

Goede seks als flow ervaring. Universele psychosociale patronen in de seksualiteitsbeleving van jongvolwassenen

Samira van Bohemen

Erasmus School of Social and Behavioural Sciences, Erasmus Universiteit Rotterdam, Nederland

Samenvatting

Klinisch onderzoek naar seksualiteit wordt voornamelijk gekenmerkt door een focus op de 'donkere kanten' van seks, zoals die gevonden kunnen worden in de vorm van negatieve gezondheidssuitkomsten en risicovol en grensoverschrijdend gedrag. Hoewel dit uiteraard belangrijke thema's zijn, blijven hiermee de plezierige kanten van seks onderbelicht. Dit terwijl deze plezierige kanten de belangrijkste motivator zijn om seks te hebben. Mensen zijn toch voornamelijk uit op 'goede seks'. Maar wat verstaat men hier eigenlijk onder? Het doel van dit onderzoek was om dit na te gaan in een doelgroep die dit nog volop voor zichzelf aan het ontdekken is: de jongvolwassenen. Dit onderzoek is gebaseerd op 104 diepte-interviews die 19 co-onderzoekers hielden met hun *peers* in de leeftijd tussen de 17 en 25 over de vraag wat voor hen goede seks is. Uiteindelijk konden vier repertoires worden onderscheiden in de manier waarop de jongvolwassenen hierover spraken: 1) een repertoire over goede seks als een speciale mentale staat; 2) een repertoire over relaties, communicatie en wederkerigheid; 3) een repertoire over seksuele vaardigheden, en; 4) een repertoire over goede seks als autotelisch plezier. In de discussie worden deze repertoires verbonden aan de bestaande literatuur over goede seks, waarbij in bredere zin aandacht wordt besteed aan het werk van sociaalpsycholoog Mihaly Csikszentmihalyi over *flow* ervaringen. Het bereiken en ervaren van *flow* vormt namelijk de rode draad door de verschillende interviews en repertoires gepresenteerd in dit onderzoek. Uit de resultaten blijkt dat *flow* een universeel kenmerk lijkt te zijn van goede seks.

In de klinisch seksuologische literatuur is historisch gezien veel aandacht voor de donkere kanten van seks: voor seksueel disfunctioneren, negatieve ervaringen, de risico's en grensoverschrijdend gedrag. Aandacht voor de positieve en plezierige kanten van het seksuele spectrum is navenant schaarser (Kleinplatz et al., 2009; Rye & Meaney, 2007; Van Lunsen & Laan, 2017). Dit terwijl de zoektocht naar plezier een belangrijke motivator is om seks te (blijven) hebben (Rye & Meaney, 2007). Men is hierbij toch vooral geïnteresseerd in 'goede' seks. Maar wat is dat nu precies? Wat zijn componenten van seks die op een positieve manier beklijft? Of als bijzonder bevredigend wordt ervaren?

In het beperkte onderzoek naar dit thema vonden Kleinplatz en collega's (2009) dat de perspectieven van sekstherapeuten hierover nogal eens willen verschillen van de perspectieven van sleutelinformanten, oftewel 'gewone' mensen die seks hebben. Waar de eerste groep vanuit ervaringen in de beroepspraktijk seksuele stereotypen over man-vrouw en leeftijdsverschillen in seksuele verlangens en ontwikkeling reproduceerde,

werden deze stereotypen in hun onderzoek ontkracht door de verhalen die de andere respondenten vertelden over hun ervaringen met goede seks (Kleinplatz, Ménard, Paradis, Campbell & Dalglish, 2013). Uitkomsten die nog maar eens het belang aantonen om dit soort seksualiteitsvraagstukken te beschouwen vanuit verschillende perspectieven, en dan met name vanuit de doelgroepen die in de klinische praktijk centraal staan. Op dit punt roept het onderzoek van Kleinplatz en collega's echter ook vragen op, want hun sleutelinformanten waren wel heel specifiek geselecteerd op basis van hun (vermeende) uitvoerige ervaring met goede seks.

Zo interviewden ze in eerste instantie ouderen die al 25 jaar of langer een relatie hadden, plus een groep respondenten die zichzelf classificeerde als seksuele minderheid, en de sekstherapeuten. Het is de vraag wat zo een specifieke selectie van respondenten, die naar eigen zeggen al veel ervaring had met goede seks, doet met de onderzoeksuitkomsten. En of dit niet erg kan verschillen van groepen die nog aan het begin staan van hun seksuele ontdekkingsreis en in relaties verkeren die een stuk priller zijn. Daarom focust dit onderzoek zich op de vraag wat goede seks is vanuit het perspectief van een doelgroep die dit nog volop voor zichzelf aan het ontdekken is: de jongvolwassenen.

