

Beschouwing

De hersenen op het nachtkastje... Filosofisch-seksuologische beschouwing over de betekenis van de inzet van roesversterkende methoden voor het opwekken en onderhouden van parafiele en niet-parafiele seksuele opwinding en verwante bewustzijnsveranderende ervaringen.

Erik van Beek

Vrijgevestigd, Haarlem, Hoofddorp, Zwijndrecht

Samenvatting

In dit artikel wordt het fenomeen seksuele roes vanuit seksuologische, filosofische, neurologische en culturele perspectieven verkend, waarbij een antwoord wordt gezocht op de vraag hoe belangrijk het is om bij seksuele activiteit, parafeel of niet-parafeel, roesopwekkende methoden en technieken te gebruiken om in een seksuele sfeer te komen en te blijven. Achtereenvolgens worden in dit verband aspecten als 'overbewustzijn', 'fugue state' (parafeelieën), 'subspace' (BDSM), 'dissociatie' (DSM-5), trance/hypnose, rituelen, grenservaringen en transcendente/ mystieke ervaringen besproken. Al deze fenomenen kunnen hun licht werpen op de geheimzinnige overgang van de staat van 'actief opwekken van' naar die van 'zich overgeven aan' de roes van seksuele opwinding en daaraan voorbij.

Seksuele opwinding als bewustzijnstoestand
Opwinding kan worden opgewekt door aandacht voor belonende en stimulerende prikkels, een aanvankelijk onbewust verlopend proces, dat er uiteindelijk toe kan leiden dat de aandacht voor stimulerende prikkels versterkt wordt en die voor remmende factoren wordt genegeerd (Toates, 2015). Anders gezegd: de opwinding kan door het bewustzijn worden opgepikt, gestuurd en gericht. Ook wanneer de opwinding toeneemt, blijft een continue interactie tussen bewuste en onbewuste processen plaatsvinden. Men zou ook kunnen zeggen dat een trance of roes wordt opgewekt, die de aandacht richt, beperkt en zelfs vernauwt, hetgeen de ontvankelijkheid voor seksuele stimuli kan versterken. Is de opwinding eenmaal krachtig genoeg, dan zal de aandacht doorgaans verschuiven naar de waarneming van de opwindingsgevoelens zelf, en de

beleving van de opwinding zelf in het lichaam. Het lijkt erop dat een eenmaal bereikte staat van opgewondenheid dermate krachtig is dat we kunnen spreken van een bewustzijnsverandering. Borg, de Jong en Weimar Schultz (2013) vonden bij vrouwen met negatieve seksgerelateerde cognities (bij voorbeeld over angst, pijn, walging over seks) dat die cognities sterk verminderd waren op momenten dat de vrouwen in opwinding verkeerden. Opwinding vermindert kennelijk angst en pijn, waarschijnlijk deels doordat de aandacht heel specifiek gericht is op andere zaken, en deels doordat een combinatie van beleefde opwinding en de genitale respons de pijndrempel heeft verhoogd. Je zou ook kunnen beweren dat de alledaagse bewustzijnstoestand en de toestand van seksuele opgewondenheid - die dus een andere bewustzijnstoestand zou veronderstellen - elkaar uitsluiten.

Van Lankveld (2012) gebruikt de term 'overbewustzijn' voor personen die onvoldoende in staat zijn irrelevante/remmende prikkels te negeren en hun aandacht te richten op bijvoorbeeld hun seksuele fantasieën of hun eigen lichaamssensaties en die teveel bezig zijn zichzelf te beschouwen, te beoordelen en daardoor het contact met diezelfde lichaamssensaties verliezen. Een

Drs. E. van Beek, cultuurfilosoof, seksuoloog NVVS
Correspondentieadres: Gravin Jacobahof 21, 2114 DP Vogelenzang. E: emvbeek@xs4all.nl

Ontvangen: 19 juni 2015; Geaccepteerd: 19 september 2015

voorbeeld hiervan vormt de 'overmatige zelfgerichte aandacht' en negatieve evaluatie van zichzelf als seks-partner, tijdens het vrijen. Denk hierbij aan Masters en Johnson met hun term 'spectatoring' (1970). "Het remmende effect van te weinig aandacht op seksuele opwinding kan bij uiteenlopende vormen van afleiding hetzelfde zijn. Het maakt kennelijk niet veel uit of men nu afgeleid wordt door het wekelijkse boodschappenlijstje, door angstige preoccupatie met seksueel falen, of door te veel op zichzelf gerichte aandacht tijdens vrijen met de partner", aldus Van Lankveld (2012). Hij stelt o.a. cognitieve therapie voor (Van Lankveld, 1998; Van Lankveld, Everaerd, & Grotjohann, 2001) om de irrelevante of afleidende gedachten en overtuigingen te verminderen en de gerichtheid op seksuele stimuli te vergemakkelijken.

De vraag is echter hoe een situatie van overbewustzijn op deze manier doorbroken kan worden zonder het te verergeren. Het ingewikkelde van het aanpakken van 'teveel beschouwen' met cognitieve therapie is dat het probleem op cognitief niveau wordt benaderd, het aspect van overbeschouwing ook zal (moeten) worden beschouwd en er zo weer een laag beschouwing overheen komt, hetgeen leidt tot verdergaande abstractie, die ook weer moet worden beschouwd enz., waarbij er een soort gestapelde 'hyperbeschouwing' lijkt te ontstaan. Denken met denken bestrijden heeft iets weg van 'het verdrijven van de duivel met Beëlzebub', zeker als het om seks gaat. Mogelijk is een nadruk op denk-werk alleen hier niet op zijn plaats, en moet die zelfs opzij worden geschoven, omdat ze interfereert met (ontvankelijkheid voor) opwinding. Een cliënt deed ooit de uitspraak "als ik seks ga hebben leg ik mijn hersenen op het nachtkastje". Een rake metafoor (en visualisatie!), die typeert hoezeer de opwinding 'via het lichaam' moet verlopen. De prikkelende kwestie is vervolgens: hoe krijg je je hersenen op het nachtkastje en hoe kom je in de seksuele sfeer?

