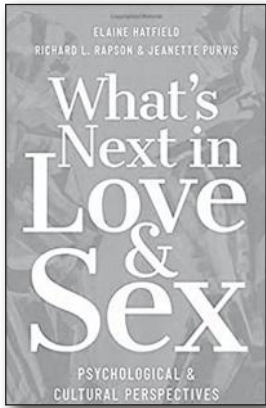


Literatuurbulletin



Hatfield, Elaine, Rapson, Richard & Purvis, Jeanette (2020).

What's Next in Love & Sex. Psychological and cultural perspectives.

New York, NY: Oxford University Press, 283 pagina's, €66,47.

Elaine Hatfield is een bekende naam op het we-

tenschapsterrein van intieme relaties en seksualiteit. Het eerste boek waaraan de hoogleraar psychologie gezeteld in Hawaï als coauteur bijdroeg, verscheen al een dikke halve eeuw terug. De coauteurs zijn, respectievelijk, oudgediende en nieuwgekomen collega's aan dezelfde universiteit. Hun gezamenlijke relaas is geschoeid op Noord-Amerikaanse, sociaalwetenschappelijk empirische leest: veel survey c.q. vragenlijstonderzoek en een heilig vertrouwen in percentages. Dat komt soms wat oppervlakkig over en leunt bovendien qua onderzoek heel sterk op de VS, maar geeft niettemin een aardige inkijk in seksueel gedrag en attitudes (aldaar) en, niet onbelangrijk gezien de insteek van dit boek, in historische verschuivingen op dat vlak. De belofte die de titel scheidt dat ons een blik in de toekomst gegund wordt, wordt echter eigenlijk pas in het laatste (korte) hoofdstuk enigszins ingelost.

Het leeuwendeel van het boek schetst de ontwikkelingen tot op heden. De volgende onderwerpen passeren de revue: verandering en diversiteit in seksueel gedrag en mores, Internet en globalisering op het terrein van liefde en seks, commercie en *dating apps*, *hookup culture* en *consensual non-monogamy*, pornografie en *seksrobots*. Op voorhand wordt gemeld dat seksueel geweld noch seks/gender oriëntatie uitgebreid aan de orde zullen komen; *'we cannot cover everything'*. In het hoofdstuk over *hook-up culture* wordt mij in herinnering gebracht dat Hatfield één van de onderzoekers is van dat notoir kortzichtige experiment waarin, surprise!, mannen beduidend meer het aanbod van seks door een vreemde accepteerden dan vrouwen. Iets van die ogenschijnlijke naïviteit klinkt ook met regelmaat wel door de teksten hier. Sommige van de in totaal 12 hoofdstukken zijn uitermate onderhoudend, andere rommelig, zonder duidelijke focus en met her en der notoir oppervlakkig percentage-gelepel. Het boek blinkt niet uit in evenwichtigheid. Maar het is bij vlagen best informatief. En de toon van het geheel is aangenaam open en optimistisch, een verademing in vergelijking met het defaitisme van Illouz in 'Het einde

van de liefde'; het boek dat ik in het vorige nummer besprak.

De auteurs schetsen allereerst hoe culturen op seks en relatiegebied steeds meer op elkaar gaan lijken: *'Everywhere, the winds of westernization, individualism and social change are blowing'*. Cruciale veranderingen betreffen, uiteraard, de switch van gearrangeerde huwelijken naar een hang naar *passionate love*, toenemende gendergelijkheid, afnemende hiërarchie en verminderde regulering van seksualiteit. In een prettig historisch-geografisch overzicht wordt de metamorfose geschetst die zich, na Europa en de VS, inmiddels ook supersnel en diep in veel niet-westerse landen voltrekt. Het internet en, bij gebrek aan breedband op veel plaatsen, de mobiele telefoon spelen een cruciale rol in deze globalisering van westerse liefde. De invloed van westerse films en populaire cultuur op niet-westerse identiteiten is aantoonbaar. Een leuk weetje in dit kader is dat er op het internet 48 vertalingen beschikbaar zijn van de ondertitels bij *Fifty shades of grey*. Auteurs illustreren dat in deze globalisering lokale gebruiken niet zozeer worden vervangen door westerse, maar dat ze transformeren. Vaak is sprake van een *merging* van lokaal en globaal. Ontnuchterend bij al dit vooruitgangdenken is dan wel weer de constatering dat in 2016 de helft van alle huwelijken wereldwijd nog gearrangeerd was.

