

## Redactioneel

# Seks in verbinding

Marieke Dewitte<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Clinical Psychological Science, Universiteit Maastricht

**H**oewel seks en relaties al sinds oudsher onderwerp vormen van literaire bestsellers - al ging het dan vaker over liefde dan over seks - is het thema actueler dan ooit in de huidige populaire media. Er worden pagina's vol geschreven met opvattingen en tips over hoe seks spannend te houden in een langdurige relatie. Het lijkt één van de grootste uitdagingen geworden van onze moderne tijd. Het gevolg van maatschappelijke verschuivingen, zo wordt geopperd: de institutionalisering van de verbeelding en de opmars van sociale media die nieuwe maatstaven en idealen gecreëerd hebben en een te hoog verwachtingspatroon in de hand werken; de verregaande nadruk op (affectief) individualisme en autonomie (de i-cultuur); de technologische ontwikkelingen; de vlottere toegankelijkheid van porno en de zogenaamde pornificatie van de samenleving; de rationalisatie van de hartstocht; en de toegenomen populariteit en tolerantie ten aanzien van alternatieve relatietypes gaande van *friends-with-benefits* (of seksbuddy's) tot open relaties en recreatieve seks buiten de primaire relatie, consensuele non-monogamie zoals dat dan heet. Zelfs seks met robots behoort nu tot de mogelijkheden.

Bij wijze van redactionele inleiding wil ik in eerste instantie een kader schetsen, de maatschappelijke polemiek beschrijven ten aanzien van veranderingen op vlak van seks en relaties en de klinische vraagstelling over hoe seks- en relatietherapie zich tot elkaar verhouden. Dit neem ik als vertrekpunt om de belangrijke bijdrage van wetenschap toe te lichten, als introductie op dit themanummer en de vele nummers die nog zullen volgen.

### Maatschappelijke verschuivingen: koppeling of ont koppeling tussen seks en relaties?

Deze vooruitgang - of moeten we het teloorgang noemen, zoals sommigen beweren - wordt met veel scepticisme bekeken en overall duiken waarschuwingen op. Seks is een te sterk consumptie-product geworden. Zonder tekort kan men niet verlangen en daarom wordt de maakbare consumptiemaatschappij waarin alles mogelijk is, als oorzaak gesteld van problemen met (seksueel) verlangen (De Wachter, 2014; Illouz, 2015). Terwijl relaties vroeger geïnitieerd werden vanuit sociale, economische of politieke belangen en ingebed waren in morele structuren, is relatievorming door

de eeuwen heen geëvolueerd tot een subjectief gegeven gebaseerd op individuele keuze, met een sterke nadruk op seksuele aantrekkelijkheid als criterium voor partnerkeuze (Illouz, 2015). Na de ont koppeling tussen seks en voortplanting volgde dus een steeds sterkere koppeling tussen seks en liefde, al maakt die link sowieso deel uit van ons evolutionair DNA. Eigen keuze impliceert eigen verantwoordelijkheid, ook als je faalt. Een bevredigende relatie lijkt - om het met de woorden van Dirk De Wachter (2014) te zeggen - 100% maakbaar, wat vaak leidt tot desillusie. Moderne liefde zou zich kenmerken door teleurstelling en vooral door de anticipatie op teleurstelling, wat dan weer de oorzaak vormt van veel relationele en seksuele problemen (Illouz, 2015).

Een ander gevolg van de toegenomen keuzevrijheid wat betreft seks en relaties is dat men niet meer durft of wil kiezen, keuzestress dus. En die wordt verder aangewakkerd door de vele datingapps die ons ertoe dwingen om op voorhand keuzes te maken wat betreft seksuele oriëntatie of (relationele) voorkeur, in plaats van zichzelf en de ander op basis van exploratie en ervaring te ontdekken. Naast bindingsangst door een teveel aan keuzemogelijkheden is ook 'nieuwheid' een sleutelwoord en de 'kans op beter'. We gaan niet uit elkaar omdat we ongelukkig zijn, maar omdat we gelukkiger zouden kunnen zijn, omdat de seks elders spannender zou kunnen zijn (en wellicht ook is) (Perel, 2018). Ook het steeds groter wordende en veelzijdiger aanbod van seksrobots roept kritische vragen op wat betreft de rol van liefde als context voor seksualiteit. Seks met robots betreft een éézijdige relatie gekenmerkt door een gebrek aan wederkerigheid, wat, bij gevolgtrekking, de indruk zou kunnen wekken dat zelfs in *real life* wederzijdse toestemming niet vereist is. Er is ook het risico op verdere objectivering van de vrouw als lustobject, want ja, het zijn vooral vrouwenlichamen die als model fungeren. En bovenal lijkt deze nieuwe ontwikkeling seks los te koppelen van menselijke emotie en verbinding, wat zou kunnen leiden tot sociale isolatie en eenzaamheid (Danaher & McArthur, 2017). Over een aantal van deze thema's zijn reeds mooie beschouwingen verschenen in dit tijdschrift, blijvend actueel en de moeite waard om te herlezen (Putters, 2014; Vanwesenbeeck, 2018; Woertman, 2015).

Is dit nu dé waarschuwing die we uit dit maatschappelijk overzicht moeten meenemen: Is er een ont koppeling aan de gang tussen seks en liefde? Het is een vraag die ons voor belangrijke uitdagingen stelt, niet in het minst voor de seksuologie als klinisch medium en als wetenschap.

