

Heb je een probleem met pornografie of lust op internet?

We hebben een oplossing.

Een uitnodiging

- Heeft je ongeoorloofd gebruik van internet jouw baan in gevaar gebracht?
- Heb je noodzakelijke slaap gemist door obsessief internetgebruik?
- Heb je gelogen tegen anderen om je internetgebruik te verbergen?
- Heb je belangrijke gebeurtenissen of afspraken gemist omdat je op internet zat?

Misschien zijn sommige van deze vragen op jou van toepassing. Zo ja, dan willen we je laten weten dat je niet alleen bent. Sommigen van ons hebben uren besteed aan het kijken naar pornografie of het najagen van ongeoorloofde seksuele contacten via het internet. Chatrooms en pornosites, vrij toegankelijk op het wereldwijde web, namen ons leven in beslag. Onze obsessie met seks en lust was ons huis, huwelijk, werk, en overall waar een laptop, notebook of mobiele telefoon heen konden gaan, binnengedrongen. We zaten eraan vast.

We beseften dat we, om van dit alles los te breken, een Macht groter dan onszelf en groter dan onze drug nodig hadden. Door met het programma van Sexaholics Anonymous te werken, vonden we deze Hogere Macht en begonnen te herstellen.

In de volgende verhalen delen SA-leden wat voor ons werkt om onze verslaving aan chatrooms en pornografie op het internet te overwinnen. Wij zijn dankbare, herstellende sexaholics, die seksueel nuchter blijven en in herstel groeien, één dag per keer. Als je wil stoppen met internetmisbruik en je identificeert met de verhalen in deze folder, wil je misschien ons eenvoudige herstelprogramma verder onderzoeken. We hopen dat ook jij een weg naar vreugdevolle vrijheid mag vinden.

"We hebben een oplossing. We beweren niet dat ze voor iedereen is, maar voor ons werkt ze. Als jij je in ons herkent en denkt dat je ook ons probleem hebt, zouden we graag onze oplossing met jou delen." (Sexaholics Anonymous, p. 2).

Leden vertellen

Er is een oplossing

Het is alweer 11u 's avonds, ver over mijn bedtijd, maar ik zit nog steeds achter de computer. Ik ben zo uitgeput dat ik nauwelijks kan typen. Meer dan zes uur heb ik onafgebroken naar seks gezocht op internet. Ik had dingen te doen maar die zullen moeten wachten. Ik begin dingen te vergeten en onvoorzichtig te worden. Morgen ga ik de computer zelfs niet aanzetten.

Het is de volgende ochtend en ik kijk naar mezelf in de spiegel. Er zijn donkere randen onder mijn ogen. Ik ben ongeschoren, ongekamd; ik zie er slecht uit. Het zal weer een lange dag op het werk worden.

Het is nu avond en ik ben blij dat deze dag voorbij is. Ik moet de was doen, wat dingen kopen en boodschappen doen, maar ik zit vol met cybersex en internetpornografie. Elke vrouw ziet er uit alsof zij 'de ware' kan zijn. Naar elk van hen kijk ik met lust in mijn hart. Ik verlies me opnieuw in fantasie. Ik kan niet wachten tot ik weer thuis ben en de computer kan aanzetten. Ik zeg tegen mezelf: "Vanavond niet," maar maak maar de helft van wat ik wilde doen af en ga snel naar huis om online te gaan. Opnieuw.

Ik begon mijn seksverslaafde reis met mannenbladen die ik in huis vond. Naarmate de technologie vooruitging, evolueerde mijn verslaving mee. Ik begon met 8 millimeterfilmmpjes, en ging verder met Super 8. Daarna Bèta, gevolgd door VHS. Toen de computer kwam begon ik onmiddellijk met chatrooms, plaatjes, en het ontmoeten van andere mensen.

Ik voelde altijd dat ik anders was dan de meeste mensen. Ik ontmoette een vrouw op internet en had een affaire met haar. Ze werd zwanger en wilde per se de baby houden. Ik wilde geen kind met deze vrouw hebben. Ik bad: "God, als u me hier uit haalt, zal ik goed zijn." Toen ze een miskraam kreeg,

ging ik op dezelfde voet verder. Toen ik werd gebeld door een vrouw met wie ik chatte, hoorde mijn vriendin (nu mijn vrouw) het bericht op het antwoordapparaat en vroeg me wie het was. Ik loog. Het bedriegen en ontkennen ging verder tot ik op een dag een TV-programma zag over seksverslaafden.

