

Onderzoek

Seksueel gedrag en seksuele beleving in Nederland

Hanneke de Graaf

Rutgers WPF, Utrecht

Samenvatting

Seksueel gedrag en seksuele beleving vormen de basis voor seksuele gezondheid. Deze studie beschrijft wat jongeren en volwassenen doen op seksueel gebied, hoe zij dit beleven en of hierin verschillen bestaan naar geslacht, leeftijd, etniciteit, opleidingsniveau en partnerstatus. In een representatieve steekproef vulden 3927 mannen en 4137 vrouwen van 15 tot 71 jaar een digitale vragenlijst in met vragen over seksueel gedrag (ervaring met seks met een partner, aantal sekspartners, seksfrequentie, seks met seksegenoten, masturbatie, pornogebruik en seks op en via internet) en seksuele beleving (seksueel plezier, zelfvertrouwen, satisfactie, assertiviteit, schuldgevoelens en motivatie). De resultaten laten zien dat het merendeel van de Nederlanders seksueel actief is en seksualiteit positief beleeft. 80% van de mannen en 75% van de vrouwen van 15 tot 71 jaar had seks in het afgelopen half jaar. Ook zeggen de meeste mensen dat ze genieten van seks en tevreden zijn over hun seksleven. Vooral leeftijd en relatiestatus hangen samen met seksueel gedrag en seksuele beleving. Mannen en vrouwen die geen seks hadden in het afgelopen half jaar zijn duidelijk minder tevreden over het seksleven en hebben minder seksuele eigenwaarde dan mannen en vrouwen die wel seks hebben. Ook genieten vrouwen veel minder vaak van seks dan mannen. Het gebrek aan seksueel plezier bij vier op de tien vrouwen is reden tot zorg en aanleiding om hieraan meer aandacht te besteden in toekomstig onderzoek, beleid en interventieontwikkeling.

Seksuele gezondheid is een staat van lichamelijk, emotioneel, mentaal en sociaal welbevinden met betrekking tot seksualiteit (Wijsen & De Haas, 2012). In onderzoek naar de seksuele gezondheid van Nederlanders is het bestuderen van seksueel gedrag en seksuele beleving dan ook onmisbaar. Seksueel gedrag (of de afwezigheid hiervan) bepaalt voor een groot deel de seksuele gezondheid, bijvoorbeeld het risico op (onbedoelde) zwangerschap of soa of de kans op seksueel plezier. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat seksueel gedrag en (vooral) seksuele beleving, zoals seksuele satisfactie, samenhangen met tal van zaken die het algemeen welzijn van mensen beïnvloeden, zoals relatiesatisfactie (McCabe, 2006) en lichamelijke en psychische gezondheid (Whipple, 2007).

Maatschappelijke ontwikkelingen, bijvoorbeeld in de sociale media, zouden hun weerslag kunnen hebben op het seksuele gedrag en de seksuele beleving. Wellicht is porno (nog) makkelijker toegankelijk dan

voorheen of zoeken mensen vaker seksueel contact op of via internet. Recente cijfers over het seksuele gedrag en de seksuele beleving van Nederlanders zijn belangrijk om trends te kunnen volgen en hier beleid, preventie en zorg op af te kunnen stemmen. Om dit beleid en deze preventie en zorg vooral te kunnen richten op de groepen die hier het meest bij gebaat zijn, is inzicht in verschillen tussen bepaalde subgroepen in seksueel gedrag en seksuele beleving noodzakelijk.

In Nederland zijn seksueel gedrag en seksuele gezondheid van volwassenen al eerder onderzocht in 1991, 2006 en 2009 (zie Wijsen en De Haas (2012) in dit tijdschrift). Daarnaast zijn in 2005 en 2012 twee representatieve studies met een vergelijkbaar breed perspectief op seksuele gezondheid uitgevoerd onder jongeren van 12 tot 25 jaar (De Graaf, Meijer, Poelman, & Vanwesenbeeck, 2005; De Graaf, Kruijer, Van Acker, & Meijer, 2012). Ook bestaan er verschillende internationale bevolkingsstudies naar seksueel gedrag en soms ook seksuele beleving. In sommige landen, bijvoorbeeld in Engeland, Zweden en Australië, is het echter alweer even geleden dat er een vergelijkbare studie werd uitgevoerd (Johnson et al., 2001; Lewin, Fugl-Meyer, Helmius, Lalos, & Mansson, 2000; Visser, Smith, Richters, Rissel, & Grulich, 2003). In andere landen, zoals de Verenigde Staten, wordt seksueel gedrag wel

regelmatig onderzocht, maar is weinig ruimte voor belevingsaspecten (Chandra, Mosher, Copen, & Sionean, 2011). Wanneer beleving wel wordt nagevraagd, is dit vaak beperkt tot het belang dat aan seks wordt gehecht of seksuele satisfactie (Mulhall, King, Glina & Hvidsten, 2008). Ten slotte zijn er ook landen waar seksueel gedrag en beleving wel redelijk recent vanuit een breed perspectief zijn onderzocht, maar waarbij de rapportage vooral in de eigen taal plaatsvindt, en dus niet breed toegankelijk is voor het Nederlandstalige (of Engelstalige) publiek (Bajos & Bozon, 2006). In Engeland (Natsal 2010-2012) en Vlaanderen (Sexpert) is men momenteel bezig met dataverzameling en hierover kunnen we binnenkort nieuwe rapportages verwachten.

Deze studie beantwoordt de volgende vragen: (1) Wat doen mensen op seksueel gebied en hoe beleven zij dit? (2) Zijn er verschillen in seksueel gedrag en beleving naar geslacht, leeftijd, etniciteit, opleidingsniveau en partnerstatus? Voorbeelden van vragen die hier aan de orde komen zijn hoeveel Nederlanders ooit seks hebben gehad met een partner, of ze seks hadden tijdens de afgelopen 6 maanden en hoe vaak. Ook wordt gevraagd hoeveel verschillende partners zij hadden in hun hele leven en in de afgelopen 6 maanden en wat het geslacht is van hun sekspartners. Andere voorbeelden van vragen zijn hoeveel mensen masturberen, porno gebruiken of seks hebben op of via internet. Ook willen we graag weten of Nederlanders plezier beleven aan hun seksuele gedrag, of ze er tevreden over zijn of zich er schuldig over voelen, of ze zichzelf en hun partner aantrekkelijk vinden, wat ze belangrijk vinden in seksuele contacten en of ze voldoende in staat zijn om hun seksuele contacten te sturen in een richting die voor beide partners prettig en gewenst is. Daarnaast wordt onderzocht of bepaalde subgroepen qua seksueel gedrag en seksuele beleving verschillen van andere groepen. Hebben jonge mensen bijvoorbeeld meer wisselende sekspartners? Kijken vooral de laag- of juist de hoogopgeleide mensen meer naar porno? En komen schuldgevoelens over seksueel gedrag meer voor binnen bepaalde etnische groepen? Al deze vragen zullen in dit onderzoek aan bod komen.

Methodie

Steekproef

In een representatieve steekproef vulden 3927 mannen en 4137 vrouwen van 15 tot 71 jaar vulde online een vragenlijst in. De procedure en steekproef zijn beschreven door Wijsen en de Haas (2012; zie eerder in dit nummer).