#### *Tegenwind: autonomie en verbinding*

Vanuit allerlei hoeken komt er een tegenbeweging op gang waarin de nood aan verbinding centraal gesteld wordt. Jij bent, dus ik ben (Mahjoub, 2019). Een strijd tegen het individualisme, het verdovend consumen tisme, het efficiëntie-streven, de nadruk op kwantiteit in plaats van kwaliteit, de nieuwe idealen en de alomtegenwoordigheid van seks. Er wordt zodanig veel ge-communiceerd over seks dat het veel gewicht gekregen heeft in een relatie, tot op een punt dat je er bijna geen 'goesting' meer in hebt. Dat seks ook 'gewoon' mag zijn, wordt door menig klinici onderschreven en uitgedragen. "The Good Enough Sex Model" stelt zelfs dat de sleutel tot seksuele tevredenheid in langdurige relaties ligt in het bijstellen van onze verwachtingen, het besef dat het verlangen naar en de kwaliteit van seks verschilt van dag tot dag, dat het normaal is om af en toe middelmatige seks te hebben en dat het moeite kost om de spanning erin te houden (Metz & McCarthy, 2007). Let wel, 'gewoon' betekent hier niet de gekende weg volgen en de 'juiste knoppen indrukken' omdat we onze tijd zo efficiënt mogelijk willen inzetten om elkaar te bevredigen. Het gewone als draagvlak voor seks staat parallel aan de idee dat ook een liefdesrelatie zich toont in het gewone leven, het niet-perfecte, het niet-spannende (De Wachter, 2014). In plaats van het tekort angstvallig te willen opvullen en de verschillen tussen partners proberen weg te werken, kunnen we dit beter inzetten als motor van verlangen. En laat dat net de kern zijn van het differentiatie-denken, een therapeutisch model dat mede dankzij David Schnarch (2009) en Esther Perel (2007, 2018) steeds meer ingang vindt in de seksuologie. Seks manifesteert zich in een spanningsveld tussen gelijkens en verschil, autonomie en verbinding. Verder in dit nummer gaan Ilse Penne en Ruth Borms hier uitvoerig op in.

Hoewel het autonomiegebod tegenwoordig hoger aangeslagen wordt dan onze nood aan erkenning door de ander, lijkt er toch eensgezindheid over het feit dat relaties sterk verankerd zijn in ons verlangen om speciaal en uniek te zijn voor de ander. Wellicht verklaart dat waarom monogamie nog steeds de dominante relatievorm is, los van het feit dat een langdurige, unieke relatie ook evolutionair en sociaal-economisch nuttig gebleken is (Illouz, 2015). In een maatschappij waarin keuze en vrijheid hoogtij vieren, vormt de assumptie dat die ander enkel en alleen voor jou kiest een belangrijke bron van eigenwaarde en een sterke motivator tot relationele binding. De keerzijde hiervan is dat de angst voor afwijzing en ontrouw - en dus het besef dat men mogelijk toch niet zo speciaal lijkt te zijn - voortdurend

op de loer ligt, wat kan aanvoelen als een bedreiging en dus blokkeert (Perel, 2018). Het verlangen om verlangd te worden, speciaal te zijn en gezien te worden kan ook op zijn beurt een drijfveer vormen tot ontrouw. Volgens Perel (2018) is het net dát verlangen waar ontrouw om draait en niet zozeer het verlangen naar seks. Soms kiest men ervoor om de derde (of meerdere) een plaats te geven in de relatie. Men blijft emotioneel verbonden, terwijl men de grenzen van de seksuele relatie openstelt, wat voor sommige koppels een manier is om hun relatie te bestendigen en zelfs te verbeteren. In een dergelijk geval van wederzijdse toestemming gaat het natuurlijk niet om ontrouw maar om consensuele non-monogamie. Het gaat ook niet noodzakelijk om symmetrie, want niet iedere partner heeft dezelfde nood en verlangen om seksualiteit buiten de relatie te exploreren, zolang het maar consensueel is. Perel (2018) diept dit verder uit in haar boek "Liefde in verhouding", een boek dat uitnodigt tot lezen en waarvan u een recensie vindt in de literatuur-rubriek van dit nummer. Het onderwerp consensuele non-monogamie is niet opgenomen in dit themanummer, maar komt vast nog aan bod in de volgende edities. Niettegenstaande de maatschappelijke trend om meer verbinding tussen mensen te promoten, blijft autonomie een belangrijk ingrediënt van de relatie. Een gebrek aan autonomie, vooral dan het gevoel onvoldoende zichzelf te kunnen zijn bij de partner, kan zelfs aan de basis liggen van seksuele problemen (Van Lunsen & Laan, 2017). Bovendien vindt men een partner die te weinig autonoom is vaak minder aantrekkelijk en is het streven naar éénheid nefast gebleken voor het seksueel verlangen, net omdat partners individuen zijn met verschillende wensen, ook op seksueel gebied (Perel, 2007). Autonomie en verbondenheid zijn dus duidelijk inter-afhankelijk: geen verbondenheid zonder autonomie en vice versa.