De seksuele roes: een atypische dissociatie?

In de literatuur rond seksuele opwinding is in algemene zin niet veel te vinden over de expliciete rol van de seksuele roes, behalve in verband met drugs en genotsmiddelen. Lazaroms, Vanwesenbeeck en Woertman (2003) beschrijven in het uitgaanscircuit een toename van het gebruik van opwindingsstimulerende – legale en illegale – middelen als GHB, coke en speed, poppers. Hiermee wordt het initiëren van een opwindingsroes kennelijk chemisch vergemakkelijkt. Hoewel bij deze middelen – met uitzondering van poppers – de opgewekte roes of bewustzijnsverandering niet per definitie seksueel is, lijkt de algemene (niet seksuele) arousal wel de drempel voor seksuele arousal te verlagen en kan de roes, afhankelijk van de context, een seksuele lading krijgen. Daarnaast komen we de term 'roes', als expliciet beschreven onderdeel van de opwindingscyclus, uitsluitend tegen in de literatuur rond parafiele en afwijkende opwindingsgerichtheid (Gijs, 2009) en bij

het - zelden beschreven - fenomeen 'subspace' binnen de BDSM-subcultuur.

De parafiele 'vluchtroes' (fugue state) of dissociatieve roes

Money beschrijft de 'paraphilic fugue state' (zie Gijs, 2009) als belangrijke factor bij de ontwikkeling en in standhouding van een parafilie. Hoewel hij niet kiest voor de formulering 'veranderd of versmald bewustzijn', lijkt hij hier wel degelijk naar te verwijzen: "een bijzondere bewustzijnstoestand, bij het psychologisch activeren en gedragsmatig uitvoeren van het parafiele ritueel, die gelijkenissen vertoont met dissociatieve identiteitsstoornissen en epilepsie." (Gijs, 2009). Dit zou twee dingen kunnen betekenen. Ofwel de 'roesachtige toestand' is nodig om überhaupt in staat te zijn voldoende opwinding te ervaren, dus als aanjager, ofwel zij dient als voertuig om de seksuele inhoud, die vaak als egodystoon, als niet-eigen, misschien zelfs als bedreigend voor het ik wordt ervaren, in een gedissocieerde, roesachtige toestand te kunnen beleven. Zo lijkt de *fugue state* een noodzakelijk element te zijn om het opwekken en beleven van seksuele fantasieën en lustgevoelens überhaupt mogelijk te maken, en tegelijk de tevens beleefde onlustgevoelens (angst, walging, schuldgevoelens) te kunnen managen. Misschien geldt zelfs dat hoe sterker de parafiele opwindingsinhoud als egodystoon wordt beleefd, hoe sterker het aandeel van de roes? Money vervolgt zijn beschrijving met: "Tussen de periodes van parafiele seksuele activiteit wordt er obsessief gefantaseerd en isoleert de parafiele persoon zich sociaal." (Gijs, 2009). De dagstructuur van de parafilië lijkt in de visie van Money bepaald door de cyclische afwisseling van obsessief fantaseren, zich afzonderen, excessief ritueel masturberen en hyperorgasmie. Overigens zijn hier in de klinische praktijk genoeg uitzonderingen op te vinden: mensen met een parafiele *lovemap* die weliswaar volkomen vastzitten aan hun parafiele rituelen, maar daarbij benedengemiddeld of zelfs nauwelijks seksueel actief zijn. Helaas ontbreekt het ons hierbij totaal aan vergelijkend onderzoek. Pornoverslaving behoort als fenomeen niet sec tot de parafiliëën, omdat die zich niet onderscheidt door een afwijkende inhoudelijke gerichtheid of object. Maar het parafiele bestaat wel in de afhankelijkheid van intermediair en gebruiksobject (het scherm). Pornoverslaafden herkennen vaak het verleidelijke maar lege comfort van het zich onderdompelen in de (dopamine-) roes, met zijn verdovende kwaliteiten (Van Zessen, 2010).

BDSM en Subspace

BDSM is een containerbegrip, een mede door beoefenaren zelf geïntroduceerde verzamel- en geuzennaam voor uiteenlopende gedragingen en/of voorkeuren waarbij (spelen met) macht en onderwerping al dan niet gekoppeld aan fysiek opgelegde beperkingen, vrijheidsontneming, intense zenuwprikkels of pijniging in een consensuele setting worden beleefd, binnen

een afgebakend (rollen) spel (Seeuws, 2013). Hierbij speelt seksualiteit niet altijd een rol (Van Lunsen, 2014) en kunnen betrokkenen al dan niet van rol of positie wisselen, afhankelijk van hun preferenties (dominant (dom), submissief (sub) of wisselend (switch)). BDSM omvat een breed spectrum aan activiteiten, interpersoonlijke relatievormen en subculturen. Onder beoefenaren van BDSM vinden we enerzijds mannen en vrouwen met een breed seksueel en relationeel repertoire, anderzijds personen met een eenduidige en (vrijwel) exclusieve seksuele voorkeur zoals seksueel sadisme, seksueel masochisme en verscheidene vormen van fetisjisme (Sandnabba, Santtila, Alison, & Nordling, 2002). De laatste groep omvat vooral 'kern'-parafiliën, dat wil zeggen personen die vrijwel uitsluitend door het parafiele object seksuele opwindning kunnen ervaren.