Meetinstrument

De volledige enquête bevatte vragen naar demografie en een breed scala aan seksuele en reproductieve gezondheid gerelateerde thema's. Voor de onderhavige studie werden de volgende constructen in de analyses meegenomen:

Seksuele ervaring. Gevraagd is of men ooit, én in de afgelopen 6 maanden, seks heeft gehad met een part-

ner (1=ja, 2=nee). Seks werd hier breed gedefinieerd ("Seks kan van alles zijn. Bijvoorbeeld stelen (van borsten, penis of vagina), orale seks (seks met de mond) of geslachtsgemeenschap (met de penis in de vagina gaan)"). Daarna is ook voor geslachtsgemeenschap en anale seks nagegaan of men hier ervaring mee heeft (1=ja, 2=nee) en hoe lang dit geleden is (1 = minder dan een maand geleden, 4 = langer dan 12 maanden geleden).

Aantal sekspartners. Zowel voor het hele leven als voor de laatste 6 maanden is met een open vraag nagegaan met hoeveel mensen men in totaal seks heeft gehad.

Seksfrequentie. Aan de mensen die het afgelopen half jaar seks hadden, is gevraagd op een 7-puntsschaal aan te geven hoe vaak dit de laatste tijd gebeurt (1 = minder dan 1 keer per maand, 2 = 1 keer per maand, 3 = een aantal keren per maand, 4 = 1 keer per week, 5 = een aantal keren per week, 6 = 1 keer per dag, 7 = meerdere keren per dag).

Seksuele ervaring met seksegenoten. Aan respondenten die ooit seks hebben gehad is gevraagd naar het geslacht van hun sekspartners ooit en in de afgelopen 6 maanden (1 = alleen mannen, 5 = alleen vrouwen).

Masturbatie. Alle respondenten hebben de vraag gekregen of men wel eens masturbeert (1 = ja, 2 = nee). Aan de mensen die deze vraag met 'ja' beantwoorden is vervolgens gevraagd hoe vaak dit gebeurt, met dezelfde antwoordcategorieën als bij seksfrequentie (1 = minder dan 1 keer per maand, 7 = meerdere keren per dag).

Pornogebruik. Pornogebruik werd nagegaan met drie items over erotiek in verschillende media (tijdschriften/boeken, internet en bioscoop/televisie/dvd). Bij elk item werd gevraagd op dezelfde 7-puntschaal als bij seksfrequentie aan te geven hoe vaak men deze vormen van erotiek het afgelopen half jaar had bekeken (1 = nooit, 7 = meerdere keren per dag).

Seks op en via internet. Alle respondenten hebben de vraag gekregen of men het afgelopen half jaar wel eens seks heeft gehad op het internet (cyberseks of online seks) en of men wel eens seks heeft gehad met iemand die ze op internet hadden ontmoet (1 = ja, 2 = nee).

Seksueel plezier werd bij mensen die het afgelopen half jaar seks hadden nagegaan met behulp van drie stellingen (zie Tabel 2). De respondenten kregen de vraag aan te geven hoe vaak deze uitspraken van toepassing waren (1= nooit, 5 = altijd). Voor de analyses op demografische verschillen werd een gemiddelde schaalesscore berekend (Cronbachs alpha = .91).

Seksueel zelfvertrouwen. Deze schaal bestaat uit zes stellingen (zie tabel 2). Bij twee van deze stellingen werd gevraagd aan te geven in hoeverre men het hiermee eens is (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens), bij vier hoe vaak deze uitspraken voor de respondent van toepassing zijn (1= nooit, 5 = altijd). Voor de analyses op demografische verschillen werd

een gemiddelde schaalscore berekend (Cronbachs $\alpha = .73$).

Seksuele en relationele satisfactie. Deze schaal bestaat uit drie stellingen (zie Tabel 2) waarvan werd gevraagd aan te geven in hoeverre men het hiermee eens is (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens) en twee vragen naar tevredenheid met respectievelijk het seksleven en (voor de mensen met een relatie) met de huidige relatie (1 = heel ontevreden, 5 = heel tevreden). Voor de analyses op demografische verschillen werd een gemiddelde schaalscore berekend (Cronbachs $\alpha = .85$).

Seksuele assertiviteit. Aan de mensen die het afgelopen half jaar seks hadden, is gevraagd voor drie uitspraken (zie Tabel 2) aan te geven hoe vaak deze voor de respondent van toepassing zijn (1 = nooit, 5 = altijd). Voor de analyses op demografische verschillen werd een gemiddelde schaalscore berekend (Cronbachs $\alpha = .67$). Een Cronbachs α groter dan .60 wordt voor onderzoek op groepsniveau voldoende geacht (Evers, Lucassen, Meijer & Sijtsma, 2010).

Schuldgevoelens werden nagegaan door te vragen of men het met de volgende stelling eens is: "ik voel me schuldig over mijn seksuele gedrag" (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens).

Grensoverschrijding. Aan de mensen die het afgelopen half jaar seks hadden, zijn drie stellingen voorgelegd die betrekking hebben op het overschrijden van de eigen en andermans seksuele grenzen (zie Tabel 2). Deze items vormen geen schaal.

Beoordeling huidige seksfrequentie. Respondenten die ooit seks hadden, is gevraagd of ze vaker of minder vaak seks zouden willen hebben (1 = veel vaker, 5 = veel minder vaak).

Seksuele motivatie. Respondenten die ooit seks hadden, is gevraagd wat voor hen over het algemeen het belangrijkste is tijdens seks: seksuele opwinding en/of dicht bij elkaar zijn (1 = altijd seksuele opwinding, 5 = altijd dicht bij elkaar zijn).

Analyses

Voor het vergelijken van verschillende groepen is gebruik gemaakt van de χ^2 -toets (bij het vergelijken van percentages) of van variantie-analyse (bij het vergelijken van gemiddelden). In de tabellen wordt aangegeven of er significante verschillen zijn gevonden ($p < .05$). Daarnaast wordt ook gekeken naar effectgrootte: Cramers V bij de χ^2 -toets en Cohens d bij variantieanalyse. Er wordt onderscheid gemaakt tussen marginale verschillen (Cramers $V < .10$ of Cohens $d < .20$) en verschillen met een minstens klein effect (Cramers $V \geq .10$ of Cohens $d \geq .20$). Significante verschillen die minstens klein zijn worden aangegeven met een ▲ of ▼, significante maar marginale verschillen worden aangegeven met een ∇ of Δ.

Resultaten

Seksueel gedrag van mannen en vrouwen

In de totale steekproef heeft 91% van de mannen en

93% van de vrouwen wel eens seks gehad met een partner (zie Tabel 1). Waar in dit artikel gesproken wordt over seks, wordt meer bedoeld dan alleen geslachtsgemeenschap en/of anale seks (zie methode voor definitie van seks). Iets minder mannen (88%) en vrouwen (90%) hebben ooit geslachtsgemeenschap gehad en een kleiner deel (31% van de mannen en 27% van de vrouwen) had ooit in het leven anale seks. Meer mannen (80%) dan vrouwen (75%) hebben in de afgelopen zes maanden seks gehad. Van de mannen had 22% en van de vrouwen 21% hooguit één keer per maand seks, 34% van de mannen en 32% van de vrouwen had twee tot vier keer per maand seks en 24% van de mannen en 22% van de vrouwen deed dit minstens een paar keer per week.