#### **Seks en relaties in de praktijk**

Uit het voorgaande wordt duidelijk dat seks en liefde zich op heel veel verschillende manieren kunnen verbonden tot elkaar. Dat er een duidelijke link is, staat niet ter discussie, maar we moeten er wel over waken dat seks niet als metafoor voor de relatie gebruikt wordt. Bevredigende seks kan een liefdesrelatie onderhouden, maar het ene is niet te herleiden tot het andere en seks en relaties zijn niet noodzakelijk met elkaar verbonden, zo bijvoorbeeld in geval van aseksualiteit (Bogaert, 2015). Uit klinische observaties blijkt bovendien dat een goede relatie niet automatisch gepaard gaat met goede seks en omgekeerd, wat een argument zou kunnen zijn om seks- en relatietherapie te ont koppelen (Luyens, 2007). Hoewel beide vormen van therapie gebruik maken van elkaars ingrediënten - je kan nu eenmaal geen sekstherapie doen zonder het over de relatie te hebben - is het in geval van ernstige relatieproblemen soms beter om de relatie apart van seksualiteit te behandelen. En toch is het niet altijd handig om seksuele problemen autonoom van relationele

problemen te beschouwen. Ze hebben immers vaak een functie binnen de relatie en kunnen een uiting zijn van een onderliggend relatieprobleem zoals bijvoorbeeld een machtsonevenwicht (Brezsnyak & Whisman, 2004). Relatieconflict is een belangrijke bron van seksuele problemen, zeker wanneer we een veilige relatiecontext als voorwaarde beschouwen om ons open te stellen voor seksuele intimiteit. Los van seksuele problemen, lijkt het hebben van een relatie ook een sterke predictor te zijn van het type en de frequentie van seksueel gedrag (Gagnon, Giami, Michaels, & de Colombia, 2001). Dit is een belangrijke beschouwing wanneer we seksualiteit bij ouderen bestuderen, omdat in die groep relaties vaak bepaalt of men al dan niet seksueel actief blijft, zeker in geval van vrouwen (Laumann et al, 2005).

### **Het belang van de wetenschap en onderzoek naar seks in relaties**

Waar brengen deze reflecties mij en jullie als lezer nu naartoe? Ik wil hiermee het belang van de wetenschap benadrukken. Om duidelijk te krijgen of er enige grond is in de paniek en oproer ten aanzien van maatschappelijke verschuivingen, is het goed om de cijfers te laten spreken. Ik ambieer hier niet om een exhaustief overzicht te geven van alle bestaande onderzoeks-evidentie met betrekking tot het thema seks en relaties, te meer omdat er zich natuurlijk ook in de wetenschap een debat afspeelt, met evidentie voor en tegen. Voor concrete resultaten nodig ik jullie uit om de artikelen in dit tijdschrift te blijven lezen en te herlezen. Ik wil hier wel een aantal bedenkingen neerschrijven in verband met de seksuologie als wetenschap en meer bepaald de wetenschap rond seks en relaties.

In een eerder artikel heb ik reeds mijn verwondering geuit over het feit dat seksonderzoek lange tijd een sterk individuele focus nam (Dewitte, 2009). Seks werd traditioneel als een individuele, stabiele respons bestudeerd, waarbij geleund werd op individuele verklaringsmodellen en onderzoeksmethoden. Dit is opmerkelijk als je bedenkt dat seks vaak plaatsvindt in de context van een relatie en dus onderhevig is aan invloeden van de partner en het relatie-klimaat. Er zijn voorbeelden genoeg waaruit blijkt dat de manier waarop de partner reageert op een seksueel probleem bepalend is voor de mate van ervaren stress en de manier waarop met het probleem wordt omgegaan, zo bijvoorbeeld in geval van genitale pijn bij vrouwen. Dit onderzoeksveld kende de laatste jaren een opmars aan studies rond interpersoonlijke dynamieken en leverde heel wat waardevolle input ter ondersteuning van het sociale luik van onze bio-psycho-sociale kijk op seks, zowel op vlak van empirie als theorievorming (Dewitte, Borg, & Lowenstein, 2018). Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat steunende partners bijdragen tot meer tevredenheid, maar ze houden het pijnprobleem ook in stand door mee te gaan in het vermijdingsgedrag van de vrouw en daarmee de negatieve associatie tussen

seks en pijn te bestendigen. Faciliterende partners die de vrouw aanmoedigen om zich te blijven engageren in niet-pijnlijke seksuele intimiteit zouden dan weer bijdragen tot een verminderde pijnervaring (Rosen, Bergeron, Leclerc, Lambert, & Steben, 2010). Ook het belang van de relatiecontext kan geïllustreerd worden aan de hand van genitale pijn. Een grote groep vrouwen gaat door met seks ondanks de pijn, wat - naast de wens om een 'normale' vrouw te zijn - wellicht gedeven wordt door relatie-motieven zoals het plezier van de partner en de angst om de partner en dus de relatie te verliezen (Elmerstig, Wijma, & Berterö, 2008).

