

SEXAHOLICS ANONYMOUS is een gemeenschap van mannen en vrouwen die met elkaar hun ervaring, kracht en hoop delen om hun gezamenlijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij hun herstel.

Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen op te houden met lust en seksueel nuchter te worden. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap; wij voorzien in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden.

SA is niet gebonden aan enige sekte, genootschap, politieke partij, organisatie of instelling, wenst zich niet te mengen in enig geschil en steunt of bestrijdt geen enkel doel.

Ons hoofddoel is seksueel nuchter te blijven en anderen te helpen seksuele nuchterheid te bereiken\*.

Het programma van Sexaholics Anonymous is een herstelprogramma gebaseerd op de beginselen van de Anonieme Alcoholisten. SA heeft in 1979 toestemming gekregen van de AA om haar Twaalf Stappen en Twaalf Tradities te gebruiken.

\* Aangepast met toestemming van de AA Grapevine, Inc.



**SA**

**Anonieme Seksverslaafden**

*Een herstelprogramma voor hen  
die willen stoppen met hun destructief seksueel  
denken en handelen*

## HET PROBLEEM

Velen van ons voelden zich te kort schieten, minderwaardig, eenzaam en angstig. Ons innerlijk kwam nooit overeen met dat wat we bij anderen aan de buitenkant zagen.

Als kind al kregen we het gevoel er niet bij te horen, afgescheiden te zijn - van ouders, leeftijdsgenoten en van onszelf. We trokken ons in onszelf terug door fantasieën en zelfbevrediging. Wij vulden onszelf door plaatjes en voorstellingen op te zuigen en de objecten van onze fantasieën na te jagen. Wellustig begeerden we en wellustig wilden we begeerd worden.

We werden echte verslaafden: seks met onszelf, met dikwijls wisselende sekspartners, buitenechtelijke affaires, afhankelijkheidsrelaties en nog meer fantasieën. We namen het op door onze ogen, kochten het, verkochten het, verhandelden het en gaven het weg. We waren verslaafd aan de intrige, het prikkelende, het verbodene. De enige manier om ons ervan te bevrijden was het te doen. "Alsjeblieft, maak contact met me en maak me heel!", schreeuwden we met uitgestrekte armen. Door begerig de Grote Kick na te jagen, gaven we onze kracht aan anderen weg.

Het gevolg was: schuldgevoel, zelfhaat, wroeging, leegte en pijn; we werden steeds dieper in onszelf gedreven, weg van de werkelijkheid, weg van de liefde, verloren binnen in onszelf.

Onze gewoonte maakte echte intimiteit onmogelijk. We konden nooit echte eenwording met een ander kennen omdat we verslaafd waren aan het *onechte*. We zochten onze toevlucht tot de 'chemie', het betoverende contact, *omdat* het intimiteit en ware eenwording omzeilde. Fantasie bedierf de werkelijkheid, lust doodde de liefde.

Terwijl we eerst verslaafd geraakten en vervolgens ons vermogen tot liefhebben verminderde, namen we van anderen om op te vullen wat in onszelf ontbrak. Onszelf steeds weer wijsmakend dat 'de volgende' ons zou redden, waren we in werkelijkheid ons leven aan het verliezen.

## TEST JEZELF

\_\_1 Heb je ooit gedacht dat je hulp nodig had voor je seksuele denken of handelen?

\_\_2 Dat je beter af zou zijn als je er niet aan zou blijven 'toegeven'?

\_\_3 Dat seks of prikkels je in hun macht hebben?

\_\_4 Heb je ooit geprobeerd datgene in je seksueel gedrag te stoppen of te beperken waarvan je voelde dat het verkeerd was?

\_\_5 Neem je je toevlucht tot seks als ontsnappingsmiddel, om angst te verlichten of omdat je het leven niet aankan?

\_\_6 Voel je achteraf schuld, wroeging of depressie?

