

'Sex zit tussen de oren, maar je kunt het meten tussen de benen'. De erectie als object van de wetenschap: doet 'ie het of doet 'ie het niet? Onze verslaggever onderwierp zich aan een test aan de erectiometer en stond alleen al van de spanning zo stijf als een stijve...

Met mijn broek op de enkels neem ik plaats in de fauteuil en bevestig de twee meetinstrumenten om mijn penis. Die ziet er plotseling nogal zielig uit. Door de snoertjes die aan de instrumenten vastzitten lijkt het alsof hij een zwaar ongeluk heeft gehad en nu alleen nog door de elektronica in leven wordt gehouden. Ik leg de handdoek over mijn schoot, zak iets onderuit en steek een sigaret op. "Ben je klaar? Zit je goed?" vraagt de onderzoeksleider na enige tijd door de intercom.

Ja, hier alles okay.

Op het tv-scherm voor me verschijnen allerlei vragen, die ik kan beantwoorden

via een doosje met tien knoppen dat op het plankje voor me staat. Ik moet aangeven in welke mate ik me ontspannen, verrast, kwaad, geil, beschaamd, sensueel, prettig en schuldig voel en moet tevens melden wat voor erectie ik heb. De meeste vragen beantwoord ik door knop 1 in te drukken, die staat voor 'In het geheel niet'. Voor we van start gaan, moet ik eerst nog de erectiometer aflezen. Dat is een soort riempje, met een millimeterverdeling op het lint. Om de penis aangesnoerd, geeft het cijfer bij het gespje de omtrek aan. Mijn waarde is 114. Daarna controleer ik of de erectiometer en de Barlow-meter, een soort meta-

De erectiometer

Dokter, hij doet 't niet

DOOR: IGOR ZNIDARSIC
ILLUSTRATIE: HERMAN VAN DEN BOOM

len klem, nog steeds goed bevestigd zijn en bedek tenslotte weer mijn schoot. De bedoeling van de handdoek is dat de proefpersoon niet steeds naar zijn geslachtsorgaan gaat zitten kijken.

Dan vult het kamertje van vier bij vier – het licht is gedimd – zich met de aangename geluiden van *Dire Straits* (ik had ook klassiek of jazz kunnen kiezen). "Wil je hetero of homo?" vraagt de onderzoeker. Ik kies hetero. Drie minuten later wordt de muziek weggedraaid en verschijnt op het

tv-scherm het eerste pornofilm-fragment.

De draadjes die onder de handdoek vandaan komen leiden naar het kamertje achter mij, dat vol apparatuur staat die zo meteen mijn seksuele opwinding gaat meten, waarna alle informatie door de computer zal worden geanalyseerd, met de bedoeling vast te stellen of ik wel helemaal gezond ben. Aan de knoppen zit drs. H.A.T.M. Janssen (28), die hier in de kelder van de Faculteit Psychologie van de Universiteit van Amsterdam al vier jaar onderzoek doet naar seksuele opwinding bij mannen.

In het onderzoek staat de vraag centraal hoe seksuele opwinding tot stand komt en hoe het mis gaat. Daarbij moet eerst een andere vraag worden beantwoord: wat is seksuele opwinding?

Lang werd aangenomen dat seksuele opwinding een *drive* is, een soort oerdrift die zich om de zoveel tijd moet ontladen omdat anders 'de emmer overloopt'. Erick Janssen vindt dit een te simpele gedachtengang. Ook met de beroemde uitspraak van Masters & Johnson dat *no man can wish, want or demand an erection* is hij het niet eens. Mannen en vrouwen kunnen zichzelf immers wel opwinden door fantasieën. Dat bij seksuele opwinding de zogenoemde automatische verwerkingsprocessen een rol

spelen, kan Janssen wel onderschrijven.

"Als je de computer als metafoer neemt voor hoe de mens werkt, dan

interpreteert de computer prikkels van buiten," legt de psycho-fysioloog uit. "En een aantal dingen uit je omgeving interpreteer je als seksueel. Waarbij we moeten aantekenen dat niet niet iedereen door dezelfde prikkels opgewonden raakt. Je wordt opgewonden als de prikkels voor jou een seksuele betekenis hebben. Borsten bijvoorbeeld. De vraag is dan: hoeveel moet er in die computer gebeuren, wil het systeem opstarten?" Het lichamelijke systeem blijkt deels automatisch te worden aangestuurd, wijzen verschillende onderzoeken uit. Janssen heeft dat zelf ook getest, door proefpersonen korte diaflitsen met een pornografi-

sche afbeelding te laten zien. Daarbij bleken zelfs de ultrakorte flitsen, die je onmogelijk nog bewust kunt waarnemen, voor opwinding te kunnen zorgen.

