

Er wordt veel naar gekeken, maar weinig over gepraat: porno. Dat moet andersom. Porno verziekt relaties, verscheurt huwelijken, vergiftigt hersenen en veroorzaakt seksueel geweld. Dat dit nog niet massaal onder ogen wordt gezien is een triest feit. De persoonlijke verhalen, de naakte feiten én de wetenschappelijke onderzoeken liegen er niet om: porno is schadelijk voor het individu en een gevaar voor onze volksgezondheid.

Joan Lindhout, oprichter van Porn Free World

De waarheid over porno

Zoals de tabaksindustrie decennialang volhield dat er geen bewijs was voor een relatie tussen roken en longkanker, zo beweert ook de porno-industrie met behulp van een goed geoliede pr-machine dat er geen empirisch onderzoek bestaat naar de impact van porno op individuen en de samenleving als geheel. Wat je ook van porno vindt, het bewijs ligt wel degelijk op tafel. Na tientallen jaren van onderzoek kan de wetenschap niets anders concluderen dan dat porno een geïndustrialiseerd product is dat invloed heeft op hoe wij denken over seks, relaties, intimiteit, seksueel geweld en gendergelijkheid - en dat niet ten goede.

HET ARGUMENT VAN HET INDIVIDUELE VOORBEELD

Het is uitermate belangrijk om in een debat over dit onderwerp - van een breed maatschappelijk debat kunnen we overigens helaas nog niet spreken - argumenten te vormen op basis van feiten en wetenschappelijke bewijzen. In veel discussies wordt een uiterst sterk wapen ingezet: de kracht van het individuele voorbeeld. Bijvoorbeeld D66-fractievoorzitter Alexander Pechtold die tijdens een discussie over hulp bij zelfdoding bij het tv-programma *Nieuwsuur* werd verrast door een 57-jarige man uit het publiek die aangaf nu te willen sterven en niet pas

na zijn 75e verjaardag. Zeg dan nog maar eens met droge ogen dat hij moet wachten of helemaal zijn zin niet krijgt. Tegenover dat voorbeeld kun je iemand zetten die door een bepaalde vorm van kanker wel fysiek en psychisch lijdt en die juist strijdt voor zijn leven. Dan wordt het een wapenwedloop van wie de meeste voorbeelden kan aandragen voor zijn stelling en wordt het een gebed zonder einde. Dat geldt in de discussie over pornografie op dezelfde manier. Er zijn talloze persoonlijke voorbeelden aan te dragen van huwelijken die op de klippen zijn gelopen met als hoofdoorzaak het pornografiegebruik van een van de partners. Aan de andere kant zijn er meer dan genoeg voorbeelden van relaties waarbij beide partners het gebruik van porno goedkeuren en het zelfs als een positieve toevoeging ervaren voor hun seksleven. Wie heeft er nu gelijk? De wetenschap kan ons helpen om porno te begrijpen én te bestrijden.

ENORME GROEI

De hedendaagse pornostatistieken zijn duizelingwekkend. De Huffington Post stelde in 2013 dat pornosites per maand meer bezoekers ontvangen dan Netflix, Amazon en Twitter gecombineerd.¹ Een van de grootste aanbieders van gratis porno verbruikte zes keer zoveel bandbreedte dan de streamingssite Hulu in 2013. Een andere grote aanbieder van gratis porno klopte zich trots op de borst dat ze in 2015 21,2 miljard bezoekers hadden en "per seconde 75 GB aan data gestreamd werd, dat neerkomt op genoeg porno om de opslagruimte

Wat porno de kijker in feite leert, is dat het normaal is om hard en ruw tekeer te gaan in de slaapkamer.

te vullen van 175 miljoen iPhones met 16 GB".² Het percentage kinderen onder de 13 jaar dat blootgesteld wordt aan porno is gestegen van 14 procent in 2008 naar 49 procent in 2011.³ Deze enorme groei in slechts drie jaar is te wijten aan de snelle opkomst van de smartphone. Er is geen twijfel over mogelijk dat onze huidige generatie meer toegang heeft tot pornografie dan welke andere generatie ook in de geschiedenis van de mensheid.