Een belangrijk onderwerp in het boek vormen de technologische veranderingen in de mogelijkheden voor het vinden van seksuele en liefdespartners. Het eerste computer matching programma werd ontwikkeld aan Stanford University in 1950. Daarna volgden de online *personal ads*, dan de *algorithm-based dating sites*, en recentelijk *smartphone-based dating* toepassingen. De meest populaire sites (totaal zo'n 12 à 15.000) worden kort besproken. Onder de dating apps is Tinder de meest populaire: onderzoek uit 2015 onder studenten in de VS liet zien dat 96% het wel eens gebruikt had. *Online dating has lost much of its stigma*, stelt Hatfield, en ze draagt daaraan bij door het gebruik (inclusief kenmerken en motieven van gebruikers en voor- en nadelen) volkomen *matter-of-fact* te behandelen. Gebruikers krijgen slechts de waarschuwing om niet te veel te verwachten van het vinden van *long-term* liefdespartners vanwege het gebrekkige succes van de sites op dat punt. En ook Tinder vormt in de ogen van deze auteurs beslist niet het einde van de liefde, zoals Illouz betoogt, maar dit medium zal evenmin je liefdesproblemen oplossen.

Ook de alom aanwezigheid en het toegenomen gebruik van porno sinds het internet wordt sterk normaliserend besproken. De veelzijdigheid van het aanbod wordt benadrukt. Ik kan me goed vinden in het standpunt dat porno *not binaric good or bad* is, maar dat de effecten afhankelijk zijn van vele (individuele, contex-

tuele) factoren: *'each individual is the agent for porn's impact'*. Ik kan me ook zeker vinden in de visie dat porno sterk bevrijdende kanten heeft, maar dat er vaak sprake is van exploitatie van de acteurs. Dat heeft dan weer alles te maken met het uitdijende aanbod, juist ook van niet-professionele vormen, en het feit dat mensen er (dus) te weinig voor willen betalen, inderdaad een veelgehoorde klacht onder porno-sekswerkers.

Sex dolls (kennelijk onder andere ook wel *'Dutch wives'* genoemd; toelichting waarom ontbreekt spijtig genoeg) en seks robots zijn een derde onderwerp onder de vlag voortschrijdende technologie. Hatfield e.a. halen met enige instemming futurologen aan (*'it would be foolish to pooh-poooh the possibility'*) die voorspellen dat over enkele decennia robots alle denken over liefde en seksualiteit getransformeerd zullen hebben en bovendien seks met *dolls* meer zal voorkomen dan seks met mensen. Ze werpen wel vragen op rond de ethiek van *sex dolls* (in het kader van pedofilie, menselijke verbondenheid en voortplanting), maar gedegen afwegingen in deze grote kwesties ontbreken, concrete antwoorden al helemaal. Dat is toch wel een tegenvalser in een boek dat pretendeert over de toekomst van liefde en seks te gaan.

De verwachtingen voor de toekomst die expliciet uitgesproken worden betreffen, ten eerste, een steeds verdergaande demystificering van seks. Gevoelens van zowel schuld als magie zullen verdorren en seks zal steeds meer, op z'n hawaiaans, *'no beeg teeng'* worden. Ten tweede wordt ook steeds verdergaande diversificering in het vooruitzicht gesteld, bijvoorbeeld in relatievormen. Het hoofdstuk over *consensual non-monogamy* en *polyamory* is leuk en informatief. Vooral nog *'has monogamy won the day'*, maar *'we are still early in the sexual revolution'*. Historisch gezien klopt dat natuurlijk wel. Met grote stelligheid wordt voorspeld dat relaties, seksueel gedrag, motieven voor seks, en platformen voor seks allen zullen verveelvoudigen en diversifiëren. Nu moeten de auteurs naar eigen zeggen studenten elk jaar nog overtuigen dat er, in seks, geen 'normaal' is. Behalve Kinsey halen ze daarbij stevast Milton Diamond aan: *Nature loves variety, society hates it*. Tot op heden geen groter risico dan seksuele non-conformiteit, zo wordt gesteld, zonder dat het waarom daarvan breed wordt uitgemeten. Conformereren om sociale uitsluiting te voorkómen is wijdverbreid. Dat weten we.

