

# Liefde in tijden van... porno

*Undercover Lover, Temptation Island, Paradise Hotel, Wie wordt de man van Wendy/Phaedra, Hou van ons, Boer/Miljonair zoekt vrouw, De Bachelor...*

*Het lijkt wel alsof 'liefde, relatie en seks' een spel en te koop is. Hebben we op 14 februari nog wel iets te vieren? We vroegen het Ilse Penne, psychologe, seksuologe, relatie- en gezinstherapeute én voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie.*

“Het is moeilijk voor relaties om te overleven in deze tijd waar individualisme troef is.

Ilse Penne



**Ilse Penne:** “De massa aan dat soort programma’s hoort blijkbaar bij onze tijdgeest. Er wordt weinig stilgestaan bij ethiek, het enige wat telt zijn de kijkcijfers en de verkoop. Het is een verontrustende evolutie. Of die programma’s zoveel invloed hebben, weet ik niet. Er wordt vaak door jongeren naar gekeken, maar ze geven er ook veel kritiek op. Wat jongeren op relationeel en op seksueel vlak doen is het resultaat van een combinatie aan factoren. Niet alleen wat ze op tv hebben gezien, maar ook wat leeftijdsgenoten zeggen, wat ze in hun gezin hebben meegemaakt, wat ze zelf al ervaren hebben op relationeel en seksueel vlak, hun eigen persoonlijkheid, de aangeboren sterkte,... speelt mee. Misschien maken we ons

duis wat te veel zorgen. Als ouder kan je redelijk gerust zijn als je kind een stevige thuis heeft waar het een visie ontwikkelt en stevige standpunten inneemt.

Veel mensen vragen in therapie of op lezingen of er een soort opvoedkundig advies is dat ze kunnen volgen. Wel, wetenschappelijk onderzoek bewijst dat je kinderen opvolgen en je kinderen kritisch maken belangrijke dingen zijn. Volg vanaf ze jong zijn waar ze naar kijken en toon dat je er een kritische houding kan tegen aannemen. Leer hen dat het niet is omdat het op tv gezegd wordt dat het waarheid is. Als het dan ooit gaat over seksualiteit, dan zal je dat als ouder helpen om met hetzelfde gemak ook daar iets over te zeggen.”

**Raak: Goedele Liekens heeft seksuologie op de kaart gezet. De familiale en seksuologische wetenschappen zijn nog jong.**

**Ilse Penne:** “Seksuologie bestudeert het seksueel gedrag van men-



*Ilse Penne, psychologe, seksuologe, relatie- en gezins-therapeute én voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie.*

sen en dieren. Aangezien dat gedrag vaak ingebed is in een relatie gaat het uiteraard ook over de psychologie van relaties. Momenteel is men er op onderzoeksvlak over uit dat seksualiteit te maken heeft met een biologisch, psychologisch, sociaal en cultureel aspect. Cultuur is iets wat veel mensen vergeten, terwijl het heel bepalend is voor wat wij normaal of abnormaal vinden op vlak van seksualiteit. Een mooi voorbeeld daarvan is homofilie.

Momenteel is homoseksualiteit in 70 landen nog strafbaar en staat er vaak de doodstraf op. In onze maatschappij is allang geijverd voor het homohuwelijk en wordt homofilie niet meer als een ziekte of als perversie gezien. Eigenlijk is het pas sinds 1996 uit het handboek van stoornissen gehaald. Dus zo lang is dat ook nog niet.”

**RAAK: Is er onderzoek naar de gevolgen van de seksualisering van de media op het gedrag van jongeren?**

**Ilse Penne:** “Enerzijds zijn er onderzoeken in Amerika die zeggen dat de pornificatie echt wel leidt tot nadelige gevolgen zoals seksuele problemen. Jongeren die veel porno kijken gaan minder tevreden zijn over het uiterlijk van hun partner, beleven minder intimiteit in een relatie. Er zijn Nederlandse onderzoeken die zeggen dat de jongeren een meer liberale moraal hebben, sneller beginnen aan seks, meer orale seks hebben, door het daten via internet meer ervaring hebben met gedwongen seks. Anderzijds zijn er heel wat recente onderzoeken in Kroatië en Zweden die dat effect een beetje minimaliseren. Zij zeggen op basis van een groot onderzoek bij jongeren dat porno kijken op zich niet onmiddellijk en direct leidt tot een bepaalde visie op seksualiteit of seksuele problemen. Een besluit trekken is niet zo makkelijk, maar het is wel heel duidelijk dat het nadelige effecten heeft voor een kwetsbare groep. Jongeren die een minder stevige thuissituatie hebben, die in milieu vertoeven die hen minder stabiel maken, die al een probleem hebben zoals een neiging tot agressie of een afhankelijkheidsprobleem, zullen in onze huidige maatschappij met zoveel prikkels

