

Tussen passie en liefde: Over het seksuele verlangen bij de vrouw

Maureen Luyens & Alfons Vansteenwegen

Universitair Ziekenhuis Leuven, ISW-Limits, M & F Impuls, Pellenberg

Samenvatting

In het onderzoek over het seksuele verlangen van de vrouw moeten twee vragen duidelijk onderscheiden worden. Enerzijds is er de vraag naar de factoren die het seksuele functioneren van de vrouw beïnvloeden. Wat is er nodig opdat een vrouw goed functionerende seks zou kunnen hebben? Anderzijds is er de vraag naar de factoren die maken dat deze vrouw ook seks zou *willen* hebben. Wat maakt dat een vrouw concreet seks wil? We stellen dat, wanneer alle noodzakelijke voorwaarden voor een goed lopende seksualiteit vervuld zouden zijn, dit voor de meeste vrouwen nog steeds onvoldoende is om spontaan zin te krijgen. Tenslotte gaan we vanuit dit onderscheid in op de gevolgen voor seksuele therapie

De basiscondities om probleemloos seksueel te kunnen functioneren. Welke factoren beïnvloeden het seksuele leven, denken en handelen van vrouwen? We behandelen vier factoren: de westerse cultuur, de samenleefrelatie, de voorgeschiedenis en de houding tegenover het eigen lichaam.

De westerse cultuur

Eerst en vooral drukt de westerse cultuur een stempel op de relationele en seksuele opvattingen. De cultuur bepaalt hoe vrouwen mogen en moeten denken/handelen en voelen. Vrouwen uit de westerse cultuur reageren, denken en voelen totaal anders dan vrouwen uit andere culturen. Ook binnen onze Westerse wereld zijn er spectaculaire verschuivingen op heel korte tijd. In de beheersingsmoraal die heerste in de vorige generatie was seks alleen toelaatbaar vanuit drie belangrijke criteria. Het juiste doel was de voortplanting. De gepaste partner was de huwelijkspartner. En als juiste manier was alleen gemeenschap aanvaardbaar.

Alle seksuele gedrag dat van deze drie basisvoorwaarden afweek werd als zondig of ziek beschouwd. Op één generatie tijd is er een grote tolerantie en permissiviteit ontstaan. Seksualiteit wordt nu meer positief gezien.

Welke zijn de meest zichtbare veranderingen?

- Mannen en vrouwen nemen beiden initiatief tot seks
- Sommige vrouwen hebben meer behoefte aan seks en beschouwen seks ook als een belangrijk onderdeel van de relatie.
- Vrouwen willen vaker en intenser klaarkomen. Het beleven van een orgasme is zelfs een must geworden voor een volwaardig seksueel leven.
- Mannen houden meer rekening met vrouwen en zien het genot van de vrouw als hun - of op zijn minst een gedeelde- verantwoordelijkheid.
- Vrouwen zeggen veel meer 'neen' tegen seks en offeren zich niet langer op.

Deze verschuivingen zijn de weerspiegeling van de ontwikkeling van een positieve seksbeleving. Die klok is niet meer terug draaien. Vrouwen beschouwen het als hun recht om van seks te genieten. Ze waarderen hun seksuele gevoelens, benoemen deze gevoelens en komen ervoor uit dat ook zij behoefte aan seks ervaren. Ze vinden dat vrouwen ook initiatief mogen nemen.

Maar ondanks het feit dat vele vrouwen deze positieve seksuele evolutie aan den lijve hebben onder-

Drs.M.Luyens, psycholoog/seksuoloog, U.Z.Leuven, ISW-Limits en M & F Impuls, correspondentie-adres: Slijkstraat 5, B- 3212 Pellenberg, België.
Prof. em.dr. A. Vansteenwegen, psycholoog, seksuoloog en relatie-therapeut. M & F Impuls.

vonden, is voor hen spontaan zin hebben om te vrijen niet evident.

De relatie

Een tweede factor die het seksuele beleven, denken en handelen beïnvloedt is ongetwijfeld de relatie. Als men aan vrouwen in therapie de vraag stelt: "Waar denk jij dat het mee te maken heeft dat je zelden zin hebt in vrijen?" dan vermelden vrouwen gemakkelijk relationele factoren: gebrek aan intimiteit en betrokkenheid, onvoldoende begrip, er altijd alleen voor staan, geen tijd voor elkaar.

