

# Burn-out in bed

- zaterdag 25 april 2009

In dokterskabinetten boven de Moerdijk zouden twintigers aanschuiven met een seksuele burn-out. Alles gezien, alles gedaan, libido weg, onder de tsunami van de pornocultuur. Loopt het echt zo'n vaart? Door Isa Van Dorsselaer, illustratie Rachel Agnew

Anneleen zou in de bloei van haar seksuele leven moeten zijn. Ze is 26 en vier jaar samen met haar vriend. Alles gaat zoals het hoort. Behalve in bed, vertelt ze. 'Voor mij hoeft het niet meer. Ik heb er geen zin meer in. Hij zou wel elke dag willen. Maar hoe meer hij aan mijn lijf zit, hoe minder zin ik heb. Want hij wil zoveel mogelijk verwend worden. Hij wordt alleen opgewonden als ik sexy ondergoed draag en sexy schoenen aantrek. Anders is het mijn schuld dat hij niet opgewonden is, omdat ik er niet heet uitzie.'

'Het lijkt wel of seks moet', zegt Ella, 23, over de relatie met haar vriend, ook op een forum van *Flair*. 'Geen sprake van een leuke sfeer creëren zodat je naar elkaar gaat verlangen. Hij is opgewonden, dat volstaat. Dan voel ik pijn. Soms zeg ik hem dat, maar als ik dat elke keer moet herhalen... Dus laat ik hem doen. Ik ben gezond, ik hou van seks. Maar mijn *goesting* is helemaal verdwenen. Hij kijkt veel porno, het lijkt wel of hij daar een verkeerd beeld heeft gekregen van hoe het moet. Als ik uitgebreider wil vrijen, vindt hij dat een gedoe. Ik mis intimiteit, en daardoor krijg ik een afkeer van seks.'

'Vreemd', zegt een anoniempje. 'De vriendjes die ik had die weinig porno keken, hadden nooit eisen voor mijn uiterlijk. Degenen die wel keken, wilden dat ik een kanten slipje droeg, of latex. Ik moest mijn haar blonderen, bruiner worden. Waar komen die fantasieën vandaan?' Ook zij haakte af na allerlei experimenten met haar vriend.

## COPYCATS

Het was het Nederlandse feministische blad *Opzij* dat alarm sloeg. In dokterskabinetten boven de Moerdijk zien ze meisjes die 'kapotgeneukt' zijn. Grote schuldige is de pornocultuur. Late tieners en vroege twintigers halen 'al hun seksuele informatie uit internetporno'. Daar zien ze hoe mannen vrouwen rammen, of ze dat nu fijn lijken te vinden of niet. Probeer dit vooral thuis, denken meisjes en jongens. Porno is volgens *Opzij* ook verantwoordelijk voor de 'anale fixatie', vooral bij jongeren.

Het debat leeft al een tijdje in Nederland. Vorig jaar verscheen *McSex - De pornoficatie van de Nederlandse samenleving*, van de jonge journaliste Myrthe Hilkens. Tijdens interviews voor het boek vertelden jongens haar dat meisjes zelf vragen om tijdens het vrijen ruw behandeld te worden. 'Eén jongen was echt blij toen hij eindelijk eens een meisje gevonden had dat hij tijdens de seks niet voor bitch hoefde uit te schelden.' Het gevolg van al dat copycatgedrag, volgens Hilkens: een hoop twintigers die in de bloei van hun seksuele leven zouden moeten zijn, maar die een seksuele burn-out hebben. Alles gezien, alles gedaan, weg libido.

Loopt het echt zo'n vaart? Seksfenomenen worden wel eens vaker te zeer veralgemeend. Veel seksuologen halen bijvoorbeeld de schouders op bij de berichten over de schrikbarende toename van het aantal seks- en pornoverslaafden. Collega's die zich op dat thema profileren, hebben inderdaad veel werk, bij de anderen blijft het een marginaal fenomeen in hun praktijk. Idem dito voor de seksuele burn-out?

## EXTREME PRIKKELS

Gynaecologe Mireille Merckx werkt voor City Planning, een kliniek voor gezinsplanning die is verbonden aan het Sint-Pietersziekenhuis in de Brusselse Marollen. Ze heeft ook een privépraktijk met een middenklassepubliek. 'In geen van beide praktijken zie ik beschadigde jonge vrouwen, en ik tel veel jongeren onder mijn patiënten.' Ze polste bij collega-gynaecologen en ook daar gingen wenkbrauwen omhoog.

