



Dossier

En wat met seks?

18 Onze obsessie en gêne voor seks
Evolutie van de seksuele moraal

20 Passie en vuur in een relatie houden
Seksueel verlangen op lange termijn

24 Aseksualiteit, een breed spectrum
Geen of weinig seksuele aantrekking

26 Liefde buiten de lijntjes
Polyamorie nader toegelicht

28 Groen licht voor sekswerk
Belang van decriminalisering

32 Knopen leggen met Kajira
Het eigene van bdsm ontrafeld

34 Wat zeggen seksrobots over jou?
En wat betekent het om mens te zijn?

36 Intimiteit in tijden van ziekte
Je lichaam opnieuw ontdekken

40 Seksuele expressie van ouderen
Impact op welzijn en gezondheid

43 Doordacht
Een verzameling weetjes en tips

Onze obsessie en gêne voor seks

Evolutie van de seksuele moraal

© Shutterstock.com



Seks en seksualiteit vallen moeilijk te definiëren, terwijl de omschrijving ervan ook implicaties heeft voor het morele domein: wat vinden we normaal en wat vinden we toelaatbaar?



I did not have sexual relations with that woman, Miss Lewinsky.” De buitenechtelijke affaire en ontkenning ervan door de voormalige Amerikaanse president Bill Clinton zorgde eind vorige eeuw voor een golf van verontwaardiging. Maar waarom zijn we vandaag nog steeds zo geobsedeerd door en tegelijk zo restrictief over seks? Waarom blijft het taboe zo taai in een maatschappij waarin seks alomtegenwoordig is?

Esther Neyts

We hebben al een lange weg afgelegd. In het naoorlogse katholieke Vlaanderen was seks onbespreekbaar. We deden alsof het niet bestond. Ouders vertoonden zich nooit naakt, soms zelfs niet aan elkaar en er werden allerlei verhaaltjes verzonnen om de komst van een klein broertje of zusje te verklaren. De kennis over seksualiteit was beneden alle peil en allerlei mythen deden de ronde. Zo zou je piemel er door geslachtsziekten afvallen en mochten vrouwen tijdens hun maandstonden geen mayonaise maken want die zou schiften.

Tegenwoordig zit relationele en seksuele vorming stevig verankerd in de nieuwe eindtermen van het onderwijs en is seks allang niet meer begrensd tot voortplanting binnen het huwelijk. Daar heeft de vrijzinnige beweging een niet te ontkennen rol in gespeeld.

Seks is vandaag overal aanwezig. Grote bedrijven en reclamecampagnes beloven ons ultiem seksueel genot, als we er maar genoeg voor betalen. Seks is een van de meest winstgevendende producten geworden.

En toch houden we wat in de slaapkamer gebeurt het liefst voor onszelf. Sommigen pochen graag over hun seksuele prestaties: hoeveel keer, hoelang en met hoeveel bedpartners. Maar van zodra ons seksleven ietwat afwijkt van de restrictieve grenzen van het 'normale', zwijgen we in alle talen. We bestellen onze seksspeeltjes bij Bol.com zodat onze burens of de postbode niets in de gaten krijgen, seksclubs spelen hun discretie en goed verborgen parking uit als hun grootste troeven, en het kost ons soms alle moeite van de wereld om seksuele problemen met onze arts te bespreken. Toegeven dat je geen seks hebt of wil met je partner, is misschien nog een van de grootste taboes, en praten over incestueuze of pedofiele gevoelens is al helemaal ondenkbaar.

Net daarom is aandacht voor het thema seksualiteit van fundamenteel belang, om de taboes errond te doorbreken en bespreekbaar te maken.

Wat is seks?

Maar wat is seksualiteit eigenlijk? Toen Bill Clinton verklaarde dat hij geen seksuele betrekkingen met Monica Lewinsky had gehad, wat bedoelde hij daar dan eigen-

lijk mee? Het hangt er maar van af welke definitie je hanteert. De twee hadden geen geslachtsgemeenschap, maar seks is natuurlijk meer dan alleen coïtus. Met zo'n enge definitie zou lesbische seks immers al geen seks kunnen zijn.

Is genitaal contact dan een betere afbakening om van seks te kunnen spreken? Volgens dat criterium hadden Bill en Monica wel degelijk seks. Maar een handeling kan ook seksueel zijn zonder genitaal contact. En genitaal contact duidt toch niet per se op seks? Denk maar aan zorgkundigen die iemands lichaam wassen.

Genitaal contact, genot, intentie ... Elke definitie lijkt op problemen te stoten en het blijkt bijzonder moeilijk te zijn om een omschrijving te vinden die zowel de noodzakelijke als voldoende voorwaarden omvat.

De manier waarop we seks en seksualiteit omschrijven, zegt onvermijdelijk ook iets over wat we normaal vinden en over wat seks zou moeten zijn - het morele domein. En dat evolueert door de tijd heen. Denk maar aan homoseksualiteit.

Een korte geschiedenis

Bij de Grieken en Romeinen was seksualiteit een normaal onderdeel van het dagelijkse leven. Seks was geen morele kwestie en werd in se niet geproblematiseerd. Toch was er toen al sprake van matiging en zelfbeheersing. Geestelijke geneugten waren superieur aan lichamelijke, en onze seksuele drift maakte onze geest tot slaaf van ons lichaam.

Onder invloed van het stoïcisme en het vroege christendom werd seks strikt afgebakend tot voortplanting binnen het huwelijk. Al de rest werd pervers. Seksuele lust werd een straf van God en seks droeg de erfzonde over. Angst werd ingezet als wapen om liederlijk gedrag te voorkomen. Onder invloed van het civilisatieproces werden externe regels vervolgens geïnternaliseerd. Externe dwang werd zelfdwang. Jos Van Ussel, historicus, moraal filosoof en voortrekkers in de seksuele emancipatie, beschreef dat proces in 1968 in zijn werk *Geschiedenis van het seksuele probleem* als een 'verpreutingsproces'. Wie zijn driften onder controle hield, werd sociaal beloond. Maar met de

toename van zelfdwang nam ook het gevoel van schaamte sterk toe en werd seksualiteit alleen maar een zwaarder beladen thema.

Tegelijk gingen, zeker vanaf de jaren vijftig, steeds meer stemmen op voor meer en betere seksuele voorlichting. Vanuit de vrijzinnige gemeenschap ontstond in 1955 de Belgische Vereniging voor Seksuele Voorlichting, BVSFV, die zich tot doel stelde om jongeren op basis van wetenschappelijke kennis te informeren. Later zou de vereniging opgaan in het nog steeds bestaande CGSO, Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding, en werd het recht op abortus een belangrijk strijdpunt.

Onderhandelingsmoraal

Tegenwoordig ligt de nadruk van onze seksuele moraal op zelfbeschikking en wederzijdse, vrijwillige toestemming. De #MeToo-beweging trok een duidelijke morele ondergrens. Niet langer wat we doen, maar hoe we het doen, bakent de morele grenzen af.

Maar ook die consensusmoraal botst op beperkingen. Want toestemming veronderstelt voldoende rationaliteit. Ben je stomdronken of heb je een zware mentale beperking? Dan ben je niet voldoende autonoom om in te stemmen. Maar kunnen we veronderstellen dat wilsbekwame personen wél rationele keuzes kunnen maken inzake seks? Gaat dat niet totaal voorbij aan de lichamelijke, misschien wel irrationele aard van het seksuele domein?

De onderhandelingsmoraal zegt bovendien alleen iets over wat toegelaten is, niet over wat ideaal is. Consensusseks is nog niet per se goede seks. De nood aan een positievere invulling van seksuele moraal wordt misschien wel het best ingelost door volgende definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie: "Seksuele gezondheid is een met seksualiteit verbonden toestand van fysiek, emotioneel, geestelijk en sociaal welzijn. Seksuele gezondheid is dus meer dan de afwezigheid van ziekte, disfunctie of zwakte. Seksuele gezondheid wordt vooral vanuit een positieve benadering belicht met ruimte voor seksueel plezier."

Passie en vuur in een relatie houden

Seksueel verlangen op lange termijn

© Shutterstock.com



We zoeken verbondenheid en zekerheid in een relatie, maar realiseren ons niet dat passie en begeerte het best floreren bij spanning en onzekerheid: we hebben afstand nodig om te kunnen verlangen

D

aar waar mensen vroeger opgelucht waren te horen dat anderen ook seksueel verlangen kenden, zijn we nu opgelucht wanneer we ontdekken dat anderen misschien net als wij geen spectaculair seksleven hebben. Voor velen onder ons geldt: wanneer je langer met iemand samen bent, nemen de passie en spanning af. Routine sluipt in de relatie en de seks wordt saaier of verdwijnt zelfs.

Esther Neyts



Om onze kinderen in een veilige omgeving op te voeden, creëren we een sfeer van vastigheid en voorspelbaarheid, maar net die gesteldheid betekent vaak het einde van de hartstocht

Zelf ben ik in mijn relatie nog nooit met overspel geconfronteerd, en daar ben ik mijn partner heel dankbaar voor. Tegelijkertijd beseft ik maar al te goed dat de statistische kans dat dat ooit wel gebeurt, vrij hoog is. Zo zou één op vier mensen tijdens een relatie ooit seks met een ander hebben gehad. Ik heb er alle vertrouwen in dat mijn vriend niet bij die 25% hoort. We beseffen wel allebei dat de seks niet meer zo ontvlambaar en euforisch is als twaalf jaar geleden, toen we pas samen waren. En toegegeven, soms benijd ik mijn single vriendinnen wel wanneer ze sappige verhalen over hun ongebonden seksleven vertellen, hoe de vonken daar vanaf spatten. Maar ik zou voor geen geld van de wereld willen inruilen wat ik nu heb. Ik heb iets in de plaats gekregen dat mij veel dierbaarder is.

De hartstocht vermindert bij de meesten onder ons naarmate we langer met iemand samen zijn. En dan zijn er twee opties. We leggen ons erbij neer en accepteren gewoon dat de begeerte is afgenomen of we gaan het elders zoeken. Romantici blijven soms eeuwig op zoek naar iemand bij wie de hartstocht niet dooft. Realisten beseffen dat passie niet voor eeuwig is en kiezen voor zekerheid en standvastigheid.

Ik reken mezelf bij de realisten, maar misschien is er ook nog een derde weg. En daarom ga ik op zoek naar hoe we seksueel verlangen binnen een langetermijnrelatie

kunnen vasthouden en aanwakkeren. Ik vond vele antwoorden, maar geen pasklare oplossing. Erotiek en verlangen laten zich immers niet zomaar in wetmatigheden gieten.

Toch blijkt uit onderzoek dat realistische verwachtingen positief bijdragen aan seksueel verlangen. Beseffen dat ons verlangen ups en downs zal kennen, begrijpen waarom begeerte vermindert, kan ons seksleven alleen maar ten goede komen.