wel een nadelig effect hebben. Trouwens alle jongeren staan aan het begin van een seksuele ontwikkeling en hebben nog niet zoveel kaders om dingen te plaatsen. We moeten zeker bezorgd zijn. Ons advies is: als je je stoort aan wat getoond wordt, aan het feit dat op seksueel vlak altijd alles moet kunnen voor iedereen, reageer daartegen! Nogmaals: leer je kinderen een kritische houding aannemen. Probeer ervoor te zorgen dat ze over veel zelfvertrouwen beschikken en assertief leren reageren.”

**Raak: Welke effecten zie je van de seksualisering?**

**Ilse Penne:** “Sommige effecten zijn indirect. Wij zitten momenteel in een tijd van de schaamhaarschaamte, een nieuwe hype van het scheren van schaamhaar of in een bepaald kapsel dragen. Eerst waren het de vrouwen die dat deden, nu volgen de mannen. Je kan stellen dat dit een effect is van zoveel porno in onze maatschappij. Wat in porno ‘in’ is op dat vlak wordt een hype. Doordat de penis en de vagina meer en beter in beeld komen, worden vooral vrouwen onzeker. Ziet mijn vagina of vulva er wel uit zoals het hoort? Vrouwen krijgen een verkeerd schoonheidsideaal. Er is veel plastische chirurgie bij pornosterren met als gevolg dat de vraag naar schaamlipcorrectie enorm is toegenomen. Vrouwen denken dat ze plastische chirurgie nodig hebben om er ‘normaal’ uit te zien. In de laatste congressen van seksuologie bevestigen gynaecologen die vragen. De betere gynaecologen voeren daar eerst echt gesprekken over met hun patiënt. Dat is ook de juiste weg bij dit soort ingrepen, dat dit alleen kan na een paar gesprekken bij een psycholoog of seksuoloog of na een onderzoek. Maar ja, plastische chirurgie kan er veel geld aan verdienen hé.”

**Raak: Hoe anders kijken mannen en vrouwen naar relaties dan vroeger?**

**Ilse Penne:** “Er is het clichéverhaal dat mannen van Mars komen en vrouwen van Venus. Mars wil seks, Venus wil romantiek. Daar zit een kern van waarheid in, maar al die populaire verhalen zoomen wel erg in op de grote verschillen tussen mannen en vrouwen die vaststaand en onoverbrugbaar zijn. Eigenlijk bevestigen recente onderzoeken dat maar gedeeltelijk. Er zijn verschillen op relationeel en seksueel vlak, maar er zijn ook zeer veel individuele verschillen tussen mannen en vrouwen onderling. In een samenleving waar er meer gelijkheid is tussen man en vrouw zijn die verschillen veel kleiner dan in een samenleving waar er veel ongelijkheid is en door mannen gedomineerd. Ik heb ook een pragmatisch standpunt als relatietherapeute. Als je te sterk uitgaat van die onoverbrugbare verschillen die bijna genetisch vastliggen dan rest er weinig manoeuvreerruimte. Mijn stelling is: laat ons maximaal kijken naar wat er toch nog te bewegen is, en laat ons in een tweede fase verschillen aanvaarden. Wat wel vaststaat en in onderzoek bevestigd is, is dat mannen



“De droom van het romantische ideaal zal er nooit uitgaan.”

seksualiteit iets makkelijker kunnen loskoppelen van een relatie. Hun attitude ten aanzien van ‘casual seks’ is nog altijd iets toleranter dan bij vrouwen. Wat hen aantrekt bij een partner zijn jeugdigheid en het uiterlijk. Daar zijn mannen gemiddeld meer naar op zoek terwijl vrouwen meer kijken naar ‘status’. Recent wordt aangenomen dat veel mannen ook verlangen naar de combinatie van lust en intimiteit. Ze willen ook graag een goed seksueel leven binnen een

stevige relatie. Dat is geen puur vrouwelijke wens meer, maar een wens van het merendeel van mannen en vrouwen. Anderzijds zijn er door de emancipatie ook heel wat jonge vrouwen die lust willen die niet ingebed is in een relatie. Dat is dus niet meer puur mannelijk.”