Hoewel er nauwelijks onderzoek naar is gedaan, wordt al decennialang door praticanten van BDSM – onder meer via netwerksites als 'fetlife' – gesproken over het ervaren van een roes of verdovende staat, waarbij het denken uitvalt, maar beleving en waarneming intact blijven. Bouman en Vonk (2014) formuleren het fenomeen aldus: "Subspace is een ervaring die onderdanigen in een spel mee kunnen maken. Het wordt ook wel zweven genoemd. Het is vergelijkbaar met (...) het zogeheten 'runners high'. De ervaring kan per persoon en per situatie verschillen, van zweven, uit je lichaam treden, via totale liefde en blijdschap, tot het verlies van alle weerstand en kritiek en een gevoel van zwaarte van het lichaam bij totale spierontspanning." De term *subspace* legt enerzijds de associatie met een verlaagd bewustzijn door een bewustzijnsvernauwing, anderzijds met een toestand die wellicht vergelijkbaar is met mystieke of religieuze extase. In het laatste geval zou het dus niet zozeer gaan om een *verlaagd* bewustzijn maar een *veranderde gerichtheid* van het bewustzijn, misschien zelfs van een verhoogd bewustzijn, dat evenwel niet door het denken (dat is immers deels uitgeschakeld?) kan worden gevat of begrepen. Vaak wordt de ervaring van *subspace* beschreven als een eenheidservaring die overweldigend is, en waardoor men zich naderhand verrijkt of juist verdrietig of down ('*subdrop*') kan voelen, mede doordat de ervaring weer vervliegt en niet kan worden vastgehouden. Opvallend is dat de *subspace*-roes niet als puur seksueel, en soms zelfs als helemaal niet seksueel wordt geduid, maar meer als daaraan voorbijgaand. De term 'roes' is overigens ingewikkeld, want roes doet ook denken aan een toestand die geassocieerd wordt met verslaving. Evident is dat de intensieve fysieke prikkels die een sub krijgt toegediend de endorfinespiegels verhogen, die een duidelijk aandeel hebben in de beleving van de roes, alsmede aan de versterking van hechting aan de partner (Sagarin, Cutler, Cutler, & Lawler-Sagarin, 2009). Lekness (2013) ontdekte dat de verwachting van hevige pijn een geluksgevoel creëert als de daadwerkelijke pijn meevalt. Het is denkbaar dat een cumulatie van deze ervaringen de persoon in een *subspace*-ervaring

kan doen belanden. Wellicht is de term 'dissociatie' meer bruikbaar, waarbij dan wel de vraag is wat gedissocieerd wordt en waarom. Bij veel typen parafiliën, met name degenen die door de persoon zelf als strijdig met het zelfbeeld van de persoon, of zelfs ik-vreemd (ik-vijandig, egodystoon) worden beleefd, kan de controversiële seksuele inhoud doorgaans niet onversneden worden verdragen, laat staan genoten. Dat BDSM door een deel van de participanten als exclusief wordt beleefd (kernparafiliën) veronderstelt de mogelijkheid dat de activiteiten door hen als egodystoon worden beleefd. Voor degenen met een breder seksueel repertoire is dit minder waarschijnlijk, mede gezien de wijdverbreide identificatie met de voorkeur en de subcultuur door veel activisten zelf.

Hoe zit het dan met de roes die *subspace* is? Is dit wel of niet een voorbeeld van 'paraphilic fugue state'? Ten eerste is, door het ontbreken van onderzoek hierover, niet duidelijk welke typen BDSM-participanten (kernparafiliën?) *subspace* ervaren. Ten tweede is *subspace* niet iets dat *altijd* en noodzakelijk ontstaat tijdens BDSM-activiteiten. Met name onderdanige partners maken het (soms) mee, door dominanten wordt het veel minder gerapporteerd (Bouman & Vonk, 2014). Ten derde is *BDSM-subspace*, indien het zich voordoet, niet een toestand, zoals eerder is aangegeven, die altijd wordt uitgelokt door of gepaard gaat met seksuele opwindning. Ten vierde is het aannemelijk dat BDSM-ers die voor hun bezigheden elkaars gezelschap opzoeken, hiermee een sfeer creëren die de acceptatie van hun voorkeuren vergroot, waardoor hun voorkeur eerder ik-eigen (egosyntoon) dan ik-vreemd (egodystoon) aandoet. Ten slotte is het merendeel van de BDSM-ers in staat tot vanillaseks, en zitten niet seksueel vast aan een bepaald ritueel. Als, kortom, er geen noodzaak is tot dissociatie of 'vluchtroes', als er geen ik-vreemde inhouden hoeven te worden weggedissocieerd, wat is dan de betekenis en de functie van *subspace*?

Dissociatie als gevolg van angst voor verwachte pijn.

BDSM-ers houden niet allemaal van pijn, maar een deel van hen beleeft wel veel opwindning en spanning in het spel rond (de verwachting van) pijn. Het uitblijven van de inlossing van zorgvuldig opgebouwde verwachting van hevige pijn of andere zenuwprikkels, kan een opgelucht gevoel geven dat als genot wordt beleefd (Lekness, 2013). Het is dus denkbaar dat angst voor de verwachte pijn een dissociatie kan oproepen waardoor de persoon zichzelf gaat verdoven. In die zin zou dan niet zozeer de inhoud van de opwindingsfantasieën, maar de angst voor heftigheid van de pijn als egodystoon kunnen worden begrepen.

Seksuele roes en daar voorbij

Filosoof George Bataille (1957, 1992) constateerde reeds halverwege de vorige eeuw een groeiende hang naar extreme ervaringen in de westerse samenleving,

