Misschien is seks wel de meest intieme vorm van contact. Hoogleraar seksuele gezondheid Ellen Laan wil seks definiëren als het gedeeld seksueel plezier. Een gesprek over gelijkheid en verschillen, ouderwetse opvattingen en hoe onlineseks in tijden van corona ook goede kanten heeft.

tekst Sophie Broersen
beeld Ed van Rijswijk, Getty Images

Begin jaren negentig maakte seksuoloog en psycholoog Ellen Laan internationaal naam met haar baanbrekende onderzoek naar hoe vrouwen reageerden op seksuele prikkels. Zij vond dat de genitale respons vaak niet overeenkwam met de mate waarin de vrouwen subjectief opgewonden raakten. Dat was een belangrijke bevinding, bijvoorbeeld omdat sindsdien doordrong dat verkrachters zich niet konden beroepen op 'Ze was toch nat? Dus ze wilde wel'. Voor mannen geldt hetzelfde: ook zij kunnen een genitale respons vertonen, tegen hun wil in. Het onderzoeksgeld zal dus wel tegen de plinten van de Amsterdamse werkkamer van de hoogleraar biopsychosociale seksuologie opklotsen. Helaas. 'Kampioen afwijzingen zijn we hier. We testen de effectiviteit van groepsbehandeling bij vrouwen met pijn bij de gemeenschap, samen met Leiden, Maastricht en een Zweedse groep. In Zweden hebben ze hartstikke mooi onderzoeksgeld en wij doen het allemaal met studenten. Volgens de regelen der kunst hoor, maar we hebben geen dubbeltje geld.'

Hoe verklaart u dat?
'Het wordt onvoldoende gezien als een probleem. Seks is privé, en pijn bij de gemeenschap hoort er blijkbaar bij. Vrouwen maken ook veel te weinig herrie. Daarom ben ik de laatste jaren ook een beetje activist geworden. Alsof het niet gewoon echt lijden is met een grote L, als je elke keer als je met je partner vrijt je tanden op elkaar zet, waardoor je je bekkenbodemspieren aanspant, waardoor het weer verergert. Maar er toch mee doorgaat.
Dat drijft mij: waarom vinden we het normaal dat vrouwen doorgaan met seksueel gedrag dat hun pijn doet? Of dat artsen het normaal vinden dat een patiënt zegt dat er een probleem is met de coïtus en dat daardoor de relatie onder druk staat? Alsof er een causaal verband is tussen geen penetratieseks kunnen hebben en de einde van een relatie.'

U pleit ervoor dat artsen laagdrempelig het gesprek aangaan met patiënten over seks. Waarom?
'Omdat elke ziekte en behandeling het seksueel functioneren negatief kan beïnvloeden. En daardoor komen de seksuele, mentale, relationele en lichamelijke gezondheid in het geding. Maar seks is ook een potentiële bron van kracht. Het kan zijn dat je ziek bent, maar je voelt je nog wel een seksueel wezen. Dat wil niet zeggen dat je drie keer per week penetratie wilt; van dat idee dat seks penetratie is, moeten we juist af. Het heeft met kwetsbaarheid, verbondenheid en contact met een ander mens te maken.'

U heeft ook gezegd dat seks maar een bijzaak is.
'Ja grappig hè. Maar dat vind ik echt. We maken ons veel te druk over hoe vaak het moet, en hoe dan en met wie. Dat is wat ik bedoel als ik zeg dat we seks veel te belangrijk maken. We verbinden er te veel prestatieachtige betekenissen aan. "Ik ben pas goed als mens en partner als ik zoveel keer per zoveel tijd die vorm van seks heb." Zo praten we over seks en dat levert veel stress op. We



‘We moeten af van het idee dat seks penetratie is’



