

HET GEBRUIK VAN VIDEO ALS HULPMIDDEL IN SEKSTHERAPIE^o

Alfons Vansteenwegen*

Dit artikel gaat over het gebruik van video's als hulpmiddelen in sekstherapie. Eerst wordt besproken in welke zin video's een hulpmiddel kunnen zijn voor de therapie. Dan wordt er aandacht besteed aan de cliënt. Vervolgens worden de eventuele nadelen opgesomd. Ten slotte wordt het belang van de context onderlijnd.

In de seksuele hulpverlening komt men wel eens mensen tegen die hun partner met krachtige middelen tot het seksuele genieten willen verleiden en juist daardoor de partner nog meer afkerig maken van seks. Vooral mannen die veel meer zin in seks hebben dan hun vrouw, proberen soms door seks-video's hun vrouw tot seks te verleiden. Meestal schrikt dit expliciete materiaal de partner nog meer af. Ze gaat zich een object voelen en er is bij haar weinig interesse of zin in seks bijgekomen. Integendeel, soms maakt dit alles nog erger, volgens de gekende cirkel waarbij één steeds meer vraagt en de ander steeds te laat of te weinig reageert.

Er bestaan in de handel video's die gemaakt zijn als ondersteuning bij de therapie of die gebruikt kunnen worden als toevoeging bij een therapie. Men zou dan kunnen spreken, naar analogie met bibliotherapie (Lange, 1994; Vandereycken, 1979) van 'videotherapie'. We denken hier aan de volgende video's: *Reaching orgasm* (1976) Human sexuality program, University of California, San Francisco. Deze tape geeft zeer duidelijk de stappen weer van een (individueel) masturbatieprogramma voor vrouwen met anorgasmie. *A ripple in time* (1974) Multi Media Resource Center, National sex forum, San Francisco. Dit is een video over de seksuele omgang in allerlei variaties bij een paar in de derde (vierde) leeftijd. De reeks *Je lust en je leven* (Hensen, 1991) Movies Select Video, Amsterdam, omvat een eerste video over 'Het mannelijk orgasme' die gaat over opvoedingsinvloeden, soorten massage, masturbatie en uitstel van orgasme, vroegtijdige zaadlozing, orgasme-beheersing. Een tweede video gaat over 'Het vrouwelijk orgasme' en toont opvoeding, erotische fantasie, seksuele zelfontdekking, masturbatie en orgasme. Een derde tape in deze reeks noemt 'Vrijer vrijen' en gaat over de fasen van seks, een seksuele ontdekkingsreis, zin krijgen, en vormen van opbouw van seksuele spanning. Een vierde video 'Samenspel' gaat over: 'geen zin meer: wel kunnen, maar niet willen.' De video *'Becoming orgasmic'* (Schoen, s.d.) richt zich tot preorgastische vrouwen en hun partner. Hij helpt een gezond gevoel over seks te krijgen, het seksueel verlangen te doen toenemen, ontspannen te zijn gedurende seks, een orgasme te bereiken en deze ontdekkingen te delen met een partner.

* Prof. Dr. A. Vansteenwegen, psycholoog, Communicatiecentrum, Groot Park 3, B-3360 Lovenjoel, België.
o Deze tekst is gebaseerd op een workshop gehouden in het Communicatiecentrum, K.U. Leuven, ter gelegenheid van de Studiedag van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie over 'De verbeelding van de lust', 1994. Bij die uiteenzetting werden uittreksels uit de volgende video's gebruikt: *Reaching orgasm* (1976) *A ripple in time* (1974); *Je lust en je leven* (1991).
Geaccepteerd voor publicatie 6 juni 1996.

Wanneer een therapeut dergelijke hulpmiddelen in de therapie aanwendt, moet hij zich bewust zijn van de ingewikkelde interactiepatronen waartoe dit aanleiding kan geven in een paar.

Video's als hulpmiddel in de therapie

We spreken hier over het gebruik van video's in het kader van een seksuele therapie. Het doel is hulpverlening. Het doel is seksuele problemen of dysfuncties bij mensen die hulp vragen te remediëren. Therapie is erop gericht mensen zelf hun seksuele probleem te helpen oplossen. Binnen een seksuele therapie worden dergelijke video's soms aangewend. Kunnen deze audiovisuele middelen van nut zijn bij de hulpverlening? De klinische ervaring leert van wel. Dit nut kan men in een aantal punten samenvatten.