Dr. S. Van Bohemen is Universitair Docent aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Correspondentieadres: vanbohemen@essb.eur.nl
Ontvangen: 7 december 2020; geaccepteerd: 21 augustus 2021

Omdat deze groep nog volop aan het exploreren is wat goede seks voor hen betekent en hoe hier vorm aan te geven, bestaan juist rondom deze groep ook veel stereotypes in de seksuologische literatuur die worden gevoed door - en een voeding zijn voor - zorgen over 'of deze groep het allemaal wel goed doet?' (Van Oorscot, 2011; Van Oorscot, Van Bohemen, Van Zoonen, Schinkel, & Krijnen, 2015). Hierdoor werd eerder al gewaarschuwd voor het ontstaan van een blinde vlek in de wetenschappelijke literatuur met betrekking tot de relatie jongeren, jongvolwassenen en plezierige seks (Abramson & Pinkerton, 1995; Kuyper, De Wit, & Wijsen, 2011; Naezer, 2018; Van Oorscot, 2011). De huidige studie probeert dit gat op te vullen en een bijdrage te leveren aan de schaarse literatuur over goede seks (zie hiervoor ook bijvoorbeeld Broder & Goldman, 2004; Kleinplatz & Ménard, 2020; Wampold, 2014).

De onderzoeksvraag die in het huidige artikel centraal staat is: Hoe ziet goede seks er precies uit volgens jongvolwassenen? Dit vormde tevens de hoofdvraag van het 'Good Sex' project dat in 2015 werd gefinancierd door het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek Seksualiteit (Van Oorscot et al., 2015), en waarvan hier enkele belangrijke resultaten worden gepresenteerd. Hierbij waren wij geïnteresseerd in betekenisvolle overeenkomsten en verschillen in definities van goede seks die onder jongvolwassenen leven en hoe ze dit naar eigen zegen in de praktijk brachten.

Methoden

Omdat dit een grootschalig onderzoek betrof naar de seksuele belevingen, ervaringen en praktijken van jongvolwassenen met diverse sociale achtergronden, is het voorafgaand getoetst door de ethische commissie van de afdeling Sociologie aan de Erasmus Universiteit (die ging akkoord met de uitvoering op 09-05-2015). De data voor dit onderzoek werden vervolgens verzameld met behulp van verschillende kwalitatieve onderzoeksmethoden, waarbij jongvolwassenen onder de 25 expliciet werden betrokken als co-onderzoekers.

Deze co-onderzoekers waren allemaal student sociologie en/of psychologie aan de Erasmus Universiteit. Zowel bachelor- als masterstudenten werden uitgenodigd om deel te nemen aan verschillende *peer-to-peer* onderzoeksprojecten. Zij werden daarbij steeds gerekruteerd in de beginfase van deze projecten zodat zij konden meedenken over het ontwerp van de studie en de manier waarop de data het best verzameld konden worden. Dit alles gebeurde onder de supervisie van de hoofdonderzoeker, waarbij hun bijdragen gebruikt werden om het veldwerk te formaliseren en hen te trainen om dit veldwerk uit te voeren. Het huidige artikel focust zich op de diepte-interviews die deze co-onderzoekers hielden met hun *peers* in de leeftijd tussen de 17 en de 25.

De interviews waren erop gericht te achterhalen welke, potentieel verschillende, betekenissen jongeren toekennen aan goede seks. De jonge co-onderzoekers

werden getraind om deze diepte-interviews af te nemen, niet alleen omdat we jongvolwassenen zo meer stem konden geven in de studie, maar ook omdat we al snel merkten dat respondenten het prettiger vonden om over hun seksuele ervaringen en perspectieven te spreken met leeftijdsgenoten (zie ook Kavanaugh, 2012; Wilson, Brown, Mejia, & Lavori, 2002). Er werd samengewerkt met meerdere jonge co-onderzoekers om zo *interviewer bias* te minimaliseren. Ze werden ook betrokken bij het vormen van het interviewprotocol, waarbij ook ruim aandacht besteed werd aan ethiek en de omgang met sensitieve interviewsituaties en data.

Uiteindelijk deden 19 co-onderzoekers diepte-interviews met 104 van hun *peers*. Hoewel het met kwalitatief onderzoek heel erg moeilijk is, en vaak ook niet wenselijk, om een representatieve steekproef te trekken, werd er gestreefd naar een zo divers mogelijke groep van co-onderzoekers en respondenten. Dit bleek in de praktijk echter heel moeilijk, enerzijds omdat al de co-onderzoekers universitair student waren en voornamelijk hoogopgeleiden in hun netwerk hadden, en anderzijds omdat het voornamelijk meiden waren die zich aanmeldden als co-onderzoeker, waardoor er ook meer meisjes werden geïnterviewd. Deze *bias* naar meisjes is een veel voorkomende uitdaging in dit soort onderzoek (zie Cense, 2015), evenals het feit dat het qua etnische diversiteit vaak moeilijk blijkt om Turkse en Marokkaanse jongeren bereid te vinden voor een interview. Uiteindelijk includeert de steekproef wel 15 Turkse en Marokkaanse, en 17 Surinaamse en Antilliaanse jongvolwassenen. Twintig hadden een andere niet-Nederlandse of gemengde etniciteit en eveneens 20 waren niet-universitair of hbo-geschoold. In totaal zijn 45 jongens en 59 meisjes geïnterviewd.