De meeste mannen (69%) en vrouwen (70%) hebben in de afgelopen 6 maanden seks gehad met één partner. 11% procent van de mannen en 5% van de vrouwen had twee of meer sekspartners. 9% van de mannen en 8% van de vrouwen heeft ooit in het leven seks gehad met een seksegenoot. Meer mannen (5%) dan vrouwen (2%) hadden seks met een seksegenoot in de afgelopen 6 maanden. 5% van de mannen en 2% van de vrouwen had het afgelopen half jaar seks op internet (cyberseks). 8% van de mannen en 5% van de vrouwen heeft seks gehad met iemand die ze op internet hadden leren kennen.

Mannen masturberen beduidend vaker dan vrouwen: 83% van de mannen en 65% van de vrouwen masturbeert wel eens. 24% van de mannen doet dit hooguit één keer per week, tegenover 33% van de vrouwen. Daarentegen masturbeert 29% van de mannen twee tot vier keer per maand en 31% van de mannen een paar keer per week. Bij vrouwen is dat respectievelijk 23 en 9%. Daarnaast kijken mannen veel vaker naar porno dan vrouwen. Driekwart van de mannen kijkt wel eens naar porno, tegenover een derde van de vrouwen. 6% van de mannen kijkt dagelijks naar porno. Onder vrouwen is deze groep zeer klein (0,4%).

Seksuele beleving van mannen en vrouwen

78% van de mannen zegt dat ze vaak of altijd erg genieten van seks, tegenover 60% van de vrouwen. Ook voelen mannen zich vaker dan vrouwen op hun gemak tijdens seks of ontspannen door seks. Iets minder dan de helft van de mannen (46%) en vrouwen (49%) is het eens met de stelling dat ze best aantrekkelijk zijn en de meeste mannen (66%) en vrouwen (56%) zijn tevreden over hoe hun geslachtsdelen eruit zien. Mannen voelen zich over het algemeen niet onzeker over hun lichaam tijdens seks. Dat geldt niet voor vrouwen: 64% van de vrouwen is tijdens seks wel eens onzeker over haar lichaam. Mannen zijn daarentegen iets vaker onzeker over hun prestaties in bed: 42% van de mannen is nooit bang dat ze het niet goed doen tijdens seks, tegenover 48% van de vrouwen. Vrouwen vinden het weer iets vaker moeilijk om eerlijk te zijn over hun seksuele gevoelens of om het initiatief te nemen.

Zowel mannen als vrouwen laten niet altijd merken

Tabel 1. Seksueel gedrag (%)

		♂	♀	totaal
seks	ooit	91,5	92,6	92,1
	laatste 6 maanden	80,1 ▲	74,9	77,5
geslachtsgemeenschap	ooit	88,2	89,7 Δ	89,0
	laatste 6 maanden	74,3 Δ	69,2	71,8
	gemiddelde leeftijd eerste keer	18,3	17,9	18,0
	mediane leeftijd eerste keer	18,4	18,0	18,2
anale seks	ooit	30,6 Δ	26,5	28,6
	laatste 6 maanden	13,0 Δ	8,1	10,6
seksfrequentie laatste tijd	nooit	20,0	25,2 Δ	22,6
	hooguit één keer per maand	21,7	20,9	21,3
	hooguit één keer per week	34,0 Δ	31,9	33,0
	minstens paar keer per week	24,3 Δ	22,0	23,2
aantal sekspartners ooit	0	8,5	7,4	7,9
	1 of 2	24,1	34,1 ▲	29,1
	3 tot 5	24,4	28,1 ▲	26,2
	6 tot 10	18,1	18,3	18,2
	11 tot 20	12,5 ▲	7,6	10,1
aantal sekspartners laatste 6 maanden	21 of meer	12,4 ▲	4,5	8,5
	0	19,9	25,1 ▲	22,5
	1	69,3	69,9	69,6
	2 of meer	10,9 ▲	5,0	8,0
seks met seksegenoten	ooit	8,7	8,0	8,4
	laatste 6 maanden	5,3 Δ	2,0	3,6
seks met iemand op internet	wel eens in laatste 6 maanden	5,1 Δ	1,8	3,5
seks met iemand via internet ontmoet	wel eens in laatste 6 maanden	7,7 Δ	4,5	6,1
masturbatie	nooit	16,7	35,1 ▲	25,9
	hooguit één keer per maand	23,5	32,8 ▲	28,2
	hooguit één keer per week	28,8 ▲	23,2	26,0
	minstens paar keer per week	30,9 ▲	8,8	19,9
pornogebruik laatste 6 maanden	nooit	24,0	66,8 ▲	45,3
	maandelijks	43,6 ▲	29,6	36,6
	wekelijks	26,1 ▲	3,2	14,7
	dagelijks	6,3 ▲	0,4	3,3
n		3927	4137	8064

▲ = significant hoger dan het percentage bij de andere sekse, Cramers V ≥ .10

Δ = significant hoger dan het percentage bij de andere sekse, Cramers V < .10

wat ze wel en niet willen tijdens seks. Van de mannen laat 44% en van de vrouwen 57% het vaak of altijd merken als ze iets niet fijn vinden en iets meer dan de helft van de mannen en vrouwen laat het vaak of altijd merken als ze iets lekker vinden tijdens seks. Van de mannen vraagt 39% en van de vrouwen 24% vaak of altijd naar de wensen van de ander. Ongeveer 2% van de mannen en vrouwen doet vaak of altijd dingen die ze niet fijn vinden tijdens seks en minder dan 1% doet wel eens iets wat de ander eigenlijk niet wil.

Bijna twee derde van de mannen (63%) en vrouwen (61%) die ooit seks hebben gehad, geeft aan tevreden te zijn met hun seksleven. 55% van de mannen en vrouwen is het eens met de stelling dat ze blij zijn met hun seksleven. 63% van de mannen en 41% van de vrouwen zou eigenlijk vaker seks willen hebben, minder dan 1%

van de mannen en 4% van de vrouwen minder vaak.

Samenhang tussen seksueel gedrag en seksuele beleving

De meeste vragen naar seksuele beleving zijn alleen voorgelegd aan mensen die in het afgelopen half jaar seks hebben gehad. Voor de vragen die wel aan iedereen zijn voorgelegd, is gekeken of mannen en vrouwen die geen seks hebben gehad in het afgelopen half jaar verschillen van mannen en vrouwen voor wie dit wel het geval is (zie Tabel 3). Mannen en vrouwen die het afgelopen half jaar seks hadden, zijn beduidend meer tevreden dan mensen die geen seks hadden (zie Tabel 3). Binnen deze groep is 71% van de mannen en vrouwen tevreden, tegenover 13% van de mannen en 21% van de vrouwen die geen seks hadden in het afgelopen half jaar. In de groep die geen seks heeft gehad, is 18%

Tabel 2. Seksuele beleving (%)

