

‘Seks is de kern van ons werk, en toch zijn we de eersten om te zeggen dat we er een veel te groot onderwerp van maken’

Als de covidcrisis ergens over gaat, is het de solidariteit tussen generaties. *De Volkskrant* laat deze zomer ouders en kinderen aan het woord over vrijheid en beperking, afstand en nabijheid. Deze week: hoogleraar seksuologie Ellen Laan en haar dochter Leah Waterman, student sociologie. Maartje Laterveer – 4 augustus 2020, 15:39



Ellen Laan en haar dochter Leah Waterman willen af van het gesprek waarin seks als een prestatie wordt gezien. ©Ivo van der Bent

‘Alleen mannen hebben vaginale orgasmes.’ Niemand anders dan Ellen Laan (58) kan koffie serveren in een mok met deze uitspraak erop met haar eigen naam eronder. Niemand anders heeft bovendien sleutelhangers in de vorm van een kleine roze clitoris op tafel liggen, en zegt dan verguld: ‘Kijk, mooi hè, ik heb ze net binnen!’ Want Ellen Laan is de godmother van de seksuologie, zoals popfestival Lowlands haar twee jaar geleden introduceerde toen ze in een dampende tent vol jongeren een verhaal afstak over ‘neuken’ en hoe we ons seksrepertoire maar eens moesten uitbreiden. ‘Want ja mannen, natuurlijk is het voor jullie lekker om je penis in een vagina te stoppen, dat snap ik best, het is daar warm en diep, maar de meeste vrouwen komen daar echt niet van klaar. En dat is maar goed ook, want de vagina is het baringskanaal, daar moet een baby doorheen, dus god bewaar vrouwen dat dat vol zit met gevoelige zenuwuiteinden.’

Ze ziet het inmiddels als haar missie om de gelijkheid tussen seksen te bevorderen door dit verhaal te blijven onderstrepen: ‘We moeten af van de gedachte dat seks een biologische drift is en dat mannen en vrouwen verschillend zijn’, zegt ze aan haar keukentafel in Diemen. ‘Nog altijd leeft het idee dat vrouwen passieve ontvangers zijn die eigenlijk uit zijn op liefde en dat mannen simpele wezens zijn die maar een ding willen en dat is hun pik ergens in steken. Inmiddels weten we dat dat echt niet zo is: mannen hebben geen libido, vrouwen trouwens ook niet, want dat bestaat niet. Seks is vooral een sociale aangelegenheid, en mannen en vrouwen zijn in aanleg vooral hetzelfde. Maar wat wilde ik hier nu ook weer mee zeggen?’

‘Geen idee, mam,’ zegt dochter Leah (24). Ze schieten allebei in de lach. Ellen Laan is als een jukebox van de sekswetenschap: gooi er een muntje in en ze begint een uitgebreid college waarin ze grapjes moeiteloos afwisselt met verwijzingen naar onze genitalia. ‘Vroeger vond ik dat wel ingewikkeld’, zegt Leah. ‘Maar nu denk ik alleen maar: ‘wow, wat cool dat mijn moeder jonge mensen aan het lachen kan maken en ze tegelijkertijd iets kan leren’. Ik vind het heel goed dat ze seks bespreekbaar maakt.’

Formeel zouden moeder en dochter afstand moeten houden tot elkaar, want ze behoren niet meer tot hetzelfde huishouden. Leah is bezig met haar master sociologie en woont in Amsterdam. Bovendien valt haar moeder in een risicogroep, want ze is nog maar net genezen van borstkanker en daarna van huidkanker. Maar samen met Leahs zus Britt (20) en Mario, de partner van Ellen die driehonderd meter verderop woont, hebben ze afgesproken: wij met z’n vieren, wij zien elkaar. Dus nu zitten ze naast elkaar aan de keukentafel, Leah met een been op de stoel van haar moeder. Ze lijken niet alleen qua uiterlijk op elkaar, maar praten ook allebei met het grootste gemak over seks, met evenveel engagement.

‘Maar alsjeblieft’, zucht Ellen, ‘laten we het niet over seks in coronatijd hebben.’