Ik merkte dat ik mezelf kon herkennen in de verhalen. Ik besloot om hulp te zoeken. Het eindeloos proberen te stoppen zonder resultaat bewees hoe machteloos ik was. Ik zag geen andere uitweg dan een ingreep van boven. De neergaande spiraal stopte toen ik SA vond.

Ik herinner me die eerste bijeenkomst als de dag van gisteren, hoewel het nu meer dan zeven jaar geleden is. Drie leden gaven me een uitleg voor nieuwkomers. Ik voelde me alsof ik een warm en verwelkomend huis was binnengetreten. Ik was niet meer alleen. Hier waren mannen en vrouwen die mijn strijd begrepen en deelden, maar veranderd waren en bereid me te helpen te veranderen. Ik was niet langer bang om mijn gedachten en ervaringen te delen.

Ik geloof nu dat God al die tijd een plan voor me had. Gods bedoeling voor me was om weer beter te worden zodat ik anderen kon helpen weer beter te worden. Het was nooit gecompliceerder dan dat. God bespaarde me de volle consequenties van mijn verslaving zodat ik mag leven om anderen te helpen. Vandaag is mijn leven heel anders. Internet is niet langer mijn meester. Ik word verleid maar niet geobsedeerd. Ik ga niet op de verleiding in omdat ik hulpmiddelen tot mijn beschikking heb om me door de moeilijke tijden heen te helpen. Ik ben deel van een herstelgemeenschap die veel groter is dan mezelf. Ik was machteloos om mijn gedrag te stoppen en te veranderen, maar God heeft me veranderd door dit programma.

Deze ziekte is sterker dan ik. Het heeft me op mijn knieën gekregen. Ik geloof dat God me deze ziekte gaf om me dichterbij Hem te brengen zodat ik mijn hoop en herstel met anderen kan delen. Ik zal altijd dankbaar zijn voor SA, de mensen in de gemeenschap en Gods liefde.

Ik ben niet meer alleen

Toen ik 21 was verliet ik het huis en ging bij mijn vriend wonen. Ik was aan een voltijd studie begonnen en had twee parttime banen, maar ik gaf de universiteit en mijn werk op zodat ik meer tijd voor seksueel acting-out had. Ik schaamde me erg, daarom overtuigde ik mijn vriend met me te trouwen. Soms leefden we ons uit terwijl we naar porno keken. Als mijn man niet thuis was, keek ik naar de porno en masturbeerde. We waren allebei seksverslaafden, en dagelijks hadden we woede-uitbarstingen tegen elkaar. Lust doodde onze relatie.

Drie jaar later ging ik bij mijn man weg en weer bij mijn ouders wonen. Bij de breuk kreeg ik de computer. Ik keek naar de porno die mijn man had gedownload. Soms verwijderde ik een video nadat ik van mezelf walgde vanwege acting-out terwijl ik ernaar keek. Daarna keek ik naar een andere.

Dat jaar ging ik out-acten met een voormalige professor van de universiteit. We deden het één keer en ik raakte geobsedeerd door hem, maar hij had genoeg van me. Ik stalkte hem online, belde hem op zijn werk en ging naar zijn kantoor. Hij zei dat ik moest stoppen. In mijn wanhoop over het verliezen van deze 'verbinding', begon ik te chatten op het internet. Ik bleef 's nacht laat op om over seks te chatten. Ik probeerde een fantasie met anderen uit te leven door seksuele gesprekken te typen. Vervolgens kocht ik een camera en zette expliciete foto's van mezelf online. De reactie kwam niet overeen met mijn fantasie en ik voelde me minder dan menselijk. Maar ik bleef dit doen.

Ik voelde me verpletterd door de schaamte over het online out-acten met vreemden. Ik was geobsedeerd door gedachten over seks met mijn oud-leraar. Ik was geobsedeerd door het verbodene. Ik begon me af te vragen of ik seksverslaafd kon zijn.