	♂	♀	totaal
Seksueel plezier (vaak-altijd binnen groep die laatste 6 maanden seks had)			
Ik geniet erg van seks	77,6 ▲	60,0	69,1
Tijdens seks voel ik mij helemaal op mijn gemak	77,5 ▲	63,2	70,7
Door seks voel ik mij ontspannen	78,6 ▲	64,0	71,6
n	3247	3005	6252
Seksueel zelfvertrouwen			
Ik denk dat ik best aantrekkelijk ben (eens)	45,6	48,9 Δ	47,2
Ik ben tevreden over hoe mijn geslachtsdelen eruit zien (eens)	66,1 ▲	55,7	60,9
Tijdens seks ben ik bang dat ik het niet goed doe (nooit)	42,9	48,4 Δ	45,6
Tijdens seks ben ik onzeker over mijn lichaam (nooit)	60,0 ▲	35,5	48,2
Ik vind het moeilijk om eerlijk te zijn over mijn seksuele gevoelens (nooit)	44,8 Δ	36,3	40,7
Ik vind het moeilijk om initiatief te nemen op het gebied van seks (nooit)	43,1 Δ	34,1	38,8
n	4052	4012	8064
Seksuele en relationele satisfactie			
Ik voel me teleurgesteld over mijn seksleven (oneens)	57,2	59,2	58,2
Ik ben blij met mijn seksleven (eens)	55,3	54,3	54,8
Ik vind/vond (laatste) partner aantrekkelijk (eens)	82,7	77,3	80,0
Hoe tevreden bent u over uw seksleven? (tevreden)	63,4 Δ	61,0	62,2
Hoe tevreden bent u over uw huidige relatie? (tevreden)	89,0 Δ	87,0	88,0
n	4052	4012	8064
Seksuele assertiviteit (vaak-altijd van groep die laatste 6 maanden seks had)			
Als ik iets niet fijn vind tijdens seks, laat ik dat meteen merken	44,1	57,2 ▲	50,4
Tijdens seks laat ik merken wat ik lekker vind	54,8	53,4	54,1
Ik vraag aan de ander wat hij/zij lekker vindt tijdens seks	38,5 ▲	23,8	31,5
n	3247	3006	6253
Schuldgevoelens (eens)			
Ik voel me schuldig over mijn seksuele gedachten en gevoelens	6,9 Δ	4,8	5,9
n	4052	4012	8064
Grensoverschrijding (vaak-altijd van groep die laatste 6 maanden seks had)			
Tijdens seks heb ik weinig invloed op wat er gebeurt	3,4	3,8	3,6
Ik doe dingen die ik eigenlijk niet fijn vind tijdens seks	2,0	1,5	1,8
Tijdens seks doe ik dingen die de ander eigenlijk niet wil	0,8 Δ	0,4	0,6
n	3247	3006	6253
Zou u vaker of minder vaak seks willen hebben? (van groep die ooit seks had)			
(veel) vaker	62,8 ▲	41,1	51,9
precies goed zo	36,5	55,0 ▲	45,7
(veel) minder vaak	0,7	3,9 ▲	2,3
n	3710	3717	7427
Wat is voor u het belangrijkste tijdens seks? (binnen groep die ooit seks heeft gehad)			
altijd of meestal seksuele opwinding	24,2 ▲	10,1	17,2
seksuele opwinding en dicht bij elkaar zijn ongeveer even belangrijk	63,7	64,4	64,1
altijd of meestal dicht bij elkaar zijn	12,0	25,5 ▲	18,8
n	3710	3717	7427

▲ = significant hoger dan het percentage of gemiddelde bij de andere sekse, Cramers V ≥ .10

Δ = significant hoger dan het percentage bij de andere sekse, Cramers V < .10

van de mannen en 21% van de vrouwen blij met hun seksleven, tegenover 65% bij seksueel actieve mannen en vrouwen. 35% van de mannen en 25% van de vrouwen die geen seks hadden in het laatste half jaar, is teleurgesteld over het seksleven, tegenover 12% onder

mannen en vrouwen die wel seks hadden. Daarnaast zijn mannen en vrouwen die recent geen seks hadden minder tevreden over het eigen uiterlijk en dat van hun laatste sekspartner. Van de mannen en vrouwen die geen seks hadden is bijvoorbeeld respectievelijk 54%

Tabel 3. Verschil in seksuele beleving tussen mannen en vrouwen die wel of geen seks hadden in het afgelopen half jaar (%)

	mannen		vrouwen	
	geen seks	wel seks	geen seks	wel seks
hoe tevreden bent u over uw huidige seksleven? (% (erg) tevreden)	13,5 ▼	70,5	20,7 ▼	70,6
ik ben blij met mijn seksleven (% eens)	18,1 ▼	64,5	21,1 ▼	65,4
ik voel me teleurgesteld over mijn seksleven (% eens)	34,9 ▲	11,7	24,9 ▲	12,0
ik denk dat ik best aantrekkelijk ben (% eens)	37,4 ▽	47,6	41,8 ▽	51,2
ik ben tevreden over hoe mijn geslachtsdelen eruit zien (% eens)	54,4 ▼	69,0	47,1 ▽	58,5
ik vind/vond (laatste) partner aantrekkelijk (% eens)	68,0 ▼	85,1	56,3 ▼	82,7
ik voel me schuldig over mijn seksuele gedrag (% eens)	10,5 Δ	6,0	7,2 Δ	4,0
zou u vaker of minder vaak seks willen hebben (% veel vaker)	76,8 ▲	60,8	52,6 ▲	38,4
n	464	3247	711	3006

▼▲ = significant lager of hoger percentage dan mannen of vrouwen die wel seks hadden in het afgelopen half jaar, Cramers $V \geq .10$

Δ ▽ = significant lager of hoger percentage dan mannen of vrouwen die wel seks hadden in het afgelopen half jaar, Cramers $V < .10$

van de mannen en 47% van de vrouwen tevreden over hoe de geslachtsdelen eruit zien, tegenover respectievelijk 69% en 58% van de mannen en vrouwen die wel seks hadden. Ten slotte zegt in de groep die geen seks heeft een groter deel van de mannen (77% versus 61%) en vrouwen (53% versus 38%) dat ze vaker seks zouden willen hebben.

Verschillen in seksueel gedrag naar leeftijd, etniciteit, opleidingsniveau en partnerstatus

Onder jongeren van 15 tot en met 18 jaar is het percentage met seksuele ervaring in het laatste half jaar lager dan in de oudere groepen (zie Tabel 4). Onder 15- tot en met 18-jarigen had 35% van de jongens en 43% van de meisjes in het afgelopen half jaar seks, tegenover respectievelijk 71 en 77% onder mannen en vrouwen van 19 tot en met 24 jaar en respectievelijk 87 en 86% onder mannen en vrouwen van 25 tot en met 39. Bij vijfenvijftigplussers is het percentage dat het laatste half jaar seks had weer iets kleiner (79% van de mannen en 65% van de vrouwen). Bij ervaring met geslachts-gemeenschap zijn de verschillen naar leeftijd vergelijkbaar, maar anale seks komt onder vrouwen niet minder vaak voor onder 15- tot en met 18-jarigen dan in de oudere leeftijdsgroepen. Bij vrouwen zijn het vooral de vrouwen van 25 tot en met 39 die in het afgelopen half jaar relatief vaak anale seks hadden.

In Tabel 5 is te zien dat jongens van 15 tot en met 24 jaar het meest frequent masturberen en het minst vaak seks hebben met een partner. Onder mannen van 25 tot en met 54 jaar is de masturbatiefrequentie iets lager dan onder mannen onder de 25 jaar, maar bij vrouwen blijft de masturbatiefrequentie tussen de 15 en 54 jaar min of meer stabiel. Tussen de 25 en 54 is de frequentie van seks met een partner bij zowel mannen als vrouwen relatief hoog, gegeven de frequentie in de totale groep. Bij mannen en vrouwen van 55 jaar en ouder is zowel de masturbatiefrequentie als seksfrequentie het laagst.

