

Arts-seksuoloog Rik van Lunsen: 'Wie plezier beleeft aan seks, maakt minder brokken'

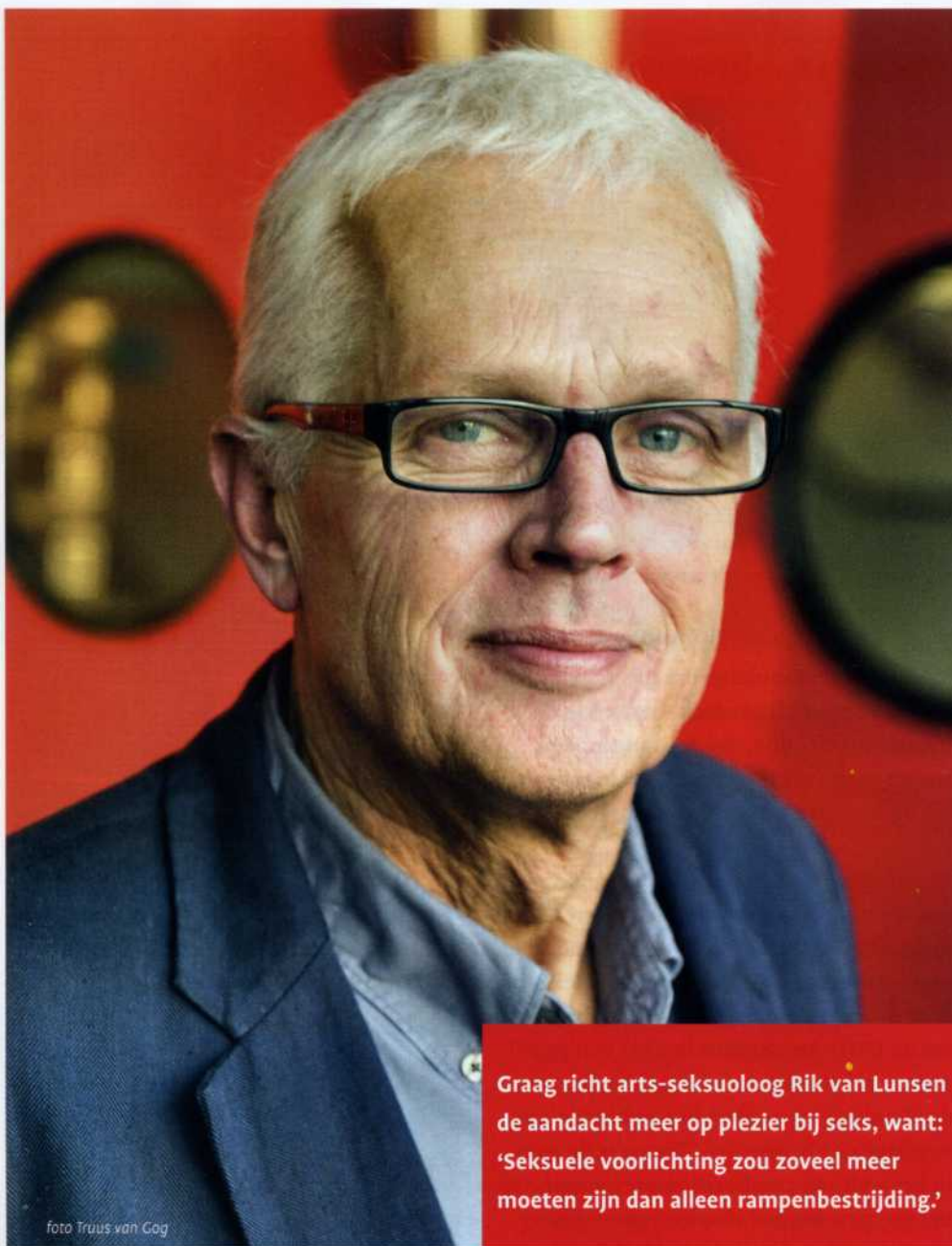


foto Truus van Gog

Graag richt arts-seksuoloog Rik van Lunsen de aandacht meer op plezier bij seks, want: 'Seksuele voorlichting zou zoveel meer moeten zijn dan alleen rampenbestrijding.'

