

4

SEKS & RELATIVES



DE HEMEL EN DE HEL, DAT ZIJN DE ANDEREN

DE HEMEL

- Ik: Het is de eerste keer dat we elkaar zien. Ik begin meestal met de vraag: waarmee kan ik jullie helpen? Het is gelijk wie er begint.
- Zij: Wij zijn eigenlijk heel gelukkig samen. Dat klopt, hè? (kijkt naar haar partner)
- Hij: Ja, absoluut. Heel gelukkig. (lacht)
- Ik: Dat is fantastisch. En waarmee kan ik jullie helpen?
- Hij: Als we seks hebben, dan kom ik nogal snel klaar. En ik vroeg me af of daar iets aan te doen is.
- Ik (tegen de vrouw): En jij bent meegekomen. Dat is best wel speciaal. Veel mannen die naar hier komen met dat soort problemen komen alleen.
- Zij: Als er iets is dat ik kan doen, dan wil ik daar zeker aan meewerken. Maar ik wil ook dat u ons verhaal meeheeft als achtergrond. Ik denk dat dat belangrijk is.
- Ik: Oké, vertel.
- Zij: Voor we samen een relatie zijn begonnen, hebben we een moeilijke periode meegemaakt. Ik ben heel lang samen geweest met iemand die... mij eigenlijk niet zag staan. Hij was heel de tijd weg, en als hij er was, dan negeerde hij me. Het was gewoon nogal een egoïst. Ik denk dat hij me ook bedroog. We hadden zo goed als nooit seks. Dat vond ik ook niet erg, want als we dan al eens seks hadden, leek het nergens op. Ik lag daar maar wat en hij deed zijn ding en als hij klaar was, dan viel hij in slaap. Je

kunt je afvragen waarom ik daar dan zolang ben bijgebleven. Ik denk voor een stuk uit gewoonte. En op den duur denk je ook dat je niet meer waard bent.

- Hij: Maar toen kwam ze mij tegen! (iedereen lacht)
- Ik: Ik dacht al dat er een wending ging komen. Dus... toen kwam ze jou tegen.
- Hij: Dat is nu ongeveer een jaar of vijf geleden... en ik zat ook in een ongelukkig huwelijk. Mijn ex was altijd kwaad. Het schijnt dat drank sommige mensen gezellig maakt, maar haar maakte het vooral giftig. Ik kwam 's avonds thuis van mijn werk, en dan had ze meestal te veel op en begon ze te roepen... vaak tot ze dan uiteindelijk in slaap viel. Ik was heel ongelukkig. Ik weet nog dat ik regelmatig, als ze sliep, alleen zat te wenen in de zetel, van de stress. En stil wenen, om haar niet wakker te maken. Maar goed. Dat was dus vroeger.
- Zij: Maar toen is hij mij tegengekomen. En we wisten eigenlijk al van in het begin: dit is speciaal. Dit is anders. Het heeft dan nog een tijd geduurd...
- Hij: ... het heeft een tijd geduurd voor we dat durfden toe te geven aan onszelf en aan elkaar. Maar uiteindelijk hebben we toch de kracht gevonden om weg te gaan bij onze partners en samen te komen...
- Zij: ... en toen hebben we nog twee moeilijke jaren gehad, om de scheidingen te regelen, en weer wat op onze positieven te komen...
- Hij: Maar dat is dus gelukt.
- Ik: Het is een hele prestatie om je uit zulke ellendige relaties te bevrijden, dat vraagt heel wat moed en doorzettingsvermogen... Daar mag je best trots op zijn. En nu is het dus anders. Nu zijn jullie wel gelukkig. Hoe hebben jullie dat voor elkaar gekregen?
- Hij: Het is helemaal anders. Ze is vriendelijk als ik thuiskom, meestal toch. (lacht) Ik kan haar iets vertellen zonder dat ik onmiddellijk verwijten te horen krijg. Het was in het begin ook heel raar en nieuw voor mij dat ze dingen deed zoals mijn boterhammen maken. Ik was zo gewend om alles zelf te moeten doen.
- Zij: Ja, het is voor mij ook helemaal anders. Een partner die er

wel is 's avonds en in het weekend, en die vertelt hoe zijn dag was. Nooit meegemaakt. En met wie ik kan lachen. Wij lachen veel. Soms wat te veel misschien.

- Ik: Klinkt goed. Als je zoiets voor elkaar kunt krijgen na zo'n lastige periode, dat is echt wel bijzonder.
- Zij: Ja, en daar ben ik nog elke dag dankbaar voor.
- Hij: Ja, ik ook.

