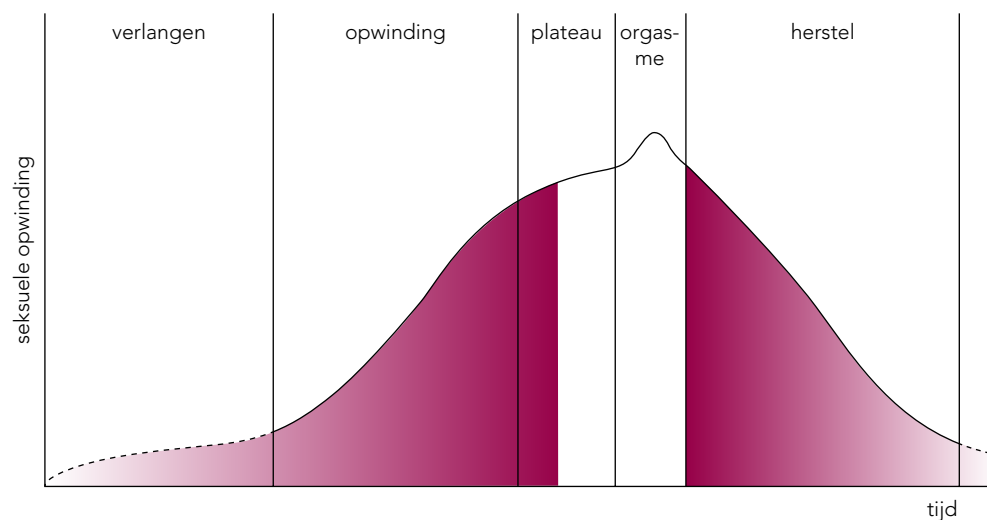




Verdiepingstekst 1.2 Seksuele-responscyclus

Onderzoekers als Kinsey, Pomeroy en Martin (1948; 1953), Masters en Johnson (1985) en Van Lunsen en Laan (2017) hebben de lichamelijke en gevoelsmatige veranderingen onderzocht die zich voordoen bij seksuele opwinding. Masters en Johnson kwamen tot een fasecyclus (figuur W1.2a) voor seksueel contact met een partner en soloseks: de seksuele-responscyclus. Het is een grafische voorstelling van de seksuele opwinding tijdens de verschillende fasen die mensen kunnen doormaken tijdens seksuele activiteit. De intensiteit van de kleur is een maat voor 'extravert' (donker) of 'introvert' (licht) zijn. Bij extravert ben je op je partner gericht, bij introvert ben je op jezelf gericht. Het model is gericht op volwassen heteroseks en in het bijzonder op coïtus, maar is ook toe te passen op andere vormen van seks. Het model is expliciet gericht op volwassenen, niet op kinderen.



Figuur W1.2a Seksuele-responscyclus Masters en Johnson (Gijs, Gianotten, Vanwesenbeeck & Weijnenborg, 2009; Van Lunsen & Laan, 2017)

De vier fasen zijn:

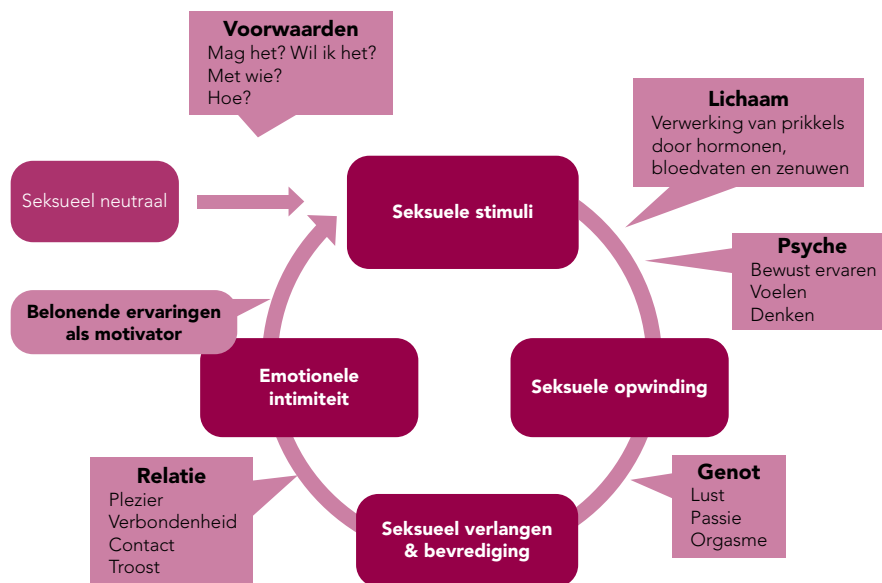
- Fase 1 opwinding en verlangen
- Fase 2 plateau (maximaal niveau van opwinding)
- Fase 3 orgasme
- Fase 4 resolutie (herstel)