>> Hij is ernstig ziek geweest. Maanden lag hij op de IC en ondervond aan den lijve hoe het is om patiënt te zijn. Niets dan lof voor de fijne, zorgvolle artsen en verpleegkundigen, maar helaas trof hij ook collega's die uitsluitend het medisch protocol afwerkten. Dat maakte hem woedend: 'Rot op zeg, ik ben geen protocol.' Word geen botte dokter, houdt hij zijn studenten stevast voor: sta open, communiceer en blijf jezelf.

Zijn hele werkzame leven zet arts, docent en onderzoeker Rik van Lunsen (1951) zich al in voor het bevorderen van een gezonde seksuele levensstijl. Als hoofd van de polikliniek voor Geboorteregeling van het Academisch Ziekenhuis in Groningen trof hem de seksuele ellende waarmee veel mensen kampen. Gaandeweg ontwikkelden hij en zijn collega's een van de eerste poliklinieken Seksuologie en initieerde hij het eerste seksuologische onderwijs voor medisch studenten.

OPZIENBAREND ONDERZOEK Begin jaren tachtig kreeg hij landelijke bekendheid vanwege zijn promotieonderzoek. Daarin toonde hij aan dat geneeskundestudenten (m/v) het verrichten van vaginaal onderzoek het best kunnen leren van vrouwen die hen daarin trainen. Vanwege de voor die tijd opzienbarende stelling werd hij als eerste man door het maandblad Opzij geïnterviewd en belandde hij in de talkshow van Sonja Barend. Overigens werd zijn methodiek later omarmd door alle medische faculteiten in Nederland, die ook navolging kreeg in Scandinavië en Australië en nog steeds wordt gebruikt. Als hoofd van de afdeling Seksuologie van het AMC werd hij in 1987 de eerste fulltime arts-seksuoloog van Nederland.

Bang om controversiële standpunten in te nemen is hij nooit geweest. Integendeel, met zijn opvattingen hoopt hij het denken over seksualiteit te beïnvloeden. Kort geleden nog haalde hij het nieuws met de oproep om virtuele kinderporno beschikbaar te stellen aan pedofielen. Dat leidde tot de nodige commotie, waarna Van Lunsen in tal van media het grote verschil benadrukte tussen gezonde pedofielen en pedoseksuele misdadigers en dat ongeveer vijftigduizend pedofielen in Nederland al hun hele leven met hun geaardheid worstelen, terwijl ze geen kind ooit iets hebben aangedaan. 'Hen is ingeprint dat ze geen seksuele fantasieën over kinderen mogen hebben, hetgeen tot enorme spanningen kan leiden. Door deze

mensen virtuele kinderporno aan te bieden, kunnen zij ontladen. Als die spanning wegvalt, zie je soms dat er ruimte komt voor andere manieren van seksualiteit.'

Hij ergert zich aan de communis opinio dat kinderen misbruiken hetzelfde zou zijn als daarover fantaseren. 'In het gedachtegoed van de gemiddelde Nederlander is een pedofiel een misbruiker. Dat wordt ingegeven door traditioneel christelijke normen waarin centraal staat dat je verkeerd dóet als je iets verkeerd's dént en dus niks verkeerd's mag denken.'

Diezelfde denkwijze leidt ertoe dat veel vrouwen het ongemakkelijk en abnormaal vinden dat zij tijdens het vrijen – al doen ze dat met hun geliefde – seksuele fantasieën over anderen kunnen hebben. 'Sowieso leidt de alom geldende regel dat 'normale' seks alleen plaatsvindt binnen een relatie met iemand van dezelfde leeftijd van het andere geslacht tot nogal wat ellende.' In zijn spreekkamer ziet hij dan ook veel mensen die van hun ongewone seksuele voorkeur af willen. De enige remedie volgens hem is: accepteer die voorkeur, want die ligt al vanaf ongeveer je zevende jaar vast. Accepteer ook je gedachten en fantasieën daarover en maak keuzes in je gedrag.

HIV-POSITIEVE MANNEN EN VROUWEN Alweer 25 jaar is Van Lunsen hoofd van de afdeling Seksuologie en Psychosomatische Gynaecologie in het AMC. Naast onderwijs en onderzoek houden Van Lunsen en zijn collega's zich vooral bezig met ingewikkelde seksuele problematiek. Hij ziet veel hiv-positieve mannen en vrouwen die om verschillende redenen problemen ervaren met hun seksualiteit. 'Voor hen is seks vaak omgeven met zorgen, problemen, schuldgevoel en angsten en vinden zij het lastig om seksualiteit weer de plaats te geven in het leven die het verdient: een bron van plezier.' Als 'halsstarrige optimist' voegt hij daaraan toe dat dankzij cognitieve gedragstherapie negatieve seksuele gevoelens vaak weer om te buigen zijn naar positieve.