Lager opgeleide volwassenen en buitenschoolse jongeren hebben een lagere masturbatie- en seksfrequentie dan hoger opgeleide volwassenen en buitenschoolse jongeren. Autochtoon Nederlandse mannen en vrouwen en mannen met een Antilliaanse achtergrond masturberen relatief vaak, mannen en vrouwen met een Turkse of Marokkaanse achtergrond juist minder vaak. Turkse vrouwen van 15 tot en met 39 jaar hebben ook minder vaak seks met een partner dan de totale groep vrouwen van deze leeftijd. Daarnaast hebben mannen en vrouwen met een partner logischerwijs vaker seks dan mannen en vrouwen zonder partner. Getrouwde mannen en vrouwen masturberen minder frequent dan mensen die geen vaste partner hebben of die niet getrouwd zijn.

Tabel 4. Seksuele ervaring in afgelopen 6 maanden naar leeftijd en geslacht (%)

	n	seks		geslachts-gemeenschap		anale seks	
		♂	♀	♂	♀	♂	♀
15-18 jaar	537	34,5 ▼	43,0 ▼	26,3 ▼	34,0 ▼	1,9 ▼	6,7
19-24 jaar	817	70,5 ▼	77,1	61,3 ▼	69,7	13,7	9,7
25-39 jaar	2101	86,6 ▲	86,1 ▲	81,9 ▲	82,7 ▲	17,3 ▲	13,0 ▲
40-54 jaar	2530	88,4 ▲	80,2 ▲	83,2 ▲	75,5 ▲	16,2 ▲	8,2
55-70 jaar	2079	78,9	64,8 ▼	73,3	57,2 ▼	7,1 ▼	2,9 ▼
totaal	8063	80,1 Δ	74,9	74,3 Δ	69,2	12,9 Δ	8,1

▲ = significant hoger dan het percentage bij andere leeftijdsgroepen, Cramers $V \geq .10$

Δ = significant hoger dan het percentage bij andere leeftijdsgroepen, Cramers $V < .10$
in de onderste rij gaat het om verschillen tussen mannen en vrouwen

Tabel 5. Masturbatie- en seksfrequentie naar sociaal-demografische kenmerken (M)^a

	n	masturbatiefrequentie		seksfrequentie	
		♂	♀	♂	♀
leeftijd					
15-24 jaar	1460	3,6 ▲	1,9 Δ	1,9 ▼	2,4
25-39 jaar	2159	3,1 Δ	1,8 Δ	3,1 ▲	3,0 ▲
40-54 jaar	2488	3,0	1,8 Δ	3,0 Δ	2,6 Δ
55-70 jaar	2047	2,2 ▼	1,1 ▼	2,4 ▼	1,8 ▼
opleiding, schoolgaand < 26 jaar					
laag	294	3,4	1,6	1,6	2,4
hoog	776	3,7	1,9	1,7	2,0
opleiding, niet-schoolgaand ≥ 26					
laag	2193	2,4 ▼	1,2 ▼	2,6 ▼	2,3 ▼
midden	2837	2,9 Δ	1,7 Δ	2,8	2,6 Δ
hoog	2037	3,0 Δ	1,9 Δ	2,9 Δ	2,6
etniciteit (15-39 jarigen)					
autochtoon/westers	2868	3,4 Δ	1,9 Δ	2,6	2,8
Turks	143	1,8 ▼	0,8 ▼	2,4	2,2 ▼
Marokkaans	118	2,0 ▼	1,1 ▼	2,8	2,3
Antilliaans/Arubaans	111	3,6 Δ	1,7	3,1	3,0
Surinaams	308	3,0	1,7	2,8	2,9 Δ
relatiestatus					
geen partner	2285	3,7 ▲	1,9 Δ	1,1 ▼	0,7 ▼
vaste partner, ongetrouwd	1864	3,1	1,8 Δ	3,7 ▲	3,7 ▲
getrouwd	4005	2,4 ▼	1,3 ▼	3,1 ▲	2,9 ▲
totaal	8154	2,9 ▲	1,6 ▼	2,7 Δ	2,5 ▼

a Op een 8-puntsschaal, 0 = nooit, 1 = minder dan 1 keer per maand, 2 = 1 keer per maand, 3 = een aantal keren per maand, 4 = 1 keer per week, 5 = een aantal keren per week, 6 = 1 keer per dag, 7 = meerdere keren per dag

▼ ▲ = significant lager of hoger dan het gemiddelde in de totale groep, Cohens $d \geq .20$

Δ ▼ = significant lager of hoger dan het gemiddelde in de totale groep, Cohens $d < .20$

in de onderste rij gaat het om verschillen tussen mannen en vrouwen

Logischerwijs neemt het aantal sekspartners dat iemand in zijn hele leven had toe naarmate het leven langer heeft geduurd (zie Tabel 6). Toch geven vrouwen van 55 jaar en ouder minder vaak aan dat zij tien of meer sekspartners hebben gehad in hun hele leven dan de totale groep vrouwen. Blijkbaar is hier sprake van een cohortverschil. Vrouwen van 25 tot 40 en van 40 tot 55 hebben juist relatief vaak meer dan tien verschillende sekspartners ooit gehad. Van de jongeren van 15 tot en met 24 jaar heeft slechts een klein deel (6%) tien of meer sekspartners gehad. Lager opgeleide mannen en vrouwen hebben minder vaak meer dan tien sekspartners gehad dan hoger opgeleiden. Onder 15- tot en met 39-jarigen hebben mannen en vrouwen met een Antilliaanse of Arubaanse achtergrond relatief vaak meer dan tien sekspartners gehad en autochtoon Nederlandse mannen en Marokkaanse vrouwen juist minder vaak.

Meisjes van 15 tot en met 25 hebben vaker twee of meer sekspartners in de afgelopen 6 maanden gehad dan vrouwen die ouder zijn. 55-plussers rapporteren zelden (6% van mannen, 2% van de vrouwen) meer dan één sekspartner in het afgelopen half jaar. Laag

opgeleide vrouwen hebben minder vaak meer dan één sekspartner in het laatste half jaar dan hun hoger opgeleide seksegenoten. Relatiestatus is een belangrijke voorspeller van het aantal sekspartners in het laatste half jaar. Van de single mannen en vrouwen had respectievelijk 23% en 11% het laatste half jaar twee of meer sekspartners. Bij ongetrouwde mannen en vrouwen met een vaste partner is dat respectievelijk 10 en 5%, bij getrouwde mannen en vrouwen 5 en 2%. Getrouwde mannen en vrouwen hebben ook relatief zelden meer dan tien sekspartners ooit gehad.

Bij mannen hangt leeftijd nauwelijks samen met het wel of niet porno kijken in het laatste half jaar. Mannen van 55 jaar en ouder kijken wel iets minder vaak, maar het verschil is marginaal. Bij vrouwen is het verschil groter: 36% van de vrouwen tussen 40 en 54 jaar heeft het afgelopen half jaar porno gezien, tegenover 21% van de vrouwen van 55 jaar en ouder. Ook seks op en via internet komt in verhouding minder voor onder 55-plussers. Onder jongeren van 15 tot en met 24 heeft 8% van de jongens en 4% van de meisjes het afgelopen half jaar cyberseks gehad, bij mannen en vrouwen boven de 55 is dat respectievelijk 2% en minder dan 1%.

