

## SEXPERT: UNIEK VLAAMS SEKSONDERZOEK



## Deel 1

# Hoe vaak doen we het en met wie?

Hoe is het gesteld met de seksuele gezondheid van de Vlaming? Dat vroeg een groep onderzoekers van UGent, UZ Gent en KU Leuven zich af. Alle statistieken, wetenschappelijke feitjes en straatbevragingen over seks ten spijt, ontbraken er in Vlaanderen betrouwbare gegevens over het seksleven van Jan met de pet. Dus werd Sexpert in het leven geroepen: een grootschalig onderzoek naar ons seksleven. Zijn we tevreden? Hoe vaak doen we het nu écht? Met wie? Enzovoort. 'Vlamingen beleven hun seksleven overwegend positief', zegt Alexis Dewaele, coördinator van Sexpert.

Studies over seks scoren altijd goed in de media. Het thema spreekt meer aan dan eender welk ander onderwerp. Nochtans is het geen sinecure om een goed en betrouwbaar onderzoek te voeren, en het kost veel tijd en moeite. Daar gaan heel wat onderzoeken de mist in. Maar de Sexpertstudie zou een buitenbeentje moeten zijn. 'Onze resultaten zijn betrouwbaar omdat het onderzoek van bij het begin aan de hoogste kwaliteitsvereisten moest voldoen. Kwaliteitscontrole was cruciaal, van bij het ontwerp van de vragenlijst tot aan de analyse van de resultaten', legt coördinator Alexis Dewaele uit. 'Zo werden de deelnemers op toevallige basis geselecteerd: via adressen die we kregen uit het bevolkingsregister, waarna er een interviewer bij hen langskwam. Ook niet onbelangrijk: de respondenten konden alle gevoelige vragen over seksualiteit anoniem invullen op een laptop, zonder inzage van de interviewer. Op die manier vermeden we dat we 'sociaal wenselijke' antwoorden kregen in plaats van de waarheid.'

### Jullie onderzoeken ook het speeksel van de deelnemers, waarom?

**ALEXIS DEWAELE:** De bedoeling van die speekselstalen is het meten van de hormoonspiegels van vooral cortisol of het 'stresshormoon' en testosteron, het mannelijk geslachtshormoon. Verder kijken we ook hoe hoog of hoe laag mensen scoren op die hormonen, en hoe gevoelig ze eraan zijn. Die resultaten willen we dan linken aan het seksleven van mensen. Bijvoorbeeld: hebben mensen met een heel actief seksleven ook hogere waarden van bepaalde hormonen? Of mensen met veel testosteron, nemen zij meer seksuele risico's dan anderen?

**In de jongste leeftijdsgroep van 14 tot 17 jaar heeft 42 procent al ervaring met seksuele handelingen, en 36 procent met geslachtsgemeenschap. Is het waar dat de jeugd er steeds vroeger aan begint, zoals vaak wordt beweerd?**

# Sexpert in een notendop

Het Sexpert-onderzoek is een studie gebaseerd op een representatieve steekproef bij 1825 Vlamingen. Allerhande factoren van seksuele gezondheid komen erin aan bod; van seksuele problemen, grensoverschrijdend gedrag, tot wat de Vlamingen doen in bed, wanneer, hoe en met wie. Het is de meest uitgebreide studie over seksuele gezondheid tot nog toe in Vlaanderen. De Gentse Universiteit werkt hiervoor samen met de KU Leuven en het Universitair Ziekenhuis Gent. Het Overheidsagentschap voor Innovatie door Wetenschap en Technologie (IWT) zorgde voor de noodzakelijke financiële steun.

We zien aan onze cijfers dat de jeugd inderdaad vroeger aan seks begint. De gemiddelde leeftijd waarop men de eerste keer geslachtsgemeenschap heeft, ligt bij 65-plussers op twintig à eenentwintig jaar. Bij jongvolwassenen van nú is dat zeventien jaar. Dat is toch een verschil. Maar daarnaast zijn we ook gaan kijken hoeveel tijd er tussen de eerste tongzoen en de eerste keer seks zit. Dat geeft een indicatie van hoeveel tijd jongeren genomen hebben om een zeker traject af te leggen op seksueel vlak. Wat blijkt? Bij alle leeftijdsgroepen was die duurtijd hetzelfde, namelijk 2,7 jaar van de eerste kus tot de eerste keer. Dus besluiten we dat jongeren van nu er inderdaad vroeger aan beginnen, maar ze zijn er niet noodzakelijk minder klaar voor.