De uitspraak van Ellen Laan (sd): "Vrijen vrouwen met de man van wie ze houden en mannen houden van de vrouw met wie ze seks hebben?" komt overeen met ervaringen in therapie. De vrouw zegt: "Ik kan maar seks hebben als hij lief en vriendelijk is". Terwijl de man zegt: "Ik kan maar vriendelijk en lief zijn als er ook seks is". Beide uitspraken bevatten waarheid.

Maar ondanks het feit dat vrouwen zeggen dat de relatie belangrijk is voor seks lijkt het er niet op dat vrouwen meer zin krijgen wanneer mannen pogingen doen om aan deze voorwaarden tegemoet te komen.

In relatie- en sekstherapie zien we maar een klein percentage verbetering op gebied van seks naar aanleiding van de verbetering van de relatie. Meestal stellen we vast dat ondanks het feit dat mannen hun uiterste best doen om de wensen van hun partner tegemoet te komen, er geen spontane zin om te vrijen tot stand komt.

Vrouwen wijzen hun man in therapie erop dat zij nooit initiatief kunnen nemen omdat hij hen steeds voor is. Beiden verwachten dat als hij geen druk zou uitoefenen om te vrijen, zij spontaan tot vrijen zou komen. Dit blijkt een illusie. Want zelfs wanneer mannen erin lukken om de druk achterwege te laten, zijn er weinig vrouwen die dan spontaan initiatief nemen.

Het soms spectaculaire succes in het begin van een sekstherapie waarbij vrouwen tussen sessie één en twee, en tussen sessie twee en drie rapporteren meer zin te hebben en zeggen dat alles vanzelf ging, dienen we met een korreltje zout te nemen. Therapeuten kijken soms machteloos toe hoe er snel een terugval is op seksueel gebied, ondanks het feit dat diezelfde vrouwen en hun mannen zeggen dat de relatie is verbeterd.

Ook therapeuten gaan soms mee in de gedachte dat relatietherapie de seks zou verbeteren. Naar mijn aanvoelen leidt relatieverbetering zelden tot verbetering van de seksuele relatie. Dit neemt niet weg dat elke seksuele therapie voor een deel ook relatietherapie moet zijn.

In de dagdagelijkse praktijk onderscheiden we drie manieren van denken in verband met relaties: een hiërarchische relatie, een gelijkheidsrelatie en een gelijkwaardigheidsrelatie. Hoe weerspiegelen deze relatie-modellen zich in de seksualiteitsbeleving?

Paren in een *hiërarchische relatie* denken op gebied van seks nog vaak in termen van 'rechten' en 'plichten'. Men houdt nog vaak vast aan een stereotiepe rolverdeling. Mannen vrijen actief en doelgericht en zien het eigen genot als een recht. Vrouwen zien het als hun plicht om aan de wensen van hun man tegemoet te komen. Vrouwen gedragen zich passief. Zij hoeven er niets aan te hebben 'als hij maar geniet'. De tevredenheid over het vrijen hangt af van zijn tevredenheid.

Het voordeel van deze relaties is dat er meestal frequent seks is en dat er weinig ruzies zijn. Problemen ontstaan als het bestaande evenwicht plots doorbroken wordt; bijvoorbeeld als de man meer wil dan een passieve vrouw die niet van seks geniet. De vrouw voelt zich dan schuldig of angstig om de partner te verliezen. In de hulpverlening zeggen deze vrouwen: "Ik ben het probleem!". De man zegt: "Mijn vrouw heeft weinig zin: ze moet er iets aan doen!".

Een relatie die gekenmerkt wordt door de *gelijkheidsgedachte* is het meest kwetsbaar voor het ontstaan van seksuele problemen. Beide partners baseren immers de relatie op rechten. De zelfrealisatie staat voor beiden centraal. Mannen houden in deze relaties rekening met het seksuele plezier van de partner. En vrouwen zeggen 'neen' als ze geen zin hebben. Het gezamenlijk leidmotief bij deze paren is "je moet allebei zin hebben om te vrijen". Dat is een edel motief, maar het dreigt in een nieuwe norm om te slaan: "je moet genieten.". Allebei opwindend voelen en klaar-komen worden een nieuwe must.

