

Inhoud

Inleiding	7
DEEL I SEKSVERSLAVING BEGRIJPEN	
1 Wanneer is iemand seksverslaafd?	13
2 De ontwikkeling van een seksverslaving	15
3 De seksueel rusteloze levensloop	19
4 De contactgerichte levensloop	25
5 Twee verschillende levenslopen	29
6 Seksverslaafden in de klinische praktijk	31
Pornoverslaving: de verzamelaar	32
Pornoverslaving met extra risico	36
Verslaafd aan vreemdgaan	38
Spanning en verdoving: publieke seks	40
7 Liegen en bedriegen	45
8 Seksverslaving en de relatie	49
9 Wat doet de seksverslaafde <i>niet</i>?	53
10 Gaat een seksverslaving wel over seks?	57
11 Seksverslaving begrijpen	59
De ontwikkeling van een seksverslaving	60
De ontwikkeling van het (on)vermogen tot kiezen	64
Seksverslaving en zelfwaardering	66

DEEL II SEKSVERSLAVING VERANDEREN

12	Een seksverslaving stoppen: valkuilen	73
	De strijd met de symptomen	73
	Het rationele zoeken naar de oorzaak	76
	De intuïtieve benadering van seksverslaving	78
13	Seksverslaving behandelen op basis van het begrip zelfwaardering	83
	De drie valkuilen vermijden	83
	Het vat van zelfwaardering	86
14	Het vullen van het vat	91
15	Beheersen van het symptoomgedrag	95
	Seksverslaving herdefiniëren als zinloos gedrag	96
	Het benutten van de crisis	98
	Monitoren van het gedrag	99
	Het symptoomgedrag voorschrijven	100
	Stapsgewijs afbouwen	101
	Terugval in symptoomgedrag	102
16	Opbouw van zelfwaardering	105
	De kracht van kleine taken	105
	Heitjes voor karweitjes	107
17	Eerste veranderingen in verslaafde en verslaving	111
	Wat te doen met de symptomen	112
18	Verdieping en verankering	115
	Kleine heitjes worden groot	115
	Omgaan met verlangen en met negatieve gevoelens	116
	Het nieuwe zelf verankeren in de biografie	120
	Werken aan vertrouwen	121
	Wanneer de heitjes niet werken	123
19	Een geslaagde therapie	127
20	Seksverslaving, aandacht en zelfwaardering	133
	Seksverslaving	135
	Het belang van aandacht	138
	Literatuur	141