ILLUSTRATIES Paul Faassen

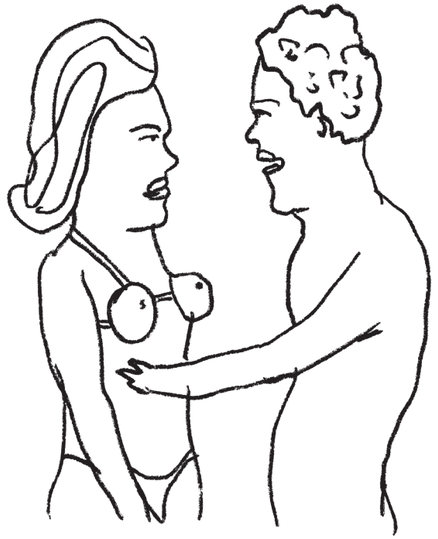
TEKST Siem Buijsse

PORNO IN JE BOL

Zoals veel van zijn generatiegenoten vond Siem Buijsse als seksueel ontluikende tiener de weg naar pornosites. Nu, op z'n 24ste vraagt hij zich af: wat is de invloed van al die beelden op de seks die hij sindsdien heeft gehad?







Ik stond onder de douche toen ik een ingeving kreeg: wat als ik een keer ‘seks’ zou googelen?

Ik zat destijds in groep acht, dus ik moet een jaar of 11 zijn geweest. Mijn ouders hadden mij net mijn eerste smartphone gegeven, een kleine Samsung. Die lag ’s nachts naast mijn bed, met alle mogelijkheden van dien.

Een jaar eerder had ik ontdekt dat ik kon masturberen. In het begin had mijn gefriemel nog weinig met seks te maken. Het voelde gewoon fijn. En blijkbaar ook een beetje viezig, want ik praatte er met niemand over. Toch ontdekte ik na een tijdje – misschien door vragen van mijn ouders, misschien door openhartige klasgenootjes – waar ik mee bezig was geweest. Vanaf dat moment was ik benieuwd naar seks.

Wat ik in eerste instantie tegenkwam op het internet, was niet erg spectaculair. Door mijn kinderlijke zoekopdrachten stuitte ik vooral op seksscènes uit Nederlandse films en series op YouTube. Ik kan me er een uit *Westenwind* herinneren. Dat voldeed even. Maar al snel werd ik benieuwd wat er onder die dekens gebeurde en zocht ik verder.

> Ik kreeg toegang tot alle beelden die mijn puberale hart begeerde, als ik maar beloofde dat ik minstens 18 jaar was

Mijn moeder vertelde me eens dat zij voor het eerst ‘echte’ seks zag toen een vriendin een ‘vies boekje’ van haar vader tevoorschijn haalde. Hoe anders is dat voor een groot deel van mijn generatie. Uit cijfers van expertisecentrum seksualiteit Rutgers blijkt dat zo’n driekwart van de Nederlandse jongens tussen de 13 en 17 jaar online pornografie kijkt – en eenderde van de meisjes.

