

# De zin in seks of de zin van seks

*De arts die zegt 'eh tja mevrouw, dat klopt, als u niet eenzaam was, dan was u geen méns geloof ik, en nou moeten we es praten!' Zo'n arts vliegt het ziekenfonds uit.  
Guus Kuijer: 'Het geminachte kind'.*

**Lex van Naerssen\***

*In de seksuele hulpverlening wordt er gemakkelijk gesproken van 'gebrek aan seksueel verlangen'. Bepaalde technische adviezen lijken te suggereren dat de seksuele begeerte berust op een fysiologisch systeem dat met wisselende moeite geactiveerd kan worden. Binnen eenzelfde partnerrelatie blijkt het seksueel verlangen echter mettertijd te minderen. De seksuologie wordt nu geconfronteerd met de vraag: hoe kan het seksuele verlangen gedurende lange tijd een hoge intensiteit houden? Pasklare oplossingen zijn er niet en wellicht moet het begrip 'seksuele verlangen' helemaal in vraag gesteld worden.*

## **Inleiding**

Frenken (1980) heeft een overzicht gegeven van door heteroseksuele paren gerapporteerde moeilijkheden. Mannen klagen vooral dat hun vrouwelijke partners te weinig coïtus willen, niet genoeg aan voorspel doen, hun orgasme te langzaam krijgen en te weinig enthousiast zijn. Vrouwen klagen dat hun mannelijke partners te vaak coïtus willen, niet genoeg aan voorspel doen, te snel een orgasme krijgen en na de coïtus meteen opstaan of in slaap vallen.

Zonder te speculeren over de mogelijke oorzaken van moeilijkheden kunnen we uit dit overzicht afleiden, dat een aanzienlijk aantal heteroseksuele paren kennelijk met heel uiteenlopende verwachtingen het liefdesspel bedrijft. Die verwachtingen betreffen dan hoe vaak het moet gebeuren, hoe lang het moet duren en in welke sfeer het één en ander moet plaatsvinden. Hoe spelen hulpverleners op deze problemen in, welke concepties over seksualiteit hanteren zij wanneer zij mensen met zulke problemen zien, en welke strategieën hanteren ze om dergelijke problemen op te lossen?

\* Psycholoog, werkzaam op het Instituut voor Klinische Psychologie en Persoonlijheidsleer, Trans 4, 3512 JK Utrecht.

### Seksueel verlangen: techniek of interactie?

Voor zover hulpverleners bereid en in staat zijn over hun eigen handelen te rapporteren lijkt het duidelijk dat de programma's die door Masters en Johnson zijn geïntroduceerd, een grote populariteit hebben. Welke ideeën liggen aan deze programma's ten grondslag? Ik onderscheid er twee.

1. De seksuele interactie wordt gezien als *een techniek*. Iemand stimuleert zichzelf en stimuleert de partner en al doende bereikt men twee zaken: opwinding en orgasme.

Adequate stimulatie is stimulatie die leidt tot de beoogde doelen, inadequate stimulatie leidt daar niet toe. Frenken (1980) schrijft hierover, naar mijn mening terecht: 'Opwindingsproblemen zijn in essentie perceptieproblemen. Problemen met het ervaren van een orgasme zijn in wezen problemen van te veel of te weinig controle over de opwinding'.

Inadequate perceptie of controle kunnen uiteenlopende oorzaken hebben. Sommige mensen missen de noodzakelijke kennis, anderen zijn geremd, angstig of verlegen, wat dan weer leidt tot zeer ineffectieve communicatie tussen partners of onduidelijkheid ten aanzien van de eigen seksuele wensen.

2. De seksuele interactie moet in de context van *de totale interactie* die mensen met elkaar hebben worden gezien. Kort gezegd: als mensen niet al te aardig met elkaar omgaan in het dagelijkse leven hoeft men niet veel te verwachten van hun seksuele interactie. Maar ook omgekeerd: als het vrijen lekker gaat dan zullen mensen waarschijnlijk ook aardiger met elkaar omgaan.

Deze ideeën zijn aanmerkelijk ingewikkelder dan de onder punt 1 genoemde. Ze stellen de hulpverlener voor het niet geringe vraagstuk om waarnemingen die niet consistent zijn met deze uitgangspunten te verklaren. Wat te doen in situaties, waarin twee personen wel beschikken over de noodzakelijke vaardigheden, niet angstig of geremd zijn, goed met elkaar kunnen praten en desondanks al vriend niet bereiken wat ze graag willen: opwinding, orgasme of, wat het belangrijkste lijkt, *bevrediging* in wat ze doen? Een aantal klachten uit het overzicht van Frenken lijkt in deze categorie te vallen, met name gebrek aan enthousiasme. Men spreekt dan wel van stoornissen in het seksuele verlangen, maar een systematische analyse voor het verschijnsel '*seksueel verlangen*' ontbreekt.