**Het gezinsklimaat bij jongeren van 14 tot 25 jaar is vrij open, zo blijkt. Hun behoefte om in het gezin over relaties en seks te praten, wordt ruimschoots ingevuld. Is daar een verschil met de oudere generaties?**

Ja, toch wel. Vijftigplussers zeggen dat er vroeger in hun gezin minder open over seks en relaties gepraat werd. Hoe dat precies komt, daar kunnen we niet veel uitspraken over doen, maar vermoedelijk heeft het toch te maken met een maatschappelijke evolutie doorheen de generaties. Pakweg vijftig jaar geleden was seksualiteit minder bespreekbaar binnen het gezin dan nu.

## DE HOLEBI-KLOOF

**Opvallend is het aantal mensen dat zichzelf als exclusief hetero benoemt: 93%. Terwijl je toch vaak hoort dat minstens 10% van de populatie ho-**

**moseksueel of lesbisch zou zijn. Volgens jullie onderzoek ziet slechts 3% zichzelf als exclusief homo of lesbisch. Dat is weinig, niet?**

Je hoort inderdaad vaak het cijfer van tien procent, maar dat is een overschatting. Uit ons onderzoek blijkt dat ongeveer drie procent zichzelf benoemt als homo, lesbisch of biseksueel, en dat cijfer komt ook overeen met wat andere onderzoeken in het buitenland vinden. Maar het cijfer is natuurlijk ook afhankelijk van hoe je de vragen stelt. Wij hebben drie dingen gevraagd: met wie heb je seks, mannen of vrouwen? Fantasieer je over mannen of vrouwen? En welk label gebruik je om jezelf te benoemen? En dan zie je dat mensen zich veel minder vaak als holebi benoemen dan dat ze verlangens hebben naar iemand van hetzelfde geslacht of er effectief seks mee hebben. Er zit dus een kloof tussen wat men verlangt en hoe men zichzelf benoemt.

**Zou het kunnen dat er ook een groep mensen is die niet durven uit te komen voor hun seksuele geaardheid, zelfs niet anoniem?**

Dat kan zeker een rol spelen. De termen homo, lesbische of biseksueel zijn nog altijd stigmatiserend, het is zeker nog niet de norm. Er zijn dan ook heel wat mensen die niet met dat label geassocieerd willen worden. Er hangt een negatieve bijklank aan vast. Daarnaast zijn er ook veel mensen die zich er niet in herkennen. Zichzelf homo of lesbisch noemen zou impliceren dat ze enkel vallen op mensen van hetzelfde geslacht, terwijl ze zich nog niet willen vastpinnen aan een geaardheid.

## SEKSUELE VEELVRATEN

**Het gemiddelde aantal sekspartners is bij mannen 9,4 (bij dertigers en 50-tot 64-jarigen zelfs 13) en bij vrouwen 5,1. Zijn die cijfers correct of wordt er veel over gelogen?**

Nee, verrassend is het niet, want het komt ook overeen met Amerikaanse en Nederlandse studies. Anderzijds moeten we dit wat nuanceren: de variatie in het aantal sekspartners dat werd vermeld, is namelijk enorm groot. De meerderheid heeft het tot nu toe toch bij één tot maximaal vier bedpartners gehouden.

We kunnen natuurlijk nooit uitsluiten dat mensen liegen over hun aantal bedpartners. Maar toch: in dit soort onderzoeken gaan we ervan uit dat er een groep mensen is die overdrijft, en een andere groep die te lage cijfers weergeeft. Die twee groepen compenseren elkaar.

**Opvallend is het vrij grote aantal mensen dat één sekspartner aangeeft: dertig procent vrouwen en 21 procent mannen.**

Bij die groep zitten natuurlijk ook jongeren die minder seksuele ervaring hebben en daardoor lagere cijfers rapporteren. Anderzijds is er inderdaad een vrij ruim deel van de populatie dat het bij één sekspartner houdt, en dat druist in tegen wat veel mensen



**We moeten af van het idee dat we zoveel keer per week seks moeten hebben**

denken en wat ook de media en de reclame vaak doen uitschijnen. Er is massale aandacht voor seks in onze maatschappij, en dat creëert misschien het stereotype dat veel mensen seksuele veelvratens zijn. Onze gegevens ontcrachten dat typebeeld. Heel veel mensen doen het enkel met hun vaste partner, en een relatief grote groep heeft maar één sekspartner gedurende hun hele leven. We zien ook dat slechts een kleine groep mensen twintig of meer partners heeft gedurende hun leven. Dat gaat over acht procent van de mannen en drie procent van de vrouwen. Ons onderzoek kan dus wel een aantal stereotypen de wereld uit helpen.

