

# Gesignaleerd

## *Seksueel verlangen aanwakkeren door relatieverdieping*

Het verband tussen relationele satisfactie en seksueel verlangen is al aangetoond (Breznyak & Whisman, 2004). Seksuele problemen of de afwezigheid van seks kunnen een relatie beroven van intimiteit en relationele voldoening. Het aanwakkeren van seksueel verlangen in langdurige relaties blijft een uitdaging.

In recente studies van Impett en collega's (2008) is een verband gevonden tussen een stabiel blijvend seksueel verlangen en personen die geneigd zijn hun relatie actief te verdiepen. Zo is er een blijvend seksueel verlangen bij personen die een meningsverschil willen uitpraten in de hoop op een wederzijdse bevredigende oplossing. Bij personen die eerder vermijdend reageren door ruzies te ontwijken is er geen significant verband met seksueel verlangen. Er is tevens een genereffect geconstateerd. Het actief verdiepen van een relatie heeft bij vrouwen een duidelijker effect op het seksueel verlangen dan bij mannen. Het gericht zijn op relationele groei kan vooral bij vrouwen als buffer dienen tegen de daling van het seksueel verlangen na verloop van tijd.

Impett en zijn collega's volgde in een eerste studie 55 studenten op gedurende 6 maanden. Aan de hand van vragenlijsten en online sessies werden de studenten gevraagd naar de manier waarop zij relationele doelen benaderen (aanpakken versus vermijdend), naar de relationele satisfactie, enz. Seksueel verlangen werd gemeten aan de hand van gerapporteerde seksuele activiteit. Dit is voor discussie vatbaar maar de onderzoekers motiveren hun beslissing door te stellen dat een bevraging van 'verlangen' te veel retrospectieve bias meebrengt. De onderzoekers beseffen ook dat seksueel verlangen en seksuele opwindning onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Met de terminologie 'seksueel verlangen' bedoelen zij het samenspel van verlangen en opwindning.

In een tweede studie werden 121 jongvolwassenen dagelijks bevrraagd om een verband te analyseren tussen dagdagelijks seksueel verlangen en de 'actieve aanpak van relationele doelen'. De motieven voor seks werden in kaart gebracht. 'Activerende motieven' zijn: opwindning, liefde betuigen, partner tegemoet treden en intimiteit bevorderen. De vermijdende motieven zijn ruzie vermijden, partner niet boos maken en partner niet verliezen. In de studie werd een significant positief verband gevonden tussen activerende motieven en seksueel verlangen.

Een derde studie onderzocht het verband tussen seksueel verlangen en manier van omgaan met vriendschapsrelaties. 77 studenten moesten aantonen hoe zij sociale vriendschaps-

relaties aanpakken. Er werd nagegaan of zij hun sociale relaties willen verdiepen of in eerste instantie willen vermijden om gekwetst of bedrogen te worden door vrienden. Verder werden de dagelijkse positieve relationele en negatieve ervaringen gemeten. Zoals bij voorbeeld: 'we hebben iets leuks gedaan' versus 'we hebben kritiek op elkaar gehad'. Ook in deze studie werd vastgesteld dat personen die geneigd zijn om sociale relaties te verdiepen een groter seksueel verlangen ervaren ten opzichte van hun partner. Het effect is sterker op dagen waarop veel positieve relationele ervaringen worden gerapporteerd. Maar het verband blijft aanwezig op dagen dat er veel negativiteit in de lucht hangt.

Een interessante conclusie uit de studie is het belang van motieven om seks te hebben. Personen die seksuele handelingen stellen vanuit een focus op zichzelf (omdat ik lichamelijk wil genieten) of op de partner/intimiteit (omdat ik mij dicht wil voelen bij mijn partner) rapporteren meer seksueel verlangen. Uit de onderzoeken blijkt dat de vermijdende motieven (ik wil seks om mijzelf te overtuigen aantrekkelijk te zijn of om mijn partner niet boos te maken) niet zijn gerelateerd met een verhoogd of verlaagd seksueel verlangen.

Mogelijke bedenkingen en kritieken op de studies richten zich op de representativiteit van de studies. De onderzoekers bevragen studenten die nog niet zo lang samen waren. Misschien wordt het relationeel verhaal anders in een langdurige relatie en spelen andere factoren zoals de bereidheid tot zelfopoffering, vergeving en persoonlijke groei eveneens een rol. Een andere bedenking is de beperking van de studie tot de bevraging van het seksueel verlangen van één van de partners. Meestal spreken partners van 'te weinig zin' of 'te veel zin' in vergelijking met elkaar. Toekomstig onderzoek kan dan ook beter de mate van verlangen bij beide partners bevragen. Want het is evenmin duidelijk hoe de éne reageert op gedrag van de ander.

De onderzoeken van Impett en zijn collega's bevestigen nogmaals dat vooral bij vrouwen het seksuele erg verweven is met het relationele. Bij vrouwen met libidoproblemen is sekstherapie altijd een vorm van relatietherapie. De oplossingen die de onderzoekers aanbieden om het seksueel verlangen te verhogen liggen niet voor de hand. Hun geloof in het cognitief herprogrammeren van mensen is te sterk. De manier waarop iemand in de relatie staat is volgens hen het middel tegen een dalend seksueel verlangen. Het actief verdiepen van een relatie en verlangen naar relationele groei is voor veel mensen niet evident. De onderzoekers gaan hier licht over.

Ilse Penne, psychologe, seksuologe, systeemtherapeute

### Literatuur

- Breznyak, M., & Whisman, M. A. (2004). Sexual desire and relationship functioning: the effects of marital satisfaction and power. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 30, 199-217
- Impett, E.A., Strachman, A., Finkel, E.J., & Shelly, L.G. (2008). Maintaining sexual desire in intimate relationships: The importance of approach goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 808-823.