

Gesignaleerd ...in de internationale vakliteratuur

Stress en seks: slechte maatjes

Seksuologisch hulpverleners zeggen vaak tegen cliënten dat hun stressvolle bestaan vast een belangrijke oorzaak van de seksuele moeilijkheden is (Goldstein, I., Giraldi, A. et al., 2004; Rosen, R., Hatzichristou, D. et al., 2004). Hoe kunnen immers jonge stellen die allebei fulltime werken, rennen om de kinderen van en naar school, de kinderopvang, de clubjes en de vriendjes te transporteren, die ook nog hun vriendenkring willen onderhouden, vinden dat ze zelf minstens éénmaal per week moeten sporten én daarnaast iets doen met musiceren, en die 's avonds doodmoe op de bank vallen, toch nog verwachten dat ze een goed en intensief seksleven kunnen hebben? We adviseren cliënten om meer tijd voor elkaar en voor zichzelf te nemen, om een tandje of twee terug te schakelen. En als ze het advies krijgen om met sensate focusoefeningen te starten, is ontspanning een voorwaarde, al dan niet door het draaien van romantische muziek of met behulp van ontspanningsoefeningen. Eerst moet de stress weg, en dan pas iets met seks. Dan hebben we het alleen nog over de dagelijkse stress, het drukke bestaan en het gebrek aan vrije tijd en rust. Maar stress kan veel grotere vormen aannemen. Je kunt je baan kwijtraken en moeilijk een nieuwe vinden. Een van je ouders overlijdt of een goede vriend. Je hebt financiële problemen, of je hebt vreselijke spanningen op het werk met collega's of de baas. Je relatie kan bedreigd worden door de slepende ruzies die jullie hebben. In dergelijke stressvolle omstandigheden vinden seksuologen het meestal heel begrijpelijk dat zin in seks en opwinding en orgasme niet willen lukken.

De koppeling tussen stress, traumatische life events en seksuele problemen is echter tot nu toe vooral speculatief gelegd. Recent onderzoek (Bodenmann, Ledermann, Blattner & Galluzzo, 2006) in een groep van 200 paren blijkt het idee van deze samenhang echter wel tot op zeker hoogte te ondersteunen. Nu zou het zo kunnen zijn dat stress en traumatische gebeurtenissen allerlei aspecten van seksualiteit niet rechtstreeks onder druk zetten, maar dat dit gebeurt via hun effect op het individuele psychische welzijn van mannen en vrouwen en via hun effect op de relatie. Psychische problemen en relatiemoeilijkheden hebben immers bekende negatieve uitwerkingen op het seksuele functioneren van individuen en koppels. Het hier bedoelde onderzoek hield daar rekening mee, vroeg ook naar allerlei psychische klachten en naar de tevredenheid over de relatie. De onderzoekers pasten een slimme statistische methode toe om de afzonderlijke invloeden van diverse stressfactoren, en van psy-

che en relatie op de seksuele klachten te kunnen onderscheiden.

De bevindingen zijn interessant. Onafhankelijk van psychisch functioneren en van de toestand in de relatie gaat vooral zogenaamde interne dagelijkse stress samen met meer seksuele moeilijkheden. Met interne stress bedoelt men vervelende, frustrerende, saaie, repetitieve zaken in het dagelijks leven, belasting door het huishouden, irritaties tussen partners, en dergelijke.

Er zijn wel verschillende patronen bij vrouwen en mannen. Interne dagelijkse stress gaat bij mannen sterk samen met te snelle zaadlozing, en ook maar in mindere mate met verminderd seksueel verlangen. Bij vrouwen gaan dit soort dagelijkse stress samen met verminderd verlangen, seksuele aversie, opwindingsproblemen en vaginistisch reageren.

Externe dagelijkse stress (ruzies met de burens, op het werk, financiële problemen, etc.) hangt bij mannen negatief samen met het voorkomen van erectieproblemen. Opmerkelijk is namelijk dat stress die veroorzaakt wordt door dergelijke problemen bij mannen juist samen blijkt te gaan met betere opwinding. Bij vrouwen hebben dergelijke externe stressoren geen enkele samenhang met seksuele problemen.

Negatieve life events (ziekte, handicap, ontslag en werkloosheid, overlijden van belangrijke personen) gaan bij mannen samen met erectiemoeilijkheden. Dergelijke traumatische gebeurtenissen gaan bij vrouwen samen met orgasme-problemen.

Bezwaren tegen dit onderzoek zijn gemakkelijk in te brengen, zeker vanwege de cross-sectionele opzet ervan. Samenhang aantonen is mooi, maar het kan in principe ook zijn dat de seksuele problemen de oorzaak zijn van de verhoogde stress en niet omgekeerd. Zie je het al, de man met erectieproblemen die ruzie met de burens gaat maken of met zijn collega's? Om de richting van het verband vast te stellen zal er longitudinaal onderzoek gedaan moeten worden of zullen er in het laboratorium simulaties moeten worden uitgevoerd.

Jacques van Lankveld, psycholoog

Literatuur

- Bodenmann, G., Ledermann, T., Blattner, D., & Galluzzo, C. (2006). Associations among everyday stress, critical life events, and sexual problems. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194, 494-501.
- Goldstein, I., Giraldi, A. et al. (2004). Physiology of female sexual function and pathophysiology of female sexual dysfunction. In T.F. Lue, R. Basson et al. (Eds.), *Sexual Medicine: Sexual dysfunctions in men and women*. Paris: 2nd International Consultation on Sexual Dysfunctions.
- Rosen, R., Hatzichristou, D. et al. (2004). Clinical evaluation and symptom scales: Sexual dysfunction assessment in men. In T.F. Lue, R. Basson et al. (Eds.), *Sexual Medicine: Sexual dysfunctions in men and women*. Paris: 2nd International Consultation on Sexual Dysfunctions