

BIJLAGE 1: PRIKKELS

Een prikkel is een gevoel, gedachte of waarneming die direct leidt tot een behoefte of aandrang naar porno. Dit kan iets seksueels zijn, zoals een erotisch beeld op fantasie. Maar het kan ook iets zijn dat je op een andere manier associeert met porno, zoals het openen van je laptop, negatieve emoties of het sluiten van de gordijnen. Een prikkel kan ervoor zorgen dat je vanuit rust, ineens vol spanning en opgewondenheid zit. Al het andere waar je mee bezig was lijkt dan niet meer belangrijk. Als je jouw meest voorkomende prikkels (her)kent, begrijp je waarom je behoefte zomaar zo sterk kan zijn en kan je veel beter navigeren naar een leven zonder porno. [Lees hier meer over prikkels.](#)

Voorbeelden van prikkels:

Directe (seksuele) prikkels

- ☐ Opgewonden raken van intimiteit met een ander ¹
- ☐ Het zien van seksueel getinte beelden op TV, sociale media, enz. ²
- ☐ Seksueel prikkelende geluiden op TV, radio, sociale media, enz.
- ☐ Het zien van seksueel prikkelende beelden of geluiden in games
- ☐ Het zien van sensuele of seksuele gebaren op TV, sociale media, enz. ³
- ☐ Profielfoto's in whatsapp, sociale media, dating apps, enz.
- ☐ Het zien van voor jou aantrekkelijke (schaars geklede) mensen
- ☐ Het zien of horen van objecten waar je je seksueel toe aangetrokken voelt
- ☐ Het zien of horen van intimiteit of seks van anderen
- ☐ Het zien van onbedoelde of bedoelde seksuele gebaren
- ☐ Dating- of seks advertenties
- ☐ Het zien van een seksshop, bordeel of raamprostitutiegebied
- ☐ Het zien van personen die lijken op voor jou bekende pornoacteurs of 'performers'

¹ Waarbij het bijvoorbeeld niet mogelijk is om verder te gaan en je behoefte te bevredigen

² Van echte personen of cartoons

³ Van bijvoorbeeld een knipoog tot meer suggestieve gebaren

Indirecte (verborgen) prikkels

- ☐ Het sluiten van de gordijnen
- ☐ De deur op slot doen
- ☐ Alleen thuiskomen
- ☐ Alleen gelaten worden⁴
- ☐ Het openen van je laptop
- ☐ Stimulerende middelen zoals koffie, alcohol, sigaretten of drugs (vooral als je ze vaak in combinatie gebruikt met porno)
- ☐ Algemeen gebruik van je laptop of telefoon
- ☐ Gebruik van internet, YouTube of sociale media⁵
- ☐ Spanning en stress⁶
- ☐ Geilheid, opgewondenheid⁷
- ☐ Negatieve gevoelens: boosheid, angst, verdriet, eenzaamheid, enz.
- ☐ Op bezoek zijn op een plek waar je veel porno gebruikte⁸
- ☐ Personen die je tegenkomt⁹
- ☐ De plotselinge realisatie dat je in de gelegenheid bent om porno te gaan kijken
- ☐ Bepaalde geluiden
- ☐ Bepaalde beelden
- ☐ Bepaalde geuren

⁴ Bijvoorbeeld je partner of ouders gaan weg of naar bed, waardoor je ineens alleen bent

⁵ Ook al is dat normaal gebruik, kan het toch een prikkel zijn als je dit bijvoorbeeld vaker gebruikt voorafgaand aan het pornokijken

⁶ Waar de behoefte aan dissociatie een oorzaak kan zijn dat je porno kijkt, kunnen dit soort situaties dus prikkels zijn. Je komt bijvoorbeeld gespannen terug van je school of werk.

⁷ Je zou zeggen dat dit de meest voorkomende prikkel is, maar gek genoeg is dat het niet. Meestal is deze opgewondenheid juist de reactie op een andere prikkel

⁸ Bijvoorbeeld je ouderlijk huis, een willekeurige hotelkamer, enz.