(stilte van enkele seconden)

- Ik: Maar om dus terug te komen op dat klaarkomen...
- Zij: Ja. Wel, ik vind seks belangrijk, maar het is best oké voor mij zoals het is. Ik heb graag seks met hem. En ik wil dat zo houden. Natuurlijk zou het fijner zijn als hij het wat langer kon volhouden. Maar ik zou niet graag hebben dat het alles begint te overheersen. En ik wil dat hij weet, en dat u weet, dat als het niet lukt, dat het voor mij dan ook oké is. Ik zal hem daar niet minder graag om zien.
- Hij: Ik weet het. Ik geloof het.

(stilte van enkele seconden)

- Ik: Wel, ik geloof het ook. Het is duidelijk dat jullie elkaar graag zien. Het kan niet de bedoeling zijn om dat te verprutsen. Dus laat ons afspreken dat we dat gewoon niet gaan doen. Kunnen we misschien eens bekijken wat er precies aan de hand is? Kunnen jullie me eens stap voor stap beschrijven hoe een typische vrijpartij bij jullie verloopt?

DE HEL

ZIJ

"Mijn man en ik, wij zien elkaar graag, daar twijfel ik geen moment aan. Maar op seksueel gebied zijn we te verschillend. Het is niet dat we heel andere zaken willen doen. Het probleem is: hij heeft meer zin in seks dan ik. Misschien is dat gewoon het verschil tussen mannen en vrouwen. Maar in ieder geval zorgt het al een hele tijd voor wrijvingen, we vinden er maar geen oplossing voor en het ondermijnt de rest van onze relatie.

In het begin was het allemaal nog wel oké. We studeerden allebei, we hadden tijd zat en geen zorgen aan ons hoofd, hadden vaak seks. Maar ondertussen leiden we dat leven niet meer. Ik werk dag in dag uit, hij ook, we hebben kinderen... en ik heb gewoon niet meer dezelfde mindset als toen. Ik ben vaak moe, en mijn hoofd staat er niet naar. Het is niet dat ik niet meer wil vrijen, dat wil ik wel. Maar alleen als ik er klaar voor ben. En dat is dus veel minder vaak dan vroeger. Het is nu eenmaal zo.

Hij daarentegen heeft nog altijd even vaak zin als vroeger, of eigenlijk zelfs meer. Hij vraagt dan ook regelmatig om seks, en dan wijs ik hem af. Ik zie dat hij het daar moeilijk mee heeft, en dat begrijp ik ook, maar wat kan ik anders doen? Er is een periode geweest dat ik soms toch toegaf en dan maar seks had, zonder zin. Ik heb het daar voor mezelf erg lastig mee omdat ik dan het gevoel heb dat ik geen controle meer heb over mijn eigen lijf. En bovendien ben ik bang dat ik op den duur een hekel ga krijgen aan seks en aan onze relatie. Heel die situatie slaapt nu al drie jaar aan en het weegt op me. Ik weet dat hij seks mist, en vaak zie ik hem kijken en dan weet ik dat hij eigenlijk seks wil, maar dat hij het gewoon niet meer vraagt omdat hij weet dat ik het toch niet wil. Erover praten lukt niet zonder dat het uitdraait op ruzie. Ons leven gaat verder, en we doen nog wel fijne dingen, maar als er verder niemand bij is en we alleen zijn, dan hangt die kwestie in de lucht als een giftige wolk.

Ik heb hem al honderd keer gezegd dat het allemaal een stuk simpeler zou zijn als hij wat minder druk op me zou zetten. Als hij zou stoppen met er zo de nadruk op te leggen. Ik ben zeker dat ik dan spontaan meer zin zou krijgen. Het zou dan waarschijnlijk nog altijd niet tegemoetkomen aan wat hij zou willen, maar het zou alleszins beter zijn dan dit. En hij kan toch ook nog altijd masturberen? Waarom legt hij zich niet gewoon neer bij de realiteit? Ik begrijp echt niet waarom hij me dit aandoet. Hij weet toch ook dat ik niet op commando zin kan krijgen omdat hij dat graag zou willen? Hij ziet toch dat ik ten einde raad ben? Ik kan er 's nachts niet meer van slapen, omdat ik weet dat hij naast me ligt en eigenlijk seks wil. Waarom houdt hij daar geen rekening mee? En dan begin ik echt wel aan onze relatie te twijfelen. Dat doe je toch niet als je iemand echt graag ziet?

Het probleem is in zekere zin natuurlijk groter dan ons seksleven. Hij is ook gewoon iemand die graag zijn zin krijgt, en het niet kan verdragen als hij die niet krijgt. Zijn vader is ook zo, wanneer we op bezoek zijn bij zijn ouders, dan zie ik zijn moeder plooiën. Maar zo ben ik niet, ik ben mijn eigen baas. Ik ben zijn moeder niet. Hij kan ook echt niet met stress omgaan. Ik heb hem al gezegd dat hij beter in therapie zou gaan om aan zichzelf te werken, in plaats van op mijn kap te zitten. Maar dan ontploft hij helemaal.”

