

# Ervaringen met sextherapie; de 'natuurlijke seksuele reactie' als illusie\*

door W. Everaerd\*\*

## Inleiding

De negatieve verwachtingen van veel vrouwen omtrent de seksualiteit wordt door deze vrouwen zelf en door de 'deskundigen' vaak toegeschreven aan de opvoedingssituatie. Deze verwachtingen worden van moeder op dochter doorgegeven. Vrouwen hebben vaak de instructie gekregen 'zich niet te vergooien' in contacten met mannen waarmee ze niet kunnen trouwen. Tegelijkertijd kregen ze te horen dat 'het' allemaal wel niet zo plezierig is, maar dat mannen er recht op hebben. Vrouwen leren dat ze moeten wachten tot de ware Jacob ze vol liefde zal teleurstellen. De op velerlei manieren tot stand gekomen negatieve verwachtingen van vrouwen resulteren, zoals te voorspellen is, in negatieve ervaringen. Steeds minder vrouwen en mannen willen deze negatieve ervaringen accepteren. Zij willen er wat aan doen. De afgelopen jaren hebben we gezien dat er als oplossing voor deze problemen een soort sextherapiegolf over de westelijke wereld spoelt.

Optimistische verwachtingen waren gewekt door de publikaties van Masters en Johnson (3, 4). Terecht wordt hen als verdienste toegeschreven dat zij een groot aantal mystificaties over seksualiteit hebben ontmaskerd. Veel gevoelens van onmacht ten aanzien van seksueel dysfunctioneren werden door hun werk opgeheven. Aan het herstellen van de door Masters en Johnson beschreven 'natuurlijke seksuele reactie' wordt met een verbijsterend enthousiasme gewerkt. De resultaten van al dit therapeutisch werk lijken veelbelovend, terwijl vrijwel nergens precies wordt weergegeven welke de resultaten zijn, wie ze vastgesteld heeft en hoe dat gedaan werd. In de zomer van 1974 kwam in Stony Brook een groot aantal Amerikaanse sextherapie-deskundigen bij elkaar (1). Zij wisselden hun ervaringen uit maar tegelijk ook hun onmacht. Bij alle mooie

\* Voordracht gehouden tijdens het symposium over vrouwelijke seksualiteit, georganiseerd door het Nederlands Psychoanalytisch Genootschap — 7 november 1975 — te Zeist.

\*\* Lector in de psychologie, R.U. Utrecht, vakgroep Klinische Psychologie en Psychotherapie, Korte Nieuwstraat 2, Utrecht.

verhalen die ze vertelden moesten ze ook zelf vaststellen dat hun beweringen geenszins door degelijk onderzoek gesteund werden. De nieuwe mystificatie schijnt te bestaan uit een niet waar te maken optimisme over het opheffen van seksuele dysfuncties.

### **Ervaring en kritiek**

Vanaf 1972 doen we in de vakgroep klinische psychologie en psychotherapie aan de R.U. Utrecht onderzoek over sextherapie. In dit onderzoeksproject werk ik samen met de medewerkers Herwig Schacht en Lex van Naerssen. Daarnaast doen ook veel doctoraalstudenten een groot deel van het werk. Inmiddels hebben we een viertal vrij grote onderzoeken achter de rug en we zijn druk bezig met verslaggeving. Tot nog toe hebben we ons toegelegd op het vergelijken van de effecten van kortdurende behandelingen, de methode van Masters en Johnson, enkele gedragstherapeutische en communicatiemethoden.

In een redelijk korte tijd, zo tussen 15 en 30 zittingen van een uur, blijken de paren die behandeld worden aanzienlijk meer satisfactie over hun seksuele relatie te rapporteren. Ik zal hier niet op details van de behandeling en effectmeting ingaan. Enkele opvallende gegevens wil ik kort bespreken.

Als we ons afvragen of kortdurende sextherapie, in welke vorm dan ook, effect heeft, dan kunnen we dat redelijk bevestigen. Wel vonden wij dat paren, waarbij vooral de vrouw de klachten schijnt in te brengen — anorgasmie, vaginisme — aanzienlijk meer profiteerden van de behandeling dan paren waarbij de man de klacht inbrengt. Nu is dit op zich niet vreemd, want zowel de klinische ervaring van veel sextherapeuten als de gepubliceerde gegevens van Masters en Johnson wijzen in die richting. Verklaringen voor dit verschil in effect bij mannen en vrouwen worden op velerlei wijzen onder woorden gebracht. In de literatuur en in onze eigen overwegingen spelen daarbij motivationele aspecten een grote rol. Vrijwel alle sexonderzoekers rapporteren dat als vrouwen behandeling wordt aangeboden een vrij groot percentage — ongeveer 80 procent — daar gebruik van maakt. Bij mannen ligt dat even anders. Het percentage dat gebruik maakt van het aanbod voor behandeling ligt zeer laag. LoPicollo meldde dat in zijn zeer druk gefrequenteerde praktijk slechts 10 procent van de mannen de behandeling accepteert (1).

