

Inhoud

Voorwoord	5
1. Na de ontdekking	7
1.1 Wat gebeurt er met je?	7
1.2 Do's en don'ts	11
2. Wat porno doet	17
2.1 Waarom is porno aantrekkelijk ?	17
2.2 Waarom is porno verslavend?	20
2.3 Wat zegt de Bijbel over porno?	23
2.4 Wat zijn de gevolgen van porno ?	25
3. Hoe zorg je ervoor dat hij stopt?	31
3.1 Beheersen en aanpassen	31
3.2 Gevolgen	35
3.3 Wat zit er onder je gedrag?	37
3.4 Loslaten	42
4. Werken in je eigen tuin	49
4.1 Anders kijken	49
4.2 Actief werken aan herstel	50
4.3 Aan het werk in je eigen tuin	52
5. Breken met porno	57
5.1 Stappen naar vrijheid	57
5.2 Confronteren of negeren?	65
5.3 Als hij niet kan of wil stoppen	68
5.4. Durven kiezen	69
6. Grenzen stellen	75
6.1 De functies van grenzen	75
6.2 Wat is jouw grens?	77
6.3 Consequenties	79
6.4 In gesprek	85
6.5 Valkuilen bij het stellen van grenzen	86
7. Samen werken aan herstel	91
7.1 Voorwaarden voor herstel	91
7.2 De crisisfase	94
7.3 De samen-in-de-putfase	95
7.4 De verdiepingsfase	98
8. Opnieuw vertrouwen	105
8.1 Hoe wantrouwen ontstaat	105
8.2 Hoe ga jij om met wantrouwen?	107
8.3 Hoe wantrouwen je kan helpen	109
8.4 Wat kan hij doen?	112
8.5 Wat kun jij doen?	117
9. Terugvallen	125
9.1 Angst voor een terugval	125
9.2 Twee soorten: terugvallen en uitglijders	126
9.3. In gesprek	129
10. Seksualiteit	135
10.1 Seks is niet neutraal	135
10.2 Seksualiteit heeft bescherming nodig	140
10.3 Seksualiteit als de verslaving aanwezig is	143
10.4 Seksualiteit in de in-de-putfase	146
10.5 Seksualiteit in de verdiepingsfase	149
10.6 Echt genieten	151
11. Vergeving en berouw	159
11.1 Twee uitersten	159
11.2 Wat is vergeving?	160
11.3 Vergeving in de praktijk	163
11.4 Als je partner geen berouw heeft	167
11.5 Bemoediging	169
Hulp nodig?	172
Gespreksvragen	173
Dankwoord	181
Geraadpleegde bronnen	182