De interviews duurden gemiddeld een uur en een kwartier en kenden een semigestructureerde opzet, welke er in eerste instantie op was geënt een vertrouwensband te creëren tussen interviewer en geïnterviewde, en van daaruit geleidelijk toe te werken naar de hoofdvraag van het interview: 'Wat is voor jou goede seks?'. Het interviewprotocol includeerde ook vragen over seksuele ervaringen, praktijken en percepties in bredere zin, zoals flirten, dansen, zoenen en afspreken op feesten en sociale media. Tegelijkertijd hadden de co-onderzoekers de opdracht om niet klakkeloos de vragenlijst af te lopen, maar om goed te luisteren en de geïnterviewden de ruimte te geven om hun eigen ideeën en onderwerpen toe te voegen. De interviews werden opgenomen en getranscribeerd. Vervolgens werden zij onder pseudoniemen opgeslagen op een beveiligde site van de universiteit. Deze pseudoniemen worden in dit verslag gebruikt om te refereren naar wat geïnterviewden hebben gezegd.

Onder de respondentenpool heerste veel diversiteit in seksuele ervaring. Waar de meeste respondenten aangaven op het moment seksueel actief te zijn, waren er ook die al een periode zonder gingen. Daarbij had een enkeling nog nooit seks gehad. Deze interviews

zijn hier in de analyse buiten beschouwing gelaten omdat de focus lag op jongvolwassenen die zich al in de fase van exploratie bevinden van wat goede seks voor hen betekent. De meeste jongvolwassenen die aangaven seksueel actief te zijn, waren dit in de context van een langdurige relatie (zie ook De Graaf, Van den Borne, Nikkelen, Twisk, & Meijer, 2017; Van de Bongardt, Verbeek, & Rook, 2019). Maar er was ook een handvol geïnterviewden die seks hadden via (verschillende) *one-night-stands*.

Analyse

De interviewdata zijn geanalyseerd door in twee fases de principes van *grounded theory* te volgen (Bryant & Charmaz, 2007; Charmaz, 2014; Corbin & Strauss, 2008). De eerste fase bestond uit een inductieve vergelijkende analyse, waarin de interviews meerdere malen werden gelezen en fragmenten vergeleken werden op basis van terugkerende thema's, concepten en categorieën. Tegelijkertijd werden ook de variaties en uitzonderingen gecodeerd. Deze werden vervolgens ondergebracht in een serie hoofdcategorieën. Voor de tweede fase werd teruggerepen naar de literatuur, waarna de data nog een keer werden geanalyseerd met nieuwe theoretische inzichten in het achterhoofd. De data werden nu deductief gecodeerd om saturatie van de analyse te bereiken. In deze fase werd gecontroleerd of de initiële hoofdcategorieën klopten en volledig waren en/of er geen aanvullende categorieën waren.

Resultaten

Wat is goede seks?

De ideeën hierover leken initieel nogal uiteen te lopen. Toch waren er een aantal repertoires die steeds nadrukkelijk terugkeerden: 1) een repertoire over de mentale staat die goede seks teweegbrengt; 2) een repertoire over relaties, communicatie en wederkerigheid; 3) een repertoire over de vaardigheden die nodig zijn voor goede seks; en; 4) een repertoire over goede seks als een in zichzelf plezierige activiteit.

Goede seks is compleet opgaan in de seks

Het eerste en meest voorkomende repertoire had betrekking op de mentale staat die volgens de respondenten kenmerkend is voor goede seks. "Goede seks vind ik als ik seks aan het hebben ben en ik ben gewoon... Dat is wat ik aan het doen ben. Mijn hoofd is niet ergens anders". Hierbij beschreven zij goede seks als een staat waarin je helemaal opgaat in de seks, je "zowel mentaal als fysiek één" voelt, en je de wereld om je heen tijdelijk vergeet. "Dus goede seks is voor mij echt een combinatie van een hele fijne lichamelijke ervaring, maar ook een hele fijne emotioneel geestelijke ervaring", aldus een vrouwelijke respondent. Sommigen benadrukten hierbij dat je op dat moment zodanig opgaat in de activiteit dat je ook "niet meer bezig bent met de vraag of het wel goede seks is".