Voor de mannen worden door de verschillende auteurs talloze verontschuldigheden bedacht om de weerstand tegen het accepteren van de behandeling te verklaren. Nu zijn veel van deze verontschuldigheden invoelbaar. Het toegeven dat je faalt, vooral als je zelf denkt dat dat onoverkomelijk is, lijkt erg moeilijk. Temeer daar veel mannen tegen beter weten in de opvatting zijn toegedaan dat zij zelf hun problemen moeten oplossen. Wat ook opvalt is dat er weinig verklaringen gegeven worden voor de veel grotere motivatie van vrouwen. Dat geldt ook voor het veel grotere therapie succes bij vrouwen.

Het lijkt erop dat het ongenoegen over de seksualiteit van de vrouw best opgelost kan worden. Zelfs in de theorievorming over de vrouwelijke seksualiteit wordt gesuggereerd dat vrouwen meer kunnen dan ze denken. Denk bij voorbeeld aan de simpele analogie van Sherfey (8), die ons voorhoudt dat vrouwen — net als andere apen — als ze 'in heat' zijn zich met de billen omhoog presenteren om de ene man na de andere te gebruiken zonder verzadigd te raken. Na het aanvankelijke pessimisme over de vrouwelijke seksualiteit dat nogal ten onrechte vaak exclusief aan Freud wordt toegeschreven, wordt nu in sommige theorieën een optimisme gepreikt waar niemand goed raad mee weet.

Als we wat kritischer kijken naar de resultaten van ons eigen onderzoek dan krijgen we de indruk dat vrouwen de seksuele interactie met de partner lastig en vervelend vonden omdat dat het verhaal is waarmee ze zijn opgegroeid. Nu er een ander verhaal verteld wordt, zoals 'sex hoort in de relatie' en 'je moet er plezier aan beleven', gedragen zij zich daar ook naar. Alle gelijkheids- en emancipatiegedachten ten spijt voegt de vrouw zich omdat zij voorlopig niet veel anders kan. Het wachten op de ware Jacob wordt niet meer gevolgd door teleurstellingen, maar vindt in het plezier van de seksuele interactie zijn bevestiging.

Het opheffen van de subjectief ervaren ellende van mannen en vrouwen blijft een belangrijke winst van de sextherapie. Subjectief vinden veel paren in ons onderzoek dat zowel hun seksuele relatie als hun totale relatie veel verbeterd zijn. Zij kwamen omdat zij ontevreden waren met de seksuele interactie, hun relatie wilden zij vaak expliciet niet ter discussie stellen. 'Wij kunnen ontzettend goed met elkaar opschieten' of 'We zijn erg gelukkig met elkaar', alleen 'de sex' lukt niet. Ook wij stelden niet de relatie, en zeker niet het concept waarop de relatie zijn vorm kreeg, ter discussie. Als ik er nu achteraf op terug kijk vermoed ik dat er in de behandeling niets wezenlijks gebeurd is. Dat wil zeggen de meeste paren die behandeld werden zijn zeer tevreden, omdat zij schijnbaar belangrijke conflicten opgelost hebben. In feite zijn ze er niet aan toegekomen. De seksuele opwindning tovert hen een waas voor de ogen waardoor het uitzicht voorlopig wel belemmerd zal blijven.

Sextherapie voor heteroseksuele dysfuncties baseert zich gewoonlijk op een relatieconcept. In het geven en nemen van de seksuele interactie ontwikkelt zich de seksuele reactie. Als je dat goed doet kom je klaar. In hun recent verschenen boek 'The pleasure bond' geven Masters en Johnson (5) nog eens aan waarom dat zo belangrijk is: het spreekt vanzelf dat je in een huwelijk allebei seksueel aan je trekken wilt komen.