Cockdown

Laat dat nou een van de redenen zijn waarom we haar wilden interviewen. En haar dochter. De laatste is single, zit op een datingapp en is opgevoed door de Jean Milburn van Nederland. (Voor wie de Netflix-hit *Sex Education* heeft gemist: Jean Milburn is de ruimdenkende sekstherapeut die haar zoon Otis de vrije seksuele opvoeding geeft waarmee hij een voorsprong heeft op zijn leeftijdsgenoten.) De media kopten al vrij snel na de lockdown dat er een ‘masturbatiepiek’ was vanwege de ‘cockdown’ – een van de nieuwe woorden die de coronacrisis opleverde en die zoveel betekent als ‘toestand waarin een man als gevolg van een lockdown een laag libido heeft, d.w.z. minder zin heeft in seks’.

Laan schudt geërgerd haar hoofd. Ten eerste: libido bestaat dus niet. Ten tweede: hoezo gaat het weer over die man die minder zin heeft, alsof hij normaal altijd zin zou hebben? Dit soort ideeën houden we volgens de hoogleraar hardnekkig in stand, mede doordat de media er zo oppervlakkig over schrijven. ‘Ik begrijp wel waarom journalisten seks een interessant onderwerp vinden. Zodra het erover gaat, is iedereen geïnteresseerd. Maar het gaat dan alleen maar over hoe vaak we het doen, op welke manier en of we het goed doen. Ja, we masturberen kennelijk vaker in coronatijd – nou en? We hebben een nieuw gesprek over seks nodig dat niet gaat over het geijkte neuken en de frequentie daarvan.’

Laan is decennia geleden al begonnen met dat gesprek. Op 13 augustus 1995 kopte *The New York Times*: ‘Science Is Finding Out What Women Really Want’. De kop stond boven een interview met ‘Dr. Laan’, die een jaar eerder aan de Universiteit van Amsterdam was gepromoveerd op het verschil tussen lichamelijke respons op seksuele prikkels en de subjectieve beleving ervan. Na J’s *The Sensuous Woman*, Nancy Friday’s *Secret Garden* en elke editie van *Cosmopolitan*, schreef *The New York Times*, zitten we nog steeds opgescheept met Freuds grote vraag: wat wil de vrouw? Nu was er dus deze Nederlandse wetenschapper, die had ontdekt dat voor vrouwen in elk geval de omstandigheden goed moeten zijn om seks te willen hebben.

Het was een grootse ontdekking, die onder andere moest afrekenen met de hardnekkige mythe dat vrouwen minder zin in seks hebben dan mannen. ‘Ik denk dat vrouwen zeker van seks houden’, vertelde Laan in het interview, ‘maar veel vrouwen houden niet van de seks zoals die in de slaapkamer wordt gepraktiseerd. Ze dicteren er nog altijd de voorwaarden noch het tempo van.’

Een kwart eeuw later zijn er volgens Laan nog steeds vooroordelen over de vrouwelijke én mannelijke seksualiteit. ‘Let’s talk about sex’ luidde daarom de titel van haar oratiespeech toen ze twee jaar geleden hoogleraar werd: we moeten meer praten over seks, écht praten. Want deze vooroordelen hebben meer zorgwekkende gevolgen voor de kwaliteit van ons seksleven dan de vraag hoe vaak we het doen en in welke standjes.



©Ivo van der Bent

Als we kijken naar de kwalitatieve aspecten, valt er dan toch iets interessants te zeggen over seks in coronatijd?

Ellen: 'Jawel. Als je seksleven goed is, dan gaat het in een lockdown nog beter. Stellen die een goede relatie hebben, genieten van de rust en tijd om elkaar nog meer te vinden en de seksualiteit te verdiepen. Als ze geen stress hebben althans. In het algemeen is stress niet goed voor je seksleven. Bij stellen bij wie het slecht gaat, gaat het slechter. Dat is ook niet zo vreemd, want onder spanning wordt alles meer uitgekristalliseerd.'

De beroemde therapeut Esther Perel zegt dat liefde de-erotiserend werkt en dat een zekere afstand nodig is om de spanning in je relatie te behouden. Hebben stellen met een goede relatie dan niet juist last van de lockdown?