Janssen: "Stel je ligt op het strand en je krijgt een erectie. Je kan die onderdrukken. Daarvoor moet je jezelf afleiden, door bijvoorbeeld aan een boodschappenlijstje of aan een interessant computerprogramma te denken. Je kunt een erectie dus beïnvloeden. Gelukkig maar, want anders zou de wereld er heel anders uitzien. Maar als je aan het boodschappenlijstje denkt, ben je niet meer met het seksuele bezig. De vraag is: kun je de erectie ook bedwingen als je je wél op het seksuele blijft richten? Dan blijkt het heel moeilijk om een erectie tegen te houden. Je kan het alleen doen door weg te kijken." Anders gezegd: als je de juiste seksuele prikkel krijgt, bijvoorbeeld naar een pornofilm kijkt, krijg je – als alles goed functioneert – automatisch een stijve. Zo is de natuur.

Maar een stijve krijgen en opgewonden zijn is niet hetzelfde. Er is namelijk ook nog zo iets als de beleving, de mate van plezier. Die wordt bepaald door hoe je 'de situatie evalueert', dus hoe je je voelt, waar je mee bezig bent, waar je aan denkt. En die beleving gaat niet altijd hand in hand met de fysieke opwinding. "Je ziet dat mensen zich wel seksueel opgewonden voelen, terwijl je lichamen bijna niets meet," vertelt de onderzoeker. "En andersom: dat je wel lichamenlijke respons hebt, maar geen beleving. Een heel extreem voorbeeld is de vrouw die bij een verkrachting wel lichamenlijk reageert, nat wordt, maar toch niet die beleving voelt. Als je alleen naar het lichaam kijkt, zou je zeggen dat die vrouw opgewonden is. Maar dat is ze natuurlijk niet." Van het eerste filmfragment van drie minuten, waarin een stel tijdens een soort dans een beetje zoent en tegen elkaar aan wrijft, raak ik in het geheel niet opgewonden. Toch zal na afloop de uitdraai laten zien dat de Barlow-meter na 175 seconden registreerde dat de omtrek van mijn penis met 6 mm toenam. Ben ik dan toch een heel klein beetje opgewonden geweest? "Je kunt niet zeggen dat iemand seksueel opgewonden is als hij een genitale respons laat zien maar daar niets bij voelt," expliciteert Janssen. "Wat je voelt, daar gaat het uiteindelijk om."

Nog een voorbeeld. Een vader krijgt een erectie als zijn dochttertje op zijn schoot kruipt. Er zijn mannen die daar een schaamte- of schuldgevoel van krijgen. Ten onrechte, want de beleving is – als het goed is – ver te zoeken.

Omdat de beleving zo belangrijk is, krijgen proefpersonen na elk filmfragment de reeks vragen voorgeschoteld. Wederom beant-

woord ik de meeste met 'In het geheel niet'. Om een eventuele erectie te laten verdwijnen, krijg ik vervolgens een *Tom & Jerry*-filmpje te zien.

Daarna kijk ik drie minuten naar een stel dat elkaar aan de eettafel zit af te likken en later ook nog wat verder gaat. Rechtsboven in het scherm verschijnen reken-sommetjes ($19 - 7 = \dots$), waarvan ik de uitkomst moet opschrijven. Ik merk dat ik de sommen snel probeer op te lossen, om zo min mogelijk van de film te missen. Twee sommen vergeet ik zelfs te maken. Ook hier raak ik niet echt van over m'n toeren. Ik begin

eraan te twifelen of mijn kleine broertje vanavond nog wel tot leven zal komen. Hij lijkt zich te hebben teruggetrokken in een hardnekkig en diep stilzwijgen, vindt de situatie waarschijnlijk te ziekenhuis-achtig.

Desondanks blijkt later dat de Barlow-meter een omtrektoename van 6 mm heeft gemeten. Dat de erectie zo klein is komt door de afleiding van de sommetjes, die mijn aandacht, zie het boodschappenlijstje, wegtrokken van het seksuele. Bij sommige mannen werkt de afleiding juist opwindingsbevorderend, heeft Janssen ontdekt. De verklaring: "Mannen met erectieproblemen zijn bezig met gedachten als: Krijg ik 'm wel omhoog? en: Het lukt allemaal toch niet. En met de sommetjes wordt de aandacht daarvan afgeleid. Ze zien wel nog steeds de film, maar zijn minder bezig met die gedachten."

