

# Relatieproblemen door porno...

Pornografie is zo oud als de weg naar Rome. Het is lustopwekkend net als bijvoorbeeld het kijken naar lekker eten. Op zich is er helemaal niets mis met het kijken naar pornografische beelden, al hebben er nog genoeg mensen moeite met praten over seks in het algemeen.

Net als eten, drinken en naar de wc gaan; (nagenoeg) iedereen doet aan, en fantaseert over seksuele handelingen. Onze hormonen zorgen ervoor dat wij vanaf de pubertijd een (onbewuste) drang tot voortplanting/seks ervaren.



In de huidige maatschappij met vrij internetgebruik en met zijn enorme aanbod aan porno laat zich een explosieve toename zien in het kijken naar porno.

Uit onderzoek blijkt dat vooral jongens en mannen, maar zeker ook meisjes en vrouwen, regelmatig een pornosite bezoeken. Dit gebeurt bijna altijd in complete afzondering zodat niemand hier weet van heeft. Af en toe (samen met je partner) lustopwekkende beelden kijken kan juist een meerwaarde zijn voor de seksuele relatie, zolang er maar het besef is dat porno geen juist beeld geeft van een intieme(seks)relatie.

Net als game- en internetverslaving is overmatig porno kijken een tamelijk onbekend maatschappelijk probleem aan het worden. Ongeveer een vijfde van de jongeren tussen 10 en 15 jaar kijkt regelmatig porno en uit onderzoek blijkt dat deze jongeren (eigen) seksualiteit interpreteren zoals op pornosites te zien is.

Vrouwonvriendelijk, respectloos, zonder gevoel en vooral beelden van een 'happy-end' in het gezicht van de vrouw. Jongeren die zelf nog geen seksuele relatie in 'natura' hebben gehad, beseffen niet dat 'normale', liefdevolle seks en intimiteit niet te vergelijken is met pornografische beelden.

Het gevolg is de laatste jaren duidelijk merkbaar in de explosieve toename van onder meer; (groeps)verkrachtingen, vernederingen, geweld binnen de relatie, pornoverslaving en uiteraard relatieproblemen.

Omdat je als ouder of partner geen idee hebt van de mate van het kijken naar porno kan dit makkelijk uitlopen op een serieuze verslaving. De interesse in partnerseks kan oppervlakkig worden, afnemen of een handeling zonder gevoel zijn. Of je partner blijft vanaf een bepaald moment nog even op de computer in plaats van samen tegelijk naar bed te gaan.

Bij een puberkind is het natuurlijk lastiger dit te ontdekken.

## Tips van **Dr. Vic.** (pubers)

- Probeer met je puber **open en eerlijk** over seksualiteit en porno te praten.
- Ga vooral **niet de Browser-geschiedenis op de PC checken**, en benoem dit ook niet als 'bewijslast'. Dit heeft te maken met schaamte en schuldgevoelens, terwijl dit niet nodig is en staat de openheid voor een gesprek is de weg.

- Keur- of wijs niets af. Dit is in deze tijd net zo gewoon als de beschikbaarheid van drank en drugs (ook al vindt je het zelf vreselijk). Dan zal je puber niet meer eerlijk tegen je zijn en alleen gewenste antwoorden geven.
- Ga de dialoog aan over hoe jullie denken over seks, intimiteit, respect voor de ander en over grenzen aangeven en respecteren.
- Leg uit wat de risico's van porno kunnen zijn, net als (overmatig) drugs gebruik.
- Ga samen een docu kijken van bijv. Goedele Liekens over gezonde seksualiteit.

## Tips van **Dr. Vic.** (partners)

- Probeer met je partner, op een neutrale niet afwijzende manier over het pornogebruik te praten.
- Check nooit de Browsergeschiedenis van je partner (zie 'pubers')
- Maak je eigen seksleven bespreekbaar en streef ernaar de seks weer spannend te krijgen, en wat je daar individueel voor nodig denkt te hebben.
- Als je het zelf niet te 'schokkend' vindt, stel voor om samen met je partner een stukje porno te kijken. Als dat uitmond in een goede vrijpartij, is dat leuk meegenomen...
- Spreek uit wat je wel en niet leuk/lekker vind en wat je seksuele fantasieën zijn en wat je aantrekkelijk vind aan de ander.

Als je er samen toch niet uit komt, schakel dan professionele hulp in van een (psychosociaal) EFT therapeut zoals **Victor Hameleers** van [Psycho-reset](#).



Met hulp van [EFT](#) (Emotional Freedom Techniques) kan al na enkele sessies een verbluffend resultaat worden behaald zodat jullie (seks) leven weer de moeite waard wordt en je weer een gezonde en liefdevolle relatie kan hebben.

**Victor Hameleers** is als erkend **EFT therapeut** en bestuurslid aangesloten bij [Stichting-EFT](#)