Ondanks goede bedoelingen is het resultaat vaak dat deze paren weinig tot vrijen komen, omdat paren in duurzame relaties slechts zelden (of nooit) op hetzelfde moment 'spontaan' zin hebben. Mannen leiden vaak onder het gebrek aan seks en geraken gefrustreerd. Zij gebruiken dan het gebrek aan seks als excuus om vreemd te gaan.

Hier komen we in therapie vaak voor een dilemma te staan. Hoe worden beide partners in hun wensen gerespecteerd?

Vrouwen die geen zin hebben en neen zeggen aan seks kan men niet dwingen. Mannen begrijpen dat ze moeten leren omgaan met deze weigeringen. Maar mannen voelen zich vaak verongelijkt door een weigering. Vrouwen zijn minder bereid hen seksueel tegemoet te komen. Als zij niet wil hoeft het niet. Dat een man leert omgaan met een weigering lijkt meer

vanzelfsprekend dan dat een vrouw seks zou hebben tegen haar zin.

Twee maten en twee gewichten. Een moeilijk dilemma niet alleen voor de partners maar ook voor therapeuten. Therapeuten zijn meer geneigd die vrouwen aan te moedigen om 'neen' te leren zeggen. Ze vinden dat mannen maar moeten leren leven met de frustratie op seksueel gebied. Therapeuten zijn minder geneigd die vrouwen te helpen zoeken hoe zij hun man zouden kunnen tegemoet komen, ondanks hun beperkte zin. Therapeuten zeggen te gemakkelijk: als je geen zin hebt moet je leren 'neen' zeggen.

In dat opzicht is "bereid zijn om zin te krijgen" een veel milder uitgangspunt dat vele perspectieven opent.

In therapie krijgen we de mannen die een grote bereidheid aan de dag leggen om tegemoet te komen aan de wensen van de vrouw omdat ze hun relatie belangrijk vinden. Maar kunnen we ons de vraag stellen of mannen en vrouwen buiten de therapie wel een gelijkheidsrelatie aan kunnen? Misschien zijn seksueel geweld bij koppels en de explosie van de seksindustrie mede het gevolg van de seksuele frustratie bij mannen in duurzame relaties. Mannen gaan dan soms op zoek naar jongere en gewillige slachtoffers die geen neen zeggen en eventueel vanuit andere perspectieven aan seks doen.

Paren in een *gelijkwaardige relatie* pinnen zich niet vast in de gedachte dat vrijen alleen maar zou kunnen als je allebei zin hebt. Zij houden rekening met elkaars wensen en komen elkaar tegemoet vanuit een grote diversiteit van motieven om te vrijen..

De voorgeschiedenis

De voorgeschiedenis speelt een belangrijk rol. We onderscheiden twee facetten. Ten eerste de opvoeding, het voorleven van relaties in het ouderlijk gezin en ook de eerste seksuele ervaringen. Ten tweede de relationele geschiedenis.

Een grote groep vrouwen, gesteund door de partner, legt de oorzaak van hun seksuele remmingen of het gebrek aan zin in het verleden. Samen met hun partner stellen ze de opvoeding verantwoordelijk voor de seksuele remmingen. Bij mannen heb ik dit zeer zelden gehoord. Nochtans komen er ook vele mannen uit dezelfde soort gezinnen.

Negatieve seksuele ervaringen hebben ongetwijfeld een negatieve invloed op de seksualiteitsbeleving. We kennen allemaal de vrouwen en mannen die seksueel totaal gehinibeerd zijn, een aversie ontwikkeld hebben, door ervaringen met seksueel misbruik of door pijnervaringen bij de eerste seksuele contacten. In deze situaties begrijpen we de seksuele aversie en staan we sceptisch ten opzichte van een mogelijk herstel.

Als we het over het verleden hebben, bedoelen we uiteraard niet alleen de opvoeding maar ook negatieve ervaringen in opeenvolgende relaties. We leren veel over het seksuele beleven van vrouwen als ze terecht komen in een buitenechtelijke relatie waarbij ze plots totaal andere seksuele ervaringen opdoen dan in hun vaste samenleefrelatie.