Maar dat zal dus allemaal gaan veranderen volgens Hatfield en co. Zij zien een toekomst *away from single standards* en *towards multiplicity and variability*. Veranderingen in het verleden bleken ook niet triviaal, dus waarom zouden ze dat nu wel zijn, vragen ze zich een beetje kinderlijk af. Evidentie wordt aangedragen van versoepelende normen in de VS, inzake porno, buitenechtelijke seks en homohuwelijk. Sekswork wordt niet genoemd. Terwijl het beleid op dat vlak juist sterk repressiever geworden is onder republikeins gezag. Zelfs de strijd om *comprehensive* seksuele voorlichting is in de VS nog lang niet gestreden nadat Bush miljarden

doteerde voor *abstinence-only* educatie en Trump ook nog eens een flinke duit in dat zakje deed. Maar aan beleid besteden deze auteurs opvallend weinig aandacht. Met hun focus op populatiestudies hebben ze bij de voorspelde veranderingen vooral oog voor de publieke opinie. En ze erkennen weliswaar dat er ook daar nog veel conservatieve krachten werkzaam zijn, maar hebben vooral een heilig vertrouwen in de technologie als de grote aanjager van verdere verandering. *'Popularizers'* roepen weliswaar om continuïteit maar *'change is unavoidable, undeniable and profound'*. Vooral jongeren zullen hier een grote rol spelen. Zij zullen de nieuwe technologische mogelijkheden volop benutten en het is ook aan hen om goede manieren te vinden om er mee om te gaan. De auteurs hebben er vertrouwen in dat het verlangen naar langdurige menselijke verbondenheid daarin ook een plaats zal krijgen, zij het wellicht vooral op latere leeftijd. Maar *there's no stopping diversification in ways to live and love, despite conservative forces*. Ik help het ze hopen. Want onder al dat gejuich dat *the name of the game variability, choice, and multiple options* zal zijn, blijk ik toch ineens degene die haar hart vasthoudt.

Ine Vanwesenbeeck
Psycholoog



De verhalenbundel 'Tot mijn kind zelf kan kiezen. Ervaringsverhalen van ouders van kinderen met een vorm van intersekse/DSD'

is te downloaden via
<https://shop.rutgers.nl/nl/>

Boeken over het ouderschap zijn wellicht al zo oud als de onzekerheden en

vragen die komen kijken bij het (moderne) opvoeden. Hoewel iedere ouder tegen unieke problemen aanloopt, blijken veel van deze unieke problemen betrekkelijk universele vragen (Mijn kind slaapt nog altijd niet door? Welk woord gebruik ik voor het genitaal van mijn kind?) en is een grote hoeveelheid informatie beschikbaar via blogs, vlogs, boeken en fora. Daarnaast kunnen veel ouders putten uit de ervaringen van naasten en familie.

Het wordt lastiger wanneer de vragen van ouders voortkomen uit een variatie van de geslachtsontwikke-

ling (DSD) van hun kind, ook wel intersekse genoemd. De schatting is dat één op de 200 Nederlanders een intersekseconditie heeft. Intersekse omvat een grote hoeveelheid variaties waarbij het genetische, hormonale en/of anatomische geslacht anders ontwikkelt dan bij een typische man of vrouw. Intersekse wordt meer en meer gezien als een variatie van de natuur en sommigen identificeren zich als "I" ook als onderdeel van de LHBTI+ gemeenschap. Tegelijkertijd kan intersekse gepaard gaan met medische problematiek, zoals plasproblemen, ernstige hormoonverstoringen of een verhoogd risico op tumorontwikkeling.

