

MIND YOUR SEX



Matthijs Kruk

*Psycholoog  
Specialist bij seksverslaving*

Ben je vastgelopen in je patroon rondom seks? Kijk je langer porno dan je wilt? Lijdt je werk eronder? Of zou je relatie misschien gezonder zijn als je je niet zou verliezen in jouw seksuele gewoontes?

Als je op tenminste een van deze vragen met 'ja' moet antwoorden is het MYS programma bedoeld voor jou. Dit uitgebreide trainingsprogramma richt zich namelijk op mannen die hun patroon rondom seks willen doorbreken. Voor mannen die vastlopen in (te)veel seks waardoor hun relatie, hun werk, hun gezondheid (geestelijk of lichamelijk) of hun levensgeluk eronder lijdt.

*"Het Mind Your Sex programma stopt de schaamte en het schuldgevoel."*



**"Wanneer de vreemdgaande partner de affaire verbergt creëert dit een muur van schaamte, die werkelijke intimiteit met de bedrogen partner blokkeert."**

**Scott R. Woolley**



**MIND YOUR SEX**

## Is het Mind Your Sex programma iets voor mij?

Wat een goede graadmeter is om te bedenken of het MYS programma iets voor jou is, is als je je regelmatig schuldig voelt over je gedrag. Of als je je er soms voor schaamt. Wanneer je in je achterhoofd beseft dat je liever andere dingen zou doen met je tijd, energie en aandacht dan deze vooral te besteden aan seksuele activiteiten. En als je een partner hebt: weet hij of zij wel wat je allemaal doet of houd je dat juist geheim onder het mom van: anders gaat hij/zij bij me weg? Of zeg je juist niets omdat je bang bent voor een oordeel, een afwijzing? Wat op zijn beurt weer betekent dat je zou moeten stoppen met porno, prostitutiebezoek, vreemdgaan, heimelijke seksafspraken – al dan niet in combinatie met drugs.

## *Ben je eraan toe om te beslissen dat het anders moet?*

### Wat biedt het MYS programma jou?

Je wilt de grip weer terugkrijgen op je leven. Je wilt weer de beste versie van jezelf worden. Een versie die je misschien al lang geleden op je pad ergens bent verloren. Om dit te bewerkstelligen moet je leren om de lading van je seksualiteit af te halen. Dit betekent: onderzoeken waarom je doet wat je doet, om daar vervolgens een houding in vinden om te weten waar jouw grenzen liggen. Wanneer vind je bijvoorbeeld dat je teveel met seks bezig bent? Bedrieg je je partner als je in je eentje porno kijkt? Vind je het oké om een avond seks en drugs te plannen?

Weet dat het MYS programma geen enkel onderscheid maakt in de manier waarop je je seksualiteit beleeft. Vaak ben je vastgelopen omdat je seks anders bent gaan leven. Je bent seks als een manier gaan gebruiken om iets anders toe te dekken. Iets niet aan te hoeven gaan. In het MYS programma wil je juist dát onderzoeken. Wat daarbij je seksuele voorkeur of fascinatie is doet niet ter zake, tenzij dit wettelijk strafbaar is.