Hoe zouden vrouwen kunnen genieten van seks en hoe zouden vrouwen kunnen verlangen naar seks als er nooit positieve ervaringen geweest zijn? We proberen via therapie door tegenconditionering positieve ervaringen op te bouwen. We doen dat vanuit de veronderstelling dat als vrouwen positieve ervaringen opdoen, het verlangen zal ontstaan om deze ervaringen opnieuw te beleven.

Ik ben het eens met Rosemary Basson (2000) dat het vooruitzicht van leuke seks zelden een drive is om tot seks te komen. Nochtans zijn er af en toe plezierige seksuele ervaringen nodig om het seksuele contact binnen een relatie te onderhouden.

Maar... ondanks het feit dat vele vrouwen een positieve voorgeschiedenis hebben gehad is dat zeker geen garantie op het verlangen naar seks.

Een positief lichaamsbeeld

Vertrouwdheid met en kennis van het lichaam: een positief lichaamsbeeld.

Vele boeken hebben ertoe bijgedragen om te leren vrijen. Men vindt er allerlei tips om de lekkere plekjes van het lichaam te ontdekken. Body massage met allerlei oliën zou heerlijk zijn. Partners in therapie vragen naar tips, middelen en technieken. TV programma's doen partners experimenteren. Paren zijn op zoek naar 'de' erogene zones.

Vrouwen zijn op korte tijd vertrouwd geraakt met hun eigen lichaam. Masturbatie is voor velen niet langer een taboe. Velen ontdekken hun lichaam en leren hun mogelijkheden kennen. Dit is één van de grootste veranderingen ten opzichte van de vrouwen uit de vorige generatie die vaak vervreemd waren van hun lichaam. Vrouwen hebben leren genieten van hun lichaam en durven zich laten gaan in het seksueel minnespel. Als ze willen kan heel veel.

*Maar ...*ondanks deze positieve ontwikkeling is het probleem van het seksuele verlangen bij vrouwen niet opgelost! De beste minnaar kan nog zo zijn best doen om de erogene zones te beroeren, als deze vrouw - nu- niet tot seks bereid is, zal er niets ontstaan. De bereidheid om zich open te stellen dicteer je zomaar niet. Gelukkig maar. Vrouwen blijven heer en meester over hun lichaam en over wat zij willen en kunnen beleven. Erogene zones bestaan niet!

Deze vier belangrijke basiscondities: de cultuur, de

relatie de opvoeding en de positieve waardering van het lichaam zijn nodig om goed seksueel *te kunnen* functioneren. Daarnaast zijn er nog andere basiscondities zoals een goede gezondheid, weinig stress, uitgerust zijn, die een belangrijke rol spelen, maar waar we hier niet verder bij stilstaan.

Het willen hebben van seks

Onze stelling is dat het 'kunnen' hebben van seks iets helemaal anders is dan het 'willen' hebben van seks. Vrouwen zeggen vandaag seks te willen als ze spontaan zin hebben. Wat weten of horen we dan van vrouwen in verband met 'zin hebben in seks'?

Is spontaan zin hebben een illusie?

Het is voor vrouwen minder vanzelfsprekend dan voor mannen om "spontaan" zin te hebben. Toch zijn er situaties waarin vrouwen aangeven spontaan zin te hebben.

- Veel vrouwen leggen een verband met de menstruele cyclus. Er bestaat geen eensgezindheid wat het moment betreft. Sommigen zeggen spontaan zin te hebben net voor de menstruatie, anderen in het midden van de cyclus.
- Sommige vrouwen zeggen meer zin te hebben wanneer ze een glaasje op hebben. Alcohol vermindert remmingen. Vrouwen voelen zich vrijer, nemen meer initiatief. Ze laten meer seksuele gedragingen toe waarvoor ze anders reserves zouden hebben.
- Voor andere vrouwen is verliefdheid de belangrijkste stimulans. Vrouwen geven aan dat ze in beginnende relaties een sterk seksueel verlangen ervaren. We horen dit telkens opnieuw wanneer vrouwen het hebben over vreemd gaan. Verliefdheid drijft mensen naar elkaar. Maar verliefdheid verdwijnt snel zo gauw de relatie enige stabiliteit heeft.
- Weer andere vrouwen geven aan dat vrijen van zelf gaat wanneer ze ontspannen zijn en geen kopzorgen hebben. Vooral vakanties worden vermeld.
- Een minderheid vertelt dat het zich laten verleiden om naar een erotische film te kijken ook erg helpend is om zin te krijgen.
- Tenslotte vermelden ze dat als de relatie perfect is, er geen problemen met de zin zijn. Helaas hebben vrouwen vaak een excuus om de relatie niet goed genoeg te vinden.