Hoewel het medische aspect van intersekse maar een deel is van wat het betekent om een intersekseconditie te hebben of om een intersekse-kind op te voeden blijkt al snel uit dit boek hoe sterk ouders afhankelijk zijn van de medische wereld. Ze zijn afhankelijk van artsen bij het duiden van wat er speelt bij hun kind, het leren over intersekse en het ouderschap van een intersekse-kind, en soms zelfs bij het in contact komen met andere ouders. Het feit dat ouders zo afhankelijk zijn van medici leidt tot een beperkte kijk op wat het betekent om een kind met intersekse op te voeden. Al met al een onwenselijke situatie zoals veel ouders in het boek beschrijven; er is immers geen zelfhulpboek, vlog of forum over de vraag hoe om te gaan met slaapfeestjes wanneer je dochter een clitoris heeft ter grootte van een micropenis.

Precies vanwege het feit dat veel ouders met dit soort lastige vragen blijven zitten is deze verhalenbundel, die Rutgers ontwikkelde in opdracht van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, zo belangrijk. Rutgers kon daarbij gebruik maken van veel ervaring met betrekking tot dit onderwerp en een sterk team van onderzoekers. In het voorwoord wordt terecht vermeld dat deze bundel met ervaringsverhalen van ouders een belangrijke toevoeging is op het bestaande medische verhaal en helpt bij de zichtbaarheid en acceptatie van intersekse-kinderen en hun ouders. De bundel is mijns inziens een belangrijke stap in het beschrijven van intersekse buiten het medische denken, en in het voorzien van kennis over wat het betekent voor gezinnen wanneer een gezinslid een intersekseconditie heeft en welke variatie er is in hoe hiermee wordt omgegaan.

Uit de verhalenbundel blijkt dat ouders naast de gebruikelijke ouderlijke sores tegen een veelheid aan vragen aanlopen. Deze reiken van het omgaan met normaliteit en diversiteit, tot het maken van keuzes rondom privacy en autonomie, en het zich verhouden als gezin tot de omgeving en behandelaren. De grote variatie aan keuzes die ouders hierin maken en welke gevolgen dit heeft toont de belangrijke rol aan van dit boek voor ouders met een intersekse-kind. Het laat ouders zien dat ze niet de eerste zijn die met deze vragen worstelden. De grote variatie aan ervaringen die besproken worden (van gesloten, binair en medisch-georiënteerd tot fluïde en niet-pathologiserend) biedt

de lezers de ruimte om mee te nemen wat zij belangrijk vinden en hen helpt om keuzes te maken in hun opvoeding en in de spreekkamer.

Overigens leest de verhalenbundel regelmatig ook als een *'how-not-to'* gids voor hulpverleners. Uit de lange rij voorbeelden blijkt dat ouders te vaak op tactloze wijze geïnformeerd worden over iets dat hun leven (in ieder geval tijdelijk) op z'n kop zet. Het boek beschrijft dat ouders met beperkte tijd en informatie ingrijpende beslissingen moeten nemen en hoe dit een bron van spanning en onzekerheid is. Regelmatig worstelen ouders met de gevolgen van beslissingen die zij voor hun kinderen hebben moeten nemen.

Wat vooral blijkt uit de verhalen is de veerkracht en de creativiteit van de gezinnen met wie de onderzoekers in gesprek gingen. De gezinnen zijn inventief in de taal die ze ontwikkelen voor de diversiteit van hun gezinslid en ouders vinden prachtige metaforen om te praten over chromosomen, medische behandelingen en diversiteit van lichamen. Tegelijkertijd wordt op een mooie manier duidelijk hoe kinderen en uiteindelijk ook ouders in staat zijn zich zonder al te veel moeite aan te passen aan het anders zijn dan de norm.

Het is daarom fijn dat de verhalenbundel de kijk op gezinnen met een intersekse-kind verbreedt naar de veerkracht en naar de rijkdom aan diverse lijven, taal en opvoedstijlen. Dat dit van belang is tot in de volwassenheid werd mij recent duidelijk uit het verhaal van een jonge vrouw die meedeed aan een onderzoek naar seksualiteit bij adolescenten met een intersekseconditie in ons ziekenhuis. Ze beschreef dat haar kinderarts haar tijdens haar jeugd op zo'n manier had geïnformeerd over haar intersekseconditie en haar seksualiteit dat ze zich alleen bewust was van het risico op onbegrip, de seksuele problemen en de beperkingen. Toen ze begon te experimenteren ervoer ze dat er vooral plezier en verbinding was, en besepte ze dat het gemedicaliseerde begrip van haar lijf haar lange tijd tegengehouden had. Een dergelijk ervaringsverhaal bevestigt dat het goed is dat personen met een intersekseconditie en hun ouders meerdere bronnen hebben om zich te informeren, ook buiten het medisch model. En dat ze en passant leren over de grote variatie aan lijven en ervaringen, en wat de waarde hiervan is. Zo beschrijft moeder Hester in de verhalenbundel dat het geslachtsdeel van haar dochter Bai (6 jaar), dat tussen een piemel en een vagina in zit, de mooiste van de wereld is. Vanwege dit soort mooie verhalen en alle andere boodschappen over diversiteit en opvoeden hoop ik dan ook dat dit boek een breder publiek vindt dan de mensen die direct betrokken zijn bij dit onderwerp.