Dat we seks vanuit een interpersoonlijk perspectief dienen te benaderen volgt logisch uit het feit dat seksuele problemen een gedeelde stressor zijn, waarbij beide partners last hebben van en bijdragen tot het probleem. Beiden zijn dus nodig om tot een oplossing te komen. Bovendien gaan seksuele problemen bij de ene partner vaak gepaard met seksuele problemen bij de andere partner. En dat brengt mij bij een belangrijke bedenking. Hoewel steeds meer onderzoekers de responsen van beide partners includeren in hun studies, neemt het onderzoek naar interpersoonlijke dynamieken nog steeds een individuele focus waarbij de partner als instrumenteel beschouwd wordt voor het verklaren en verhelpen van het probleem van de patiënt (cliënt). Seks gaat echter om een wisselwerking tussen partners die hun relationele en seksuele responsen op elkaar afstemmen. En dat proces dienen we beter in kaart te brengen. Een belangrijke uitdaging hierin is om seksuele opwindings, als belangrijke determinant van seksueel functioneren, te meten bij beide partners en in interactie met elkaar. De subjectieve component kunnen we rechtstreeks bevragen, maar de genitale component vraagt psychofysiologische meetmethoden waarvoor we het lab in moeten. Voor nu althans; op termijn hopen we dergelijke metingen ook in de thuissituatie te kunnen uitvoeren. Dat het meten van seksuele opwindings tijdens seksuele interactie nog heel ongewoon is, bleek onlangs uit de mediastorm die we over ons heen kregen toen een krantenartikel verscheen dat we in Maastricht en Leuven koppels rekruterden om seksuele handelingen te stellen in een lab-situatie. Nochtans is het heel vanzelfsprekend om die seksuele interactie te bestuderen. Masters en Johnson deden het al in de jaren '60, maar blijkbaar kijkt onze 'geseksualiseerde' maatschappij daar nog heel erg van op. Let wel, de aanmeldingen liepen anno 2019 vlot binnen, wat dan weer een positief gevolg is van onze huidige tijdsgeest.

### *We kunnen ook leren van elkaar: samenwerking tussen disciplines*

Het is ondertussen wel duidelijk dat onderzoek naar seks en relaties gekenmerkt wordt door complexiteit en dus een dyadische, multi-methodische onderzoeksbenadering vereist. Daarbij kan het handig zijn om inspiratie te halen uit gerelateerde onderzoeks-discipli-

nes. Het meest evident is om een kijkje te nemen bij het relatie-onderzoek, een veld dat rijk is aan theorieën en methodieken en dat zich vreemd genoeg los van het seksonderzoek ontwikkeld heeft. Onlangs verscheen een interessant overzichtsartikel waarin heel uitvoerig beschreven werd hoe relatie-onderzoek kan bijdragen tot de vooruitgang van seksonderzoek (Muisse, Maxwell, & Impett, 2018). Er wordt gepleit dat seksonderzoek vaak a-theoretisch te werk gaat en weinig directe verbinding kent tussen theorie en methode, een waarschijnlijk gevolg van het feit dat de seksuologie zich op een raakvlak bevindt van verschillende disciplines. Hoewel de stelling dat ons veld te weinig begaan is met theorie afbreuk doet aan de vele waardevolle theoretische modellen die de voorbije jaren zijn ontwikkeld, is het wel zo dat de uitwerking, empirische ondersteuning en reikwijdte van onze theorieën veel beperkter is dan in het relatieveld. Denken we maar aan volwassen hechting, een theorie die eigenlijk ontleend is aan de ontwikkelingspsychologie. De hechtingstheorie is een mooi voorbeeld van hoe een relatie-model geïntegreerd kan worden in onderzoek naar seks in relaties. Daarover heb ik eerder al een artikel geschreven in dit tijdschrift (Dewitte, 2009). Ook het *approach-avoidance* denken (eveneens een geleende theorie) kan aangewend worden om seksueel gedrag beter te begrijpen en dan meer specifiek de betekenis en drijfveren ervan. Een hoge frequentie van seksueel gedrag dat gedreven wordt door onzekerheidsmotieven zoals het vermijden van ruzie kan immers even of zelfs meer destructief zijn dan een lage frequentie van seks, maar dan wel gedreven door positieve motieven zoals het nastreven van intimiteit en seksueel plezier.

Naast theoretische input, kunnen we ook veel leren van de methoden uit het standaardrepertoire van de relatie-onderzoeker: gedragsobservaties van communicatiepatronen, sociale steun, en conflicthantering, dagboekmethodes, tot zelfs statistische analysemethoden die rekening houden met de inter-afhankelijkheid tussen partners. Het zogenaamde Actor Partner Interdependence Model (Kenny, Kashy, & Cook, 2006) kent steeds meer navolging in seksonderzoek, alsook het Truth and Bias Model (West & Kenny, 2011) dat nagaat hoe accuraat partners zijn in het inschatten van elkaars motieven, gevoelens en gedachten. Er wordt in dit overzichtsartikel terecht opgemerkt dat seksonderzoek nog te veel leunt op correlatieve designs en te weinig experimenteel en interventie-onderzoek uitvoert. Er wordt ook te weinig gemeten op dagelijks niveau, in de naturalistische omgeving van de thuissituatie en over de tijd heen. In het kader van methodologische vernieuwingen wil ik hier ook opwerpen dat we misschien te sterk gericht zijn op meten en kwantificeren, terwijl het ook heel waardevol kan zijn om de diepte in te gaan en kwalitatieve methoden aan te wenden om de wisselwerking tussen seks en relaties te begrijpen. Daphne van de Bongardt en haar team hebben hiertoe een nieuwe interviewmethode ontwikkeld, die verder

beschreven wordt in dit themanummer. Het aandeel van seks in de kwaliteit van de relatie, samen met de uitdaging van veel koppels om het seksuele verlangen en de tevredenheid vast te houden op lange termijn wijst op het gemeenschappelijke belang van samenwerking tussen seks- en relatie-onderzoekers. We moeten dus niet alleen lenen, maar ook meer samenwerken. Die kruisbestuiving hoeft trouwens geen éénrichtingsverkeer te zijn. Ook relatie-onderzoekers hebben nog heel wat te leren over seks.