Informatie

Seksuele hulpverlening omvat bijna altijd het geven van **informatie**. Reeds in de eerste sekstherapie van Masters en Johnson werd dit als een belangrijk middel gezien om het cliëntenpaar te helpen.

-Deze informatie kan gaan over somatische aspecten van de seksualiteit. Sommige videotapes leggen mooi uit hoe de geslachtsorganen eruit zien, hoe ze inwendig gebouwd zijn, hoe ze functioneren. Als therapeut zal men nooit met woorden alleen deze specifieke kennis zo goed kunnen overbrengen. Afbeeldingen zijn hier nodig.

-Deze informatie kan ook psychisch van aard zijn. Er zijn video's die mensen de betekenis en bepaalde belevingen van seks rijker maken. Ook op dat vlak kan cliënt bijleren.

-Tenslotte zijn er video's die goed tonen hoe de afstemming van beide partners op elkaar kan verbeterd worden. Die geven dan meer een relationeel zicht op het seksuele gebeuren, of tonen vormen van communicatie over seks..

Goed gemaakte tapes zullen deze drie aspecten bevatten: somatische informatie, betekenisgegevens en relationele aspecten.

Goed gemaakte tapes zullen ook een deel mythen over de seksualiteit relativeren.

Veranderen van seksuele gevoelens

Gevoelens veranderen ook door de perceptie die men van iets heeft. Het ondergedompeld worden, of het verleid worden om dingen te zien, verandert soms het eigen gevoel. In therapie veranderen gevoelens doordat men er op in gaat. Doordat men ze doorleeft. De identificatie met de personen op het scherm, kan iemand ook helpen om dingen als het ware bij delegatie, langs de andere om te voelen. Gevoelens wijzigen door exposure, blootstelling eraan. Angst in verband met seksualiteit zal door een blootstelling daaraan in een veilige context afnemen. Het kan ook gebeuren dat iemand door het zien van de seksuele omgang of bepaalde aspecten van het seksueel functioneren, in zichzelf eerder enige opwindning gaat ervaren.

Het bekijken van seksuele video's heeft soms ook een **katarthische** waarde. Het zien van deze dingen kan een afreageren van gevoelens tot gevolg hebben.

Een bepaalde vorm van gevoelsverandering is het **desensitiseren**. Door dat de visuele

middelen direct uitbeelden, zijn ze ook uiterst goed geschikt om mensen overgevoeligheden op dat vlak, vrezen en sommige soorten afkeer te helpen overwinnen. Het is precies in het kijken dat dan een deel van het 'werk' gebeurt. Het zien van een aantal seksuele gedragingen helpt ook om ze gewoon te worden. Om er rustiger over te kunnen praten. Het zien van seksuele ervaringen van anderen kan mensen iets openbaren over wat er mogelijk is. Zo zullen sommige overgevoeligheden stilaan afnemen.

Seksuele interactie verrijken

Deze video's betekenen voor sommigen een kans om hun **seksuele interactie rijker** te maken. Er worden meer mogelijkheden en keuzes aangeboden. Nieuwe betekenissen en nieuwe gedragingen worden voorstelbaar. Een veelvoorkomend probleem in het seksuele domein is de rigiditeit van de seksuele omgang (Luyens, 1995). In vele paren is het patroon van de seksuele omgang volledig voorspelbaar. Het is een vast patroon geworden dat nog weinig plezier biedt.

Cognitief herstructureren

Visuele middelen kunnen helpen bij het **cognitief herstructureren**. Ze brengen voor de client soms een ander, nieuw zicht op de zaak. De beste cognitieve herstructurering gebeurt natuurlijk niet frontaal, maar haaks op de beleving die reeds aanwezig is (Vansteenwegen, 1996b). Een positieve connotatie van de seksualiteit kan uit seksualiteitsvriendelijke tapes overkomen. Door dergelijke tapes te zien gaat men als het ware door zich in te leven in de personages, zelf nieuwe aspecten ervaren.