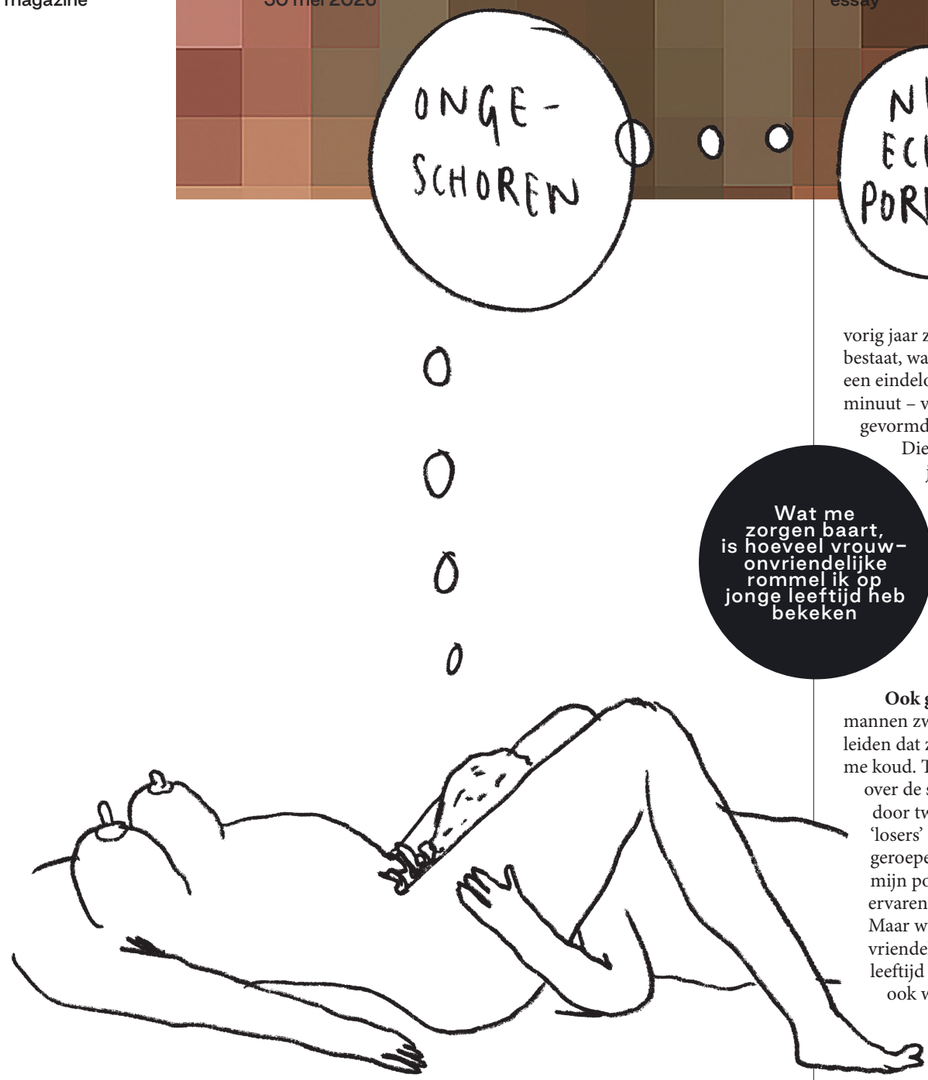
Ook ik kwam snel terecht op Pornhub, XVideos en de andere grote gratis pornosites, waar ik toegang had tot alle beelden die mijn puberale hart begeerde, als ik maar beloofde dat ik minstens 18 jaar oud was. Lang maakte ik daar bijna dagelijks gebruik van. En hoewel ik gelukkig nooit in de grimmigste uithoeken van het web ben beland, ben ik door mijn nieuwsgierigheid wel een hoop tegengekomen: anale seks, gangbangs, een *Lord of the Rings*-pornoparodie, inclusief orks, noem maar op.

Inmiddels ben ik 24. Nog steeds kijk ik af en toe porno, al voel ik daar nu wel enig ongemak bij. Want ik vraag me af: wat heeft die jarenlange pornoconsumptie met me gedaan? Was dat allemaal wel goed voor me, op die leeftijd?

In de politiek lijkt de consensus momenteel dat ik als puber beter afgeschermd had moeten worden. Vanaf begin dit jaar moet je in Groot-Brittannië bijvoorbeeld een identiteitsbewijs uploaden om toegang te krijgen tot pornosites. En vorige maand bracht ook de Europese Unie een app uit waarmee leeftijden geverifieerd kunnen worden – expliciet bedoeld om minderjarigen af te schermen van pornografisch materiaal.

Als hitsige tiener had ik dat ongetwijfeld onzin gevonden – en waarschijnlijk had ik die leeftijdsverificatie moeiteloos omzeild met een VPN. Het interesseerde me niet wat voor gevolgen dat voor mijn seksuele ontwikkeling zou hebben. Daarvoor gierden er te veel hormonen door mijn lijf. Maar inmiddels ben ik bang dat mijn pornogebruik me niet geheel ongeschonden heeft gelaten.