Net zoals theorieën en methoden uit het relatie-onderzoek nuttig gebleken zijn voor het empirisch onderzoek naar seks, zo biedt ook het relatie-therapeutisch veld vele denkkaders en therapeutische technieken die aangewend kunnen worden voor het behandelen van seksuele problemen. In tegenstelling tot onderzoek is het interpersoonlijk perspectief al veel langer geïntegreerd in de klinische praktijk, tenminste wat betreft de therapeutische modaliteit. Seksuologen werken vaak met het koppel en kaderen seksuologische vraagstukken binnen de relatie, een benadering die sterk aansluit bij het systemisch denken. In de literatuur-rubriek van dit nummer wordt een boek gerecenseerd waarin concrete handvatten geboden worden om vanuit een systemisch kader te werken. De toepassing van deze inzichten op de seksuologische praktijk dienen we zelf te maken, maar ligt voor de hand. Daarnaast verschijnt in dit nummer ook een artikel waarin beschreven wordt hoe twee dominante denkkaders uit de relatietherapie ingezet kunnen worden in de begeleiding van koppels met seksuele problemen.

#### *Vertekeningen in onderzoek naar seks en relaties*

Naast een pleidooi voor meer aandacht voor de wisselwerking tussen seksuele partners, wil ik nog een andere bedenking delen, waarbij ik de wetenschap over seks en relaties in verbinding breng met het eerder geschetste maatschappelijke klimaat. Dat wetenschapsvoering waardenvrij gebeurt, is moeilijk te verdedigen, net zo moeilijk als het voor een therapeut is om volledig waardenvrij en zonder blinde vlekken een patiënt te behandelen. De uitgangspunten en interpretaties van vele onderzoeksbevindingen zijn vaak gebaseerd op stigma en weerspiegelen de maatschappelijke moraal. Kijken we maar naar onderzoek over jongeren en seksualiteit. Ondanks de grotere diversiteit en openheid wat betreft relatietypes, blijven jongeren kiezen voor een duurzame, stabiele, romantische relatie. Seriele monogamie is nog steeds de meest gangbare relatievorm en er is nog steeds geen sprake van een ontkoppeling tussen seks en liefde, ondanks alle maatschappelijke veranderingen en waarschuwingen (Van Lunsen & Laan, 2007). Dat is wat de wetenschappelijke cijfers ons kunnen leren. En toch blijft het onderzoek naar jongeren uitgaan van een 'pas op' discours. De opkomst van sociale media wordt als een grote bedreiging gezien. Vele onderzoeken gaan dan ook uit van de hypothese dat sexting, snapchat, youporn en

zo meer, een negatieve impact hebben op de seksuele ontwikkeling. Dit uitgangspunt verraadt onze morele vooroordelen. Zelden wordt er een positief verhaal verondersteld. Terwijl er ook aangetoond is dat sociale media en internet een uniek platform kunnen bieden aan jongeren om te leren, exploreren en interageren op gebied van seks, en aldus bijdragen aan de seksuele ontwikkeling (Vanwesenbeeck, 2018). Ook de invloed van porno op seksueel gedrag wordt te vaak vanuit een negatief standpunt bestudeerd. Er zijn data die suggereren dat porno ontrouw zou promoten, aanleiding geven tot relatiebreuken, onrealistische verwachtingen induceren en onder invloed van seksuele desensitisatie erectieproblemen veroorzaken (Park et al., 2016; Perry & Schleifer, 2018; Willoughby, Carroll, Busby, & Brown, 2016). Dat porno ook een belangrijke positieve functie kan hebben, komt veel minder aan bod. Porno kan bijvoorbeeld gebruikt worden om seksuele frustraties en verschillen in seksueel verlangen tussen partners beter te hanteren, de afwezigheid of onbeschikbaarheid van de partner te compenseren, seksuele angsten te verminderen, seksuele autonomie te promoten en seksuele communicatie te bevorderen zodat partners meer inzicht krijgen in hun eigen en elkaars wensen en verlangens (Kohut, Balzarini, Fisher, & Campbell, 2018). Porno wordt dan ook vaak als therapeutisch middel ingezet om seksuele prikkels te exploreren en seksuele routine te doorbreken. Maar die positieve functie van seks zoals die zich manifesteert in een dyadische context was nog maar zelden onderwerp van onderzoek.

Een ander voorbeeld van mogelijke vertekeningen in onderzoek is het uitgangspunt dat seks die niet beantwoord aan heteroseksuele monogamie bedreigend zou zijn voor de gezondheid (of bedoelt men hier eerder voor de morele waarden?). Hiervan getuige bijvoorbeeld de zoektocht naar verhoogd seksueel risicogedrag bij partners die kiezen voor een open seksuele relatie. Dat wil niet zeggen dat er geen risico bestaat en dat het niet belangrijk is om dit grondig uit te zoeken met het oog op preventie, ik wil alleen waarschuwen voor een te éénzijdige visie. Ook de positieve aspecten van consensuele non-monogamie verdienen meer onderzoeksaandacht (Klesse, 2018). Andere doelgroepen die vanuit maatschappelijk oogpunt te maken hebben met vooroordelen ten aanzien van seks en relaties zijn mensen met een fysieke of mentale beperking. Onderzoek naar seks binnen deze groep weerspiegelt onze grote bezorgdheid voor seksueel misbruik en andere risico's. Aangezien mensen met een beperking vaak heel kwetsbaar zijn, is waakzaamheid en gedegen onderzoek wel degelijk van belang, maar we mogen niet vergeten om ook hun seksuele verlangens, wensen en behoeftes aan seksueel plezier in kaart te brengen (Schaafsma, Kok, Stoffelen, & Curfs, 2017). Hetzelfde geldt voor de steeds groter wordende groep ouderen. Dat ze nog steeds seksueel actief zijn is onderhand geweten, maar we moeten oppassen dat we niet te veel