\_\_7 Is je najagen van seks dwangmatiger geworden?

\_\_8 Verstoot het de relatie met je huwelijkspartner?

\_\_9 Moet je je toevlucht nemen tot seksuele voorstellingen of herinneringen tijdens seks?

\_\_10 Krijg je een onweerstaanbare drang als iemand avances maakt of seks aanbiedt?

\_\_11 Ga je steeds van de ene relatie of geliefde over op de andere?

\_\_12 Heb je het gevoel dat de 'juiste relatie' je zou helpen op te houden met wellustig verlangen, zelfbevrediging of promiscue gedrag?

\_\_13 Heb je een destructieve behoefte - een wanhopig seksuele of emotionele behoefte aan iemand?

\_\_14 Maakt het najagen van seks je roekeloos voor jezelf of voor het welzijn van je gezin of anderen?

\_\_15 Is je prestatie- of concentratievermogen minder geworden naarmate seks dwangmatiger werd?

\_\_16 Gaat arbeidstijd eraan verloren?

\_\_17 Begeef je je in lagere kringen bij het zoeken naar seks?

\_\_18 Wil je na de daad de sekspartner zo snel mogelijk verlaten?

\_\_19 Hoewel je echtgenoot/echtgenote een seksueel toereikende partner is, ga je nog tot masturbatie of tot seks met anderen over?

\_\_20 Ben je ooit gearresteerd voor een seksgerelateerd misdrijf?

**Voor meer info over vergaderingen  
bel of mail naar:**

**0488 29 33 48**

**info@sexaholicsanonymous.be**

*Of kijk op:*

**www.sexaholicsanonymous.be**

www.sa-nederland.nl

www.sa.org

## DE OPLOSSING

We hebben ingezien dat ons probleem drievoudig was: lichamelijk, emotioneel en spiritueel. Herstel diende te gebeuren op alle drie niveaus.

De beslissende verandering in onze houding begon toen we toegaven dat we machteloos waren, dat onze gewoonte ons de baas was. We gingen naar vergaderingen en onthielden ons van onze gewoonte. Voor sommigen betekende dit: geen seks met zichzelf of anderen, noch het aangaan van relaties. Voor anderen betekende het: 'droog staan' en tijdelijk geen seks hebben met de huwelijks-partner om te herstellen van lust.

We ontdekten dat we *konden* stoppen, dat het niet stillen van de honger ons niet doodde, dat seks inderdaad een kwestie van keuze was. Er kwam hoop op vrijheid en we kregen het gevoel te leven. Aangemoedigd om door te gaan, keerden we ons steeds meer af van onze vereenzamende obsessie met seks en zelf en keerden ons tot God en anderen.

Dit alles was beangstigend. De weg voorwaarts konden we niet zien, behalve dat anderen vòòr ons die weg waren gegaan. Elke nieuwe stap van overgave voelde alsof we van de rand in de afgrond vielen, maar we zetten hem. En in plaats van ons te vernietigen, vernietigde onze overgave de obsessie! We waren in het licht getreden, in een geheel nieuwe levenswijze.

De groep van lotgenoten begeleidde en steunde ons om ons te behoeden voor het gevoel overstelpd te worden: een veilige haven, waar we eindelijk onszelf onder ogen durfden zien. In plaats van onze gevoelens met dwangmatige seks te verbergen, begonnen we de diepste oorzaak van onze spirituele leegte en honger kenbaar te maken. En de heling begon.

Door onze gebreken onder ogen te zien, werden we bereid om te veranderen: door ze aan God over te geven, brak de macht die ze over ons hadden.

We begonnen ons voor de eerste maal beter te voelen met onszelf en anderen zonder onze 'drug'.

Door al wie ons had gekwetst te vergeven en zonder anderen te kwetsen, trachtten wij onze eigen fouten goed te maken. Bij elke poging het weer goed te maken viel meer van de vreselijke schuld van onze schouders, totdat we als vrije mensen met opgeheven hoofd de wereld weer in de ogen konden zien.