de behoefte aan het verkeren in een roes van geweld, in massaliteit, in gevaarlijke uitdagingen en in seks. Hij signaleerde een diepmenselijke behoefte aan zelfverlies, om verlost te worden – al is het tijdelijk – van de eisen en lasten van het moderne leven. BDSM zou hier ook een rol in kunnen vervullen, aldus Bataille. Recente hersenscanexperimenten tijdens seksuele gemeenschap geven aanwijzingen dat het beleven van orgasme (Georgiadis, 2012) gepaard gaat met verminderde activiteit van de neocortex en daardoor van de alledaagse mentale functies, waardoor mogelijk een moment of periode van 'zelfverlies' optreedt, misschien zelfs via een wijze waarop de neocortex zichzelf tijdelijk uitschakelt. Bij masturbatie zou de neocortex overigens, aldus Georgiadis, wel *continu* actief blijven. Baumeister (1988) poneert een regulerende en compenserende functie van seksuele onderdanigheid en masochisme, als tegenhanger voor de hoge eisen aan het individu, middels een proces van mentale versmalling of verkokering, waarbij het rationele, hogere, persoonlijke zelf tijdelijk uit het bewustzijn verdwijnt door de focus op intense, fysieke sensaties van het nu. Mogelijk gaat het bij BDSM niet alleen om een puur 'seksuele' extase of zelfverlies, maar een diepere en langere roes. Baumeister introduceerde hiermee een interessante visie op de onder verantwoordelijkheid en keuzestress bezwijkende moderne mens. De vraag is alleen waarom het percentage BDSM-ers in de bevolking dan al decennia zo relatief laag blijft: tussen de 3 en 10% (Reinisch & Beasley, 1991; Richters, De Visser, Rissel, & Grulich, 2008; Kruijze & Gruter, 2014).

Filosoof Ad Verbrugge (2014) vraagt zich in 'Staat van Verwarring, het offer van liefde' af hoe de 'Vijftig tinten'-trilogie (James, 2012) in de huidige postmoderne, hyperindividualistische, gevirtualiseerde consumptiemaatschappij zo populair kon worden, ook in Nederland. Hij meent het antwoord daarvoor gevonden te hebben in het alom ervaren tekort én de behoefte aan *echtheid* en *intensiteit*, *verbinding* en *overgave* in verschillende contexten en hoedanigheden. Erotisch genot staat voor hem in een gespannen verhouding tot het vrije, autonome individu. Seksueel genot verdraagt zich bijvoorbeeld slecht met redeneren, reflecteren en calculeren (dus met de meest uitgesproken cognitieve mentale functies). Socioloog Gert Hekma (2014) wijst in dit verband op de opkomst van de seksuele gelijkheidsmoraal, vanuit de idee van "democratische, egalitaire, gelijkwaardige en symmetrische seksualiteit, aangegaan door gelijke en maatschappelijk op elkaar gelijkende partners, in blijvende vrijheid.". Deze vooral ethisch bepaalde uitgangspunten zijn niet zonder meer en altijd adequaat om seksuele spanning te creëren en bevrediging te waarborgen. Sterker: vaak helemaal niet! Seksuele spanning heeft volgens Verbrugge ten minste nodig dat grenzen worden verkend en onderzocht. Daarnaast stelt Verbrugge dat contacten en belevingen dankzij *social media* vluchtiger, impressionistischer en inwisselbaarder zijn geworden, maar

ook meer en meer gevirtualiseerd en losgemaakt van puur fysieke aanwezigheid en zintuiglijke ervaringen. Hij ziet in BDSM hierop een antwoord: de belofte van intensiteit en echtheid. Ten slotte wijst hij op de mysterieuze notie van het bewust uit handen geven van jezelf om er iets mooiers, verheveners voor terug te krijgen, een belofte waarin het begrip 'offer' zijn ware aard toont; niet jezelf vernietigen, maar jezelf aanbieden en uitleveren aan iets hogers, dat jouw vertrouwen waard is, waarbij een ervaring van herstel, opheffing van atomische (afgesloten) individualiteit, verheffing en eenheid mogelijk is. Ook hier raakt de formulering aan religieuze vervoering en krijgt het seksuele ritueel kenmerken van een eredienst.

Dissociatie volgens de DSM-5

Dissociëren doen we de hele dag, al of niet bewust. Aandacht en bewustzijn kunnen sterker of minder sterk gefocust zijn, onder invloed van omgeving, herinneringen, bewuste beslissingen, middelen, fysiologische elementen. Dissociatieve stoornissen zijn ernstige stoornissen, die diep ingrijpen in het leven van mensen en hun autonomie verregaand aantasten. In de lijn met mijn onderwerp ben ik nieuwsgierig naar de vraag: 'Bestaan er dissociaties die bewust opgeroepen worden om daarna als het ware een deel van zichzelf uit te schakelen, ten behoeve van een hoger doel (seksueel genot, religieuze extase)? Is een dergelijke dissociatie ook beschreven in de DSM?'

In de DSM-IV was nog sprake van de 'dissociatieve fugue', betekende "Onverwacht op reis gaan en verdwalen met amnesie en verwarring over de eigen identiteit of het aannemen van een nieuwe identiteit." Meer passend bij *subspace* lijkt mij de 'Dissociatieve stoornis NAO, trancestoornis': "Een eenmalige of episodisch stoornis in bewustzijn, identiteit of geheugen, waaronder vernauwing van besef van de directe omgeving of stereotiepe gedragingen of belevingen die beleefd worden als buiten de eigen controle te liggen.". Het grappige is dat deze stoornis "op bepaalde plaatsen en culturen inheems kan zijn" (waartoe we dan voor het gemak ook de BDSM-subcultuur zou kunnen rekenen?). De DSM-5 spreekt niet meer van de aparte stoornis 'dissociatieve fugue', maar slechts van 'dissociatieve trance', gekenmerkt door een "acute vernauwing of compleet verlies van het bewustzijn van de directe omgeving; daarnaast gekenmerkt door een ernstig gebrek aan responsiviteit of ongevoeligheid voor omgevingsprikkels, gepaard gaande met lichte motorische stereotypieën (zoals vingerbewegingen), waarvan betrokkene zich niet bewust is en/of die hij/zij niet kan beheersen, en met voorbijgaande paralyse of bewusteloosheid. De dissociatieve trance is geen normaal onderdeel van een algemeen aanvaard collectief ritueel of religieus gebruik.". (Wederom: wat is normaal? Bij BDSM is volgens mij zeker wel sprake van een verzameling rituelen, die je binnen het kader van de BDSM-subcultuur 'collectief' mag noemen). Is deze