nadruk leggen op de effecten van (chronische) ziekte en functieproblemen, en ook voldoende aandacht besteden aan onderzoek naar beleving en seksueel plezier. Bovendien kan het onderzoek naar seks bij ouderen ons heel wat leren over seks in langdurige relaties, want ondanks een verminderd seksueel functioneren lijkt hun tevredenheid te stijgen met de jaren. Aan het onderwerp seks en ouderen wordt een artikel gewijd in dit themanummer.

Als laatste voorbeeld kom ik terug op seks met robots, wellicht het meest beladen maatschappelijk onderwerp. Gezien de nieuwheid van het fenomeen is onderzoek naar de betekenis en gevolgen van robotseks nog heel beperkt. Ook hier is het belangrijk om niet alleen de potentiële risico's te bestuderen, maar na te gaan of robots ook mogelijkheden bieden. Kunnen ze bijvoorbeeld een waardevol hulpmiddel zijn voor mensen met een beperking en voor ouderen? Kunnen ze in de context van een relatie gebruikt worden om voorzichtig te exploreren met een trio of als therapeutisch middel ingezet worden om seksuele blokkades op te heffen? En zijn er forensische toepassingsmogelijkheden bijvoorbeeld om seksuele misdrijven te voorkomen (Danaher & McArthur, 2017)?

Dit alles geeft aan hoe kwetsbaar seksonderzoek kan zijn en hoeveel nood er is aan meer divers onderzoek om seks in relaties echt goed te begrijpen. Het gebrek aan diversiteit toont zich ook in de steekproeven waarop we onze bevindingen baseren, wellicht de grootste vertekening in onderzoek. Al te vaak wordt gebruik gemaakt van gelegenheidssteekproeven, wat in de praktijk vaak neerkomt op jongvolwassen psychologiestudenten in prille relaties, want die zijn het gemakkelijkst bereikbaar. De meerwaarde van gevarieerde en representatieve steekproeven waarin een doorsnede genomen wordt van de bevolking spreekt voor zich. Doorakkers en Bos geven het goede voorbeeld en beschrijven in dit themanummer een studie naar seksuele minderheden op basis van landelijke representatieve data.

Tot slot zou men de wetenschap wel eens kunnen verwijten dat ze bijdraagt aan de rationalisering van de liefdeservaring. Seksuele intimiteit wordt beoordeeld, gemeten en voorspeld. Liefde en seks worden uitgedrukt in getallen en verklaard in termen van evolutionaire geboden, onbewuste seksuele driften, lichamelijke processen, chemie van de hersenen en socio-culturele ontwikkelingen. Al dat meten en weten zou het wezenlijke van de seksuele relatie tussen mensen kunnen ontdoen van haar mystieke ervaring. Ik hoop echter dat voorgaande uiteenzetting heeft kunnen aantonen wat de noodzaak is van wetenschappelijk onderzoek om klaarheid te brengen in het maatschappelijk debat en om grip te krijgen op de wisselwerking tussen seks en relaties. Als we daar ooit grip op kunnen of willen krijgen. Ja, er is nog ruimte voor mystiek en het niet-weten.

### **Dit themanummer: een pleidooi voor verbinding**

Dit themanummer bundelt een aantal interessante empirische en theoretische uiteenzettingen over het thema seks en relaties. Gezien mijn achtergrond in onderzoek naar hechting in romantische relaties is het niet toevallig dat ik dit themanummer redigeer. Het is echter wel min of meer toevallig dat dit mijn eerste nummer is als nieuwe hoofdredacteur. Ik voel me trots en vereerd om deze taak op mij te nemen en dank het bestuur voor het vertrouwen dat in mij gesteld wordt. Eerlijk? Het maakt me ook wel een beetje onzeker want ik voel me nog steeds zoekende op vlak van wetenschap en seksuologie, al is dit gevoel van niet-weten wellicht een belangrijke drijfveer van onderzoek. Laten we mijn onzekerheid dus maar een goede wetenschappelijke eigenschap noemen. Ik zal me met dezelfde nauwgezetheid, passie en motivatie als mijn voorgangers inzetten om de wetenschappelijke kwaliteit en het inhoudelijk niveau van dit tijdschrift te waarborgen. Daarvoor reken ik op jullie input en bijdragen. Bij deze een warme oproep om jullie bevindingen en reflecties in te sturen.

Seks in verbinding is een thema waar ik sterk in geloof. Verbinding tussen seks en relaties, en ook verbinding tussen wetenschap en praktijk. Eén van de belangrijke doelstellingen van dit tijdschrift is om onderzoeksbevindingen uit te dragen naar de klinische praktijk van de seksuoloog en daar wil ik graag aan meewerken, temeer omdat ik het als een plicht van academici beschouw om zich ook klinisch en maatschappelijk te engageren. En ja: aangezien ik woon in België, ondertussen tewerkgesteld ben in Nederland en opgeleid ben in beide landen, ben ik goed gepositioneerd om de onderzoekers en klinici van de "Lage Landen" nog verder met elkaar te verbinden. Ik heb er alvast zin in.