Op een dag – onmiddellijk nadat ik was gaan out-acten in cyberspace en ten einde raad was – zocht ik online naar hulp, vond een 'S'-gemeenschap en belde één van de leden. Ik ging naar mijn eerste 'S'-bijeenkomst. Ik was de enige vrouw op een bijeenkomst van ongeveer acht mannen. De mannen probeerden me gerust te stellen, maar na slechts drie bijeenkomsten zocht ik op internet naar een vrouwenbijeenkomst en vond een SA-bijeenkomst voor alleen vrouwen. Ik bezocht elke week trouw de bijeenkomst, bleef een maand nuchter en ontving een 30 dagen-chip. Maar ik was niet toegewijd. Ik herinner me dat ik dacht: "Ik kan mezelf geen seksverslaafde noemen!" Dat zou betekenen dat ik 'gestoord' ben, iemand die masturbeert en worstelt met de lust om te masturberen. Zo ben ik niet!

Ik masturbeerde zeker, maar bij mij was dat anders! Uiteindelijk ging ik niet meer naar bijeenkomsten. Ik besloot dat ik het SA-programma alleen kon doen. Raad wat er gebeurde? Ik viel terug in mijn oude gedrag en nam meer risico's. Ik ging zoeken op internet naar porno die ik nog niet eerder had gezien, en ging weer online out-acten. Ik begon weer naar nachtclubs te gaan en te daten. Mijn verslaving liep helemaal uit de hand. Ik ging out-acten op het werk tijdens de pauzes. Ik was van mijn man aan het scheiden omdat hij me emotioneel en fysiek misbruikte, maar ik was weer aan het out-acten met hem. Ik dacht een baan te vinden in de seksindustrie zodat ik fulltime zou kunnen lusten. Ik wilde zelfmoord plegen. Ik dacht dat ik seks moest hebben of anders dood zou gaan, maar acting out doodde mijn geest, mijn creativiteit, mijn persoonlijkheid en alle vreugde. Binnen enkele maanden had ik weer de bodem bereikt.

Ik keerde terug naar SA, verslagen en hopeloos. Ik ging opnieuw naar de vrouwenbijeenkomst. Ze schreeuwden niet tegen me en vroegen me niet wat ik gedaan had sinds ik weg was. Ik begon mezelf te identificeren als een sexaholic. Ik worstelde om een 30 dagen-chip te krijgen en toen een 60 dagen-chip. Ik bleef naar bijeenkomsten gaan. Ik kon me niet voorstellen hoe ik nuchter kon blijven. Mijn triggers kwamen steeds vaker, en het verlangen om seks met mezelf en anderen te hebben kwam terug. De één-per-week-bijeenkomsten waren niet langer genoeg voor mij. Ik werd bereid om al het mogelijke te doen om nuchter te blijven en te groeien in herstel. Ik begon een SA-ochtendbijeenkomst van mannen en vrouwen bij te wonen.

Voordat ik naar bijeenkomsten met mannen ging, bad ik dat ik beschermd zou zijn tegen begeren en begeerd worden. In het begin hield ik mijn hoofd omlaag en luisterde. Tot mijn verbazing hoorde ik mijn verhaal telkens weer. Ik begon weer tot leven te komen. Op aanraden van mijn sponsor waagde ik het erop om een grote gemengde bijeenkomst bij te wonen. Ik was verwonderd om mensen te ontmoeten die tien jaar of langer nuchter waren! Ik had niet geweten dat dit mogelijk was. Ik begon te delen op bijeenkomsten en ging niet dood. Ik werd ontvangen als één van hen.

Vandaag ben ik trots te zeggen dat ik een herstellende sexaholic ben die ervan houdt om naar SA-bijeenkomsten te gaan, en ik word gesteund door honderden mensen in de SA-gemeenschap, zowel mannen als vrouwen. Ik ben niet meer alleen.

Vluchten van het Web

Ik herinner me niet wanneer ik internetpornografie ontdekte, maar ik weet nu dat in moeilijkheden zat zodra ik de eerste keer een hardcore-afbeelding op mijn scherm zag. Sinds mijn vroege tienerjaren had naar foto's van vrouwen gekeken – tijdschriften en stukgelezen romans die we op school aan elkaar doorgaven. De opwindende ontstond door fantasieën in mijn hoofd en de beschrijvingen op de bladzijde. Natuurlijk masturbeerde ik overal bij – net als mijn vrienden dacht ik. Ik sprak er niet over omdat het iets schaamtevol had.

Ik ontgroeide die tienergewoonte nooit. Als twintiger leefde ik mijn fantasieën uit met vrouwen van mijn leeftijd die bereid leken erin mee te gaan. Als ze niet wilden, zocht ik gewoon iemand anders. Ik bleef boeken en tijdschriften gebruiken voor extra opwindende, en om te helpen de 'relaties' te overbruggen.