classificatie, 'dissociatieve trance', toepasbaar op de tranceaspecten van *subspace*? Nog even terughalen: in 'SM in het echt' (Bouman & Vonk, 2014) werd de roes of trance beschreven als 'niet helder meer kunnen denken, slaapdronken, zweven, ofwel heel erg de zwaarte van je lichaam voelen of 'uit je lichaam zijn'. In ieder geval wordt niet gesproken van bewustzijnsverlies. De omgeving wordt nog steeds waargenomen, er is wel sprake van een bewustzijnsvernauwing of -verlaging. Amnesie treedt eigenlijk nooit op. Wanneer we de genoemde beschrijvingen toetsen aan enkele dissociatievragenlijsten, wordt ook duidelijk dat *subspace* aan 'onverwachte bewustzijnsverlaging' en 'amnesie' niet voldoet. In BDSM wordt de trance daarbij bewust gezocht, het ritueel opgeroepen, overeenkomst vertonend met een religieuze trance, waarbij het laatste exclusiecriteria van de classificatie ('geen onderdeel van een collectief ritueel of religieus gebruik') heel relevant wordt. BDSM is een ritueel dat mogelijk collectief plaatsvindt, maar op zijn minst plaatsvindt binnen een collectief van gedeelde normen, waarden en gedragingen, zoals iedere seksuele subcultuur. Ook om deze reden sluit de definitie 'dissociatieve trance' niet meer aan. Het staartje van de definitie zet ons evenwel op het spoor van een heel ander perspectief.

Hoe verslavend is een roes?

Terug naar de *paraphilic fugue state*. In het obsessie-nale, repeterende, ritualiserende gedragspatroon van het parafiele scenario lijkt ook een verslavend element te sluipen: het ritueel wordt steeds opnieuw beloond en is keer op keer succesvol, leidt tot de ontlading, die overigens naderhand weer een moment van walging of onlust kan oproepen, als de persoon uit zijn roes ontwaakt en zich slecht voelt over zichzelf. Betekent dit dan dat de roes zelf verslavend is? Of zijn dat de elementen of handelingen die de roes oproepen?

Bij het gebruik van middelen die een seksuele roes kunnen opwekken (GHB, cocaïne, XTC, speed) treedt gewenning na korte tijd op. Het roeseffect neemt af in sterkte, je hebt steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Ook psychologische gewenning/afhankelijkheid speelt hier een rol, want het vertrouwen dat men zonder chemische hulp een opgewonden staat kan bereiken kan ondermijnd worden. Alcohol werkt in kleine hoeveelheden ontspannend en vermindert de remmingen, en kan zelfs een placebowerking hebben door de verwachting dat men zal ontspannen en daardoor makkelijker in een staat van opwinding zal komen (Gianotten, 2009).

Wetenschapsjournalist Mark Mieras (2007) beschreef, in een poging om de mechanisme van verslavingen te ontrafelen, de adembenemende en cruciale ontwikkeling van bewuste naar onbewuste hersenprocessen. Verslavingen beginnen altijd met een sterke registratie door de hersenen van dopamine-belonende situaties. Bij nieuwe beloningssituaties plant de (pre)frontaalkwab acties en motorische activiteit, na prikke-

ling door de nucleus accumbens. Ook bij seksuele opwinding speelt de nucleus accumbens een belangrijke rol, en wordt zelfs als genotcentrum aangeduid (Pfaus, 2013; Georgiadis, 2012). Na verloop van tijd verschuift de activiteit van de nucleus accumbens naar de naastgelegen nucleus caudatus en het putamen, die hun invloed direct op het motorische centrum richten. Dit gebeurt met alle handelingen die veel herhaald worden. De (pre)frontaalkwab (en het bewust ervaren) wordt zo als het ware uit de lus geknipt. Gevolg: minder controle, minder beleving. Dit ontlast de (pre)frontaalkwab van taken, maar vermindert dus ook de bewuste beleving en beïnvloeding. Een bewuste handeling die gemotiveerd wordt door genot, maakt geleidelijk aan plaats voor een geautomatiseerde handeling waar nog maar weinig aan wordt beleefd, en die nog maar moeilijk is bij te sturen (zie ook Leknes, 2013). Het verlangen blijft in stand, maar het genieten is er geheel van losgekoppeld. De vraag is of het parafiele ritueel dat automatiserende traject ook volgt, en of dit ook geldt voor de *subspace*-ervaring. De uitleg van Mieras geeft argumenten in handen om het bewust beleven van parafiele inhouden te stimuleren, omdat daarmee de controle en de regie over het verlangen én de bevrediging ervan worden vergroot. Treedt die gewenning ook op in het spel van macht, onderwerping, meer of minder pijn, het spel met de verwachting daarvan? En zo ja, kunnen we dat kennelijk zo taaie automatiseringsproces ook afremmen? Kunnen we onze hersenen als het ware trainen om de door Mieras beschreven (bewust beleefde) prikkeling via de nucleus accumbens, ook bewust te blijven beleven wanneer deze verschuift naar de nucleus caudatus en het putamen, zodat een deel van ons (onze hersenen, ons bewustzijn?) deze processen blijft monitoren en ons daarmee helpt ons te verweren tegen allerlei (onbewuste) verslavingen? Zou het zelfs mogelijk zijn om, door bewust gestuurde aandacht, die genoemde automatiseringstendens te vertragen of zelfs uit te stellen? En vooral: kan een goed voorbereide en geritualiseerde, lucide, heldere roes zinvol zijn en ons bewustzijn helpen vergroten, verbreden en verdiepen en het seksueel genieten versterken? Hoe kun je een roes opwekken die je niet door de vingers glipt?

