

## **Monogamie als doel ( hoofdstuk uit "over seks gesproken" van Bram Bakker)**

In zijn boeken gebruikt David Schnarch, de klinisch psycholoog en sekstherapeut die al eerder ter sprake kwam, als kapstok voor zijn betoog steeds een stel dat hij in behandeling had. Schnarch heeft mij zowel persoonlijk als professioneel enorm geïnspireerd, en aan de hand van een casus uit mijn eigen praktijk wil ik nog eens ingaan op een belangrijk onderwerp in zijn werk, de monogame relatie.

Anton en Saskia zijn jonge veertigers met twee kinderen, van twaalf en negen. Ze hebben elkaar vijftien jaar geleden leren kennen via een gemeenschappelijke vriendin. Het klikte meteen en een jaar na de eerste zoen kochten ze samen een huis. Ze werkten hard aan hun carrière, Anton in het onderwijs, Saskia als journalist, maar ze namen ook voldoende tijd voor elkaar. Ze maakten verre reizen tot de kinderen kwamen, maar bleven ook daarna veel op vakantie gaan, al was het wat minder ver vanwege de kleintjes. Ze onderhielden een scala aan sociale contacten, veel met andere gezinnen met kinderen, maar ook ieder voor zich. Anton had een vaste kroegavond met zijn mannelijke vrienden en Saskia had haar uitstapjes met vriendinnen. Af en toe spraken ze wel over de hectiek van het gezinsleven in combinatie met een stevige baan en ook nog de behoefte aan sociale activiteiten buiten het gezinsverband. Een beetje lacherig werden er weleens grapjes gemaakt dat het zelfs aan voldoende tijd ontbrak om het seksleven op peil te houden. Maar hoewel de frequentie misschien niet al te hoog lag, vooral niet naar de mening van Saskia, was het meestal wel prettig (Schnarch merkt terecht op dat het verbazingwekkend is dat mensen seks vaak een van de plezierigste dingen vinden die ze kennen, maar dat ze er vervolgens toch de tijd niet voor vrij maken).

Kortom: geen vuiltje aan de lucht. Totdat Anton bij toeval een mail onder ogen kreeg die duidelijk niet voor hem bedoeld was. Saskia zat achter de gemeenschappelijke computer in de woonkamer toen ze werd gebeld. Het bleek een vriendin die ze lang niet had gesproken, en ze liep naar boven om Anton, die rustig zat te lezen op de bank, niet te storen met haar conversatie. Toen Anton de krant uit had liep hij naar de computer om zijn e-mail te checken. Zo kreeg hij een bericht onder ogen dat Saskia geopend had vlak voordat haar telefoon ging. Het bericht was afkomstig van een voor Anton onbekende man, en het onderwerp luidde: 'Jouw natte doosje'. Hij kon vanzelfsprekend zijn nieuwsgierigheid niet bedwingen en begon te lezen. De tekst was zeer expliciet en ging alleen maar over seks. De schrijver haalde herinneringen op aan zijn eerdere seksuele belevenissen met Saskia en deed voorstellen voor activiteiten op dit terrein bij de volgende ontmoeting. Hij vroeg haar hem nog eens even te bellen om hem naar net zo'n heerlijk hoogtepunt te praten als vorige week.

Anton hapte naar adem. Woede en wanhoop streden om voorrang. Waar had hij dit aan verdiend? En waarom mocht die vreemde vent van alles met zijn Saskia, wat hij misschien ook wel zou willen, maar waar hij nog nooit over had durven beginnen? Waarom bedroog ze hem, hij die altijd goed voor haar was geweest, en die nog nooit ook maar enig initiatief had ontplooid in de richting van een andere vrouw?

Toen Saskia naar beneden kwam vertelde hij haar wat hij zojuist had gelezen. Het kostte hem moeite zijn emoties in bedwang te houden. Saskia voelde zich betrappt, en schoot direct in de verdediging: deze hele affaire was het directe gevolg van Antons