En als ik kijk naar het huidige aanbod van Pornhub – waar naast de intens stimulerende scènes waarmee ik ben opgegroeid inmiddels ook nóg minder realistische, AI-bewerkte video’s circuleren, en sinds



vorig jaar zelfs de TikTok-achtige functie ‘Shorties’ bestaat, waarbij gebruikers zich kunnen verliezen in een eindeloze stroom seksfilmpjes van amper een minuut – vrees ik ook voor hoe de generaties na mij gevormd worden door hun pornogebruik.

Die angst komt niet voort uit de opvatting, die je in uiterst conservatief-religieuze hoek nog weleens tegenkomt, dat masturberen en seks per definitie verdorven zijn. Ik kan me zelfs voorstellen dat pornografie me ook iets heeft gebracht. Dat ik seks al vroeg ben gaan zien als iets spannends en leuks, en misschien nieuwsgieriger ben geworden naar wat er allemaal mogelijk is.

> Wat me zorgen baart, is hoeveel vrouwonvriendelijke rommel ik op jonge leeftijd heb bekeken

Ook geluiden uit de manosfeer – waar porno mannen zwak en verslaafd zou maken, of ertoe zou leiden dat ze geen ‘echte’ vrouwen meer willen – laten me koud. Toen ik onlangs in *New York Magazine* las over de stoppen-met-porno-app Quittr, ontwikkeld door twee jonge influencers die pornogebruikers ‘losers’ noemen, voelde ik me niet bepaald geroepen om hem te downloaden. Ook omdat ik mijn pornogebruik nooit als dwangmatig heb ervaren.

Maar wat me wél zorgen baart, is hoeveel vrouwonvriendelijke, onrealistische rommel ik op jonge leeftijd heb bekeken. Natuurlijk bestond in die tijd ook wel ‘ethische’ porno, maar die zat vaak achter een betaalmuur. Bovendien ging ik daar als jonge tiener niet actief naar op zoek. Ik klikte simpelweg op wat voorhanden was en op welke pornoster ik aantrekkelijk vond. Zo eindigde ik meestal bij strak geregisseerde filmpjes vol goddelijke lichamen, kolossale penissen en vrijwel altijd een dienende rol voor de vrouw.

Voor haar boek *Boys & Sex* (2020) sprak de Amerikaanse journalist Peggy Orenstein met meer dan honderd jongens tussen de 16 en 22 jaar over seksualiteit. Een van haar conclusies was dat veel mannen hebben geleerd dat ze hun eigen plezier boven de gevoelens van een vrouw kunnen stellen – en dat porno daar een belangrijke rol in speelt. ‘En het is waarschijnlijk dat hoe jonger je aan porno begint, hoe lastiger het is het onderscheid met de realiteit te maken’, zei ze in een interview met *de Volkskrant*.

In *Pornography: Men Possessing Women* (1981), een standaardwerk binnen de feministische literatuur, bepleit schrijver en activist Andrea Dworkin nog veel ➤

Zou het kunnen dat ik, door op te groeien met beelden waarin vrouwen worden gedomineerd, ben gaan denken dat dat erbij hoort?



stelliger dat pornografie vrouwen reduceert tot objecten – en dat dit ingrijpende effecten heeft op de pornokijker. Ze was in de jaren tachtig een van de voortrekkers van het anti-pornografisch feminisme, een beweging die bekend is van de uitspraak: 'Pornografie is de theorie, verkrachting is de praktijk.' Dworkin begint *Pornography* met een reeks afgrijselijke, waargebeurde voorbeelden van die lijfspreuk. Een groepsverkrachting, waarbij een jong meisje posities uit een pornoblad moet nadoen; een vrouw wordt gedrogeerd en gedwongen om porno te maken; een man martelt zijn echtgenote, omdat hij dat in een pornofilm heeft gezien. Voor Dworkin komen de lelijkste kanten van het patriarchaat – dominante mannen die genieten van de pijn van vrouwen, vrouwen die het zogenaamd fijn vinden om vernederd te worden – samen in porno. En de jongens die ernaar kijken nemen die ideeën volgens haar weer over.