Demonstreren

Deze video's kunnen ook seksuele vaardigheden **demonstreren** (modelen). Zo kan een manuele of een orale beroering, wanneer ze goed getoond wordt, mensen op dat vlak helpen om het voor het eerst zelf te doen. De tapes uit de aids-preventie campagnes op televisie over hoe men een condoom aantrekt, zeggen meer dan men met woorden kan uitleggen. Een bepaalde seksuele positie (vrouw boven) wordt veel beter getoond, dan met woorden beschreven. In de tape 'Reaching orgasm' wordt op uitmuntende wijze getoond wat werkelijk huidcontact en werkelijk sensueel strelen inhoudt.

Praten over seks

Deze video's bevorderen het **vrije woord over seks**. Ze kunnen uitnodigen om te praten. Zoals mensen geholpen worden doordat ze hun dromen of fantasieën leren vertellen. Ze worden het best aangewend als gespreksstof binnen een paar.

Bewust worden

Deze video's kunnen helpen minder bekende (onbewuste) aspecten van de seksuele ervaring belichten en **bewust** te worden. Doordat men dingen voor zich ziet, kan er een stuk herkenning van voorbewuste elementen ontstaan.

Permissieve houding

Deze video's kunnen leiden naar een meer **permissieve houding** inzake seks. 'Onvoorstelbare dingen zien' betekent dat ze bestaan en mogelijk zijn. Als mogelijkheden zijn ze plots denkbaar.

Educatieve waarde

Deze tapes hebben soms ook een **educatieve waarde voor therapeuten en hulpverleners**. Als voorbeeld vermelden we hier de instructies die gegeven worden in de tape 'Reaching orgasm', die werkelijk voorbeelden zijn van genuanceerde, positief geformuleerde instructies die er tevens op gericht zijn eventueel negatieve reacties reeds op voorhand op te vangen.

De cliënt staat centraal

Men zou dergelijke middelen op dezelfde manier moeten aanwenden zoals een klassiek psychotherapeut leert omgaan met wat dan genoemd werd 'interpretaties'. Men leerde de interpretatie slechts dan te geven wanneer ze reeds voorbewust aanwezig was. Men zou hier ook de regels voor een goede cognitieve herstructurering in psychotherapie kunnen gebruiken. Tenslotte is een aspect van elke psychotherapeutische techniek het geven van een nieuw zicht op de zaak (Vansteenwegen, 1994). Dit is slechts werkzaam als de cliënt er zelf al aan toe is.

Bij het gebruik van deze video's gelden een aantal voorwaarden die met de cliënt te maken hebben. Zeer belangrijk is dat men de cliënt au serieux neemt. Men respecteert zijn/haar gevoeligheden. Men gaat de cliënt niet kwetsen door een te sterk of te heftig beeld te geven van het seksuele. Men moet vertrekken bij de cliënt. Anders werkt men naast de kwestie of zelfs negatief. Een goede aanbreng van de video is nodig. Men legt uit hoe en waarom. Men bereidt de cliënt voor. Men ondersteunt hem/haar. Men kan ook enige ongemakkelijkheid voorspellen.

Zeer specifiek voor dit soort problemen is dat 'de cliënt' meestal een paar is. Beiden hebben recht op respect. Beiden verschillen altijd in hun seksuele gevoeligheid. Een goede dosering voor de één, kan een verschrikking zijn voor de ander. Hier men moet men dan als regel rekening houden met de meest angstige of gevoelige van beiden.

Het zal ook wel duidelijk zijn dat een video die gemaakt is voor vrouwen met anorgasmie zeer interessante informatie kan bevatten voor de man van deze vrouwen, en omgekeerd.

Inherente nadelen

Deze video's bevatten vooral analoge taal (Vansteenwegen, 1996a). De analoge taal is erg suggestief (promotief). Ze is affectief. Ze is van nature prestatiegericht. Ze geeft de buitenkant weer, niet de innerlijke wereld. Ze differentieert niet. Heel dikwijls zijn de tapes idealiserend: ze werken met zeer mooie modellen. Dit kan als gevolg hebben dat een partner zich nog meer over het eigen lichaam gaat schamen. De beste tapes zijn dan ook die waarin meer gewone modellen een rol spelen. Een goed voorbeeld is hier 'A ripple in time' dat twee gewone oudere mensen laat zien, zij het dat door de montage hun seksuele kunnen wat wordt overdreven.