Over seksuele burn-out stapt ze niet zo snel heen. 'Ik heb inderdaad veel patiënten, ook jongeren, die kampen met zo'n gevoel', zegt Merckx. 'Ze zeggen me dat ze geen zin hebben in seks. Ze klagen vaak over pijn tijdens het vrijen. Ze zijn daar obsessieel mee bezig. Als ik doorvraag, blijkt dat ze vaak geloven wat ze lezen over seks in de blaadjes. De invloed van porno maakt hen angstig, zeggen ze. Ze hebben het gevoel dat ze moeten presteren in bed.'

Seksuologe Evy Ferrari stelt bij haar cliënten hetzelfde vast. Ferrari is de tv-vraagbaak van *Honderd hete vragen*, een programma op 2BE, en heeft een praktijk waarin ze voornamelijk late tieners en jonge twintigers ziet. 'Het is normaal dat jongeren surfen op het internet om te kijken wat daar te vinden is. Nieuwsgierigheid is een van de drijfveren in ons seksleven. Maar wat ze vinden, is vaak erg extreem. De prikkels en de opwinding die je daarbij voelt, zijn enorm. Probeer dat maar eens te evenaren in je "saaie" bed thuis.'

'Ze voelen een prestatiedruk, die hen ervan weerhoudt om te genieten van hun seksualiteit. Velen zijn niet gelukkig met hun lichaam, dat doet seks ook geen goed. Ze maken zich bijgevolg enorme zorgen. Doen we het wel vaak genoeg? Moeten we niet eens anaal? Een parenclub proberen? Hebben we wel genoeg seksspeeltjes in huis? Heel veel van die mensen komen dan gedegouteerd bij mij. Ze zeggen dat de experimenten één grote teleurstelling waren, dat ze soms het vertrouwen in hun partner geschaad hebben.'

## DE SCHULD VAN HUGH GRANT

Niet alle seksuologen vinden porno de grote boeman. 'De meeste onderzoeken tonen aan dat porno het seksleven weinig tot zeer weinig negatief beïnvloedt', zegt seksuologe Mieke Mievis. 'Wel integendeel. Koppels doen er ideetjes op en porno zorgt ervoor dat ze openlijk gaan praten over wat ze wel en niet graag hebben. Op twee voorwaarden: je mag het niet in het geheim doen, en porno mag geen vervanging van, maar een aanvulling op het seksleven zijn.'

'De kritische kijkers van vandaag weten heus wel dat ze naar acteurs kijken. Het is met porno, zoals een collega het verwoordde, zoals met voetbal: het is niet omdat je elke dag naar het voetbal kijkt, dat je ervan overtuigd bent dat je zelf kunt voetballen.'

Volgens Mievis heeft Hugh Grant veel meer rekenschap af te leggen dan de pornoactrice Jenna Jameson. Ze windt zich op over de alomtegenwoordige romantische films. 'Die geven pas een vertekend beeld van seks. Het moet spontaan zijn en ze moeten altijd tegelijk zin hebben, het gaat altijd vlot, ze hebben samen hun hoogtepunt en het is altijd geweldig. Ik zie veel vaker cliënten die veel te romantische verwachtingen hadden over wat seks zou zijn en die ontgoocheld zijn omdat het niet is zoals in de film. Afschaffen, die romantische komedies!'

Er is wel degelijk een groep die kwetsbaar is voor de invloed van porno en die zich daardoor misschien gemakkelijker leent voor experimenten die hen kunnen schaden, zegt Ilse Penne, voorzitter van de Vlaamse Vereniging van Seksuologen. Die bracht onlangs het boek *Warme seks en hete chocolade* uit, een pleidooi tegen de eenzijdige voorstelling van seks en de excessen ervan. 'Het gaat om jonge mensen uit een minder stabiel milieu, afhankelijke, beïnvloedbare mensen. Die zien porno dan als een na te streven voorbeeld en proberen het af te dwingen van hun partner. Maar dat geldt niet voor de meerderheid.'

Volgens sommige onderzoeken hebben jongeren die extreme vormen van porno opzoeken - zoals seks met dieren, verkrachting of zware sm - vaker problemen met intimiteit. 'Maar wat is dan de kip en wat het ei? Hebben ze een intimiteitsprobleem en zoeken ze daarom die porno op? Het is toch ook aangetoond dat er geen rechtstreeks verband is tussen geweldadige computerspelletjes en agressie.'

## HO'S EN BRO'S

De eerste generatie die tv en internet bijna met de paplepel ingegeven kreeg, blijkt geen passieve ontvanger te zijn. 'Ze benaderen fenomenen als porno met humor en weerbaarheid', zegt Penne. Volgens een recent onderzoek van de Nederlandse Rutger-Nissogroep blijkt er ook geen verband te bestaan tussen enerzijds vroeger seksueel actief worden en anderzijds de vaak verguisde rapvideoclips waarbij *ho's* wulps kronkelend en halfnaakt rond de *bro's* hangen. 'Er is geen reden voor morele paniek, er is geen wetenschappelijk bewijs dat de seksmoraal van deze generatie is aangetast.'