AGRESSIE

Wat porno de kijker in feite leert, is dat het normaal is om hard en ruw tekeer te gaan in de slaapkamer. In 2010 is een onderzoek gedaan naar agressie en seksueel gedrag in de best verkochte pornovideo's.⁴ De bevindingen laten zien dat er veel fysieke en verbale agressie in pornografie voorkomt. 88,2 procent van de 304 geanalyseerde scènes bevatte fysieke agressie: klappen op het achterwerk, kokhalzen, keel dichtknijpen en slaan. Verbale agressie vond plaats in 48,7 procent van de scènes, meestal door de vrouw een 'hoer' en 'slet' te noemen. In 70 procent van de gevallen pleegden mannen de agressieve handelingen en waren vrouwen in 94 procent van de gevallen de ontvanger.

¹ The Huffington Post, 'Porn Sites Get More Visitors Each Month Than Netflix, Amazon And Twitter Combined', bericht van 5 april 2013.

² International Business Times, 'PornHub reveals 'Mia Khalifa', 'Kim Kardashian' and 'lesbian' most popular UK searches in 2015', bericht van 6 september 2016.

³ C. Sun, A. Bridges, J. Johnson & M. Ezzell, 'Pornography and the male sexual script: An analysis of consumption and sexual relations', *Archives of sexual behavior* 2014, p. 1-12

⁴ Ana J. Bridges et al, 'Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update', *Violence against Women* 2016-10, p. 1065-1085.

Porno geeft toestemming aan de kijkers om vrouwen te behandelen zoals ze in pornofilms behandeld worden.

Opvallend is dat vrouwen in die films positief reageerden op de agressie of helemaal geen reactie gaven.

RECIPE FOR RAPE

Gail Dines, hoogleraar sociologie en vrouwenstudies aan het Wheelock College te Boston, stelt over de impact van porno op het algemene publiek: "Ik zeg niet dat zodra een man porno kijkt, hij naar buiten gaat om iemand te verkrachten. Wat ik wel weet, is dat porno toestemming geeft aan de kijkers om vrouwen te behandelen zoals ze in pornofilms behandeld worden."⁵ Door haar eigen onderzoek is zij ervan overtuigd dat pornografie een belangrijke factor kan zijn in het vormen van een beeld van seksualiteit waarin de man dominant is, gebruikt kan worden om slachtoffers voor te bereiden en hun weerstand tegen ongewenste seksuele handelingen te verminderen, bij kan dragen aan de moeite die iemand heeft om seksuele fantasie te scheiden van de werkelijkheid en een handleiding kan zijn voor misbruikers. John Foubert, hoogleraar Higher Education and Student Affairs aan de Oklahoma State University beaamt dit en stelt ronduit: "pornography is a recipe for rape".⁶

HET MAAKBARE BREIN

Wat de wetenschap ons ook voorhoudt is dat ons brein het grootste en belangrijkste seksor-

gaan is. Om de problematiek rondom pornografie goed te kunnen doorgronden, is daarom de neurowetenschap van onschatbare waarde gebleken. De belangrijkste eigenschap van het brein is dat het vanaf vóór de geboorte tot aan de dood kneedbaar en vormbaar is.⁷ Dit proces wordt neuroplasticiteit genoemd. Synapsen, de lijnen die neuronen met elkaar verbinden, zijn het meest veranderlijk. Synapsen kunnen sterker worden of verzwakken en afsterven. Een belangrijke rol is hierin weggelegd voor de neurotransmitter dopamine. Deze zorgt ervoor dat we ons lekker voelen wanneer we iets spannends of lonends hebben gedaan. Dopamine is waardenneutraal: het maakt geen onderscheid tussen goed of kwaad of tussen nuttig of schadelijk. Het geeft opwinding bij gezond, risicovol en ondernemend gedrag, maar ook bij ongezond en destructief gedrag. Voor mensen zijn voedsel, seks, liefde, vriendschap en nieuwigheid de grootste beloners.

