

Casus: soloseksverslaving

Coachingsvraag:

Loskomen van soloseks; leren vrijen en versieren. Angst voor nabijheid en presteren (erectie) doet hem meteen blokkeren. De wens is uiteindelijk met partner een gezin te stichten.

Situatie beschrijving:

Lange, slanke jongeman van 32 jaar, open gezicht, vlot en goed gekleed. Hij is in opleiding tot rechter. Is door psycholoog op Aquarion geattendeerd; deze vindt dat cliënt meer nodig heeft dan gesprekken: aanraking, sensuele en seksuele verbinding met een vrouw van vlees en bloed; met de mogelijkheid van uitgebreide feedback. Indien nodig kan met deze therapeut contact worden onderhouden.

Intelligente, enigszins gehaaste man, die schaterlachend door het leven gaat, alles is ok, uitstralend en anderen tegelijkertijd de mond snoerend. Diep van binnen is hij eenzaam en totaal vastgelopen richting de liefde. "Komt wel, maak je niet ongerust" is wat hij zijn ouders toevoegt als zij vragen naar de reden dat hij nog single is en nooit iemand meebrengt. "Ze moesten eens weten dat ik nog maagd ben!" Het zweet breekt hem regelmatig uit, tranen stromen gemakkelijk als hij bekent dat schaamte, schuldgevoel en gêne, evenals zware hoofdpijnaanvallen (migraines) en maagpijnen zijn bestaan bederven en dat het helemaal niet zo leuk als hij het doet lijken.

Gezondheid: soms beetje hoge bloeddruk; is bloeddonor, dus bloed wordt al onderzocht; vult gegevens aan met hiv/soa test. Gebruikt alcohol met regelmaat (veel naar de kroeg met vrienden); rookt niet, sport niet meer. Kijkt in de kroeg nooit om zich heen, vermijdt elk contact anders dan met vrienden. Hij masturbeert 2-3 x per week, in de hand, met de bedoeling te ejaculeren; beelden van meisjes zijn af en toe nodig. Geeft geen geld uit aan sekscommercie. Cliënt sport niet meer, door drukte op het werk/studie.

Lieve ouders, 1 jongere boer. Familieband is warm, intieme gesprekken hebben echter altijd ontbroken, net als diep doorvragen. Het delen van zieleroerselen is onbekend. Er zijn vrienden, maar ook hier geen intieme gesprekken. Voelt de eenzaamheid zwaar drukken. Heeft nooit suïcide overwogen. Speelt viool, volgt les.

Is altijd een redelijke stille jongen geweest; werd in puberteit door vriendjes gepest en vernederd, waarna hij zich verder terugtrok en harder ging studeren. Nadat hij rond zijn 21^e jaar met 2 vriendinnen op rij na een zoenpartij niet doorzette naar seks, durfde hij niet meer uit angst voor herhaling. Merkt niet meer op dat een vrouw naar hem kijkt of flirt, terwijl hij normaal aantrekkelijk is. Hij is handig en slim geworden zich te redden met zo weinig mogelijk gezichtsverlies.

Serieuze deelnemer aan inwijdingsprogramma; na de start mental coaching vrijwel direct ook contact met vrouwelijke intimiteitscoach en mannelijke coach.

Aanpak en resultaat:

In aanvang heeft cliënt tweewekelijkse gesprekken van 1-2 uur; later is dat 3-4 wekelijks. Vermoedelijk kan cliënt toe met ca. 15 sessies mental coaching, 5 sessies met intimiteitscoach, 5 sessies met mannelijke coach en 5 sessies met inwijdster.

Cliënt wordt middels gedragsveranderende gesprekken, oefeningen en huiswerk op de hoogte gebracht van de mogelijke diepte van intimiteit, van omgaan met gedachten, van de invloed van taal. De innerlijke dialoog wordt serieus omgebogen van ondermijnend naar ondersteunend. Hij leert bij alle coaches intieme gespreksvoering, zijn lichaam respecteren (oefeningen), krijgt zicht op (seksuele) keuzes en verantwoordelijkheden, schrijft over zichzelf, leest steunende ontwikkelingsboeken, bekijkt tantrische video's, ruimt tijd in voor zijn liefdesleven en begint de kracht van zijn manzijn te kennen. Op alle onderdelen krijgt hij feedback. Hij traint masturbatie af en doet oefeningen om zijn lichaam, inclusief geslachtsdelen gevoeliger te maken en ejaculatie uit te stellen. Langzaam maar zeker begint zich diepe levenslust te ontwikkelen.

Hij leert niet weg te lopen uit contact, juist te blijven en angst te overwinnen. Hij krijgt lichamelijke aanraaklessen in liefde van de intimiteitscoach. Hij leert de verschillen tussen mannen en vrouwen, fases in kennismakingen en hoe gerelateerd kan worden.

Dan wordt hij geattendeerd op een cursus tot zelfontplooiing, die hij aangaat. Hier vindt hij meer levenslust dan hij dacht te hebben. Hij laat positieve ontroering toe. Op diep niveau gaat hij een metamorfose aan en kiest hij voor leven in vrijheid, gezonde liefde en vreugde. Verkeren in groepen wordt gemakkelijker.

Hij licht uiteindelijk zijn beste vriend in over zijn maagd-zijn en de moeite met daten, die hem onmiddellijk daadwerkelijk begint te steunen. Hij volgt tevens een cursus van een week (transformatie en zelfontplooiing).

Intussen heeft hij spontaan met 3 meisjes gezoend en heeft met de laatste het bed gedeeld, nog zonder coitus. De inwijdster zal niet meer nodig zijn, alhoewel hij wel met haar kan afspreken, indien toch nog gewenst, bijv. voor feed back. Hij wordt (mentaal) openhartig voorbereid op de eerste keer. Condooms kopen en oefenen hoort daarbij.

Conclusie

Cliënt doorziet zijn ontwijkend gedrag, leert keuzes maken en grenzen verkennen. Hij is opgenomen in groepen, is sociaal vaardiger, neemt regelmatig de leiding en heeft een diepe belangstelling onderkend voor intimiteit en kwaliteit van leven; van slachtoffer is hij medespeler geworden, wat hem zelfrespect oplevert. Zijn blik is betrokken, hij straalt openheid, kracht en rust uit. Pret komt gemakkelijk op het juiste moment. Is weer in beweging gekomen en begint met hardlopen. Hij is net begonnen aan een eerste relatie.

Hij heeft het advies ter harte genomen nooit meer alleen in zwaarmoedigheid rond te modderen, maar contact met (meerdere) anderen aan te gaan, te delen wat in hem leeft. Dit doet hem zichtbaar goed. Cliënt heeft afgebouwd met de psychologe met wie contact niet nodig bleek te zijn.

Kortom, cliënt is een zelfbewuste, gewenste man geworden, die heeft leren omgaan met oude patronen (neiging tot terugtrekking). Hij is een levensvullende persoonlijke ontwikkeling gestart, die hem in alle facetten van zijn leven goed van pas komt.

Client geeft aan totaal verbluft te zijn door de opgedane ervaringen en kennis. Hij had dit niet verwacht. Het verschil met de start is dat hij toen alleen ellende zag en nu vrijheid en goede mogelijkheden in de toekomst. Tevens is hij zich bewust geworden van de eigen aantrekkelijkheid en het gemak waarmee het lichaam veel al 'weet'. Angst voor verlies van erectie is niet aanwezig. Bij angst gaat hij toch op het beoogde doel af.

Het traject is bijna afgerond. Cliënt heeft binnen het team 4 coaches bezocht

Marion van der Stad
Aquarion.