Uiteindelijk had ik genoeg van deze manier van leven en trouwde ik. Mijn vrouw kwam niet overeen met de afbeeldingen die ik zag of in gedachten had, dus ging ik verder met masturberen op deze afbeeldingen. Ik ging smoesjes vertellen om geen seks te hebben. Ik gaf de voorkeur aan fantasievrouwen boven de echte vrouw met wie ik getrouwd was en het huwelijk eindigde.

Dwangmatig gebruik van alcohol en drugs eiste uiteindelijk zijn tol in mijn leven. Ik ging naar de Anonieme Alcoholisten en stopte met drinken en drugs. Ik leerde de vrouw kennen die mijn tweede vrouw werd, en we begonnen aan een gelukkig huwelijk. Ik stopte zelfs een tijdje met masturbatie en begon te genieten van een actief en bevredigend seksleven.

Toen kregen we een computer, en ik ontdekte een veel diepere dwang dan mijn andere verslavingen. Wij waren enkele jaren getrouwd toen ik het internet begon te doorzoeken en internetporno vond. Ik begon steeds meer tijd alleen met de computer door te brengen en zocht steeds explicietere afbeeldingen uit.

In het begin betaalde ik er niets voor. Er was meer dan ik gratis kon gebruiken, zelfs als ik laat op bleef. Na een tijdje vond ik porno-sites die de fantasieën boden waarover ik als jongen had gelezen, en ik nam een abonnement. Het kostte niet veel geld en ik zag er geen kwaad in. Ik kon mijn verbeelding wat rust geven en de computer het werk laten doen.

Mijn vrouw zag er echter wel kwaad in. Ze was volkomen ondersteboven vanwege mijn gebrek aan respect voor haar en alle vrouwen. Ik had nooit over de vrouwen (en mannen) in de video's gedacht als echte mensen. Ze waren gewoon acteurs of modellen die werden betaald voor wat zij deden. Maar mijn vrouw was zo geschokt dat we apart gingen wonen. We gingen in huwelijks therapie, en ik ging – op aanraden van een vriend – naar SA en begon met mijn herstel.

Herstel van mijn internetpornografie-verslaving is een langzaam maar gestaag proces geweest. Nog steeds kan ik de drang hebben om in pornografie te vluchten wanneer dingen niet op mijn manier gaan, wanneer ik gefrustreerd raak op werk of thuis, of wanneer ik hongerig, boos, eenzaam of moe ben. Ik ben gaan beseffen dat de pornografische sessies op de computer lang voordat ik deze aanzet, beginnen en dat ik geregelde, soms dagelijkse, ondersteuning van herstellende verslaafden nodig heb, evenals aan mijn karaktergebreken te werken, fouten weer goed te maken, en een hand uit te steken naar anderen om nuchter te blijven.

Ik gebruik mijn computer voor werk en ben begonnen die uit te zetten, hoe druk ik het ook heb, als ik merk dat ik zonder bepaald doel richting lustafbeeldingen klik. Net als bij het begerig kijken op straat, weet ik in mijn hart wanneer ik gedreven word door een verlangen naar de lustvolle kick waarvan ik denk dat die me zal beter doen voelen. Ik heb gemerkt dat ik kan afsluiten en heropstarten.

Het is door het werken met het SA-programma dat ik nuchter kan blijven en geholpen ben om een God te vinden die in mijn leven werkzaam is. SA helpt me te weten wanneer lust mijn gedrag, denken en handelen bepaalt, en als dat zo is kan ik mij tot mijn Hogere Macht wenden met een eenvoudig gebed of een andere verslaafde bellen die mijn probleem begrijpt. Ik heb geleerd dat 'het eerste glas' van internetpornografie me dronken maakt. In SA heb ik ontdekt dat in tijden van verleiding mijn God altijd klaar staat om me te helpen een echte verbinding te maken.

Vast aan lust

Toen ik in 1988 met mijn derde vrouw trouwde, zat ik nog vast aan lust. Tenslotte kwam het internet en ik kwam ik vast te zitten aan chatten met vrouwen online. Eerst onschuldig (ja, natuurlijk), werd het steeds erger.