Hij

“Ik vind mijn vrouw fantastisch, als partner, als persoon, als moeder... en ik ben heel erg gehecht aan onze relatie. Maar op seksueel gebied gaat het meer en meer de mist in. Ik ben heel lichamelijk en ik heb graag seks. Je kunt veel doen in een relatie en veel praten en dat is allemaal oké, maar dat kun je met vrienden ook. Wat een partnerrelatie voor mij uniek maakt, is dat je elkaar aanraakt, en vrijt en op die manier dicht bij elkaar bent. Ik voel me het meest verbonden, met mijn vrouw, als ik met haar vrij. En het probleem is dat dat bijna nooit meer gebeurt.

In het begin van de relatie was dat geen probleem. Ik nam initiatief, zij nam initiatief en we hadden regelmatig seks. Het was niet altijd ‘wauw’, maar dat is voor mij ook niet nodig. En soms paste het niet en dan was dat ook geen probleem. In ieder geval was er de bereidheid om seks te hebben en er was een positieve vibe. Het was iets van ons twee. Het was iets dat we deelden. Ik had daarvoor al seks gehad met mensen, maar die vrouwen heb ik nooit zo graag gezien. Ons seksleven was voor mij uniek. Als ik nu terugdenk aan sommige momenten die we samen beleefden, schieten de tranen me in de ogen.

Dat is dus allemaal weg. Langzaam maar zeker, in de loop van een jaar of twee, nam het initiatief langs haar kant af. Al snel was ik altijd degene die moest vragen naar seks, en hoe langer hoe meer werd ik afgewezen. In het begin hadden we nog twee of drie keer per week seks, dan was het nog één keer per week, op mijn initiatief, dan nog een paar keer per maand... op den duur zaten we in een situatie waarbij ik pakweg tien keer per maand om seks moest vragen, om het dan één keer per maand te krijgen en negen keer afgewezen te worden. En die ene keer dat het er dan van kwam, was het dan

ook nog tegen haar goesting. Die constante afwijzing was bijzonder pijnlijk. Ik voelde me echt vernederd en ik dacht op een bepaald moment: ik doe dit niet meer. Ik stop ermee. Ik dacht nog even: misschien helpt dat. Misschien, als ik het niet meer vraag, dat ze dan zelf weer initiatief neemt. Niet dus. Nu hebben we gewoon al een half jaar geen seks meer.

Daarmee is het probleem natuurlijk niet opgelost. Ik mis seks en lichamelijke enorm. Soms voelt het alsof er een deel van mijn lijf geamputeerd is. Ik ben kwaad, verdrietig, bang... Ik weet niet waar ik met die gevoelens naartoe moet, en erover praten helpt niet. Het enige wat er langs haar kant uitkomt is dat ik dan maar minder zin moet hebben, en me maar bij de situatie moet neerleggen. Of dat ik maar wat meer moet masturberen. Maar ik wil helemaal niet masturberen. Ik wil ons seksleven terug. Ik wil mijn huwelijk terug. Ik voel me na zo’n ruzie dan zo hulpeloos dat ik begin te twijfelen of ik dit nog lang aankan.

Als ik echt diep zit, dan denk ik: hoe kan ze me dit aandoen? Ze wist toch hoe belangrijk ik seks vind? Waarom sluit ze me dan buiten? Ze zegt wel dat ze me graag ziet en dat ze de seks die we hadden fijn vond... maar hoe kan ik dat eigenlijk nog geloven? Als dat zo is, waarom neemt ze dan geen enkele verantwoordelijkheid voor ons seksleven? Waarom laat ze me in de steek?

Ik begrijp ook wel dat ze vaak moe is, en dat dat niet helpt. Maar dat is voor een deel ook haar eigen schuld. Ze is altijd al een controlefreak geweest. Ze steekt in alles dubbel zoveel tijd als de meeste andere mensen, en dan is het natuurlijk logisch dat je uitgeput bent. Ik heb het haar al eens rechtuit gevraagd: ‘Wat vind je eigenlijk belangrijker? Ons seksleven, of dat de lakens gestreken in de kast liggen?’ Maar voor dat stuk van zichzelf is ze altijd al blind geweest, en dat gaat, vrees ik, niet meer veranderen.”

Geen enkele andere dimensie van ons leven maakt ons zo intens gelukkig of zo intens ellendig, als de relaties die we hebben met andere mensen. De hemel en de hel, dat zijn de anderen. We kunnen op ons eentje dingen doen die ons geluk beïnvloeden, maar op het einde van de rit blijven we voor een groot stuk afhankelijk van wie ons omringt.

De grondleggers van de positieve psychologie hebben dat van in het begin goed beseft. Toen Peterson tijdens een interview de vraag kreeg om in maximaal vijf woorden samen te vatten wat de kern was van die gloednieuwe benadering van psychologie, was zijn antwoord: “*Other people*”.