Tabel 6. Aantal sekspartners naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	n	meer dan één partner laatste 6 maanden		meer dan tien partners ooit	
		♂	♀	♂	♀
leeftijd					
15-24 jaar	1394	12,2	9,3 ▲	5,9 ▼	5,6 ▼
25-39 jaar	2090	13,4 Δ	5,9	25,4	16,0 ▲
40-54 jaar	2359	11,7	4,4	32,4 ▲	14,3 ▲
55-70 jaar	2213	6,4 ▼	2,0 ▼	27,9 ▲	9,9 ▼
opleiding, schoolgaand < 26 jaar					
laag	263	15,8	7,8	4,8	5,3
hoog	757	10,0	8,0	4,4	3,0
opleiding, niet-schoolgaand ≥ 26					
laag	2108	9,4	3,4 ▼	23,7 ▼	10,0 ▼
midden	2769	10,9	4,5	27,1	13,7
hoog	2143	11,6	5,9 Δ	32,5 Δ	16,5 Δ
etniciteit (15-39 jarigen)					
autochtoon/westers	2749	12,1	7,4 *	16,4 ▼	11,7
Turks	139	13,2	1,5 *	24,0	7,5
Marokkaans	113	15,9	4,3 *	27,1	2,7 ▼
Antilliaans/Arubaans	109	21,8	10,8 *	41,7 ▲	22,4 Δ
Surinaams	304	19,6	7,8 *	19,7	14,3
relatiestatus					
geen partner	2220	23,2 ▲	10,7 ▲	25,9	16,7 ▲
vaste partner, ongetrouwd	1819	10,3	4,7	28,7 Δ	14,5 ▲
getrouwd	4017	4,8 ▼	1,8 ▼	23,0 ▼	8,3 ▼
totaal	8056	10,9 ▲	5,0	24,9 ▲	12,1

* De verwachte cel frequenties zijn te laag om te kunnen toetsen

▼▲ = significant lager of hoger dan het percentage in de totale groep, Cramers V ≥ .10

▽Δ = significant lager of hoger dan het percentage in de totale groep, Cramers V < .10
in de onderste rij gaat het om verschillen tussen mannen en vrouwen

Seks in het echte leven met iemand die men op internet had ontmoet rapporteert 5% van de mannen en 3% van de vrouwen boven de 55 jaar. Dit komt in verhouding vaker voor bij mannen van 25 tot en met 39 jaar (9%) en vrouwen van 40 tot en met 54 jaar (6%).

Naast leeftijd hangt pornogebruik ook significant samen met opleidingsniveau en etniciteit. Onder laagopgeleide mannen en vrouwen is de groep die naar porno keek in het afgelopen half jaar kleiner, onder mannen met een middelbaar opleidingsniveau en hoogopgeleide vrouwen juist groter. Onder 15 tot en met 39-jarigen kijken relatief weinig Turkse mannen en Marokkaanse mannen en vrouwen en relatief veel mannen en vrouwen met een Surinaamse achtergrond naar porno. Relatiestatus hangt samen met zowel pornogebruik als seks op of via internet. Onder getrouwde mannen en vrouwen is de groep die porno kijkt of cyberseks had in het laatste half jaar relatief klein, maar de verschillen met andere mannen en vrouwen zijn marginaal. Bij seks met iemand die men op internet had leren kennen, zijn de verschillen groter. Hierbij valt op dat onder ongetrouwde mannen en vrouwen met een vaste partner de groep die seks had met iemand via internet on-

geveer even groot of zelfs nog iets groter is dan onder single mannen en vrouwen.

Verschillen in seksuele beleving naar leeftijd, etniciteit, opleidingsniveau en partnerstatus

Naast sekse zijn leeftijd en relatiestatus de belangrijkste voorspellers van seksuele beleving. Zoals al eerder bij de scores op losse items duidelijk werd, beleven vrouwen minder plezier aan seksuele contacten en zijn zij ook iets minder zelfverzekerd dan mannen. Daarnaast beleven 55-plussers gemiddeld minder plezier aan seksualiteit dan mannen en vrouwen onder de 55 jaar. Ook is deze leeftijdsgroep minder assertief. Vrouwen van 55 jaar en ouder zijn ook iets minder tevreden over hun seksleven en/of relatie. De score op seksueel zelfvertrouwen is daarentegen het laagst onder jongens en meisjes van 15 tot en met 24 jaar. Jongens van deze leeftijd zijn ook relatief ontevreden over hun seksleven.

Vrouwen die wel een relatie hebben maar niet getrouwd zijn, hebben de hoogste score op seksueel plezier. Bij mannen is dat het geval wanneer ze een relatie hebben, al dan niet getrouwd. Mannen en vrouwen met een relatie, getrouwd of ongetrouwd, hebben ook

Tabel 7. Pornogebruik en cyberseks naar sociaal-demografische kenmerken (%)

	n	pornogebruik laatste 6 maanden		seks met iemand op internet		seks met iemand via internet ontmoet	
		♂	♀	♂	♀	♂	♀
leeftijd							
15-24 jaar	1398	76,9	37,1 ▲	8,1 Δ	3,9 Δ	7,0	4,7
25-39 jaar	2093	75,0	39,4 ▲	5,6	2,0	9,2 Δ	4,7
40-54 jaar	2359	79,4 Δ	36,2 ▲	5,3	1,5	8,8	5,7 Δ
55-70 jaar	2214	72,0 ▽	20,9 ▼	2,4 ▽	0,7 ▽	5,2 ▽	2,6 ▽
opleiding, schoolgaand < 26 jaar							
laag	759	76,4	30,8	8,8	4,6	5,3	4,7
hoog	757	76,7	36,5	6,2	3,1	6,6	3,9
opleiding, niet-schoolgaand ≥ 26							
laag	2110	71,1 ▽	28,5 ▽	4,8	1,4	7,5	3,9
midden	2770	78,5 Δ	34,5	5,4	1,9	8,0	5,0
hoog	2145	76,6	35,7 Δ	4,2	1,3	7,8	4,6
etniciteit (15-39 jaar)							
autochtoon/westers	2754	76,2	38,4	7,0	2,3	8,8	4,6
Turks	139	65,0 ▼	27,9	3,9	3,1	6,8	1,3
Marokkaans	114	51,1 ▼	27,1 ▽	6,0	3,5	7,1	3,8
Antilliaans/Arubaans	109	87,0	41,7	8,2	4,9	4,3	7,9
Surinaams	305	84,3 ▲	45,4 Δ	5,3	3,6	6,5	6,1
relatiestatus							
geen partner	2225	81,3 Δ	31,1	7,9 Δ	2,5	11,8 ▲	6,5 ▲
vaste partner, ongetrouwd	1821	75,5	41,2 Δ	6,7 Δ	2,9 Δ	11,9 ▲	7,8 ▲
getrouwd	4018	73,4 ▽	30,7 ▽	3,1 ▽	0,9 ▽	3,9 ▼	1,6 ▼
totaal	8064	76,0 ▲	33,2	5,1 Δ	1,8	7,7 Δ	4,5

▼ ▲ = significant lager of hoger dan het percentage in de totale groep, Cramers V ≥ .10
 ▽ Δ = significant lager of hoger dan het percentage in de totale groep, Cramers V < .10
 in de onderste rij gaat het om verschillen tussen mannen en vrouwen

meer zelfvertrouwen tijdens seksuele interacties. Getrouwde mannen en vrouwen zijn wel relatief weinig assertief, vergeleken met singles of ongetrouwde mensen met een vaste partner. Mensen zonder partner zijn beduidend minder tevreden over hun seksleven dan mensen met een partner. Daarbij maakt het nauwelijks uit of men wel of niet getrouwd is.