Ellen: 'Zij bedoelt niet zozeer fysieke als wel emotionele afstand. Veel mensen denken dat een goede relatie hebben betekent dat je symbiotisch verbonden bent met elkaar, maar dat is juist slecht voor je seksleven. Om het spannend te houden, moet je accepteren dat de ander een autonoom individu is dat niet jouw bezit is. Dat vergt emotionele stevigheid'

Wat betekent de lockdown voor de mensen zonder vaste partner?

Ellen: 'Zij hebben het echt moeilijk. Met name jongeren. Als je jong bent, moet je juist kunnen ontdekken. Het verbieden van hun seksualiteit zal op een gegeven moment echt repercussies hebben voor hun ontwikkeling.'

Heb jij dat zo gevoeld, Leah?

Leah: 'Ik heb inderdaad niet afgesproken met jongens. Ik ben daar echt terughoudend in geworden. Er zijn mannen op Tinder die in hun profiel zetten: ik heb gewoon heel veel zin om met iemand naar bed te gaan. Dat is duidelijk, maar ik vind het ook ingewikkeld. Ik snap dat je graag seks wilt hebben, maar hoe zie je dat voor je? Daarna twee weken in quarantaine?'

Seks ligt bij Tinder sowieso al snel op tafel.

Ellen: 'Dat vind ik ook wel ingewikkeld in de seksuele ontwikkeling van jongeren. Je moet meteen een beslissing nemen. En dat is onder druk van deze maatregelen alleen maar versterkt.'

Leah: 'Ik zit nu ook niet meer op Tinder, maar op een andere dating-app, Bumble.'

Slutshaming

Bumble is het vrouwvriendelijke alternatief voor Tinder. Bij een match moet de eerste zet van de vrouw komen. Heeft ze binnen 24 uur nog geen toenadering gezocht, dan wordt de match opgeheven. Dit principe is bedacht als tegenhanger van het clichématige idee dat mannen initiatief moeten nemen.

Ellen: 'Ik vind dat geniaal. Er is nog steeds een heteronormatief script waarbij de mannen de eerste stap moeten zetten. Heel goed dat dat wordt omgedraaid.'

Leah: 'Als ik op Tinder het gesprek begin, merk ik dat mannen dat echt niet leuk vinden. Dan krijg je een bot gesprek, of helemaal geen reactie.'

Ellen: 'Nee, want je breekt met de norm. Jij zult ongetwijfeld ook merken dat het reputatieverlies oplevert als je initiatief neemt met seks. Dat is slutshaming. Je kunt als vrouw nog steeds niet vrijmoedig zijn in je seksuele voorkeuren.'



©Ivo van der Bent

Leah: 'Dat idee leeft ook bij vrouwen. Ik heb al een paar keer meegemaakt dat andere vrouwen vervelend reageerden als ik zei dat ik zin had in seks op de eerste date. Vrouwen praten elkaar aan dat je niet voor de derde date seks moet hebben als vrouw, want dan is je kans op een serieuze

relatie verkeken. Het moet wel binnen zes dates gebeuren, anders heeft die jongen zijn interesse verloren. Wat een onzin. En wat stom om dat te zeggen. Waarom zou je geen seks hebben als je daar zelf zin in hebt? Ik ben nog nooit een man tegengekomen die zei: echt vervelend dat we voor de derde date al seks hadden.'

Zeg je dat ook tegen die vrouwe?

Leah: 'Dat vind ik lastig. Want ze bedoelen het goed. Ze zeggen niet: je bent een slet als je het meteen doet. Het is heel lief verpakt in een advies.'

Ellen: 'Maar het onderliggende idee is natuurlijk dat meisjes en jongens ongelijk zijn.'

Ze gaat rechtop zitten. Dit is waarom ze strijdt tegen het hardnekkige geloof in de verschillen tussen mannen en vrouwen. Daar komt een dubbele moraal uit voort, die niet alleen vrouwen benadeelt.

Ellen: 'Ik vind dat we allemaal seksuele rechten hebben, maar vaak wordt dat verward met het recht op toegang tot het lichaam van een ander. En veel vrouwen denken dat ook. Die hebben een enorm ontzag voor die vermeende biologische drift van mannen. Daarom gaan ze over hun eigen grenzen heen en weten ze helemaal niet meer dat zij ook opgewonden moeten zijn, wil het lekker zijn. Ze luisteren niet meer naar hun eigen lichaam. Maar ik realiseer mij steeds meer dat we jongens eigenlijk ook in een actieve rol dwingen door zo de nadruk op de verschillen te leggen. We zeggen in feite: je mag niet onzeker zijn. Je hoort ze zo vaak zeggen: 'ah seks, daar moet je niet over praten, dat moet je gewoon doen'. Dat is natuurlijk stoerdoenerij, maar het is ook vragen om onplezierige interacties.'