Bij het volgende fragment moet ik met een schuifje aangeven wat ik denk dat mijn erectie is. De schaal loopt van 0 tot 10 en wordt visueel gemaakt door een rij van tien lampjes onder het scherm. Tegen het einde, als man en vrouw tot de echte actie overgaan, begint er eindelijk iets moois te gebeuren onder de handdoek. Ik breng de schuif langzaam omhoog en stop bij twee brandende lampjes. Mijn omtrek is hier wat verder toegenomen, zal blijken.

Ook blijkt op de grafiek de stijgende lijn van de schuif precies te corresponderen met de stijgende lijn van mijn penisomtrek. Bij de circa 400 mannen die voor mij in de fauteuil hebben gezeten was dat niet altijd het geval. Janssen: "Bij mannen met erectieproblemen zie je vaak dat er in het begin een behoorlijke erectie ontstaat, maar dat ze die met de schuif als heel klein aangeven. Ze reageren dus fysiek normaal, maar denken dat ze geen erectie krijgen. De samenhang tussen de seksuele beleving en wat je meet is vaak heel laag." Gebleken is dat bij psychologische oorzaken de erectie wordt onderschat. Daarbij spelen afleiding en een negatief verwachtingspatroon een grote rol.

Ook kan de man denken dat de erectie ver-

geleken bij andere mannen wel minder zal zijn. Bij fysieke oorzaken wordt de erectie juist overschat. Omdat de man wel gevoelsmatig opgewonden is, denkt hij dat er ook een daarmee corresponderende erectie is. Weer de vragen. De laatste luidt of ik klaargekomen ben. Dat komt volgens Janssen wel eens voor, vooral in het gedeelte met vibratie.

Er volgt weer een rustperiode, waarin ik een Tangram-puzzel moet oplossen. Volgens dien ik een ringvibrator aan mijn penis te bevestigen. Hoe je dat allemaal moet doen, heeft de onderzoeker vooraf uitgelegd aan de hand van tekeningen. Mijn geslachtsorgaan ziet er nu nog gehandicapert uit. Alsof hij met een zware prothese door het leven moet.

Er zijn onderzoeken gedaan waarbij mannen werd gezegd: als er niet binnen twee minuten een erectie komt, krijg je een elektrische schok toegediend. Bij mannen zonder problemen werkte dat erectiebevorderend. Zij richten hun aandacht dan nog meer op de seksuele inhoud, concentreren zich nog beter op de film. Bij mannen met problemen werkte het averechts. Janssen: "Ze richten hun aandacht dan nog minder op het seksuele en zijn alleen nog bezig met: o jee, dat lukt me nooit binnen twee minuten. Het heeft dus allemaal met aandacht en concentratie te maken. Wij noemen dat: je moet taakgericht bezig zijn." En dat was ik dus niet. Om seksueel opgewonden te zijn, moet je bezig zijn met de seksuele inhoud. En ik was teveel bezig met de journalistieke inhoud.

Iedereen die in de fauteuil plaatsneemt, krijgt eerst een uitgebreid vraaggesprek. Dat dit nodig is blijkt wel uit het volgende: "Ik kreeg hier een man die zei dat zijn erectie altijd meteen wegviel. Hij stond bij het AMC al op de lijst voor een prothese-implantatie in de penis. Op een gegeven moment vraag ik hem hoe snel de erectie wegvalt. Na een uur, zegt-ie. Wat bleek? De man kon vroeger vier uur een erectie hebben, nu nog maar een uur. Zo'n man heeft dus geen erectieprobleem, maar een probleem met sex. Dat is iets heel anders."

Ook wordt mensen gevraagd of ze wel eens naar pornofilms kijken en zo ja, hoe vaak. Op de vragenlijst moet tevens het sexleven uitgebreid uit de doeken worden gedaan. Bij een wetenschappelijk onderzoek mag immers niets aan het toeval worden overgelaten. De vraag 'Hoe vaak heb je zin?' leidt vaak tot misverstanden. Veel mannen antwoorden dat ze het wel elke dag zouden willen doen. Maar bij doorvragen blijkt dat toch niet zo te zijn. Bekennen dat je ook wel eens geen zin hebt, gaat veel mannen moeilijk af. Want een beetje vent hoort 'm altijd *stand by* te hebben, is de algemene gedachte.