Discussie

Dit artikel geeft een globaal overzicht van het seksuele gedrag en de seksuele beleving van mannen en vrouwen van 15 tot 71 jaar in Nederland. Het laat zien dat seksualiteit in het leven van veel Nederlanders een rol speelt. 80% van de mannen en 75% van de vrouwen van 15 tot 71 had seks in het afgelopen half jaar. Wat soloseks en pornogebruik betreft zijn duidelijke sekseverschillen zichtbaar. 83% van de mannen masturbeert wel eens en 75% keek het afgelopen half jaar naar porno, tegenover 65 en 33% van de vrouwen. De meeste seks vindt in *real life* plaats: slechts een hele kleine groep mannen (5%) en vrouwen (2%) heeft seks met iemand gehad op internet. Hierin hebben sinds 2006 nauwelijks verschuivingen plaatsgevonden.

Leeftijd en relatiestatus zijn van de demografische

achtergrondvariabelen de belangrijkste voorspellers van seksueel gedrag. Jongeren tot 25 jaar hebben relatief vaak (nog) geen seks gehad, maar wel relatief vaak online seks en jongens in deze leeftijd masturberen vaker. 55-plussers hebben minder seks, masturberen minder vaak, hebben zelden meer dan één sekspartner in het laatste half jaar en vrouwen van deze leeftijd kijken ook minder vaak naar porno dan vrouwen jonger dan 55. Mensen zonder partner hebben vaker meer dan één sekspartner gehad in het laatste half jaar, maar ze hebben wel minder vaak seks dan mensen met een partner. Getrouwde mannen en vrouwen masturberen minder, kijken minder naar porno en hebben minder vaak seks op of via internet. Naast leeftijd en relatiestatus spelen ook etnische achtergrond en opleidingsniveau bij enkele aspecten een bescheiden rol. Laag opgeleide mannen en vrouwen hebben bijvoorbeeld minder vaak seks, zowel solo als met een partner. Turkse en Marokkaanse mannen en vrouwen kijken minder vaak naar porno en masturberen minder vaak dan andere etnische groepen. Mannen en vrouwen met een Antilliaanse of Arubaanse achtergrond hebben relatief vaak meer dan tien partners gehad.

Van de mannen van 15 tot en met 71 jaar heeft 9%

Tabel 8. Seksuele beleving naar sociaal-demografische kenmerken (M)

	n	Seksueel plezier ^a		Seksueel zelfvertrouwen ^b		Seksuele assertiviteit ^a		Seksuele en relationele satisfactie ^c	
		♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
leeftijd									
15-24 jaar	1460	4,1	3,8 Δ	3,7 ▼	3,6 ▼	3,3	3,3 Δ	3,5 ▼	3,8
25-39 jaar	2159	4,1	3,8 Δ	4,0 Δ	3,8 Δ	3,3	3,3	3,8 Δ	3,8 Δ
40-54 jaar	2488	4,2	3,8 Δ	4,0 Δ	3,8 Δ	3,4	3,3 Δ	3,8 Δ	3,8
55-70 jaar	2047	4,0 ▼	3,5 ▼	3,9 Δ	3,8 Δ	3,2 ▼	3,1 ▼	3,8 Δ	3,7 ▼
opleiding, schoolgaand <26									
laag	294	4,0	3,8	3,6	3,5	3,2	3,3	3,4	3,8
hoog	776	4,1	3,8	3,7	3,5	3,4	3,4	3,5	3,7
opleiding, niet-schoolgaand ≥26									
laag	2193	4,1	3,7	3,9	3,8 ▼	3,1 ▼	3,2 ▼	3,8	3,8
midden	2837	4,1	3,7	4,0	3,8	3,4 Δ	3,3	3,8	3,8
hoog	2037	4,1	3,8	4,0	3,9 Δ	3,4 Δ	3,3 Δ	3,8	3,7
etniciteit (15-39 jarigen)									
autochtoon/westers	2868	4,1	3,8	3,8 ▼	3,7 ▼	3,3	3,3	3,7	3,8
Turks	143	4,1	3,6	4,1	3,9	3,4	3,3	3,9	3,8
Marokkaans	118	4,2	3,9	4,2	3,8	3,4	3,4	3,9	3,9
Antilliaans/Arubaans	111	4,4	3,8	3,9	3,9	3,3	3,4	3,6	3,8
Surinaams	308	4,1	3,9	3,9	3,8	3,3	3,4	3,8	3,8
relatiestatus									
geen partner	2285	3,9 ▼	3,7 ▼	3,6 ▼	3,5 ▼	3,3	3,2	3,2 ▼	3,3 ▼
vaste partner, ongetrouwd	1864	4,2 Δ	3,9 Δ	4,0 Δ	3,9 ▲	3,4	3,4 Δ	4,1 ▲	4,1 ▲
getrouwd	4005	4,1 Δ	3,7 ▼	4,0 Δ	3,9 Δ	3,3 ▼	3,2 ▼	4,0 ▲	3,9 ▲
totaal	8154	4,1 ▲	3,7 ▼	3,9 Δ	3,8 ▼	3,3	3,3	3,8	3,8

▼▲ = significant lager of hoger dan het gemiddelde in de totale groep, Cohens $d \geq .20$

▼Δ = significant lager of hoger dan het gemiddelde in de totale groep, Cohens $d < .20$ in de onderste rij gaat het om verschillen tussen mannen en vrouwen

M = gemiddelde score op 5-puntsschaal: ^a (1 = nooit, 5 = altijd); ^b (1 = helemaal mee oneens/nooit, 5 = helemaal mee eens/altijd); ^c (1 = helemaal mee oneens, 5 = helemaal mee eens)

en van de vrouwen heeft 7% nooit seks gehad. In het afgelopen half jaar had 20% van de mannen en 25% van de vrouwen geen seks. Wanneer we de groep van 19 jaar en ouder vergelijken met *Seksuele Gezondheid in Nederland 2006* (Bakker & Vanwesenbeeck, 2006), valt op dat de groep die nooit seks heeft gehad iets groter is geworden (van 2% destijds naar 5% nu). Ook de groep die in het afgelopen half jaar geen seks had is in zes jaar tijd iets gegroeid, van 13% naar 17% onder mannen en van 16% naar 22% onder vrouwen. Er zijn geen verschuivingen zichtbaar ten opzichte van *Seksuele Gezondheid in Nederland 2009* (Bakker et al., 2009).

De groep die in het afgelopen half jaar geen seks heeft gehad is duidelijk minder tevreden over het seksleven en heeft minder seksuele eigenwaarde dan mannen en vrouwen die wel seks hadden in de laatste zes maanden. Ook zou driekwart van de mannen en iets meer dan de helft van de vrouwen die geen seks hebben liever vaker seks hebben. Het (tijdelijk) celibataire bestaan lijkt voor een groot deel van deze mannen en vrouwen dus geen ideale situatie te zijn. Mensen die geen seks hebben, krijgen doorgaans in beleid, preven-

tie en zorg minder aandacht dan mensen die bovengemiddeld veel seks hebben. Deze laatste groep loopt tenslotte de grootste kans op seksuele risico's als ongeplande zwangerschap en soa. Onderzocht zou moeten worden, of de mensen die geen seks hebben behoefte hebben aan ondersteuning bij het vinden van een nieuwe partner, bij het opnieuw seks hebben met de huidige partner of bij het accepteren van hun huidige seksleven (of de afwezigheid hiervan).

