

## Seksverslaving

### HEEFT U EEN SEKSVERSLAVING?

---

Mensen die verslaafd zijn aan seks merken dat aan een dwangmatige behoefte aan seks. U moet het grootste gedeelte van uw tijd aan seks denken. Die gedachten beginnen uw leven te overheersen.

### HULP BIJ SEKSVERSLAVING?

---

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

<a href="#">Cognitieve Gedragstherapie</a>	<a href="#">Minnesotabehandeling</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Best bewezen behandeling verslaving</li><li>• Veranderen van gedrag staat centraal</li><li>• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)</li><li>• Stoppen of gecontroleerd gebruik</li><li>• Overdag en 's avonds</li><li>• (Deels) online behandeling mogelijk</li><li>• Behandeling psychische klachten naast verslaving</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meest toegepaste behandeling verslaving</li><li>• Verbondenheid staat centraal</li><li>• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling</li><li>• Volledig stoppen</li><li>• Mannen en vrouwen apart</li><li>• Deelname aan zelfhulpgroepen</li></ul>

### SYMPTOMEN VAN SEKSVERSLAVING

---

U schaamt zich, liegt of verzint smoesjes. En voelt zich vaak leeg en depressief. U krijgt problemen met uw relaties en de problemen worden steeds groter. Uw behoefte aan seks wordt een steeds groter geheim waar u niet over durft te praten.

### VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN

---

- opluchting en afname van de psychische klachten
- verbeteren sociale contacten
- versterken van gevoel van eigenwaarde
- mogelijk ook afname van het gebruik van andere genotsmiddelen
- verbetering financiële situatie
- verbetering van concentratie en beter functioneren op werk, tijdens studie of thuis

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/seksverslaving/>