Kortom als vrouwen zich in langdurige relaties uitsluitend zouden laten leiden door spontane zin om aan seks te beginnen dan zou er wellicht weinig gevreeën worden.

Vrouwen krijgen zin door het vrijen

We stellen nochtans vast dat in duurzame relaties er

heel grote verschillen zijn op gebied van frequentie van vrijen. Wat speelt er dan nog meer mee? Vrouwen krijgen vaak zin door het vrijen. Vrouwen hebben tijd nodig om "er in te komen". Mannen zijn meer visueel ingesteld en zijn sneller geprikkeld. Er zijn twee uitspraken die ik heel vaak in therapie hoor. Mannen doen vaak hun uiterste best om het vrijen kort te houden en snel klaar te komen om zo hun partner, die aanvankelijk geen zin had, tegemoet te komen. Meer dan eens zeggen deze vrouwen "spijtig want ik begon er juist in te komen". Andere vrouwen zeggen na een vrijpartij: "Ik begrijp niet waarom we niet meer vrijen, want ik vind het plezierig als we zover komen". Een goede vrijpartij is blijkbaar niet genoeg om vrouwen aan te zetten om meer spontane zin te ervaren. De gedragstherapeutische stelling dat positieve ervaringen doen verlangen naar seks blijkt niet altijd juist. Deze positieve ervaringen zijn wel nodig om van seks te kunnen genieten maar betekenen nog niet dat vrouwen zin krijgen.

Motieven om seks te 'willen' hebben met de partner?

Als we aannemen dat spontaan zin hebben bij vrouwen een illusie is en dat vrouwen zin krijgen, m.a.w. dat vrijen eerder een middel is dan een doel op zich, dan kunnen we begrijpen dat vrouwen minder intiatief nemen tot vrijen en dat er weinig of geen opwindning is bij de aanvang van het vrijen.

We stellen vast dat vrouwen ondanks die beperkte toch tot vrijen komen. Welke zijn dan hun beweegredenen? Er valt veel te leren van vrouwen wanneer je hen de vraag stelt: wat is voor jullie zoal aanleiding om tot vrijen te komen? Hierbij krijgen we een brede waaier van motieven aangereikt (Luyens, 2004).

Er zijn de relationele motieven

- De partner een plezier willen doen, tegemoet komen aan het verlangen van de partner. Deze drijfveer is heel diep geworteld. Velen associëren het met de opofferingsmentaliteit van onze grootouders. Deze vrouwen hoefden geen plezier te beleven aan seks. Zij deden 'het' immers voor de partner. Dit motief lijkt vooral te passen binnen de hiërarchische relatie. Dit is niet zo. Vele paren die menen dat ze geëmancipeerd zijn en waarbij de rollen gelijk verdeeld zijn, voelen zich opgelucht als dat motief ook gewaardeerd wordt en gezien kan worden als een teken van liefde. Iets over hebben voor de partner mag. En inderdaad: daar is niets mis mee, als dat niet het enige motief is wat vrouwen aanzet tot vrijen. Als vrouwen telkens opnieuw uitsluitend vrijen voor de partner dan is de kans groot dat ze

zich gebruikt gaan voelen (soms zelfs misbruikt) en dat ze een aversie ontwikkelen voor seks.