⁹ Bijvoorbeeld iemand uit een periode waarin je veel porno gebruikte

BIJLAGE 2: AANLEIDINGEN

Een aanleiding om porno te kijken is een situatie, die langere tijd aanhoudt, waarin de kans dat je porno kijkt extra groot is. Het gaat dan vaak om een combinatie aan factoren (en prikkels!) die je extra op de proef stellen. Zo'n aanleiding is heel erg uitdagend. Echter, als je jouw specifieke aanleidingen eenmaal kent, dan kan je er ook heel goed op anticiperen. Je weet dan dat er een moeilijke periode aan zit te komen, die ook weer ophoudt. Je kan dan voor die bepaalde periode en bepaalde aanleiding specifieke maatregelen nemen.

Voorbeelden van aanleidingen:

- ☐ Een dag of periode alleen thuis zijn
- ☐ Een slapeloze nacht
- ☐ Je relatie met je partner is door jou of de ander beëindigd
- ☐ Een aantal dagen of weken werkbezoek
- ☐ Een sterke teleurstelling omdat iets niet doorgaat of dat je iets niet krijgt¹⁰
- ☐ Een blessure
- ☐ Ruzie met je ouders
- ☐ Moeilijkheden in de relatie met je partner
- ☐ Een medisch probleem
- ☐ Een grijze, koude winter
- ☐ Een warme zomer
- ☐ Een avond of weekend veel drinken of blowen
- ☐ Periode van spanning door intensief gezinsleven
- ☐ Een bepaald dag(deel) van de week¹¹
- ☐ Een familieweekend of -vakantie
- ☐ Een periode van verhoogde spanning op het werk of school¹²
- ☐ Een conflict of ruzie met een collega, vriend, familielid, klasgenoot, enz.

¹⁰ Bijvoorbeeld een baan, opleiding, huis, kleding, een gebruiksvoorwerp, enzovoorts, waarbij je voor langere tijd de effecten voelt

¹¹ Bijvoorbeeld vrijdagavond door opgebouwde spanning van de week in combinatie met laat naar bed kunnen gaan; of juist zondagavond vanwege spanning voor een nieuwe school- of werkdag

¹² Deadlines, tentamens, enzovoorts

- ☐ Opgewondenheid, geilheid en spanning door abstinentie van porno ¹³
- ☐ Opgewondenheid, geilheid en spanning na masturbatie of seks ¹⁴
- ☐ Een financiële tegenvaller of financieel moeilijke periode
- ☐ het onsuccesvol afronden van een taak (rapport, examen, project, enz.)
- ☐ Het succesvol afronden van een taak ¹⁵
- ☐ De periode voorafgaand aan een spannende taak of sociale bijeenkomst

BIJLAGE 3: WAT HEB JE ECHT NODIG?

We gebruiken vaak porno omdat we denken ‘iets’ nodig te hebben. Porno voelt dan als de oplossing voor de situatie of het probleem waar we tegenaan lopen. Vaak onbewust en soms heel bewust.

Het is nuttig om hierbij stil te staan als porno de enige uitweg lijkt te zijn. Een goede manier om dit te doen is door je behoeftes op te delen in lichamelijke, mentale en emotionele:

- Lichamelijk: bijvoorbeeld een seksuele behoefte, een behoefte aan sport of beweging, of juist een behoefte aan rust en slaap.
- Mentaal: bijvoorbeeld rust, stoppen van de gedachtestroom, intellectuele uitdaging, of creativiteit.
- Emotioneel: bijvoorbeeld uiting van boosheid, de behoefte aan plezier, het wegnemen van stress en angst.

¹³ Abstinentie of het achterwege laten van porno en masturbatie leidt op bepaalde momenten altijd wel tot periodes van sterke opgewondenheid, geilheid en de behoefte om (seksuele) spanning kwijt te raken.

¹⁴ Seks en masturbatie, al dan niet met porno, hebben vaak een periode van een aantal dagen van verhoogde opgewondenheid en geilheid tot gevolg. Een dergelijk na-ijl effect wordt in het Engels ook wel het ‘chaser effect’ genoemd.

¹⁵ Ook het succesvol afronden of behalen van iets kan leiden tot verhoogde behoefte aan porno. Dit is te verklaren doordat een periode van spanning dan wordt opgevolgd door euforie. Als die spanning en euforie verdwijnen bevindt je je al snel in een soort dal waarin je die spanning en euforie mist. De neiging kan dan groot zijn om porno te gebruiken om dezelfde soort gevoelens terug te krijgen.