gebrek aan interesse in haar. Als ze probeerde zich leuk te kleden zag hij het niet eens, initiatieven van haar kant om samen iets te doen wees hij meestal van de hand en zelfs voor seks was hij regelmatig te moe. Deze andere man, een collega, ging helemaal voor haar, overlaadde haar met aandacht en complimenten en stak niet onder stoelen of banken dat hij haar graag zou beminnen. En hij zag er ook nog eens heel goed uit, een stuk strakker dan Anton in ieder geval. Anton woog inderdaad wel een kilo of tien te veel. Ze had zijn avances in het begin nog afgehouden, maar het contrast met de situatie thuis was zo groot dat ze was bezweken. Pas nadat de affaire begonnen was had ze zich gerealiseerd wat ze al die jaren tekort was gekomen bij Anton. Eigenlijk kon het haar ook niet schelen dat hij het nu wist, misschien was het zelfs wel beter. Ze was vergeten dat seks zo heerlijk kon zijn. En als ze samen geen gezin hadden gehad was ze allang vertrokken, dat mocht hij ook best weten. Haar minnaar zou haar met open armen ontvangen, hij was geheel beschikbaar. En het was Anton zeker weer ontgaan dat ze er de laatste tijd, sinds het begin van deze affaire, veel beter uitzag? Iedereen sprak haar daarop aan, het leek wel of hij het als enige niet zag.

Er volgde een uren durend gehakketak met geen enkel constructief moment. Verwijten over en weer, die door beiden steeds werden beantwoord met grote verontwaardiging en een hoop tegenargumenten. Uiteindelijk gingen ze diep in de nacht slapen, Saskia in het gemeenschappelijke bed, Anton op de logeerkamer.

In de weken die volgden was de spanning tussen hen beiden om te snijden, maar er werd niets meer besproken. Tegen de kinderen zei Anton dat hij vanwege slaapproblemen tijdelijk op de logeerkamer sliep, omdat zijn nachtelijke gewoel anders ook Saskia wakker hield. Aan hun reactie merkte hij dat ze hem niet geloofden, maar hij negeerde die observatie. Doorlopend vroeg Anton zich af of zijn vrouw nu gewoon zou doorgaan met het contact met die andere man. Hij dacht na over vrouwen die hij zou kunnen strikken voor een wraakactie. En over echtscheiding. Maar het grootste deel van de tijd voelde hij zich vooral diep ongelukkig. Op zijn werk liep hij de kantjes eraf, en pas aan het einde van de fles rode wijn die hij iedere avond ledigde voelde hij zich iets minder diep gekwetst.

Na een week of twee deed Saskia een zet: ze vroeg Anton of hij het een goed idee zou vinden samen met iemand te gaan praten. Anton zei dat hij twijfelde aan het nut daarvan, maar dat hij het best wilde proberen als zij iemand wist. Zo kwamen ze bij een relatietherapeut die Saskia was aanbevolen door een vriendin. Het was een uiterst vriendelijke man. Hij liet hen beiden uitvoerig aan het woord, maande Saskia te luisteren als Anton aan het woord was, en omgekeerd. Dit leidde er vooral toe dat de omvang van de kloof die hen scheidde in volle omvang zichtbaar werd. In de loop van de gesprekken werd Anton steeds explicieter in zijn eis dat Saskia alle contacten met haar collega zou verbreken en dat ze desnoods zelfs maar ander werk moest gaan zoeken als het haar niet lukte om dit te bewerkstelligen. Saskia hield vol dat de affaire ondertussen zo'n grote betekenis voor haar had gekregen dat ze de tijd wilde nemen om tot een weloverwogen besluit te komen. Een abrupt einde van het contact met de collega was wat haar betreft geen optie.

Na een vijftal gesprekken, ruim twee maanden na Antons ontdekking van Saskia's overspel, werd door alle partijen, Anton, Saskia en de relatietherapeut, vrij unaniem geconcludeerd dat de situatie uitzichtloos was. En dat het zelfs voor de kinderen beter zou zijn om duidelijkheid te scheppen door een echtscheiding

Het huis werd te koop gezet, de bezittingen verdeeld en beiden zochten een nieuw onderkomen. Gelukkig gebeurde dat in redelijk overleg. Anton en Saskia bleven bij elkaar in de buurt wonen, en ook vlak bij hun oude, gezamenlijke huis. De kinderen konden daardoor op dezelfde school blijven en vrij gemakkelijk op en neer bewegen tussen de nieuwe woonplekken van hun vader en moeder. Er werd met volledige instemming van iedereen gekozen voor co-ouderschap.

De affaire van Saskia duurde nog tot enkele maanden na de scheiding van Anton. Toen concludeerde ze dat haar minnaar op een aantal voor haar cruciale punten niet aan haar behoeften kon voldoen, en beëindigde ze de relatie. Een jaar na de scheiding ontmoette Anton op een reünie een oude vriendin, die net als hij vrij recent gescheiden was. Het contact met deze vrouw werd geleidelijk steeds intensiever en uiteindelijk ontwikkelde zich een serieuze relatie. Twee jaar na de scheiding woonde Anton opnieuw samen, terwijl Saskia besloot zich aan te melden op een datingsite.