Het recente werk van Helen Kaplan (1981), 'Stoornissen in het seksuele verlangen', geeft een nogal chaotisch beeld. Nergens wordt een zinnige, heldere en werkbare definitie van het seksuele verlangen gegeven. De uitgebreide casuïstiek waarmee een groot deel van het boek is gevuld geeft enerzijds uiteenlopende verklaringen voor het verschijnsel, terwijl anderzijds met grote regelmaat wordt teruggesproken op technische oefeningen waarbij in wisselende intensiteit en volgorde gestreeld, gekust, geknepen en geduwd wordt. Dit suggereert dat er zoiets

bestaat als een fysiologisch seksueel systeem voor het verlangen, dat met veel moeite geactiveerd kan worden. Er zijn weinig aanwijzingen dat zo'n systeem bestaat. Het terugvallen op de technische oefeningen is dus nogal verrassend. Immers, perceptie en controle over de seksuele responses kunnen er door worden versterkt, maar waarom zou het verlangen hierdoor beïnvloed worden?

Het ligt veel meer voor de hand zich te concentreren op de totale interactie tussen personen. Welke patronen in dat proces kunnen het gebrek aan enthousiasme voor seks, het geen of weinig zin hebben verklaren. Vaak wordt verwezen naar de wijze waarop heteroseksuele interacties in onze samenleving zijn gestructureerd (Frenken, 1979; Vennix, 1981; De Regt, 1982). De gedachtengang hierbij is dat mannen en vrouwen geheel verschillende verwachtingen hebben over de betekenis van seksuele interacties. Mannen willen (grof gezegd) seksuele bevrediging, vrouwen verwachten intimiteit, aandacht, liefde. En omdat mannen meer maatschappelijke *macht* hebben en daarin van jongs af aan worden geconditioneerd, zijn zij veel meer in staat hun 'zin' te krijgen. Dat betekent dat mannen bepalen hoe de seksuele interactie verloopt. De vraag blijft natuurlijk waarom zoveel mannen nog klagen over seks.

Er is bij mijn weten geen kritisch onderzoek uitgevoerd waarin deze hypothese over macht wordt getoetst. Eigenlijk zou men heteroseksuele paren moeten onderzoeken, waarbij op één of andere manier de verdeling van maatschappelijke macht gemeten is. De voorspelling luidt dan dat het seksuele verlangen bij paren langer op hetzelfde niveau blijft als de machtsverdeling ongeveer fifty-fifty is. Bij een ongelijkwaardige verdeling neemt 'zin' in seks af. Wat er precies gebeurt bij een gelijkwaardige machtsverdeling is vooralsnog duister. Het zou een geven-en-nemen-situatie kunnen zijn, waarbij mannen de kans krijgen hun verlangen naar bevrediging te realiseren en vrouwen hun verlangen naar intimiteit. Het zou echter ook zo kunnen zijn dat gelijke macht een kwalitatieve verandering in het verlangen van beiden bewerkstelligt. Mannen worden 'vrouwelijker' in hun seks en vrouwen 'mannelijker'. Er wordt echter, naar mijn smaak, in analyses die de verschillen in macht tussen de seksen als uitgangspunt nemen te makkelijk verondersteld dat wij precies *weten* wat geilheid, intimiteit e.d. zijn. Het verwarrende is juist dat gebrek aan zin in seks ook kan worden vastgesteld bij mensen die elkaar aardig vinden, dit tegenover elkaar kunnen uitdrukken en niettemin moeten constateren dat deze positieve gevoelens niet zonder meer garanderen dat er ook een lichamelijk verlangen naar elkaar ontstaat. In de nu volgende paragraaf zal een andere mogelijkheid worden overwogen.