Verbondenheid versus verlangen

Het heersende idee dat verminderd verlangen of zelfs vreemdgaan tekenen zijn dat onze relatie niet sterk genoeg is of dat we ons niet genoeg verbonden voelen met elkaar, moeten we daarbij loslaten. Volgens de Belgisch-Amerikaanse relatietherapeut Esther Perel zijn onze drang naar verbondenheid en onze zoektocht naar passie en begeerte net twee heel tegenstrijdige krachten. In haar boek *Mating in Captivity* omschrijft Perel waarom werken aan goede communicatie, verbinding en nabijheid er niet per se voor zorgt dat we weer passioneel naar elkaar verlangen. Intimiteit en seksualiteit volgen twee heel aparte trajecten, zo beschrijft ze. Liefde zoekt geborgenheid, zekerheid, veiligheid en voorspelbaarheid. Maar hartstocht floreert net bij spanning, avontuur, onzekerheid, afstand, geheimzinnigheid of nieuwheid. We kunnen niet verlangen naar wat we al hebben, dus we hebben afstand nodig.

We verwachten dat we zowel zekerheid als hartstocht in onze relatie vinden. Daar waar vroeger een heel dorp voor geborgenheid zorgde, daar waar huwelijken eerder een economisch instituut waren en we passie buiten dat huwelijk zochten, willen we nu alles bij één persoon vinden. Onze geïndividualiseerde maatschappij veroorzaakt sociale eenzaamheid en we zoeken de oplossing bij één persoon. Tegelijk moeten we gaan werken én een heel huishouden runnen, moet onze partner een goede ouder zijn en moeten we ook nog minstens één keer per week hartstochtelijk vrijen. En als ons partner daar niet aan beantwoordt, zoeken we verder, in plaats van onze verwachtingen in vraag te stellen.

We ruilen vrijheid in voor zekerheid

De betovering toen ik mijn man leerde kennen was groot en we konden ons niet voorstellen dat de aantrekking tussen ons ooit in kracht zou afnemen. In die beginfase zijn mensen geneigd om hun partner te idealiseren. Ze voelen zich euforisch en verlangen om één te worden. Al viel dat bij mijn vriend en mij nog wel mee. Van bij het begin hebben we altijd duidelijk gemaakt dat we vrijheid en eigenheid heel belangrijk vinden. We zijn beiden van mening dat we twee aparte individuen zijn en willen mekaar in eigen waarde laten. Gaandeweg ontstond er meer verbondenheid en begon er dus ook meer op het spel te staan om te verliezen. En ook wij gaven elk een stukje vrijheid op voor meer standvastigheid.



Seksueel verlangen lijdt onder routine: normen doorbreken, via rollenspelen bijvoorbeeld, en nieuwigheden in de slaapkamer binnenbrengen, houden dat verlangen in stand

Dat patroon zie je bij de meeste koppels terugkomen. Gaandeweg sluiten partners compromissen, stellen ze al dan niet uitgesproken regels op. Wat delen we en wat houden we voor onszelf? Welk deel van jezelf mag je extra ontplooiën in je relatie en welk deel is minder gewenst? Waarover zijn we open en wat is een taboe? Mag ik met mijn ex praten? Mag ik alleen uitgaan? Moet ik mee naar jouw familie? Met wie mag ik iets drinken? Mag ik flirten? Hoe spenderen we onze vrije tijd? Mag ik vertellen tot wie ik me aangetrokken voel? Hoeveel tijd mag ik aan mijn hobby's spenderen en hoeveel tijd moet ik vrijmaken voor jouw tv-programma's? Moet ik iets laten weten wanneer ik langer werk en moet ik 's middags een berichtje sturen om smakelijk eten te wensen? Gaan we samen slapen of bepalen we elk voor onszelf wanneer het bedtijd is?

Die regels brengen meer voorspelbaarheid en dus zekerheid. Maar tegelijk remt dat ook de seksuele geprikkeldheid. Ik kan niet meer nieuwsgierig zijn naar wie ik al ken. Ik verlang niet meer naar wat ik al heb.

De illusie van de ideale ander, van het helemaal in elkaar opgaan en van de eeuwige hartstocht wordt doorprikt. Maar we wisselen die gewillig in voor een andere illusie. Want ook zekerheid is een utopie. In werkelijkheid kennen we onze partner niet zo goed

als we denken. De zekerheid die we samen hebben opgebouwd, is broos en breekbaar. Wanneer een van de partners buiten de relatie plots weer vrijheid proeft, beslist om zich opeens niet meer aan alle regels te houden, of weer met een lang onderdrukt deel van zichzelf in contact komt, kan alles in duigen vallen. Maar het kan ook voor een loutering zorgen. In haar praktijk komt Esther Perel vaak koppels tegen bij wie zo'n onevenwicht opnieuw voor passie en betere seks heeft gezorgd.

Erken het mysterie, doorbreek de normen

Volgens Perel loont het de moeite om de illusie van zekerheid wat meer los te laten, om het mysterie inherent aan onze partner weer te erkennen. Bouw wat emotionele ruimte in, zodat er opnieuw plaats is om naar elkaar te verlangen, luidt haar advies.

Of om het met de mooie woorden van Marcel Proust te zeggen: "De ware ontdekkingsreis is geen speurtocht naar nieuwe landschappen, maar het waarnemen met nieuwe ogen."

Maar hoe doen we dat, met andere ogen naar onze partner kijken? Hoe bouwen we emotionele afstand in? Esther Perel geeft in haar boek tal van voorbeelden uit haar eigen praktijk als relatietherapeut.

Zo beschrijft ze hoe een vrouw die met haar partner in therapie kwam, maar al te goed beseftte dat ze haar man seksueel aantrekkelijker zou vinden als hij minder nabij was. Ze had hem voorgesteld om telkens wanneer hij thuiskwam, niet meteen naar haar toe te komen, maar haar te negeren. Hij ervoer dat voorstel op zijn beurt als een pijnlijke afwijzing.

Erkenning van het anders-zijn, bevestiging van onze onafhankelijkheid kan heel destabiliserend aanvoelen, maar toch wakkert het vaak ook opnieuw verlangen aan.

Een ander voorbeeld dat Perel beschrijft, is dat van een man die zijn vrouw betaalt voor seks. Het was voor hem en zijn vrouw een manier om duidelijk los te komen van de moederrol waarmee zij zich vereenzelvigde.

Zorgzaamheid gaat soms moeilijk samen met erotiek. We moeten tijdelijk egoïstisch kunnen zijn om ons erotisch te binden, om het beest in onszelf los te laten.

Seksueel verlangen volgt niet de regels van goed burgerschap, legt Perel uit. Erotische begeerte gaat vaak over macht en controle. Overgave, jaloezie, agressie, vijandigheid en macht zijn krachtige bronnen voor opgewondenheid. Excentrieke seks is voor heel wat mensen veel opwindender dan egalitaire,



Samen fantaseren, elkaar wat meer ruimte geven, flirten met een ander, zonder de vooraf afgesproken grenzen in je relatie te overschrijden, kan een positieve invloed hebben op het seksueel verlangen naar je partner, zo toont onderzoek aan

respectvolle seks. Grenzen opzoeken, uiteraard altijd vanuit wederzijdse toestemming, normen doorbreken en nieuwheid binnenbrengen, hebben een positieve invloed op seksueel verlangen.

De gedachten zijn vrij, dus fantaseer

En dat kan door te experimenteren in de slaapkamer, maar dat kan ook in je eigen fantasie. Esther Perel wijdt er in haar boek een heel hoofdstuk aan, want fantasie is volgens haar het belangrijkste instrument voor erotiek. Helaas wordt fantasie ook vaak omgeven door gevoelens van schuld en angst, wordt ze eerder ervaren als iets wat we moeten onderdrukken dan iets waar we plezier aan kunnen beleven. Vroeger zag men seksuele fantasie als een teken van ontevredenheid of onvolwassenheid. Maar vaak wijst ze niet zozeer op iets wat we willen en niet kunnen krijgen. Meestal willen we onze fantasieën niet in werkelijkheid zien uitkomen. Ze kunnen wel iets zeggen over waar we seksueel en emotioneel naar op zoek zijn en in sommige gevallen kan het ook een krachtig hulpmiddel zijn om ze met onze partner te delen. Fantasie is volgens Perel een natuurlijke component van gezonde, volwassen seksualiteit.

De dagelijkse sleur doorbreken en nieuwheid of afstand binnenbrengen, kan op

allerlei manieren, maar we moeten er wel bewust tijd voor maken. We kunnen niet vertrouwen op spontaniteit, want al wat zomaar zou kunnen gebeuren, is in een langetermijnrelatie wellicht allang gebeurd.

Het scheppen van een erotische ruimte kost tijd en hoewel we plannen vaak met verplichting associëren, duidt planning ook op intentie. Verwachting creëren. En dat is een stimulerende factor voor seksueel verlangen. Perel geeft in haar boek tal van voorbeelden hoe koppels heel bewust aan de slag gaan om nieuwheid in hun relatie binnen te brengen. Van afspraakjes met elkaar in een motel maken, tot doen alsof ze elkaar nog niet kennen en ontmoeten op een feest. Of in een steegje om de hoek van je appartement de liefde bedrijven.

Laat de vijand binnen

Tot slot pleit Perel er ook voor om de derde - die er in een relatie altijd ergens is - in de relatie toe te laten. Daarom niet letterlijk, maar bijvoorbeeld door samen te fantaseren, door het anders-zijn van je partner ten volle te omarmen of door elkaar wat meer ruimte te geven. Onderzoek wijst uit dat flirten met een ander het seksueel verlangen naar je partner kan vergroten. Sommige koppels kiezen er dan ook voor om daar duidelijke afspraken over te maken en elkaar die vrijheid te geven. Wanneer we op een

of andere manier de derde - of ook wel 'de vijand' - binnenlaten, wordt de nood om die buiten de deur op te zoeken misschien wel kleiner. En wie weet maakt het onze eigen relatie ook een stuk rijker.

En boven alles lijkt dit misschien wel het voornaamste advies: wat voor de een werkt, werkt daarom niet voor de ander. Een magische oplossing bestaat niet, maar het loont misschien wel de moeite om de zoektocht samen aan te gaan. En doe je dat liever niet? Ook dat is helemaal oké. Misschien vind je het niet zo erg dat de opwinding en het verlangen naar elkaar afnemen. Alleen jij en je partner kunnen daarover oordelen.

Meer weten?

Erotische intelligentie. Kun je verlangen naar iets wat je al hebt?, Esther Perel, Lev. Uitgevers, 2019, vertaling van *Mating in Captivity. Unlocking Erotic Intelligence*, 2006.

Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model, Kristen Mark & Julie Lasslo, artikel verschenen in *The Journal of Sex Research*, maart 2018, online beschikbaar.

Aseksualiteit, een breed spectrum

Geen of weinig seksuele aantrekkingskracht

S

eks staat centraal in onze maatschappij. Maar wat als je geen of weinig seksuele aantrekkingskracht ervaart? Dan hebben we het over aseksualiteit, een seksuele oriëntatie, zoals hetero-, homo- en biseksualiteit. We steken ons licht op bij Annelies Van Den Haute, klinisch psycholoog en seksuoloog, bij Martine Defoort, oprichtster van Aseksual vzw, en bij Mila en Karin, die niet twifelen om over hun aseksualiteit te getuigen.

Defoort, oprichtster van Aseksual vzw, en bij Mila en Karin, die niet twifelen om over hun aseksualiteit te getuigen.

Jackeline Carolina García Pardo

Aseksuele personen ervaren nooit, bijna nooit, af en toe, of net in heel specifieke omstandigheden seksuele aantrekkingskracht ten aanzien van anderen. Seksuele aantrekkingskracht verwijst naar seksuele fantasieën, seksuele opwindingsreacties en seksuele verlangens gericht op andere personen, en staat los van het libido. Sommige aseksuelen ervaren seksuele prikkels, terwijl anderen geen lust of seksuele fantasieën hebben. "Aseksuelen kunnen seks hebben, maar hebben er geen behoefte aan", zo verwoordt Karin* het.