Anderen spraken in deze context over een verlies van een bewustzijn van tijd en een bewustzijn van zelf, hoe je er uitziet, hoe je handelt, wat de ander van je vindt. Al dat soort vragen die volgens de jongvolwassenen dagelijks op de voorgrond staan, verdwijnen tijdens goede seks juist naar de achtergrond. Zo beschreef de 21-jarige Moss:

"Voor mij is het beste dat als je een soort *switch* maakt van dat je nog nadenkt over wat je doet naar dat alles één grote waas wordt en dat het gewoon gebeurt. Dan merk je meer een soort oerinstinct waardoor alles vanzelf gaat en dat de standaarddingen een beetje wegvallen."

De cognitieve *switch* die Moss beschrijft naar een andere vorm van bewustzijn – naar een volledige concentratie op de seks zelf – is volgens de 24-jarige Rina niet alleen kenmerkend maar ook de belangrijkste voorwaarde voor goede seks.

Rina: "Maar je moet eigenlijk gewoon vergeten, je moet de tijd vergeten. Als dat gebeurt, dan weet je dat het goed is. Als je ermee bezig bent en je denkt van "Oh okee, dit duurt lang" of "Oh het lukt niet echt", vanaf het moment dat je niet meer bezig bent met de seks weet je al dat het niet goed is. Dus vanaf het moment dat je er niet te veel mee bezig bent, dan weet je al dat het goed is".

Zodra je bezig bent met het evalueren van de seks gaat de seks eigenlijk niet goed, zo was de unanieme conclusie van de geïnterviewden. Hierbij dringt zich een definitie op van goede seks als een gefocuste activiteit waarbij alles buiten de activiteit even wordt vergeten. Zodat "alles één grote waas wordt", was Moss zijn ervaring. Goede seks was volgens de 21-jarige Paige daarmee "een ervaring waarbij je even in een andere wereld bent".

Sommige geïnterviewden gaven aan dit voor langere tijd te willen ervaren vooraleer ze een vrijpartij als goede seks wilden kwalificeren, waar anderen de hoeveelheid tijd niet als een belangrijk kwaliteitscriterium zagen. Zolang maar aan de voorwaarde werd voldaan van het volledig opgaan in de activiteit. Hierbij voelt het alsof "alles vanzelf gaat" en "van het één het ander komt" zonder erbij na te moeten denken.

Peter (23-jaar): "En ik denk dat in de definitie van goede seks zit voor mij niet dat het nou heel hard is of heel zacht. Dat maakt denk ik niet zoveel uit, dat kan allebei heel goed zijn. Ja lang, maakt de tijd nog uit? Nee, je kan ook hele korte hele goede seks hebben. Dat kan ook echt. Je kan ook echt hele lange goede seks hebben. Er zijn ook gewoon heel veel verschillende soorten goede seks".

Andere geïnterviewden waren het eens met Peter dat goede seks verschillende vormen kan aannemen en daarmee ook niet voor iedereen hetzelfde hoeft te zijn. "Dat is niet hoe ik goede seks ervaar, als één emotie", beschreef een respondent. Anderen benadrukten dat er "verschillende typen seks zijn" en gaven hierbij voorbeelden van wat zij bestempelden als "intieme", "liefdevolle", "dirty", "crazy" en "gepassioneerde" seks, welke allen even goed werden bevonden, zolang er maar sprake was van de hier beschreven cognitieve switch naar het volledig opgaan in de seks.

Goede seks vereist werk en wederkerigheid

Om deze absolute focus en absorptie te bewerkstelligen, moest echter nog wel aan een aantal andere basisvoorwaarden worden voldaan, waarbij de jongvolwassenen ingingen op een tweede repertoire dat zij koppelden aan goede seks. Dit tweede repertoire had betrekking op inzet, communicatie, vertrouwen en wederkerigheid. Respondenten bespraken goede seks steevast als een interpersoonlijke, intrapsychische en/of gedeelde ervaring. Geen van de geïnterviewden sprak over zelfseks in de context van goede seks. Het ging steeds over een ervaring die ze beleefden met een ander.

Daarbij gaf de grote meerderheid aan dat seks pas goed genoemd kan worden op het moment dat het voor beide partijen plezierig is. "Het moet echt een soort van samenwerking zijn. Dat vind ik echt. Ik vind het echt niet leuk als ik al het werk moet doen. Het moet ook echt van twee kanten komen", vond Peter. Deze wederkerigheid werd ook aangehaald door de 23-jarige Richard, die daarbij het belang van een goede en open communicatie benadrukte.