### **Is het verlangen een pot met bonen?**

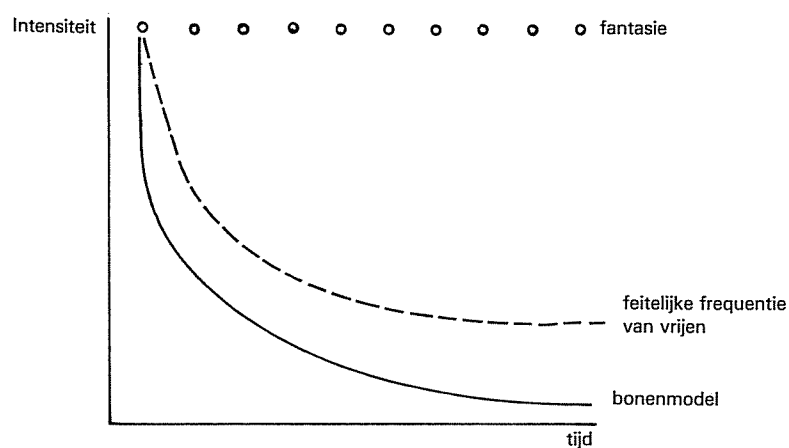
Er is een oud verhaal: als twee mensen verliefd op elkaar zijn moeten ze elke keer

als ze seksuele begeerte voor elkaar voelen een boon in een pot doen en dit een jaar lang. Vervolgens moeten ze steeds als ze weer begeerte voor elkaar voelen een boon uit de pot halen. En, zo eindigt het verhaal, als ze sterven zullen er nog steeds bonen in de pot zijn. Deze beschrijving van het verloop van de frequentie van de seksuele begeerte in een relatie is wellicht wat pessimistisch en overdreven, maar er zit een kern van waarheid in. Veel mensen die betrokken zijn geweest bij een heftige seksuele verliefdheid voelen intuïtief aan 'dat er wel iets van waar is', al zal niet iedereen het cynisme van de Engelse schrijver Somerset Maugham delen, die in zijn autobiografie stelt dat men van seksuele liefde maar één ding zeker weet: ze gaat voorbij.

Opvallend is overigens dat als men de feitelijke coïtusfrequentie binnen een langdurige relatie in de tijd uitzet, het beeld vaak iets gunstiger is, in die zin dat de bonen uit de pot wel opraken, zij het dat zij met steeds minder enthousiasme geconsumeerd worden.

Nog opvallender is wellicht dat als men personen in een laboratorium vraagt om een seksuele *fantasie* te hebben, bij de meerderheid binnen drie minuten een redelijk hoge mate van opwinding kan worden vastgesteld. Zonder partner is het kennelijk wel mogelijk snel en effectief opwinding te produceren, zin of geen zin. Deze situatie kan als volgt in beeld worden gebracht.

Figuur 1



De onderste lijn geeft het verloop van seksuele begeerte in een relatie weer, als gesuggereerd door het bonen-verhaal. De middelste lijn geeft de coïtusfrequentie in de loop van een seksuele relatie van enige duur weer. De bovenste lijn geeft het vermogen om opgewonden te worden in de tijd weer. Ter verduidelijking, het

zijn geen empirische curves, eerder theoretische spinsels die hier staan.

Waar het op neer komt is dat er tussen het vermogen om seksueel opgewonden te worden en de begeerte om die seksuele mogelijkheid bij één persoon te realiseren in de loop van de tijd een steeds grotere afstand optreedt. De feitelijk voorkomende seksuele interactie is als het ware een steeds wanhopiger poging om de groter wordende afstand tussen twee punten te niet te doen.

Wilson en Nias (1976) schrijven hierover: 'Dit is één van de seksuele problemen waarvoor Masters en Johnson en andere sekstherapeuten geen echte oplossing bieden. Zij kunnen aanraden de wijze van coïteren af te wisselen, in een andere kamer gemeenschap te hebben, enzovoort. Zelfs als men ondersteboven aan de kroonluchter gaat hangen zal de strijd uiteindelijk tevergeefs blijken'.

Er zijn uiteraard wel alternatieven om de geschetste situatie enigszins bevredigend op te lossen.

1. Men kan zich, enigszins fatalistisch, bij de discrepantie tussen begeerte en vermogen tot opwinding neerleggen en in een relatie steeds minder vrijen.
2. Of men ontkoppelt vrijen en begeerte en zoekt in de handeling zelf bevrediging zonder dat er een sterke drang is om het juist met deze persoon te doen.
3. Onzekerheid in relaties kan soms een seksuele stimulans zijn. Wat dan in feite gebeurt is dat men niet precies weet welke relationele consequenties het vrijen precies heeft, soms zijn dit hele plezierige, soms onplezierige. Het is bekend dat zo'n situatie vaker gedrag in stand houdt dat bij voorspelbare consequenties snel aan extinctie (uitdoving) onderhevig is.
4. Men kan allerlei vormen van open relaties of alternatieve levensstijlen proberen te realiseren, waarbij de seksuele begeerte losgekoppeld wordt van het samenleven met één partner.
5. Tenslotte is het mogelijk geen samenlevingsverband aan te gaan en afwisseling van partners tot levensstijl te maken.