Tussen dit stel gingen de problemen niet primair over seks, en eigenlijk is dat ook maar zelden het geval. Dat het niet goed afliep is helaas wel iets wat ook in de praktijk regelmatig voorkomt, hoewel Schnarch bijna altijd casuïstiek met een happy end presenteert. Schnarch biedt een andere kijk op relaties dan ik gewend was. Zijn visie op relaties is er in ieder geval niet een die ik in de opleiding tot psychiater heb geleerd, en ze is wezenlijk anders dan die van de meeste relatietherapeuten die ik ken. Het type relatietherapeut waar ook Anton en Saskia bij terecht kwamen: betrokken en bekwaam vanuit zijn perspectief op relaties. Waarmee wel de vraag onbeantwoord blijft of dat perspectief het meest bruikbare is, en of er ook niet op een andere manier gekeken zou kunnen worden.

De opvatting van Schnarch, en ik sluit me daar volmondig bij aan, komt er kort gezegd op neer dat werken aan jezelf en je relatie, nadrukkelijk in die volgorde, betere seks oplevert. Seks is een product van de relatie. Slechte seks is een indicatie dat een relatie niet goed is, niet andersom. In een relatie die echt goed is, heeft geen van beide partners veel klachten over de seks.

Schnarch hanteert als uitgangspunt dat een monogame relatie in principe het beste model is om je als mens verder te ontwikkelen. Monogamie is veruit de meest voorkomende samenlevingsvorm voor mensen, in de overgrote meerderheid van alle culturen domineert ze. Schnarch citeert een onderzoek uit 1967, waarin werd gevonden dat hooguit 5 tot 10 procent van de mannen in een cultuur waarin polygamie wel is geoorloofd, ook daadwerkelijk meerdere vrouwen tegelijk heeft. Voor vrouwen geldt vrijwel zonder uitzondering dat ze maar met één man tegelijk zijn getrouwd, ook zonder dat daar wettelijke regels voor bestaan. Dat betekent natuurlijk nog niet dat er geen overspel plaatsvindt binnen die relaties; sterker nog: overspel hoort bij monogamie en vanuit een darwinistisch perspectief draagt het zelfs bij aan monogamie. Monogamie bestaat bij de gratie van de mogelijkheid van niet-monogaam zijn, en omgekeerd. Dat de monogamie in de loop der tijd steeds meer de norm is geworden betekent in het licht van de evolutie dat het voortbestaan van de soort er klaarblijkelijk mee is gediend. Want we zijn niet altijd monogaam geweest, legt Schnarch uit. Honderdduizenden jaren geleden waren we net zo promiscue en seksueel actief als de op dit punt beruchte bonobo apen. Dus de huidige situatie,

waarin de overgrote meerderheid van de mensen zich het liefst zou beperken tot één vaste partner, moet het gevolg zijn van een evolutionair bepaalde strategie. Waarbij monogamie én buitenechtelijke affaires de verschillende kanten van dezelfde medaille vormen. 'We houden van toewijding en van flirten,' zegt Schnarch daarover. En we doen het afwisselend, of tegelijkertijd.

Om goed te functioneren in een monogame relatie moet je eerst met jezelf overweg kunnen. Schnarch heeft dit uitgewerkt in zijn 'Four points of balance', die hij zelfs heeft geregistreerd als trademark. Van groot belang is om je te realiseren dat je eerst moet leren voldoende op jezelf te vertrouwen. Als je zogenaamde zelfgevoel te veel afhankelijk is van anderen, met name een partner, ben je steeds bezig om te registreren of die ander jou nog wel leuk, slim en aantrekkelijk genoeg vindt. In deze valkuil lijkt Saskia getrapt te zijn, want ze wilde steeds aan Anton kunnen merken dat ze nog voldeed. Haar zelfgevoel was in aanleg onvoldoende, al voordat ze Anton leerde kennen. Schnarch stelt: leer eerst een stevige eigen identiteit te ontwikkelen, ga staan voor je eigen normen en waarden en laat je daar door een partner niet zomaar van afbrengen. Op een moment dat je bijvoorbeeld wordt gekwetst, zou je in staat moeten zijn dat op eigen kracht te verwerken, en moet je niet in een heftige reactie schieten ten opzichte van je partner. Blijf bij jezelf, hoe moeilijk dat ook is. Maar realiseer je ook dat het iets is waarin je door oefening verder kunt komen.

Naar mijn idee is het allerbelangrijkste dat je de problemen die jou en je relatie in de weg zitten probeert te doorstaan. Het uithoudingsvermogen dat daarvoor nodig is, lijkt een steeds schaarser wordend goed of men lijkt het er tegenwoordig steeds minder voor over te hebben, maar het is onmisbaar als je wilt groeien binnen een relatie. En die relatie is de beste setting om te groeien, beweert Schnarch. Door het lezen van zijn werk ben ik overtuigd geraakt van zijn gelijk.

