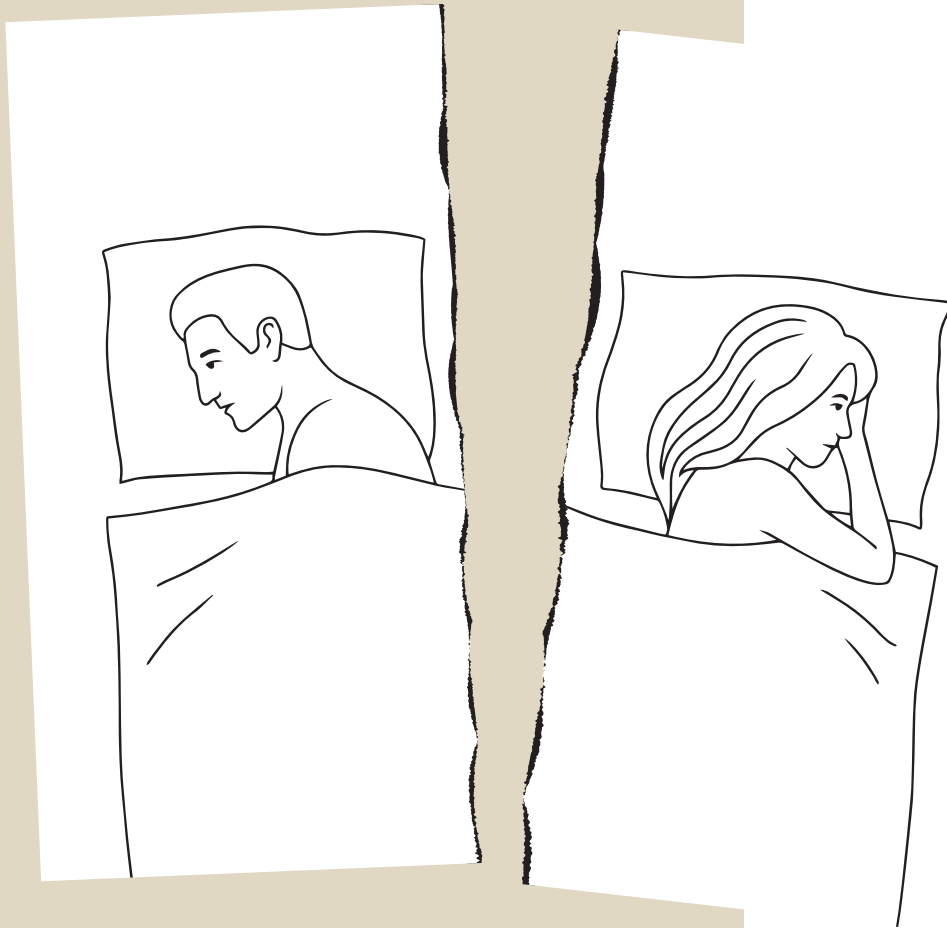


DOOR ELISE VAN ALDEREN

SEKSUELE FRUSTRATIE BESTAAT NIET, MAAR VERPEST VEEL

Van behoefte naar verlangen; van autonomie naar verbinding



Ja maar, hij heeft toch ook gewoon zijn behoeftes?' zegt ze, terwijl ze me vragend aankijkt. Ze zit tegenover me in mijn spreekkamer en heeft me zojuist verteld dat ze al jaren geen zin meer heeft in seks. Dat het voor haar ook eigenlijk niet meer zou hoeven, want zij mist niets. Maar haar gebrek aan zin leidt tot problemen met haar man, en daarom heeft ze besloten hulp te gaan zoeken.

Haar vertwijfelde vraag is een reactie op mijn uitspraak dat seks nooit iets is wat moet, ook niet als je een relatie hebt, nooit iets wat je iemand verschuldigd kunt zijn of waar iemand aanspraak op kan maken. Seks is iets om te doen als je er allebei naar verlangt en zolang je ervan geniet. Helaas is dit voor veel vrouwen een ver-van-hun-bed-show.

Verskil in seksueel verlangen

De meest voorkomende aanmeldingsklacht bij mijn praktijk - waar ik alleen vrouwen in behandeling heb - is *by far* 'geen zin'. In wezen is er dan natuurlijk sprake van een verschil in seksueel verlangen. Ik heb namelijk nog nooit iemand op mijn spreekuur gehad die geen partner had, en die er zo'n last van had dat ze geen zin

had in seks. Het is dus bij uitstek iets dat speelt en tot uiting komt tussen twee mensen, een verschil zoals er in een relatie heel veel zijn omdat het om twee unieke personen gaat. Maar op een of andere manier krijgt degene met de minste zin in seks altijd het probleem toebedeeld. En dit is in een relatie tussen een vrouw en een man meestal de vrouw. Zowel hij als zij vinden dat zij het moet 'oplossen', en dus zoekt zij hulp. Terwijl zij natuurlijk ook kan zeggen dat ze vindt dat hij een probleem heeft omdat hij te vaak seks wil, of op een manier die zij niet fijn vindt, maar dat gebeurt vrijwel niet. En dat zij er hele goede redenen voor heeft om geen zin in seks te hebben, daar gaat het al helemaal nooit over.