Om mijn erectie weer te laten zakken, kijk

vervolg op pagina 88



ik naar een stukje *Ontdek Je Plekje*. Het belegen tv-programma doet, ondanks de naam, inderdaad alle erotisch ineenschrompelen. Daarna krijg ik vibratie, film en sommen.

Het stel uit het tweede filmpje is nu toe aan het betere werk. Zij knielt met één been op de stoel, plant de andere knie op de tafel en buigt uitnodigend voorover, waarna hij haar van achteren penetreert. De sommen zijn nu iets moeilijker (78 - 39 = ...) niet zo één, twee, drie op te lossen en, verdomme nog aan toe, leiden mij behoorlijk af van het spannende schouwspel.

Dan volgt vibratie, film plus schuifje. Het stel begint aan de apotheose. Dat beeld, gecombineerd met de vibratie en het feit dat ik er ongehinderd naar kan kijken (geen sommen), brengt mij aardig in de stemming. Ik ken de erectie uiteindelijk de waarde 5 toe. Toch vraag ik me af of de vijf brandende lampjes wel precies corresponderen met wat er tussen mijn benen gebeurt. Ik krijg de neiging onder de handdoek te spieken, om dan met de schuif een eventuele correctie te kunnen aanbrengen. Want stel dat mijn gedachten omtrent mijn erectietoename niet overeenkomen met mijn feitelijke erectietoename, dan heb ik straks wel mooi een sexueel probleem en de vraag is of ik met die frustratie wel opgezadeld wil worden. Maar ik blijf eerlijk. Later blijkt de opwaartse curve van de schuif gelukkig exact parallel te lopen met de lijn die mijn erectietoename ("de doorbloeding", noemt Janssen het) aangeeft.

Het schuifje werkt in bepaalde situatie opwindingsbevorderend, heeft Janssen ervaren. "Bij mannen zonder problemen is er een positieve verwachting. Je gaat letten op gevoelens van opwindning in je lichaam, wat de aandacht nog meer richt op de sexuele inhoud van wat je ziet, denkt of voelt. Maar bij mannen met problemen werkt het anders. Als je ze vraagt om op hun penis te letten, terwijl daar niets mee gebeurt, worden hun negatieve verwachtingen nog verder versterkt. Ze richten hun aandacht nog minder op de sexuele inhoud en nog meer op dingen als: krijg ik wel een erectie?, lukt 't allemaal wel?"

Ik beantwoord weer de vragen. Verrast, beschaamd, kwaad en schuldig voel ik me nog steeds niet, wel licht tot tamelijk prettig en opgewonden. Daarna mag ik drie minuten luisteren naar *Sultans of Swing*. "Alles okay daar?" vraagt Janssen voor de zoveelste keer. Dan volgt het laatste fragment, dat tien minuten duurt. Ik hoef nu niets anders te doen dan lekker onderuit zittend kijken. Dat doe ik dan ook en probeer tevens te vergeten dat ik hier zit als verslaggever. Het leven bestaat immers niet alleen uit werken. Een mens moet ook kunnen genieten.

Ik zie een stel in ochtendkledij in een huis-

penismeter

kamer. De vrouw is, net als de overige vrouwen in de filmpjes, niet echt mijn type, want zeer Amerikaans. Maar ach, je kan niet alles hebben.

De man laat haar weten dat hij enorme zin heeft, wat bij haar ook het geval blijkt te zijn. Na wat wederzijds gegiechel, pakt hij haar op en draagt haar naar de slaapkamer boven, waar ze op het bed gaan liggen. Ze zoenen en likken, de onderbroek gaat uit, zij pijpt hem, het slipje gaat uit, hij likt haar spleet, vingert haar, zuigt aan de clitoris. Haar hevig gekreun mondt tenslotte uit in een smekend 'Fuck me!', waarna

een lekker stomende neukpartij (gewoon hij boven) tot een voor beiden bevredigend einde wordt gebracht. Ik ben er geil van geworden en heb een bijna volledige erectie. "Dat was het," klinkt het even later door de intercom. "Je kan je bij de wasbak even oprispen."

Als de patiënt weer van de apparatuur is losgekoppeld en mijn broekriem vastzit, doe ik de deur van het slot en neem bij Janssen in de *control room* plaats. Onder een kop koffie nemen we de resultaten door. Het laatste fragment deed de omvang van mijn penis met 19 mm toenemen, wat pas bereikt werd na 500 seconden, toen het stel hevig tekeer begon te gaan.