In België zijn geen cijfers over het aandeel aseksuelen voorhanden, bevestigt klinisch psycholoog en seksuoloog Annelies Van Den Haute. In *Asexuality: Prevalence and Associated Factors in a National Probability Sample*, een artikel van de Canadese psycholoog Anthony Bogaert, lezen we dat 1,05% van de Britse populatie aseksueel is. Het gaat om een enquête die in 2004 in het Verenigd Koninkrijk werd afgenomen.

Het aseksuele spectrum

Aseksualiteit omvat een breed spectrum. "Aseksuelen zijn mensen en mensen zijn allemaal anders", aldus Karin. Volgens Annelies bestaan er drie belangrijke vormen

van aseksualiteit: aseksuelen, demiseksuelen en grijsseksuelen. De eerste groep is de bekendste: aseksuelen hebben geen nood aan seks, sommigen associëren seks niet met plezier en bij anderen kunnen seksueel getinte gedachten veel ongemak veroorzaken (termen als seks-onverschillig en seks-afstotend worden onder meer gehanteerd). De tweede groep, demiseksuelen, voelt alleen seksuele aantrekkingskracht als er een emotionele, innige band met een andere persoon is. De laatste groep, grijsseksuelen, zijn aseksuelen die soms seksuele aantrekkingskracht voelen, waarbij de term grijs duidt op de grijze zone tussen seksualiteit en aseksualiteit.

Bijkomend kunnen aseksuelen al dan niet romantiek ervaren. Mensen die geen romantische aantrekkingskracht ervaren, identificeren zich als 'aromantisch'. Mila*, een jonge vrouw van 25 jaar, noemt zichzelf aseksueel en aromantisch. Karin, een vrouw van 53 en moeder van twee volwassen kinderen, is aseksueel, maar kan verliefd worden op mannen.

Zoektocht naar inzicht

Karin en Mila zijn twee voorbeelden van het brede spectrum dat aseksualiteit inhoudt.

Geen van beiden kan beschrijven wat 'seks willen hebben' is. Karin vergelijkt seks met "een soort geur die in de lucht lijkt te zweven, maar die ik helemaal niet ruik." Toen ze jong was, was het voor haar duidelijk dat ze heel graag een relatie en een gezin wilde. Op dat moment kon ze haar aseksualiteit niet benoemen, laat staan begrijpen en deed ze haar best om 'lief' gevonden te worden. Ze paste zich aan. Mila van haar kant vond het bevreedend om voortdurend rondom haar te zien dat seks zo'n belangrijk iets is. Twijfelend stelde zij zich jaren in vraag. De verklaring bracht haar inzicht en rust.

Zowel Karin als Mila moesten zich tot het internet wenden om hun aseksualiteit te ontdekken. Mila heeft pas in 2020 geleerd wat aseksualiteit is. Vanaf dat moment, ze was toen 23, begreep ze beter waarom zij zich zo anders voelde. Ze had het gevoel dat er iets 'niet klopte'. Dat ze ook aromantisch is, maakte het er voor haar niet eenvoudiger op. Toen ze veertien à vijftien jaar was, zag ze mensen om haar heen die een crush op anderen hadden. Zij niet. Toen ze achttien was, googelde ze de vraag waarom ze niet verliefd kon worden. Ze las dat iedereen verliefd wordt en



Annelies Van Den Haute,
klinisch psycholoog en seksuoloog



Asexual vzw, het eerste initiatief in België
door en voor aseksuelen



Martine Defoort,
oprichtster van Aseksual vzw

uiteindelijk seks wil. Maar ze had altijd sterk het gevoel dat dat bij haar niet zou komen. In een algemeen nieuwsbericht over lgbtq+ identiteiten kwam ze voor het eerst het woord 'aseksueel' tegen. Ze hoorde het nog een tweede maal toen ze met iemand over relaties aan het praten was. Toen begon ze minutieus naar meer informatie te zoeken. En na het lezen van verhalen van personen die net als zij geen seksuele en romantische aantrekkingskracht ervaren, "vielen alle puzzelstukjes op hun plaats."

Karin moest langer wachten om haar aseksualiteit een naam te geven. Zij was 43, toen ze in 2012 op de website van AVEN terecht kwam, het Aseksueel Voorlichtings- en Educatie Netwerk, de grootste aseksuele gemeenschap ter wereld.

Belang van erkenning

Martine Defoort, oprichtster van Asexual vzw, vond AVEN op internet toen ze 37 was. Het voelde aan als een "onmiddellijke erkenning en opluchting." Ze zocht meteen een organisatie voor aseksuelen in België, maar die bleek niet te bestaan. Martine ervoer een grote nood om in 'het echte leven' met andere aseksuelen te praten in plaats van online. Na zeven jaar wachten

besloot ze om zelf een vereniging op te richten en uit de anonimiteit te treden. Zo ontstond Asexual, het eerste initiatief in België door en voor aseksuelen, en op 15 januari 2020 werd Asexual officieel een vzw.

Misschien vraag je je op dit punt af wanneer en hoe je weet of je aseksueel bent. Martine geeft aan dat je dat zelf voelt. Annelies voegt eraan toe dat je dat meestal tijdens de adolescentie ontdekt. Zowel Martine en Annelies als Mila en Karin zijn

van mening dat het benoemen van aseksualiteit en het verwijzen naar het woord 'aseksueel' veel betekent voor aseksuelen, om het voor jezelf en je omgeving uit te leggen en om het te plaatsen. Ze houden een pleidooi om aseksualiteit bekender te maken. Meer onderzoeken over het thema zijn dan ook noodzakelijk. Want eigenlijk is iedereen anders en dat is goed.

* Om privacyredenen zijn Karin en Mila schuilnamen.

Meer weten?

Asexual vzw heeft twee actieve websites: aseksueel.be voor Nederlandstaligen en asexual.be in vier talen, Nederlands, Frans, Duits en Engels. Met gerichte vragen kan je best mailen naar info@asexual.be

Seksuele identiteit en genderidentiteit. Een introductie, Daphne Raaijmakers, Anna van der Miesen, Jeroen Dewinter & Amber Ruigrok, artikel verschenen in De psycholoog, mei 2019, online beschikbaar.

Aseksualiteit: empirische bevindingen en theoretische perspectieven, Ellen Van Houdenhove, Luk Gijs, Guy T'Sjoen & Paul Enzlin, artikel verschenen in Tijdschrift voor seksuologie, maart 2013, online beschikbaar.

Liefde buiten de lijntjes

Polyamorie nader toegelicht

© Shutterstock.com



Bij polyamoreuze relaties ligt de focus niet op seks, maar op liefde: polyamorie gaat om commitment, verantwoordelijkheid en communicatie, en gebeurt met instemming van alle betrokkenen

Liefde, ze wordt veel bezongen en nog meer verhaald. We hebben dan ook een goed beeld van hoe kriebels voor iemand in een relatie worden bestendigd. Toch wordt er steeds vaker afgeweken van de traditionele, monogame relatievormen, mét instemming van elkaar. Wat betekent het om een polyamoreuze relatie aan te gaan en wat zijn de uitdagingen ervan? We vragen het aan klinisch psycholoog en gedragstherapeut Nathalie Cardinaels.

Jana Peeters

We vallen meteen met de deur in huis: is polyamorie niet gewoon een keurige naam voor losbandige seks?

Absoluut niet, maar dat vooroordeel bestaat wel nog altijd. Polyamorie gaat over het gelijktijdig hebben van meerdere serieuze liefdesrelaties. Het gaat over commitment, verantwoordelijkheid en communicatie. Echt losbandig kan je dat niet noemen. Mensen denken er natuurlijk meteen aan dat je dan ook met verscheidene mensen seks hebt. Dat klopt als je meerdere relaties tegelijk hebt, maar dat wil niet zeggen dat de focus op seks ligt. Die ligt bij polyamorie op de liefde. Zoals een monogaam iemand verliefd is op zijn partner, zo kan een polyamoreus iemand verliefd zijn op of innige gevoelens koesteren voor meerdere partners tegelijk. Je hart voelt als groot genoeg om dat te omvatten.

Wat is het verschil met een open relatie en polygamie?

Polyamorie is niet hetzelfde als een open relatie, waarbij de focus wel meer op seks met een ander buiten je relatie ligt. Het is ook niet hetzelfde als *relationship anarchy* of relatie-anarchie, waarbij je jezelf en de verhoudingen met anderen niet wil laten definiëren door termen als 'partner', 'vriend(in)' en dergelijke. Polyamorie gaat om de band die je met anderen hebt, en de band met wie je normaal gezien een partner zou noemen, kan even belangrijk zijn als de band met vrienden en/of familie. In die relatievorm brengt iemand tijd door met mensen die hem/haar dierbaar zijn, los van tradities zoals het 'steeds met je partner samen hoeven te zijn'. Je kiest zelf met wie en hoeveel tijd je samen doorbrengt en je laat je niet beperken door de voorgeschreven regels.

Polygamie staat voor het gehuwd zijn met meerdere personen, wat in andere culturen wel vaker voorkomt. Het heeft doorgaans met andere factoren dan liefde te maken, vaak eerder met culturele of zelfs financiële factoren.

Maakt het hebben van meerdere partners een relatie niet ingewikkelder?

Een monogame relatie kan evenzeer ingewikkeld zijn. Het mooie aan polyamorie is dat je ook wel moet communiceren, veel zelfs. Daardoor leer je jezelf beter kennen, wat voor verdieping en verrijking zorgt. Er

wordt net veel samen gepraat en overlegd, om zich zo goed mogelijk op elkaar en op de andere partners (of partners van partners) af te stemmen. Dat kost misschien wel meer energie, maar het geeft op termijn ook voldoening, omdat je je echt gehoord en gezien voelt.

Leidt het hebben van meerdere partners dan niet tot jaloezie?

Een ander vooroordeel is inderdaad dat polyamoreuze mensen altijd jaloers zouden zijn, alsof die meervoudige relaties tot dagelijks drama zouden leiden. Dat klopt gelukkig niet en integendeel zelfs, er is vaak sprake van het jaliefgevoel. Dat is een term om aan te geven dat je blij bent dat je partner het ook fijn heeft met een andere partner. Je gunt het de ander en dat is loslaten vanuit liefde, vanuit het oprecht goed met de ander voorhebben. En natuurlijk speelt er wel eens jaloezie, maar dat is dan veeleer omdat de tijdsverdeling onder de partners niet altijd even goed zit, en daarover kan worden gecommuniceerd.

In de huize van de Mens zien we zowel hetero- als lgbtqi+ koppels. Hoe sta je er tegenover dat polyamoreuze koppels (nog) niet wettelijk kunnen trouwen?

Ik begrijp dat men voorzichtig is in het toestaan van meerdere huwelijken met andere partners, maar anno 2022 mogen er toch wel aanpassingen aan onze verouderde wetgeving komen, zodat die compatibeler wordt met de huidige samenleving.

Personen in een polyamoreuze relatie kunnen net als andere stellen een kind derwens koesteren. Hoe kan je vanuit die relatievorm ouderschap opnemen?

