

Uit de praktijk van de hulpverlening

Het gemak van riedels

Jelto Drenth

Centrum Seksuele Gezondheid Noord-Nederland, Groningen

Als twee mensen een vaste relatie hebben, dan liggen ze vaak samen in bed. Soms hebben ze allebei zin in seks; dat is dan prettig en probleemloos, maar in lang bestaande relaties is deze situatie vrij zeldzaam. Vaker hebben ze allebei geen zin in seks, en dat is natuurlijk ook probleemloos. Het is wel zeker dat "de één zin en de ander niet" ook veel voorkomt; dat is potentieel problematisch, maar het is natuurlijk ook de interessantste van de drie mogelijkheden. Wat gaat dit stel nu doen? Er zitten ongetwijfeld allerlei cultuurbepaalde aspecten aan. Er zijn tijden geweest waarin het "ja" vanzelfsprekend was. Ik heb aan het begin van mijn carrière nog regelmatig vrouwen met seksuele aversie horen zeggen: "maar ik heb mijn man nooit geweigerd, dokter". Na de emancipatoire revolutie lijkt voor sommigen het "nee" heilig te zijn. Bij de sekserolbewuste zoon van een feministische moeder gaat het nu soms: "heb jij misschien ook, oh nee, ik zie het al, sorry, sorry, sorry, ik had er niet over moeten beginnen". Maar er kan natuurlijk veel flexibeler en speelser mee omgegaan worden. "Goh, heb jij zin? Nou, laat maar eens wat zien, misschien krijg je me in je hokje", is een heel hanteerbare spelregel. Als beide partners een goed humeur hebben, dan kan het beslist heel genoeglijk worden, zelfs als het eindigt met: "sorry, je doet heel erg je best, maar het zit er bij mij vandaag kennelijk niet in". En sommigen zullen daar aan toevoegen: "maak jij het maar lekker in je eentje af, dan hebben we het allebei naar onze zin".

Bovenstaande tekst noem ik een "riedel", een standaardbetog dat in behoorlijk wat gesprekken met cliënten met seksuele klachten toepasbaar is, en die ik dus op mijn ruggeleed afdraai. De term riedel komt uit de muziek: een niet al te lang, meestal snel, motiefje waar de musicus soms eindeloos zijn virtuositeit op zit te praktiseren. In dit voorbeeld bevat de riedel een perspectief op de variabiliteit, de ongebondenheid, van menselijk seksueel gedrag, als tegengif tegen belemmeringen die onze cliënten zelf in hun seksuele doen en (vooral) laten ervaren, vanuit hun persoonlijke pakket overtuigingen over wat goed of verkeerd, normaal of abnormaal, intimiteitbevorderend of -ondermijnend is. De riedel probeert dus bressen te slaan in een machtig bolwerk en moet daarom voldoen aan hoge eisen van begrijpelijkheid, overtuigingskracht en aantrekkelijkheid. De inhoud

moet enig gezag afdwingen, in het bovenstaande geval bij voorbeeld gebaseerd op kennis van sociaal-seksuologisch onderzoek en eigen praktijkervaringen. Maar vormaspecten zijn voor de ontvangst van het boodschap even belangrijk. Humor, en verbatim parafraseren zijn onderdeel van de "verkooptechniek". Cliënten willen in het algemeen graag aannemen dat de seksuoloog meer zicht heeft op de variabiliteit van seks, maar dan nog moet er in de communicatie enige verleiding plaatsvinden, willen zij zelf hun repertoire veranderen.

Onlangs kreeg ik contact met een stel dat over ruim een maand voor werk naar een ver buitenland zou vertrekken. De situatie vroeg dus om krachtige interventies.

Pien en Erik-Jan

Middentwintigers die 4 jaar bij elkaar zijn. "Young urban professionals", zij vooral heel ambitieus en perfectionistisch. Hun eerste jaar was seksueel enthousiast, maar geleidelijk is Pien's zin geringer geworden en daar is steeds wat negatieve, boze spanning over. Erik-Jan irriteert Pien wel eens met betogen over wat de normale frequentie is en hij wil, als hij initiatief neemt,

graag exact weten of het ja of nee gaat worden. Daar kan Pien niet mee uit de voeten, dus dan wordt het automatisch nee. Na een afwijzing doet zij meestal alsof ze snel in slaap valt en ze ligt dan stilletjes op te letten of hij zichzelf bevredigt. Dat doet Erik-Jan inderdaad met enige regelmaat. Zij vindt dat naar, en hij schrikt een beetje nu hij zich realiseert dat ze dat veel vaker in de gaten had dan hij dacht. Al vrij vroeg in het gesprek zie ik dus een aanleiding voor mijn riedel. Pien zegt dat ze iets soortgelijks wel eens voorgesteld heeft, maar dat Erik-Jan in haar ogen daar verlegen van werd; hij kan zich dat niet zo goed meer herinneren.