De vrouwen die ik zie in mijn spreekkamer voelen zich vaak tekortschieten. Ze denken dat er iets grondig mis is met ze, omdat ze geen zin hebben in seks, omdat ze er niet van genieten. Ze voelen zich stuk, schuldig, abnormaal. Maar er is natuurlijk niets mis met vrouwen. Er is iets grondig mis met het beeld dat er van seks is gecreëerd.

Zijn genot

Dit beeld van seks houdt kortgezegd in 'zo frequent mogelijke, mechanische, snelle, harde, op het orgasme gerichte seks' die vooral draait om zijn genot. Hij neemt initiatief, hij leidt, hij bepaalt wat er gebeurt en wanneer. De seks bestaat vooral uit penis-in-vaginaseks, die ondanks dat het voor vrouwen heel vaak niet fijn is toch als de enige, echte en lekkerste seks wordt gezien, waarbij zijn orgasme het hoofd- en einddoel is. Veel mannen zijn daarbij op zichzelf gericht, en merken het bijvoorbeeld niet als hun partner niet geniet, of zelfs niet als ze pijn heeft. En ook veel vrouwen zijn vooral bezig met of hij wel geniet. En als ze wel op zichzelf gericht zijn, is het met gedachten als 'lig ik er zo wel aantrekkelijk bij', 'als het maar geen pijn gaat doen' of 'ik hoop dat het niet te lang duurt om een orgasme te krijgen' meestal op een negatieve manier.

Primaire behoefte

We krijgen allemaal ingeprent dat seks voor mannen een 'biologische behoefte' is. Een primaire drift, een onverzadigbare dierlijke drang, een altijd aanwezige lust, een impuls waar ze zelf geen invloed op hebben en die bevredigd moet worden. Door vrouwen. En als dat niet gebeurt heeft hij er last van. En dat kan gevolgen hebben. Voor vrouwen. Bij veel mannen leidt dit ertoe dat ze een drang voelen op het gebied van seks, die vaak uitstraalt in hoe zij zich gedragen. Als hij haar naakt ziet, móet hij haar aanraken. Als hij opgewonden is, móet hij seks hebben. Als hij seks heeft, móet hij klaarkomen. En als hij niet kan 'ontladen' raakt hij gefrustreerd. Vaak is dit patroon heel onbewust aanwezig in een relatie, omdat

zowel de man als de vrouw hebben geleerd dat dit 'normaal' en 'natuurlijk' is voor mannen. Maar dat is het niet. Het is aangeleerd gedrag.

Testosteronzin

Blauwe ballen bestaan niet, er hoeft niet regelmatig 'iets uit', seks is geen testosteron gedreven primaire levensbehoefte. Ook zijn mannen geen 'jagers' die hun zaad zoveel mogelijk moeten verspreiden en daardoor altijd zin hebben in seks. Juist het ervaren alsof dit wel zo is, leidt tot problemen. Want de drang die veel mannen voelen - en niet zelden ook uiten ('ik sta op

knappen') - bij hun eigen seksualiteit, wordt door hun partners vaak ervaren als druk. En daarmee verdwijnt bij haar alle zin. Dat dit bij haar gebeurt is niet vreemd, maar juist een perfect zelfbeschermingsmechanisme. Want het is helemaal niet leuk, fijn en opwindend, maar ook potentieel schadelijk, om seks te móeten hebben. Zelfs - of eigenlijk juist zeker - als dit met je eigen liefdespartner is. Seks en alles eromheen hoort vrij te zijn van drang, van druk, van moeten. Omdat er alleen dan sprake kan zijn van spontaniteit, creativiteit, speelsheid en tederheid. Omdat er alleen dan sprake kan zijn van ontspanning, loslaten en overgave. Omdat er alleen dan sprake kan zijn van gelijkwaardig gedeeld genot.