dr. Tim van de Grift

Psychiater i.o./seksuoloog i.o. en Universitair Docent Amsterdam UMC (VUmc)



Filip Geelen (2020).
Waar is de liefde gebleven? In het kabinet van de relatietherapeut.

Borgerhoff & Iambergits,
 Gent, 192 pagina's, €22,99.

Ik vind het niet gemakkelijk om dit boek te recenseren, en dat heeft niet zozeer te maken met het feit dat het altijd wat gevoelig ligt om

het werk van een collega-seksuoloog kritisch te lezen, maar vooral omdat het boek moeilijk te klasseren is. Het hangt een beetje tussen een zelfhulpboek voor koppels met relationele en seksuele problemen en een voorbereiding/uitnodiging om de stap naar therapie te zetten. Hoe dan ook, het boek leest ontzettend vlot, mede door de herkenbaarheid van de casussen die aan bod komen en de concrete manier van schrijven. Of heeft het te maken met mijn eigen achtergrond, waardoor ik me op bekend terrein bevond? Het boek is duidelijk geschreven voor individuen en koppels die worstelen met relationele en seksuele thema's en levert weinig nieuwe inzichten voor relatietherapeuten en seksuologen, maar daarvoor is het dus niet bedoeld. In zijn voorwoord introduceert de auteur het boek als een inkijk in het kabinet van de relatietherapeut met als bedoeling de drempel te verlagen, schroom weg te halen en een duwtje in de rug te geven om hulp te zoeken en te praten over zichzelf en de relatie. Dat het boek drempelverlagend werkt, klopt helemaal. Ik mis echter een concreet overzicht van het therapieproces, hoe de sessies opgebouwd worden, en wat je als cliënt precies kan verwachten. Er wordt veel informatie geboden teneinde meer inzicht te krijgen in zichzelf en de relatie, alsook concrete tips die de lezer zelf, en dus buiten therapie om, kan toepassen. Dat is best verwarrend want de auteur benadrukt dat het boek geen vervanging is van therapie en dat sommige oefeningen een kader nodig hebben waardoor de lezer er beter niet alleen mee aan de slag gaat. Veel oefeningen worden dan ook niet concreet, in de zin van stapsgewijs, uitgewerkt, wat wellicht tot doel heeft om de lezer warm te maken voor therapie.

De opbouw van het boek riep bij mij wat vragen op. Hoewel de auteur expliciet beschrijft dat seks en communicatie overlappen en dus moeilijk te scheiden zijn, worden de casussen toch opgedeeld in twee thema's, *in team* (focus op communicatie) en *intiem* (focus op seksualiteit). Daarmee lijkt de auteur een scheiding te maken tussen relatieproblemen en seksuele problemen, twee velden die sterk verbonden zijn, maar jammer genoeg nog te vaak los van elkaar beschouwd worden. Die indeling lijkt me overbodig want alle casussen zijn doorspekt van relationele en seksuele vraagstukken en

konden dus best wel als één serie gepresenteerd worden. Naar mijn gevoel krijgt het relatiestuk meer aandacht dan het seksuele stuk, wat wellicht ingegeven is door mijn eigen verwachtingen als seksuoloog. Of is het meer dan louter een gevoel als we het aantal pagina's (duidelijk in het voordeel van 'in team' tov 'intiem') alsook de beschrijving en uitwerking van de casuïstiek beschouwen. Deze lijkt meer uitgebreid en diepgaand wanneer relationele problemen aan bod komen. Het viel me ook op dat er meer metaforen gebruikt werden in het 'seks' deel. Ik denk niet dat de auteur zelf enige moeite heeft om de dingen bij naam te noemen, maar hij lijkt hiermee te anticiperen op en mee te gaan in de schroom en vermijding van de doorsnee lezer. Nu ja, misschien moet ik dit nuanceren, zo verhullend is het taalgebruik ook weer niet; woorden als penis, vagina en erectie komen best wel vaak voor.