DOPAMINE

Wanneer iemand porno kijkt, wordt het beloningscentrum in de hersenen overspoeld met dopamine en nieuwe synapsen worden aangelegd of versterkt. Door de onbegrensde beschikbaarheid van een zich steeds met nieuw materiaal aanvullende stroom gratis hardcore pornografie houdt deze impuls lang aan en kan te allen tijde weer geïnitieerd worden. Iemand kan nu binnen een kwartier meer nieuwe (virtuele) sekspartners ervaren dan onze verre voorouders tijdens hun hele leven konden. Die onnatuurlijke overdosis aan stimuli veroorzaakt structurele veranderingen in het brein die een proces van desensitisatie in gang zetten: de be-

⁵ The Guardian, 'The truth about the porn industry – interview with Gail Dines', bericht van 2 juli 2010, geraadpleegd op: <<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jul/02/gail-dines-pornography>>.

⁶ Dr. John Foubert in een interview voor *Truth about Porn*, geraadpleegd op <https://vimeo.com/190576748>.

⁷ Dr. Joe S. McCluhaney & dr. Freda McKissic Bush, *Verstrikt*, Bijbel & Onderwijs: Doorn 2011, p. 30.

treffende persoon wordt minder gevoelig voor bepaalde opwinding. Desensitisatie manifesteert zich vaak als tolerantie, wat inhoudt dat er behoefte is aan een hogere dosis of sterkere stimulators om hetzelfde effect te bereiken.⁸ Wanneer pornoproducenten opscheppen over het verleggen van de grenzen door steeds nieuwe en hardere thema's te introduceren, zeggen ze er niet bij dat ze daartoe nu eenmaal noodzaak zijn omdat hun consumenten een tolerantie opgebouwd hebben voor hun materiaal.

VROUW ALS OBJECT

Een onderzoek waarbij de hersenen van mannen werden gescand terwijl ze porno keken, liet een verontrustend resultaat zien. De onderzoekers wilden weten welke secties in het brein zouden oplichten wanneer mannen porno bekeken. Dit bleek het deel van het brein te zijn dat zich bezighoudt met objecten, niet met mensen.⁹ Dat is het zorgwekkende aspect van een bezigheid die vermarkt wordt als onschuldig tijdverdrijf: hoe meer iemand ontmenselijkt wordt, hoe makkelijker het is om seksueel geweld tegen diegene te gebruiken. Een man die in staat is een vrouw seksueel geweld aan te doen, zal eerst tot de overtuiging moeten zijn gekomen dat zij een object is om te gebruiken in plaats van een persoon om te respecteren. Het lijkt er heel sterk op dat porno het sterkste middel is om die perceptie te voeden. Dit komt overeen met de beschrijving die ex-pornoacteur Randy Spears geeft van zijn werk: "Ik wist niet wat liefde was. Ik wist niet eens of ik nog wel lief-

de kon voelen. Ik zag vrouwen als objecten. Er kwam geen emotie kijken bij het uitvoeren van de liefdesdaad".¹⁰

SEKSUEEL GEWELD

Seksueel geweld is van alle tijden, maar in elk geval wel heel erg van deze tijd. Dat is de waarneming van Hans Boutellier, bijzonder hoogleraar Veiligheid & burgerschap aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij beschrijft in zijn boek *Het seculiere experiment* hoe we van God los gingen samenleven en welke gevolgen dat had voor onder andere onze beleving en uiting van seksualiteit. Getriggerd door de uitspraak van zijn vader 'Als er niemand meer in God gelooft, wordt het een zootje, jongen' analyseert hij de gevolgen van de seksuele revolutie. Die blijken niet altijd even rooskleurig te zijn. Zijn veldstudie over dit thema heeft in het boek de naam 'de pornografische arena' meegekregen.¹¹ Jongeren ontwikkelen hun eigenwaarde in een pornografische context. Dat is volgens de Amsterdamse hoogleraar geen onproblematisch proces. Hij acht het plausibel dat er meer seksueel en relatiegeweld is dan vroeger, in de vorm van loverboy-prostitutie, wraakporno, *grooming*, vrouwenhandel, *sexting*, *stalking* en kinderporno. De claim van de Gentse hoogleraar ethiek en rechtsfilosofie Koen Raes dat 'bevrijding leidde tot ontarding'¹² acht hij niet uit de lucht gegrepen.