#### *Overzicht van de artikelen in dit themanummer*

Daphne van de Bongardt, Mirthe Verbeek, en Britt Rook ontwikkelden - in het kader van een overkoepelend project naar seks en relaties bij jongeren - een nieuwe interviewmethode waarmee op een semigestructureerde en dynamische manier de relationele en seksuele geschiedenis van jongeren in kaart kan worden gebracht. Een eerste toepassing bij een aantal jongeren toont aan dat dit instrument een relevante en werkbare methode biedt om hun persoonlijke en cumulatieve ervaringen op het gebied van intimiteit en seksualiteit te beschrijven en met elkaar in verband te brengen. In het licht van de huidige onderzoeksmentaliteit die gedomineerd wordt door kwantificeerbaarheid en 'objectieve' markers, diepte-interview bijzonder waardevol omdat ze een rijkdom aan kwalitatieve gegevens genereren die ongetwijfeld een belangrijke bijdrage zullen leveren aan wetenschappelijk onderzoek naar seks en relaties bij jongeren. Maar ook in de klinische praktijk kan dit instrument zijn nut bewijzen en een leidraad bieden om de dynamische ontwikkeling en verwevenheid tussen relaties en seks over de tijd heen

uit te vragen.

Ilse Penne en Ruth Borms proberen de praktijk van de relatietherapeut in verbinding te brengen met de praktijk van de seksuoloog en bespreken twee dominante denkkaders die elk een verschillende insteek nemen ten aanzien van intimiteit, maar evenwaardig toepasbaar zijn in de begeleiding van koppels met seksuele problemen. Vertrekkende vanuit de idee dat seksuele problemen vaak geworteld zijn in onveilige hechtingservaringen, wijst Emotion Focused Therapy op het belang van verbinding en intimiteit om tot een bevredigend seksleven te komen. Deze therapie is erop gericht om onderliggende hechtingsnoden bloot te leggen en aldus een veilige basis te creëren om seksualiteit te exploreren. Het differentiatie-denken daarentegen moedigt de persoonlijke autonomie aan en stimuleert partners om verschillend te zijn in verbinding met elkaar. Door zich minder afhankelijk te maken van de validatie van hun partner, door de ander te durven kwetsen en door angst en onrust bij elkaar op te zoeken, ontstaat er persoonlijke ruimte om te groeien, ook samen op seksueel vlak. Hoewel beide kaders op papier mutueel exclusief lijken, zetten de auteurs heel expliciet neer hoe beide stromingen met elkaar in verbinding staan en dus in elkaars verlengde kunnen worden ingezet. De sterkte van dit artikel ligt, onder meer, in de manier waarop verbinding centraal gesteld wordt zowel binnen als tussen denkkaders. Ook de vele klinisch relevante illustraties en therapeutische suggesties bieden de therapeut concrete handvatten om aan de slag te gaan. Daarnaast wordt de therapeut uitgedaagd om zijn/haar eigen hechtingsnoden en differentiatieniveau kritisch in vraag te stellen om aldus het therapie-proces verder te verdiepen.

Luuk Doorakkers en Henny Bos nemen seksuele oriëntatie als uitgangspunt en onderzoeken het belang van een relatie als bescherming tegen mentale gezondheidsproblemen. Hoewel verschillende relatie-types bestudeerd worden, leggen ze de nadruk op seksuele minderheden en de vraag of minderheidsstressoren al dan niet de voordelen van een relatie teniet zullen doen. Onderzoek naar de rol van relaties bij personen met een homoseksuele of lesbische oriëntatie is schaars en al zeker niet in een systematische vergelijking met man-vrouw relaties. Gebruik makend van landelijke representatieve data, in plaats van de gangbare gelegenheidssteekproeven, maken ze een vergelijking tussen personen in man-vrouw relaties, man-man relaties, vrouw-vrouw relaties en personen zonder relatie en dat wat betreft gevoelens van eenzaamheid en depressie. Hun empirische analyse levert een aantal interessante bevindingen op, waarbij het belang van een relatie en de kwetsbaarheid van personen in een vrouw-vrouw relatie verder belicht worden. Ze pleiten dan ook om relationeel functioneren en diens invloed op eenzaamheid als bijkomende target van behandeling te beschouwen, vooral met het oog op het voorkomen van psychische problemen in vrouwen met een

partner van hetzelfde geslacht.

Lucas Van De Ven en Lies Van Assche bieden tot slot een beschouwend overzicht van een duidelijk onderbelicht thema, namelijk relaties en seks bij senioren. Doorspekt met pertinente citaten en literaire passages schetsen zij een beeld van de uitdagingen en valkuilen van (seksuele) relaties bij ouderen. Na een historisch overzicht gaan ze dieper in op verschillende thema's die relevant zijn binnen deze leeftijdsgroep, gaande van seksuele intimiteit in langdurige partnerrelaties, seksuele gevolgen en aanpassingen aan het ouder wordende lichaam, seksueel samenleven in geval van chronische ziekte, tot de wederopstanding van seksuele intimiteit na scheiding of overlijden. Hun overzicht biedt zowel wetenschappelijke inzichten als klinische observaties die de praktijk van de hulpverlener zeker en vast zullen inspireren. Mede dankzij hun verhalende schrijfsijl en illustraties aan de hand van casuïstiek is dit een bijzonder naslagwerk geworden dat bovendien zeer aangenaam is om te lezen.