Het contrast tussen de koppels die ik hierboven heb beschreven is enorm. Maar het verschil zit hem niet in de hoeveelheid problemen die beide koppels ervaren, of de moeilijkheden die ze moeten overwinnen. Beide koppels ervaren moeilijkheden en problemen, op seksueel gebied en daarbuiten. Zo is het trouwens in elke relatie: problemen en moeilijkheden zijn onvermijdelijk. Het verschil zit hem wel in de manier waarop de partners in de relatie reageren op die problemen, en op elkaar.

Gelukkige relaties maken dat we ons levendig voelen, energiek, betekenisvol. Ze maken ons meer mens. Wanneer er problemen of beperkingen opduiken in gelukkige relaties (en dat gebeurt altijd) dan brengen die ons dichterbij elkaar. In gelukkige relaties halen we het beste uit onszelf om de problemen op te lossen, of te leren leven met de beperkingen. Overwinningen en successen worden gedeeld en gevierd.

Relaties die niet gelukkig zijn, zorgen ervoor dat we ons leeg voelen, moe, betekenisloos. Ze halen ons naar beneden, en brengen ons in de war. Wanneer er problemen opduiken of beperkingen, dan drijven die ons uit elkaar. Ze halen het slechtste in ons naar boven. Obstakels worden niet opgeruimd, maar blijven waar ze zijn en groeien, dag na dag. Meevallers en successen worden niet opgemerkt, weggerelativeerd of belachelijk gemaakt.

In dit hoofdstuk kom je te weten wat je kunt doen op het gebied van relaties, zodat je een grotere kans maakt om een gelukkig seksleven te krijgen, en te behouden.

WELKE RELATIES?

Voor we daaraan beginnen, wil ik eerst nog verduidelijken waarover ik het heb, als ik spreek over ‘relaties’.

KLASSIEKE RELATIES EN ALTERNATIEVEN

Over relaties zijn al heel veel boeken geschreven. Eén zaak hebben bijna al die boeken gemeen: als ze ‘relatie’ schrijven dan hebben ze het over één heel specifieke vorm van relatie, namelijk een langdurige, monogame heteroseksuele relatie tussen één man en één vrouw.

Die praktijk is begrijpelijk, omdat dit nu eenmaal het soort van relatie is dat veruit de meeste mensen nastreven. En als je een tekst wilt schrijven die herkenbaar is voor de grootste groep, dan schrijf je die op een manier dat ze zich ermee kunnen identificeren.

Tegelijkertijd is dat ook problematisch. Heel wat mensen hebben immers seks in andere vormen van relaties: holebi’s en transgenders, mensen in een open, niet-exclusieve relatie en mensen in polyamoreuze relaties zijn daar typische voorbeelden van. Maar ook ‘*friends with benefits*’, losse seksuele contacten, sekswerk, masturbatie en overspel vallen erbuiten. Al die mensen kunnen zich moeilijk of niet herkennen in boeken over seks die enkel over klassieke relaties lijken te gaan.

Een tweede probleem is dat op die manier minstens de indruk ontstaat dat die klassieke relatie de norm is die iedereen zou moeten nastreven. Seks binnen een klassieke relatie is dan ‘goede’ seks, en alle andere vormen van seks zijn dan ‘minder goede’ en zelfs ‘slechte’ of ‘schadelijke’ seks.

Soms wordt die boodschap expliciet meegegeven: zo is er bijvoorbeeld nogal wat geschreven over de negatieve gevolgen van de *'hook-up culture'* aan universiteiten, en met alle negatieve berichten over online porno, lijkt het taboe op mannelijke masturbatie ook helemaal terug van nooit echt weggeweest. Maar even vaak is die boodschap onuitgesproken. Als je bij het spreken over relaties alleen maar verwijst naar klassieke relaties, en de rest negeert, dan geeft dat de indruk dat die andere relatievormen verwaarloosbaar zijn, of minder echt.

Meer en meer mensen zijn niet blij met die situatie, en laten dat ook horen. Ze komen op voor andere relatievormen, en vechten tegen de klassieke relatie als norm. Die laatste wordt dan voorgesteld als een keurslijf: burgerlijk, bekrompen, tegennatuurlijk, slecht voor vrouwen, slecht voor seks, achterhaald, discriminerend... De idee is dat we allemaal veel gelukkiger zouden zijn als de norm zou verdwijnen en iedereen van elke relatie een uniek project zou maken. Alternatieve vormen van relaties worden dan voorgesteld als natuurlijker, menselijker, innovatiever, meer emanciperend, beter voor je seksleven, enzovoort.

En mensen die toch kiezen voor een klassieke relatie? Die zijn in het beste geval een beetje saai en naïef. In het slechtste geval zijn ze medeplichtig aan een patriarchale, seksistische, homofobe, kapitalistische, burgerlijke dictatuur.