In feite weten we niet of deze handelwijzen effectief zijn of, om in termen van Wilson en Nias te spreken, de strijd uiteindelijk tevergeefs zal blijken. Kijken we naar de steekproef *adequaat* reagerende personen in het onderzoek van Masters en Johnson (1980), dan lijkt alternatief 2 het meest voor te komen.

De betreffende paren wordt niet naar hun motivatie om te vrijen gevraagd, er wordt slechts gevraagd of ze bereid zijn te vrijen. Dan blijkt dat er heel weinig verschillen zijn tussen vaste stellen en gelegenheidspartners, tussen hetero- en homoseksuele stellen. Alle typen paren reageren ongeveer even adequaat, waarbij in het oog moet worden gehouden dat dit slaat op het vermogen klaar te komen bij het vrijen, niet op het enthousiasme waarmee dit doel wordt nagestreefd. Wel is het zo dat homoseksuele stellen langer over het vrijen doen, een grotere variatie in stimulatietechnieken toepassen en minder rolgericht vrijen. Het is de vraag of

zij deze gedragingen ook in een langer durende relatie buiten het laboratorium spontaan vertonen. Mocht dit inderdaad zo zijn dan verdient het aanbeveling om het verhaal over de bonen te herzien, in die zin, dat het wellicht de gedachte is waarmee men bonen geeft en neemt die bepaalt hoe snel of langzaam het verlangen daalt.

Een voor de hand liggende verklaring is dat het heteroseksuele vrijen sterk onder invloed staat van sociale normen. In feite leren jongens en meisjes in onze samenleving dat seks coïteren is (De Regt, 1982), bij homoseksuele interacties ontbreekt vooralsnog zo'n normering, hoewel voorlichtingsboeken voor homoseksuele mannen en vrouwen ook steeds explicieter worden over wat 'adequate' en wat 'minder adequate' stimulatie is. Dit kan betekenen dat het voordeel dat nu nog geput kan worden uit gebrek aan modellen voor het vrijen, in de toekomst verdwijnt.

Mogelijkheid 3, het onzeker houden van elkaar in een relatie is, naar men aanneemt, effectief maar lijkt moeilijk om daar een goed hulpverleningsprogramma voor te ontwerpen. Het gaat immers *niet* om een variatie in de techniek van de seksuele stimulatie, er moet voor gezorgd worden dat de relatie op zich onzeker blijft. Maar dit heeft het grote nadeel dat onzekerheid niet alleen het verlangen in stand houdt, maar daarnaast een aantal negatieve consequenties heeft.

Mensen hebben *ook* behoefte aan voorspelbaarheid en het is tot op heden niet gelukt om een model te ontwikkelen waarbij kan worden bepaald wat de optimale combinatie is tussen onzekerheid en betrouwbaarheid. Wat optimaal is voor het seksuele verlangen, kan minimaal zijn ten aanzien van andere behoeften als plezierig wonen, prettig werken, interessante hobby's of een aangename kennissenkring.

Bij de andere alternatieven, de open relatie of de promiscuïteit, zijn het meer praktische problemen die een rol spelen. Beide levensstijlen zijn nonconformistisch, vereisen redelijk grote sociale vaardigheden en kosten ook meer tijd en geld. Voor de meeste mensen is zo'n levensstijl in de praktijk moeilijk te realiseren.

Dit alles overziende moet men tot de conclusie komen dat het vooralsnog niet de seksuologie is die een oplossing kan geven als het gaat om de vraag: hoe kan het seksuele verlangen gedurende langere tijd een hoge intensiteit houden? We kunnen slechts vaststellen dat de condities hiertoe merendeels onbekend en, voor zover bekend, maatschappelijk niet aanvaardbaar zijn, in elk geval niet op grote schaal aanvaardbaar.

Dit inzicht heeft natuurlijk wel grote consequenties. Het zou betekenen dat we de definitie van stoornissen in het seksuele verlangen niet kunnen laten afhangen van wat paren subjectief over dit verlangen rapporteren. Het geen zin hebben op zich zegt weinig. Van een stoornis zou sprake zijn wanneer iemand in een duurzame relatie niet meer met seksuele verlangens reageert.

Zelfs dan: Het is niet onwaarschijnlijk dat veel mensen al op jonge leeftijd leren dat het verlangen een wisselende intensiteit heeft, die afneemt in de tijd terwijl ze tegelijkertijd leren dat een duurzame relatie om andere dan seksuele redenen belangrijk is. Mensen die verwachten dat het seksuele verlangen binnen een relatie over langere tijd constant blijft, lijden volgens deze visie aan de romantische fictie die een hevige verliefdheid laat eindigen met de woorden: 'en zij leefden nog lang en gelukkig'. En de hulpverlener die aan dezelfde fictie lijdt, is als degene die blijft pompen terwijl de band lek is.