**Raak: Bijna drie op tien van beide seksen denkt dat liefde niet voor altijd is, zegt een onderzoek.**

**Ilse Penne:** “Het is dubbel. Er is inderdaad veel wantrouwen. Zeker jongeren groeien op met rondom hen veel paren die scheiden en tv-programma’s die tonen dat het niet blijft duren. Maar onderzoek bevestigt dat heel wat mannen en vrouwen en heel wat jongeren (tot 80%) toch nog droomt van een huwelijk met de ware, waar trouw en respect als waarden overeind staan. Die droom van het romantische ideaal is er nooit uitgegaan en zal er volgens mij nooit uitgaan. Iets anders is als je vraagt naar de verwachting of het kan. Dan kan er wat pessimisme zijn. Maar dat diep verlangen is er, ook bij onze jongeren waarvan we soms denken dat ze losgeslagen zijn.”

**Raak: Heel bekend is het boek van Van Steenwegen “Liefde is een werkwoord”. Is het nog actueel?**

**Ilse Penne:** “Jawel. Wij hebben met een aantal seksuologen het initiatief genomen om rond onze actie ‘warme seks en hete chocolade’ een boek te schrijven (\*). We beschrijven

hedendaagse tendensen, geven onze reactie en houden een pleidooi voor warme seks. We zijn een nieuwe generatie jonge seksuologen, maar over het luik ‘seksualiteit in een langdurige relatie’ kunnen wij niet veel aanvullen op wat Van Steenwegen, Maureen Luyens en David Schnarch geschreven hebben. Het blijft actueel: dat je aan een (seksuele) relatie moet werken als je die goed wil houden, dat intimiteit de enige weg is om die langdurige (seksuele) relatie vuur te geven. Dat je kan genieten van een langdurige seksuele relatie maar je telkens moet aanpassen: aan elkaar, aan nieuwe situaties en andere levensfasen. Ook Schnarch schrijft het heel mooi. Je moet de evenwichtsoefening maken: goed voor jezelf zorgen, op je eigen grenzen staan rond zelfontplooiing in een relatie, maar je moet je ook verbinden en tegemoet komen aan je partner. Het is een evenwichtsoefening waar je je leven lang in een relatie mee bezig blijft.”

**Raak: Een aantal onderzoekers en docenten van het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen vinden dat er naast steun bij echtscheiding ook wat meer energie mag gaan naar het instandhouden van duurzame relaties. Zij pleiten voor een preventief en ondersteunend beleid.**

**Ilse Penne:** “Het is moeilijk voor relaties om te overleven in deze tijd waar individualisme troef is. Inderdaad, er zijn weinig initiatieven in die richting. Er zou meer geïnvesteerd moeten worden in de centra voor geestelijke gezondheidszorg en de centra voor algemeen welzijnswerk, waar mensen aan een haalbare prijs therapie kunnen volgen. Dan kunnen meer psychologen en relatietherapeuten aangenomen worden want er zijn wachtlijsten. Als er problemen zijn in een relatie is het belangrijk dat mensen tijdig de stap zetten naar een therapeut. Misschien zijn ze met een paar adviesgesprekken terug op weg geholpen.

Ik zie in de praktijk mensen heel hard werken aan hun relatieproblemen, die niet licht over een scheiding gaan. Misschien is dat een vertekend beeld en zie ik die groep die er wel licht over gaat niet. Hoedanook, een scheiding blijft voor heel veel lijden zorgen voor de partners. Het is goed dat er nu een beetje hulp is zoals een scheidingsbeurs en allerhande info zodat het niet alleen weggelegd is voor wie een goede advocaat kan betalen. Ik denk niet dat die initiatieven scheiding promoten. Maar het mag wel meer gezegd worden dat je aan een relatie moet werken en dat is misschien nog het grootste probleem. Mensen zijn erg ambitieus op verschillende vlakken, maar ook een relatie vraagt nu eenmaal tijd.”

• Caroline Vanpoucke •

(\* ) Lees op blz 13 over deze campagne van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie.