

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

■ Adam & Eva en de therapeut

Recente inzichten in genderverschillen leiden tot nieuwe therapeutische interventies

Ilse Penne¹

Ilse Penne, licentiaat in de klinische psychologie en in de familiale en seksuologische wetenschappen, is voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie en werkt in CGG Waas & Dender-vestiging Oase te Dendermonde.

Samenvatting

In relatie- en sekstherapie gaat het vaak over het leren overbruggen van verschil: zich aanpassen aan elkaar dan wel aanvaarden dat de ander anders is. Dit artikel zoomt in op dominante verhalen over man-vrouwverschillen. De auteur geeft eerst een overzicht van recente onderzoeksgegevens waaruit blijkt dat genderverschillen te veel benadrukt worden en dat mannen en vrouwen op seksueel vlak meer op elkaar lijken dan van elkaar verschillen. Deze nieuwe gegevens kunnen de horizon verruimen van waaruit cliënten en therapeuten naar mannen en vrouwen kijken. Daarna wordt een casus uitgewerkt waarin cliënten uitgenodigd worden om minder samen te smelten met het stereotype man-vrouwbeeld. Therapeutische interventies vanuit het narratief model fungeren als inspiratiebron voor de hier besproken casus. De verhalen van cliënten worden verruimd met 'wat nog niet gezegd is' aangaande de seksuele gelijkenissen tussen man en vrouw.

Inleiding

Het narratieve model gaat ervan uit dat cliënten een verhaal brengen in therapie. Een verhaal op grond van hun probleem waarbij ze sommige dingen niet en sommige dingen wel vertellen (White & Epston, 1990). Narratieve therapeuten zijn zich hiervan bewust en luisteren bijgevolg naar verhalen die een beperkende invloed hebben op het leven én naar mogelijke sporen van alternatieve verhaallijnen die ondersteunend kunnen zijn voor een meer bevredigend leven. Therapeuten zoeken naar de betekenis van het verhaal en er wordt ruimte gemaakt voor wat nog niet gezegd is (Anderson & Goolishian,

¹ Correspondentieadres: ilsepenne@cggwaasendender.be

1988). Het narratieve paradigma legt de nadruk op de dialoog waarin de cliënt participeert. Aangezien de therapeutische relatie als een samenwerkingsrelatie wordt gezien, kan narratieve therapie ook collaboratieve therapie genoemd worden (Strong, 1999). We spreken in dit artikel gemakshalve over het narratieve paradigma. Het therapeutisch proces komt neer op het samen creëren van een verhaal (over het probleem) waarbij de cliënt zich beter voelt. Sommige verhalen hebben uiteraard meer invloed dan andere. In elke cultuur zijn op een gegeven ogenblik bepaalde visies meer deel van het weefsel van de alledaagse realiteit (Rober, 2002). We groeien op met zogenaamde 'culturele verhalen': dominante ideeën over wat 'normaal' is, waardoor therapeuten dus onmogelijk kunnen observeren vanuit een neutraal perspectief (Gadamer, 1988). Hun blikveld bestaat uit enerzijds kennis van psychologische theorieën en wetenschappelijk onderzoek maar anderzijds ook uit vooroordelen en veronderstellingen.

Dit artikel zoomt in op het perspectief van waaruit therapeuten kijken naar verschillen tussen mannen en vrouwen op relationeel en seksueel vlak. Het kan bijna niet anders dan dat het populaire verhaal van John Gray (dat mannen van Mars komen en vrouwen van Venus) ieder van ons beïnvloed heeft. De boeken die de verschillen tussen mannen en vrouwen in de verf zetten en onmiddellijk instemming vonden bij de vele neo-darwinistische auteurs die schreven dat deze wezenlijke verschillen biologisch en evolutionair verankerd zijn, hebben ongetwijfeld bijgedragen tot onze manier van denken. Bijvoorbeeld, mannen willen altijd seks, vrouwen vooral intimiteit; vrouwen willen eerst liefde, dan seks, en mannen juist andersom; vrouwen vrijen met de man van wie ze houden, mannen houden van de vrouw met wie ze vrijen. Dergelijke verhalen over de seksen geven steeds weer aanleiding tot hilariteit en bijval omdat ze zo herkenbaar zijn. Maar is het wetenschappelijk bewezen dat mannen en vrouwen zich vandaag de dag verschillend gedragen tussen de lakens? Want als dit niet zo blijkt te zijn, is het misschien niet zinvol of zelfs schadelijk om de verschillen zozeer te onderstrepen. In dit artikel willen we de populaire praatjes vergelijken met het evidence-based verhaal anno 2011. Recente onderzoeksgegevens worden bekeken om een antwoord te vinden op de vraag: overwegen de verschillen of de gelijkenissen tussen mannen en vrouwen?

