



De voordelen van het celibaat

GELUKKIG ZONDER SEX

De samenleving sexualiseert. Van alle kanten wordt ons toegeroepen dat sex goed, onmisbaar en eigenlijk verplicht is. Toch zijn er ook mensen die een tegengeluid laten horen. Een leven zonder sex maakt gelukkiger, geeft energie en is nog gezond ook, zeggen zij.

Scheveningen, 1913: de seksuele moraal is de afgelopen eeuw enorm veranderd in Nederland. Het celibaat is anno 2008 voornamelijk voorbehouden aan geestelijken. SPAARNESTAD FOTOCHEF/ANP

Triv' EXPERTS

- LIZ HODGKINSON Journaliste, schrijfster en ervaringsdeskundige die een lans breekt voor seksuele onthouding.
- HENRI BEUNDERS Hoogleraar media, cultuur en maatschappij aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.
- SIEP STUURMA Hoogleraar Europese geschiedenis aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.
- HARALD MERCKELBACH Hoogleraar experimentele psychologie aan de universiteit van Maastricht.

De meeste mensen zullen terugdeinzen bij het idee van een celibatair leven. De gedachte om zonder sex door het leven te gaan, lijkt op nodeloze zelfkwellig, voorbehouden aan asceten en kloosterlingen. Enkele kandidaten van het EO-programma *40 Dagen zonder sex* hadden het er behoorlijk moeilijk mee. Toch valt de praktijk op de lange duur mee, zeggen de ervaringsdeskundigen zelf. “Het is net als stoppen met roken”, vertelt Liz Hodgkinson over de telefoon. “In het begin denk je dat je niet kunt leven zonder een sigaret, maar na verloop van tijd denk je er gewoon niet meer aan.” De Britse schrijfster en journaliste leeft celibatair en schreef het boek *Sex is niet verplicht*, waarin ze de voordelen van seksuele onthouding op een rijtje zet. Het idee van onthouding is uiteraard niets nieuws, veel culturen en geloven kennen een celibataire traditie. In India leven Hindoestaanse mannen doorgaans tot hun 25e levensjaar en ook aan het einde van hun leven celibatair. In het Engeland van de Victoriaanse tijd (1837-1901), ook wel ‘de eeuw van de kuisheid’, trouwden mensen vaak pas na hun dertigste en tot die tijd bleven zij maagd. Ook in Nederland heeft een celibataire wind gewaaid. Volgens Siep Stuurman, hoogleraar Europese Geschiedenis in Rotterdam, onthielden in de eerste helft van de vorige eeuw veel Nederlanders zich van sex. “Nederland was destijds – óók in de praktijk – een morele natie met een patroon van seksuele onthouding buiten het huwelijk dat nergens in Europa werd geëvenaard, laat staan overtroffen.”

Sex als relatiekiller

De seksuele revolutie van de jaren '60 van de 20e eeuw maakte een einde aan die traditie. Er werd demonstratief gebroken met de preutsheid van de vorige generaties, de pil deed zijn intrede en sexualiteit



trad uit het verborgene. In voorlichtingsboeken uit die tijd werd sex zelfs gezien als de oplossing voor de wereldproblematiek. Velen juichen het doorbreken van het grote taboe toe, sommigen zetten vraagtekens bij de erfenis van de seksuele revolutie. Zo stelt Henri Beunders, hoogleraar media, cultuur en maatschappij aan de Erasmus Universiteit van Rotterdam, dat de seksuele vrijheid heeft geleid tot onstabiele en daardoor onzekere relaties. Volgens de hoogleraar is er door de seksuele revolutie meer strijd tussen de sexen ontstaan.