Lust activeert seks. Daar begint seks mee; seks komt niet uit de lucht vallen. Zin in seks ontstaat door iets seksueels te doen of te denken. Tijdens de eerste fase (opwinding en verlangen) wordt het seksuele systeem geactiveerd. Het verlangen veroorzaakt lichamelijke reacties die bijvoorbeeld de coïtus mogelijk maken (onder andere: de penis richt zich op, de vagina wordt vochtig). Zo kom je via de opwindingsfase in de plateaufase (Moors & Everaerd, 1998). Van de plateaufase zeggen veel mensen dat dát het moment is waarop 'je niet meer terug kunt': alles is dan gericht op het bereiken van meer opwinding, uitmondend in een orgasme. De plateau- en de orgasmefase worden samen ook wel de solofase genoemd, omdat de seksuele gevoelens dan over het algemeen meer op jezelf dan op de ander zijn gericht. De eerste en de vierde fase worden ook wel de interactiefasen genoemd, omdat seksuele partners dan op elkaar reageren.

De seksuele-responscyclus is een model dat beschrijft hoe het proces van seksueel contact bij veel mensen in veel situaties verloopt. Maar het is geen voorschrift: het zegt niet hoe of wat er moet gebeuren en wat je zou moeten voelen (Moors & Everaerd, 1998). Zo is een orgasme geen voorwaarde voor een bevredigend seksueel contact; het schema van de responscyclus betreft de grootste gemene deler, de manier waarop de meeste seksuele contacten verlopen (Van Lunsen & Laan, 2017).

Tot in de eenentwintigste eeuw was het lineaire seksuele-responsmodel van Masters en Johnson dominant. Er was echter onduidelijkheid over hoe mensen van fase naar fase komen. Vaak wordt onterecht verondersteld dat seks spontaan tot stand zou komen vanuit een innerlijke drang. Die innerlijke drang werd 'libido' genoemd. Er werd aangenomen dat mannen en jongeren meer libido zouden hebben dan vrouwen en ouderen. Libido als natuurlijke levensdrift die bevrediging van lust nastreeft is echter een achterhaald begrip uit de psychoanalyse. Libido zorgt er namelijk niet voor dat de 'seksmotor' aan gaat, daarvoor zijn seksuele stimuli als beloning voorwaardelijk.

Betere termen om seksuele respons te begrijpen zijn seksueel verlangen, seksuele interesse of seksuele motivatie. Hierbij passend is het circulaire model van Basson (figuur W1.2b) waarin de seksuele respons geplaatst wordt in de biopsychosociale context van belonende stimuli. Basson (2001) onderzocht factoren die een rol spelen bij verminderd verlangen bij vrouwen en maakte hierbij gebruik van een op intimiteit gebaseerde seksuele-responscyclus: behoefte aan intimiteit – seksuele stimuli – seksuele opwindings – seksuele behoefte om door te gaan – verhoogde intimiteit. Basson integreert intimiteit en seksualiteit en biedt daarmee meer herkenning voor vrouwen (Leusink & Ramakers, 2014; Van Lunsen & Laan, 2017).



Figuur W1.2b Circulair model van seksueel verlangen (bewerking naar Basson) (Leusink & Ramakers, 2014)

Literatuur

- Basson R. (2001). Human sex-response cycles. *Journal of sex & marital therapy*, 27(1), 33-43.
- Gijs, L., Gianotten, W., Vanwesenbeeck, I. & Weijnenborg, P. (2009). *Seksuologie* (tweede herziene druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B. & Martin, C.E. (1948). *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia/Londen: Saunders.
- Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B., Martin, C.E. & Gebhard, P.H. (1953). *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia/Londen: Saunders.
- Leusink, P. & Ramakers, M. (red.) (2014). Hoe werkt seks. In P. Leusink & M. Ramakers (red.), *Handboek seksuele gezondheid* (8-14). Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Lunsen, R. van & Laan, E. (2017). *Seks! Een leven lang leren*. Amsterdam: Prometheus.
- Masters, W. & Johnson, V. (1985). *Human sexual response*. Boston: Little & Brown.
- Moors, J.P.C. & Everaerd, W. (1998). Seksuele stoornissen bij vrouwen en mannen: inleiding en classificatie. In A. Slob, C. Vink, J. Moors & W. Everaerd (red.), *Leerboek seksuologie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.