Ik investeerde enorme hoeveelheden tijd om online relaties te onderhouden. Ik vond mezelf een eerlijke, aardige kerel voor deze vrouwen, maar in werkelijkheid gebruikte ik hen voor mijn eigen zelfzuchtige plezier. Mijn vrouw reisde voor haar werk, dus kon ik volop tijd verspillen online. Ik werkte voor mezelf in mijn eigen bedrijf en ten slotte bracht ik alle acht werkuren met mijn cybervriendinnen door in chatrooms.

I werd helemaal in beslag genomen door lust. Ik kon niet stoppen. Ik had in mijn hoofd een in tweeën verdeelde kamer gebouwd. Eén kant was de echtgenoot, vader, penningmeester van de kerk en muzikant in de band voor de eredienst. Aan de andere kant was ik hopeloos verslaafd aan cybersex. In het midden was een muur en ik was er behoorlijk goed in om lekkages te voorkomen, maar de ziekte eiste haar tol van me.

Mijn leven begon elke avond wanneer de lichten uitgingen. Mijn door lust gedreven geest begon dan alle gif te verteren wat ik die dag op internet had opgepikt. Mijn lustziekte werd alsmaar erger. Ik was van internetvriendinnen overgegaan op echte vriendinnen. Ik had een affaire met één van mijn klanten, en mijn krankzinnigheid draaide door. "Ik voel me niet schuldig," vertelde ik mezelf. Ik wilde meer, en ik wilde vrij zijn van mijn huwelijk zodat ik mezelf kon laten gaan zonder dat het schuldgevoel van overspel boven mijn hoofd hing.

Op een ochtend vroeg ik mijn vrouw om te scheiden. Op haar aandringen spraken en baden we veel die dag, en de volgende ochtend bij het ontwaken voelde ik Gods aanwezigheid. Hij had al die tijd dicht bij me gestaan. Ik was degene die zich had afgewend.

Sinds die eerste spirituele ervaring begon mijn leven zich te keren. Ik begon SA-bijeenkomsten bij te wonen en vond een SA-sponsor. Ik begon aan de Twaalf Stappen te werken en anderen te sponsoren, en het wonder gebeurde. Sindsdien heeft God me seksueel nuchter gehouden. En God heeft sindsdien wonderen verricht in ons huwelijk. Volgend jaar zullen mijn vrouw en ik ons twintigste huwelijksjaar vieren. Dankzij dit programma begonnen we te leren wat we nodig hebben om een gezonde relatie op te bouwen.

Tot aanvaarding komen

Toen we thuis internet kregen, werd dat mijn hoofdbezigheid. Video's werden mijn ding. Ik ontwikkelde meer rituelen om mijn verslaafde gedrag te versterken. Ik bleef de hele nacht op om mijn fix te vinden op homo-sites voor mannen, persoonlijke profielen, chatrooms, en video-sex. Het was nooit genoeg. In 1997 had ik een affaire met een jongen die bij ons woonde. Ik gaf dit toe aan mijn vrouw. Mijn gedrag maakte ons huwelijk kapot. Zij had een belangrijke positie bereikt in haar carrière, en ik creëerde een hel voor haar. Op een nacht was ik online bezig een date te maken met een man, terwijl ik dacht dat mijn vrouw sliep. Ik ging helemaal op in de roes van mijn seksuele gedrag en besepte niet dat ze over mijn schouder meekiekte. We maakten ruzie, en door die ruzie zag ik dat ik een probleem had.

Ik maakte het telefoontje en ging naar mijn eerste bijeenkomst. Ik vond een sponsor, ging naar bijeenkomsten en begon aan de Stappen te werken. Ik vond een goede baan en raakte betrokken bij SA-service. Maar ik had slechts lichamelijke nuchterheid omarmd – niet nuchterheid van lust. Mijn karaktergebreken waren nog steeds aan het werk. Het ging beter, maar ik was niet gelukkig, vreugdevol of vrij. Amper een maand vóór mijn vijfde jaar nuchterheid verloor ik mijn nuchterheid. Na enige tijd kwam ik terug in het programma en opnieuw bereikte ik een jaar en vijf maanden nuchterheid. Mijn vrouw zei dat ik eindelijk de man geworden was die ze had gehoopt dat ik zou worden. Ik kon bijna de rubberen stempel horen die schreeuwde: 'Genezen'.