Die onplezierige interacties, weten we sinds MeToo, zijn in sommige gevallen een eufemisme voor misbruik. Komt dat voort uit een mannelijk onvermogen om met gevoelens om te gaan?

Ellen: 'Ja, misbruik ontstaat soms uit onmacht. Ik denk dat veel van dat misbruik komt omdat we jongens in hun seksuele ontwikkeling heel erg in de steek laten. Een op de vijf mannelijke jongeren denkt dat er geen sprake is van verkrachting als er geen 'nee' wordt gezegd. We doen iets ontzettend fout.'

Herken jij dat onder jouw mannelijke leeftijdsgenoten, Leah?

Leah: 'Ik praat daar niet echt over met mannen. Meer met vrouwen, en die zeggen allemaal: geen duidelijke ja is ook nee. Ik heb wel het idee dat seks als prestatie wordt gezien. Ik probeer me daar niet zoveel van aan te trekken. Dat is ook ontwapenend voor die ander. Als ik seks niet als prestatie zie, dan hoeft hij dat ook niet zo te zien. Je moet het denk ik bespreken met elkaar. Dat is de sleutel.'

Ellen: 'Kunnen jouw partners dat?'

Leah: 'Ja. Misschien is daar iets in veranderd.'

Ellen: 'Kwetsbaarheid voor mannen is aan het veranderen, dat maakt misschien dat ze makkelijker over seks praten dan vroeger. Zo zie je dat seks met veel dingen samenhangt. Het is niet alleen een lichamenlijk iets, het is ook psychologisch en maatschappelijk. De meest gestelde onderliggende vraag in mijn spreekkamer is: ben ik wel normaal?'

Spanning in het lijf

Naast haar werk voor de Stichting Seksueel Welzijn, die ze zelf oprichtte ter bevordering van de seksuele gelijkheid van mannen en vrouwen, werkt Ellen Laan als hoofd van de polikliniek Seksuologie en Psychosomatische Gynaecologie in het AMC in Amsterdam. Hier komen mensen terecht nadat ze gemiddeld vijf jaar in het medische circuit hebben rondgedoeld met onverklaarde pijnklachten in de buik of het genitale gebied, bij het plassen of poepen of bij het vrijen. ‘De meeste problemen hebben te maken met veel te veel spanning in het lijf, veel te veel spierspanning, vaak in de bekkenbodem. En als je daar problemen krijgt, krijg je ook seksuele problemen, want daar zitten je seksuele organen.’

Die problemen kunnen van alles zijn – moeite met opwinding of klaarkomen, erectiestoornissen of bij vrouwen pijn bij gemeenschap – en staan nooit op zichzelf. ‘Mensen komen niet bij ons met een enkelvoudige erectiestoornis’, zegt Laan. ‘Wij behandelen mensen met complexe problemen, bij wie vaak sprake is van seksueel misbruik, verkrachting en andere heftige trauma’s.’

Volgens de statistieken hebben zo’n 1 op de 3 vrouwen seksuele problemen, en ongeveer 1 op de 5 mannen. En toch zijn er maar weinig poli’s die zijn ingericht op deze problematiek. ‘Wij krijgen steeds meer patiënten, uit het hele land.’

Ze heeft het niet drukker gekregen door corona, al is het aantal meldingen van huiselijk geweld wel toegenomen. ‘Spanning, stress en onzekerheid zijn allemaal cumulatieve factoren die een toch al gespannen situatie op scherp stellen, waardoor de kans op intiem geweld toeneemt. Maar dat is acuut geweld, en daarmee kom je niet bij ons.’

Wel is ze in de drukke periode na de uitbraak van de pandemie bijgesprongen in een team van psychologen dat was ingezet om met name zorgmedewerkers van de IC, de Spoedeisende Eerste Hulp en de anesthesie-afdeling te ondersteunen. ‘Wij vingden de zorgmedewerkers op na hun dienst, om ervoor te zorgen dat ze konden verwerken wat ze meemaakten. Want dat waren heftige ervaringen. Het thuisfront is steunend en liefdevol, maar begrijpt meestal niet wat je meemaakt zoals collega’s dat begrijpen.’