Aan de meeste buitenechtelijke affaires ligt onder meer gekrenktheid bij de man of vrouw die vreemdgaat ten grondslag. De heftige emoties waar de krenking mee gepaard ging konden niet worden beteugeld. Klassiek voorbeeld: 'Ik kom seks tekort in mijnrelatie, al jaren. Als ik dan op een dag iemand ontmoet die aardig is, er leuk uitziet, en die wel met me naar bed wil, dan ga ik natuurlijk niet eindeloos nee zeggen. Daar heeft mijn partner het dan toch zelf naar gemaakt?' Je hoort het Saskia tegen Anton zeggen, als verdediging van het feit dat ze is vreemdgegaan.

Schnarch maakt duidelijk dat je er beter aan doet om niet op zo'n manier te reageren en verder te werken aan jezelf door in de relatie te blijven. De manier waarop je dat doet is volgens hem door te differentiëren. In plaats van te schipperen met je eigen principes en idealen, omdat de relatie (of liever: de partner) dit van je vraagt, zou je moeten gaan staan voor je eigen overtuigingen. Differentiatie betekent het maken van onderscheid, het vermogen je zelf te ontwikkelen, los van de ander. In plaats van gelijkgestemdheid, die vaak als hoogst haalbare doel binnen een relatie wordt beschouwd, is er binnen een gedifferentieerde relatie sprake van duidelijke verschillen tussen beide partners. En die zijn niet taboe, maar juist gewenst. 'Differentiatie is evolutie', zoals Schnarch het in een van zijn vele oneliners stelt. Het ontwikkelen van een duurzame, min of meer stabiele en in ieder geval bevredigende relatie is een permanente zoektocht naar een balans tussen hechting en autonomie. Juist in een liefdesrelatie kun je heel goed oefenen om op eigen benen te staan.

Dit alles lijkt misschien simpel, maar in werkelijkheid is het erg lastig om deze kennis

ook ten uitvoer te brengen. Bijvoorbeeld door niet heftig te reageren als je partner je pijn bezorgt. Meestal gebeurt dat ook niet bewust. Veel van de pijn die je tegenkomt in een relatie heeft maar weinig met de specifieke persoon van de partner te maken, het gaat vaak om 'oude pijn', die door iedere willekeurige partner veroorzaakt had kunnen worden. Het is de pijn van vervelende gebeurtenissen van vroeger, die naar boven komt op kwetsbare momenten.

In iedere intieme relatie word je per definitie geconfronteerd met je zwakke en gevoelige plekken. Nog sterker: als het niét gebeurt, is de relatie niet intiem. Het hebben van de relatie brengt met zich mee dat je die pijn moet leren verdragen. Als je dat niet klaarspeelt is de consequentie dat je de relatie zult moeten beëindigen. De relatie stoppen zal in de regel echter niet veel oplossen, in een volgende intieme relatie loop je er vanzelf weer tegenaan. Zelfs als de nieuwe partner een heel ander type mens met een heel andere persoonlijkheid en een heel ander temperament is dan de vorige.

De meest gemaakte denkfout rond echtscheidingen is dat mensen geloven dat ze daarna opnieuw kunnen beginnen, dat er nieuwe kansen liggen in een volgende relatie, dat de lei weer schoon is, enzovoort. Daar zal Saskia stiekem ook over hebben gefantaseerd: haar minnaar zou alles gaan brengen wat Anton haar had onthouden. Maar hoe anders een nieuwe partner ook is, je neemt altijd je eigen persoon met alle sterke en zwakke punten mee in iedere volgende relatie. Mensen die meerdere keren een langdurige relatie hebben beëindigd moeten meestal toegeven dat de thema's die aanleiding waren voor het uit elkaar gaan, steeds overeenkwamen.

Schnarch noemt intimiteit een functie, vergelijkbaar met zin in seks. En ook hierin is er een partner met grote behoefte aan intimiteit, de HDP (high desire partner), en een met minder behoefte, de LDP (low desire partner). Intimiteit en zin in seks zijn echter geen vaste combinatie. De partner met weinig zin in seks kan een grote behoefte aan intimiteit hebben en omgekeerd; zo was het ook bij Anton en Saskia.