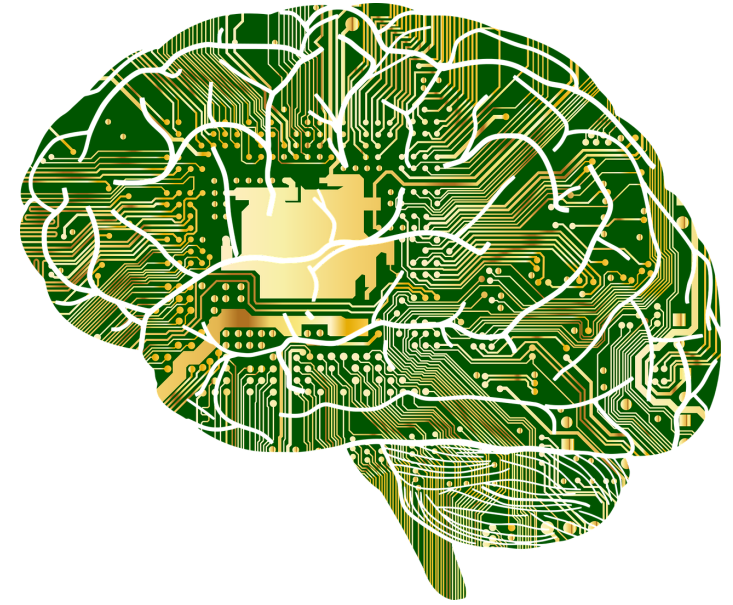


**MIND YOUR SEX**

# Mijn missie.

*'Vind jezelf opnieuw uit waar je jezelf bent kwijtgeraakt'*

Dit is de kern van het MYS programma. Het gaat er niet om dat je een nieuwe man hoeft te worden. Dit kan eigenlijk ook niet. Iedereen heeft een eigen kern die hem zichzelf maakt. Wat je wél wilt is weer terug naar de man die je ooit was. Of de man weer durven laten zien die je bent gaan verbergen voor de buitenwereld - en waarschijnlijk ook voor jezelf..



Juist waar je jezelf bent kwijtgeraakt ligt de sleutel tot verandering. Het is namelijk niet voor niets dat je bent verzand in gewoontes rondom seks. En dat je niet bijvoorbeeld spoorweggetjes bent gaan aanleggen op zolder of verslaafd bent geraakt aan het kijken naar professionele worstelwedstrijden (echt waar, ik heb daar eens iemand over gehoord). Want juist seks is kennelijk een specifiek deel van jou waarin jij iets zoekt. Het MYS programma is voor die mannen die vast zijn gelopen en zichzelf opnieuw willen uitvinden. En daarom het noodzakelijk vinden om zichzelf diep in de ogen te durven kijken, hoe spannend en kwetsbaar dat ook is.

## Wat kun je verwachten als je deelneemt aan het MYS programma?

Je volgt de training met een aantal andere mannen die in een vergelijkbare situatie zitten. Voor deze opzet is gekozen omdat op deze manier de kracht van een groep mannen kan worden gebruikt om elkaar te steunen en sneller te laten groeien. Eigenlijk is het MYS programma een intensief persoonlijk leiderschapsprogramma dat 12 weken duurt. Voor deze termijn is gekozen omdat blijkt dat voor het inslijpen van nieuw gedrag minimaal 66 dagen nodig zijn.\* Het MYS programma start met een minimum van 6 mannen en met een maximum van 10.

Bron: Lally, P. et al. (2010). *How are habits formed: Modeling habit formation in the real world*. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

# De basis.

De basis van het MYS programma ligt in de psychologie en in de filosofie. Ten eerste wordt gebruikt gemaakt van methodes die zich bewezen hebben in de geestelijke gezondheidszorg én in het bedrijfsleven. Ten tweede worden inzichten uit de westerse en oosterse filosofie gebruikt voor een diepgaand inzicht in 'wat wijs is om te doen'. Concreet wordt aandacht besteed aan het maken van gezondere en constructievere keuzes in het leven. De visie die daaronder ligt is dat die keuzes éérst in je persoonlijke leven moet leren maken, zodat je deze doorleefd kunt toepassen in je leven met anderen (relaties, werk).

## Wie leidt het MYS programma?

Mind Your Sex is een initiatief van Matthijs Kruk. Hij heeft het MYS programma ontwikkeld en vormgegeven, en voert dit ook zelf uit. Matthijs is psycholoog en heeft in die rol inmiddels bijna tien jaar ervaring met het behandelen van mannen met seksverslaving (ook in combinatie met middelen). Daarnaast heeft hij zelf ondervonden hoe het is om zichzelf te verliezen in seks en hoe hij hiermee zichzelf en anderen beschadigde. Matthijs ziet als zijn missie om zijn kennis en ervaring over te brengen teneinde mannen op een gezonde manier hun seksualiteit te laten ervaren.



