

## Module 4

### Oefening 1: Ontkenning van verantwoordelijkheden

Hier zijn enkele uitspraken die wel eens voorkomen om bepaalde verantwoordelijkheden te ontkennen (Delmonico, D.L., Griffin, E., 2001). Ga door de lijst en kruis de uitspraken aan die je bij jezelf herkent.

- "Het was alleen maar af en toe."
- "Ik moest mijn behoeften ergens kunnen bevredigen."
- "We zijn allemaal volwassenen."
- "Ik ben gewoon een man en ik heb een groot libido en mannen zijn sterker seksueel ingesteld dan vrouwen."
- "Ik ben in ieder geval niet zo slecht als die-en-die."
- "Mijn situatie is niet te vergelijken met die van een ander."
- "Nog één laatste keer en dan stop ik."
- "Nog één allerlaatste keer en dan stop ik."
- "Nu ik toch bezig ben maakt het ook niet meer uit."
- "Ik kijk alleen maar en ik sla niets op mijn computer op."
- "Ik geloof dat het allemaal wel legaal is, dus het is oké."
- "Het is een beloning voor een tijd zonder porno te kijken, dus voor deze keer mag het."
- "Het is beter langzaam te ontwennen dan om er 'cold turkey' mee te stoppen."
- "Ik kamp met veel stress en moet echt even stoom afblazen."
- "Wat niet weet wat niet deert."
- "Mijn vrouw (man/partner) kan niet aan mijn seksuele behoeften voldoen."
- "Ik heb het verdiend."
- "Niemand heeft er last van, want..."
- "Dit is gewoon mijn manier om te ontspannen."
- "Het is niet echt, want het is digitaal."
- "Ik doe dit allemaal stiekem, dus niemand anders heeft er last van."
- "Als ik zou willen, kan ik gewoon stoppen."