## ÉÉN KEER GEMIDDELD

**De seksfrequentie is volgens dit onderzoek veel lager dan de 'drie keer per week-regel' waar sommige media ons mee om de oren slaan. Het gemiddelde is 1,2 keer seks per week. Hoe komt het dat bij andere onderzoeken dat getal meestal hoger ligt?**

Dit zijn eigenlijk de eerste representatieve gegevens die we in Vlaanderen verzamelen. Alle andere gegevens zijn gebaseerd op steekproeven bij subgroepen, bijvoorbeeld enkel bij jongeren. Ofwel zijn ze gebaseerd op niet-representatieve steekproeven, bijvoorbeeld enquêtes via internet, waar enkel mensen aan deelnemen die zichzelf selecteren, en waarschijnlijk ook beantwoorden aan een ander profiel dan de gemiddelde Vlaming. Ik denk dat we tegenover heel wat onderzoeken kritisch moeten staan, en ons enkel moeten baseren op representatieve gegevens. Met enquêtes die worden afgenomen of betaald door bedrijven die er commercieel belang bij hebben, moeten we zeer voorzichtig zijn.

**Door het vertekende beeld uit andere onderzoeken, maken heel wat mensen zich zorgen dat ze 'het' niet genoeg doen. Steeds denken dat je seksueel niet normaal bent, gaat op den duur toch zwaar wegen?**

Inderdaad, maar dat hoeft dus niet. En als onderzoekers willen wij ook nog benadrukken dat die 1,2 keer per week een gemiddelde is. Er zijn mensen die de jongste zes maanden géén seks hebben gehad en daar geen enkel probleem mee hebben. En anderzijds zijn er mensen die het veel vaker doen. Achter gemiddelden gaat altijd een immense variatie schuil. Het is zeker niet onze bedoeling om gemiddelden te rapporteren en dat dan te presenteren als de 'norm' waaraan iedereen moet voldoen. We moeten van dat idee af, dat je x aantal keer per week de liefde moet bedrijven. De enige 'norm' die telt is dat mensen doen waar ze zich goed bij voelen ▶



## ORGASME EEN MANNENZAAK?

**Bij de orgasmefrequentie valt op dat mannen vaker dan vrouwen een orgasme beleven: negen op de tien mannen komen altijd of bijna altijd klaar, tegenover een kleine vijf op de tien vrouwen. En 14,5 procent van de vrouwen zegt nog nooit een orgasme te hebben ervaren. Dat is toch een opvallend hoog cijfer?**

Het is in ieder geval niks nieuws. Ook in andere onderzoeken vinden we dit terug. Een man bereikt meestal een orgasme via penetratie, voor een vrouw is vaak (ook) clitorale stimulatie nodig om tot een orgasme te komen. Slechts één op de drie vrouwen zou in staat zijn om klaar te komen met

mannen en 13 procent van de vrouwen al een soa gehad heeft. Kunnen we daaruit besluiten dat Vlamingen goede leerlingen zijn op het vlak van veilig vrijen?

Doordat het aantal mensen dat zich al op soa's heeft laten testen, zo klein is, is het niet evident om in te schatten hoe betrouwbaar onze cijfers zijn. Het is wel zo dat onze cijfers veel lager uitvallen dan de cijfers die artsen verzamelen. Daar is een verklaring voor: de mensen die zich bij hun huisarts melden, zijn mensen die klachten hebben. Dat is een andere groep dan die uit onze steekproef. Zo zien we bijvoorbeeld dat de groep die zich reeds op soa's liet testen, een hoger aantal seks-

partners rapporteert dan de groep die zich nog niet liet testen. Groot-Brittannië kampt ook met een aantal problemen die in België minder vaak voorkomen, zoals tienerzwangerschap. En Vlaanderen heeft ook heel goede gezondheidsvoorzieningen. Anderzijds zijn er in Groot-Brittannië meer grootsteden, waar het risico op soa's veel hoger ligt. Brussel zou kunnen doorgaan als een dergelijke grootstad, maar het Brussels

gewest is niet opgenomen in onze steekproef. Dat verklaart mogelijk dat een aantal problemen zoals soa's, minder voorkomen in onze steekproef.

**Het condoomgebruik ligt vrij laag, want slechts 8,6% gebruikte een condoom bij het laatste seksuele contact. Bij mensen zonder vaste partner was dat wel één op de drie. Maar wat met die andere tweederde? Hebben zij onveilig gevreeën?**

Wat is veilig en wat niet? Dat is een moeilijk te beantwoorden vraag. We zien wel dat de helft van de vrouwen in ons onderzoek de pil gebruikt, en achttien procent heeft een hormonaal spiraaltje. Als die mensen binnen een vaste relatie vrijen zonder condoom, kan dat seksueel contact toch veilig zijn wat betreft het risico op een ongeplande zwangerschap. Als we de twee combineren, dus onveilig vrijen met betrekking tot