Richard: "Voor mij is seks altijd wel goed op zich, maar het gaat erom (...) dat het voor ons allebei goed is. Snap je wat ik bedoel? Dan is het voor mij extra goed zeg maar. (...) Dus ik vind dat dat wel duidelijk moet zijn zeg maar, dat seks voor allebei even goed is soort van. Want ik weet ook gewoon zeker dat dat ook gewoon kan, snap je. Ik bedoel, ja, ehm, als je niet met elkaar praat erover, dan wordt het moeilijk snap je, maar als je gewoon daar met elkaar over kan praten van 'Wat zou jij nog willen?' of 'Wat mis jij, of is het goed of niet', zeg maar, je moet een beetje, ja, op dezelfde hoogte zijn vind ik, en dan kan de seks voor iedereen in principe goed zijn".

Gegeven de noodzaak van een goede communicatie die Richard benoemt, concludeerden de meeste geïnterviewden ook dat goede seks moeilijk te bereiken is buiten een vaste relatie, bijvoorbeeld tijdens een *one-night-stand*. Ze bespraken hoe je kennis nodig hebt van wat een ieders *likes* en *dislikes* zijn en instaat moet zijn "elkaar op een dieper niveau te vinden".

Paige: "Goede seks is voor mij heel erg verbonden aan de persoon met wie ik seks heb. Voor mij is goede seks sowieso met iemand met wie ik een langere tijd contact heb. Ik kan eigenlijk geen goede seks hebben, denk ik, als ik iemand op een feestje heb leren kennen diezelfde avond. Dan mag het wel seks heten, maar ik vind dat veel minder fijn dan wanneer ik iemand langer ken".

Sara: "Het is zeker geven en nemen. In de zin dat beiden er plezier uit moeten krijgen, niet dat je het in stapjes moet doen met 'Jij eerst en dan ik'. Het moet een soort van natuurlijk vloeien, en dat je gewoon naar de seks toewerkt en dan hoop je dat het niet snel voorbij is. Ik vind het fijn als het wat langer duurt. Maar het moet ook weer niet te lang doorgaan, want op een gegeven moment ben je er te hard voor aan het werken, en dan denk je 'Kom nou eens'. Als je hier een goede balans tussen kan vinden, zou dat voor mij perfect zijn".

In meerdere interviews kwam naar voren dat goede seks draait om het vinden van een lastige balans tussen inspanning en ontspanning en tussen spanning en "jezelf op je gemak voelen". "Het moet wel een beetje spannend zijn en als dat het is, dan vind ik het heel erg leuk". Maar het mag ook weer niet té spannend zijn, want "dan kan je jezelf ook [niet] openstellen. Uiteindelijk moet je kunnen denken 'Het maakt niet uit, mijn haar zit gewoon als een vogelnest en ik zweet en...' ja je ziet alles van elkaar en dat maakt het juist leuk".

Het vinden van deze balans is iets waar volgens respondenten aan gewerkt dient te worden, maar tegelijkertijd mag het ook niet te veel als 'werk' voelen. Goede seks vereist daarom als eerste vertrouwen en goede communicatie, plus de bereidheid van beide partijen om het nodige te doen om de seks wederzijds plezierig te maken. Goede seks wordt hierbij steevast beschreven als een verworvenheid waar twee mensen werken om in elkaar de juiste psychofysiologische staat te bereiken waarin "alles gewoon *flowt*", aldus de woorden van een andere respondent. Een slechte communicatie of onvoldoende vertrouwen kunnen dit in de weg staan.

Goede seksuele vaardigheden

Een derde repertoire dat veel minder op de voorgrond stond dan de eerste twee, betrof een repertoire over seksuele vaardigheden. Opvallend hierbij was dat de jongvolwassenen niet zozeer spraken over bijzondere vaardigheden die nodig zouden zijn voor goede seks, maar vooral over het ontbreken van basisvaardigheden die de goede seks in de weg zouden staan omdat ze voor te veel afleiding zorgden. "Je hebt gewoon van die mensen waarbij je geen moeite hoeft te doen, en

het *flowt* gewoon". Maar dit is niet altijd zo, vertelde de 19-jarige Benji.

Benji: "Ik heb bijvoorbeeld best wel eens gehad van die mensen die dan echt heel slecht konden zoenen en dat is dan zeg maar echt een *turnoff*. Die dan bijna geen tong gebruikten of half met hun tanden bezig waren, dan denk ik wel echt: nou ja, goede *chemistry* of niet, hier kan ik dus helemaal niks mee."

In dit soort situaties hadden respondenten niet langer het gevoel "alsof de seks vanzelf ging". Voor het bereiken van goede seks moet "het allemaal moeiteloos voelen", en dat gevoel wordt gebroken als de ander iets doet wat niet als plezierig wordt ervaren. In dat geval wordt de concentratie op de activiteit gebroken door het feit dat iemand zich gaat richten op het evalueren van de seks en de vraag waarom iets niet goed gaat. Er waren ook respondenten die aangaven "zelf makkelijk afgeleid" te zijn, wat voor hun de ervaring van goede seks in de weg kon staan.