## Wat wordt er van jou verwacht?

Centraal moet staan dat er commitment is. Dat je elke dag tijd voor het programma maakt, ondanks dat je een druk bestaan hebt. Juist dáárdoor vindt namelijk de werkelijke verandering plaats.

Ook dien je je te committeren aan een aantal leefregels voor de duur van het MYS programma. Bijvoorbeeld jezelf onthouden van porno, alcohol en andere middelen die jouw wilsbekwaamheid beïnvloeden.

Het MYS programma is een totaalpakket. Het is niet een aantal keer samenkomen en in de tussentijd doorgaan zoals je altijd hebt gedaan. Het vergt een investering die verder gaat dan je misschien gewend bent. We besteden bijvoorbeeld verregaande aandacht aan voedings- en slaappatronen, en je gaat in je eigen tijd mediteren, schrijven en sporten.

## Hoe ziet het programma eruit?

Van tevoren vindt er een telefonische intake of online afspraak plaats om na te gaan of jouw deelname wenselijk en passend is. Het MYS programma start met een online training die je gedurende 12 weken doorloopt. Wekelijks zal je op een vast tijdstip in het weekend samenkomen met de andere deelnemers in een online sessie van anderhalf uur. Matthijs zal deze wekelijkse sessies leiden. Elke week krijg je een 'buddy' toegewezen. Dit houdt in dat je in die week intensief contact met elkaar onderhoudt over het thema van die week. Aan het einde van de week schrijf je elkaar een brief.

In totaal zal je twee keer lijfelijk samenkomen met de rest van de groep. Aan het begin van het programma (één week na de start van de online training) en aan het einde (als we het programma afsluiten). Afhankelijk van waar iedereen vandaan komt vinden deze bijeenkomsten plaats in Amsterdam, Utrecht of Zwolle. In de periode van 12 weken kun je tweemaal een 1-op-1 sessie met Matthijs aanvragen. Deze vinden 1-op-1 of online plaats op het moment dat jij daar behoefte aan hebt.

- Week 1 – introductie (bijeenkomst)
- Week 2 – thema: toewijding ('geloof en overgave')
- Week 3 – thema: gewoontes ('de heilige drie-eenheid')
- Week 4 – thema: spanning & ontspanning ('waar zit ik met mijn aandacht?')
- Week 5 – thema: openheid ('de buitenwereld')
- Week 6 – thema: zelfinzicht ('de binnenwereld')
- Week 7 – thema: kwetsbaarheid ('schuld en schaamte')
- Week 8 – thema: verbinding ('hoe verhoud ik mijzelf tot seks?')
- Week 9 – thema: leiderschap ('wie wil ik zijn?')
- Week 10 – thema: waarachtigheid ('hoe blijf ik dicht bij mezelf?')
- Week 11 – thema: dankbaarheid ('voortzetten van het pad')
- Week 12 – afsluiting (bijeenkomst)

# De opbouw.

## De kosten.

Op 1 september 2020 start het eerste MYS programma. Dit is een pilot en daarom zijn de kosten alleen deze keer slechts € 2.149,- per deelnemer (excl. btw). Dit is een eenmalige korting van maar liefst € 1.000,-. Na de pilot wordt het standaard tarief van € 3.149,- (excl. btw) gehanteerd.

In de maanden voordat het programma start organiseert Mind Your Sex een paar informatiebijeenkomsten. Schrijf je hier in als je op de hoogte gehouden wilt worden, waar en wanneer deze plaatsvinden.

Heb je meteen interesse en wil je weten of je voldoet aan de criteria voor het MYS programma? Laat dan hier je contactgegevens achter om een telefonische afspraak met Matthijs te maken.

E / [matthijs@mindyoursex.nl](mailto:matthijs@mindyoursex.nl)

W / [www.mindyoursex.nl](http://www.mindyoursex.nl)

F / [facebook.com/mindyoursex](https://facebook.com/mindyoursex)

I / [@mindyoursex](https://twitter.com/mindyoursex)

T / +316 456 94 123