

Seksverslaving

Begrijpen en veranderen

Gertjan van Zessen is in Nederland dé expert op het gebied van "Seksverslaving"

Zoveel tijd porno kijken op internet dat het ten koste gaat van de relatie of hobby's. Niet kunnen stoppen met erotisch chatten. Niet kunnen stoppen met vreemdgaan of prostitutiebezoek. Verslaafd zijn aan seks?

Dit boek is geschreven voor iedereen die beter wil begrijpen wat seksverslaving is en hoe je er met de juiste aanpak ook echt van af kunt komen! Waarom is de één er gevoeliger voor dan de ander, hoe ontwikkelt iemand een verslaving aan seks en waarom is het zo lastig er weer van af te komen?

In klare taal maakt de auteur duidelijk dat de seksuele verslaving eerder een symptoom is, dan het probleem zelf. Met andere woorden, als je het probleem oplost houdt de verslaving van zelf op. Voor het oplossen van het probleem reikt de auteur een redelijk eenvoudige -goed toepasbare- behandelmethode aan. De behandelmethode die hij beschrijft, leert mensen om goed voor zichzelf te zorgen, met aandacht voor hun eigen welbevinden kleine keuzes te maken in hun dagelijks leven, om uiteindelijk de regie over hun seksuele verlangens terug te krijgen.

Een must voor iedereen die zelf, als partner of als hulpverlener te maken krijgt met seksverslaving.

Dr. Rik van Lunsen, Hoofd Afd. Seksuologie, AMC Amsterdam

Het boek geeft inzicht en veel praktische informatie aan patiënten en hun partners, maar is ook bedoeld voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg. Bovenal laat het zien dat ook langdurige en diep ingrijpende seksuele verslavingspatronen met de juiste aanpak goed te behandelen zijn.

Dr. Gertjan van Zessen is psycholoog en vooraanstaand seksuoloog en in Nederland één van de weinigen die zich als onderzoeker en hulpverlener op dit probleemgebied heeft gespecialiseerd. Op toegankelijke wijze verweeft hij zijn onderzoek en resultaten in het boek en geven de verschillende patiëntenbeschrijvingen een realistische en herkenbare inkijk van het leven van menig patiënt en ex-patiënt.

In dit prettig leesbare boek laat *Gertjan van Zessen* vooral zien dat seksverslaving totaal iets anders is



ISBN: 9789088506963

Auteur: Dr. Gertjan van Zessen

Prijs: € 25,00

www.swpbook.com/1927

dan verslaving aan middelen, eten of gokken. Bij seksverslaving gaat het om een probleem dat zijn oorsprong vindt in een jeugd met gebrek aan warmte en veiligheid, om persoonlijkheden met een gebrek aan zelfwaardering en om gedrag waar bij de seksverslaafde voortdurend tevergeefs probeert behoeften te bevredigen die met seks alleen niet te bevredigen zijn.

Gertjan schrijft met compassie over hoe seksverslaafden, soms al vanaf het begin van hun seksuele carrière, in een vicieuze cirkel van zichzelf herhalend gedrag terecht komen en daardoor zichzelf en hun omgeving steeds meer in moeilijkheden brengen. Met veel voorbeelden laat hij zien dat hulpverlening bij seksverslaving zich vooral zal moeten richten op het veranderen van het negatieve zelfbeeld en op het leren aangaan van werkelijk contact met intieme partners. Belangrijker nog is de boodschap over het terugdringen van de oorzaken van seksverslaving: "Het is een voorrecht om zelfwaardering en het vermogen tot hechten gratis van thuis mee te krijgen". **Een must voor iedereen die zelf, als partner of als hulpverlener te maken krijgt met seksverslaving.**
Dr. Rik van Lunsen, Hoofd Afd. Seksuologie, AMC Amsterdam

In de media

Recensie Psychologie Magazine

Artikel Elsevier

Recensie NBD Biblion

Recensie Tijdschrift voor Psychiatrie