

Congresverslag

NVVS-symposium 'Risico is lekker', vrijdag 18 april 2008 .

Laura van Lee.

Ongepland en onbeschermd, maar vol passie die one night stand bespringen. In het bos, terwijl er ieder moment een wandelaar kan passeren. In een vaste relatie, en zonder pil en condoom, want het gaat toch al vaker goed.

Is risico lekker? Hebben we seks omdat er eigenlijk altijd wel een risico aan zit, en genieten we juist daarvan? Of is risicovolle seks alleen gewild door 'sensation seekers'? Laat seks met risico ons hart nog sneller kloppen, en onze zin naar nog onbekendere hoogtes stijgen dan brave verantwoorde seks? En, zoeken we risico op, of ontlopen we het juist?

Op 18 april 2008 zochten professionele 'risicologen', voorlichters, preventiemedewerkers, hulpverleners en (vermoedelijk) vele ervaringsdeskundigen antwoord op deze vragen. Belangrijke vragen die velen bezighouden, want seksueel risicogedrag, het woord 'risico' zegt het al, zorgt ervoor dat vele mensen zichzelf en anderen schade (kunnen) toebrengen. Bovendien is het bijzonder hardnekkig en moeilijk te ontmoedigen of af te leren.

Drie sprekers hielpen ons elk op weg vanuit hun eigen onderzoekspraktijk, hun ervaring met het ontwikkelen van interventies en hun filosofische blik.

Ik weet dus ik doe?

Volgens onderzoeker en hoogleraar Gerjo Kok is risicogedrag een bijproduct en zelden een doel op zich. Wij hebben geen seks omdat het risicovol is, maar tijdens het nastreven van genot en plezier lopen we nu eenmaal risico. Dat proces van behoefte en intentie naar gedrag is bijzonder ingewikkeld en niet zo makkelijk te beïnvloeden, zo blijkt uit onderzoek. Een gedegen planmatig model van gedragsverandering is daarom nodig om mensen op het risicovrije pad te brengen: intervention mapping.

Een hoge risicoperceptie is daar een voorwaarde bij. Bovendien is risicogedrag vaak vermomd als sluwe verleider: ze biedt voordelen op de korte termijn, maar uiteindelijk ben je slechter af. En als je zelf al kiest voor veilig vrijen, zie dan maar eens het hoofd te bieden aan roekeloze vrienden, of de partner waar je het bed mee deelt. Voorlichters en gezondheidsbevorderaars moeten daar dus rekening mee houden: een risico neem je nooit alleen, de sociale invloed is vaak aanzienlijk. Verder vereist risicoloze seks ook dat, als

we ons bewust zijn van het risico op onveilige seks, we ons voorbereiden. Condooms kopen, piladvies van de dokter, of nog ingrijpender: een spiraal laten plaatsen. Spontane seks lijkt dus uit den boze. En, geen verantwoorde seks zonder zelfvertrouwen: om risico te beperken moeten we overtuigd zijn dat we daar daadwerkelijk zelf toe in staat zijn (self efficacy). Zijn we dat niet, dan ervaren we een gebrek aan controle en is de kans groot dat we die condooms links laten liggen.

Als we dan wel de intentie hebben om veilig te vrijen, denken dat het ons lukt om dat beschermingsgedrag aan de dag te leggen, en dat ook daadwerkelijk doen, hoe voorkomen we dan dat we terugvallen in de onveilige gewoontes? Gedragsbehoud is dan ook het uiteindelijke doel van dit complexe model van gedragsverandering dat Kok heeft ontwikkeld. Mensen alleen bewust maken van de risico's die ze lopen, kennis vergroten als meest gebruikte interventiemethode, is volgens hem in elk geval lang niet afdoende.

Buitenwaards vrijen als liefdesideaal

Buitenwaards vrijen zouden we allemaal eens moeten proberen, volgens Ann Van Sevenant, filosofe en schrijfster. Met wijsbegerige blik kijkt zij naar het fenomeen 'de liefde bedrijven'. Vaak zien we seks als een middel om met elkaar te versmelten. Dat ervaart Van Sevenant echter als een beperkte visie. Seks kan namelijk ook buitengewoon eenzaam zijn. En juist daar zit schoonheid in verborgen. Juist de afstand tot elkaar, het zinderende moment voor het contact, is erotisch. Dit is *outercourse*: doelloos, niet gefixeerd op een orgasme, maar ontvankelijk en aandachtig vrijen. Elkaar als een vlieger laten vieren.

Welke rol speelt risicogedrag in de filosofie van de seks? Volgens Van Sevenant leven veel van ons in de illusie van ongenaakbaarheid: we worden onbeschadigd en puur geboren en hebben totale controle over onszelf. Risico's nemen we vanaf dat perspectief dus uit overmoed. Om risico's te beperken hebben we een ander beeld nodig, dat van de sterfelijkheid: vanaf het moment dat we gemaakt worden zijn we in wezen al ten dode opgeschreven. En dat maakt ons kwetsbaar. Dit beeld kan ons motiveren om die heelheid waarmee we op aarde zijn gekomen weer te herstellen en dus juist om risico's te beperken.