Dat verschilt, soms is de biologische vader duidelijk en soms niet. De opvoeding gebeurt wel samen en bij polyamoreuze constellaties heb je meer back-up dan wanneer je er als koppel alleen voor staat. De een kan al sneller iets overnemen van de ander, zodat de zorg niet steeds volledig op dezelfde schouders terechtkomt. Daardoor heb je meer tijd over om ook van de leuke momenten met je kind(eren) te genieten.

Zeker met de Belgische en Nederlandse wetgeving is het toch zoeken en is goede afspraken maken nodig. Een andere valkuil is hoe de school en ouders van andere

kinderen zullen reageren, want je wil natuurlijk niet dat je kind erop wordt afgerekend. Het wordt dan ook niet altijd kenbaar gemaakt dat men een kind binnen een polyamoreuze constellatie opvoedt.



Nathalie Cardinaels, klinisch psycholoog en gedragstherapeut

We geven steeds meer zelf vorm en betekenis aan relaties, maar rust er toch een taboe op polyamorie?

Jazeker, helaas nog steeds. Er wordt gedacht dat polyamorie samenhangt met onveilige hechting, focus op seks, gebrek aan ethiek, en dergelijke meer. Niets is minder waar. Polyamoreuze mensen kiezen niet voor de gemakkelijke weg, maar proberen net trouw aan zichzelf te blijven, zijn bedachtzaam en streven naar authenticiteit. Ethiek speelt juist een grote rol, want je wil aan de ander en aan jezelf recht blijven doen. Je moet meer nadenken en samen praten, terwijl bij een monogame relatie de voorwaarden door de samenleving zijn voorgekauwd en gestructureerd.

Wat is de sleutel tot succes in een polyamoreuze relatie? En wat raad je personen of koppels aan die die relatievorm graag willen verkennen?

Communicatie (en geweldloze communicatie), mildheid voor jezelf en de ander, mindfulness en (zelf)compassie, vaardigheden in timemanagement en vooral, doe het op je eigen tempo. Als je er als koppel aan begint, volg dan het tempo van de traagste, want je kan de ander niet geforceerd meetrekken. Het heeft soms tijd nodig en dat is oké. En als je een psycholoog zoekt die non-monogamie genegen is, dan kan je bij Polyamory Belgium een lijst opvragen.

Groen licht voor sekswerk

Belang van decriminalisering

© Larissa Courant



Tot voor kort werd sekswerk alleen gedoogd, evenwel zonder wettelijk kader: sekswerkers werkten vaak onder een horecacontract of als zelfstandige, getuige de bordjes in de vitrines langs de befaamde Chaussée d'Amour in Sint-Truiden

S

ekswork kan het best omschreven worden als een uitwisseling tussen twee volwassenen waarover overeenstemming is bereikt in ruil voor een geldelijke transactie. België telt naar schatting tussen 26.000 en 30.000 sekswerkers en de verwante sector zou goed zijn voor meer dan een miljard euro omzet per jaar. Met andere woorden, het is dus een miljardenbusiness. Maar tot voor kort werd sekswerk alleen gedoogd. Daar is eindelijk verandering in gekomen.

Jérémy Celen



De decriminalisering van sekswerk paveit de weg om de taboesfeer rond het thema te doorbreken: de bescherming van sekswerkers is een volgende en cruciale stap in het garanderen van een veilige omgeving

Hervorming van het seksueel strafrecht

De hervorming en modernisering van het seksueel strafrecht onder impuls van minister van Justitie Vincent Van Quickenborne (Open Vld) omvat een hele resem strengere straffen en nieuwe regels met betrekking tot de seksuele meerderjarigheid en strengere straffen voor bepaalde seksuele delicten. Maar misschien wel het belangrijkste wapenfeit in die vernieuwing is de decriminalisering van sekswerk. De Kamer van Volksvertegenwoordigers zette, in de nacht van 17 op 18 maart 2022, het licht op groen voor de hervorming. Een historische stap, maar slechts een kleine sprong in de strijd tegen mensenhandel.

De decriminalisering van sekswerk heeft een grote invloed op het dagelijkse leven van sekswerkers. Zo wordt het hen niet langer wettelijk onmogelijk gemaakt om bijvoorbeeld een zichtrekening bij de bank te openen, een lening af te sluiten of om loonfiches te verkrijgen. Sekswerkers krijgen zo eindelijk de kans om als volwaardige burgers aan de maatschappij deel te nemen. Dat was voorheen onmogelijk omdat er bijvoorbeeld geen arbeidscontract kon worden afgesloten, en boekhouders en bankiers konden worden gestraft wanneer

ze diensten aan sekswerkers verleenden. Er gold echter wel een gedoogbeleid voor sekswerk, een soort grijze zone.

In sommige steden werkten sekswerkers onder een horecacontract of als zelfstandige. De bordjes met het opschrift 'serveuse demandée' of 'cherche hôtesse' tieren nog steeds welig in de vitrines langs de iconische Chaussée d'Amour in Sint-Truiden en omstreken.

Grijze zone

De decriminalisering van sekswerk paveit de weg om de taboesfeer rond het thema te doorbreken. De bescherming van sekswerkers is een volgende en cruciale stap in het garanderen van een veilige omgeving. Pooierschap blijft vanzelfsprekend verboden en zal dankzij de nieuwe wetgeving zelfs nog strikter bestraft worden. Maar de beleidsmakers zijn niet blind voor de specifieke vereisten in de sector. Daarom wordt er aan een erkenningsprocedure gewerkt, waarbij er rekening wordt gehouden met de vormgeving van een dienstverband met hiërarchische meerderen. Verschillende vertegenwoordigers en belangenorganisaties worden betrokken bij het uittekenen van die kaders.

Hoewel mensenhandelnetwerken zeker aanwezig zijn in de sekswerkindustrie, is de realiteit genuanceerder volgens experts zoals historica Magaly Rodríguez García. Zo gaf ze aan dat PAG-ASA, een vereniging voor slachtoffers van mensenhandel, spreekt over 1.500 slachtoffers in de afgelopen 24 jaar, van wie er 600 gedwongen seksuele diensten verschaften, maar verder onderzoek ontbreekt of wordt niet ter beschikking gesteld. Al valt de laatste jaren wel een bijzondere tendens op rond de zogenoemde loverboys of tienerpooiers. Jaarlijks zijn er zo'n veertig à zestig slachtoffers in Vlaanderen. Maar er blijft veel onder de radar, en in België en Nederland alleen al zouden er de afgelopen jaren duizenden slachtoffers in de klauwen van loverboys zijn gevallen. De tienerpooiermethode zou zelfs de meest gebruikelijke methode zijn geworden voor de uitbuiting van jonge vrouwen in de sekswerkindustrie over heel Europa.

De vzw Payoke treedt als ngo op tegen mensenhandel en begeleidt eveneens slachtoffers door hen psychosociale, juridische en administratieve bijstand te verlenen. Payoke voerde de voorbije jaren campagne tegen onder meer tienerpooierschap, waarbij veelal jonge mannen jonge



Het gemeentehuis van Sint-Joosten-Node, geprangd tussen de kantoorgebouwen: burgemeester Emir Kir poogt regelmatig om sekswerk zoveel mogelijk te beperken via strenge politiereglementen, hoewel de betreffende regulering een federale bevoegdheid is

- vaak minderjarige - vrouwen verleiden tot prostitutie. Omdat het misbruik binnen een intieme relatie plaatsvindt, waarbij de vrouwen fysiek en mentaal aan de macht van de loverboy onderworpen zijn, is de situatie van de slachtoffers bijzonder precair en vereist die een specifieke benadering. Sinds 2019 is Payoke door de Vlaamse overheid dan ook aangeduid als referentiecentrum voor alle slachtoffers van tienerpooiers in Vlaanderen. Sindsdien kreeg Payoke al meer dan honderd meldingen van mogelijke slachtoffers binnen, een bewijs dat het fenomeen zonder concrete acties allesbehalve snel zal verdwijnen. De modernisering van het seksueel strafrecht heeft ook bijzondere aandacht voor de kwalijke rol van pooiers en loverboys, en zal misbruik daarom strenger gaan bestraffen.

Licht op rood?

Een studie van de Universiteit Gent onderzocht, op vraag van de gemeente Schaarbeek, de levensomstandigheden van Ghanese en Nigeriaanse vrouwen die in de Brusselse Noordwijk werken. De aanleiding daartoe was de moord op Eunice Osayande in de zomer van 2018 en de steeds driester optredende mensenhandelaars. Osayande vluchtte in 2016 vanuit Nigeria naar België,

waar ze werd uitgebuit door mensenhandelaars en werd gedwongen om tegen betaling seksuele diensten aan te bieden. Ze werd op 23-jarige leeftijd doodgestoken. De moord leidde tot protesten bij de sekswerkers die actief waren in de Noordwijk, onder leiding van het sekswerkerscollectief Utsopi. Dat is onderdeel van de European Sex Workers' Rights Alliance (ESWA), die meer dan honderd organisaties in dertig Europese en Centraal-Aziatische landen vertegenwoordigt. Een vergeten en verzwegen groep in de samenleving nam moedig het woord en probeerde het taboe te doorbreken. Op basis van die brute moord en de daaropvolgende protesten bevroegen de onderzoekers 38 sekswerkers en verschillende betrokken organisaties om de dagelijkse realiteit van de sekswerkers zelf in kaart te brengen.

Uit de studie bleek dat onveiligheidsgevoel, toegang tot gezondheidszorg, stress in relatie tot het beroep en discriminatie de vier grootste uitdagingen voor sekswerkers betreffen. Sekswerk heeft een specifiek risicoprofiel. Zo is er een grotere kans op geweld vanwege klanten en vormen verschillende geslachtsziekten een bedreiging voor hun gezondheid. De bevroegden for-

muleerden ook een reeks aanbevelingen voor beleidsmakers om de omstandigheden voor hun beroepsuitoefening te verbeteren. In het bijzonder werd de vraag gesteld naar een betere samenwerking tussen de gemeenten, het Brusselse Gewest en de federale regering om een antwoord op de hierboven geschetste uitdagingen te vinden. Een cultuursensitieve aanpak door zowel de hulpdiensten als de politie zou alvast het wederzijdse vertrouwen kunnen opkrikken. De sociale en culturele verscheidenheid van de sekswerkers in Brussel is immers bijzonder complex en vereist daarom ook gespecialiseerde tolkdiensten om de communicatie te verbeteren.

Lokale overheden

Lokale overheden liggen vaak in de knoop met het beleid ten aanzien van sekswerk. In de gemeente Sint-Joost-ten-Node, waar een deel van de rosse buurt van de Noordwijk ligt, poogt burgemeester Emir Kir regelmatig om sekswerk zoveel mogelijk te beperken via onder andere strenge politiereglementen. Gezien de regulering met betrekking tot sekswerk een federale bevoegdheid is, werd Kir al verschillende malen door de Raad van State wegens bevoegdheidsschending teruggefloten. Ook

Een blik op de Luikersteenweg in Sint-Truiden: lokale overheden zijn vaak op zoek naar omgangsmethoden met de overlast die met sekswerk gepaard kan gaan, toch is het hier van belang de mens centraal te stellen en bescherming aan de meest kwetsbaren te bieden



zijn er in de Brusselse gemeente regels die de huisnummers van panden waar sekswerk wordt gedoogd, vastleggen. Maar omdat Sint-Joost-ten-Node die panden af en toe opkoopt, verschuift het sekswerk naar de straten of panden die daar niet voor voorzien zijn. Dat veroorzaakt dan weer overlast bij de buurtbewoners door een aanzienlijke toename van verkeer en luidruchtig cliënteel.