Nu is het werk van Dworkin nogal radicaal. Voor haar veronderstelling dat pornografie ernstig seksueel geweld zou veroorzaken, bestaat geen eenduidig wetenschappelijk bewijs. Maar terwijl ik *Pornography* las, dacht ik wel voor het eerst in jaren terug aan iets wat ik vrij diep had weggestopt.

Ik wilde het dolgraag goed doen. En dat betekende seks hebben als een pornoster

Ik had haar ontmoet op een datingapp. Het was een tijdje uit met mijn eerste vriendin en ik was druk bezig met ontdekken hoe het is om seks te hebben met andere mensen. We zaten midden in een coronalockdown en maakten een wandeling met een biertje. Daarna gingen we met elkaar naar bed.

Het ging er vrij ruig aan toe. Dat kwam van beide kanten, als ik het me goed herinner. Toen deed ik iets wat ik nooit eerder had gedaan: ik spuugde haar in het gezicht.

Zij schrok, vroeg me waarom ik dat in hemelsnaam deed. Ik geloof dat ik iets stamelde, 'sorry' waarschijnlijk, maar daar verder geen antwoord op had. De maanden daarna heb ik er nog regelmatig beschaamd aan teruggedacht. Die vrouw heb ik nog wel enkele keren gezien, maar we hebben het er nooit meer over gehad.

Waarom deed ik dat in hemelsnaam? Nog steeds heb ik daar geen bevredigend antwoord op. Had ik echt de behoefte om haar te vernederen? Ik denk het niet: ik geloof dat ik het zelf niet eens erg opwindend vond. Wel denk ik dat ik in die tijd tijdens de seks vaak nadeed wat ik kende uit pornografie – de intensiteit, de standjes, maar ook zeker het idee dat alles foutloos en gepolijst moest verlopen. Ik wilde het dolgraag goed doen. En dat betekende, grotendeels onbewust, seks hebben als een pornoster: geen moment verslappen en zelfverzekerd initiatief nemen, zonder al te veel overleg. Natuurlijk wist ik dondersgoed dat porno geen geschikt studiemateriaal was. **Maar ik had ook geen ander referentiekader.** 'De media die we consumeren voeden ons voor een deel op', zegt Annemarie van Oosten. Ze is docent communicatiewetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam en is gepromoveerd op de invloed van mediavoorstellingen van seks op jongeren. 'Als kind kijk je naar hoe anderen zich gedragen – en daar baseer je vervolgens je eigen 'script' op. Dat is dus ook het geval als je herhaaldelijk naar porno kijkt. Daar komt nog bij dat vooral bewegend beeld veel invloed op ons heeft: daar kunnen we ons makkelijk in verliezen, waardoor we onbewust meer ideeën overnemen.'

Heteroseksuele gen Z'ers hebben niet vaker anale seks dan eerdere generaties

Zou het kunnen dat ik, door op te groeien met beelden waarin vrouwen zo vaak worden gedomineerd, ben gaan denken dat dat er gewoon bij hoort? En werken die ideeën – subtieler, maar toch – nu nog steeds door in mijn 'script'? Misschien wel: nog altijd heb ik soms het gevoel dat ik, als man, tijdens de seks het voortouw hoor te nemen.

En ook de manier waarop ik dat soms nog steeds doe – tegenwoordig wel pas nadat ik heb gevraagd of mijn bedpartner dat fijn vindt – zou wortels in de porno kunnen hebben. Zoiets suggereerde Orenstein tenminste twee jaar geleden in een opiniestuk in *The New York Times*. Daarin beschreef ze hoe steeds meer jonge mensen 'ruige seks' hebben – inclusief spugen, slaan en wurgen. >