Mijn eigen standpunt in deze gepolariseerde discussie? Voor mij zijn alle vormen van relatie goed genoeg om een gelukkig seksleven uit te bouwen, zolang er maar geen dwang, geweld of misleiding aan te pas komt. En het beste lijkt me dat mensen vrij en bewust kiezen, zonder dat ze daarvoor een bepaalde stempel krijgen, noch van het ene, noch van het andere kamp.

Verder denk ik dat zowel de verdedigers als de bestrijders van de klassieke relatie nogal naïef zijn in hun argumenten, en dat de vorm van een relatie veel minder belangrijk is voor de kwaliteit ervan dan iedereen denkt. Ik krijg in mijn praktijk vooral mensen met een klassieke heteroseksuele relatie, maar ook behoorlijk wat holebi's en/of mensen die in open relaties of polyamoureuze relaties zitten.

Wat me daarbij opvalt is dat de thema's waarmee ze komen, eigenlijk niet zoveel van elkaar verschillen. Iedereen wil aandacht, steun en liefde krijgen en ook kunnen geven. Iedereen wil een evenwicht tussen autonomie en verbondenheid, een evenwicht tussen verandering en stabiliteit, tussen veiligheid en risico's. En iedereen worstelt daarmee. In elke relatie worden mensen gekwetst, in elke relatie is vergeving nodig en moeilijk. In elke relatie moeten afspraken onderhandeld worden, conflicten gemanaged, offers gebracht, keuzes gemaakt, vuilnisbakken buitengezet. Binnen elke relatie wordt gevochten over tijd, geld, territorium en ideeën.

Een klassieke relatie is geen noodzakelijke en ook geen voldoende voorwaarde voor een gelukkig seksleven. Maar alternatieve vormen van relaties zijn dat ook niet. Welke vorm je ook kiest, je zult altijd een aantal zaken moeten doen, als je binnen die relatie fijne seks wilt hebben.

Wat ik hieronder schrijf, is wat mij betreft dan ook van toepassing op elke relatievorm.

MOET JE EEN RELATIE HEBBEN ALS JE EEN GELUKKIG SEKSLEVEN WILT?

Ik schreef hierboven al dat mijn concept van 'relatie' breder gaat dan de standaard heteroseksuele, monogame relatie, en dat ook alternatieve vormen van relaties mee inbegrepen zijn. Vraag is: moet je sowieso een relatie, eender welke, hebben? Of kun je ook een gelukkig seksleven bouwen op seksuele contacten met mensen met wie je verder niets deelt? Of die je zelfs nauwelijks kent? Kun je een gelukkig seksleven uitbouwen als je, bijvoorbeeld, alleen maar seks hebt met sekswerkers, alleen maar onenightstands hebt, of alleen maar seksclubs bezoekt?

Ik denk dat dat inderdaad kan. Onderzoek geeft weliswaar aan dat mensen die een relatie hebben over het algemeen meer tevreden zijn over hun seksleven dan mensen die geen relatie hebben. Maar dat wil niet zeggen dat het onmogelijk is. Veel hangt af van wat je belangrijk vindt bij seks, wat je verwachtingen zijn, welke alternatieven je hebt,

en of dat soort seksleven daarbij aansluit. Je moet ook over de nodige vaardigheden beschikken, en leven in de juiste omgeving.

Om dat allemaal wat concreter te maken: ben je een assertief, extravert persoon met uitstekende sociale vaardigheden, en ben je vooral op zoek naar nieuwe, interessante seksuele ervaringen? Ben je opgenomen in een sociale groep van mensen die er een liberale visie op nahouden als het over seks gaat, en weet je waar en hoe je gelijkgezinden kunt vinden? Dan is dat een goede startpositie. Ben je daarentegen eerder introvert of verlegen, wil je vooral een partner voor het leven vinden, en zoek je veiligheid en bevestiging in seks? Heeft je omgeving eerder traditionele waarden en kom je niet vaak buiten? Dan zal het een pak lastiger worden.

Overigens denk ik dat ook als je seksleven bestaat uit 'wisselende contacten' je nog altijd te maken hebt met 'relaties'. Wat mij betreft is elke ontmoeting waarbij je seks hebt met een andere persoon (of meerdere personen) een soort relatie, ook als je die personen niet goed kent, er verder niets mee deelt, en je hen misschien nooit terugziet. Het zijn natuurlijk beperkte relaties, in tijd en ruimte. Je zou het 'micro-relaties' kunnen noemen. Je kunt je afvragen of 'micro-relaties', behalve wat duur en scope betreft, wel zoveel verschillen van andere relaties.

Als je mensen die bewust dit soort van seksleven uitbouwen bevraagt, dan hoor je toch vaak dat ook zij op zoek zijn naar aandacht, intensiteit, opwinding, erkenning... En je kunt al die zaken ook zeker beleven in micro-relaties, maar dan moet je er ook wel wat voor doen. En het is ook niet per definitie simpel. Je moet er de juiste partners voor vinden. En als je die gevonden hebt, moet je in staat zijn om op een beperkte tijd, en met beperkte middelen een klimaat te creëren waarin jijzelf en de ander(en) zich open kunnen stellen, onderhandelen over wat je wilt en kunt doen, een goeie interactie creëren...