In het Haspengouwse Sint-Truiden, waar waarnemend burgemeester Jelle Engelbosch (N-VA) de 33 bars en clubs langs de Chaussée d'Amour als 'beschaamd voor de stad' omschreef, werd er in 2021 opnieuw belasting op de uitbating van de bars geheven. Die belasting werd onder het bewind van geschorste burgemeester Veerle Heeren (CD&V) al een tijdje niet meer geïnd, onder invloed van een rechtszaak die werd aangespannen door de eigenaars en de vele postbusvennootschappen waarop de bars staan ingeschreven. De herintroductie van de belasting focust meer op de eigenaars van de huizen zelf en zou tussen de 10.000 en 15.000 euro per jaar per pand moeten opleveren. Ook verwacht het stadsbestuur dat het openhouden van zulke bars door de fikse som wordt ontmoedigd. Op

15 mei 2022 kwam het nieuws naar buiten dat de Limburgse gouverneur de erostaks als onwettig verklaarde, omdat de parameters gekoppeld aan de tarieven - berekening op basis van oppervlakte - als niet-relevant in de berekening van de belastingtarieven worden gezien.

Het probleem met zulke verhoogde belastingen kan zijn dat er opnieuw een toename van clandestiene eroshuizen kan optreden. De sekswerkers zelf dreigen daar het voornaamste slachtoffer van te worden, aangezien het dan moeilijker wordt om hun werk op een relatief veilige manier uit te oefenen. Politiecontrole wordt op die manier lastiger gemaakt en mensenhandelnetwerken krijgen zo opnieuw vrij spel. Ook alluderen bepaalde lokale besturen op het openen van één groot erotisch centrum uit het zicht van de bewoonde wereld, wat dan weer tot gettovorming kan leiden en ook onveilige situaties creëert.

En nu?

De decriminalisering van sekswerk biedt een humaan kader voor de duizenden sekswerkers die nu zicht hebben op deelname aan de samenleving. En dat is zeker een goede zaak, het maakt immers deel uit

van de maatschappij. Er is echter nog veel werk aan de winkel voor de verschillende bevoegde overheden in het voorzien van een degelijke toegang tot gezondheidszorg, en in de strijd tegen mentaal en psychisch geweld en mensenhandel in verschillende vormen. Dat kan het best in samenspraak met de belangenverenigingen zelf. Relatief recente fenomenen zoals tienerpooierschap moeten en zullen strenger aangepakt worden om de huidige onveiligheid te bestrijden. Zeker lokale overheden, die met de dagelijkse praktijk worden geconfronteerd, zijn op zoek naar omgangsmethoden met de overlast die met sekswerk gepaard kan gaan. Toch is het hier van belang de mens centraal te stellen en bescherming aan de meest kwetsbaren te bieden.

Meer weten?

Payoke vzw:
www.payoke.be/nl

PAG-ASA:
www.pag-asa.be/nl

Utsopi:
www.utsopi.be/nl

Knopen leggen met Kajira

Het eigene van bdsm ontrafeld



Tijdens een bondageworkshop van studentenvereniging Kajira is het de bedoeling om de deelnemers te informeren: hoe leg je de knopen, en vooral ook, hoe zorg je ervoor dat alles veilig verloopt

K

ajira is een Gentse vereniging die zich richt op studenten met interesse in bdsm, wat staat voor bondage, dominantie, sadisme en masochisme.

Naast praatavonden, lezingen en workshops organiseren ze ook meer klassieke studentenactiviteiten. Zo proberen ze bdsm, fetisjen én kinks maatschappelijk bespreekbaar en aanvaardbaar te maken. Tegelijk willen ze een gezellige en veilige omgeving bieden om erover te praten, te discussiëren en vragen te stellen.

Wouter Goemaere en Bert Goossens

Met een open blik zakken we af naar een bondageworkshop. Samen met een dertigtal studenten nemen we plaats op de grond en vormen we een halve cirkel. We worden verwelkomd op de beginnersworkshop bondage, een activiteit waarbij een persoon iemand vastbindt om bijvoorbeeld seksuele of esthetische redenen. Het gaat over macht en machteloosheid, maar ook over het triggeren van erogene zones en het creëren van een gevoel van intimiteit.

Onze ogen gaan nieuwsgierig rond. De heersende dresscode is opvallend casual, met uitzondering van enkele *collars*. De workshopbegeleider begint met de nodige pedagogische ernst enkele veiligheidsvoorschriften te overlopen, zoals 'bloed is goed'. Dat wil zeggen dat je goed moet opletten waar je de knopen legt, zodat je ze niet ergens op het lichaam plaatst waar ze de bloedtoevoer afbinden of zenuwen knellen. Ondertussen worden er verschillende soorten touwen, handboeien, tape en een veiligheidsmes doorgegeven.

Hoe strak de koorden ook worden gespannen, seksuele spanning hangt hier niet meteen in de lucht. De bedoeling van de workshop is niet om deelnemers *in the mood* te brengen, maar wel om hen te informeren. Hoe leg je de knopen, en vooral ook, hoe zorg je ervoor dat alles veilig verloopt.

Na het inhameren van de veiligheidsvoorschriften gaan de deelnemers met enkele basisknopen aan de slag. Een tweede sessie is op maat van 'gevorderden'. Daar kunnen de aanwezigen kiezen tussen functionele bondage, waarbij je leert de knopen goed strak te maken, en artistieke bondage, waarbij het doel is om tot een mooi geheel te komen.

Als je in de slaapkamer graag snel *to the point* komt, ben je hier aan het verkeerde adres. Bondage vergt tijd en *skills*.

Tijdens de workshop heerst er een gemoeidelijke, open sfeer. De organisatoren hebben geen schroom om te spreken over hun voorkeuren, hun relatie(s), hoe ze de bdsm'er in zichzelf hebben ontdekt ... De een voelt zich zelfzeker met een zweep, de ander geniet van kleine of grote vernederingen. Nog anders is een *switch*, iemand

die graag afwisselt tussen een dominante en een onderdanige houding. Elke bdsm'er heeft een eigen verhaal.

Lief in het dagelijkse leven, controle in de slaapkamer

We willen wat dieper op zo'n verhaal ingaan. Na de workshop spreken we af met Jessie*, een voormalige bestuurder van Kajira, die regelmatig nog een activiteit meepikt.

Op een avond bij een vriendin kwam ze voor het eerst in aanraking met bdsm. De vriendin vroeg droogweg aan Jessie of ze haar onderdanige vriend ook eens naakt wilde zien. *Sure*, dacht ze. Daarna werd de zweep bovengehaald en ook Jessie mocht die eens uitproberen. Sinds dat moment heeft ze de bdsm'er in zichzelf ontdekt.

Jessie: "In het dagelijkse leven ben ik lief en wil ik niets tegen de mensen hun wil doen. Maar als ik de controle heb en krijg, en de mensen vinden het niet erg dat ik die controle heb, des te leuker. Als je het mij morgen zou aanbieden, wil ik gerust over het hele land heersen. Ook in de slaapkamer krijg ik graag die rol."

In 2013 werd Kajira als eerste bdsm-studentenvereniging in België door de Universiteit Gent erkend. Een historisch moment?

In het begin waren er mensen die vreesden dat we in De Thermanal (een Gents studentenhuis, red.) orgieën zouden organiseren. (*lacht*) Toen ik in het bestuur zat, was er nog geen sprake van een bondageworkshop. We bleven ver weg van het praktiserende. Wat we wel deden, was over bondage spreken: hoe doe je het veilig, waarop moet je letten, wat vind je er leuk aan, wat drijft je om het te doen ...

Vind je dat bdsm de laatste jaren minder taboe is geworden?

Veel minder. De trilogie *Fifty Shades* heeft daar een rol in gespeeld. De erkenning van Kajira en de aandacht daarrond zullen er ook aan bijgedragen hebben, maar algemeen gezien is de tijdsgeschiedenis zeker niet onbelangrijk. Er wordt meer over gepraat en er is meer kennis over. Er wordt nog altijd over bdsm geprapt en ik zou niet zeggen dat het geen taboe meer is, maar heel wat minder dan pakweg vijf of tien jaar geleden.

De afgelopen jaren berichten de media vaak over grensoverschrijdend gedrag in diverse contexten. Kunnen we van de bdsm-wereld op dat vlak iets leren?

Jazeker, in de bdsm-wereld is er veel aandacht voor *consent* met concrete morele richtlijnen zoals SSC (safe, sane & consensual) en RACK (risk-aware consensual kink). Of samengevat: denk na over wat je doet. Zorg er zeker voor dat de ander het wil en zich er goed bij voelt.

De bdsm-wereld is heel open: *you do you* en *no kink shaming*. Er is heel weinig dat als *not done* wordt beschouwd. *Consent* is daarin heel belangrijk.

Je hebt ook het concept *consensual non-consent*. Als in: "We spreken af dat we vanavond een spel spelen. Ik mag dan wel roepen en tieren van 'nee, ik wil dit niet', ik geef je nu toestemming om dat te negeren." Ik zou dat zelf niet doen, maar moreel heb ik daar geen probleem mee.

* Om privacyredenen is Jessie een schuilnaam.

Bdsm-woordenboek

Bdsm: bondage & discipline, dominance & submission, sadism & masochism.

Fetisj: een voorwerp of niet-genitaal lichaamsdeel waarbij seksuele opwinding wordt beleefd.

Kink: een ongewone of ongebruikelijke seksuele voorkeur.

Fifty Shades: populaire romantrilogie van E.L. James waarin bdsm aan bod komt en die ook werd verfilmd.

SSC: safe, sane & consensual.

RACK: risk-aware consensual kink.

Vanilla: mensen die niet aan kink en bdsm doen.

Wat zeggen seksrobots over jou? En wat betekent het om mens te zijn?

© Alex Raysikh / Shutterstock.com



Seksrobots confronteren ons met een aantal fundamentele ethische vragen, en hoe dicht we bij levensechte seksrobots komen, hoe prangender die vragen worden

W

anneer we het over seksualiteit hebben, denken we in de eerste plaats aan seks tussen mensen van vlees en bloed. De opkomst van levensechte seksrobots stelt dat paradigma echter in vraag. Wat ooit begon met een opblaasbare plastic pop die veel weg had van het figuurtje op menig toiletdeur, begint meer en meer te lijken op, maar ook te voelen en te spreken als een mens.

Wouter Goemaere

Grenzeloos plezier?

De ontwikkeling van 'levensechte' seksrobots, en in zekere mate ook van realistische sekspoppen, stelt ons voor nieuwe ethische dilemma's.