Trance en zelfhypnose

Hypnose wordt als tranceopwekkende en -versterkende techniek in de hulpverlening toegepast, maar lijkt niet standaard te worden ingezet bij opwindingstimulatie. Een zoektocht naar literatuur over hypnotherapie en seksuele problemen leverde een artikel op waarin hypnose als seksuologisch behandelmethode wordt aangeprezen (Van der Hart & Schurink, 1985), in het bijzonder voor erectiestoornissen. Daarnaast kunnen met hypnosetechnieken imaginatieprocedures worden geïnitieerd en suggesties worden aangewend bij het blootleggen van verdrongen of onbewuste herinneringen, met name bij vermoeden van seksueel misbruik. Vooral deze laatste toepassing heeft in het verleden

aanzienlijk leed en zelfs schade opgeleverd vanwege het beperkte waarheidsgehalte van zogenaamde onder suggestie/hypnose hervonden herinneringen, mede doordat de impact en invloed van de hypnotiseur/therapeut daarbij moeilijk was vast te stellen. Er bestaan ook zelfhypnosetechnieken, waarbij men zijn eigen belevingen, gedachten en gevoelens beïnvloedt door zich bijvoorbeeld een gewenste situatie te visualiseren die er nog niet is (bijv. een goede erectie) of iets te negeren dat storend aanwezig is (bijv. faalangst) (Van der Hart & Schurink, 1985). Ook visualisatie van erectiemetaforen, ego-versterkende overtuigingen zijn uitgeprobeerd. Grappig genoeg ontdekten Van der Hart en Schurink de werkzaamheid bij erectiestimulatie via een associatie met de (onbewuste) armhefttest, een manier waarop bij hypnotherapie een indicatie van de diepte van trance kan worden verkregen. Ook de nog veel gebruikte start-stop masturbatieoefening, waarbij een ritueel gedragspatroon van opwekken en weer laten verdwijnen van de erectie wordt ingeoefend, kan worden gezien als een auto-tactiele oefening waarbij auto-suggestieve overtuigingen worden ingeplant als 'ik dresseer mijn penis, hij gaat gehoorzamen aan wat ik wil', in combinatie met focus van de aandacht op lichamelijke opwindingsgevoelens. De kracht van deze oefeningen zit in de paradoxale zelfopdracht, die verwarring schept binnen de verwachtingen van mislukking. Wat per definitie niet afdwingbaar is - het verkrijgen van een erectie - komt via een omweg - namelijk het altijd lukkende laten *verdwijnen* van een erectie - op een bijna magische manier binnen de invloedssfeer van de eigen wil.

Een voorzichtige conclusie uit het voorgaande is dat het gebruiken van vaste handelingen en rituelen - al of niet met behulp van middelen en suggestie - een roes of trance tot stand kan brengen die krachtig genoeg is om opwindingsgevoelens te borgen of zelfs daaraan voorbij te gaan.

Over grenzen

Filosoof Bataille betoogt in 'De Erotiek' (oorspronkelijk 1957, Nederlandse vertaling 1992) dat het overschrijden van grenzen essentieel is in het leven. Sterven is hierbij uiteraard de definitieve, ultieme grensoverschrijding. Het overgaan naar een andere bewustzijns-toestand, ook tijdens seksuele activiteit, vindt hij zelfs iets dat dieper gaat dan seksueel genot. Het is, aldus Bataille, *als het ware* niet meer in woorden te vatten, voorbij de taal. Dit overschrijden van grenzen is niet zonder risico: het ritueel, de vorm, de regels, de structuur, en de heilige concentratie zijn onmisbaar. Zonder de bescherming van het ritueel zou het overschrijden van grenzen kunnen betekenen dat de persoon niet meer terug kan keren (verdwaalt?) en vervalt tot, wat Bataille noemt, de dierlijke, chaotische, bestiale staat. Dit laatste klinkt, opgevat als voorbeeld van ritueel zelfverlies, zowel intrigerend als onheilspellend. Zonder het juiste ritueel zou iemand zichzelf niet tijdelijk maar

voorgoed kunnen verliezen?

Mystieke of spirituele ervaring.

Ik wil het fenomeen van de roes, de extase, nu vanuit een heel ander perspectief bekijken, te weten dat van de mystieke of religieuze trance. Een definitie zou kunnen zijn: 'streven naar eenwording of (besef van) eenheid met het goddelijke of transcendent' ('Good Advice Books', 2015). Anders gezegd, mystieke of religieuze trance heeft betrekking op dat wat voorbij de grenzen van de alledaagse zintuiglijke wereld wordt beleefd, waarbij als het ware door de dagelijkse wereld heen de universele samenhang, eenheid en betekenis wordt gezocht en soms gevonden. Die trance dus, schakelt doelbewust een deel van het bewustzijn uit, begrenst het bewustzijn door niet te focussen op de dagelijkse zintuiglijke, rationele wereld, teneinde 'het andere', scherper te ervaren. Hierbij is irrelevant of 'dat andere' werkelijk bestaat, of alleen ervaren wordt, ook omdat de intensiteit van de ervaring niet ontkend kan worden. Ook deze situatie lijkt te worden opgewekt door een dissociëren van bepaalde specifieke geestesinhouden, door in te zoomen op (de ontvankelijkheid van) een ander specifiek soort geestesinhouden.

Filosoof Wouter Kusters (2014) doet een poging deze mystieke of eenheidservaringen te beschrijven als zijnde gelieerd aan ervaringen van waanzin, waarbij trance het verander(en)de bewustzijn en de afwijkende beleving en waarneming kan oproepen en vergezellen. Kusters maakt onderscheid tussen ervaringen die bewust worden opgezocht, voorbereid en verwelkomd, en ervaringen die de persoon totaal overvallen, die een inbreuk en bedreiging kunnen zijn en grote verwarring en angst kunnen oproepen. In die zin lijkt hij in het laatste geval een spirituele breukervaring te beschrijven, die niet zonder risico's is. Kenmerk van deze ervaringen is dat ze inbreken in het leven met een intensiteit en zeggingskracht die afwijkt van de dagelijkse ervaring. Kennelijk staat en valt de kwaliteit en betekenis van een mystieke ervaring met de mate waarop men zich hierop heeft voorbereid en in hoeverre men in staat is de ervaring in te passen in het leven na die ervaring. De structuur die rituele handelingen kunnen bieden lijkt hierbij zowel voor- als achteraf een belangrijk houvast te zijn - overigens in lijn met Bataille's beschrijving van de beschermende werking ervan.