Compleet verschillend

Bij het ontstaan van seksuele problemen speelt de socialisatie tot ofwel vrouw ofwel man, waarbij ervan uit wordt gegaan dat deze twee 'seksen' compleet anders zijn op seksueel gebied, een grote rol. Ondanks dat seksualiteit hetzelfde werkt voor vrouwen en mannen en ze vooral heel erg gelijk zijn op het gebied van seksualiteit, krijgen ze van jongs af aan totaal verschillende boodschappen mee op seksueel gebied. Zowel vrouwen als mannen worden hierdoor beperkt omdat ze zich gaan conformeren aan wat ze denken dat hoort en normaal is. Voor mannen heeft dit tot gevolg dat seks vaak wordt geassocieerd met mannelijkheid, ego, presteren, klaarkomen, penetreren, vrouwen als (seksueel) object beschouwen, alles moeten weten op het gebied van seks, niet onzeker mogen zijn en drang ervaren. En voor vrouwen betekent dit dat seks vaak wordt geassocieerd met gevaar, het sletstigma, onwetendheid, schaamte, schuld, veronderstelde passiviteit, een rol spelen, begerlijk moeten zijn, faciliteren, (seksueel) geobjectificeerd worden en afwachtendheid.

Aanpassen

Het resultaat is vaak dat mannen op seksueel gebied worden geacht te dóen, en daarbij vrijwel alle ruimte innemen, en dat vrouwen vooral méedoen. Ze passen zich aan, meestal ten koste van zichzelf. Want het is niet zo dat vrouwen 'van nature' minder in staat zijn tot seksueel genot, dat het biologisch is dat ze minder zin hebben, of dat opwinding moeilijker en het orgasme minder belangrijk voor ze zouden zijn. Omdat essentiële kennis en voorwaarden voor vrouwen om van seks te kunnen genieten ontbreken, hebben ze gewoon nooit hun eigen ruimte hierin kunnen innemen. Hoe vrouwen denken en doen op het gebied van seks is het gevolg van het leven in een maatschappij - of eigenlijk wereld - die van jongs af aan probeert te verhinderen dat ze van seks genieten. En uiteindelijk is dat ook precies wat er gebeurt.



In mijn boek 'Wellust - Waarom we als vrouwen te weinig van seks genieten en hoe we dat veranderen' staan adviezen, handreikingen en oefeningen beschreven waarmee de bovenstaande verbanden verkregen en verdiept kunnen worden.

Op je 'to-do-lijst'

Het verlangen naar seks ontbreekt bij vrouwen dus vaak en met goede redenen. Toch hebben veel vrouwen wel seks met hun partner. Omdat ze vinden dat dat hoort als je van iemand houdt. Omdat ze normaal willen zijn en denken dat dit inhoudt dat ze twee keer per week seks moeten hebben. Omdat ze gedoe, ruzie, vreemdgaan of het verbreken van de relatie willen voorkomen. Omdat ze hun partner niet willen kwetsen, of het zielig vinden voor hem als hij lang geen seks 'krijgt'. Omdat hij nou eenmaal zijn behoeftes heeft, en er toch ook niets aan kan doen dat zij er geen zin in heeft. Als seks wordt ervaren als iets dat moet, voor jezelf of voor de ander, komt er gewoon iets op je 'to-do-lijst', gewoon nog een 'zorgtaak', bij. Dan is seks niet verbindend, maar vervreemdend, en vroeg of laat gaat 'geen zin' dan over in 'weezin'. Partnerseks is een ervaring van genot die je samen deelt. Maar dit delen kan alleen als er een verbinding is, waarbinnen je je veilig voelt en waarin aanvoelen, communicatie, nabijheid en samenzijn een plek hebben.

Verbonden seks

Mijn overtuiging - en mijn ervaring in mijn praktijk - is dat heel veel mensen in een liefdesrelatie uiteindelijk op zoek zijn naar verbonden seks, maar dit niet kunnen vinden. Omdat het compleet anders is dan het heersende beeld van seks. Het gaat bij verbonden seks om samen iets fijns beleven, een gedeelde ervaring in afstemming en nabijheid, een genotvol samenspel. Niet gericht op het verrichten van handelingen maar op voelen en ervaren. En niet vanuit spanning, maar vanuit ontspanning, vanuit loslaten, vanuit overgave. Om verbonden seks te kunnen hebben, zijn een paar voorwaarden essentieel. En de allereerste is dat je de verbinding kunt maken met je eigen seksualiteit, en je daar vertrouwd en veilig bij voelt. Omdat je simpelweg pas iets kunt delen als je het zelf hebt. In het ontbreken van deze verbinding met hun eigen seksualiteit, zit voor veel vrouwen de grootste belemmering. Overigens zeg ik hiermee niet dat mannen deze verbinding wel ervaren. Ik richt me echter op vrouwen, omdat ik vind dat hen op seksueel gebied het meeste wordt ontnomen. En daarbij leert de ervaring dat als vrouwen met hun seksualiteit aan de slag gaan, de meeste partners meegaan in het proces en ook veranderen.