Een eerste vraagstuk gaat over de vorm: is het aanvaardbaar om een pop of robot te modelleren naar een minderjarige? In de betrekking tussen mens en 'minderjarige' seksrobot is er immers geen menselijk slachtoffer. Enkele bedenkingen steken daarbij de kop op. Zo zijn er sterke parallellen tussen het gebruik van zo'n pop of robot en het bekijken van kinderporno. Hoewel het kijken van kinderporno geen directe schade aan een persoon berokkent, stellen we dat als samenleving ondubbelzinnig strafbaar. Het toelaten van 'minderjarige seksrobots' is dus zeker niet voor de hand liggend. Een andere bedenking rijst bij het gebruik van die nieuwe technologie in therapie voor mensen met pedofiele neigingen. Ze zouden hun seksuele energie daarmee kunnen kanaliseren, weg van menselijke slachtoffers. Onderzoekers besteden terecht meer aandacht aan de behandeling van pedofilie, zodat men kan inzetten op preventie in plaats van op bestraffing of stigmatisering. Maar wat als die poppen de lust aanwakkeren die men bij de overschrijding van seksuele taboes ervaart? De wetenschap is er nog niet uit of het therapeutisch gebruik van die poppen en robots pedofiele neigingen doet afnemen of net versterkt.

Een tweede dilemma wordt steeds dringender naarmate seksrobots meer lijken op en zich gedragen als echte mensen, namelijk: hoe gaan we om met extreem (seksueel) geweld tegen die robots? Men zal je wel vreemd aankijken als je je smartphone stukgooit, maar niemand zal zich daar fundamentele ethische vragen bij stellen. Maar hoe moeten we staan tegenover een man die uitvlucht tegen zijn seksrobot die nauwelijks te onderscheiden is van een echte vrouw, die kan gillen van pijn en zich bewust is van wat haar wordt aangedaan? Welk effect heeft dat op de psyche van de man en hoe straalt dat af op de plaats van vrouwen in de

samenleving? Over die vragen is al veel inktevloeid vanuit het radicaal feminisme in de context van pornografie. De opkomst van seksrobots zet die discussie opnieuw op scherp.

Seksrobots en cultuur

De ethiek biedt ons veel vragen, maar weinig antwoorden. Filosofen worden beperkt door een gebrek aan empirisch onderzoek en zonder data blijven antwoorden achterwege. Die onzekerheid weerhoudt seksrobots er niet van om onze geesten te beroeren. Al in het negentiende-eeuwse Parijs had men woelige dromen over bordelen bemand door robots die niet van mensen te onderscheiden zijn.

De negentiende eeuw was een keerpunt voor de lichtstad. Het middeleeuwse decor maakte plaats voor uitgestrekte boulevards, de industrialisatie woedde volop en voor het eerst maakte een bloeiende middenklasse haar opgang. In die sfeer van vooruitgang en verwondering hoorden de Franse broers en schrijvers Edmond en Jules de Goncourt in 1858 al geruchten over een bordeel met levensechte robots. In 1886 beschreef Auguste de Villiers de l'Isle-Adam in zijn roman *L'Ève future* hoe Thomas Edison de eerste androïde bouwde, en dat voor zijn boezemvriend Ewald ter vervanging van diens vrouw die hij grondig beu was. Villiers gebruikte de (seks)robot als kritiek op een samenleving die alles als een *commodity* beschouwt.

Sindsdien is de (seks)robot niet meer uit het culturele bewustzijn verdwenen. Vragen over menselijke robots en seks komen in allerlei klassiekers van de westerse literatuur aan bod. In de roman *Do Androids Dream of Electric Sheep* van Philip K. Dick bijvoorbeeld heeft het hoofdpersonage seks met een levensechte androïde die geprogrammeerd werd om te denken dat ze een mens is. In *Brave New World* van Aldous Huxley worden de rollen omgedraaid. Mensen worden voorgeprogrammeerd om maximaal genot uit seks te halen. Seks is voor die menselijke robots of gerobotiseerde mensen niet meer dan een spel om hen in een gelukzalige roes te houden.

De televisieserie *Westworld*, uitgezonden sinds 2016, speelt zich in een futuristische speeltuin af, geheel in het thema van het Wilde Westen en bemand door levensechte robots. In het park kunnen de bezoekers of gasten zich voor een flinke duit uitleven. Zo zien we hoe bepaalde personages hun donkerste fantasieën op de robots botvieren, gaande van verkrachting over foltering tot brute moord. De programmering van de robots staat hen niet toe om de gasten aan te vallen, waardoor die niet moeten vrezen om verantwoordelijk gehouden te worden. Wat maakt het ook uit? Het zijn toch maar machines.

De boodschap van dergelijke series en romans is verdacht gelijklopend: de seksrobot spreekt tot de verbeelding, maar in een samenleving die steeds meer aspecten van het leven als een verhandelbaar product beschouwt, roept hij vooralsnog veel nachtmerries op.

Ethische vragen

Seksrobots confronteren ons met een aantal fundamentele ethische vragen. Een ethische beschouwing is echter maar zo goed als de data waarmee ze is onderbouwd, en het zijn net die data die ons ontbreken. Dat neemt niet weg dat mensen die vragen blijven stellen.

Seksrobots zijn al meer dan honderd jaar de speelbal van schrijvers, film- en theatermakers, en dat zal niet snel veranderen. Hoe dichterbij de levensechte seksrobot komen, hoe prangender de vragen worden. Zijn alle soorten seksrobots aanvaardbaar? Welke seksuele handelingen overschrijden een grens? Wat betekent het om een bewust wezen te zijn? Wat is pijn? Hoe veranderen seksrobots ons en onze omgang met elkaar? Het zijn vragen die blijven intrigeren, omdat ze ons een spiegel voorhouden en verwijzen naar een veel oudere vraag: wat betekent het om mens te zijn?

* * *

Intimiteit in tijden van ziekte

Je lichaam opnieuw ontdekken

© Shutterstock.com



A

Intimiteit gaat om elkaar een fijn gevoel geven, elkaar troost en warmte bieden, op verschillende manieren van elkaars lichaam genieten, elkaar met een half woord of een blik begrijpen ... kortom, het gevoel van samen één team te vormen

Ann Van Veirdeghem werkt in het kleinste ziekenhuis van Vlaanderen - het AZ Sint-Vincentius te Deinze - en ziet daar vooral de voordelen van. In een huiselijke sfeer proberen zij en haar collega's hun patiënten zo goed mogelijk te ondersteunen. Niet alleen medisch, maar ook op het vlak van intimiteit en seksualiteit. Ann is zowel psycholoog, seksuoloog als coördinator van het oncologisch en palliatief team van het ziekenhuis. We laten haar graag aan het woord.

Lieve Goemaere

Wanneer iemand patiënt wordt, staan beide partners voor een nieuwe uitdaging: het lichaam van de patiënt is veranderd door operaties, door behandelingen, door medicatie; je ben niet meer dezelfde als voorheen, je voelt je niet altijd even comfortabel in je eigen vel



De afdeling oncologie

Wanneer je hier belandt, staat je wereld op zijn kop. “Zal ik het wel overleven? Hoe kom ik hieruit? Welke behandelingen zijn nodig, en hoe zal ik die doorstaan?” Dat is de eerste prioriteit, die met veel angsten gepaard gaat. Je lichaam wordt onder een vergrootglas gelegd, je moet je tonen op manieren die je niet gewoon bent. Seksualiteit kan op dat moment het laatste van je gedachten zijn. Toch wordt het thema vaak al in die eerste fase aangekaart, vooral dan in het kader van vruchtbaarheid. “Heb je een kinderwens? Moeten er ei- of zaadcellen weggenomen worden?” Verder dan dat gaat het meestal niet. Eigenlijk hebben mensen op dat moment ook weinig boodschap aan andere zaken. Want ze willen vooral blijven leven, al de rest wordt vaak als bijkomstig ervaren. Pas in een verdere fase is er meer ruimte voor het thema seksualiteit. Al bekijken we het graag breder: eigenlijk gaat het vooral om intimiteit.

Seksualiteit versus intimiteit

Mensen hebben soms een verknipt beeld van seksualiteit: het gaat om presteren, om penetreren, om het aantal keer per week. Wij zien het hier ruimer: seks is een klein onderdeel van intimiteit, en die is zoveel belangrijker. Intimiteit gaat om elkaar een fijn gevoel geven, elkaar troost en warmte bieden, op verschillende manieren van elkaars lichaam genieten,

elkaar met een half woord of een blik begrijpen, weten dat je partner graag in zijn nek wordt gestreeld. Kortom, het gevoel van samen één team te vormen. Zijn die verbondenheid en intimiteit er niet in ‘normale’ omstandigheden, dan kan het als koppel extra moeilijk worden als een van beiden serieus ziek is. Maar ook koppels die zich wél verbonden voelen, staan voor een heel uitdagend traject. Wij willen mensen verduidelijken: het wordt anders, maar het kan nog wel. Soms denken koppels: we trekken gewoon een streep onder dat stuk van ons leven. En dan tonen wij dat dat helemaal niet hoeft. Intimiteit kan je op verschillende manieren beleven.

Aanpak

Eerst en vooral verduidelijken we dat seks sowieso niet vanzelf gaat. Ja, als je jong en smoorverliefd bent, wanneer je partner in jouw ogen nog de perfectie zelf is, dan misschien wel. Maar niet als je al wat verder in je relatie staat en van elkaar houdt ondanks kleine gebreken. Als koppel verzeil je na al die jaren in een aantal routines, heb je een soort van seksueel script met do's-and-don'ts die voor jullie werken. De uitdaging in een langdurige relatie is sowieso om het een beetje spannend te houden. Maar wanneer iemand patiënt wordt, dan staan beide partners voor een nieuwe uitdaging. Het lichaam van de patiënt is veranderd door opera-

ties, door behandelingen, door medicatie. De ‘zin’, het verlangen naar seksualiteit, is vaak ook wat gaan liggen; als mens ben je niet meer dezelfde als voorheen, voel je je niet altijd even comfortabel in je eigen vel. Je weet soms zelf niet meer zo goed wat je nodig hebt om opgewonden te raken, dus dat moet je opnieuw achterhalen.

Ik stimuleer mensen om hun eigen lichaam weer te ontdekken en na te denken over wat ze fijn vinden. En daarna moet je op zoek gaan naar een nieuw script voor jullie tweetjes, wat niet eenvoudig is. Soms ben je bang om pijn te hebben, of om de ander pijn te doen. Wat als bijvoorbeeld je borst werd geamputeerd? Dan moet jij in eerste instantie naar jezelf in de spiegel durven kijken. Als je dat kan, en je leert mild te zijn tegenover je ‘nieuwe’ lijf, dan kan het ook lukken om je partner weer toe te laten en opnieuw samen te genieten, eventueel op andere manieren dan vroeger. Er gaat daar soms best wel wat tijd over. Ik licht altijd toe dat het initiatief tot seks best van de patiënt zelf komt, want meestal houdt de partner zich op dat vlak een beetje afzijdig, is hij of zij bang om iets verkeerd te doen, weet hij of zij niet zo goed hoe de situatie en de mogelijkheden in te schatten. Uiteraard moet er ook ruimte zijn voor het verlangen van de partner. Belangrijk is dat je er samen over kan praten, dat je het onderwerp in alle openheid en eerlijkheid met elkaar kan bespreken.



