

Solo met porno

Wie ontdekt dat zijn/haar partner stiekem naar porno kijkt, is vaak onthutst. Gaat het om een hunkering naar seksuele variatie, of om een onderliggend (relatie)probleem? AN SWERTS / MARLEEN FINOULST

Vrouwen reageren soms hysterisch, paniekerig of aanvallend wanneer ze ontdekken dat hun partner in zijn eentje naar porno zit te kijken. Hoe dan ook, het kwetst. Ze voelen zich tweede keus. Is porno kijken een teken dat het seksueel niet meer botert? Professor Paul Enzlin, als seksuoloog verbonden aan Context, het Centrum voor relatie-, gezins- en sekstherapie UZ Leuven: "Dat hoeft niet zo te zijn. Een partner kan het doen uit nieuwsgierigheid, om ideeën te verzamelen om zijn eigen seksleven op te fleuren of omdat hij wil masturberen. Het kan een gevolg zijn van een gebrek in de relatie, maar omgekeerd ook leiden tot seksuele problemen met de partner." Seksuoloog Frederik Feys geeft volgend advies: "Of je nu man of vrouw bent, probeer het als partner in eerste instantie gewoon te aanvaarden. Dat betekent niet dat je je er goed bij moet voelen, maar dat je jezelf de tijd geeft om stil te staan bij wat het pornogebruik van je partner precies met je doet. Voel je je minder aantrekkelijk, onbekwaam, verwaarloosd? Spreek over je gevoelens. Het is van cruciaal belang dat je dat op een rustige manier doet, in een open sfeer, waarbij je ook je partner de kans geeft om zijn of haar diepste gevoelens te uiten."

Benepen aan het scherm

De redenen voor pornogebruik hebben niet altijd met seks te maken. Frederik Feys: "Aan de basis kan een probleem liggen met je partner, maar evengoed met een familielid, een collega op het werk of een buur. Een aanhoudend probleem kan hoogoplopende spanning en stress veroorzaken. En dan zoek je naar een manier om te ontladen. Door te sporten, via genotmiddelen zoals alcohol en nicotine, of op de aloude manier: door seks



PROBEER IN EEN RUSTIG, OPEN GESPREK NA TE GAAN WAT JE PARTNER PRECIES VOELT EN GRAAG WIL, OP SEKSUEEL MAAR OOK OP RELATIONEEL VLAK.

of masturbatie, met of zonder porno als hulpmiddel. Zo herinner ik me een gesprek van een koppel uit mijn praktijk:

Vrouw: Wat zoek je dan in porno?

Man: Een gevoel van vrijheid.

Vrouw: Vrijheid?

Man: Ja, soms voel ik mij wat benepen.

Vrouw: Weet je zelf hoe dat komt?

Man: Ik kan me moeilijker ontspannen de

laatste tijd. Misschien mis ik het sporten.

Vrouw: Oh, daar had ik geen erg in.

Man: Ik wilde je er niet mee belasten. Je hebt zelf al zo weinig tijd voor jezelf door de baby.

Vrouw: Zullen we dan toch eens bekijken hoe we dat kunnen inplannen?

Het gesprek leidde ertoe dat deze partners intieme momenten inbouwden en beiden zich daarnaast ook konden ontspannen op

de manier zoals ze gewoon waren voor de komst van de baby. Hij door te sporten, zij door een avondje uit met vriendinnen. Zijn behoefte aan porno verdween."

Samen kijken, samen groeien

"Porno kan ook positief zijn voor de partnerrelatie", stelt professor Enzlin. "Sommige koppels kijken samen en raken er samen door opgewonden. Overtuigt een man zijn vrouw om eens mee te kijken terwijl zij wat terughoudender is, dan is het raadzaam om vrouwvriendelijke beelden of films te zoeken. Heel wat porno is gemaakt om de fantasie van de man te prikkelen, vaak met harde en voor vrouwen vernederende scènes." Frederik Feys: "Ons seksleven blijft maar aangenaam zolang er variatie in zit. Dat is gewoon menselijk. Verandering van spijs doet eten. En dan bedoel ik niet dat je partner op een andere partner uit is, maar dat jullie seksleven een nieuwe boost kan gebruiken. Zuiver technisch bekeken kan dat door een nieuw standje uit te proberen, maar een duurzamere manier is: op psychologisch vlak (nog) sterker verbonden raken met je partner. Door tijd te maken voor elkaar, veel te praten, iets toe te vertrouwen dat je nog nooit met iemand anders durfde te delen. Probeer te weten te komen wat de ander precies voelt en graag zou willen, niet alleen op seksueel maar evengoed op relationeel vlak. Dat zal jullie vertrouwensband versterken en geeft inspiratie, waardoor je seksleven opnieuw intenser en boeiender wordt. En waarom niet na een goed gesprek samen genieten van een erotische film? Met porno kijken op zich is er niets mis. Voorwaarde is wel dat het mensen op een respectvolle manier toont. En dat beide partners er zich goed bij voelen."