Wat waren zoal heftige ervaringen waarover werd gesproken?

Ellen: ‘We hoorden dat het indrukwekkend was dat patiënten soms in eenzaamheid overleden en soms zonder dat er familie bij was. Er was een verpleegkundige die drie dagen na dato nog behoorlijk overstuur was over een overlijdensgeval waar ze alleen bij was, omdat de arts even was weggelopen om iets te pakken. In die paar minuten dat de arts weg was, overleed de patiënt die daarvoor heel benauwd was. Het feit dat ze alleen was en die patiënt zo ontzettend ongemakkelijk stierf, en het idee dat ze niet genoeg had gedaan, dat raakte haar erg.’

Hoe kon je zo iemand helpen?

Ellen: ‘Dan kun je uitleggen dat het heel normaal is als je daar een paar dagen later nog steeds verdrietig over bent. Het is ontzettend belangrijk om wat ze meemaken te normaliseren, en ook uit te leggen wanneer je wel hulp nodig hebt: als je schrikachtig bent, vergeetachtig, als je maanden na dato nog slapeloze nachten hebt, dan moet je echt hulp gaan zoeken.’

Wat heb je zelf meegenomen uit deze periode?

Ellen: ‘De lering die ik heb getrokken is in feite dezelfde als die ik ervaarde toen ik de diagnose van kanker kreeg. Toen kreeg ik een soort berusting. Er was nog maar een ding belangrijk, de rest was

ballast. Ik leerde focussen op wat nou echt mijn prioriteit was. Ik dacht na mijn ziekteperiode: ik blijf nu voor altijd zen. Nou, dat is niet zo. Ik heb het nu opnieuw beseft.'

Haar eigen praktijk ging intussen ook door, waar ze therapie online moest geven. Ook in die zin was de coronacrisis een openbaring, want dat ging verrassend goed. 'Ik las onlangs nog in een rapport dat behandelaars in de GGZ niet online zouden willen behandelen, maar ik deel die opvatting niet. Ik doe zelfs EMDR online. Juist als het gaat over seks bleek het een voordeel dat mensen thuis konden blijven, daar voelen ze zich nog veiliger. En daardoor vertelden ze meer.'

Hebben jouw patiënten in coronatijd last van meer of andere seksuele problemen?

Ellen: 'Wat ik in mijn praktijk heb gezien, en dat hoor ik ook van andere praktijken, is dat eenzame mensen zich tijdens de lockdown minder eenzaam voelden. Ze voelden zich meer verbonden nu er heel veel Nederlanders alleen thuiszaten. En ze voelden minder druk: als je moeite hebt met contact maken, is het heel fijn als dat even niet hoeft. Ik zie wel dat de versoepeling van de lockdown extra rauw op hun dak valt.'

Mater familias

Leah treedt zo langzamerhand in de voetsporen van haar moeder. Ze doet voor haar master onderzoek naar de behoeften van vrouwelijke sekswerkers naar een medicijn waarmee je hiv-besmetting kunt voorkomen, in opdracht van Soa Aids Nederland.

Waarom koos je dit onderwerp?

Leah: 'We praten veel over sekswerkers, maar gaan niet met ze in gesprek. Ik vind het belangrijk dat we sekswerkers een stem geven, omdat er veel vooroordelen over hen bestaan en sekswerk niet wordt gezien als een volwaardig beroep.'

Heb je al een vooroordeel ontdekt dat niet klopt?

Leah: 'Een van de vooroordelen is dat vrouwen die sekswerk doen dat altijd doen omdat ze gedwongen worden. Terwijl er ook sekswerkers zijn die het doen omdat ze het leuk vinden om te doen, en mooi.'

Ook nu?

Leah: 'Ja. Ik heb het er niet in detail met ze over gehad, maar het is natuurlijk heel naar geweest dat ze zo lang niet mochten werken.'

Naast haar onderzoek doet Leah veel vrijwilligerswerk voor de Stichting Seksueel Welzijn. De stichting is een soort grassrootsbeweging gestart die bewustzijn moet kweken over seksuele gelijkheid.