## Literatuur

- Bogaert, A.F. (2015). Asexuality: What it is and why it matters. *Journal of Sex Research*, 52, 362-379.
- Breznsnyak, 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.
- Danaher, J., & McArthur, N. (2017). *Robot sex: social and ethical implications*. MIT Press, Cambridge.
- De Wachter, D. (2014). *Liefde: Een onmogelijk verlangen*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Dewitte, M. (2009). De rol van hechting in seksueel functioneren. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 33, 290-292.
- Dewitte, M., Borg, C., & Lowenstein, L. (2018). A psychosocial approach to female genital pain. *Nature Reviews Urology*, 15, 25-41.
- Elmerstig, E., Wijma, R.M., & Berterö, R.N.T. (2008). Why do young women continue to have sexual intercourse despite pain? *Journal of Adolescent Health*, 43, 357-363.
- Gagnon, J., Giami, A., Michaels, S., & de Colomby, P. (2001). "A Comparative Study of the Couple in the Social Organization of Sexuality in France and the United States." *Journal of Sex Research*, 38, 24-34.
- Illouz, E. (2015). *Waarom liefde pijn doet – Een sociologische verklaring*. Amsterdam/Antwerpen: De Bezige Bij.
- Johnson, S. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy – Creating connection*. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M. & Zuccarini, D. (2011). EFT for sexual Issues – An integrated model of couple and sex therapy. In J. Furrow, B. Bradley & S. Johnson (eds.), *The emotionally focused casebook* (pp. 219-246). New York: Brunner-Routledge.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. New York, NY: Guilford Press.
- Klesse, C. (2018). Theorizing multi-partner relationships and sexualities - Recent work on non-monogamy and polyamory. *Sexualities*, 21, 1109-1124.
- Kohut, T., Balzarini, R.N., Fisher, W.A., & Campbell, L. (2018). Pornography's associations with open sexual communication and relationship closeness vary as a function of dyadic patterns of pornography use within heterosexual relationships. *Journal of Social and Personal Relationships* 35, 655-676
- Lazar, A., Bardzell, J., & Shaowen, B. (2019). Of dolls and men: Anticipating sexual intimacy with robots. *ACM Transactions on computer-human interaction*, 26, 1-35.
- Laumann, E.O., Nicolosi, A., Glasser, D.B., Paik, A., Gingell, C., Moreira, E., Wang, T. (2005). Sexual problems among women and men aged 40-80 y: prevalence and correlates identified in the global study of sexual attitudes and behaviors. *International Journal of Impotence Research*, 17, 39-57.
- Luyens, M. (2007). *Liever Vrijen*. Tiel: Uitgeverij lannoo.
- Mahjoub, A. (2019). *Jij bent, dus ik ben: Het goede leven begint bij verbondenheid*. Uitgeverij Pelckmans.
- Metz, M., & McCarthy, B.W. (2007). The Good Enough Sex model for couple satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 22, 351-362.
- Muise, A., Maxwell, J., & Impett, E.A. (2018). What theories and methods from relationship research can contribute to sex research. *The Journal of Sex Research*, 55, 540-562.
- Park, B.Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F., Klam, W.P., & Doan, A.P. (2016). Is internet pornography causing sexual dysfunctions? A review with clinical reports. *Behavioral Sciences*, 6, 17.
- Perel, E. (2007). *Mating in captivity – Unlocking erotic intelligence*. Harper Collins Publishers.
- Perel, E. (2018). *Liefde in verhouding: Een nieuw perspectief op trouwen en ontroeven*. Amsterdam: Uitgeverij Lev.
- Perry, S.L., & Schleifer, C. (2018). Till porn do us part? A longitudinal examination of pornography use and divorce. *The Journal of Sex Research*, 55, 284-296.
- Putters, K. (2014). Baas in eigen bed. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 38, 175-184.
- Rosen, N.O., Bergeron, S., Leclerc, B., Lambert, B., & Steben, M. (2010). Woman and partner-perceived partner responses predict pain and sexual satisfaction in provoked vestibulodynia (PVD) couples. *Journal of Sexual Medicine*, 7, 3715-3724.
- Schaafsma, D., Kok, G., Stoffelen, J.M.T., & Curfs, L.M.G. (2017). *Sexuality and Disability*, 35, 21-38.
- Schnarch, D.M. (2009). *Intimacy and desire – Awaken the passion in your relation*. New York: Beaufort Books.
- Van Lunsen, R., & Laan, E. (2017). *Seks!* Amsterdam: Prometheus.
- Vanwesenbeeck, I. (2018). Jongeren, sociale media en seksualiteit: een literatuurbeschuiving. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 42, 14-24
- West, T.V., & Kenny, D. A. (2011). The truth and bias model of judgement. *Psychological Review*, 118, 357-378.
- Willoughby, B.J., Carroll, J.S., Busby, D.M., & Brown, C.C. (2016). Differences in pornography use among couples: Associations with satisfaction, stability, and relationship processes. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 145-158
- Woertman, L. (2015). Seks in het selfietijdperk. Over beeldcultuur, uiterlijk en seksuele identiteit. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 39, 109-113.