Ook spreekt hij nogal wat MSM-mannen van middelbare leeftijd die zich mede door de hiv realiseren dat zij het affectieve en seksuele domein lang van elkaar gescheiden hebben gehouden. 'Zij haalden de seks altijd buiten de deur, maar zeggen nu: ik ben oud, heb hiv en ben niet meer aantrekkelijk. Zij missen de intimiteit en ontdekken op gevorderde leeftijd dat ze die twee ook hadden kunnen combineren.' Hij verklaart dat uit de seksuele ontwikkeling van veel homoseksuele mannen. 'Zij beginnen relatief laat met seks en worden dan in het diepe geslingerd. Ze komen terecht in de scene, denken dat zij moeten voldoen aan wat daar de norm is, terwijl ze tegelijkertijd voelen: hier klopt iets niet. Helaas zijn er nog steeds veel jonge mannen met een problematische coming out.'

De repressieve tendensen rondom seksualiteit zijn toegenomen, verzucht hij. 'Dat geldt helemaal voor de seksuele opvoeding van kinderen. Onschuldige doktersspelletjes die goed zijn voor een gezonde seksuele ontwikkeling, worden tegenwoordig beschouwd als misbruik. Regelmatig wordt daarvan aangifte gedaan.' Hij vindt het een gruwel. Net zoals alle eenzijdige waarschuwingen en weerbaarheidstrainingen waarmee kinderen tijdens seksuele voorlichting worden overladen. 'De andere kant van het verhaal krijgen ze nauwelijks te horen. Dat seksualiteit iets moois is, van jezelf, wat je spelenderwijze moet ontwikkelen, waarbij het natuurlijke respect voor de ander een centrale plaats behoort te hebben.'

SEKSUEEL PLEZIER Samen met collega's voert hij al jaren een strijd om seksuele voorlichting niet te verengen tot de 'rampenbestrijding' die het nu zo vaak is, waarbij de nadruk ligt op het voorkomen van ongewenste zwangerschappen, het voorkomen van seksuele grensoverschrijding en het voorkomen van soa. Met een aantal wetenschappers richtte hij daarom twee jaar geleden het Consortium Seksueel Plezier op. Dat entameert onderzoek naar de determi-

nanten van een aangenaam seksleven, want het risico op seksuele ellende wordt kleiner als mensen plezier beleven aan seks. 'Wie seks heeft voor zijn plezier, gebruikt eerder voorbehoedmiddelen dan mensen die seks hebben die ze niet willen. In een ideale situatie gebruik je geen anticonceptie om een zwangerschap te voorkomen, maar om plezier te hebben zonder angst voor eventuele ongewenste gevolgen.'

De voorwaarden voor een plezierig seksleven lijken een combinatie te zijn van kennis, vaardigheden en autonomie. Mensen zouden veel meer met elkaar moeten praten over hoe ze het elkaar naar de zin kunnen maken, vindt Van Lunsen. Met zijn collega's Ellen Laan en Peter Leusink zette hij daarom de site www.zininseks.nl op, die antwoord geeft op vele vragen over seksualiteit.

ZOEK DE LOL Bind de kat niet op het spek, vinden opponenten. Dat seks leuk is, ontdekken jongeren heus zelf wel. Maar Van Lunsen is daar niet gerust op. Uit het onderzoek 'Seks onder je 25^{ste}' blijkt dat 57 procent van de seksueel actieve meiden in Nederland regelmatig pijn heeft bij het vrijen. 'Het gaat om meisjes uit uiteenlopende milieus die denken dat ze in alles goed moeten zijn, dus ook in bed, hij moet het leuk hebben. Ze kennen hun eigen voorwaarden voor seksueel plezier niet. Daaraan moeten we wat doen, want veel seksuele voorlichting gaat over angst, niet over seks. Moedig jongeren aan een ontdekkingsreis te maken, waarbij het gaat om de gezamenlijke lol en niet om presteren, kunnen of moeten. Feitelijk is dat ook de kern van vrijwel elke behandeling rond een seksueel probleem: houd op over de problemen, kijk naar het gemeenschappelijke en zoek de lol.' ■

Jolanda aan de Stegge
Freelance journalist