Ze hebben samen wel af en toe gepraat over hun seksprobleem en er zijn ook wel boeken uit de bibliotheek gehaald, maar de communicatie thuis komt niet goed van de grond. Verder vertelt Pien dat ze wel eens na een prettige vrijpartij naderhand een vies en naar nagevoel overhoudt, en daar heeft ze zelf wel ideeën over. Haar ouders zijn gescheiden toen ze 12 was, na veel ruzie over vaders promiscue leefstijl. Moeder heeft in de jaren daarna Pien overladen met verhalen over hoe vreselijk vader is, en eigenlijk bedoelde moeder dan dat seks vreselijk is. Pien en haar zus hebben in het contact met vader daarna nooit meer enige warmte kunnen ervaren.

Bij het tweede consult vertellen ze dat ze twee keer gevrijd hebben vanuit het principe “we zien wel waar het heengaat”. Eén keer was het voor haar ook heel opwindend geworden, en één keer heeft ze hem uitgedaagd om zichzelf in haar bijzijn te bevredigen, en ook dat was een leuke ervaring. Verder hebben ze een keer een beetje ruzie gehad naar aanleiding van een TV-programma over een seksonderwerp. Erik-Jan had al snel gezegd: “zap maar door, dit is niks voor jou”. Zij vond het naar om zo cynisch te horen hoe rigide zijn beeld van haar is geworden, hoewel ze wel onder ogen ziet dat hij daar best redenen voor heeft. Wat hem bij voorbeeld stoort is dat zij, ook na hun leukste ervaringen, er absoluut niet over wil npraten.

Dit is aanleiding tot mijn tweede riedel, die ik iets minder vaak kan gebruiken, maar die soms ook erg raak kan zijn. Pien en Erik-Jan ervaren spanning omdat zij een gemeenschappelijk ervaring toch verschillend beleven. Een theoretisch kader waarin het verschil veralgemeend en geïnterpreteerd wordt geeft hopelijk ruimte voor begrip en acceptatie. De bron van dit betoog is veel eenduidiger: Chodorow, 1978.

Het is altijd wat tricky om over manvrouwverschillen te generaliseren, maar met een beetje voorzichtigheid zijn er soms best zinnige dingen over te zeggen. Wat jullie net aansneden

heb ik vaker gehoord en er valt wel over te speculeren waar dat mee samenhangt. Als je mannen vraagt wat seks voor hen betekent, dan krijg je vaak heel hooggestemde antwoorden: “genot, lust en bevrediging, maar ook het grootste gevoel van intimiteit, overgave, helemaal opgaan in je gevoel, en in diepste zin een moment waarop je helemaal jezelf bent.” Vrouwen kunnen seks ook heel hoog waarderen, maar dat laatste aspect (helemaal samenvallen met wie je bent) ontbreekt nogal eens. Soms kan zij haar meest extatische momenten het best een plaats geven door te constateren dat zij op die momenten even iemand anders is, even buiten zichzelf staat.

Als dit een manvrouwverschil is, is er dan een verklaring voor? De theorie van Nancy Chodorow gaat uit van een verschil in identiteitsontwikkeling. In de vroegste kindertijd zijn meisjes en jongens allebei vooral afhankelijk van hun moeder, dus van een vrouw. Ze gaan zich ontwikkelen tot individuen, maar moeder is nog heel lang de draagster van allerlei beloftes: koestering, troost, buikje vol. Voor meisjes is de oriëntatie op moeder niet problematisch, ze is immers zelf ook vrouw. Jongens echter zullen vanaf een bepaalde leeftijd ook ambivalenties gaan voelen over het afhankelijkzijn van een vrouw. Ze horen immers bij de mannen en krijgen door dat mannen geacht worden het sterke, onafhankelijke geslacht te zijn. De oriëntatie op moeder verschuift naar vader. Dat is moeilijk, want er komt nog steeds veel goeds van moeder. Hij moet zich goed inprenten dat hij anders is, hij heeft het druk met het ervaren van zijn individualiteit, hij ontwikkelt egogrenzen die stevig, om niet te zeggen rigide zijn. Als volwassene krijgt hij soms het verwijt dat hij zich niet goed kan verplaatsen in anderen en dat hij moeite heeft met intimiteit. Anderzijds: hij weet precies wie hij is en waar hij voor staat. “Ik ben niet zo’n prater”, zal hij ruimhartig bevestigen. Misschien heeft hij “on the road” uit de cultuur om hem heen allerlei vrouw-denigrerende boodschappen opgepikt en dat kan hem dwarszitten in zijn ontwikkeling naar volwassen seksualiteit en intimiteit.

Vrouwen herkennen aan de hand van deze theorie vaak dat ze meer beïnvloedbaar zijn dan ze echt prettig vinden, en meer afhankelijk van het oordeel van anderen. Perfectionisme kan daaruit voortkomen.

Pien herkent meteen dat ze na het vrijen een soort vervreemding voelt: de Pien die zich zo-even zo heeft laten gaan, die kan zij toch maar moeilijk een plaatsje geven binnen haar zelfbeeld, die is toch eigenlijk een andere Pien. Moeilijk te begrijpen voor Erik-Jan, die vindt dat Pien op dit stukje van zichzelf even trots mag zijn als op al haar andere sterke punten. Hij was aanvankelijk ook verbaasd dat zij na het vrijen wel eens een huilbui had, maar daar heeft hij wel een positieve betekenis aan kunnen geven. Pien realiseert zich wel dat “de andere Pien” een veel prominentere plaats opeist als ze verliefd is.