Rituelen

Hiermee komen we op de paradoxale betekenis van het ritueel. Het ritueel is een 'vaste handeling die iets symboliseert, en zelf zonder die symboolfunctie eigenlijk niets betekent' ('Encyclo.nl', 2015). Het betreft een handeling die zijn letterlijke betekenis heeft verloren en in zekere zin volledig geautomatiseerd is, maar desondanks zeer bewust wordt afgewerkt en beleefd. Daarmee zijn de rituele handelingen transcendent, en bieden zij een ontsluitingswijze tot een bewustzijnsinhoud die niet vanzelfsprekend beschikbaar en toegan-

kelijk is. Het ritueel bestaat uit - en geeft toegang tot - grenservaringen en daar voorbij.

Seksuele beleving en seksuele opwinding zijn ook bewustzijnstoestanden die niet vanzelfsprekend beschikbaar en toegankelijk zijn. In die zin kan seksuele activiteit een ritueel zijn, een sacrale handeling wanneer deze bewust als transcendent wordt beleefd, en transcendent als gericht op het aanroepen van het andere, in dit geval de seksuele opwindingsroes. Daarmee kan in principe zelfs een parafiele handeling –mits met wederzijds toestemming uitgevoerd- een sacrale rituele handeling worden.

Conclusie en perspectieven

Er is kennelijk net een klein beetje regie nodig om een deel van jezelf tijdelijk uit te schakelen en vrijwillig de andere bewustzijnstoestand te kunnen toelaten. Dit klinkt paradoxaal, en dat is het ook. Als toelichting twee voorbeelden.

Bij De Waag (centrum voor ambulante forensische behandeling) loopt een onderzoek naar het effect van EMDR-behandeling bij exhibitionisten, ter versterking van regie en opwindingsmanagement ter beteugeling van de obsessief seksuele roes die deze personen zelf opzoeken en oproepen, en die hun keer op keer in de problemen brengt. De lustvolle roes lijkt gewenst maar slaapt de persoon mee in een trance die hem tot aan of over een grens brengt, een situatie die lijkt op ritueel zelfverlies en ook hier weer mogelijk niet alleen maar seksueel is. De methodiek van EMDR is oorspronkelijk ontwikkeld voor behandeling van (enkelvoudige) trauma's (Shapiro, 2001), maar is ook effectief gebleken bij 'positive feeling states' (obsessieve lustvolle gevoelstoestanden), die zich als een trauma 'gedragen' in hun starheid, intrusiviteit en de mate waarin ze het dagelijks functioneren van de persoon verstoren (Miller, 2010). De sessie bestaat uit imaginatie van de seksueel obsessieve roes, gecombineerd met de bekende oogbewegingen (bilaterale stimulatie (Shapiro, 2001)). Die oogbewegingen hebben een bepaald, zowel verwerkend als dissociatief effect op de persoon, maar geen inhoudelijke betekenis. Je moet ze als ritueel uitvoeren, simpelweg omdat dat effect sorteert. Het lijkt erop dat de hiermee bewust opgewekte dissociatie interfereert met de lustvolle obsessie van de persoon. Niet zelden komen tijdens zo'n sessie al snel onderliggende onlustgevoelens naar boven, die vervolgens kunnen worden weg-gedesensitiseerd, waarna de obsessieve drang om te exhibiteren sterk zou afnemen. De vraag is wel wat er bij zo'n persoon nog overblijft van het seksueel genieten nadat de magie van de rituele obsessie is verbleekt.

Een ander bijzonder voorbeeld van seksuele roes is *mindful* vrijen en Tantra (Den Boer, 2014). Dat het oproepen van een roes en een andere bewustzijnstoestand ook met minimale rituelen en verwachtingen kan gebeuren, wordt hier verduidelijkt met de techniek van het 'tantrisch inhaken', waarbij de partners, opge-

wonden of niet, genitaal contact maken/ penetreren (inhaken!) maar 'vervolgens in eerste instantie stil blijven liggen en nieuwsgierig onderzoeken wat daaruit kan ontstaan' (Den Boer, 2014).

Kortom: opwinding kan niet worden afgedwongen, maar wel actief worden uitgenodigd, door bewust en helder je eigen aandacht en bewustzijn te sturen richting andere bewustzijnsinhouden. In mijn interpretatie van de woorden van Mieras: om te kunnen blijven genieten van onze seksuele rituelen moeten we ze heel bewust en nadrukkelijk blijven herhalen. Ik pleit voor een herwaardering van de seksuele roes als opwekkingsritueel voor het andere, het transcendente, en voor het gebruik van bewustzijnsversterkende, trance-versterkende en zelf-hypnotische technieken hierbij.