Dikwijls wordt er in dergelijke video's veel te weinig of niet gesproken. Dit is een ernstig tekort omdat ook het leren communiceren over seks een onderdeel is van elke seksuele therapie. Dit tekort vindt men in al de opgenoemde video's, behalve in het laatste deel van *'Becoming orgasmic'*.

Dit heeft als gevolg dat een therapeutisch gebruik ervan steeds zal gepaard moeten gaan met spreken. Dit spreken zal de betekenis van deze tape voor dit paar moeten vervolledigen.

Tenslotte is er ook nog een praktisch nadeel: het gebruik van dergelijke middelen in de sessie is meestal nogal omslachtig.

Men kan natuurlijk ook een video meegeven en het paar er thuis laten naar kijken, maar dan mist men de directe interactie.

Het belang van de context

De context bepaalt de zin van iets. Met context bedoelen we hier het specifieke betekenis-kader van elke partner en van de therapie. Hetzelfde materiaal kan dus zeer negatief en zeer positief overkomen, afhankelijk van de context waarbinnen het geplaatst wordt. Dit kan ook het geval zijn met speciaal ontwikkelde video's die nooit helemaal aangepast kunnen zijn aan de problematiek van één bepaald paar. Positief zou zijn dat het getoonde een aanleiding wordt voor een gesprek in het paar.

Negatief zou zijn dat de tape de relatie zou vervangen doordat mensen zouden denken dat het nu zo moet, en niet meer met twee op zoek gaan naar wat ze willen in hun specifiek geval.

In het gevecht in het echtpaar over de bepaling van de realiteit, kan elke partner met de tape gaan zwaaien om de ander te domineren. Men kan dus binnen het paar misbruik maken van deze hulpmiddelen. Zoals men kan misbruik maken van een boek dat de therapeut heeft aanbevolen (Nijs, 1990).

In welke fase van de therapie, en bij welke dysfunctie ?

Op basis van onze klinische ervaring kunnen we hier slechts enkele voorzichtige hypothesen formuleren. In ons gevoel zijn video's minder geschikt om problemen van zin in seks aan te pakken, hoewel bepaalde tapes toch hier ook een effect kunnen hebben. Dit effect zal geringer zijn als het gaat om verlangensproblemen die meer relationeel van aard zijn. Bij opwindingsproblemen liggen de zaken anders. Het tonen van opwinding, kan leiden tot opwinding. Voor orgasme problemen kan een stapsgewijs aantonen van de stappen in de gepaste stimulatie werkelijk bijdragen tot het verwerven van een orgasme. Tevens kan het zien van een orgasme voor een partner die het nog nooit had, helpen om echt te bereiken. Een video over het orgasme van de vrouw kan ook de man helpen in zijn seksuele relatie.

Het ligt voor de hand dat secundaire en situationele seksuele dysfuncties minder gemakkelijk behandeld worden met behulp van deze tapes. In deze dysfuncties zijn de seksuele basisvaardigheden wel aanwezig geweest en ze hoeven dus niet meer van bij het begin aangeleerd te worden. Het gaat bij deze dysfuncties meer om de beleving en betekenis dan om gedrag. Het gaat dan dikwijls ook om relationele problemen.

De meeste video's zijn waarschijnlijk niet zo geschikt voor therapie van seksuele afkeer.

Meestal is afkeer niet zo gemakkelijk te veranderen. Het genezen van afkeer vraagt meer dan het zien van beelden. Afkeer heeft ook veel meer met de relatie als geheel te maken.

Noodzaak aan onderzoek

Over de effectiviteit van het gebruik van video's in seksuele therapie bestaat er weinig empirisch onderzoek. Er werden tegenstrijdige resultaten gevonden. Ochs, Meana, Mah en Binnik (1993) vonden dat een video een significante positieve impact had op het seksuele gedrag van het paar, hun communicatie en hun kennis over seks in vergelijking met een controle-groep. In een tweede studie vonden Ochs, Meana, Pare, Mah (1994) geen significant verschil in houdingen door een video, in een studie die wel effect aantoonde van het computer 'sex-expert' systeem. Wincze en Caird (1976) vonden dat video meer effectief was dan systematische desensitisatie in de behandeling van seksuele dysfuncties bij vrouwen.