Het initiatief tot seks komt best van de patiënt zelf, want meestal houdt de partner zich op dat vlak een beetje afzijdig: belangrijk is dat je er samen over kan praten, dat je het onderwerp in alle openheid en eerlijkheid met elkaar kan bespreken

Communicatie

Seksualiteit is geen taboe op onze dienst, we integreren het als een normaal thema in onze dagelijkse werking. Gewoon al wanneer ik me aan een nieuwe patiënt voorstel: "Ik ben Ann, psycholoog en seksuoloog." Daarmee zet je de deur al meteen op een kier. We geven ook altijd een trajectmap met informatie op maat van de individuele patiënt. Daarin gaat het onder andere over de nevenwerkingen van therapie. Wat er kan en mag op intiem vlak, en wat beter niet. Dat je altijd mag knuffelen, dat seks ook nog mogelijk is, maar dat je soms tijdelijk een condoom moet gebruiken bijvoorbeeld. We proberen zo open en laagdrempelig mogelijk met onze patiënten én met hun partner te communiceren.

We merken trouwens dat veel patiënten dergelijke thema's bij hun arts niet durven aankaarten. Bij de dokter willen ze het hebben over hun behandeling, het stappenplan, de kansen ... hun overlevingsverhaal. Wij hebben de ruimte om ook andere zaken bespreekbaar te maken. "Hoe gaat het nu echt met jou, en hoe lukt het met je partner?" Veel hangt af van hoe je relatie voor de ziekte was. Wanneer een ouder koppel al jaren een relatie zonder genegenheid heeft waarin seks voor de vrouw eerder van 'moetens' was, dan leidt het wegvallen van de erectiele functie vaak tot het einde van hun seksualiteitsbeleving. Het is dan erg waarschijnlijk dat de vrouw het uitblijven van de erectie als een reden zal zien om seks te bannen en dat ze niet erg bereid zal

zijn om in andere manieren van seksualiteit te investeren. Dat kunnen wij niet fixen, dat is een relatie die structureel niet goed zit.

Uitgangspunt

Ons uitgangspunt is altijd: je bent meer dan je ziekte. Al dan niet een erectie kunnen krijgen bepaalt niet wie je bent, en je bent veel meer dan die ene borst die je kwijt bent. Dus kijken we samen welke lingerie er bestaat voor wie een borst mist, of welk ondergoed er is voor mensen met een stoma. Ik pak de zaken graag met humor aan. Als ik weet dat iemand een dilemma heeft over al dan niet een borst-reconstructie, dan wandel ik de kamer binnen, zwaaiend met een stapeltje siliconenborsten in de lucht. "Hier ben ik met de *boobies*." Het traject van onze patiënten is vaak zwaar en ernstig, daarom willen we ook bewust de nodige lichtheid introduceren. Wat ook telkens een eyeopener is, is toelichten dat penetratie slechts het toetje na een heerlijke maaltijd is: het kan, maar het hoeft niet. Het belangrijkste is genieten van elkaar en beseffen dat er nog veel te (her)ontdekken valt.

Professionele hulp

Je moet voldoende geschoold zijn om onderwerpen als intimiteit en seksualiteit op te nemen. Je mag ook nooit iets vanzelfsprekend vinden. Iedereen heeft zijn eigen visie, zijn eigen taal, zijn eigen achtergrond. Bij sommige patiënten kan spreken over seksualiteit bijvoorbeeld een trauma naar boven brengen. Als psycholoog moet je

duis heel goed aanvoelen en aftasten, en heb je sowieso een vertrouwensband nodig vooraleer je aan een dergelijk gesprek kan beginnen. Seksualiteit en intimiteit dragen bij aan levenskwaliteit, dus streven we altijd naar een positieve invulling: het gaat om troost, vreugde, ontspanning, verbinding. Maar het onderwerp kan net zo goed een extra bron van eenzaamheid zijn: als je geen partner hebt, als je elkaar er al jaren niet in vindt, of als het je doet terugdenken aan misbruik in het verleden.

Leeftijdsgelukkig

Toen ons team tien jaar bestond, hebben we dat met een toneelstuk over seksualiteit gevierd, een heel intiem stuk door een actrice die zelf ooit borstkanker had. Ik dacht: zeker de jonge patiënten gaan komen, twintigers en dertigers willen horen wat die dame te vertellen heeft.



Ann Van Veirdeghem, psycholoog en seksuoloog

Over de hand van een stervende patiënt wrijven, elkaar aanraken en nog eens goed vastnemen ... ook in dergelijke moeilijke situaties kan je zorgzaam zijn, en het zijn niet altijd grootse daden die je moet stellen



Integendeel, zij vonden het onderwerp net veel te confronterend. Maar de vijftig- en zestigplussers zaten er wel samen als koppelp. De jongere generatie is vaak nog meer aan het zoeken, voelt zich onzekerder, terwijl de oudere generatie meer vrede heeft met haar lichaam en seksualiteit. Die heeft al geleerd dat het niet gaat over prestaties, of over de perfecte billen en buik.

Evolutie

Mensen denken vaak: met een psycholoog op een kankerafdeling praat je over verdriet. Maar onze job omhelst zoveel meer. Bovendien rijpen de geesten ook, en wordt een oncologische behandeling steeds meer holistisch bekeken. Het gaat niet alleen meer om een lichaam dat genezen moet worden. Ik ben blij met die evolutie. Er is bijvoorbeeld een Antwerps hospitaal waar men sinds kort op de palliatieve afdeling een dubbelbed heeft. Vroeger was dat ondenkbaar. Of een ervaring uit ons eigen ziekenhuis: een dame die hier al lang over de vloer kwam, zat in haar laatste levensfase en kwam naar onze afdeling voor euthanasie. Ze zou hier nog een weekje verblijven, en al die tijd was haar man bij haar. Welnu, wij gaven hen een bordje 'niet storen' voor aan hun deur, zodat hun privacy zeker gerespecteerd werd wanneer zij dat wensten. Gaat dat dan om seks? Niet per se, het gaat vooral om het respecteren van hun intimiteit. Die vrouw is gestorven in de armen van haar man, dat was haar laatste wens. Voor zulke dingen staan we steeds meer open - en dat klinkt misschien

vanzelfsprekend, maar dat is het echt niet in een medische context.

Out of the box

In eerste instantie streven we naar verbondenheid, al is het op een andere manier dan voorheen. Dat is uiteraard een proces van vallen en opstaan. Maar soms lukt dat niet, of niet voldoende, en dan moeten we het ook een plaats kunnen geven: het is oké. Als hulpverleners mogen wij mensen niet in een normatieve hoek duwen. We leven in een tijdsgeslacht waarin de heteronormatieve, monogame relatie meer en meer in vraag wordt gesteld. Het is belangrijk dat wij oog hebben voor wat er aan seksuele en relationele mogelijkheden leeft en dat we daar respectvol mee omgaan. Als een koppel het samen eens is over consensuele non-monogamie - een extra relatie met toestemming van de partner - of als de zieke patiënt vrede vindt in sporadische seksuele escapades van de partner, wie zijn wij om dat te veroordelen? Als een koppel besluit dat seksualiteit voor hen definitief stopt en ze voelen zich daar beiden goed bij, wie zijn wij om te pushen? Wij kunnen iets aanreiken, een duwtje in een bepaalde richting geven, maar voor ons is elke beslissing een te respecteren beslissing.

Evenwicht

We helpen patiënten ook om een balans op activiteitsniveau te vinden. Hoe ga je om met het feit dat je minder kan dan vroeger? Of de valkuil wanneer je zelf je partner gaat verzorgen. De patiënt wordt het liefst door

de partner geholpen, en ook de partner vindt dat zijn of haar taak. Maar die verzorging is veel vermoeiender dan gedacht, en duurt ook langer, met als gevolg: beiden zijn moe, de patiënt wordt alléén nog maar patiënt voor de partner, en de partner wordt vooral verzorger in de ogen van de patiënt. Terwijl een professionele verpleegkundige die aan huis komt die taken heel gemakkelijk kan overnemen, zodat er ruimte is om vooral opnieuw partner van elkaar te zijn, om je weer net als vroeger verbonden te voelen. Dat proberen we uit te leggen: dat je niet per se alles zelf moet doen, dat je hulp mag vragen, en dat je de weinige energie die je hebt beter aan zinvolle, verbindende dingen kan spenderen.

Het goede voorbeeld

Soms kom ik aan een sterfbed en zie ik de partner er heel ongemakkelijk op een stoel naast zitten. Dan leg ik niets uit, maar toon ik gewoon wat er kan. "Jij hebt het waarschijnlijk wel warm. Misschien moeten we een fris washandje op je hoofd leggen? Mevrouw, heeft meneer hier washandjes?" Dat schept weer verbondenheid. Ik wrijf over de hand van een stervende patiënt en toon dat je die zeker nog mag aanraken, graag zelfs. "Neem elkaar nog maar eens goed vast. Heb je alles al besproken? Willen jullie graag een beetje alleen zijn?" We tonen hoe je ook in dergelijke moeilijke situaties zorgzaam kan zijn. Het zijn niet altijd grootse daden die je moet stellen.

Seksuele expressie van ouderen

Impact op welzijn en gezondheid

© Shutterstock.com



Seksuele activiteit en intimiteit hebben een positieve impact op interpersoonlijke relaties, op de fysieke en mentale gezondheid en op de kwaliteit van het leven, en dat verandert niet bij het ouder worden

O

p zoek naar informatie over ouderen en seksualiteit stuiten we op een affiche van Vief vzw met daarop de vraag: “Doen ouderen het nog?” Benieuwd naar het antwoord kloppen we aan bij Karolien Favoreel, stafmedewerker beeldvorming en participatie bij Vief vzw, een sociaal-culturele vereniging van en voor zestigplussers. Met de campagne #denkfoud wil Vief vzw de negatieve en clichématige beeldvorming over ouderen ombuigen naar een positief en realistisch beeld.

Veerle Magits

Vanwaar de noodzaak voor de campagne #denkfoud?

Seks is alom en overvloedig aanwezig in de media, in advertenties en op onze schermen. Maar je hoeft geen al te opletende toeschouwer te zijn om vast te stellen dat die eigentijdse obsessie met seks vooral jeugdige lichamen verheerlijkt. De manier waarop ouderen in bijvoorbeeld films en series worden neergezet, is voornamelijk aseksueel. Seks of seksuele aantrekking tussen senioren wordt nauwelijks weergegeven. En wanneer ouderen dan toch als seksuele wezens worden erkend, worden hun intieme verlangens doorgaans als iets komisch afgeschilderd of worden ze als agressor geportretteerd. Die negatieve voorstelling van ouderen beantwoordt niet aan de werkelijkheid. Studies tonen immers aan dat de kwaliteit van ons seksleven en de tevredenheid erover toenemen naarmate we ouder worden. We zouden ons dus voor alles wat seks betreft, beter niet op de jongeren richten, maar op de ouderen.

Beleven jongeren en ouderen seksualiteit op eenzelfde manier?

Naarmate we ouder worden, kan de manier waarop we seks ervaren veranderen. Hoe en hoe vaak we seks beleven, hangt van diverse factoren af: de beschikbaarheid van partners, onze gezondheid, hoe we in ons vel zitten en hoeveel tijd we hebben. Dat is overigens niet alleen het geval voor ouderen. Helaas wordt het al dan niet lichamen functioneren bij ouderen overmatig benadrukt, terwijl dat geen negatieve impact op de seksuele beleving hoeft te hebben. Ouderen omschrijven seks als een brede waaier van intieme handelingen en iedereen zou er baat bij hebben als we seks van de rigide heteronormatieve interpretatie zouden ontdoen. Seks kan zoveel meer zijn dan alleen geslachtsgemeenschap.

Heeft seksualiteit een impact op het welzijn van ouderen?