Goede seks als autotelisch plezier

Het laatste repertoire dat werd gekoppeld aan goede seks lag grotendeels verscholen in de eerdere drie, waarin goede seks vaak impliciet – maar wel consistent – werd beschreven als een activiteit die intrinsieke bevrediging opleverde en waartoe men ook intrinsiek was gemotiveerd om dit samen met de ander te bewerkstelligen. Het had daarbij volgens de respondenten uitdrukkelijk "geen doel buiten de seks" en buiten het jezelf verliezen in het moment en het bereiken van genot bij elkaar.

Richard: "Voor mij echt een goede sekspartij is ook echt gewoon, als het zweet op mijn voorhoofd staat en (...), dat je gewoon geniet van dat de ander zeg maar geniet, ja. Gewoon *enjoying from the enjoyment* zeg maar."

Hoewel de geïnterviewden zich bijna unaniem focusten op goede seks binnen de context van een relatie en daarbij de eerdergenoemde belangen van goede communicatie, wederzijdse inzet, vertrouwen en wederkerigheid benadrukten, heeft goede seks volgens hen niet tot doel om de relatie te verbeteren. In feite heeft het helemaal geen functie buiten zichzelf en het wederzijdse genieten: het is seks voor de seks.

Slechts één geïnterviewde week expliciet af van dit narratief en stelde dat voor hem de seks pas echt goed is als het iets toevoegt aan het leven buiten de seks en seksueel plezier. Dit gold alleen voor Antonio (24-jaar) die vond dat seks pas goede seks werd wanneer het iets toevoegde aan zijn relatie.

Antonio: "Dat het niet alleen seks is, maar dat het ook iets toevoegt aan je relatie, zeg maar. Je hebt ruzie gehad, en toch besluiten jullie, besluit je om seks te hebben. En daarom wordt het weer goed tussen jullie. Dan heeft het ook een functie, naast of behalve genot".

Zoals aangegeven, focusten de andere respondenten veel meer op goede seks als 'goed' omdat het een intrinsiek plezierige activiteit is, waarin de zorgen van alledag juist even naar de achtergrond verdwijnen en er een situatie ontstaat waarin mensen intens kunnen genieten.

"En dan hoeft je echt niet per se allebei tot een hoogtepunt te komen", was de stelling van meerdere respondenten. "Ik denk helemaal niet dat dat het belangrijkste is", zei een vrouwelijke respondent. Maar de meningen hierover waren niet eenduidig. Er waren ook respondenten, zowel vrouwen als mannen, die juist het "tegelijktijd klaarkomen" benoemden als het summum van goede seks. Terwijl er bijvoorbeeld ook jongens waren die klaarkomen niet als voorwaarde zagen voor goede seks.

Discussie

De bevindingen van dit onderzoek sluiten nauw aan bij die uit het eerdere onderzoek van Kleinplatz en collega's naar wat doelgroepen met een rijke seksuele historie als goede seks zien. Ook zij beschreven goede seks bovenal als een activiteit waarin men zichzelf helemaal kan verliezen. Met bijkomende kenmerken als het gevoel hebben dat lichaam en geest volledig één worden, waarbij de perceptie van tijd, zelfbeeld en de wereld om de seks heen voor even verandert en/of naar de achtergrond worden verschoven. En ook in het onderzoek van Kleinplatz en collega's benadrukten de respondenten hierin het belang van een goede communicatie, wederzijds vertrouwen en wederkerigheid in het plezier dat met de seks wordt verworven.

Hierin lijkt de perceptie van de doelgroep jongvolwassenen niet wezenlijk te verschillen van die van oudere volwassenen met meer ervaring. Maar tegelijkertijd is het idee dat hierin wel leeftijdsverschillen bestaan nog steeds een diep verankerd stereotype (Kleinplatz et al., 2013). Dit drijft onderzoek naar jongere generaties ertoe primair te focussen op de negatieve kanten van seks, met name de risico's en grensoverschrijdend gedrag die een rol kunnen spelen in de exploratiefase (Abramson & Pinkerton, 1995; Kuyper, De Wit, & Wijsen, 2011; Naezer, 2018; Van Oorschot, 2011). Sekstherapeuten, zo blijkt uit het onderzoek van Kleinplatz en collega's (2009), hebben dan ook een negatiever beeld van de manier waarop mensen seksualiteit bleven, dan de mensen in kwestie zelf. Zo concludeerden Kleinplatz en collega's dat de "*sex therapists on the whole tended to be drawn towards the negative rather than the positive*" (p.10), zelfs als ze werd gevraagd naar positieve seks.