Hier en daar lees ik, al dan niet impliciet, de idee dat de relatie een aangrijpingspunt of middel is om de seksuele interactie aan te pakken/te verbeteren. Wanneer bijvoorbeeld de impact van ontrouw besproken wordt, lijkt de boodschap dat het automatisch wel goed komt met de seks wanneer het vertrouwen hersteld wordt. Algemeen staat de relatie, met de nadruk op communicatie, centraal in het boek en overheerst de idee dat meer verbondenheid tussen partners bijna automatisch leidt tot goede seks. Een idee dat in sommige therapeutische kaders zoals *Emotion Focused Therapie* (EFT) geïmpliceerd is, maar door velen sterk in vraag gesteld wordt. Seksuele problemen vragen specifieke interventies en, hoewel de auteur daar dieper op ingaat in het onderdeel 'intiem', lijkt het advies om meer positieve relationele ervaringen te creëren of de focus weg te halen van seks om aldus de zin in seks te doen terugkeren mij te weinig genuanceerd. Actief op zoek gaan naar adequate seksuele stimulatie en het uitbreiden van het seksuele repertoire zijn nuttig(er) gebleken.

In sommige casussen over seks leek het relationeel perspectief te ontbreken, maar misschien ben ik te veel bevooroordeeld door mijn eigen mantra om seks als een dyadische wisselwerking te benaderen. Hoewel de rol van de partner steeds belicht wordt, bleef de focus soms uni-directioneel gericht op de "geïdentificeerde patiënt", degene met het seksuele probleem. Hiermee laat de auteur een mooie gelegenheid voorbijgaan om seksuele problemen expliciet te herkaderen als een koppel-probleem, een kleine interventie die in de praktijk veel effect kan hebben. Ik vond het verwonderlijk dat een boek waarin zo sterk de nadruk gelegd wordt op relaties, geen casus of toelichting bevat over 'verschil in seksueel verlangen'. Hoewel er duidelijk verwezen wordt naar het feit dat partners niet steeds zin hebben in hetzelfde op hetzelfde moment, ontbreekt een concrete uitwerking van dit thema. Er wordt evenwel een casus beschreven over verschil in seksuele voorkeur, waarna tips volgen over het aanvaarden van verschillen, nieuwsgierig zijn en compromissen sluiten, maar de casus zelf was nogal stereotiep gericht op de

ene partner die iets spannends wil uitproberen (zoals een parenclub) en de andere partner die een voorkeur heeft voor *vanille-seks*. Een verschil in frequentie van seksueel verlangen, in de praktijk vaak aangemeld als “mijn vrouw heeft minder of geen zin in seks”, is nochtans één van de meest voorkomende aanmeldingsklachten. Ik had graag nog wat andere thema’s aan bod zien komen, zoals hoe seks spannend houden in een langdurige relatie en wat met seks op leeftijd. Dat laatste heeft wellicht te maken met het feit dat de casussen vooral jonge koppels beschrijven, dertigers en veertigers, overigens alleen heteroseksuele koppels. Het gebrek aan diversiteit en de neiging tot stereotypering viel me op. Er wordt slechts op één plek verwezen naar niet-heteroseksuele koppels en de rest van de LGBTQI-gemeenschap komt al helemaal niet aan bod. Op dit punt ben ik wellicht te kritisch en te veeleisend, want een boek bedoeld voor het algemene publiek kan natuurlijk niet allesomvattend zijn en impliceert per definitie een selectie teneinde het geheel vlot leesbaar te houden. En toch... leek dit boek me een ideale opportuniteit om het algemene publiek te informeren over de eigenheid, diversiteit en individuele verschillen in seksualiteitsbeleving.