Ik besloot dat de regels van SA niet langer van toepassing waren. Ik verloor m'n interesse voor bijeenkomsten, keerde terug naar het internet en begon weer te masturberen. Ik ging naar internet dating-sites, sites voor mannenkieren, en veel meer. Ik overschreed de grens om dit niet op werk te bekijken. Ik ging rechtstreeks terug naar waar ik jaren geleden opgehouden was, maar dan erger. Ik was hopeloos maar ging nog steeds naar bijeenkomsten. De filters op mijn werkcomputer moesten worden verwijderd omdat ze mijn werk belemmerden. Zodra ze verdwenen waren, was ik weer aan het kijken. Ik was weer gaan out-acten en moest het bekennen aan mijn vrouw.

Ik begon wat bevrijding van lust te krijgen. Ik ging vaker naar bijeenkomsten en begon te bidden. Toen we bijna gingen verhuizen, masturbeerde ik en koos ervoor om het niet aan mijn vrouw te vertellen. Ik loog tegen mijn groepen. Ik ging nog een keer out-acten – en opeens zag ik helder de draagwijdte van mijn ziekte. Ik had wrok naar mijn vrouw toe ontwikkeld – wat me reden gaf voor acting-out. Eindelijk bracht het recht onder ogen zien van mijn ziekte me tot wanhoop. Het was het begin van vrijheid voor mij.

De laatste drie jaar van mijn herstel waren beduidend beter omdat ik heb geleerd mezelf te vergeven en toe te staan om een volwaardig, heel en liefdevol kind van God te zijn. Ik ben tot aanvaarding van m'n hele zelf gekomen, vooral het deel dat ik zo hard geprobeerd had om te onderdrukken - mijn aantrekkingskracht tot dezelfde sekse. De steun en vriendschap van een fantastische man met een zelfde soort aantrekkingskracht in onze gemeenschap hielp me mijn leven te zien als keuzes. Ik weet nu dat liefde verbintenis betekent. Verbintenis is een prachtig woord in mijn leven geworden. Vandaag hou ik ervan dat God me gebruikt om zijn wil te doen.

Hogere Macht dagen

Ik ben nooit in een konijnenhol gevallen, maar ik ben hard in het internet gevallen. Daar vond ik een vreemde wereld waar verboden dingen vrij beschikbaar waren – zelfs gevierd werden. Eerst genoot ik van deze geheime plaats waar geen goed of kwaad bestond. Wat ik daar deed, bleef daar. Zo bleef ik daar elke dag langer en langer. Al snel miste ik in mijn leven overdag de intrige van mijn geheime onderwereld. Niet lang daarna veranderden mijn ogenschijnlijk onschuldige online ontmoetingen in ontrouw met anderen in levende lijve. Ik bedroog regelmatig mijn vrouw, na meer dan 15 jaar trouw

huwelijk.

Mijn vrouw tolereerde in eerste instantie mijn online wangedrag; ze verwachtte dat ik mijn internet 'fase' zou ontgroeien. Vijf jaar later was ik de fase niet ontgroeid, maar was zij het huwelijk met een verslaafde ontgroeid. Als snel was ik vrijwel alleen onze twee kinderen aan het opvoeden. Mijn nieuwe 'vrouw' was het internet. Ik overschreed tal van grenzen in mijn online leven. Dingen die me aanvankelijk deden walgen, moesten uiteindelijk worden uitgetoet. Toch was ik erg trots op één ding: mijn online leven was nooit van invloed op mijn kinderen. Tenminste dat dacht ik.

Hoewel mijn online krankzinnigheid niet gericht was op mijn kinderen, hebben ze er zeker onder geleden. Ik herinner me een zaterdagochtend toen ik snel inlogde op internet 'om even te zien wie online waren'. Toen mijn kinderen wakker werden, smeekten ze me om ontbijt klaar te maken.

"Smeer maar wat geroosterd brood," schreeuwde ik om eronderuit te komen om een online chat voort te zetten.

"We hebben nog steeds honger!" schreeuwden ze kortaf.

"Kook wat eieren voor jezelf!" schreeuwde ik geïrriteerd terug.

"Maar het is tijd voor middageten nu!" Ik keek op en besepte dat het vier uur later was.

"Warm een pizza op; ik kom er zo aan," wierp ik tegen, "ik ben nu echt even druk bezig!"

Al snel klaagden ze: "Je zei dat je ons naar het zwembad zou nemen, maar nu is het gesloten."

Ik snauwde kwaad: "Het zwembad sluit pas om 18.00 uur!" Een blik op de klok liet me zien wat ik niet wilde toegeven. Ik had weer een hele dag verloren aan mijn verslaving, en mijn kinderen weer een dag normaal leven ontnomen.