Onzekerheid over het eigen lichaam komt veelvuldig voor. Minder dan de helft van de mannen en vrouwen is het eens met de stelling dat ze best aantrekkelijk zijn en 40% van de mannen en 65% voelt zich wel eens onzeker over het uiterlijk tijdens seks. Deze hoge mate van ontevredenheid met het uiterlijk (vooral bij vrouwen) werd al eerder gesignaleerd (bijvoorbeeld Woertman, 2009). Ook zouden mensen assertiever kunnen zijn in hun seksuele contacten. 44% van de mannen en 57% van de vrouwen zegt bijvoorbeeld dat ze het vaak of altijd laten merken als ze iets niet fijn vinden tijdens seks. Net als bij seksueel gedrag zijn leeftijd en relatiestatus de belangrijkste voorspellers van seksuele

beleving. Mensen van 55 jaar en ouder beleven seks gemiddeld iets minder positief en zijn ook minder assertief dan mensen die jonger zijn. De jongste groep van 15 tot 25 jaar heeft daarentegen relatief weinig zelfvertrouwen op seksueel gebied. Mensen met een partner hebben meer zelfvertrouwen en zijn ook meer tevreden met hun seksleven dan mensen zonder partner.

De meeste mensen genieten van seks, maar dat geldt minder voor vrouwen dan voor mannen. 78% van de mannen die in het afgelopen half jaar seks hadden geniet vaak of altijd van seks, tegenover 60% van de vrouwen. Dit sekseverschil werd ook al gevonden in *Seksuele Gezondheid in Nederland 2009* (Bakker et al., 2009). Het grote sekseverschil in genieten is ook opvallend wanneer je ziet dat mannen en vrouwen die seks hadden in het afgelopen half jaar wel even tevreden zijn over hun seksleven. Dit lijkt erop te wijzen dat seksueel plezier voor vrouwen minder een voorwaarde voor seksuele satisfactie is dan voor mannen.

Vooralsnog is onvoldoende bekend waar dit verschil tussen mannen en vrouwen vandaan komt. Seksueel plezier is vaak opvallend afwezig in seksuologisch onderzoek, seksuele vorming en beleid (Higgins & Hirsch, 2007; Van Lunsen, 2011). Het verdient aanbeveling om het verbeteren van seksueel plezier van (vooral) vrouwen tot een speerpunt te maken van beleid, preventie en zorg. Toekomstig onderzoek moet inzicht geven in de factoren die bijdragen aan het uitblijven van seksueel plezier. Ook zou uitgezocht moeten worden in welke context de seksuele beleving positiever is: wanneer laten mannen en vrouwen bijvoorbeeld merken wat ze lekker vinden en wanneer niet? Wanneer is het seksuele plezier het grootst? Interventies zouden zich vervolgens op deze factoren moeten richten, teneinde het seksuele plezier van Nederlanders te verbeteren. Door de samenhang tussen seksueel plezier en lichamelijke en psychische gezondheid (Whipple, 2007), kan meer seksueel plezier mogelijk bijdragen aan een toename van het algemeen welbevinden in Nederland.

Literatuur

- Bajos, N., & Bozon, M. (2008). *Enquête sur la sexualité en France. Pratiques, Genre et Santé. [Seks in Frankrijk: Gedrag, gender en gezondheid]*. Paris: La Découverte.
- Bakker, F., & Vanwesenbeeck, I. (2006). *Seksuele gezondheid in Nederland 2006*. Delft: Eburon.
- Bakker, F., Graaf, H. de, Haas, S. de, Kedde, H., Kruijer, H., & Wijsen, C. (2009). *Seksuele gezondheid in Nederland 2009*. Utrecht: Rutgers Nisso Groep.
- Chandra, A., Mosher, W.D., Copen, C., & Sionean, C. (2011). *Sexual behavior, sexual attraction, and sexual identity in the United States: Data From the 2006–2008 National Survey of Family Growth*. National health statistics reports, 36. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- De Graaf, H., Kruijer, H., Acker, J. van, & Meijer, S. (2012). *Seks onder je 25e 2012: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2012*. Delft: Eburon.
- De Graaf, H., Meijer, S., Poelman, J., & Vanwesenbeeck, I. (2005). *Seks onder je 25^e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2005*. Delft: Eburon.
- Evers, A., Lucassen, W., Meijer, R., & Sijtsma, K. (2010). *COTAN beoordelingssysteem voor de kwaliteit van tests, geheel herziene versie*. Amsterdam: NIP/COTAN.
- Higgins, J. A., & Hirsch, J. S. (2007) The pleasure deficit: revisiting the "sexuality connection" in reproductive health. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 39, 240-247.
- Johnson, A. M., Mercer, C. H., Erens, B., Copas, A. J., McManus, S., Wellings, K., ..., Field, J. (2001). Sexual behaviour in Britain: partnerships, practices, and HIV risk behaviours. *Lancet*, 358, 1835-1842.
- Lewin, B. (Ed.), Fugl-Meyer, K., Helmius, G., Lalos, A., & Mansson, S. (2000). *Sex in Sweden: On the Swedish sexual life 1996*. Stockholm: National Institute of Public Health.
- McCabe, M. P. (2006). Satisfaction in marriage and committed heterosexual relationships: past, present, and future. *Annual review of sex research*, 17, 39-58.
- Mulhall, J., King, R., Glina, S., & Hvidsten, K. (2008) Importance of and satisfaction with sex among men and women worldwide: Results of the Global Better Sex Survey. *Journal of Sexual Medicine*, 5, 788-795.
- Van Lunsen, R. H. W. (2011, 16 september). *The 'pleasure principle' in de seksuologie*. Voordracht bij aanvaarding van de van Emde Boas- van Ussel prijs. Amsterdam.
- Visser, R. O., Smith, A. M. A., Richters, J., Rissel, C. E., & Grulich, A. E. (2003). Heterosexual experience and recent heterosexual encounters among a representative sample of adults. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 27, 198-203.
- Whipple, B. (2007). The health benefits of sexual expression. In M. S. Tepper & A. F. Owens (Eds.), *Sexual Health, Volume 1: Psychological Foundations* (pp. 17-41). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Woertman, L. (2009). *Moeders mooiste. De schone schijn van het uiterlijk*. Amsterdam: Pearson.
- Wijsen C., & Haas, S. de (2012). Seksuele gezondheid in Nederland 2011: achtergronden en samenstelling van een representatieve steekproef voor een bevolkingsonderzoek. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 36, 83-86.

Summary

Sexual behaviour and feelings in the Netherlands

Sexual behaviour and feelings constitute the base of sexual health. This study describes adolescents' and adults' sexual behaviour and feelings, and whether sexual behaviour and feelings are related to gender, age, ethnic background, educational level and relational status.

A representative Dutch sample of 3,927 men and 4,137 women aged 15 to 70 completed a questionnaire about sexual behaviour (sexual experience, number of sexual partners, sexual frequency, same sex sexuality, masturbation, sexual explicit media use and sex on or through the internet) and feelings (sexual pleasure, esteem, satisfaction, assertiveness, guilt and motivation). The results show that most Dutch men and women have (positive) sexual experiences. Eighty per cent of men and seventy-five per cent of women aged 15 to 70 has been sexually active in the past six months. Most men and women enjoy sexuality and are satisfied with their sex life as well. Especially age and relational status associate with sexual behaviour and feelings. Men and women who did not have sex in the past six months, however, are clearly less satisfied with their sex life and have less sexual esteem than sexually active men and women. Furthermore, women do not enjoy sex as much as men. We recommend that sexual pleasure becomes a main point in future research, policy and interventions.

Trefwoorden: seksueel gedrag; pornogebruik; seksuele beleving; seksueel zelfbeeld; populatiestudie

Keywords: Sexual behaviour; Masturbation; Sexual Pleasure; Sexual satisfaction; Population study.