- Zwanger willen worden blijkt één van de belangrijkste motieven. Vrouwen hebben blijkbaar weinig moeite om tot seks te komen wanneer ze besluiten om zwanger te worden. Deze drijfveer heeft weinig met 'spontaan zin krijgen' te maken.
- Vrijen om een ruzie goed te maken. Paren kunnen daar erg in verschillen. Sommigen zullen liever een ruzie goed maken door eerst te praten. Voor anderen is seks hebben een belangrijk verzoeningsmiddel.
- Een levenspartner vinden. We kennen allemaal vrouwen die in therapie aangeven dat ze geen zin hebben in vrijen omdat ze geleden hebben onder seksueel misbruik. Vrouwen die in het leven zwaar getekend zijn door hun seksuele verleden. Hun partners hebben meestal veel begrip voor wat ze doorstaan hebben, maar begrijpen meestal niet waarom er dan in de verkeringsperiode geen of weinig problemen waren. Alles leek van zelf te gaan! Het voorbeeld van de man, zeven jaar ouder dan zijn vrouw, is sprekend. Ze hebben vier jaar verkering zonder één probleem op gebied van seks. Hij neemt meestal het initiatief. Vanaf de eerste dag van het huwelijk, het samenwonen, verdwijnt bij hem alle zin in vrijen. Hij neemt geen enkel initiatief meer. Deze man zegt in therapie: "Ik wist dat ze mij niet meer in de steek zou laten".
- Uit angst de partner te verliezen. Op dat gebied zien we spectaculaire verschuivingen. Bij sommige paren heeft de vrouw jaren geen zin om aan seks te beginnen en is er ook geen bereidheid toe tot er een kaper op de kust komt. De partner die vreemd gaat ontketent een grote crisis. Ondanks het feit dat men zou denken dat de basiscondities helemaal niet vervuld zijn om seks te hebben, vertellen velen dat vrijen op dat moment geen enkel probleem is (Luyens & Vansteenwegen, 2001, 2006). Mannen verantwoorden het vreemd gaan immers vaak door aan te geven dat de seksuele relatie niet meer houdbaar is, dat ze gefrustreerd zijn. Vrouwen zijn dan plots bereid om er iets aan te doen. Zij willen er dan alles aan doen om hun partner te behouden.
- Om iets te krijgen! Sommige vrouwen kunnen meer bereiken van hun partner als ze seks gehad hebben: hij is dan liever, vriendelijker. Hij is bijvoorbeeld meer bereid om in het huishouden te helpen. Ook in werksituaties gebruiken sommige vrouwen seks als middel om iets gedaan te krijgen. Vrijen om geld te verdienen valt hieronder. We denken niet alleen aan de prostitutie. We krijgen ook de verhalen van jonge studentes die zich enkele keren

per week of maand lenen tot seks met de huisbaas in ruil voor een gratis kamer. Zij worden niet gedwongen maar doen het toch.

Naast deze relationele motieven zijn er nog de *psychologische* en de meer *lichamelijke* motieven zoals: het willen beantwoorden aan de norm (denk maar aan jonge pubers), een vlucht uit de eenzaamheid, revanche willen nemen, uit verveling, vrijen om te zien of alles nog werkt (na een ziekte of een chirurgische ingreep), om te experimenteren ...

Deze motieven kunnen verschuiven in de loop van een relatie. Als therapeut kunnen wij wel mildheid creëren, zodat de partners niet meteen radicaal reageren op elkaars motieven. Dikwijls zijn partners opgelucht als ze beseffen dat de uitgangspunten voor seks binnen het paar mogen verschillen.

Wat zijn dan de therapeutische perspectieven?

Uit het voorgaande blijkt dat spontaan zin in seks hebben voor vrouwen minder evident is dan voor mannen. Het verlies van zin of beperkt seksueel verlangen is trouwens de meest voorkomende seksuele klacht bij vrouwen. Ongeveer 33% van de vrouwen tussen 18 en de 59 jaar zouden daarover klagen (Michael, Gagnon, Laumann & Kolata, 1994).

Kan medicatie een uitkomst kunnen bieden op langere termijn?

Zou een 'weer-zin-wekkende' pil wonderen kunnen verrichten? Vrouwen hebben wel een sterk verlangen om seksueel verlangen te willen hebben. Vele frustraties bij mannen zouden opgeheven worden. Vrouwen zouden zich minder schuldig hoeven te voelen of minder te vrezen dat hun partner vreemd zou gaan. Deze (weer)-'zin'-wekkende pil zou het spanningsveld kunnen wegnemen en we zouden een nieuw soort paar krijgen (zeker in combinatie met de man die Viagra neemt) dat steeds bereid is om aan elkaars behoeften tegemoet te komen.