"Ik zal het goed maken, kinderen," beloofde ik, "jullie zullen het zien. Binnenkort zal ik bij zijn met mijn werk en dingen zullen veranderen."

Ik bad dat ze mijn eeuwige beweringen over 'belangrijk werk' op de computer zouden geloven. Maar hun lege kledingkasten en lege zakken vertelden hen dat mijn werk niet veel opbracht. "Ik zal het goed maken met jullie," werd een vertrouwde en lege belofte.

Totdat ik in herstel kwam, kon ik mijn krankzinnigheid niet zien. Mijn online leven was helemaal geen leven. Als ik iemand online ontmoette, verveelde het snel en ging ik verder naar de volgende onechte vriend. Mijn 'echte' leven werd mijn nachten achter de computer. Mijn dagen werden bleke sporen van mijn verleden. Ik zag mijn huis, huwelijk en bedrijf allemaal voor mijn ogen verdwijnen. Tegenover mijn online vrienden klaagde ik erover hoe gestoord de offline wereld was. Iedereen die het niet met me eens was, werd vervangen voor een andere vriend.

Op een dag kreeg mijn dochter een deel van een online chat te zien die ik vergeten was te wissen. Het was kort maar afschuwelijk. Ik betwijfel of ze wilde geloven dat deze woorden kwamen van de vader die ze vertrouwde – maar dat was zo. Ze vertrok uit mijn leven dankzij haar waakzame moeder. Mijn ziekte maakte mijn dochters' overtuiging dat ze een goede vader had kapot. Sommige mensen bereiken de bodem pas na de gevangenis, een gekkenhuis, of een rechtbank voor echtscheiding. Voor mij was het toen mijn geheime onderwereld in botsing kwam met de kwetsbare realiteit van iemand die ik met heel mijn hart liefhad. Zoals veel mensen in herstel ben ik sindsdien dankbaar voor de ramp die me hier heeft gebracht. De slechtste dag van mijn leven bleek mijn reddingsboei te zijn geworden.

Ironisch genoeg werk ik nu bijna dagelijks op internet voor mijn beroep. Dankzij mijn Hogere Macht is het internet niet de automatische trigger die het vroeger was. Nadat ik nuchterheid vond, één dag per keer, besepte ik dat het web niet mijn echte probleem was. Mijn probleem was een fysieke hunkering en een mentale krankzinnigheid in mezelf. Internet was slechts de trigger. Mijn echte vijand was mijn verslaving. Ik werkte met de Stappen, woonde bijeenkomsten bij, en volgde aanwijzingen van mijn sponsor op. Toen ik eindelijk met het program werkte – en er dagelijks aan werkte – werkte het programma.

Precies vandaag sprak ik een uur met mijn dochter aan de telefoon en ze vertelde me alles over haar verhuizing naar een grotere stad. Ze was aanwezig op mijn recente huwelijk en ik kwam naar haar diploma uitreiking. Ik weet niet of ze me zal vragen haar naar het altaar te begeleiden als ze op een dag gaat trouwen, maar ik denk mogelijk van wel. Nadat ik het enkele keren weer goed gemaakt had, is dat dieptepunt waar wij samen doorheen zijn gegaan, vervangen door de ene Hogere Machtdag na de andere.

Uitreksels uit het boek Sexaholics Anonymous

WAT IS EEN SEXAHOLIC EN WAT IS SEKSUELE NUCHTERHEID?

We kunnen alleen voor onszelf spreken. Het onderscheidende karakter van Sexaholics Anonymous kan het best begrepen worden uit wat wij een *sexaholic* noemen. De sexaholic heeft zichzelf buiten de hele context geplaatst van wat goed of fout is. Hij of zij heeft de controle verloren, heeft niet langer de macht om te kiezen en is niet vrij om te stoppen. Lust is een verslaving geworden. Onze situatie is als de alcoholist die geen alcohol meer kan verdragen en helemaal met drinken moet stoppen, maar eraan vast zit en niet kan stoppen. Zo is dat ook bij de sexaholic, of seksdronkaard, die geen lust meer kan verdragen maar niet kan stoppen.