ELLEN LAAN

Ellen Laan (1962) studeerde psychologie aan de UvA. Daar promoveerde zij in 1994 op haar onderzoek naar seksuele opwinding bij vrouwen. Sinds 2016 is zij aan deze universiteit hoogleraar biopsychosociale determinanten van seksuele gezondheid. Daarnaast is zij hoofd van de afdeling Seksuologie en Psychosomatische Gynaecologie van het Amsterdam UMC. Ze richtte de stichting Seksueel Welzijn Nederland op, die streeft naar seksueel welzijn en seksuele gelijkheid. Ze schreef boeken, treedt veelvuldig op in de media en is een veelgevraagd spreker op (internationale) symposia. Ze heeft twee volwassen dochters en een latrelatie.

praten over seksualiteit als een handeling, niet als een ervaring waarin alles openligt. Als iets waarin dingen moeten, wat de opwinding juist remt. Als jij op zaterdagochtend het idee hebt dat er een vrijpartij moet komen en dat jij opgewonden moet raken, dat is de dood in de pot. Daarom is seks ook zo complex. Opwinding en orgasme moet je durven laten ontstaan.'

U noemt seks een sociale aangelegenheid, maar benadrukt ook de lichamelijke aspecten.
'Om ervan te kunnen genieten, moet je ook snappen hoe het biologisch werkt. Daar zit al vaak een probleem, zeker voor meiden, want die krijgen dat penis-in-vagina-duet ook voorgelegd als zaligmakend. Afgelopen september is voor het eerst een biologieboek voor de middelbare school gepubliceerd waarin de clitoris juist staat gerepresenteerd. Ook in heel veel medische tekstboeken staat het nog niet.
Als je het lichaam begrijpt, en je hebt wat minder ideeën over hoe het zou moeten, is er meer ruimte voor voelen en voor genieten. Dat is overigens ook het enige aspect waarvan we weten dat dát de gezondheidseffecten geeft.'

Het genieten?
'Ja, en wat nou zo leuk is: bij mannen is er een relatie tussen seksuele frequentie en gezondheidsvoordelen. Bij vrouwen alleen tussen seks waar ze van genieten en gezondheidsvoordelen. Dat betekent niet dat voor mannen plezier niet zo belangrijk is, maar dat voor mannen seks bijna altijd plezierig is. Daarom is frequentie voor mannen een goede maat voor hoeveel zin ze in seks hebben en hoe lekker ze dat vinden. Voor heteroseksuele vrouwen dus niet. Die ouderwetse context waarbij vrouwen seks geven en mannen plezier ontvangen is nog springlevend. Ik zie het aan de vrouwen die bij mij komen vanwege dyspareunie. Heel vaak is het motief om door te gaan met pijnlijke coïtus: anders gaat mijn partner bij me weg. Als dat je enige drijfveer is, dan werkt de behandeling vaak niet. Je moet eigenlijk... en voor jongens en mannen is dat logisch... je moet eigenaar zijn van je eigen seksualiteit. Dat is voor vrouwen niet



‘We sturen jonge kinderen op pad met een verschilboodschap’

vanzelfsprekend, zeker niet voor heteroseksuele vrouwen. Dat seksualiteit iets is waar jíj iets bij mag voelen, jij belangrijk mag vinden, en dat jij lustvol mag zijn. Dat is ook om een andere reden belangrijk. Er is een aantal studies gedaan waaruit bleek dat als jonge vrouwen, in een datingcontext, hun eigen seksuele plezier minstens zo belangrijk vinden als dat van een partner, zij veel minder risico op ongewenste seks lopen dan vrouwen die hun eigen plezier geen rol geven. Dus focus op plezier beschermt. Bij zo’n resultaat moet iedereen, elke arts, ouder, opvoeder en docent, toch staan juichen?’

Omdat we daarmee het MeToo-probleem te lijf kunnen gaan?
‘Ja, we moeten meiden ook leren dat hun seksuele plezier ertoe doet. Dat zit nog niet in het curriculum.’

Kunnen hetero’s wat dit betreft leren van homoseksuelen?
‘Mannen of vrouwen?’