In de loop van dit uur wordt nog wat doorgepraat over de emotionele betekenis van de scheiding van Pien's ouders. Erik-Jan vertelt dat hij een paar keer met Pien en haar zus mee geweest is op bezoek bij haar vader, en dat het bijna spookachtig vond hoezeer de twee zussen toen volstrekt niet zichzelf konden zijn.

Bij het derde gesprek antwoorden ze unisono “goed” op de beginvraag: hoe gaat het? Ze hebben één keer gevrijd en dat was heel leuk omdat zij al doende merkte dat ze allerlei erotische impulsen kreeg die ze niet onderdrukte. Het was avontuurlijker dan ze in lange tijd hadden beleefd. Na afloop registreerde ze bij zichzelf inderdaad weer de gêne en de neiging om niet te willen weten wat “de andere Pien” gedaan had. Erik-Jan had daar wel iets van gemerkt, maar had heel bewust geen pogingen gedaan om haar tot nagenieten te verleiden. Iedere keer als hij dat deed, en het lid op de neus kreeg, was het resultaat dat hij bleef zitten met het gevoel dat zij hem iets afgepakt had. Deze keer dus niet.

Hij realiseert zich inmiddels dat in zijn benadering van Pien ook een eigen negatieve verwachting meespeelt. Zijn defaitisme is ervoor verantwoordelijk dat het zo lang geduurd heeft tot ze het plan om een seksuoloog te bezoeken ook effectueerden. Die negativiteit is het gevolg van het voorbeeld dat zijn ouders hem gaven, en van zijn eerste relatie-ervaring.

Zijn ouders waren bepaald ongelijkwaardig. Vader keek zijn (veel jongere) vrouw in extreme mate naar de ogen en werd steeds afwachtender en onzichtbaarder. Moeder was bij tal van sociale gelegenheden steeds het stralend middelpunt, waar alle mannen omheen zoemden, en vader stond ergens in de coulissen. In het eerste jaar van Erik-Jan's middelbare school vond ook hij zijn idool: één van de populairste meisjes van de school, die eindeloos veel jongensaandacht gewend was, en voor wie hij zes jaar lang een soort schildknaap was. Op zijn 18^{de} werd zijn diepste wens toch nog bewaarheid, maar in de drie jaar dat zij verkering hadden kronkelde hij als een worm onder haar kritische blikken en grillige gedrag. Toen ze het uitmaakte

voelde hij zich tot in zijn merg beschadigd en toen Pien in zijn leven kwam had hij weinig vertrouwen in de mogelijkheid van een man-vrouwrelatie waarin de vrouw ook voor hem enige aandacht zou hebben. De seksuele wisselvalligheid (na het eerste jaar) was dus steeds een bevestiging van zijn somberste overtuiging. Als zij hem vroeg of hij nog vertrouwen in de relatie had, zei hij altijd ja, maar wist dat het niet waar was.

Erik-Jan is, niet zo lang geleden, met zijn vader alleen op vakantie geweest, en toen heeft hij gezegd dat hij soms medelijden met vader heeft als hij ziet hoe die door moeder behandeld wordt. Vader heeft hem verzekerd dat er niets is in moeders doen en laten wat hem stoort of belemmert, en dat hij dus in het huwelijk probleemloos zichzelf kan zijn. Erik-Jan heeft dat toen maar voor kennisgeving aangenomen.

Hij had natuurlijk best iets bitteres kunnen zeggen over het lamlendige voorbeeld wat deze vader voor zijn zoon geweest is. Maar ook achteraf lijkt het hem waarschijnlijk dat een krachtiger emotioneel appèl afgeleden was op vaders solide egogrenzen.

Slotafweging

In deze therapie speelden de riedels een ongewoon grote rol. Misschien heeft de lezer de indruk gekregen dat ik mijzelf wel graag hoor praten, maar die hyperactiviteit werd mijns inziens gerechtvaardigd door de tijdsdruk. Krachtige interventie was gewenst, en gelukkig vielen de ingrepen in goede aarde. In de oogstfase van mijn carrière heb ik uiteraard een heel repertoire aan riedels opgebouwd en dat is prettig en handig, maar er zitten ook risico's aan. Zoals het sommige zeer virtuoze pianisten soms aan bezieling ontbreekt, zo zou ook het te gemakzuchtig inzetten van een standaard-gedachtengang de verdieping van het contact met deze unieke cliënt en zijn/haar exclusieve probleem kunnen belemmeren. Wie riedels gebruikt, dient zeker te zijn dat zijn zelfkritische vermogens voldoende tegenwicht bieden tegen ijdelheid en gemakzucht.

Literatuur

- Chodorow, N. (1978). *The Reproduction of Mothering*. University of California Press, Berkeley. (Ned. vertaling: *Waarom vrouwen moeders*. Sara, Amsterdam)