We maakten een positief begin door nuchter te blijven en handelden vanuit een liefdevolle houding om onze relaties met anderen te verbeteren. We leerden te geven en kregen evenveel terug als we gaven. We waren op weg te vinden wat geen van de vervangingsmiddelen ons ooit had verschaft. We waren op weg de ware Verbinding tot stand te brengen. We waren thuis.

### DE TWAALF STAPPEN VAN DE ANONIEME ALCOHOLISTEN

1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover alcohol - dat ons leven stuurloos was geworden. 2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kan maken. 3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*. 4. Wij hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf opgemaakt. 5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven. 6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen. 7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen. 8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken. 9. Wij hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken. 10. Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als wij fout waren hebben wij dat meteen toegegeven. 11. Wij hebben ernaar gestreefd door gebed en bezinning ons bewuste contact met God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*, te verbeteren, biddend om Zijn wil jegens ons te kennen en om de kracht die uit te voeren. 12. Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap aan alcoholisten door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

(Aangepast herdrukt met toestemming van AA, World Services, Inc.)

## HET SA HERSTELPROGRAMMA DE TWAALF STAPPEN

1 Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover lust - dat ons leven stuurloos was geworden.

2 Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kan maken.

3 Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan hoede van God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*.

4 Wij hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf opgemaakt.

5 Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.

6 Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.

7 Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen.

8 Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij allen weer goed te maken.

9 Wij hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedgeemaakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.

10 Wij zijn doorgegaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als wij fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.

11 Wij hebben ernaar gestreefd door gebed en bezinning ons bewuste contact met God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*, te verbeteren, biddend om Zijn wil jegens ons te kennen en om de kracht die uit te voeren.

12 Bij het geestelijk ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap aan sexaholics door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

Als je het gevoel hebt verslaafd te zijn aan lust, relaties of seks, wil je wellicht meer weten over Sexaholics Anonymous.

Hoewel het idee seksverslaving voor velen nieuw is, wordt seks in toenemende mate als weer een ander op de groeiende lijst van verslavingsmiddelen gezien, die mensen gebruiken om eenzaamheid, emotionele leegte en spanning te verminderen; om conflicten op te lossen, macht te verwerven en te ontsnappen; of om een valse emotionele en spirituele geborgenheid te verkrijgen.

Velen van ons bemerkten dat, ongeacht hoe, waarom of wanneer het begon, er een moment kwam dat we begonnen te handelen tegen onze wil. Pas toen we probeerden te stoppen, zagen we in dat we verslaafd waren aan lust, seks of relaties. We waren *seks*-aholisten.

Sexaholics Anonymous werd opgericht door hen die ondervonden dat het 12 stappen-programma, dat door de Anonieme Alcoholisten in het leven geroepen was, hèt instrument van hun herstel was toen niets anders meer hielp. Terwijl ze seksueel nuchter bleven en sterker werden, zagen ze in dat deze beginselen een levenswijze vertegenwoordigden, die hun leven van binnenuit volledig veranderde.

Afkomstig uit alle lagen van de bevolking, voelden de leden zich niettemin door hun gemeenschappelijk probleem met elkaar verbonden. Toch dachten de meesten van ons dat ons probleem uniek en het meest pijnlijke was. We dachten dat niemand anders zich ermee zou kunnen identificeren of het zou kunnen begrijpen. Door regelmatig bijeen te komen, met elkaar te praten en andere seksverslaafden te helpen, zijn we *samen*, met Gods hulp, in staat ons gedrag te stoppen en de obsessie kwijt te raken.

Als je het gevoel hebt je hierin te herkennen en ermee wil stoppen, bieden wij je onze hand en onze groep van lotgenoten.

*Ieder die zich wendt tot SA kan verzekerd zijn dat zijn of haar anonimiteit wordt beschermd.*