Wat maakt risico lekker?

Wat maakt risico lekker? Tom Platteau, seksuoloog, publicist en onderzoeker, neemt ons mee in de wereld van cognitieve processen bij seksueel risicogedrag. Het 'dual-control model of sexual response', dat in eerder onderzoek ontwikkeld is, biedt een theoretisch kader om deze processen te vatten. Het draait eigenlijk om een uitslaande balans: zijn we vooral geneigd tot opwinding, of worden we juist meer geremd? Worden we teveel geremd, dan ontstaan er seksuele problemen zoals geen zin in vrijen, of erectiestoornissen. Werkt ons remmingsmechanisme juist te weinig, dan vertonen we seksueel risicogedrag.

De heftigheid van onze emoties, onze risicoperceptie, drugsgebruik en persoonlijkheidskenmerken zijn daarmee allemaal van invloed op mate waarin we risicogedrag verto-

nen. Platteau pleit voor een individueel risico-reductieplan, waarin de hulpverlener rekening houdt met al deze aspecten, en waarbij hij ook realistische doelstellingen stelt, zowel op de kortere als op de langere termijn. Dat kan verstokte risicozoekers helpen loutering te vinden.

Zin in risico

Theorieën en interventiemodellen over seksueel risicogedrag, en de hardnekkigheid daarvan zijn één, maar vinden de congresbezoekers zelf eigenlijk dat risico lekker is? Verschillende bezoekers beaamden dat: 'Het gevoel om risico te lopen geeft een extra dimensie aan seks. Het wordt er extra geheimzinnig en ongrijpbaar van. De spanning stijgt, en dat maakt seks nog erotischer.' Een seksuologisch hulpverlener geeft ingeslapen stelletjes zelfs het advies tot risico: 'Ik geef hen vaak de tip om grenzen op te zoeken, bijvoorbeeld om in een publieke gelegenheid seks te hebben, met het risico om betrap te worden.' Risico als afrodisiacum.

Maar, risico wordt wel degelijk ook gezien als iets negatiefs. Zo vraagt één van de bezoekers zich af of nieuwsgierige mensen zichzelf nog wel kunnen reguleren, met de verleiding van de onbegrensde mogelijkheden die internet biedt. Moeten ze, om risico te beperken, niet wat meer geholpen worden door justitie?

Voor een andere bezoeker gaat seksueel risicogedrag over meer dan het voorkomen van een soa of een zwangerschap. Zij vraagt zich af hoe het komt dat mensen hun eigen grenzen overschrijden: welke situatie zoek je op? Waar leg je de grens? En, wat wil je, onder welke omstandigheden? Op die vraag heeft ze vandaag geen antwoord gekregen.

Deze themadag speciaal bedoeld voor voorlichters, preventiemedewerkers en docenten is zeer positief ontvan-

gen. Een groot aantal bezoekers vonden er veel voldoening in om een kijkje te nemen in de keuken van planmatige interventies en de theorie van het gedrag. 'Het is belangrijk dat we als voorlichter op de hoogte blijven van wetenschappelijke ontwikkelingen. Vaak doen we ons werk wel 'intuïtief verantwoord', maar het is goed dat ik nu eens een college krijg over de theorie daarachter. Dat scherpt mijn kennis en vaardigheden verder aan. Duidelijk werd dat ook veel andere bezoekers behoefte hebben aan het uitwisselen van goede ervaringen en praktijkkennis. 'Risico is lekker' was een goede start. En tot slot, ook nu blijkt maar eens te meer dat risicogedrag zich niet beperkt tot een klein groepje probleemgevallen. Nee, bijna iedere aanwezige heeft zich wel eens schuldig gemaakt aan dit hardnekkige fenomeen. En dat maakt dit onderwerp ook zo persoonlijk en intrigerend.

Verhoogde hartslag. Een gloeiend lichaam. Zweten. Golven adrenaline. Hoewel we risico's misschien rationeel gezien willen vermijden, blijkt het ook wel lekker te zijn om over het randje van gevaar te lopen. En wie neemt ons dat kwalijk, als onze lichamelijke reacties bij gevaar zo verdacht veel lijken op die van lust.

Extra informatie over de sprekers

Wilt u meer lezen over Gerjo Kok, Tom Platteau en Ann Van Sevenant of over hun onderzoek en publicaties? Surf dan naar de website van de NVVS: www.nvvs.info, en kijk dan onder 'Actualiteiten'. Daar vindt u cv's, sheets van de presentaties en enkele artikelen.

Laura van Lee, onderzoeker en consultant bij de Rutgers Nisso Groep, l.vanlee@rng.nl.