We gaan vervolgens in op de implicaties voor de behandelpraktijk. Aan de hand van therapiefragmenten en een uitgebreide casus wordt beschreven hoe cliënten leren minder samen te smelten met de stereotype man-vrouwbeelden. De nieuwe wetenschappelijke kennis over man-vrouwverschillen maakt de verhalen die cliënten vertellen complexer. De nieuwe inzichten vegen de verschillen niet weg, maar stellen stereotype gedachtegangen over de oorza-

ken van deze verschillen in vraag. In die zin kunnen de onderzoeksgegevens de narratieven over man-vrouwverhouding verrijken. Narratieve therapeuten kunnen bijgevolg de verhalen die cliënten vertellen over hun relatie verruimen door de focus te verplaatsen naar bepaalde gelijkenissen.

Mannen en vrouwen lijken op elkaar. Nieuwe feiten

Op wetenschappelijk vlak is er vanaf de eeuwwisseling een toegenomen interesse voor dit onderwerp. We pretenderen niet om een uitputtend overzicht te geven van alle onderzoek, maar baseren ons op de laatste meta-analyses (Hyde, 2005; Laan, Van Stegeren, Scholte, & Van Lunsen, 2007; McCarthy & Bodhar, 2005; Oliver & Hyde, 1993) en de eindconclusie die Vanwesenbeeck trekt na jarenlange bundeling van onderzoeksgegevens over dit thema. Zo komen we tot volgende stellingname. Mannen en vrouwen lijken op seksueel vlak veel meer op elkaar dan algemeen gedacht wordt. Het is bijgevolg niet zinvol om seksueel gedrag te verklaren vanuit genderverschillen zonder rekening te houden met tal van andere factoren (Vanwesenbeeck, 2009).

Waarom mannen en vrouwen seks hebben

Er is lang gedacht dat het percentage ontrouw bij mannen veel hoger lag dan bij vrouwen. Maar onder andere Noort (2004) toont aan dat 25% van de Nederlandse heteroseksuele mannen tussen de 20 en 45 jaar ontrouw is, en 27% van de heteroseksuele vrouwen. Het percentage ontrouw bij vrouwen steeg drastisch nadat de anonimiteit bij de vrouwelijke proefpersonen werd gegarandeerd. Blijkbaar speelde de dubbele moraal – ontrouwe mannen zijn cool, ontrouwe vrouwen zijn hoer – een rol in het al of niet eerlijk beantwoorden van de vragen (Alexander & Fischer, 2003). Uit ander onderzoek blijkt dat de meeste mannen niet verschillen van de meeste vrouwen in hun wens het liefst één goede sekspartner te hebben in een langdurige monogame liefdesrelatie (Laumann, Gagnon, Michael, & Michaels, 1994). Meston en Buss (2007) onderzochten op hun beurt waarom mannen en vrouwen seks hebben. Het werd een lange lijst van zeer verschillende motieven. Er wordt gesproken over 237 redenen om over te gaan tot seks: van wanhoop om weer enig gevoel van waardigheid terug te krijgen na te zijn afgewezen, tot de hemelse vervolmaking van de echte liefde; van het altruïstisch motief om het zelfvertrouwen van de partner op te krikken, tot de egoïstische motief om wraak te nemen; van de kick van het avontuur, tot de duistere kanten van

misleiding; van de alledaagse redenen om van hoofdpijn af te geraken tot de spirituele wens om dichterbij God te komen (Meston & Buss, 2009). Vaak is niet één reden doorslaggevend maar gaat het om een combinatie van verschillende motieven. Maar belangrijker is in dit kader: mannen en vrouwen hebben dezelfde top drie als het gaat over redenen om te kiezen voor seks. Op nummer één staat 'op zoek naar plezier', op nummer twee 'uit liefde' en op nummer drie 'omwille van de aantrekkingskracht'. Sommige onderzoekers stellen dat man-vrouwverschillen groter zijn bij jonge mensen dan onder senioren (Vanwesenbeeck, 2009). Maar Meston & Buss (2007) ondervroegen ook een groep studenten waaruit bleek dat er geen genderverschillen bestaan wat betreft hun grote wens om door middel van seks een emotionele band te creëren met de partner.