Ellen: 'Ik voel me een trotse mater familias. Ik vind het hartstikke gaaf dat Leah dit allemaal doet. Aan de ene kant ben ik er wel ongemakkelijk over, denk ik: goh, heb ik haar zo besmet dat ze nu denkt dat de enige manier om een zinvol leven te leiden is dat het over seks moet gaan? Maar ik ben er ook wel heel verguld mee.'

Heb jij ooit het gevoel gehad dat je door je moeder in die richting werd geduwd, Leah?

Leah: 'Nee, ik wilde zelf gewoon graag die kant op. Ik ben er wel terughoudend met vertellen dat ik de dochter ben van Ellen. Ik ben bang dat mensen dan denken: lekker makkelijk dat je er zo ingerold bent. Dat is helemaal niet zo.'

Waarom wil je dit werk zo graag doen?

Leah: 'Ik vind het zo belangrijk dat de ongelijkheid wordt opgeheven, en dat we seks gaan zien als iets wat gewoon bij het leven hoort. Het is niet het allerbelangrijkste op de wereld.'

Ellen: 'Dat vind ik wel mooi wat je zegt, daar hoor ik mijzelf in. Dat is het paradoxale, seks is de kern van ons werk, en toch zijn wij de eersten om te zeggen: we maken van seks een veel te belangrijk onderwerp, door er nog steeds een taboe van te maken.'

Ze zouden zo nog uren kunnen praten. Maar de fotograaf staat voor de deur.



©Ivo van der Bent

Ellen: 'Wat ik nog wel wilde zeggen, Lee, is dat ik jou heb bewonderd de afgelopen tijd. Jij hebt je erg verantwoordelijk gedragen.'

Leah: 'Ik voel me ook verantwoordelijk. Veel vrienden in mijn omgeving waren echt super los en die zeiden: ik ben er niet bang voor, ik ga lekker naar het park of whatever. Ik begrijp wel dat ze behoefte hebben aan hun leven van voor corona, maar tegelijkertijd: je doet het toch niet alleen voor jezelf? Dat komt ook doordat ik de andere kant heb gezien. Een vriendin van mij heeft corona gehad, een jonge vrouw van mijn leeftijd, en zij is zo ziek geweest, ze heeft elf weken lang koorts gehad. Dat maakte het wel makkelijker om mijn verantwoordelijkheid te nemen.'

Komt dat ook doordat je moeder kwetsbaar is?

Leah, verwonderd: 'Daar ben ik eigenlijk niet mee bezig.'

Ellen: 'Ik voel me helemaal niet kwetsbaar.'

Leah: 'Nee, en omdat jij je niet zo opstelt, heb ik er denk ik ook niet zoveel moeite mee. Jij zei nog: als ik van jou corona krijg, vind ik dat helemaal niet erg.'

Ellen: 'Dat zei ik toevallig vanmorgen. Maar ook dan realiseer ik mij niet dat ik mogelijk in een risicogroep val. Misschien is het dom. Ik heb wel kanker gehad en moet de rest van mijn leven medicijnen slikken, maar ik voel me zo ontzettend gezond.'

Leah: 'Je merkt er ook niks meer van, dat je ziek bent geweest.'

Ellen: 'Nee, maar ik zit voor beide kankers nog wel in een controlefase. Dat is het enige waarmee ik door de coronacrisis wel persoonlijk ben geraakt: allebei mijn halfjaarlijkse controles zijn uitgesteld.'

Vind je dat niet beangstigend?

Ellen: 'Ik probeer er niet al te veel over na te denken. Het beste wat ik kan doen is mijn pillen slikken, en niet in de zon bakken. Ik ben wel iets zorgvuldiger geworden. Als ik nu ga hardlopen, smeer ik me in met factor 50. En verder leef ik in isolement. Afgezien van ons vieren, zie ik relatief weinig mensen, en alleen online. Ik doe wat in mijn macht ligt, en verder heb ik het totaal niet in de hand. Het helpt ook niet om er op een zorgelijke manier mee bezig te zijn. Stel je voor dat ik inderdaad een verkorte levensduur heb, dan verpest ik de kwaliteit van leven in de tijd die ik nog heb door erover te piekeren.'