Allebei.
‘Allereerst: er is gelukkig heel veel diversiteit, onder homo- en heteroseksuelen. Ik schets natuurlijk een stereotiep plaatje. Maar mijn indruk, want veel systematisch onderzoek is er niet over, is dat lesbische vrouwen veel meer gericht zijn op plezier dan heterovrouwen. Bij mannen die seks hebben met mannen (MSM) lijkt dat op het eerste gezicht ook zo te zijn, maar ook bij hen staan prestatie en penetratie hoog in het vaandel. Dat is niet alleen míjn klinische indruk. Ik werd recentelijk geïnterviewd samen met Jeremy Heshof, een consulent-seksuoloog die veel MSM als cliënt heeft en hij ondersteunde dat volledig. Bij bepaalde groepen MSM heerst er ook nog steeds een ouderwets beeld van mannelijkheid.’



‘Laten we lust wat normaler gaan vinden’

Zijn er dan geen verschillen in seksualiteit tussen mannen en vrouwen?
‘Uit heel veel onderzoek blijkt dat mannen en vrouwen als het gaat om seks in aanleg hetzelfde zijn. Ze gaan verschillen door allerlei ideeën over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Daar is seksualiteit heel erg mee vervlochten. Vrouwen zijn kuis. Mannen moeten veel gemeenschap hebben, voor de voortplanting. Het idee heerst nog erg dat penis-in-vaginaseks het lekkerst moet zijn, omdat dat het gedrag is dat ons reproductief succesvol maakt. Maar we hebben echt maar heel weinig seks nodig om ons voort te planten. Waarom moet de rest van de keren dat je wilt vrijen penetratie ook centraal staan? Omdat we denken dat dat échte seks is.’

U heeft een stichting opgericht om seksueel welzijn en seksuele gelijkheid tussen mannen en vrouwen te bevorderen. Hoe belangrijk is dat?
‘Die ongelijkheid vind ik vanuit het oogpunt van mensenrechten schrijnend. Ja, we hebben het over verschil in seksueel plezier. In andere landen zijn er natuurlijk veel schrijnender voorbeelden van genderongelijkheid, maar ook in onze geprivilegieerde wereld is het de moeite waard om er aandacht voor te vragen. We moeten veel verder gaan dan de particuliere betekenis van seksualiteit. Jonge kinderen maken nog geen onderscheid tussen mannen en vrouwen. Als ze wat ouder zijn hebben ze zich het stereotiepe beeld eigen gemaakt dat vrouwen lief, en mannen slim zijn. We sturen ze op pad met een verschilboodschap. Die is slecht voor gelijkheid in genieten. En dat zie je: vrouwen hebben veel minder vaak een orgasme tijdens seks dan mannen. Een orgasme is niet het enige wat belangrijk is, maar het is wel een graadmeter van genieten. 10 procent van de vrouwen heeft standaard pijn bij de gemeenschap en gaat er toch mee door. Als we van die ongelijkheid afkomen, zou seks een fijne, gelijkwaardige uitwisseling kunnen zijn. Tussen twee mensen die van elkaar houden, of misschien elkaar in ieder geval toegenegen zijn en erop uit zijn om samen te genieten. Dat zou een mooie definitie zijn van seks.’

Maakt u zich zorgen over jongeren, en hun gebrek aan contact in tijden van corona?
‘Dat heeft zeker nadelen. Degenen die niet meer met de eerste exploratie bezig zijn, maar wat verder zijn in hun – zoals seksuologen dat noemen – stapsgewijze seksuele interactiecarrière... voor hen is het jammer dat ze een heleboel dingen níét fysiek kunnen uitproberen. Dat merk ik ook aan mijn kinderen. Die maken soms de afweging: ga ik wel op date? En als ik dan zo bij mijn moeder langsga, ga ik dan wel of niet knuffelen? Ik heb zelf kanker gehad, en zij denken dat ik in een risicogroep val –



misschien is dat formeel ook zo, hoewel ik zelf helemaal niet bang ben. Maar zij stellen zich de vraag: ga ik wel met iemand seks hebben en kan ik dan nog mijn moeder knuffelen?'