Literatuur

- American Psychiatric Association. (2005). Diagnostische criteria van de DSM-IV-R. Meppel: Krips Repro.
- American Psychiatric Association. (2014). Beknopt overzicht van de DSM-5. Amsterdam: Boom.
- Bataille, G. (1992). *De Erotiek (deel 1)*. Amsterdam: Arena.
- Baumeister, B.F. (1988). Masochism as escape from self. *Journal of Sex Research*, 25, 29-55.
- Borg, C., de Jong, P., & Weijmar Schultz, W. (2013). Vaginismus and Dyspareunia: Automatic vs. Deliberate disgust responsivity. *The Journal of Sexual Medicine*, 7, 2149-2157.
- Bouman, N., & Vonk, M. (2014). *SM in het echt*. New Brave Books.
- Den Boer, J. (2014). Seks hoeft niet leuk te zijn. Een filosofisch onderzoek naar het verlangen. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 38, 165-170.
- Encyclo.nl. (2015). Geraadpleegd op <http://www.encyclo.nl/lokaal/10068>
- Georgiadis, J. (2012). Doing it wild? On the role of the cerebral cortex in human sexual activity. *Socioaffective Neuroscience and psychology*, 2, 17337.
- Good Advice Books. (2015). Geraadpleegd op <http://www.goodadvice-books.nl/artikelen/glossarium.html>
- Gianotten, W. (2009). Drugs, genotsmiddelen en seksualiteit. In Gijs, L., Gianotten, W.L., Vanwesenbeeck, I., & Weijnenborg, P.T.M. (red). *Seksuologie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Gijs, L., Gianotten, W.L., Vanwesenbeeck, I., & Weijnenborg, P.T.M. (2009). *Seksuologie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- James, E.L. (2012). *Vijftig tinten grijs*. Amsterdam: Prometheus.
- Hekma, G. (2014). *Kinderen, seks en zelfbepaling*, in De Seksparadox. Amsterdam: Boom Lemma.
- Kruize, P., & Gruter, P. (2015). *Aan handen en voeten gebonden. Mis(ver)standen rond BDSM-scenes en de toereikendheid van zorg en recht*. In opdracht van Ministerie van Veiligheid en Justitie door het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum (WODC).
- Kusters, W. (2014). *Filosofie van de waanzin*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Lazaroms, M., Vanwesenbeeck, I., & Woertman, L. (2003). Seksdugs in het uitgaansleven. Een kleinschalig onderzoek naar recreatief gebruik van erotiserende middelen en signalen uit de seksuologische hulpverlening. *Tijdschrift voor seksuologie*, 27, 178-86.
- Leknes, S., Berna, C., Lee, M.C., Snyder, G.D., Biele, G., & Tracey, I. (2013). The importance of context. When relative pain renders pain pleasant. doi: 10.1016/j.pain.2012.11.018
- Masters, W.H., & Johnson, V.E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston: Little brown.
- Mieras, M. (2007). *Ben ik dat? Wat hersenonderzoek vertelt over onszelf*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.

- Miller, R. (2010). The feeling-state theory of impulse-control disorders and the Impulse-Control Disorder Protocol. *Traumatology*, 16, 2-10.
- Pfaus, J.G., Erickson, K.A., & Talianakis, S. (2013). Somatosensory conditioning of sexual arousal and copulatory behavior in the male rat: a model of fetish development. *Psychology of Behaviour*, 122, 1-7.
- Reinisch, J., & Beasley, R. (1990). *The Kinsey Institute New Report on Sex*. St. Martin's Press, p. 162-163.
- Richters J., de Visser R.O., Rissel, C.E., & Grulich, A.E. (2008). Demographic and psychosocial features of participants in bondage and discipline, "somasochism" or dominance and submission (BDSM): data from a national survey. *Journal of Sexual Medicine*, 5, 1660-8.
- Sagarin, B.J., Cutler, B., Cutler, N., & Lawler-Sagarin, K.A. (2009). Hormonal changes and couple bonding in consensual somasochistic activity. *Archives of Sexual Behaviour*, 38, 186-200.
- Sandnabba, N.K., Santtila, P., Alison, L., & Nordling, N. (2002). Demographics, sexual behaviour, family background and abuse experiences of practitioners of somasochistic sex: A review of recent research. *Sex and Relationship Therapy*, 17, 39-55.
- Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. Guildford: Guildford Press.
- Seeuws, J. (2013). *Meer dan vijftig tinten, een exploratieve studie naar BDSM in Vlaanderen*. [Proefschrift]. Universiteit Gent.
- Toates, F. (2014). *How sexual desire works. The enigmatic urge*. Cambridge: University Press.
- Van der Hart, O., & Schurink, G. (1985). Hypnotherapie voor erectiestoornissen. *Tijdschrift voor seksuologie*, 10, 81-89.
- Van Lankveld, J. (2012). Oratie. Het onbewuste in de klinische psychologie opnieuw beschouwd: Onbewust onbekwaam? *Tijdschrift voor Seksuologie*, 36, 200-2010.
- Van Lankveld, J. (1998). Bibliotherapy in the treatment of sexual dysfunctions: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 702-708.
- Van Lankveld, J., Everaerd, W., & Grotjohann, Y. (2001). Cognitive-behavioral bibliotherapy for sexual dysfunctions in heterosexual couples: A randomized waiting-list controlled clinical trial in the Netherlands. *Journal of Sex Research*, 38, 51-67.
- Van Lunsen, R. (2014). Praten over Seks. In Leusink P., Ramakers M. (red.). *Handboek Seksuele Gezondheid. Probleem-georiënteerd denken en handelen*. Assen: Koninklijke van Gorcum.
- Van Zessen, G.J. (2010). *Seksverslaving, begrijpen en veranderen*. Amsterdam: SWP.
- Verbrugge, A. (2013). *Staat van Verwarring. Het offer van liefde*. Amsterdam: Boom.

Summary

The brain on the bedside table

In this article various phenomena and elements concerning 'sexual passion, lust or trance' are being explored from sexological, philosophical, neurological and cultural points of view. The aim is to bring clarity in the importance of the use of lust stimulating methods and techniques, in sexual activity, either paraphilic or not, in order to initiate and maintain sexual arousal. Various related aspects like 'over-consciousness', 'fugue state (paraphilia)', 'subspace' (BDSM), 'dissociation' (DSM 5), 'trance-hypnosis', 'rituals' and 'transcendental/ mystical experiences' are being discussed. These phenomena may throw some light on the ever mysterious point of transition from "active inducing sexual arousal" to the state of "submitting or surrendering oneself to the rush/ trance of sexual arousal and beyond".

Keywords: trance, BDSM, paraphilia, sexual arousal, transcendental

Trefwoorden: roes, BDSM, parafilie, seksuele opwinding, transcendent