Ook zij nemen waar dat vrouwen in onze samenleving ertoe neigen om zelfstandiger te worden. Wel, dat komt volgens Masters en Johnson uitstekend van pas, want dan kunnen die vrouwen eindelijk een volledige partner worden — 'will join men as full partners' (p. 80) —. Als diezelfde vrouwen ertoe neigen om het huwelijk en gangbare concepties van de seksualiteit aan te vallen als zijnde onderdelen van het mannelijk komplot om vrouwen onder de duim

te houden wijzen zij dat verontwaardigd af. We zijn ook in Nederland het een en ander gewend als het gaat om repressie van mensen die zich bewust worden van illusies waarmee ze jarenlang geleefd hebben. Evenals veel anderen vinden Masters en Johnson dat vrouwen gelijkwaardig zijn aan mannen. Natuurlijk hebben vrouwen het recht om zich die gelijkwaardige positie te bevechten. De middelen die ze ervoor gebruiken — bij voorbeeld het ter discussie stellen van man-vrouwrollen, opvoedingssituaties, de huwelijksrelatie — worden echter ontoelaatbaar geacht.

In het verslag van hun fysiologisch onderzoek over de seksuele reactie leggen Masters en Johnson er telkens weer de nadruk op dat hun opvalt dat de reactie van mannen en vrouwen gelijk is. Wat ze over het hoofd zien is dat ze daarbij de mannelijke respons als referentie gebruiken. Het is een manier van kijken die er diep in zit. Ongetwijfeld zullen in de andere voordrachten de psychoanalytische opvattingen over de seksualiteit aan de orde komen. Ook daar blijkt steeds meer dat de referentie bij het kijken de man is. Mannen hebben een penis en de vrouw niet, mannen hebben een sterke seksuele behoefte en de vrouw niet. Dat moet wel leiden tot vertekende theorievorming, de vrouw komt er immers niet in voor. De bewustwording van deze wat eenzijdige manier van kijken is voor velen een pijnlijke ervaring. De weerstand tegen het opgeven van de vroegere manier van kijken is dan ook niet gering.

Onderzoek over het seksueel dimorfisme maakt duidelijk dat de natuur voorzien heeft in twee mogelijkheden maar niet op dezelfde eenvoudige manier als waarmee we gewoonlijk mannen en vrouwen onderscheiden. Het inzicht dat de geslachtsrollen voor het merendeel bepaald worden door socialisatieprocessen wordt vrij algemeen geaccepteerd (6).

Maccoby en Jacklin (2) laten in hun overzicht van man-vrouwverschillen zien hoe mensen vanaf de geboorte in de man- of vrouwrol gesocialiseerd worden. In hun overzicht wordt het duidelijk hoe bij voorbeeld in de opvoeding de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen gestalte krijgt, dat wil zeggen in feite door mensen zelf geconstrueerd wordt. Wat we mannelijk en vrouwelijk vinden wordt als vaststaand feit ervaren in het man- of vrouw-zijn. Zo kijken we ook vaak naar mannelijk en vrouwelijk gedrag. We beschouwen de geconstrueerde verschillen als disposities van mannen en vrouwen. Maar daarmee worden dan ook zaken vastgelegd waar mensen hun hele leven mee opgescheept worden.

Een kritische analyse van de concepten die aan de socialisatie ten grondslag liggen brengt voordelen en illusies aan het licht, zoals we dat hiervoor al aangegeven hebben. Dat Freud het hierbij nogal eens moet ontgelden is toe te schrijven aan zijn geniale verdienste dat hij veel eerder dan anderen de invloed van socialisatieprocessen doorzag en beschreef. Dat hem nu nog kwalijk wordt genomen dat hij in zijn beschrijving een kind van zijn — natuurwetenschappelijke — tijd was, getuigt mijns inziens van weinig historisch besef en realiteitszin. Het heeft niet zoveel zin Freud te attaqueren, alswel diegenen die zijn concepten onkritisch accepteren.

Als ik kort probeer samen te vatten wat ik tot nu toe gezegd heb, dan stel ik vast:

1 — Dat sextherapie zich voornamelijk ontwikkeld heeft op grond van het inzicht dat seksuele opwinding een functie is van als seksueel opgevatte stimulatie. Dat lijkt op zich een weinig opzienbarende gedachte. We kunnen echter vaststellen dat met name het expliciteren van de relatie tussen stimulatie en opwinding door Masters en Johnson de aanzet vormde voor de moderne sextherapie.

2 — Als ik voor mijzelf het veld van de sextherapie overzie kom ik tot de slotsom dat veel subjectief leed verholpen kan worden door sextherapie. Als ik de resultaten van sextherapie bekijk — voor zover daar tot nog toe over gerapporteerd is — dan stel ik ook vast dat de onvrede over de relatie die vaak gelokaliseerd wordt in seksueel onvermogen, gesust wordt door het herstellen van de zogenaamde 'natuurlijke seksuele reactie'.