Ze schrijft dat een student haar heeft verteld dat haar vrienden haar 'vanille' noemen, omdat ze niet gewurgd wil worden door haar vriend. Volgens Orenstein heeft dat gevaarlijke kanten: wurgen kan hersenschade veroorzaken. 'Het komt vaker voor dat wat wordt genormaliseerd in pornofilms, uiteindelijk wordt overgenomen in de slaapkamer', stelt ze.
Hanneke de Graaf, senior onderzoeker bij Rutgers, nuanceert dat beeld. 'Er wordt inderdaad gesproken van een trend', zegt ze. 'Maar dat is gebaseerd op eenmalige studies. We weten dus niet of jongeren daadwerkelijk méér wurgseks hebben dan bijvoorbeeld twintig jaar geleden. Ook weten we niet goed wat respondenten precies bedoelen met 'wurgen': echt iemand laten stikken, of een hand op de keel leggen? Dat is echt iets anders.'
'Zelfs als er een toename is, blijft het lastig om vast te stellen of dat door het bekijken van bepaalde porno komt. Het werkt namelijk ook andersom: mensen die ruige seks opwindend vinden, zoeken daar vaker porno bij. En we zien bijvoorbeeld ook dat heteroseksuele gen Z'ers niet vaker anale seks hebben dan eerdere generaties – terwijl dat net zo goed gangbaar is in porno. Wat we wel merken, is dat er momenteel erg veel aandacht is voor de schadelijke kanten van pornografie.'

Had ik echt de behoefte om haar te vernederen? Ik denk het niet

Wat betekent dat voor mij? In hoeverre zijn mijn ideeën over seks gedicteerd door pornografie? Of zocht ik in die filmpjes vooral iets wat me toch al aansprak? Oftewel: hoeveel van mijn seksuele voorkeuren zijn van mijzelf, en hoeveel van de porno-industrie?
'Het is niet gek dat mensen die weinig seks hebben gehad naar pornografie kijken om te zien hoe dat werkt', zegt De Graaf. 'Als je wilt weten hoe je je huis repareert, zoek je ook filmpjes op het internet op.'
Maar ze benadrukt ook dat iemands ideeën en voorkeuren op seksueel gebied zich een heel leven blijven ontwikkelen.
Als ik De Graaf vertel over mijn ervaring met dat meisje, reageert ze invoelend. 'Wat een vervelende ervaring', zegt ze. 'Voor haar, en ook voor jou. Maar het is goed dat ze zo duidelijk heeft aangegeven dat dit niet oké was. Dat is een kenmerkend onderdeel van elke seksuele ontwikkeling: in de seksuele arena heb je interacties waardoor je ontdekt wat anderen en jijzelf fijn vinden. Vervolgens pas je je – als het goed is – aan, waardoor seks steeds leuker wordt. Het is dus belangrijk om elkaar te corrigeren. Dat is wel moeilijker als je allebei alleen een pornoscript volgt. Want stel dat dit meisje ook had gedacht dat ze dit opwindend moest vinden – dan had je het misschien later opnieuw gedaan.'
Dat is waarom het volgens De Graaf belangrijk is dat kinderen juist ook leren over seksualiteit op andere plekken dan op smoezelige websites – thuis, bijvoorbeeld.
Dat hadden mijn ouders gelukkig ook in de gaten. Toen ik wat ouder was benadrukten zij regelmatig hoe belangrijk het is dat seks fijn en veilig is voor beide partijen – en, bijvoorbeeld, dat seks meer is dan slechts penetratie.
Over pornografie ging het minder vaak. Wel kan ik me levendig herinneren dat mijn moeder mij als jonge tiener op ernstige toon aansprak. Ze had gehoord dat jongeren door porno massaal anale seks hebben. Daarom drukte ze me op het hart dat lang niet iedereen dat fijn vindt – en dat wat er in porno gebeurt, heel anders is dan hoe de meeste mensen 'de