Je kunt het verschil tussen een klassieke relatie en een micro-relatie vergelijken met het verschil tussen een verhaal van vijftig bladzijden, en eentje van één bladzijde. Beide verhalen kunnen de lezer raken.

En of dat gebeurt zal in beide gevallen afhangen van hoe goed ze geschreven zijn: of en hoe ze aandacht besteden aan plot, personages, sfeer... Alleen zal dat bij het verhaal van één bladzijde veel sneller en beknopter moeten gebeuren. En ook dat vraagt een bijzondere vaardigheid.

WAT ALS JE GEEN PARTNER(S) HEBT OM SEKS MEE TE HEBBEN?

Ook als je geen seks hebt met andere mensen, kan het interessant zijn om dit hoofdstuk te lezen. Want ook dan heb je nog altijd minstens één seksuele relatie, en misschien is het wel de belangrijkste van allemaal: de seksuele relatie met jezelf.

Zowat alles wat je kunt doen of beleven met een partner op seksueel gebied, kun je ook met jezelf beleven of doen. Je kunt opwinding creëren bij jezelf, met jezelf een gesprek aangaan over seks, je kunt ook conflicten hebben met jezelf over seks. Je kunt veel of weinig aandacht geven aan de seksuele relatie met jezelf, je kunt er wel of niet tevreden over zijn. Je kunt er veel moeite voor doen, of helemaal geen. Je kunt veel weten over je eigen seksuele verlangens of voorkeuren, of je kunt er heel weinig over weten.

De seksuele relatie met jezelf is uniek: het is de enige seksuele relatie die je nooit echt kunt verbreken, en waarvan je zeker weet dat ze een leven lang meegaat. Het is je eerste seksuele relatie en je laatste. Ook als je andere relaties aangaat, blijft ze sowieso bestaan. In die zin is geen enkele seksuele relatie echt monogaam. Misschien is dat de reden waarom zoveel mensen het aanvoelen als overspel wanneer ze merken dat hun partner masturbeert.

Het is niet evident om fijne seksuele relaties aan te knopen met andere mensen, als je niet eerst een werkbare seksuele relatie hebt met jezelf. Als jij van jezelf niet weet wat je op seksgebied belangrijk, opwindend, grensoverschrijdend of bevredigend vindt, hoe zou iemand anders het dan moeten weten? Als je het voor jezelf niet kunt opbrengen om jezelf te leren kennen als seksueel persoon, waarom zou iemand anders dat dan wel doen?

WAT MAAKT MENSEN GELUKKIG IN RELATIES?

Er zijn in de loop der jaren heel wat modellen en theorieën ontwikkeld over hoe partnerrelaties in elkaar zitten. De meeste ervan zijn gericht op het analyseren van problemen. Bovendien gaan ze zowat altijd over klassieke relaties. En dat zorgt ervoor dat ze niet zo handig zijn in gebruik.

Voor ons doel volstaat een simpel model. Jane Dutton is een positieve psychologe die onderzoekt wat mensen in gelukkige relaties doen. Volgens haar zijn er vier soorten van gedrag die altijd terugkeren:

- **Respectvol engagement.** Gelukkige partners zijn er voor elkaar. Ze maken tijd vrij om bij elkaar te zijn, en besteden aandacht aan wat de ander doet en zegt. Ze staan open voor wat er zich aandient in de relatie, en behandelen wat er zich aandient met respect.
- **Steun.** Ze helpen elkaar, zonder dat daar onmiddellijk een tegenprestatie aan vasthangt. Ze werken mee aan elkaars plannen, en steunen elkaar in het bereiken van belangrijke doelen.
- **Vertrouwen.** Ze geloven dat ze op de ander kunnen rekenen, en dat de ander op hen kan rekenen. Ze laten dat ook expliciet merken aan elkaar, en de buitenwereld.
- **Spelen.** Ze brengen samen tijd door zonder dat er iets bijzonders moet gebeuren. Ze hangen regelmatig gewoon rond in elkaars aanwezigheid, en lachen met elkaars grappen.

Dit geldt niet alleen voor klassieke partnerrelaties, maar voor alle soorten van relaties: ook die tussen vrienden, kinderen en ouders, broers en zussen, collega's...

En wat mij betreft gelden ze ook voor alle mogelijke vormen van seksuele relaties, ook als die heel beperkt zijn in de tijd. Dus ook bij een Tinder-date, waarbij het de bedoeling is om alleen maar een fijne avond te hebben en fijne seks en verder niets. Alleen heb je dan minder tijd om al die zaken in praktijk te brengen.