## De naakte cijfers

- 1 Mannelijke dertigers en mannelijke 50- tot 64-jarigen hebben de meeste sekspartners gehad, namelijk dertien gemiddeld. Over alle groepen heen zitten mannen aan gemiddeld 9,4 **sekspartners**, en vrouwen aan 5,1.
- 2 **Seksfrequentie**: Vlamingen hebben gemiddeld 1,2 keer seks per week. Veertig procent doet het één keer per week. Twintig procent deelt de lakens twee keer per week, en 'slechts' tien procent haalt een gemiddelde van drie keer per week.
- 3 Seksfrequentie bis: Er zijn wel grote verschillen **per leeftijdsgroep**: in de groep 18- tot 29-jarigen en bij dertigers en veertigers ligt de seksfrequentie hoger dan 1,2 keer per week. Vijftigplussers doen het dan weer minder dan één keer per week.
- 4 14,5 procent van de seksueel actieve vrouwen die de voorbije zes maanden seksueel actief was, heeft nooit een **orgasme**. Daartegenover ervaart 48 procent van de vrouwen altijd of bijna altijd een orgasme tijdens seks. Bij de mannen hebben negen op de tien altijd (of bijna altijd) een orgasme, en slechts 2,6 procent van de mannen komt nooit klaar.
- 5 9,5 procent van de vrouwen **fantaseert** ook of enkel over vrouwen, tegenover 2,7 procent van de mannen die ook of enkel over mannen fantaseren.
- 6 Één op de vier Vlaamse mannen heeft al eens een scheve schaats gereden. Bij de vrouwen ligt dat cijfer iets lager: 22 procent. Dertigers scoren het hoogst op **vreemdgaan**: één op de drie deed het al. 3,6 procent heeft ooit al eens een seksueel overdraagbare aandoening (SOA) gehad.
- 7 Hoe **seksueel tevreden** zijn we? Op een schaal van 1 tot 5 geven mannen hun seksleven een score van 3,6 gemiddeld, vrouwen 3,5. Het hebben van een partner zorgt voor meer tevredenheid. En hoe ouder we worden, hoe minder tevreden.

zwangerschap of een soa, dan schatten wij dat tussen de negen à achttien procent van de seksuele contacten onveilig is. Maar hou er rekening mee dat het hier over zelfrapportage van mensen gaat, dus het hangt ervan af wat de ondervraagden als 'veilig' inschatten. We konden niet gaan kijken hoe veilig de contacten effectief waren. Veel mensen gaan ervan uit dat ze veilig vrijen zonder condoom omdat ze al heel lang samen zijn met één vaste partner. Maar stel dat die partner vreemdgaat en dat er in die affaire onveilig gevreeën wordt, dan is het seksueel contact met de vaste partner ook niet meer veilig.

**Om samen te vatten: kan je uit dit onderzoek besluiten dat wij Vlamingen seksueel gezond zijn?**

We zien toch heel wat positieve aspecten, en die willen we benadrukken. Het gezinsklimaat is open genoeg om over seksualiteit te kunnen praten. De meeste Vlamingen zijn ook tevreden over hun seksleven, en ze beleven hun seksleven positief. Problemen

zoals tienerzwangerschap komen nagenoeg niet voor in onze steekproef. En voor zover we dat kunnen inschatten, komen soa's ook relatief weinig voor. Jongeren beginnen wel vroeger aan seks, maar leggen een even lang traject af. Dat zijn allemaal positieve indicaties. Er zijn natuurlijk ook een aantal kanttekeningen. We zien dat seksuele stoornissen vrij vaak voorkomen. Bij vrouwen rapporteert 22 procent een seksueel probleem, bij mannen 12 procent. Wat nog meer opvalt is dat slechts weinigen daar ook hulp voor zoeken. We zien ook dat ruim één op de vijf minderjarige vrouwen te maken krijgt met grensoverschrijdend seksueel gedrag. Deze cijfers tonen duidelijk de knelpunten die een actieve aanpak vragen om de hulpverlening nog beter af te stemmen op de bestaande vraag.

Tekst: Kristel De Smet

**Volgende week:  
Vruchtbaarheid en zwangerschap**



enkel penetratie. Een mogelijke andere verklaring is dat mannen en vrouwen seksualiteit op een verschillende manier waarderen. Bij mannen blijkt klaarkomen belangrijker te zijn; zij zien het als een bijna noodzakelijk eindpunt van seks. Als een man niet is klaargekomen, vindt hij dat hij geen seks heeft gehad. Bij vrouwen zou het orgasme niet hét belangrijkste zijn in seks. Intimiteit speelt een grotere rol. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat vrouwen een orgasme niet prettig vinden. We stellen ook vast dat tevredenheid over het seksleven samenhangt met het ervaren van een orgasme.

## VEILIG VRIJEN

**3,6 procent heeft ooit al een seksueel overdraagbare aandoening (soa) gehad. Dat cijfer is lager dan in Groot-Brittannië, waar 11 procent van de**