

Inhoud

Voorwoord	1
Inleiding	3
Hoe gebruik ik dit boek?	4
Opluchting en ongemak	4
Waarom alleen een papieren versie?.....	5
Opbouw van dit boek.....	5
SECTIE A: THEORIE EN OEFENINGEN	7
A1: De gevolgen van porno op jouw leven	8
Een goed begrip van (overmatig) pornogebruik.....	8
Monitoren van je pornogebruik: het begin	9
De mate van controle over je gebruik.....	12
De weerslag van porno op jouw leven	14
Waarom stoppen met porno?	19
Wat zijn de voordelen van je pornogebruik?.....	21
Wat zijn de nadelen van een leven zonder porno.....	23
Wat zijn je bezwaren tegen pornogebruik?.....	25
Wat zijn de nadelen van je pornogebruik?.....	27
Wat zijn de voordelen van een leven zonder porno?	31
Porno in relatie tot andere genotmiddelen	38
A2: Waarom kijk je porno?	45
Pornogebruik heeft een functie	45
Oorzaken van je pornogebruik.....	47
Categorie 1: Behoeftte aan dissociatie	48
Categorie 2: Omgang met ingrijpende gebeurtenissen	51
Categorie 3: Gewenning aan porno	54
Categorie 4: Fysiologische drang om porno te kijken.....	55
Categorie 5: Praktisch voordeel van pornogebruik	57
Categorie 6: Moeite hebben met seks met een partner.....	58
Categorie 7: Hoog libido.....	59
Jouw combinatie van primaire oorzaken om porno te kijken	60
Aanleidingen om porno te kijken	63
Prikkelers die je aanzetten tot pornogebruik	67
Jouw unieke combinatie van oorzaken, aanleidingen en prikkels.....	72
Aanleidingen en prikkels: escalatie tot pornogebruik.....	75
Aanleidingen en prikkels: directe verzachting of lange termijn tevredenheid	80

A3: Het verloop van je herstel	87
Wat gebeurt er met je als je stopt?	87
1. Overgevoeligheid voor seksuele prikkels	88
2. Ongevoeligheid voor plezier in alledaagse dingen.....	89
3. Verlies aan motivatie en wilskracht	91
4. Verhoogde spanningsgevoeligheid	91
De rol van de 4 hoofdprocessen in jouw situatie	92
Herstel is niet lineair	96
1. De veranderingen in je hersenen volgen complexe fysiologische processen ...	96
2. Seksuele behoefte is veranderlijk en gaat in cycli	98
3. De oorzakelijke noodzaak om porno te kijken is veranderlijk	98
Houvast gedurende grote veranderingen.....	99
De 3 fases van herstel	101
Fase 1: korte termijn; de acute fase; 3 tot 4 weken	101
Fase 2: middellange termijn; de vervolgfase; 1 tot 6 maanden	103
Fase 3: lange termijn; de voortdurende fase; doorlopend	104
Porno in relatie tot masturbatie en seks.....	108
 A4: Voorbereiden om te stoppen	116
Een goed begin is het halve werk	117
Drie essentiële benaderingen	118
1. Beschouw je pornogebruik niet als een verslaving.....	118
2. Zie je gebruik als iets wat je doet, niet als wie je bent.....	121
3. Je worsteling met porno heeft een betekenis.....	123
Werken aan de oorzaken van je pornogebruik	129
Categorie 1: Behoeftte aan dissociatie	130
Categorie 2: Omgang met ingrijpende gebeurtenissen	142
Categorie 3: Gewenning aan porno	146
Categorie 4: Fysiologische drang om porno te kijken	147
Categorie 5: Praktisch voordeel van pornogebruik	149
Categorie 6: Moeite hebben met seks met een partner.....	149
Categorie 7: Hoog libido.....	150
Een overzicht van de aanpak van jouw oorzaken.....	152
Anticiperen op je aanleidingen	154
Het vermijden van een mogelijke aanleiding.....	155
Voorbereiden op situaties die een aanleiding vormen om porno te kijken	157
Omgaan met een onvoorziene aanleiding.....	164
Ontkoppelen van je prikkels.....	171
Gecontroleerd blootstellen aan prikkels	172
Ruimte creëren tussen prikkel en reactie	176
Ontkoppelen en her-koppelen van je prikkels	181

Plannen en aanleren van nieuwe gewoontes	183
Checklist voorbereiding om te stoppen!	189
A5: Stoppen met porno	197
En dan is het (bijna) tijd om te stoppen	198
Langzaam afbouwen of in één keer stoppen	198
Het ontdekken en nastreven van je doelen	199
Grenzen stellen	201
Niet teveel tegelijk	202
Jezelf vergeven	203
Straf jezelf niet, beloon jezelf niet	206
Afscheid nemen van een oude vriend.....	208
Omzetting van seksuele energie (transmutatie)	210
Toewijding en momentum	211
Een sterke aandrang om porno te kijken: wat nu?	213
Een terugval: wat nu?	216
Het ABC bij een terugval naar porno.....	217
 SECTIE B: ZELFMONITORING- & ANTICIPATIETOOL	 221
Beginnen met zelfmonitoring	222
Week 1	223
Week 2	224
Week 3	225
Week 4	226
 Evaluatie 1 (week 1 - 4).....	 228
Week 5	230
Week 6	233
Week 7	235
Week 8	237
 Evaluatie 2 (week 5 - 8).....	 239
Week 9	241
Week 10	243
Week 11	245
Week 12	247
 Evaluatie 3 (week 9 - 12)	 249
 Een terugblik op de laatste 12 weken	 252
Week 13	256

Week 14	259
Week 15	262
Week 16	265
Evaluatie 4 (week 13 - 16)	268
Week 17	270
Week 18	273
Week 19	276
Week 20	279
Evaluatie 5 (week 17 - 20)	282
Week 21	284
Week 22	287
Week 23	290
Week 24	293
Evaluatie 6 (week 21 - 24)	296
Week 25	298
Week 26	301
Week 27	304
Week 28	307
Evaluatie 7 (week 25 - 28)	310
Een terugblik op het laatste half jaar	312
En nu verder	316
Bijlages	317
Gebruik zelfmonitoring- & anticipatietool	317
Week 7 (voorbeeld)	318
Zelfmonitoring	318
Planning & anticipatie	319
Evaluatie 1 (week 1- 4: voorbeeld)	320
Voorbeeld grafiek terugblik	322