'Sex heeft binnen een relatie meer te maken met nemen dan met geven'

"Omdat sex werd losgekoppeld van de voortplanting, werd het orgasme het hoogste genot. Het gevolg is dat partners hoge eisen stellen aan elkaar. Dat kan leiden tot teleurstelling en het zoeken naar een volgende partner, om de bevrediging elders te zoeken." Ook volgens Liz Hodgkinson kan sex mensen uit elkaar drijven. Zij stelt dat dit in een relatie op den duur bijna altijd gebeurt. "In het begin van de relatie is sex geen probleem, maar partners ontwikkelen verschillende verlangens. Het meest voorkomende probleem

waarmee stellen hier in Engeland bij een relatieconsulent komen, is het feit dat de een sex wil en de ander niet. Het geeft aanleiding tot veel ruzies en conflicten. Ik ken niet één relatie waar sex niet nu en dan een bron van strijd is." De cijfers lijken beide deskundigen gelijk te geven: sinds de jaren '60 is het aantal echtscheidingen met een factor zeven toegenomen. Een andere schaduwkant van de seksuele revolutie is de opkomst van geslachtsziekten. Sexueel overdraagbare aandoeningen (SOA's) kwamen niet of nauwelijks voor. Tussen 1960 en 1980 nam het aantal gevallen van gonorrhoe echter toe met een factor acht en het aantal gevallen van syfilis zelfs met een factor zestien. En toen de wereld in de jaren '80 werd geconfronteerd met aids en hiv, bleek voor het eerst dat sex ook dodelijk kon zijn. Ook het aantal sexmisdrijven, dat sinds de jaren '60 explosief is gestegen, is volgens Hodgkinson te wijten aan de vrije sexmoraal.



Sexuele moraal is ook cultureel bepaald. Zal de boerkini over een paar jaar net zo aanvaard zijn op de Nederlandse stranden als topless zonnen? ANP

Het EO-programma daagde jongeren tussen de 18 en 24 jaar uit 40 dagen geen sex te hebben. ANP

Sex is geen liefde

Ondanks deze sombere kanten viert de vrije moraal nog steeds hoogtij. Internet werd de bakermat van een nieuwe seksuele revolutie: porno is gratis te downloaden en op Google is 'sex' iedere maand weer de populairste zoekterm. Het was voor minister Plasterk van Onderwijs en Cultuur aanleiding om zich eind vorig jaar uit te spreken tegen de 'sexualisering' van de samenleving. Toch zal het advies om sex dan maar te laten varen zelfs voor de grootste fatsoensrakers in het kabinet een brug te ver zijn. Liz Hodgkinson vindt dat seksuele onthouding onterecht in het verdomhoekje is geplaatst. Volgens de schrijfster wordt sex overschat. "Sex verhoogt niet noodzakelijkerwijs de kwaliteit van het leven. Het enige waar het toe leidt, naast bevolkingsgroei, is de bevrediging van de sex zelf. En eigenlijk wordt sex nooit bevredigd; hoe meer je het doet, hoe meer je ernaar blijft verlangen." Ook wordt sex gelijkgesteld

Beroemde celibatairen

Een celibatair leven is niet alleen voorbehouden aan de geestelijkheid. Wie zijn de beroemdste celibatairen?

De bekende wetenschapper en natuurkundige Isaac Newton bleef zijn leven lang maagd.

Zanger Cliff Richard wordt wel beschouwd als de meest uitgesproken celibatair van deze tijd. Zijn enige seksuele escapade zou in de jaren '60 hebben plaatsgevonden. Geen roddelblad heeft zijn onthouding sindsdien in twijfel getrokken.



Kunstenaar Andy Warhol, bekend van zijn pop-art schilderijen uit de jaren '60, was een overtuigd vrijgezel. "Sex is the biggest nothing of all time", zei hij ooit.

De Engelse schrijfsters Emily Brontë, Virginia Woolfe en Jane Austen kozen bewust voor een leven zonder sex.

Paris Hilton liet in 2006 weten dat ze één jaar celibatair zou gaan leven. Of het haar gelukt is, berichten de media niet.

Jezus en Boeddha zegden de seksualiteit vaarwel in hun queeste naar spirituele verlichting.

aan liefde, terwijl die twee volgens Hodgkinson juist tegengesteld zijn. "Hoe meer je van iemand houdt, des te minder ben je geïnteresseerd in sex met hem of haar, want via sex ben je in wezen op zoek naar de bevrediging van je eigen, persoonlijke wensen. Sex heeft binnen een relatie meer te maken met nemen dan met geven."