Dat intimiteit iets is wat zich eerst en vooral tussen liefdespartners kan ontwikkelen hoeft geen betoog. Dat de mate van intimiteit ook van grote invloed is op de kwaliteit van de seks is iets anders. Zelfs stellen die al vele jaren zijn getrouwd denken nog altijd dat de kwaliteit van hun seksuele relatie het best kan worden beoordeeld aan de hand van de frequentie. Ze zouden beter moeten weten: de mate van intimiteit, een moeilijk meetbaar begrip uiteraard, zegt veel meer over de waardering van het seksleven dan het feit dat het 'wettelijke' minimum van twee keer per week wordt gehaald.

Intimiteit is het gevolg van een keuze die twee mensen maken, bewust of onbewust. En naarmate ze meer berust op gezonde autonomie, lukt dat beter.

Het principe van de differentiatie is wezenlijk anders dan wat in veel andere vormen van relatietherapie wordt nagestreefd. Daar is het elkaar naderen en compromissen zoeken vaak het hoofddoel. Enig verschil moet men in die visie accepteren, maar de kunst is vooral om over en weer concessies te doen.

Schnarch stelt daar enigszins provocerend tegenover dat je dat juist niét moet doen. De kans om in een zogenaamde broer-zusrelatie te vervallen wordt erdoor verkleind. Dit type relatie hebben de meeste mensen als afschrikwekkend voorbeeld, maar 'in het wild' tref je het veel aan. En dan heb ik het niet alleen over zestigplussers in een

identieke outfit die je tegenkomt als je in het bos wandelt ... Je partner is in zo'n rustige relatie dan je beste vriend, je hebt zelden of nooit een verschil van mening en ruzies zijn een grote uitzondering. Maar vonken doet het ook niet. Iedereen die weleens heeft gevreeën na een heftige ruzie weet hoe bevredigend dat kan zijn: vanuit het verschil van inzicht een emotionele brug slaan is letterlijk en figuurlijk zeer bevredigend voor de meeste mensen.

Je voegen naar de wensen en verlangens van een partner leidt op termijn meestal nergens toe. De partner merkt dat hij of zij een loopje kan nemen met jouw persoonlijke emoties, en dat draagt op zijn zachtst gezegd niet bij aan wederzijds respect. Als je Schnarch's tips goed in praktijk brengt zul je niet ten onder gaan aan een liefdesverslaving dan wel codependency.

Was de treurige afloop van vijftien jaar relatie tussen Saskia en Anton nu onvermijdelijk, of had het ook anders gekund? Als beiden waren aangemoedigd zich te differentiëren, te gaan staan voor de eigen opvattingen en overtuigingen, was een ander scenario denkbaar geweest. Dan had Saskia haar affaire wellicht afgebroken, om zich te kunnen concentreren op wat er de oorzaak van was dat ze in die situatie was beland. Op wat ze anders had kunnen doen met haar gefrustreerde gevoelens ten opzichte van Anton. En hoewel Anton op het eerste gezicht niets misdaan had zou ook hij met zichzelf aan de slag hebben moeten gaan. Bij hun relatietherapeut lag de focus bij beiden toch te veel op de ander. De ander kun je echter niet dwingen om te veranderen, dat kun je alleen bij jezelf bewerkstelligen. Je kunt oefenen om je op emotioneel lastige momenten toch in de hand te houden ten opzichte van je partner. Je kunt proberen meer zelfvertrouwen te ontwikkelen door naar jezelf te kijken zoals je denkt dat je zelf bent, en niet door de ogen van anderen. Je traint op beheersing, op het doorstaan van lastige momenten zonder wild om je heen te slaan of andere vormen van woest gedrag ten toon te spreiden.

Saskia was ontevreden over haar relatie met Anton, en eigenlijk had hij ook wel een aantal punten waar hij ontevreden over was. Als Saskia had durven praten over de verleiding waaraan ze blootstond, dan had Anton de kans gehad haar met een gepaste reactie tot het besluit te brengen er toch maar niets mee te doen. Als hij had kunnen horen dat Saskia hem niet meer aantrekkelijk vond vanwege zijn overgewicht, dan had hij kunnen besluiten daar werk van te maken. Niet omdat hij nu eenmaal graag naar haar pijpen danste, maar omdat hij haar wilde laten zien dat hij het begrepen had en het serieus wilde nemen.

De gang van zaken na een scheiding is heel vaak in lijn met wat er bij Saskia en Anton gebeurde. Zij forceert als het ware de breuk, maar staat een eind verderop met lege handen. Daar zouden alle mensen die overwegen hun relatie te beëindigen heel goed over na moeten denken voordat ze knopen doorhakken en onherstelbare schade aanrichten. 'Bezint eer gij bemint', kent iedereen. 'Lijden stopt niet door te scheiden', zou wel wat meer bekendheid kunnen gebruiken.