Maar is dat geen illusie? De euforie over de erectiebevorderende middelen is inmiddels gaan luwen. Zouden we dan niet veel meer te maken hebben met een "weezinwekkend" medicament? Waarrond zouden paren dan ruzie maken of stilzwijgend koude oorlog voeren? Hoe zouden ze elkaar dan terug kunnen vinden in de verzoening? Is het niet zo dat partners vooral begeerd willen worden?

Kan een sterkere differentiatie tussen de partners de oplossing bieden?

Dit is de oplossing die Schnarch (2004) voorstelt. In de beginperiode van de sekstherapie hebben therapeuten getracht vrouwen die geen of weinig zin hadden te

helpen door hen de kans te bieden te leren genieten. Zin krijgen bleek een illusie.

Al vlug kwam er een ander geluid. Waarom zou de druk op vrouwen zo hoog moeten zijn en zouden zij steeds moeten veranderen? Immers mannen zouden kunnen leren leven met weinig of geen seks. Accepteren was dan meestal de impliciete boodschap. Bij het bevorderen van de differentiatie tussen de partners (Schnarch, 2004) wordt de man aangemoedigd om initiatief te nemen als hij zin heeft en de vrouw behoudt het recht om niet te moeten. Zo zou de spanning tussen het paar groter worden en dit zou het seksueel verlangen stimuleren. Maar paren hebben het moeilijk met differentiatie en schijnen conflicten niet aan te kunnen. Ze verkiezen vermijdingsgedrag. De vrouw vermijdt seksuele situaties en hij vermijdt de afwijzing. Impasse is dan vaak het enige resultaat.

Keuze voor een integratieve benadering

Mijn jarenlange praktijk met seksuele problemen bij paren hebben mij gedwongen om een eclectische bril op te zetten (Luyens & Smits, 2006). Hulpverlening bij seksuele problemen is een spiraalsgewijs verdiepend, of voortschrijdend proces waarin verschillende invalshoeken elkaar kunnen afwisselen. Gedrags-, gevoels-, cognitieve en relationele elementen worden opgenomen afhankelijk van de noden van de cliënt, of het cliëntenpaar. Als eclectische therapeut kan je deze verschillende elementen aangrijpen om verandering teweeg te brengen. Bij voorkeur werken we met het paar: verandering kan maar op gang komen als partners anders gaan denken.

Welke zijn dan de gedachten waardoor paren milder worden en elkaar niet vastpinnen in hoe het moet?

- Het besef dat “zin hebben” en de “stap zetten naar vrijen” twee verschillende begrippen zijn.
- “Zin hebben in seks” en de “bereidheid om zin te krijgen” zijn twee belangrijke uitgangspunten om te vrijen.
- Vrouwen hebben ontzettend veel seksuele mogelijkheden.
- Seksueel contact komt niet spontaan tot stand, maar vraagt duidelijk een bewuste act. Nu we weten dat vrouwen bewust kunnen kiezen moeten vrouwen zich realiseren dat willen belangrijk is
- Vele motieven kunnen de seksuele interactie op gang brengen.
- Zin in seks kan komen door het vrijen
- Men kan condities creëren waarin zin kan ontstaan.

Werken met het paar draagt er ongetwijfeld toe bij dat partners elkaar beter gaan begrijpen. De vrouw die

eindelijk mag uiten dat ze geen spontane gevoelens kent en daarin door haar man begrepen wordt. De man die zich eindelijk begrepen voelt in de last die voortkomt uit de permanente afwijzing en in het feit dat hij zich daardoor de vraag stelt of de partner nog van hem houdt. Opdrachten hebben verschillende functies (Luyens & Smits, 2006):

- Ze doorbreken het vermijdingsgedrag
- Ze actualiseren de interacties en de onderliggende gevoelens
- Ze zijn een kans op nieuwe en positieve ervaringen
- Ze zijn een middel om onderliggende hindernissen op te sporen
- Ze verhelderen de impact van de relatie op de seksualiteit

Men kan in de gesprekken op zoek gaan naar wat beiden willen op seksueel vlak en op relationeel vlak. En dan kijken in welke mate ze daaraan tegemoet kunnen komen. Vrouwen zijn veranderd op seksueel gebied en ze zijn mondiger geworden. Mijn inziens zijn vele vrouwen tijdens het vrijen nog meer bezig met het beschermen van zichzelf. Ze zijn eerder op zoek naar wat ze zelf graag hebben.