Verbinding

Doordat vrouwen vaak al van jongs af aan meekrijgen dat seksueel genot voor mannen belangrijker is, en dat hun rol vooral is om mannelijk genot te faciliteren en mannelijke

seksuele frustratie te voorkomen, hebben velen zich nooit bekend, vertrouwd, veilig en vrij kunnen gaan voelen bij hun eigen lichaam en hun eigen seksuele genot. En ook het enorme belang dat er aan het uiterlijk en lichaam van vrouwen wordt gehecht, haalt vrouwen weg van genot, omdat ze zich daardoor onzeker gaan voelen over en gaan schamen voor hun eigen lijf. De eerste stappen in mijn behandeling gaan daarom om als vrouw de verbinding met je eigen seksualiteit weer te gaan voelen en voeden. Dit doe je zelf en alleen. Meestal adviseer ik dan een partnerseksverbod af te spreken. Zodat vrouwen - niet zelden voor het eerst van hun leven - de rust, ruimte en mogelijkheid krijgen zich alleen maar op zichzelf te hoeven richten. Zodat ze kunnen loskomen van de beperkingen die hen al hun leven lang op seksueel gebied worden opgelegd. Zodat ze zonder druk of verwachtingen op verkenning kunnen gaan. Zodat ze seksueel autonoom worden. Ook voor mannen heeft dit partnerseksverbod een doel, namelijk dat ze gaan ervaren dat drang bij seks voelen niet nodig en zelfs belemmerend is, omdat het ook hen op seksueel gebied onvrij maakt. Daarnaast kan door geen partnerseks te hebben, en aandacht te geven aan het ontwikkelen van een veilige

Mijn overtuiging is dat heel veel mensen in een liefdesrelatie uiteindelijk **op zoek zijn naar verbonden seks**, maar dit niet kunnen vinden.

verbinding in de relatie (zie verderop) het bestaande patroon doorbroken worden. Alleen als de huidige manier van seks hebben en seksualiteit beleven stopt kan vanuit een nieuwe basis een vorm worden opgebouwd die voor beiden fijn en bevredigend is. Dit partnerseksverbod is dus geen pauze. Het is een einde. En of er een ander begin komt, en hoe en wanneer, dat wordt in de loop van de tijd duidelijk.

Seksuele autonomie

Seksuele autonomie houdt in vertrouwd zijn met je eigen seksualiteit. Belangrijk hierin is onder meer dat je je op je gemak voelt bij je eigen naakte lichaam, dat je bekend bent met hoe seksuele opwinding en seksueel verlangen bij jouzelf aanvoelen en werken - dus welke voorwaarden hierin

essentieel zijn en hoe je die kunt creëren-, en dat je weet welke stimulatie je lekker en opwindend vindt. Seksuele autonomie draait om zelfkennis en zelfwaardering hebben op het gebied van seksualiteit en je daarbij vrij voelen. Vrij van schuld, vrij van druk, vrij van schaamte.

Seksuele autonomie verkrijgen is een kwestie van ontdekken, doen en ervaren, en is een proces. Gemakkelijk is dit meestal niet, omdat weerstand en schaamte vaak de onherroepelijke metgezellen zijn. Deze gevoelens horen bij het proces en mogen er zijn. Zonder ongemak zal er immers vaak geen verandering zijn. Het doel van dit proces is niet je sekspartner vervolgens te kunnen vertellen wat hij moet doen en op welke manier. Het gaat erom jezelf te gaan ervaren als seksueel vrij en onafhankelijk, en dat zich dat dan ook uit in de partnerseks is niets anders dan een logisch gevolg.

Seks in de partnerrelatie

Om vanuit seksuele autonomie verbonden seks te kunnen laten ontstaan, gaat het er ook in de partnerrelatie om eerst een verbinding te ontwikkelen, die veilig voelt. Veiligheid in verbinding, waarbinnen liefde en lust ervaren kunnen worden, is namelijk de belangrijkste voorwaarde. Vaak is de aanwezigheid hiervan om meerdere redenen echter niet het geval. Om dit duidelijk te maken, onderscheid ik drie vormen van verbinding in een liefdesrelatie, namelijk de lichamelijke verbinding, de emotionele verbinding en de seksuele verbinding. Ik ga ervanuit dat deze alle drie even belangrijk zijn. Heel wat mensen vinden dat als er geen seks is ze in een broer-zus-relatie zitten, maar als het goed is deel je ook op emotioneel en op lichamelijk gebied de meest diepgaande verbinding met je liefdespartner.