Daarbij worden vanuit de beroepsgroep en vanuit onderzoek nog vaak grote en betekenisvolle verschillen verwacht tussen individuen en groepen met verschillende psychosociale achtergronden: tussen leeftijdsgroepen, maar ook tussen mannen en vrouwen, etnische en opleidingsgroepen, en groepen met een verschillende seksuele oriëntatie (zie bijvoorbeeld DeLamater & Sill, 2005; Oliver & Hyde, 1993; Simon & Gagnon, 1986). Maar waar de jongvolwassenen in dit onderzoek het erover eens waren dat goede seks verschillende vormen kan aannemen en daarom ook voor iedereen anders kan zijn, leken de overeenkomsten tussen hun verhalen veel groter en nadrukkelijker dan de verschillen. Naast kleine verschillen in opvatting over de lengte van de seks en/of dit diende te eindigen in orgasme, spraken de respondenten met dezelfde thema's en in dezelfde termen over wat goede seks voor hen betekent. Ook dit sluit aan bij het eerdere onderzoek van Kleinplatz en collega's, die hierover concludeerden dat de belangrijkste componenten van goede seks: "seemed to be almost universal among participants of different backgrounds, sexual proclivities and relationship histories" (p.10).

Hoewel deze componenten op het eerste gezicht misschien divers lijken, wijzen ze in feite allemaal naar één onderliggend construct; dat wat sociaalpsychologen de optimale staat van geluk en complete absorptie noemen, oftewel een *flow* ervaring. Al de repertoires waarmee de jongvolwassenen spraken over goede seks zijn ofwel kenmerken van deze positieve psychologische staat, ofwel belangrijke condities waaraan moet worden voldaan om deze staat als een intrapsychische (gedeelde) ervaring teweeg te brengen. Hierbij viel het op dat meerdere respondenten reeds de Engelse term *flow* gebruikten om te beschrijven hoe goede seks voor hen voelt. Volgens sociaalpsycholoog Mihaly Csikszentmihalyi (1975, 1990), die de term heeft gemunt, staat deze voor "the mental state of operation in which a person performing an activity is fully immersed in a feeling of energized focus, full involvement, and enjoyment in the process of the activity". Dit is een definitie die sterk overeenkomt met hoe de jongvolwassenen goede seks omschrijven: als activiteit waarin je jezelf helemaal kan verliezen; je niet langer een notie hebt van tijd; lichaam en geest tijdelijk voelen alsof ze in elkaar zijn overgegaan, en; je eigenlijk geen notie meer hebt van wat er verder nog om je heen gebeurt.

In zijn werk wijdt Csikszentmihalyi veel aandacht aan de voorwaarden die de ervaring van *flow* teweeg kunnen brengen, en deze kunnen mogelijk gebruikt worden door sekstherapeuten om cliënten op weg te helpen naar goede seks. Als we nogmaals kijken naar wat jongvolwassenen hierover zeggen, dan blijkt dat zij goede seks zien als iets anders dan hoe het in de media wordt gepresenteerd. Er zijn volgens hen ook geen speciale vaardigheden nodig om goede seks te kunnen hebben, behalve de vaardigheid om jezelf goed te kunnen concentreren op de activiteit en hier samen goed

over te communiceren. Als we het werk van Csikszentmihalyi (1975) beschouwen, dan houden *flow* ervaringen precies het midden tussen verveling en angst, en ook dit past in zekere zin bij hoe jongvolwassenen over goede seks praten. Ze vonden namelijk dat goede seks wel een beetje spannend moet zijn, maar niet te veel want je moet je wel comfortabel genoeg voelen om jezelf te laten gaan. Het vinden van *flow* werd daarbij beschreven als het vinden van een balans tussen inspanning en ontspanning en werken, maar niet het gevoel hebben te werken.

Klinisch seksuologen zouden mensen op weg kunnen helpen in het vinden van die balans in hun seksleven. Maar daarvoor zal de beroepsgroep eerst zelf een balans moeten vinden tussen de aandacht die het schenkt aan de negatieve versus de positieve kanten van het seksuele spectrum. Meer aandacht is hierbij gewenst voor goede seks, ook onder jongvolwassenen.