Besluit

Bij de reflectie over het seksuele verlangen van de vrouw hebben we twee vragen duidelijk onderscheiden. Enerzijds was er de vraag naar de factoren die het seksuele functioneren van de vrouw beïnvloeden. Wat is er nodig opdat een vrouw goed functionerende seks zou *kunnen* hebben? Anderzijds was er de vraag naar de factoren die maken dat deze vrouw ook seks zou *willen* hebben. We hebben aangetoond dat, wanneer alle noodzakelijke voorwaarden voor een goedlopende seksualiteit vervuld zouden zijn, dit vaak nog steeds onvoldoende is opdat een vrouw spontaan zin zou krijgen.

Dan zijn we ingegaan op de gevolgen van deze vaststelling voor seksuele therapie. Noch medicatie, noch de differentiatie therapie bieden een oplossing. Een integratieve therapie biedt meer kansen.

Kunnen we besluiten dat het seksuele verlangen per definitie onvervulbaar is? Dit is een deel van het existentiële tekort, van de existentiële pijn. Als men dat aanneemt, dan blijft er één enkel spoor over. Namelijk: hoe gaan partners daarmee om?

Ik luister telkens opnieuw met verwondering naar de zovele paren die in belangrijke fases van hun relatie op zoek zijn naar een goed evenwicht tussen geven en nemen op gebied van seks. Mannen (soms ook vrouwen) leren omgaan met hun frustraties en vrouwen zijn op zoek in welke mate ze tegemoet kunnen komen aan de wensen van hun partner zonder zichzelf te ver-

liezen. Vrouwen gaan zelf ook op ontdekkingstocht naar wat ze zelf graag hebben op gebied van seks. Kortom, ik zie paren die kunnen en durven verschillen van elkaar. Zij ontdekken dat ook de verschillen op gebied van seksueel beleven een bron van rijkdom kunnen zijn. Therapie leert dat beide partners elkaar kunnen vinden in het standpunt dat iedere partner in een duurzame relatie per definitie tekort schiet in het tegemoet komen aan de seksuele wensen van de ander.

Zolang er bij de vrouw ‘verlangen is om zin te hebben’ is er hoop.

Literatuur

- Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26, 51-65.
- Laan, E. (sd). persoonlijke mededeling.
- Luyens, M. (2004). *Liever vrijen* (9edruk). Tielt (B): Lannoo.
- Luyens, M., & Smits, P. (2006). *Seksuele problemen bij het vrijen* (4e herziene druk). Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
- Luyens, M., & Vansteenwegen, A. (2005). *Different levels of impact of sexual problems on the couple relationship*. XVII World Congress of Sexology, Montreal, Abstract book, p 249.
- Luyens, M., & Vansteenwegen, A. (2006). *Ondanks de liefde. Hoe overleef je een liefdesaffaire?* (4e druk). Tielt (B): Lannoo.
- Luyens, M., & Vansteenwegen, A. (2001). Couple therapy interventions for problems with extramarital affairs: A phasic model. *Journal of Couples Therapy*, 10, 77-94.
- Michael, R., Gagnon, J., Laumann, E., & Kolata, G. (1994). *Sex in America*. SGS Enterprise. (Vertaling: *Seks, het definitieve onderzoek* (1995). Amsterdam: Prometheus).
- Schnarch, D. (2002). *Resurrecting sex*. New York: Harper Collins. (Vertaling: *Seks drive*. (2002). Tielt (B): Lannoo).

Abstract

Female sexual desire

Two questions must be distinguished in the research of female sex desire. First there is the question: what are the necessary conditions or factors for a well-functioning female sexuality? Secondly there is the question about the factors that make a woman wanting to specifically want sex. What makes that a woman spontaneously wants sex? The position is taken that, when all necessary conditions are fulfilled for well-functioning sex, this is not enough for a woman to experience spontaneous desire for sex. We make a distinction between being able to have sex and really wanting to want sex. Finally, we apply these ideas to the practice of sex therapy.