Lichamelijke verbinding

Op lichamelijk gebied voelt de verbinding voor veel vrouwen niet veilig omdat hun man hun lichaam en hun lichamelijk contact seksualiseert. Dit uit zich bijvoorbeeld als dat hij, als zij naakt is, haar borsten of billen komt aanraken of een seksuele toespeling maakt. Of dat hij bij knuffelen vaak opgewonden wordt en er dan seks van wil maken. Niet zelden gaan vrouwen zichzelf dan beschermen door zich niet meer uit of aan te kleden waar hij bij is, of door maar niet meer te knuffelen.

Dit is zonde omdat de zo belangrijke lichamelijke verbinding tussen partners, die vrij is van iets seksueels en die staat voor geborgenheid, koestering, troost en warmte, daardoor vermindert of zelfs verdwijnt. Het gaat er dan om de lichamelijke verbinding en de seksuele verbinding van elkaar los te maken. Dit kan door wel lichamelijk contact te hebben, met

name huid-op-huid, en samen af te spreken dat er geen seks volgt. Hierdoor kan de lichamelijke verbinding worden ontdaan van seksuele associaties, waardoor meer rust, ruimte en veiligheid kan worden ervaren.

Emotionele verbinding

Het beeld is dat seks niet iets is om over te praten, maar om te doen. Je zult je echter pas echt vrij en ontspannen voelen bij de seks die je samen hebt, als je samen vrij en ontspannen over seks en alles eromheen kunt praten. Dat ook op emotioneel gebied de verbinding vaak niet veilig voelt, komt omdat seksualiteit tussen veel partners geen open en makkelijk bespreekbaar onderwerp is. Dit kan omdat de partners er de woorden niet voor hebben, omdat ze gêne voelen, omdat hij zin in seks krijgt van spreken over seks en zij het daardoor gaat vermijden, of omdat er op seksueel gebied een patroon aanwezig is van een gevoel van afwijzing bij de man en schuldgevoelens bij de vrouw waardoor er ruzie of juist vermindering ontstaat.

Om openheid te creëren geef ik in mijn behandelingen altijd het advies om het spreken over seksualiteit samen te gaan plannen, bijvoorbeeld eens per 1 of 2 weken, en dit dan allebei voor te bereiden door na te denken over - en dit eventueel ook op te schrijven - wat je zou willen vertellen en vragen. Ik breng dan altijd eerst in beeld of het gebrek aan emotionele verbinding alleen op seksueel gebied speelt, of ook op veel andere gebieden van de relatie. In het laatste geval verwijs ik het koppel eerst voor relatietherapie op basis van Emotionally Focused Therapy (EFT) om een veilige en diepgaande emotionele verbinding te laten ontstaan.

Seksuele verbinding: Verbonden seks

Als de partners seksueel autonoom zijn en er een veilige emotionele verbinding en een veilige lichamelijke verbinding zijn ontstaan in de relatie, kan vanuit die basis stapsgewijs de seksuele verbinding worden ontwikkeld, waarbinnen ontspanning, voelen, vertrouwen, afstemmen, lichaamstaal en open communiceren een plaats hebben. Waarbinnen het gaat om aandacht, om echt contact, om gelijkwaardig gedeeld genot. Waarbinnen het gaat om de vereniging van liefde en lust. Waarbinnen het gaat om verbonden seks. ○



Elise van Alderen is seksuoloog en arts, en auteur van het boek 'Wellust - Waarom we als vrouwen te weinig van seks genieten en hoe we dat veranderen'. Ze is gespecialiseerd in de behandeling van seksuele problemen bij vrouwen, eigenaar van een seksuologiepraktijk, geeft scholingen en lezingen, verkoopt 3D-clitorissen, spreekt en schrijft in verschillende media, en begeleidt bijeenkomsten over vrouwen en seksualiteit. Haar missie is vrouwen helpen zich los te maken van de beperkingen die hen op seksueel gebied worden opgelegd, zodat ze hun seksualiteitsbeleving naar eigen inzicht en verlangen kunnen vormgeven, en daarmee de ruimte terugclaimen die hen altijd al heeft toebehoord. In essentie hoopt Elise met haar expertise bij te dragen aan het creëren van een samenleving waarin gelijkwaardigheid de norm - en realiteit - is. Daarin laat zij zich leiden door de overtuiging dat aandacht voor seksualiteit niet kan ontbreken, omdat er juist ook op seksueel gebied sprake is van grote ongelijkheid, ten nadele van vrouwen.