Serber (1974) liet zes paren de uitvoering van de huiswerkopdrachten op video opnemen. Die opnames werden in therapie bekeken. Hij beweert dat die beelden een betere weergave zijn van het seksuele gedrag dan het verbale rapport van het paar.

Over de effectiviteit van video's voor het grote publiek bij het verhelpen van seksproblemen wordt er op dit ogenblik onder onze leiding een grootscheeps onderzoek uitgevoerd. Per dysfunctie werden 40 overeenkomstige video's uit de reeks 'Je lust je leven' (1991) aan paren met problemen gestuurd. Er werd een voor- en nameting uitgevoerd. De resultaten worden nu verwerkt.

Besluit

In alle geval kunnen video's wanneer ze oordeelkundig worden gebruikt de communicatie over seks helpen bevorderen. Ze helpen de partners in een verbreding van hun seksueel repertorium. Ze kunnen de partners helpen om te gaan met het seksuele verschil tussen hen beiden, niet door het aangeven van een norm, maar door hen te helpen elk uit het aangeboden over te nemen wat ze elk willen. Zo kunnen ze komen tot de overschrijding van hun specifieke (seksuele) verschil door een interne norm na overleg in het paar. Het zou werkelijk ongepast zijn dat het getoonde doorgaat voor norm. Ook in de sekstherapie worden de opdrachten niet gegeven om de mensen een norm op te leggen. Veeleer schept de therapeut ervaringskansen waaruit de patiënten zelf een keuze maken voor hun eigen relatie.

Literatuur

- Lange, A. (1994) *Gedragsverandering in gezinnen*. Wolters-Noordhoff, Groningen.
- Luyens, M. (1995) Als seks beperkt of mild wordt door de jaren heen. In *Tussen lust en verlangen*. Studium generale najaar 1994-voorjaar 1995, Hogeschool Nijmegen-Gelderland.
- Nijs, P. (1990) Liefde is een vuurwerk. *Actualiteiten, Relatie en seksualiteit*, 13: 82-85.
- Ochs, E.P., M. Meana, K. Mah en Y.M. Binik (1993). The effects of exposure to different sources of sexual information on sexual behavior. *Behavior research methods, instruments and computers*, 25: 189-194.
- Ochs, E.P., M. Meana, L. Pare, K. Mah (1994). Learning about sex outside the gutter: attitudes toward a computer sex-expert system. *Journal of sex and marital therapy*, 20: 86-102.
- Serber, M. (1974). Videotape feedback in the treatment of couples with sexual dysfunction. *Archives of sexual behavior*, 3: 377-380.

- Vandereycken, W. (1979). Doe-het-zelf-sekstherapie. *Seksuologische Actualiteiten*, 2: 22-23.
- Vansteenwegen, A. (1994). Integratie in seks-en relatietherapie. In: K. van der Velden (Red). *Directieve therapie 4*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten.
- Vansteenwegen, A. (1996a). Seksuele eenwording bestaat niet. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 20: 27-36.
- Vansteenwegen, A. (1996b). *Helpen bij partnerrelatieproblemen*. (2 de herziene uitgave) . Bohn Stafleu Van Loghum, Houten.
- Wincze, J.P. en W.K. Caird (1976). The effects of systematic desensitization and video desensitization in the treatment of essential sexual dysfunction in women. *Behavior therapy*, 7:335-342.

Video's

- Reaching Orgasm, a self help approach for women* (Beindorf, R., 1976) Human sexuality program, University of California, San Francisco. (Engelstalig). (15 min.).
- A ripple in time*. (Sutton, L., 1974). Multi Media Resource Center, National Sex Forum, San Francisco. (Engelstalig). (24 min.).
- Je lust en je leven* (Hensen, I., 1991). Movies Select Video, Lenox holding, Amsterdam : *Het mannelijk orgasme* (75 min.); *Het vrouwelijk orgasme* (75 min.); *Vrijer vrijen* (75 min.); *Samenspel* (75 min.).
- Becoming Orgasmic* (Schoen, M.) Horend bij het boek met dezelfde titel van Heiman, J. en Lopiccolo, J.: *De seksuele bevrediging van de vrouw*, Antwerpen, DNB.) (Engelstalig) (83 min.).