Verdwenen verlangen

Volgens Hodgkinson hoeven we ons geen zorgen te maken dat we sex zullen gaan missen. Eén van de conclusies uit haar boek is dat sex geen primaire levensbehoefte is, zoals eten of slapen. "We gaan niet dood aan een gebrek aan sex", verheldert ze nuchter. Ook worden we er niet gefrustreerd of ongelukkig van, getuige de ontboezemingen van veel praktiserende celibatairen dat het verlangen naar sex simpelweg verdwijnt en er een hoop energie overblijft voor andere dingen. Hodgkinson stelt dat ze vrijer en onafhankelijker is geworden toen ze sex liet vallen. "Bij sex ben je altijd afhankelijk van

het lichaam van een ander. Ik ben heel blij dat ik die seksuele bevrediging niet langer hoef na te jagen."

Onthouding bij sport

Sex kan veel energie kosten. Wie er voor kortere of langere tijd van afziet, houdt vaak een boel energie over, wordt geestelijk scherper en ziet zijn creatieve en fysieke vermogens toenemen. Onder de beroemde celibatairen (zie kader) bevinden zich dan ook opvallend veel schrijvers, musici en kunstenaars. Topsporters weten dat onthouding ook de fysieke prestaties bevordert. Veel atleten stoppen twee weken voor een belangrijke wedstrijd met sex om zo fit en scherp mogelijk voor de dag te komen. De inzetende ouderdom kan ook een reden zijn om te kiezen voor onthouding. Als de jaren gaan tellen, worden seksuele driften meestal minder. Vooral vrouwen krijgen door de menopauze vaak te maken met een afnemend libido. In plaats van een druk sexueel leven koste wat kost in stand te houden – al dan niet met Viagra of libidopil – kiezen ouderen er ook wel voor om de natuur op zijn beloop te laten. De molen gaat niet meer om met de wind die voorbij is, zoals een oud spreekwoord luidt.

Goed voor je gezondheid

Afzien van sex kan tenslotte ook de gezondheid bevorderen. Een grootschalig vergelijkend onderzoek uit 1968 onder 2000 celibataire nonnen en evenzoveel werkende vrouwen toonde aan dat de nonnen een gezondere bloeddruk hadden en minder vatbaar waren voor infecties aan de urinewegen. Baarmoederhalskanker, waar in Nederland jaarlijks 200 vrouwen aan overlijden, komt bij celibatairen niet of nauwelijks voor. Ook mannen houden aan onthouding specifieke gezondheidsvoordelen over. Sperma bevat veel zink en bij elke zaadlozing verliest een man ongeveer één milligram van dit mineraal. Het speelt onder andere een rol bij de hersenfunctie en het gezichtsvermogen. In het bakerpraatje dat jongens van veel masturberen blind kunnen worden, schuilt dus een kern van waarheid. Hoewel Liz Hodgkinson overtuigd is van de voordelen van onthouding, is ze niet principieel tegen sex. "Er is absoluut geen probleem met sex als twee mensen het even graag willen. Maar", voegt ze toe, "dat gebeurt niet zo vaak."

In (top)sport is onthouding een bekend fenomeen. Of het werkt is vooralsnog nooit bewezen.



Phil Bloom was als 21-jarig model naakt te zien in het VPRO-programma Hoep! Dat tv-optreden zorgde in 1967 voor grote opschudding in het preutse Nederland. ANP



Meer info

www.eo.nl/40dagezondersex
Website van het EO-programma waarin jongeren 40 dagen (en nachten) celibatair proberen te leven.

Sex Is Niet Verplicht, door Liz Hodgkinson. Vurig pleidooi voor een celibataire levenshouding. Van Holkema & Warendorf, 1986. ISBN: 9026943296. Tweedehands vanaf € 6 via www.antiqua.nl.

http://en.wikipedia.org/wiki/Celibacy#Notable_celibates
Een uitgebreide lijst met beroemde celibatairen.