Seks en de stereotypen eromheen hebben een effect op het welzijn van ouderen.

Seksuele activiteit en intimiteit hebben een positieve impact op interpersoonlijke relaties, op de fysieke en mentale gezondheid en op de kwaliteit van het leven. Dat verandert niet bij het ouder worden, ook oudere personen hebben baat bij seksuele activiteit en intimiteit. Maar op het vlak van seksuele gezondheid is het evenzeer van belang dat ouderen als seksuele wezens worden gezien. In haar *Global Report on Ageism* schrijft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat soa's bij ouderen wereldwijd aan het toenemen zijn. Dat is problematisch wanneer je bedenkt dat oudere mensen meestal niet in studies over seksueel overdraagbare aandoeningen worden opgenomen en dat de meeste campagnes tegen soa's op jongeren zijn gericht. Daardoor kan de illusie ontstaan dat ouderen een verminderd risico op het oplopen van een soa zouden hebben. Het is dus belangrijk dat zij door gezondheidswerkers als seksuele wezens worden erkend. Zo zullen ouderen zich ook comfortabel voelen om hun seksuele gezondheid met hen te bespreken. Wanneer ouderen het gevoel hebben dat hun actieve seksuele leven afwijkt van de norm, zullen ze minder geneigd zijn of schaamte voelen om een arts te raadplegen. Dat zal hun gezondheid vanzelfsprekend niet ten goede komen.

Hoe beleven ouderen seksualiteit in een woonzorgcentrum?

De seksuele expressie van ouderen wordt door verschillende biologische en psychosociale factoren beïnvloed. Vooroordelen en stereotypen maken daar onderdeel van uit. Voor ouderen die in een woonzorgcentrum wonen, kunnen die stereotypen een nog grotere rol spelen. Negatieve vooroordelen van personeel, familie en andere bewoners kunnen een gezonde expressie van seksuele verlangens in de weg staan. Ouderen in woonzorgcentra worden helaas dikwijls als kwetsbaar en aseksueel gepercipieerd. Daardoor worden ze vaker als potentiële slachtoffers beschouwd die tegen afwijkend seksueel gedrag beschermd moeten worden. Die



#denkfoud, een campagne van Vief vzw, wil stereotypen over ouderen doorprikken

mentaliteit bemoeilijkt de seksbeleving in woonzorgcentra.

Kan een beleid rond seksbeleving een oplossing bieden?

Een deel van het medicijn is meer kennis en training. Meer vorming over die onderwerpen kan ervoor zorgen dat zorgpersoneel een positievere houding ten opzichte van de seksbeleving van ouderen cultiveert. Daarnaast dient er in woonzorgcentra ruimte en privacy te worden voorzien. Eenvoudige maatregelen zoals kloppen voor het betreden van een kamer of bewoners de mogelijkheid geven een bordje 'gelieve niet te storen' aan hun deurklink te hangen, zijn handelingen die nog te weinig worden toegepast. Ook de infrastructuur laat momenteel te wensen over. Hoewel sommige woonzorgcentra wel aansluitende kamers voor koppels voorzien, bestaat zelden de mogelijkheid voor ouderen om in hetzelfde bed te slapen. Tweepersoonsbedden die op de noden van ouderen zijn afgestemd, zouden een standaardoptie in elk woonzorgcentrum moeten zijn.



Ouderen in woonzorgcentra worden vaak als kwetsbaar en aseksueel gepercipieerd, ze worden als potentiële slachtoffers beschouwd die beschermd moeten worden, en die mentaliteit bemoeilijkt de seksbeleving van ouderen in woonzorgcentra

Niet alleen de seksbeleving wordt in woonzorgcentra bemoeilijkt, maar ook de uiting van seksuele geaardheid blijkt problematisch te zijn. Verzorgend en omkaderend personeel gaat er al te vaak van uit dat ouderen die zich in een woonzorgcentrum aanmelden, heteroseksueel zijn. Het is een veronderstelling die vaak verkeerdelijk wordt gemaakt, in woonzorgcentra maar ook daarbuiten. In de media worden ouderen bijna uitsluitend als monogaam, celibatair en hetero voorgesteld. Maar lgbtq+ personen worden nu eenmaal ook ouder en iemands

seksuele geaardheid verandert niet met het ouder worden. Helaas kruipen mensen op latere leeftijd wel eens terug in de kast. Ouderen vanaf tachtig jaar zouden meer geïnternaliseerd stigma of zelfstigma voelen. De angst om op basis van hun seksuele geaardheid gediscrimineerd of uitgesloten te worden, kan bovendien een enorme stressimpact hebben. Meer bewustwording rond oudere lgbtq+’ers is nodig, zodat iedereen zichzelf kan blijven en uiting aan seksuele verlangens kan geven zonder schaamte te ervaren.

waardoor ouderen op talrijke drempels stoten. En stereotypen en vooroordelen hebben ook een nadelig effect op de mentale en fysieke gezondheid van ouderen en op hun welzijn. Kennis en bewustwording zijn een krachtig tegengif tegen foutieve denkbeelden.

Enkele weetjes

Meer denkfouten over ouderen vind je op: www.denkfoud.be. Elke maand komt er een nieuw thema aan bod. Meer info over Vief vzw vind je op: www.vief.be

De Wereldgezondheidsorganisatie erkent seksualiteit sinds 2013 als een essentieel onderdeel van de fysieke, emotionele, mentale en sociale gezondheid.

Uit onderzoek van de Universiteit de Liège en de Universiteit Gent bij een groep van 511 Belgische senioren van 75+ blijkt dat 31,3% nog seksueel actief is en dat 47,3% het voorbije jaar ‘fysieke tederheid’ beleefde. Bron: Het Nieuwsblad, *Seksleven van 75-plussers ligt niet plat*, Sarah Vankersschaever, artikel verschenen op 2 maart 2022.

We vermoeden dat er niet alleen rond seksualiteit bij ouderen een foutieve beeldvorming in de samenleving bestaat. Komen er bij Vief nog andere #denkfoud-campagnes aan?

Vief vzw zal een jaar lang elke maand een nieuwe denkfout over ouderen belichten. Zo kwam de denkfout ‘ouderen, daar zit totaal geen fut meer in’ reeds aan bod. Het idee dat ouderen eenzaam zijn, is een thema dat we ook al aangesneden hebben. De motivering van Vief om die campagnes op poten te zetten, is de vaststelling dat negatieve denkbeelden en stereotypen over ouderen bijna onopgemerkt de samenleving zijn binnengeslopen. Dat negatieve gedachtegoed sijpelt door naar onze handelingen en naar hoe we de samenleving vormgeven,



Karolien Favoreel, stafmedewerker beeldvorming en participatie bij Vief vzw

Gezegd

“Everything in the world is about sex - except sex. Sex is about power.”

- Oscar Wilde, Ierse schrijver en dichter.

“Een onderdrukte begeerte is nooit een verstandige metgezel.”

- Robert Louis Stevenson, Schotse schrijver en dichter.

“Goede seks is niet alleen leuk, het houdt ons gezond en gelukkig. Het hebben van seks met iemand geeft ons het gevoel gewild, springlevend en krachtig te zijn.”

- Alain de Botton, Britse filosoof en schrijver.

“Sex is emotion in motion.”

- Mae West, Amerikaanse actrice en schrijfster.

“Ik zie promiscuïteit als immoreel, niet omdat seks slecht is, maar omdat seks te goed en te belangrijk is.”

- Ayn Rand, Russisch-Amerikaanse schrijfster en filosofe.

Enkele termen

Hetero, homo of bi: die vormen van seksualiteit kent iedereen wel. Maar heb je ook al van volgende termen gehoord? Verbind elk woord met de juiste omschrijving.

1. Androseksueel
2. Fluïde
3. Sapsioseksueel
4. Skolioseksueel
5. Spectraseksueel

- a. Bij deze identiteit is je seksualiteit veranderd door de tijd heen of in verschillende contexten.
- b. Deze term verwijst naar een persoon die zich aangetrokken voelt tot iedereen die geen cisgender is. De persoon zal zich meestal aangetrokken voelen tot mensen die trans of niet-binair zijn.
- c. Deze persoon zal zich seksueel of emotioneel aangetrokken voelen tot mensen aan de meer mannelijke kant. Voor sommige mensen heeft die aantrekkingskracht weinig met biologie te maken, het gaat meer om het hebben van een mannelijke identiteit of genderpresentatie.
- d. Deze persoon voelt zich seksueel of romantisch aangetrokken tot een breed scala aan geslachten en genderidentiteiten.
- e. Dit betekent dat je aangetrokken wordt door intellect. De belangrijkste eigenschap van een potentiële partner is dus intelligentie en mindset. Uiterlijke kenmerken zijn van ondergeschikt belang.

Oplissing: 1 c - 2 a - 3 e - 4 b - 5 d.

Meer weten? Surf naar: www.bedrock.nl/welke-seksualiteiten



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Safe space

Aan welke voorwaarden dient een *safe space* waar over seksualiteit gepraat kan worden, te voldoen? Nadenken over volgende vragen kan je daarbij op weg helpen.

- Wie wordt er toegelaten? Wie wordt mogelijk uitgesloten of tijdelijk buitengehouden?
- Welke onderwerpen kunnen aan bod komen?
- Waarover kan met zekerheid geen discussie bestaan?
- Hoe kan ervoor gezorgd worden dat iedereen welkom is binnen de groep?

Tip: Het Sensoa Vlaggensysteem is een doeltreffend systeem om je bewustzijn over seksueel gedrag aan te scherpen. De methodiek leert je om seksueel (grensoverschrijdend) gedrag in te schatten en er gepast op te reageren.

Meer informatie vind je op: www.sensoa.be

Kijktip

Een echte must-see is de tabeloze, met humor, levenswijsheid en zelfrelativering gevulde Netflix-serie *Sex Education*. De serie draait om Otis Milburn, de puberende zoon van een beroemde seksuologe, die op de middelbare school zijn thuis opgedane kennis te gelde maakt bij zijn seksueel onzekere medestudenten.

Een aanrader voor zowel jong als oud, want ook volwassenen kunnen met zichzelf in de knoei liggen over seksualiteit. De tv-serie kan de geschikte aanleiding zijn om het met jongeren over hun eigen ervaringen met seksualiteit te hebben. Je kan ze bijvoorbeeld als vertrekpunt voor een groeps gesprek gebruiken.

Zowat alle mogelijke relatievormen en geaardheden komen aan bod en met de verhaallijnen spelen de makers in op vragen als: Voldoet mijn lichaam wel aan de norm? Wanneer is seksueel gedrag grensoverschrijdend? Wat doet de ontdekking van mijn anders-geaardheid met mijn imago? Een andere sterkte van de serie is dat het belang van communicatie binnen een relatie wordt onderkend.



LUISTER NU NAAR SCIENTISTS WITH A CAUSE

VIA JE FAVORIETE PODCASTKANAAL

Scientists With a Cause is een podcast van de Vrije Universiteit Brussel waarin je ontdekt welke bijdrage onze wetenschappers leveren aan de duurzame ontwikkelingsdoelstellingen. Wetenschappers vertellen over hun onderzoek, over hun visie, over de oplossingen die zij nastreven en waarom dit ook van belang is voor jouw leven en onze toekomst.



www.vub.be/podcasts

DE WERELD HEEFT JE NODIG
THE WORLD NEEDS YOU