Wat ingewikkeld.
'Ja! Dat merk ik aan jongeren. Het getuigt ook van een enorm verantwoordelijkheidsgevoel. Het stuit mij tegen de borst dat jongeren worden neergezet als feestende onbenullen. Dat is echt onterecht. Als ik zie hoeveel jongeren daar heel verantwoordelijk mee bezig zijn. Maar het maakt hun seksuele ontwikkeling wél moeilijker en zorgelijker.
Maar er zijn twee kanten. Je zou ook kunnen zeggen dat het maar goed is dat covid-19 nu is gekomen, in een tijd waarin jongeren hebben geleerd een deel van hun seksuele ontwikkeling online te doen. Het is een verhaal.'

De goede kant van sexting? Daar wordt meestal op een bezorgde toon over gesproken.
'Dat is weer die seksualiteit zo problematiseren. Sexting heeft een negatieve connotatie. Maar jongeren zijn meer gewend om heel veel van hun seksualiteit online te doen. Dat kan in covidtijden een voordeel zijn.
Het is niet voor niets dat de mediane leeftijd van de eerste keer gemeenschap, tussen 2012 en 2017, een jaar is opgeschoven. Die lag decennia lang rond de 17.
En opeens schoot die omhoog naar de 18!'

Hoe verbindt u dat aan onlinegedrag?
'Je weet nooit precies hoe dat komt, we kunnen dat in het lab niet bestuderen, maar er zijn twee belangrijke dingen veranderd in die periode: de leeftijd waarop je alcohol mag drinken is van 16 naar 18 gegaan. En sexting is in opkomst geraakt.'

Waarom zou die eerste keer pas later plaatsvinden als jongeren sexten?
'Het zou deels vervanging kunnen zijn. Online vrijen, die eerste stappen online zetten, dat is voor jongeren een heel geaccepteerde vorm van seksuele ontwikkeling. Daar wordt ook heel veel plezier aan ontleend, vrijen via de webcam. Het is niet lichamelijk vrijen, maar... Laat ik een zijpad ingaan: als ik videoconsulten heb met mijn patiënten, dan voel ik nog steeds alle emoties behorend bij menselijk contact. Ik kan nog steeds ontroerd raken, ook al is het via video. Met andere woorden: face-to-face-contact én onlinecontact kunnen dezelfde emoties teweegbrengen.
Niet alles is beter door onlineontwikkelingen. De datingcultuur die samenhangt met tools zoals Tinder, die heeft wat zakelijks gekregen. Binnen drie dates moet je weten of het wat is. Dan moet je ook al een beslissing hebben genomen over komt er wel of geen seks. Zo was het in mijn tijd niet. Je probeerde wat uit, je kwam elkaar tegen, of niet, en dat mocht heel lang sudderen. Eindeloze maanden verliefd zijn zonder dat je wat deed.'

Bij onlinecontact denken we ook aan de risico's, daar waarschuwen we kinderen voor.
'We spreken er inderdaad veel over in de context van gevaar: ga alsjeblieft geen foto's van jezelf sturen, want... Dat is hartstikke jammer. Als we zouden leven in een wereld waarin we seksueel plezier gewoon vinden, zouden we ons ook niet meer zo druk maken over blootfoto's. Dan zouden we zeggen: 'Ga vooral foto's delen met je liefje', en in de klas bespreken dat die privé zijn. Dat je die niet moet rondsturen. *Don't blame the victim, blame the perpetrator*. Nu lijden de jongens of meisjes die ze rondsturen minder reputatieverlies dan degene op de foto. Dat getuigt van een enorm dubbele moraal waar we gewoon eens vanaf moeten. Laten we lust wat normaler gaan vinden, als één van de menselijke uitingsvormen. Niet de allerbelangrijkste, maar wel een waar we gewoon over kunnen doen. Ik hoop dat we dat een keer gaan doen. Ook in de spreekkamer.' ●

Het genoemde interview met Ellen Laan en Jeremy Heshof vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.