Integendeel, een deel van de jongeren is conservatiever dan de vorige generatie - een partner, langer wachten met seks, eeuwige trouw. 'De twee uitersten zijn eigenlijk aanwezig in de samenleving: een groep jongeren die zich seksueel losbandiger gedragen, en jongeren die bewust kiezen om geen seks te hebben voor hun huwelijk.'

Dat er libidoproblemen zijn onder twintigers ontkent Penne niet. 'Vrouwen zullen altijd wel libidoproblemen hebben en die mogen er ook zijn. Mannen hebben die trouwens ook. Maar een halve eeuw geleden werd niet zo moeilijk gedaan over de frequentie en de variatie van seks. Zeker in een langere relatie is het normaal dat de zin in seks schommelt.'

Elf procent van de jonge vrouwen onder de 25 jaar zegt regelmatig pijn te hebben bij het vrijen. Volgens een nog niet gepubliceerde enquête rapporteerde de helft van de vrouwen tussen 20 en 35 wel eens pijn tijdens seks. Het is ook een kwestie van ervaring, zegt Sandra Van den Eynde van Sensoa. 'Jonge vrouwen weten vaak nog niet hoe ze moeten genieten. Als je met seks begint, moet je leren hoe je lichaam functioneert, wat je prettig vindt, wat je opwindt. Zolang een vrouw dat niet weet, kan ze pijn hebben bij het vrijen.'

Wanneer seks onaangenaam of pijnlijk wordt, moet je stop zeggen. Geef je grenzen aan en communiceer met je partner. Evy Ferrari schrikt er soms van hoeveel jonge vrouwen, het postfeminisme zelfs al voorbij, niet tegen hun partner durven te zeggen dat iets hen niet kan opwinden. 'Er zijn zoveel vrouwen die hun partner niet durven te vertellen dat anale seks hen niks zegt, of dat ze door penetratie alleen niet kunnen klaarkomen, terwijl dat voor heel veel vrouwen zo is.'

## ONDERHOUDSSEKS

Bij Sensoa zien ze een heel andere reden dan *Opzij* voor verhalen over burn-out bij twintigers. In vorige generaties waren mensen ouder toen ze aan hun seksuele carrière begonnen. Pas toen ze in de dertig waren, begonnen ze te klagen over sleur tussen de lakens. 'De helft van de jongeren heeft vandaag op zijn zeventiende al seks gehad', zegt Van den Eynde. 'Jongeren beginnen eerder aan seks, maar meestal wel binnen een vaste relatie. Het is een mythe dat ze vaak van sekspartner wisselen. Daardoor komt de sleur ook vroeger. Dan zien we dat de meeste van die mensen eerder zoeken naar middelen om hun relatie te verbeteren, dan dat ze extremere vormen van seks opzoeken.'

Het is een kwestie, daar zijn alle seksuologen het over eens, van die onzekere zielen juiste informatie te geven over seks. Dat het ook een zaak is van verbondenheid, dat de aard en de frequentie veranderen in een lange relatie en dat ze daarmee moeten leren omgaan. 'Seks hoeft niet altijd een

meervoudig orgasme op te leveren, het is niet erg als je niet elke dag een ander standje probeert. Seks is niet altijd schitterend. Het zou fijn zijn als eens meer gezegd werd dat seks ook gewoon genieten is van elkaar in tederheid en vertrouwen, dat je mag blunderen', zegt Ferrari.

'Iedereen moet maar eens beseffen dat het merendeel van de koppels het merendeel van de tijd ook maar gewoon aan onderhoudsseks doet', vindt Isabelle Dams, coauteur van de boeken *Open en bloot* en eindredacteur van het programma *Honderd hete vragen*. 'Misschien voelen mensen door de druk om lust te voelen dat ze een seksuele burn-out hebben, omdat ze eens wat minder zin hebben.'

Trouwens, als iemand een probleem heeft, zijn het niet de twintigers maar de dertigers, zegt Dams. 'Het overaanbod aan seks overal laat vooral zijn sporen na bij dertigers. Hun beleving van seks is aan het veranderen. Seks lijkt meer en meer iets individueels te worden. Ik ben ervan geschrokken hoeveel koppels nog weinig seks hebben, maar wel elke dag op het net naar porno surfen en dan hun ding doen. Seks lijkt wel een consumptieartikel geworden. Met masturberen is niets mis, maar uren aan porno verslijten in plaats van te vrijen betekent toch dat seks een andere beleving krijgt. Ze beleven intimiteit met de computer, niet met hun partner. 'Dat leeft wel bij dertigers, merk ik. Seksuele egotripperij, in plaats van seksuele burn-out.'