Op zich is dat allemaal niet wereldschokkend. Ook zonder onderzoek voelen de meeste mensen aan dat we ons beter voelen in relaties die een hoge dosis steun, vertrouwen, humor en respectvolle aanwezigheid kennen. De grote vraag is: waarom doen we dat dan zo vaak niet?

In heel wat relaties lijken mensen regels te volgen die net het omgekeerde effect hebben, met alle negatieve gevolgen van dien:

- Zorg dat je maximaal een paar uur per week alleen bent met je partner. Doe dat bij voorkeur op het einde van de dag, wanneer je uitgeput bent. Ben je toch op andere momenten bij elkaar, zorg dan dat je mentaal afwezig bent. Bijvoorbeeld door te piekeren, of heel de tijd naar je telefoon te staren. Als de ander je aandacht vraagt, negeer dan die vraag, of reageer dan onverschillig of defensief.
- Laat de ander altijd zijn of haar eigen boontjes doppen, en blijf afzijdig als hij of zij iets belangrijks probeert te verwezenlijken. Help de ander nooit uit eigen beweging, tenzij het niet anders kan. Vraag ook altijd een tegenprestatie die minstens even groot is, en die de ander eerst moet geven, voor jij iets doet.
- Ga ervan uit dat je niet op de ander kunt rekenen, en dat de ander waarschijnlijk ook niet op jou kan rekenen als dat nodig is. Uit regelmatig je twijfels over de betrouwbaarheid van je partner. Doe dat tegen je partner, maar ook tegen familie, kinderen, vrienden en vriendinnen en collega's. Liefst ook wanneer je partner erbij staat.

- Plan elk moment samen vol met activiteiten, en stel daarbij altijd doelen die moeten verwezenlijkt worden. Als je partner afwijkt van het plan, wijs hem of haar dan terecht en noem hem of haar onverantwoordelijk. Lach nooit met zijn of haar grappen.

WAAROM ZIJN GELUKKIGE RELATIES ZO MOEILIJK IN DE PRAKTIJK?

Relaties met andere mensen zorgen ervoor dat we ons geliefd en verbonden voelen, maar ze zorgen er tegelijk ook voor dat we ons op sommige momenten gekwetst voelen. Die twee horen bij elkaar. Volgens Schopenhauer, een Duitse filosoof uit de 19de eeuw, zijn wij mensen als egels op een koude dag. Aan de ene kant willen we dicht bij elkaar kruipen, omdat we weten dat we elkaar kunnen verwarmen. Aan de andere kant willen we genoeg afstand bewaren, want als we te dicht komen zou het wel eens pijn kunnen doen.

Gekwetst worden in een relatie is normaal en onvermijdelijk, ook in gelukkige relaties, maar dat wil niet zeggen dat het simpel is om er op een constructieve manier mee om te gaan. Voor een groot deel heeft dat te maken met de manier waarop onze hersenen in elkaar zitten.

ONZE DRIE BREINEN

We zijn het gewend om over onze hersenen te denken als één geheel, maar eigenlijk bestaan er binnen onze hersenen verschillende systemen. Die systemen zijn op verschillende momenten in onze evolutie ontstaan, en het probleem is dat ze vaak niet zo goed samenwerken. In heel simpele termen zou je kunnen zeggen dat we niet één maar drie breinen hebben, twee oude en één nieuw:

- ons oude reptielenbrein regelt nog altijd onze automatische reflexen,
- ons oude zoogdierenbrein regelt onze emotionele reacties,
- ons nieuwe mensenbrein regelt onze bewuste, beredeneerde keuzes.

De oudere delen van ons brein zijn niet zo geschikt in het omgaan met ingewikkelde sociale interacties (zoals die vaak ontstaan in relaties). Maar ze zijn wel erg snel. Ons nieuwe brein is daarentegen veel beter in staat om correcte analyses te maken van ingewikkelde situaties en constructieve beslissingen te nemen... maar het werkt traag, veel trager dan ons oude brein. Ons nieuwe brein heeft enkele seconden nodig (of langer) om te reageren. Ons oude brein reageert onmiddellijk.

In een relatie is dat natuurlijk vreselijk onhandig. Stel dat onze partner iets doet dat ons kwetst. Dan gaat ons nieuwe brein aan de slag om te bekijken wat er precies aan de hand is en hoe we daar het beste op kunnen reageren. Maar terwijl het daarmee bezig is, heeft ons zoogdierenbrein er al voor gezorgd dat we hem of haar een schop willen verkopen (vechten), of dat we hard willen weglopen (vluchten) of dat we er als verlamd gaan bijzitten (bevriezen). En als we echt pech hebben, zorgt ons reptielenbrein ervoor dat we dat ook daadwerkelijk doen.

Wanneer ons nieuwe brein dan eindelijk klaar is met een degelijke analyse en een plan voor constructieve actie, is de boel vaak al ontploft en de schade geleden.