### Seksueel verlangen, wat is dat?

Bij mistig en koud weer overvalt me vaak het verlangen naar de zomer in Zuid-Italië. Ik verbeeld me de kruiden te ruiken, de zon op mijn huid te voelen en met een vriend op een schaduwrijk plekje een glas landwijn te drinken. Hoewel de fantasie soms bijzonder hardnekkig is komt het niet in me op mijn verlangen te benoemen als een constante factor in mijn bestaan, een zomer-zuid-italië-begeerte. Ik ga er eerder van uit dat die fantasie reëel is in die zin dat, als ik me in Italië zou bevinden, ik me beter zou voelen dan hier in Nederland. En wellicht zou een langdurig verblijf in het zuiden een verlangen naar regen, wind en koude in me oproepen. Het verlangen is reëel, het ontbreken ervan (in een andere situatie) evenzeer. Verlangen is verlangen naar welbevinden en in die zin niet te vangen onder één noemer, want er zijn zeer uiteenlopende situaties waarin ik me welbevind en zeer uiteenlopende situaties waar ik onwel van word. Zou het met seks hetzelfde kunnen zijn?

We spreken van seksueel verlangen, waarbij seks een verzamelnaam is voor een heleboel verschillende situaties. Geslachtsgemeenschap is een behoorlijke verschraving van deze situaties. Toch doen vele hulpverleners niet anders. De cliënt heeft geen zin in seks en zij vertalen dit als geen zin in geslachtsgemeenschap. En die zin *moet* er zijn. Maar het is een fictie om te denken dat zij kunnen bepalen wat seks is, laat staan wat goede seks is. Goede seks is de zin *van* seks in *mijn* leven.

Zoals het verlangen naar Zuid-Italië geen universeel gegeven is maar het eindpunt van een proces, waarin ervaringen opgedaan tijdens vakanties, met de wisseling der seizoenen en met verschillende vriendschappen hun neerslag vinden in dat ene punt: nostalgie naar het Zuiden. Op dezelfde wijze is het verlangen naar seks een conglomeraat van diverse ervaringen, waarvan sommige sterk lichamelijk zijn (de geur van huid en haren, de streling van een hand, het kloppen van bloed in de geslachtsdelen), andere abstracties (een gesprek, een gevoel, een confrontatie, een ontroering).

Het eigenlijke probleem met mensen die geen 'zin' hebben is dat zij geen gele-

genheid hebben 'zin' te ontwikkelen. Bevangen door nauw omschreven handelingen, waarmee zij, volgens zichzelf en deskundigen, 'zin' moeten nastreven. Het probleem is niet dat wij in begeerte ontvlamd een pot met bonen vullen, het is veel meer de idee-fixe dat alle bonen gelijkvormig zijn, een leven lang. Het ontbreken van 'zin' in seks is eerder een teken dat mensen hun seksuele ervaringen coderen in nauwe kaders, beperken tot de slaapkamer met een slot op de deur of tot één positieve ervaring, die als een obsessie andere waarnemingen van welbevinden uitsluit. Om zin in seks te hebben *en* te houden is het nodig, telkens opnieuw de zin van seks voor iedere persoon, in elke relatie ter discussie te stellen. Met als mogelijke consequentie dat *die* zin soms volledig ontbreekt.

#### Literatuur

- Frenken, J., Het vóórkomen van seksuele problemen in man-vrouw relaties. In: *Seksuologie, een interdisciplinaire benadering*. Deventer: Van Loghum Slaterus, 1980.
- Kaplan, H., *Stoornissen in het seksuele verlangen*. Antwerpen-Nijmegen: De Nederlandsche Boekhandel-Dekker en Van de Vegt, 1981.
- Masters, W.H., Johnson, V.E., *Homoseksualiteit*. Deventer: Van Loghum Slaterus, 1980.
- Regt, W. de, *Meisjes en jongens en hun seksualiteit*. Deventer: Van Loghum Slaterus, 1982.
- Vennix, P., *Het onvermogen van de heteroseksualiteit*. Zeist: NISSO, 1981.
- Wilson, G., Nias, D., *Liefde's geheimen. De psychologie van de seksuele aantrekkelijkheid*. Amsterdam: Uitgeverij De Arbeiderspers, 1978.

#### Summary

*Sense and nonsense of the concept of 'sexual desire'.*

In sexual counseling the concept of 'lack of sexual desire' is frequently used. This paper discusses the possibility that this concept is not useful in analysing why people don't want sex with each other.