### **Hoe gaan we verder?**

Het onvermogen dat door talloze onderzoekers aan de seksuologie — eigenlijk aan de seksuologische onderzoekers — wordt toegeschreven, wordt weerspiegeld in de resultaten van de sextherapie. Hiermee wil ik zeggen dat de onkritische en armzalige theorievorming over seksualiteit en seksueel gedrag blijft staan bij de impliciete concepties die aan onze socialisering ten grondslag liggen. De extreme tweedeling van man- en vrouwrollen wordt in de theorievorming slechts beschreven zonder dat de redenen waarom de dichotomie op deze wijze zijn vorm krijgt nader worden onderzocht. De huidige opvatting dat mannelijke dominantie bepalend is voor wat mannen en vrouwen zijn en hoe zij zichzelf ervaren kan een richting zijn waarin we verklaringen moeten zoeken. Het gaat mij echter iets te snel als macht als allesverklarende hypothese wordt ingevoerd. Wat mij het meest opvalt in veel theoretische beschouwingen, en ook in de manier waarop mensen over zichzelf spreken, is de onmacht van zowel mannen als vrouwen. Een nadere beschouwing van deze onmacht laat ons zien dat er in tegenstelling tot de suggestie die gewekt wordt, weinig rationele gronden zijn voor het aanhangen van zulke opvattingen. Het is wel duidelijk dat deze opvattingen vaak samenhangen met dominantieproblemen en dat ze daarmee iemand tot voordeel kunnen strekken. Gunther Schmidt (7) van het Hamburger 'Institut für Sexualforschung' heeft enige tijd geleden het probleem van de seksuele motivatie onder de loep genomen. Hij vat in zijn beschouwing nog eens de argumenten samen die verduidelijken dat er op biologische gronden weinig reden is voor het aannemen van een seksuele behoefte. Het is daarentegen voor ieder gemakkelijk te observeren dat mannen over het algemeen wel zo'n behoefte bij zichzelf vaststellen. 'Ze moeten zo nodig'. 'Ze zijn er weer aan toe'. Daarbij geven zij vaak aan dat het is alsof een kracht buiten hun wil om hen drijft tot het zoeken van seksueel contact en bevrediging. Het

is echter evident dat er voorlopig niet veel gronden zijn om aan te nemen dat de seksuele behoefte iets anders is dan een concept dat zich op cognitief niveau presenteert. Soms komt het mannen uitstekend van pas. Als zij vrouwen dwingen tot seksuele interacties, doen zij dat omdat ze immers niet anders kunnen. Dat betekent tegelijkertijd dat er in andere situaties enorme problemen ontstaan. Als een man in de seksuele interactie geen stijve penis heeft is hij in die situatie ook werkelijk onmachtig. Hij kan ook niet anders als hij zijn seksuele vermogen toeschrijft aan krachten waar zijn wil geen vat op heeft. Zo is het voor veel mannen ook onoverkomelijk om te vrijen met een slappe penis. Als de vrouw zin heeft om te vrijen en de man voelt zich niet opgewonden, dan zal hij zich ook niet in de seksuele interactie begeven. Het schijnt daarentegen heel gewoon te zijn dat de man vrijt met een vrouw die geen zin heeft in vrijen of die geen opwinding daarbij ervaart. De mannelijke gêne om met een slappe penis te vrijen wordt vaak verontschuldigd door de behoefte aan een erectie naar de vrouw te verleggen. Het zal ongetwijfeld juist zijn dat veel vrouwen het plezierig vinden dat hun mannelijke partner een stijve penis heeft. Maar dat betekent niet dat de mannelijke verontschuldiging zijn onmacht kan verbergen. Hij trekt zich terug omdat hij niets heeft in te brengen.

Veel beschouwingen over de vrouwelijke seksualiteit hangen ten nauwste samen met de passieve en afhankelijke rol waarin zij gesocialiseerd werd. Een aantal auteurs, waaronder sommige psychoanalytici een prominente plaats innemen, beschouwt deze vrouwelijke rol als een uitloeijsel van werkelijke volwassenwording. Anderen gaan zelfs zover om de vrouwelijke natuur als passief en afhankelijk te beschrijven.

Dat vrouwen zichzelf als onmachtig ervaren is dan ook zeer begrijpelijk. Als bovendien veel auteurs haar als ondoorgrondelijk en mysterieus beschrijven, dan is daarmee ook vastgelegd dat zij weinig kansen heeft om zich te realiseren wat zij zelf wil.