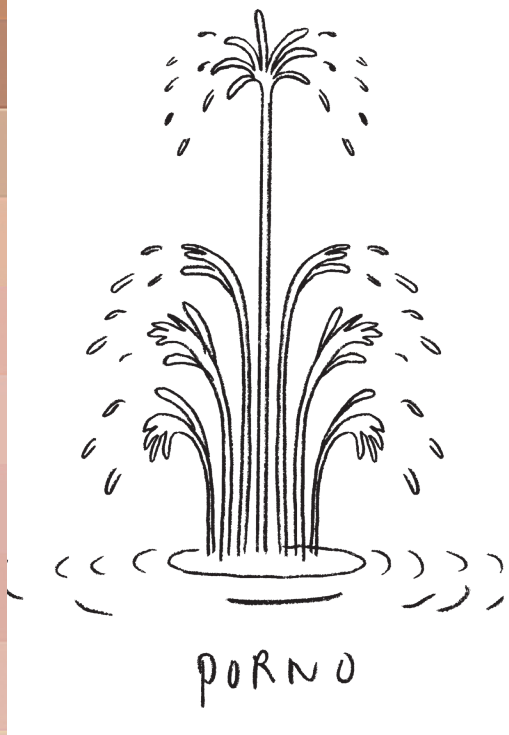


liefde bedrijven'. Hoewel het achteraf gezien dus wel meeviel met al die jonge mensen die tegenwoordig anale seks hebben, maakte haar opmerking wel indruk. Ik dacht inderdaad dat het niet ongebruikelijk was; dat het er een beetje bij hoorde. Maar dat zal ik destijds niet hebben gezegd. Waarschijnlijk zal ik eerst verbijstering hebben gespeeld – 'huh, gebeurt dat veel in porno?' – en haar daarna afgewimpeld met een 'jahááá, oké mam'.

Praten over porno is ongemakkelijk. Ook een levendige herinnering: om onduidelijke redenen had ik porno gekeken op de gemeenschappelijke tablet. Het was een scène op een tennisbaan. En blijkbaar had ik het tabblad niet gesloten. Toevallig zat ik ernaast toen mijn vader die opende. In een paniekerige reflex klikte ik de website weg. Daarna hebben we het er nooit meer over gehad.
Als ik mijn moeder aan de telefoon vertel dat ik schrijf over mijn pornogebruik, schrikt ze een beetje. 'Ik moet toegeven dat we jou op je 13de nog niet zagen als een seksueel wezen', zegt ze. 'Later wisten we wel dat je seksualiteit aan het ontdekken was, maar we waren nog niet gewend aan het begeleiden van kinderen met een smartphone, dat was allemaal nog nieuw. We gingen ervan uit dat je belangrijkste bron je fantasie was, of misschien een blaadje, net als bij ons. Wel heb ik altijd geprobeerd om je normen en waarden mee te geven. Maar ik geloof dat ik het ingewikkeld vond om over porno te praten.'

De porno-wereld heeft een eigen logica waarin veel sociale normen uit de wereld niet gelden

Ik kan me er iets bij voorstellen. Want hoewel ik ruimdenkende vrienden heb, met wie ik best kan praten over seks, blijft porno vaak omhuld door schaamte. Van veel van hen weet ik of ze meer houden van ruige of romantische seks. Maar ik heb geen flauw idee wat hun pornovoorkeuren zijn, hoe vaak ze porno kijken, en zelfs óf ze het wel kijken – terwijl die kans statistisch gezien groot is.
Die terughoudendheid herkennen Marcelle en Krista Arriëns, ook bekend als de Sekszusjes. Onder die naam maakten zij televisieprogramma's en een theatershow waarin ze open en kwetsbaar over seks praten.
'Ik schaam me nog steeds als ik terugdenk aan de aflevering waarvoor we allebei een pornoscène moesten uitzoeken die we opwindend vonden', zegt Krista. 'Ik ook', zegt Marcelle. 'Ik had een scène gekozen waarin een mannelijke yogadocent opgewonden raakt van een vrouw uit zijn klas. Maar dat zou ik in het echt nooit willen meemaken, ik zou het juist enorm ongemakkelijk vinden. Ik vond het daarom gênant dat ik er tóch opgewonden van werd, ook omdat die film zo duidelijk vanuit een mannelijk perspectief is gemaakt. Ik denk dat dat is aangeleerd. In porno wordt verlangen nu eenmaal vaak op die manier verbeeld.'
De pornowereld heeft inderdaad een eigen logica, waarin veel sociale normen uit de wereld daarbuiten niet gelden. Dat maakt het een lastig gespreksonderwerp. Want ook ik stuit soms op pornofilms waarvan ik het lastig te accepteren vind dat ze iets in mij aanspreken. En daarin ben ik niet de enige. Ik heb bijvoorbeeld nog nooit iemand horen toegeven dat zij enorm genieten van net-niet-incestporno. En toch staat 'stepmom' (stiefmoeder, *red.*) volgens de cijfers >