SCHULD EN BOETE

Die verschillende breinen met verschillende snelheden zijn op zich al vervelend genoeg, maar er is meer.

Ons nieuwe brein is dan wel beter geschikt in het constructief omgaan met kwetsuren, maar het is allesbehalve perfect. Zeker wanneer we tijdens de analyse sterk geëmotioneerd zijn, heeft het de

neiging om te denken in zwart-wittermen, en de moralistische toer op te gaan. We denken dan niet meer:

“Ik wilde seks vanavond, maar hij/zij heeft me afgewezen, en dat doet pijn. Misschien was het ook niet het juiste moment, ik wist eigenlijk dat hij/zij ziek is, en ik was ook niet echt subtiel in mijn vraag. Als ik in zijn/haar schoenen stond deed ik waarschijnlijk hetzelfde. Ik zal hem/haar zeggen dat ik het snap en vragen of we op een ander moment een date kunnen plannen. Dat werkt meestal wel.”

We denken dan eerder zoiets:

“Het is ongelooflijk wat voor vernederingen ik allemaal moet verdragen in deze relatie. Hij/zij houdt gewoon nooit rekening met wat ik wil. Mannen/vrouwen zijn allemaal hetzelfde. Als hij/zij maar niet denkt dat ik morgen ga doen alsof ik gelukkig ben wanneer we naar zijn/haar ouders gaan. Ik zal hem/haar eens laten voelen hoe het is om in mijn schoenen te staan”.

Ons nieuwe brein is met wat vertraging in staat om de snelle reacties van ons oude brein bij te sturen. Maar dat vraagt een inspanning. En wie (minstens tijdelijk) gelooft dat het allemaal de schuld is van een partner die gewoon dom/lui/slecht/genetisch belast is, zal die inspanning niet doen. Wie dat gelooft doet iets anders, namelijk piekeren over wat er gebeurd is, en fantaseren over wraak.

WRAAKFANTASIEËN

Er is op zich niets bijzonders of pathologisch aan fantaseren over vergelding. Het is een automatische reactie die we allemaal wel eens hebben. Onderzoek wijst uit dat fantaseren over wraak het beloningsgebied in onze hersenen activeert. Het voelt dus gewoon goed om te bedenken hoe je je partner kunt reduceren tot een hoopje snotterende ellende, waar jij vol zelfvertrouwen bovenuit torent. Althans: op korte termijn. Op lange termijn verdwijnt dat positieve effect en blijven vooral negatieve gevoelens over: het piekeren, en de stress.

Ook voor wie die fantasieën uitvoert, is er slecht nieuws: eventuele positieve effecten zijn klein, en duren erg kort. De negatieve effecten

op je relatie daarentegen zijn aanzienlijk en duren lang. In het slechtste geval krijg je een kettingreactie van wraak en wederwraak die de relatie compleet onderuithaalt.

Als je dan ook nog weet dat ons geheugen sterk de neiging heeft om te onthouden wat andere mensen fout doen, en te vergeten wat ze goed doen, dan begin je te begrijpen waarom het een uitdaging is om binnen een relatie consequent te doen wat je gelukkig maakt. Ook al weet je in theorie heel goed wat dat is.

WAT ÉCHT HELPT IN RELATIES

Ons brein heeft dus een aantal onvolkomenheden die het vaak lastig maken om in relaties het beste te doen, in het bijzonder wanneer we ons gekwetst voelen. Aan die onvolkomenheden zelf valt niets fundamenteels te doen. Het is geen probleem dat we voor eens en voor altijd kunnen oplossen, maar een beperking waar we zo goed mogelijk mee moeten leren omgaan.

Eén belangrijke regel: onderschat je oude brein niet. Het mag dan wel minder gesofisticeerd zijn, het is vooral ook veel sneller dan je nieuwe brein en heeft veel meer impact. Als je nieuwe en je oude brein in de clinch gaan op het moment dat het emotioneel spannend wordt, ga er dan maar van uit dat je oude brein wint. Tenzij je een plan hebt.

HOUD REKENING MET DE OLIFANT

Een metafoor die voor mij heel verhelderend werkt, is die van de olifant en zijn berijder. Ons oude brein is de olifant: groot, sterk en snel, maar niet zo slim. Zijn kracht maakt dat hij enorme zaken kan verwezenlijken, maar als hij kwaad of angstig is, valt er weinig mee aan te vangen, en kan hij heel wat schade aanrichten.

Ons nieuwe brein is de berijder van de olifant: kleiner, zwakker en trager, maar met één groot voordeel: hij of zij kan observeren, onthouden en vooruitdenken. Hij kan de olifant leren kennen: wat hem angst aanjaagt, wat hem kwaad maakt, wat hem rustig maakt, wat hij graag doet. Hij kan anticiperen op die situaties, ofwel door ze te