Bij de paren waarmee ik gesproken heb over seksuele problemen valt vaak op dat de vrouw graag plezier wil beleven aan de seksualiteit. Zij wil dat in veel gevallen niet voor zichzelf maar omdat ze daarmee aan de wensen van haar partner tegemoet komt. Vrouwen leren in onze cultuur vaak expliciet dat de seksualiteit een ruilmiddel is voor het kopen van een relatie. Zij wordt gesocialiseerd in de paradoxale opvatting dat sex zeer belangrijk is, maar tegelijkertijd dat het in de persoonlijke beleving niets voor haar kan betekenen. Zij leert dat ze seksualiteit moet uitstellen omdat het een belangrijke relatiecomponent is, maar zij leert ook dat dat vooral voor mannen geldt. Het onderzoek dat in een aantal landen over normen en waarden met betrekking tot de seksualiteit gedaan wordt, wijst uit dat verschillen tussen mannen en vrouwen afnemen. De dubbele moraal schijnt voor een groot deel als norm te verdwijnen. Wat blijft opvallen is dat jongens opvallend meer seksualiteit integreren dan meisjes. Dat wil zeggen dat, alhoewel er verschuivingen optreden, het merendeel van de meisjes seksualiteit nog beleeft als

niet van zichzelf of niet tot het zelfbeeld behorend. Ondanks de zogenaamde seksuele liberalisering, die bij voorbeeld tot uiting komt in op jongere leeftijd seksuele interacties aangaan, veranderen de opvattingen over de rollen en het gesocialiseerde zelfbeeld niet veel. Dat betekent ook dat een definitie van seksueel gedrag voorlopig nog bepaald zal blijven door wat mannen subjectief als seksueel definiëren. De context waarbinnen seksueel gedrag zijn vorm krijgt, wordt in grote mate bepaald door diegene die er het meeste belang bij heeft.

Een contextuele analyse van denken over seksualiteit maakt ook duidelijk dat seksueel gedrag nog sterk gestructureerd is naar voortplantingsgedrag. De 'natuurlijke seksuele reactie' van Masters en Johnson wordt gepredikt onder het vaandel van lust en plezier. In feite specificeren zij simulaties van voortplantingsgedrag. Het bevrijden van de seksuele lustfunctie wordt daarmee gekoppeld aan een gedragsvorm die de illusie wekt de seksuele beleving te genereren.

Normerend denken over seksueel gedrag vloeit daaruit als vanzelfsprekend voort. Tal van discussies over de noodzaak van orgastische belevingen en wijze waarop vrouwen het orgasme dienen te beleven hangen er ook ten nauwste mee samen. De machteloze discussie over deze zaken brengen mij er toe om de discussianten te verdenken van de onwil om in te zien dat zij het vaststellen van wat plezierig en belangrijk is aan vrouwen zelf dienen over te laten. Ik heb niet de indruk dat het eenvoudig is om veranderingen in het beeld van wat vrouwelijk is tot stand te brengen. Het is al niet eenvoudig om de weerstanden te overwinnen om voor jezelf duidelijk te maken welke ervaringen je in de loop van je socialisatie hebt opgeslagen. Het zal nog moeilijker zijn om die socialisatie zelf aan te pakken. Je stuit dan niet alleen op je eigen weerstanden maar ook op die van anderen.

In het voorgaande heb ik geprobeerd u heel kort iets te vertellen over mijn ervaringen met sextherapie. Zonder volledig te kunnen zijn heb ik aangeduid dat onze behandeling verschuift naar seksuologische theorievorming. Niet omdat we geen succes hadden met de sextherapieën, maar omdat we vinden dat het tijd wordt dat we begrijpen waarom in sommige gevallen dat succes zo gemakkelijk behaald wordt.

## Literatuur

- 1 Fordney-Settlage, D. S., Heterosexual dysfunction: Evaluation of treatment procedures. *Archives of sexual behavior*, 1975, vol. 4, 367-387.
- 2 Maccoby, E. E., Jacklin, C. N., *The psychology of sex differences*, 1974, Stanford University Press, Stanford.
- 3 Masters, W. H., Johnson, V. E., *Anatomie van het sexueel gebeuren*, 1968, Paris, Amsterdam.
- 4 Masters, W. H., Johnson, V. E., *Sexuele stoornissen bij man en vrouw*, 1971, Manteau, Paris, Amsterdam.
- 5 Masters, W. H., Johnson, V. E., *De pleziervbintenis*, 1975, Bakker, Den Haag.

- 6 Money, J., Ehrhardt, A. A., *Man and woman, boy and girl*, 1972, John Hopkins University Press, Baltimore.
- 7 Schmidt, G., *Sexuelle Motivation und Kontrolle. Sexualmedizin*, 1974, vol. 3, 60-65.
- 8 Sherfey, M. J., *The nature and evolution of female sexuality*, 1973, Vintage Books, New York.