van Pornhub gewoon in de top-10 zoekopdrachten van vorig jaar.
Nu is het geen schande om bepaalde dingen lekker voor jezelf te houden. Maar volgens de Sekszusjes zou het wel goed zijn om vaker eerlijk te bespreken wat we in porno zien – en vooral of het strookt met wat we in de echte wereld meemaken. 'Dan pas kunnen we van elkaar leren', zegt Krista. 'Anders blijven we toch het onrealistische beeld uit porno hooghouden. Want uiteindelijk is dat voor velen van ons het enige moment dat we andere mensen seks zien hebben.'
Om de invloed van porno op mijn seksleven zoveel mogelijk te beperken, raden de Sekszusjes me ook een 'harde reset' aan. 'Een paar jaar helemaal stoppen met kijken en opnieuw uitvinden wat je fijn vindt', zegt Marcelle. 'Dat heb ik zelf ook gedaan', vult Krista aan. 'Nu merk ik pas hoeveel van mijn ideeën over seks uit porno kwamen. Lang had ik bijvoorbeeld het gevoel dat ik er ook sexy moest uitzien wanneer ik in mijn eentje masturbeerde. Bizar, toch?'

Helemaal ophouden met porno is een poging waard.
Maar ook dan zal ik niet weten hoe mijn seksualiteit eruit had gezien zonder al die uren op Pornhub – en of het dan leuker, echter, authentieker zou zijn. Die versie van mezelf bestaat nou eenmaal niet.
Dat klinkt heel dramatisch, maar dat valt mee. Omdat het maar de vraag is of er zoiets bestaat als zuivere seksualiteit, volkomen vrij van kwalijke invloeden van buitenaf. Maar ook omdat daar bij mij, inmiddels, genoeg goede invloeden tegenover staan.
Want hoe cliché het ook is: praten levert echt iets op. De afgelopen tijd heb ik dat vaker gedaan dan ooit. En hoewel ik dat eigenlijk wel wist, is het toch fijn om bijvoorbeeld van anderen te horen dat het niet erg is om soms pauze te nemen tijdens de seks – ook al zie je pornoacteurs nooit uithijgen.
Een paar keer stevig op je plaat gaan in de 'seksuele arena' helpt ook. Daardoor merkte ik zelf dat een pornoscript meestal niet bepaald geschikt is voor echte



Hoewel ik ruimdenkende vrienden heb, met wie ik best kan praten over seks, blijft porno vaak omhuld door schaamte

seks – en dat veel vrouwen liever naar bed gaan met iemand die twijfelt en vraagt wat ze fijn vinden, dan met een gedecideerde *wannabe*-pornoster. Dat ik na dat soort misrekeningen telkens de stem van mijn moeder in mijn achterhoofd hoorde, die me weer eens inprent dat seks fijn moet zijn voor alle betrokkenen, heeft er waarschijnlijk aan bijgedragen dat ik mijn gedrag vervolgens daadwerkelijk aanpaste.

Vermoedelijk had het me wel enige opstartproblemen bespaard als ik was opgegroeid met 'ethische' porno, waarin normale mensen echte, lieve, soms onhandige seks hebben. Inmiddels weet ik dat daar aanbieders voor zijn. Als ik de moed ervoor heb en het moment zich aandient, zou ik die later misschien zelfs aanraden aan en betalen voor mijn eigen kinderen. Maar als ik terugdenk aan mezelf als tiener, weet ik ook dat ik hun digitale leven nooit helemaal in de hand zal hebben.
Daarom is het geruststellend dat ik inmiddels echt blij ben met mijn seksleven. Kennelijk hoeft opgroeien met pornografie niet uit te lopen op een ongezonde en vrouwonvriendelijke omgang met seks. Althans, niet in mijn geval – met dank aan de nodige bijsturing onderweg.
Laatst schoot mijn vriendin, met wie ik veel gesprekken heb gehad over deze zoektocht, in bed ineens in de lach. 'Ken je dit ook uit porno?', vroeg ze. Het antwoord maakte ons op dat moment allebei niet zoveel uit. ≺