

waar eten wat kopen

SMAAK

wat dragen wat doen

# 90 DAGEN ZONDER

trend

Geen porno, niet masturberen en geen orgasmen. En dat negentig dagen lang om energiever te worden. Het klinkt als de zoveelste Amerikaanse hype, en dat is het ook. Maar ook Nederlandse mannen proberen het: cold turkey stoppen.

tekst NIENKE BLOKHUIS illustratie JOHAN KLEINJAN

**J**onge mannen hebben meestal geen problemen tussen de lakens. Of het zou moeten zijn dat de seks vaak eerder teleurstellend te vroeg dan te laat is afgelopen. Bij Alex (een gefingeerde naam) was het anders. Hij genoot niet van seks en hij kwam niet makkelijk klaar. En dat is geen fijne constatering op je 27ste, en zeker niet voor een vrijgezel.

Hij streepte af: geen last van verlegenheid bij vrouwen, geen problemen met relaties, altijd in goede gezondheid. Sporten, vrienden, werk: eigenlijk was alles goed. Alex keek verder, en stuitte via YouTube op de 'TedTalk' van de Amerikaanse psycholoog Gary Wilson. Meer dan een miljoen keer was het filmpje bekeken, en Alex begreep snel waarom. Dit moest het zijn.

Het verhaal van Wilson is als volgt: de psycholoog ziet het kijken naar internetporno als een gevaar voor jonge mannen. Er is zo veel, en het is beschikbaar op allerlei manieren, uitgestald in meerdere vensters en tabs op computer, telefoon en tablet. Iedere muisklik naar meer seks veroorzaakt een prettige piek in de hoeveelheid dopamine in het lichaam, waaraan het brein verslaafd raakt. Het gevolg kan zijn: erectiestoornissen, sociale

angsten, een verminderd zelfvertrouwen en moeite met contact met échte vrouwen. Dan presenteert Wilson zijn oplossing: cold turkey stoppen met porno. En, omdat het één kan leiden tot het ander, ook met masturberen.

De psycholoog beaamt dat er nog weinig onderzoek is gedaan: de ontwikkelingen op in-

**Alex liet alle seksites vergrendelen door een vriend; het wachtwoord wilde hij niet weten**

ternet gaan sneller dan zijn vakbroeders kunnen bijbenen. Maar hij wappert met citaten van onlinegroepen die gezamenlijk stoppen: 'fapstronauts' noemen ze zichzelf, vernoemd naar 'fappen', internetslang voor masturberen. De mannen vertellen hoe ze na negentig dagen pornovasten de vruchten plukken van hun 'brain reboot'. Hierdoor zeggen ze nu

de daadkracht te hebben om een bedrijfje te starten, een cursus Frans te beginnen of om hun pianolessen weer op te pikken. Sommigen zeggen zelfs de antidepressiva en de kalmeringsmiddelen de deur uit te doen om ruimte te maken voor échte relaties, met echte vrouwen en met echte seks.

Eigenlijk wilde Alex het verhaal van Wilson niet geloven. Want geloven, betekende stoppen met porno. Maar juist die gedachte bracht hem tot het inzicht dat hij verslaafd was, ook al keek hij maar een paar keer per week. Hij stelde zichzelf de vraag: heb je liever seks met een meisje of wil je masturberen met porno? Hij aarzelde. En wist toen genoeg. Het was maart 2013, en Alex begon met zijn experiment. Het doel: negentig dagen geen porno, en drastisch minder vaak masturberen. Hij zegde bij KPN het tv-pornokanaal op en liet alle seksites vergrendelen door een vriend; het wachtwoord wilde hij niet weten. De iPad ging uiteindelijk ook uit logeren bij een vriend. Want hoewel ook deze was geblokkeerd, wist Alex in een zwak moment via een omweg toch naar porno te surfen. Het voelde als een eetverslaafde die de weg naar de McDonald's weer had gevonden.

Alex praat makkelijk over zijn verslaving. In hoog tempo somt hij zijn ervaringen op,

vult ze aan met de bevindingen van Wilson en hij legt parallellen met andere verslavingen. Hij vindt dat anderen ervan moeten weten. Een missie klinkt zo overdreven, maar toch; andere jongens moeten het meenemen in hun overweging om naar porno te kijken. Want hij weet dat al zijn vrienden kijken en een aantal van hen heeft dezelfde problemen als hij. Die openheid is typisch voor de aanhangers van de Wilson-leer. Google op de naam van de psycholoog en al snel stuit je op een forum met mannen die porno en masturbatie voor een tijd hebben afgezworen en hun ervaringen met elkaar delen. Alles wordt geformuleerd met de afkortingen P, M en O: Porno, Masturbatie en Orgasme. En ze zijn alledrie verboden terrein.