Ondanks het gebrek aan nuance hier en daar, draagt het boek sterk bij tot het normaliseren van bepaalde relationele en seksuele problemen. Ik denk dat veel lezers zich oprecht gerustgesteld zullen voelen na het lezen van de typische gedachten, gevoelens en gedragingen die beschreven worden in de casussen. Het is evenwel belangrijk om erover te waken dat normaliseren niet vervalt in generaliseren. Op vlak van seks en relaties zijn er weinig wetmatigheden. Niet alle koppels overleven overspel en een compleet gebrek aan seksueel verlangen is niet altijd terug te leiden tot een traumatische voorgeschiedenis (een gemiste kans om asexualiteit te normaliseren?).

Eén van de grote sterktes van het boek is dat de auteur niet vertrekt vanuit een welbepaald kader, maar diverse thema’s en technieken belicht, al lees ik toch veel verwijzingen naar het systemisch denken zoals de rol van stigma en sociale perspectieven, het belang van communiceren, communicatieregels, en de onmogelijkheid om niet te communiceren. De auteur heeft zich overigens goed ingelezen. Ik herken verschillende ideeën en theorieën, waaronder hechting, geweldloze communicatie, Dirk De Wachter zijn opvattingen over *gewo-nigheid* en ongelukkig mogen zijn en the *Good Enough Sex model* (gewoon is goed genoeg). Het leek me toch wenselijk om een aantal verwijzingen op te nemen in het boek of tenminste een literatuurlijst toe te voegen, al was het maar om de geïnteresseerde lezer een richting te geven voor verdere verdieping. Ik wil mijn bewondering uiten voor de manier waarop de auteur erin slaagde om allerlei begrippen uit het relatieveld in leekentaal uit te leggen. Toch vond ik dat sommige termen best wel bij naam genoemd mochten worden en bepaalde thema’s wat concreter of uitgebreider uit-

gewerkt mochten worden. Om een paar voorbeelden te geven: het belang van de hechtingsgeschiedenis en individuele hechtingsoriëntaties (opnieuw, ik ben niet onbevooroordeeld) die de betekenisverlening aan seks en relaties kleuren; de vicieuze cirkel van erectiele dysfunctie concreter beschrijven in termen van faalangst, prestatiedruk en zelf-monitoring waardoor er minder aandacht is voor seksuele prikkels en dus minder opwinding; de werking van het seksuele systeem stap voor stap uitleggen om van daaruit het verschil (en verband) tussen mentale en lichamelijke opwinding te verklaren en het belang van adequate seksuele prikkels om het systeem in gang te zetten (zin maken eerder dan spontane zin). Mijn ervaring leert dat cliënten best wel wat “theoretische” informatie aankunnen en zelfs waarderen zolang het logisch en concreet gepresenteerd wordt.

Verder zie ik veel waarde in de vele *statements* doorheen het boek die een rol kunnen spelen in het ombuigen van niet-helpende gedachten naar helpende gedachten: *Seks is maar seks. Je bent meer dan je erectie. Seksueel verlangen is actief en flexibel ipv rigide en onveranderlijk. Kiezen voor je partner, dat doe je dagelijks en onbewust. Iemand die gehoord wil worden, zal moeilijk zelf horen. Gelukkig zijn is geen knop die je aan en af kan zetten. Wanneer je je slecht in je vel voelt, laat je het moeilijker toe dat iemand eraan zit. Labels zijn enkel handig op een pot confituur. Een houtblok op een vuur in de regen gooien, zal geen effect hebben.*

Tot slot wil ik aanhalen dat ik best wel kritisch ben geweest in mijn recensie, dat ligt nu eenmaal in mijn aard. Maar zou ik het boek aanraden aan vrienden, cliënten en éénieder die worstelt met relationele en seksuele vragen? Jazeker en dat schrijf ik niet enkel om een collega gunstig te stemmen.

Marieke Dewitte
Psycholoog-Seksuoloog

Literatuur

- Bowlby J. (1969). *Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. B. (2014). *Geweldloos communiceren, hoe doe je dat?* Lemniscaat, Rotterdam.
- De Wachter, D. (2014). *Liefde. Een onmogelijk verlangen*. Lannoo Campus, Amsterdam.
- Metz, M. E., McCarthy, B. W. (2007). The Good Enough Sex Model for couple sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 22, 351-362.