Literatuur

- Abramson, P. R., & Pinkerton, S. D. (1995). *With Pleasure: Thoughts on the Nature of Human Sexuality*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Broder, M. & Goldman, A. (2004). *Secrets of sexual ecstasy*. New York, NY: Penguin.
- Bryant, A., & Charmaz, K. (2007). *The SAGE handbook of grounded theory*. Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Cense, M. (2015). *Het negeren van etniciteit is niet de oplossing*. Verkregen via <http://www.kis.nl/marianne-cense-het-negeren-van-etniciteit-geen-oplossing>
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory*. Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Corbin, J., & Strauss, A. L. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco, CA: JosseyBass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- De Graaf, H., Van den Borne, M., Nikkelen, S., Twisk, D., & Meijer, S. (2017). *Seks onder je 25e. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2017*. Delft, Nederland: Uitgeverij Eburon.
- DeLamater, J. D., & Sill, M. (2005). Sexual desire in later life. *Journal of Sex Research*, 42, 138-149.
- Kavanaugh, P. R. (2012). The continuum of sexual violence: Women's accounts of victimization in urban nightlife. *Feminist Criminology*, 8, 20-39.
- Kleinplatz, P. J., & Ménard, A. D. (2020). *Magnificent sex: Lessons from extraordinary lovers*. London, England: Routledge.
- Kleinplatz, P. J., Ménard, A. D., Paquet, M. P., Paradis, N., Campbell, M., Zuccharino, D. & Mehak, L. (2009). The components of optimal sexuality: A portrait of "great sex". *Canadian Journal of Human Sexuality*, 18, 1-13.
- Kleinplatz, P. J., Ménard, A. D., Paradis, N., Campbell, M. & Dalgleish, T. L. (2013). Beyond sexual stereotypes: Revealing group similarities and differences in optimal sexuality. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 45, 250-258.
- Kuyper, L., De Wit, J. & Wijsen, C. (2011). *Positieve kanten van seks*. Utrecht, Nederland: Rutgers WPF.
- Naezer, M. (2018). From risky behaviour to sexy adventures: Reconceptualising young people's online sexual activities. *Culture, Health & Sexuality*, 20, 715-729.

- Oliver, M. B., & Hyde, J. S. (1993). Gender differences in sexuality: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 114, 29.
- Rye, B. J., & Meaney, G. J. (2007). The pursuit of sexual pleasure. *Sexuality & Culture*, 11, 28-51.
- Simon, W., & Gagnon, J. H. (1986). Sexual scripts: Permanence and change. *Archives of Sexual Behavior*, 15, 97-120.
- Van de Bongardt, D., Verbeek, M., & Rook, B. (2019). Nieuwe interviewmethode voor het in kaart brengen van de dynamische relationele en seksuele geschiedenis van jongvolwassenen. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 43, 129-143. Verkregen via hdl.handle.net/1765/122532
- Van Lunsen, R., & Laan, E. (2017). *Seks: Een leven lang leren*. Vlaardingen, Nederland: Prometheus.
- Van Oorschot, I. (2011). *Youth, space, and sexuality: An exploration of the literature*. Fonds Wetenschappelijk Onderzoek Seksualiteit. Literatuurstudie verkregen via <http://www.fwos.nl/wp-content/uploads/2016/09/04-rapport-diversiteit-Irene-van-Oorschot.pdf> Accessed 20.08.2017.
- Van Oorschot, I., Van Bohemen, S., Van Zoonen, L., Schinkel, W., & Krijnen, T. (2015). *Good sex: How young people perceive and practice good sex*. Onderzoeksvoorstel, Fonds Wetenschappelijk Onderzoek Seksualiteit.
- Wampold, C. H. (2014). The components of great sex: Sexuality education for people who desire to scale the heights of optimal sexuality. *American Journal of Sexuality Education*, 9, 219-228.
- Wilson, S. R., Brown, N. L., Mejia, C., & Lavori, P. W. (2002). Effects of interviewer characteristics on reported sexual behavior of California Latino couples. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 24, 38-62.

Summary

Good sex as flow experience. Universal psychosocial patterns in the sexual experiences of young people

Clinical research on sexuality has been primarily focussed on the 'darker sides' of sex, in the form of adverse health outcomes, risk taking and sexual violence. Themes that are incredibly important. Yet, they leave the more 'sunny sides' of sex largely unexamined. This, while we know that pleasurable sexual experiences form the primary motivators for sexual activity. Indeed, it is reasonable to assume that most people will be chiefly interested in having 'good sex'. But how do they define this? This is studied in this report by looking at a population that is itself very much in the midst of discovering the answers to this question: young people. It is based on 104 in-depth interviews that were conducted by 19 young co-researchers with their peers aged 17 to 25. Four repertoires could be discerned in the way respondents perceived good sex: 1) a repertoire of good sex as a special cognitive experience; 2) a repertoire on relationships, communication and reciprocity; 3) a repertoire on sexual skills, and; 4) a repertoire of good sex as autotelic pleasure. In the discussion, these repertoires are linked to the existing literature on good sex and more broadly to the work of Mihaly Csikszentmihalyi on flow experience. This as flow appears to be a common and connecting theme throughout the interviews and the four repertoires presented. The research report concludes that flow experience appears to be a universal characteristic of good sex.

Keywords: good sex; flow; young people; universal patterns

Trefwoorden: goede seks; flow; jongvolwassenen; universele patronen