*'Nou, hier schiet het ook niet op. Ik weet niet of het aan het warme/zwuele weer ligt, maar ben al 4 dagen knotsgeil na 6 dagen geen M (en ook geen P en O). Op het werk ook geen bal te doen, dus 3 dagen geleden schoot er iets door m'n hoofd dat zei ff P kijken. (...) Dat dus 3 keer achter elkaar gedaan met M en dus O erachteraan... voel me nu een opperloser.'*

De een zet meteen hoog in door een jaar te stoppen, de ander is wat voorzichtiger met →



Die VERDOMDE  
KORTE BROEKJES  
OVERAL...




 waar eten wat kopen


 SMAAK


 wat dragen wat doen

het voornemen een paar maanden te stoppen. Wanneer iemand een 'faal' heeft, biecht hij dat op. De rest leest mee, geeft tips, vraagt wat er fout ging. Vaak krijgt de verving de schuld, of die verdomde korte broekjes overal. Een toevallige pikante online-advertentie is voor de een genoeg om zijn record te laten sneuvelen; een ander zet de teller op nul na een natte droom. Volhouders vertellen hoe ze eindelijk een meisje durfden aan te spreken, waarna nieuwelingen vragen wanneer het verschil voelbaar is, wat een goede pornositeblocker is en hoe ze in godsnaam de handen boven de lakens weten te houden.

*'En als er nu plots een, eh, mooie vrouw op tv komt (dus niet bewust gezapt maar 't komt er gewoon voor, BNN-achtig zeg maar), krijg je dan niet toch ineens onweerstaanbare zin?'*

Het is duidelijk dat het de gemoeiden bezighoudt. En hoewel Wilsons TedTalk genoeg Amerikaans gejubel en oneliners bevat om een nuchtere geest te doen afhaken, is neurowetenschapper Janna Cousijn (Universiteit van Amsterdam), het over het algemeen wel eens met de Amerikanen. 'Hij stelt het wat populistisch en scheert alle verslavingen over een kam. Maar we weten inmiddels dat je niet per se drugs of alcohol nodig hebt om in het brein veranderingen te weeg te brengen die een versla-

ving veroorzaken. Bepaald gedrag, zoals het kijken naar porno, lijkt dit ook te kunnen veroorzaken.' Volgens Cousijn worden bij een verslaving bepaalde beloningsgebieden overprikkeld, terwijl andere regulerende functies minder goed functioneren. En waarschijnlijk kan porno op die manier verslavend werken; en wellicht uiteindelijk erectiestoornissen veroorzaken. Maar als dit zo is,

**'Een stop op porno is geen slecht idee, maar stoppen met masturberen lijkt onnodig: dat is normaal, gezond en compleet ongevaarlijk'**

hoe komt het dan dat internetporno wel bevredigend is en seks met een echte vrouw niet meer? Seksuoloog Johan de Feijter, gespecialiseerd in seksverslaving, herkent het probleem uit zijn praktijk. 'Het kan zijn dat normen vervlakken: normale borsten zijn niet meer interessant en gewoon vrijen is minder stimulerend

dan tekeer gaan als een hengst, zoals in een pornofilm.' Volgens Cousijn is geheelonthouding van porno de enige weg om van een pornoverslaving af te komen, De Feijter is hier terughoudender in. 'Voor een groot deel draait het ook om een gevoel van eigenwaarde. En dat wordt er uiteraard niet beter op zodra ze zich opsluiten op een zolderkamer met hun computer.' Een stop op porno is dus geen slecht idee, maar stoppen met masturberen lijkt hem onnodig: dat is normaal, gezond, en, zolang je er jezelf en een ander niet mee schaadt, compleet ongevaarlijk. 'Maar het is natuurlijk geen sociale activiteit waarmee je kunt pronken, zoals sporten of koken. En daar draait het om: niet alleen om het stoppen met porno of masturbatie, maar dat wat je met je overgebleven tijd doet. Besteed je die goed, dan ga je je vanzelf beter over jezelf voelen.'

*'Woah, vandaag midden op straat een knappe meid aangesproken en meer dan een half uur met haar staan praten plus haar nummer geregeld. No way dat ik dat een jaar geleden had gekund'*

Veel berichten op het forum gaan ook over die overgebleven tijd. 'Legde momenten' noemt Wilson ze, gevaarlijke ogenblikken waarin de kans op het klikken op porno groot is. De mannen op het forum geven elkaar tips over wat te doen om

maar weg te blijven van de pc. Een taal leren of een kookcursus volgen, of, zoals de meesten, fanatiek gaan sporten. Maar ondanks dat blijft het gevaar van die ene muisklik lonken.

Alex kent die momenten maar al te goed. Eén keer in de week heeft hij het moeilijk, soms twee keer. Verveling is het gevaarlijkst, van die lamledige momenten achter de computer, een beetje facebooken, en in zo'n dood ogenblik toch ineens iets spannends willen doen. Hij weet nu dat hij dan meteen iets anders moet gaan doen. Maar dat vergt oefening. Misschien dat zijn record daarom op vijf weken ligt; de negentig dagengrens heeft hij nog niet gehaald. En als hij eerlijk is, weet hij zeker dat porno de rest van zijn leven een zwakke plek zal blijven. Alsof er in zijn hersenen een weggetje is aangelegd. En hoewel hij het nu minder vaak betreedt, zal het er altijd blijven liggen. Zo legde Wilson het althans uit. En als die theorie uiteindelijk toch niet waterdicht blijkt... Tja. Dat zou jammer zijn. Maar Alex zou daarom niet weer aan porno beginnen. Ook niet als hij de negentig dagen heeft gehaald. De eerste keer dat hij sinds de pornostop weer seks had met een meisje zal hij niet snel vergeten. Zó fijn, zó hoorde het. Het gaat hem lukken, en dan wordt seks weer normaal, of nee: juist bijzonder. Maar zijn iPad blijft voorlopig nog even bij die vriend. ←