#METOO

De verhalen over seksueel misbruik die met #metoo naar buiten kwamen, zouden geen

⁸ Gary Wilson, *Desensitization: A Numbed Pleasure Response*, geraadpleegd op: <https://yourbrainonporn.com/desensitization-numbed-pleasure-response>.

⁹ M. Eberstadt & M.A. Layden, 'The social costs of pornography: A statement of findings and recommendations', Princeton, NJ: The Witherspoon Institute (2010).

¹⁰ Fight The New Drug, *Most Successful Male Porn Star Of All Time Speaks Out On Porn*, geraadpleegd op: <https://www.youtube.com/watch?v=Hx-p9Wr6xg0>

¹¹ Hans Boutellier, *Het seculiere experiment*, Uitgeverij Boom: Amsterdam 2015, p. 107.

¹² Hans Boutellier, *Het seculiere experiment*, Uitgeverij Boom: Amsterdam 2015, p. 121.

verrassing moeten zijn na kennis te hebben genomen van het bovenstaande. Als wij ons in een massaal sociaal experiment begeven waarin jongens, meisjes, mannen en vrouwen iedere dag overgeleverd zijn aan een ongezonde mix van overgeseksualiseerde media, losbandige publieke uitingen en een non-stop beschikbaarheid van hardcore porno via de smartphone, dan zijn de excessen die door #metoo naar buiten zijn gekomen helaas meer regel dan uitzondering.

EEN PENNY IN EMPIRE STATE BUILDING

Waar Boutellier het schoorvoetend toegeeft, laat eerdergenoemde John Foubert daar geen enkele twijfel over bestaan. Hij vindt het uitermate frustrerend dat er uitspraken gedaan worden als 'de relatie tussen porno en seksueel geweld is slechts een aanname', of als gedegen wetenschappelijk onderzoek in twijfel wordt getrokken omdat het simpelweg niet in lijn is met iemands opvattingen. In een interview voor *Truth on Porn* benadrukt hij met klem: "Wij hebben meer dan 50 onderzoeken die een direct verband laten zien tussen pornografie en seksueel geweld." Zijn metafoor om uit te drukken hoe groot de kans is dat de voorstanders van porno-

grafie gelijk hebben met hun stelling dat er geen enkel verband is tussen porno en seksueel geweld, is uitermate krachtig. Hij vervolgt: 'Neem het Empire State Building in New York. Een enorm gebouw. Vul die met penny's en doe dat voor een miljard Empire State Buildings. De kans dat de pro-porno kant gelijk heeft is gelijk aan de kans dat je het juiste Empire State Building aanwijst, naar de juiste verdieping gaat en de juiste penny pakt. Die ene penny vertegenwoordigt statistisch gezien de kans dat de pro-porno kant gelijk heeft. En dan nog volhouden: "Maar er is echt geen verband tussen porno en seksueel geweld, hoor."¹³

WERKELIJKE BEVRIJDING

Porno is dus geen onschuldig tijdverdrijf. Het is een zeer ongezond en gevaarlijk medium dat een vernietigende impact heeft op de algehele gezondheid van onze samenleving. Volksgezondheid is een punt voor op de politieke agenda. We hebben dringend behoefte aan moedige en eerlijke mannen en vrouwen die dit onderwerp durven aankaarten en die werk willen maken van een werkelijke bevrijding die de seksuele revolutie nooit heeft kunnen brengen.

Over Porn Free World

Joan Lindhout is oprichter van Porn Free World, een recent gestart initiatief met als doel een brede maatschappelijke discussie aan te wakkeren over de negatieve rol van pornografie in onze samenleving. De wens is om een pornovrije generatie te doen opgroeien, een generatie die de verwoestende en ongezonde effecten van porno kent en daarom vermijdt. Meer informatie op www.pornfree.world

¹³ Dr. John Foubert in een interview voor *Truth about Porn*, geraadpleegd op <https://vimeo.com/190576748>.