Een muisklik te ver

Wanneer kijkt iemand te veel porno? Paul Enzlin: "Dat is moeilijk te zeggen. Van zodra het de partnerrelatie verstoort, kan je spreken van problematisch gebruik. Over pornogebruik op internet bestaat geen onderzoek. Niemand loopt daarmee te koop. Feit is wel dat we er niet meer omheen kunnen. Zelfs kinderen worden ongewild met porno op

het internet geconfronteerd. Welk effect vernederende beelden op hun latere relaties zullen hebben, is nog niet duidelijk." Overmatig pornogebruik gaat soms hand in hand met seksverslaving. "Hoeveel seksverslaafden er zijn, werd nog nooit in kaart gebracht." In België bestaat een vereniging voor seksverslaafden die anonieme bijeenkomsten organiseert, vergelijkbaar met de Anonieme Alcoholisten, én een zelfhulpgroep voor familieleden van seksverslaafden. Enzlin: "Let op. Lang niet alle mensen die veel porno kijken, zijn seksverslaafd. Het omgekeerde is wel het geval: seksverslaafden kijken meestal veel porno."

Sekstherapie online

Als porno kijken een probleem wordt en hulp zoeken te delicaat ligt, dan is onlinesekstherapie misschien een optie. Frederik Feys: "Soms kan juist de meer 'afstandelijke' vorm via het internet een bonus zijn. Online-therapie is laagdrempelig, anoniem, snel, kan makkelijk in je eigen tijdschema ingepast worden en vraagt geen verplaatsingen. Bovendien vinden sommige mensen het makkelijker om over hun seksuele problemen te schrijven dan om erover te praten." Professor Enzlin ziet ook wel mogelijkheden in internettherapie, maar die is volgens hem zeker niet voor iedereen geschikt. "In Nederland loopt momenteel een pilootonderzoek dat wil nagaan wie gebaat is bij onlinetherapie in het algemeen. Is het iets voor mensen met minimale problemen en weinig tijd? Of voor mensen die moeilijk over hun gevoelens praten? Of die wel iets willen doen, maar geen zin hebben om veel tijd te investeren in een face-to-facetherapie? De resultaten zullen het uitwijzen." *

- Zelfhulpgroep voor mensen met een seksverslaving, SCA (Sexual Compulsives Anonymous), Postbus 44, 3120 Tremelo, 0498 53 31 98, www.sca.short.be
- Zelfhulpgroep voor familie en vrienden van seksverslaafden, S-Anon, 0479 69 05 34, www.sanon.be, info@sanon.be
- Onlinesekstherapie: <http://www.therapeutpraktijk.be/online-therapy/index.php>

Bedenkingen bij de blotebillenwereld

* Houd werkelijkheid en verbeelding uit elkaar. De mensen in porno zijn acteurs. Ze worden opgemaakt en schuwen plastische chirurgie niet.

* Wees selectief in het gebruik, zeker als je er samen met je partner naar kijkt. Ga op zoek naar iets wat voor jullie beiden én opwindend én aanvaardbaar is.

* Als jij de hoofdgebruiker bent van porno, denk dan ook aan de gevoelens van je partner. Die kan zich genegeerd voelen, onbekwaam of tweede keus.

* Communiceer in elk geval. Luister naar elkaar en heb respect voor elkaars mening en gevoelens. Als je je ongemakkelijk voelt door het gebruik van seksueel expliciet materiaal door je partner, laat dat weten aan hem of haar.

* Daalt je seksfrequentie in bed terwijl je pornogebruik juist toeneemt? Stop of verminder dan het pornokijken en concentreer al je energie op je liefdesrelatie.

* Porno is geen vervangmiddel voor intimiteit. Intimiteit kan enkel beleefd worden in een liefdesrelatie tussen twee partners van vlees en bloed.

* Schuldgevoelens leiden nergens toe. Ga de oorzaak ervan na en besteed er grondige aandacht aan.

* Als porno iets is wat je alle dagen bezighoudt, als porno ervoor zorgt dat je de activiteiten die je vroeger leuk vond nu niet meer doet, zou het kunnen dat je een seksverslaving hebt. Zoek dan hulp.