BIJLAGE 4: DIRECT GENOT OF LANGETERMIJN TEVREDENHEID

Pornokijken heeft vaak consequenties, vooral als een sessie lang en intensief is. In zekere zin is dit niet anders dan het ervaren van een kater na het drinken van alcohol. Op het moment dat we de keuze maken om porno te gaan kijken zijn we echter niet bezig met die consequenties achteraf, maar vooral met het genot dat het hier en nu oplevert.

Vaak weet je misschien wel dat als je eenmaal begint, dat het dan escaleert en dat je je de volgende dag rot voelt. Maar vaak is de behoefte aan porno zo groot dat je dat dan maar voor lief neemt. Soms kan je die behoefte zelfs een noodzaak noemen, bijvoorbeeld als je niet goed in je vel zit en je wilt echt even aan alles ontsnappen.

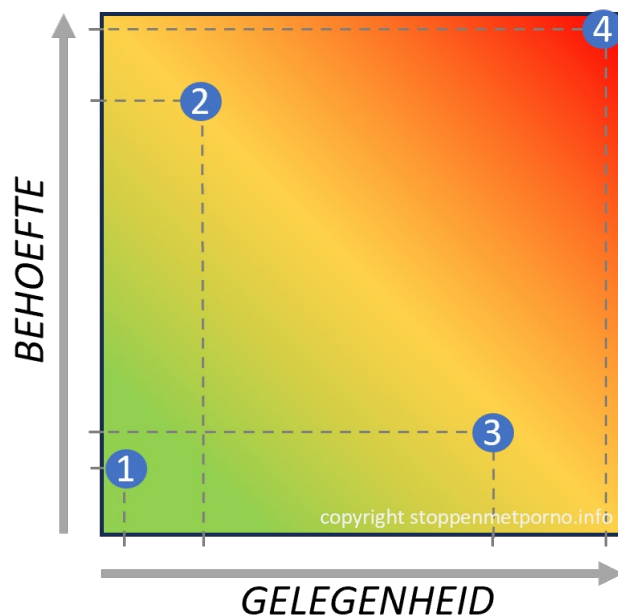
Het al dan niet kijken van porno is dan vaak een keuze tussen direct genot en tevredenheid op de lange termijn:

1. Als je nu porno gaat kijken, dan voel je je nu goed. Maar op de lange termijn is de kwaliteit van je leven een stuk lager
2. Als je nu geen porno kijkt, dan voel je je nu wellicht vreselijk. Maar op de lange termijn voel je je echt stukken beter en gaat de kwaliteit van je leven sterk vooruit.

Het is nuttig om dit gedachte-experiment eens uit te voeren. Hoe is porno een middel dat je echt 'in het moment' nodig hebt en wat doet dat met je op termijn. En wat zijn de directe en langetermijngevolgen van het 'niet porno kijken'? Bij het invullen van de tabel kan je tekst gebruiken, maar ook emoticons (zie voorbeeld). Het belangrijkste is dat je je bewust wordt van de relatie tussen wat je NU doet en hoe je je LATER voelt.

BIJLAGE 5: PORNO IS WEL/GEEN OPTIE

De derde stap is het minimaliseren van de risico's. Vaak als je terugkijkt naar 'waar het uiteindelijk mis ging' kom je erachter dat je toch nog een optie open hield om porno te kijken. Het is dus belangrijk om echt naast elkaar te zetten welke situaties je moet vermijden (ik houd de optie om porno te kijken open) en welke situaties je juist moet creëren (porno is geen optie). Een goede manier om hiernaar te kijken is door middel van de behoefte/gelegenheid grafiek (zie hieronder). Je behoefte houd je vooral laag door prikkels te vermijden (of daar op een goede manier mee om te gaan) en de gelegenheid houd je laag door de mogelijkheden om porno te kijken te vermijden (zorgen dat er iemand in de buurt is, telefoon opbergen, etc.).



De behoefte (verticale as) tegenover de gelegenheid (horizontale as) om porno te kijken. Bij een kleine behoefte en kleine gelegenheid (punt 1) is de kans dat je porno gaat kijken minimaal, terwijl die kans heel hoog is bij grote behoefte en grote gelegenheid (punt 4). Zie ook: <https://stoppenmetporno.info/wanneer-kijk-je-porno-behoefte-versus-gelegenheid/>