"Dat zie je vaak gebeuren," vertelt de onderzoeker, "dat het omhoogschiet zodra het neuken begint." Maar bij sommige mannen valt de erectie dan weg. De oorzaak is faalangst, want juist op dat moment moet er gepresteerd gaan worden.

Er zijn ook mannen die het eerste (soft-erotische) filmpje heel prettig vinden. Kwestie van individuele voorkeur. "Sommigen vinden ook dingen opwindend die we hier niet hebben," zegt Janssen niet zonder spijt. "Dat is soms een probleem. Ook een probleem is dat je om een optimale situatie voor sexuele opwindning te creëren, voor sommige mensen misschien met striptease en live-shows zou moeten werken. Maar er zijn natuurlijk ethische grenzen waarbinnen je een onderzoek moet doen."

Er is trouwens niet zomaar voor films gekozen. Uit meerdere studies is gebleken dat erotische filmfragmenten tot sterkere opwindning leiden dan fantasie, dia's of auditief materiaal. Daar kunnen we wel een beetje inkomen. De bedoeling van de vibrator is uiteraard dat de kans op respons nog verder wordt verhoogd.

Met bonkend hart kijk ik toe hoe Janssen het toetsenbord van de computer routineus bewerkt. Over het scherm zappen allerlei stijgende en dalende lijnen en kolommen met getallen, waarin mijn hele sexuele heb-

ben en houwen opgeslagen schijnt te liggen. Dat er uit een simpele erectie nog zoveel valt af te lezen. Ik begin opeens te begrijpen waarom sommige mensen denken dat ze hun ziel kwijtraken als ze zich laten fotograferen.

Dan is het dramatische moment daar: dokter gaat patiënt vertellen hoe lang hij nog te leven heeft.

"Bij een gemiddelde erectietoename van minder dan 10 mm is er een grote kans dat er iets fout zit," luidt de onheilspellende inleiding. Maar de verlossende woorden komen er vlak achteraan: "Je zit daar ruim boven." Alles in ogenschouw nemend heb ik volgens de psycholoog 'heel normaal gereageerd'. "U bent gezond," luidt dan ook de diagnose. Ik produceer een blik van totale vanzelfsprekendheid.

Janssens diagnostische methode blijkt zo goed te werken, dat de polikliniek sexuologie en de afdeling urologie van het AMC mannen met erectieproblemen naar hem doorsturen. Het is een deeltaak van zijn werk geworden (naast zijn onderzoek naar sexuele opwindning). Janssen hoopt dat we in de toekomst in ieder ziekenhuis naar pornofilms kunnen kijken met een erectiometer onder de handdoek.

"Wat wij hier doen is onderzoeken wat er gebeurt in het hoofd van mensen met erectieproblemen in vergelijking met mensen die geen problemen hebben," vat de doctorandus, die volgend jaar op zijn onderzoek hoopt te promoveren, nog eens samen.

"We zien dat aandachtsprocessen daarbij een heel duidelijke rol spelen. Mannen met problemen zijn afgeleid, zijn niet volledig met de sexuele inhoud bezig, wat een absolute voorwaarde is voor sexuele opwindning."

Vanzelfsprekend, zou je zeggen. Maar in de wetenschap is niets vanzelfsprekend zolang het niet met harde cijfers is bewezen. En die is Janssen dus al vier jaar aan het vergaren. Naar de achterliggende oorzaken van de afleiding speurt hij overigens niet. Dat is verder de taak van de uro- en sexuologen. Er kunnen veel dingen een rol spelen: stress, relatieproblemen, onzekerheid, angst, zorgen. Zelfs in de WAO terechtkomen kan voor mannen funest zijn. Ze voelen zich dan geen man meer.

"Voor er sexuele opwindning ontstaat, gebeurt er heel veel in je hoofd," zegt Janssen tot slot, terwijl hij de inmiddels gesteriliseerde Barlow-meter speels om zijn wijsvinger klemt en aan het kabeltje trekt. "En of het nou bewust is of onbewust, het gebeurt toch allemaal in je hoofd. Zonder het hoofd is het heel moeilijk te praten over sexuele opwindning. Haal het er maar eens af..."

Sex zit dus duidelijk tussen de oren? "Ja. Maar je kunt het meten tussen de benen."