Voor de sexaholic is dus iedere vorm van seks met zichzelf of met partners anders dan de huwelijkspartner steeds verslavender en destructiever. Daarnaast zien we dat lust de drijvende kracht achter ons seksueel out-acten is, en ware nuchterheid bevat steeds verdere overwinning op lust. Deze conclusies werden ons afdwongen in de beproeving van onze ervaringen en ons herstel; we hebben geen andere keuze. Maar we hebben gemerkt dat aanvaarding van deze feiten de sleutel is tot een gelukkige en vreugdevolle vrijheid die we anders nooit zouden kennen.

Dit zal en moet veel belangstellenden ontmoedigen die seksuele obsessie of dwang toegeven, maar het gewoon willen beheersen en ervan willen genieten, net als de alcoholist die het drinken zou willen beheersen en ervan zou willen genieten. We gaven ons pas aan dit herstelprogramma toen we tot wanhoop gedreven waren, toen we echt wilden stoppen maar het niet konden. Sexaholics Anonymous is voor hen die weten dat ze geen andere keuze hebben dan te stoppen, en hun eigen verlichte eigenbelang moet hen dat vertellen. (SA 3-4)

Onze definitie van nuchterheid staat, *voor ons*, voor de noodzakelijke basisvoorwaarde voor blijvende vrijheid van de pijn die ons naar SA bracht. We hebben gemerkt dat niets anders werkt. (SA 1-2).

*In SA's nuchterheidsdefinitie verwijst de term 'huwelijkspartner' naar iemands partner in een huwelijk tussen een man en een vrouw.

Citaten uit Sexaholics Anonymous worden gevolgd door het gebruik van de initiale SA en het paginanummer. Copyright 1982, 1984, 1989, 2001 door SA Literature. Gebruikt met toestemming van SA Literature.

DE TWAALF STAPPEN VAN SEXAHOLICS ANONYMOUS

1. Wij hebben toegegeven dat wij 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 kon 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 we 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.

DE TWAALF TRADITIES VAN SEXAHOLICS ANONYMOUS

1. Ons gemeenschappelijk welzijn moet op de eerste plaats staan; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in SA.
2. Wij erkennen in onze groep slechts één uiteindelijke autoriteit, een liefhebbende God, zoals Hij zich openbaart in het geweten van onze groep. Onze leiders zijn toegewijde dienaren, zij regeren niet.
3. De enige vereiste voor SA-lidmaatschap is het verlangen op te houden met begeren en seksueel nuchter te worden.
4. Elke groep moet autonoom zijn behalve in zaken die andere groepen of SA als geheel treffen.
5. Elke groep heeft slechts één hoofddoel – haar boodschap uitdragen aan de sexaholic die nog steeds lijdt.
6. Een SA-groep mag nooit enige relatie of initiatief van buiten ondersteunen, financieren of de naam van SA ermee verbinden, zodat problemen rond geld, eigendom en prestige ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke SA-groep moet zichzelf volkomen bedruipen en bijdragen van buitenaf afwijzen.
8. SA moet altijd niet-professioneel blijven, maar onze dienstcentra mogen bijzondere medewerkers in dienst nemen.
9. SA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij mogen wel dienstenbureaus of comités in het leven roepen, die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan degenen die zij dienen.
10. Sexaholics Anonymous heeft geen mening over aangelegenheden buiten SA: daarom mag de naam SA nooit betrokken raken in enig publiek meningsverschil.
11. Ons beleid ten aanzien van publiciteit is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; tegenover de pers, radio en televisie moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.
12. Anonimiteit vormt de geestelijke grondslag van al onze tradities; deze herinnert ons eraan dat principes voorrang hebben boven persoonlijke belangen.

De Twaalf Stappen en Tradities zijn aangepast met toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Toestemming om de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities aan te passen en te herdrukken betekent niet dat AAWS de inhoud van deze publicatie heeft goedgekeurd, noch dat AAWS het eens is met de hierin naar voren gebrachte standpunten. AA is een herstelprogramma enkel voor alcoholisme. Gebruik van de Twaalf Stappen en Twaalf Tradities in verband met programma's die gevormd zijn naar AA, maar die zich richten op andere problemen, of in enige andere niet-AA context, impliceert niet anders.

SA-aanpassing © 1982, 1984, 1989, 2001 SA Literature. Herdrukt voor aanpassing met toestemming van SA Literature. © 1997-2008 Sexaholics Anonymous Inc.

Cover logo geregistreerd handelsmerk van Sexaholics Anonymous Copyright ©2008, Sexaholics Anonymous, Incorporated. Alle rechten voorbehouden.