THERAPIEFRAGMENT

Anne (21 jaar) meldt zich aan samen met haar vriend Ferre (26 jaar) omwille van angstklachten en libidoproblemen. Dit weegt op hun relatie. Anne piekert eindeloos en houdt de boot al maandenlang af. Tijdens de tweede sessie zegt ze dat ze zich ongemakkelijk voelt bij het voorspel en er liever 'direct aan begint'. Het volgende fragment komt uit de derde sessie.

Hij: 'Ik vind het beter nu. Ze wijst me minder af.'

Zij (tegen hem): 'Je houdt er rekening mee dat ik geen voorspel wil. Dat is beter maar ik vraag me af of het wel romantisch is. Vind jij dit liefde of gewoon seks?'

Therapeut: 'Ik hoor jullie eigenlijk praten over wat volgens jullie de motieven moeten zijn om tot vrijen over te gaan. Begrijp ik het goed dat (tegen haar) jij ervan uit gaat dat je vanuit liefde moet beginnen te vrijen?'

Zij: 'Ah ja!'

Therapeut: 'En dat hij...'

Zij: 'Hij wil altijd. Telkens als ik me uitkleed.'

Hij (lacht): 'Dat is waar.'

Therapeut: 'Onlangs hebben seksuologen onderzoek gedaan over de redenen waarom mensen met elkaar beginnen te vrijen. Wat jullie vertellen kwam er ook in voor. Soms wordt er gevreeën vanuit een romantisch ideaal: uit liefde en lust, liefst van al nog uit de perfecte combinatie van deze twee. Maar er werden 237 redenen gevonden waarom koppels aan seks beginnen: uit zin, om de ander een plezier te doen, omdat het lang geleden is, om zich (achteraf) verbonden te voelen met elkaar, om zich aantrekkelijk te voelen, om iets goed te maken, uit gewoonte, uit verveling, uit nieuwsgierigheid, uit plicht, om zich normaal te voelen, om te ontspannen, enzovoort. Uit dat onderzoek blijkt dat er

weinig verschillen zijn tussen mannen en vrouwen wat betreft motieven. Wat denken jullie hiervan? Wat zijn redenen die jullie ervaren en kunnen toelaten?’

Zij: ‘Voor mij... om het genot te voelen en ja, natuurlijk wil ik alleen met hem vrijen. En om hem een plezier te doen omdat hij anders lastig wordt. Tja.’

Therapeut: ‘En dat laatste vind je geen goed motief?’

Zij: ‘Niet als ik me gedwongen voel, maar zoals je zegt... als het voor ons is om ons achteraf dichterbij elkaar te voelen, wil ik het wel.’

Hij: ‘Ik dwing je toch niet?’

Zij: ‘Nee, maar ik voel me toch schuldig.’

Therapeut: ‘En je start om hem te plezieren maar na verloop van tijd heb je er zelf wel zin in?’

Zij: ‘Ja, zo gaat het.’

Hij: ‘Het klopt dat ik meer zou willen vrijen, maar ook voor mij gaat het over liefde en elkaar aantrekkelijk vinden.’

Is porno mannelijk?

Vroeger werd gedacht dat porno mannelijk was: gemaakt door en voor mannen. De laatste tijd is er veel media-aandacht in populaire bladen voor vrouwen die van porno houden of in de porno-industrie stappen als cineast. Er is ook wetenschappelijk laboratoriumonderzoek gedaan naar genderverschillen met betrekking tot reacties op porno. Laboratoriumonderzoek (Laan et al., 2007) toont aan dat mannen en vrouwen vergelijkbare lichamelijke reacties vertonen bij het bekijken van pornobeelden. Het maakte zelfs niet uit of de beelden vrouwvriendelijk waren of niet, de fysiologische reacties (het krijgen van een erectie en het vochtig worden) waren vergelijkbaar tussen mannen en vrouwen. Al moeten we hier wel bij vermelden dat de helft van de vrouwen, ondanks hun lichamelijke reacties, achteraf rapporteerden dat zij de beelden niet opwindend vonden. Bij vele vrouwen bestaat er dus een discrepantie tussen lichamelijke reacties van opwinding en de subjectieve beleving ervan, al is het mogelijk dat sommige vrouwen sociaal wenselijk antwoorden. Toch hebben mannen vermoedelijk een betere barometer (het bewustzijn van de erectie) om hun opwinding waar te nemen. We noteren hier dus enerzijds een gelijkenis maar ook een verschil.

Mannen hebben het voordeel dat ze hun opwinding sneller opmerken, maar kunnen ook te veel gericht zijn op hun barometer, waardoor ze erectieproblemen krijgen. Dit brengt ons bij mogelijke seksuele problemen en de vraag of deze erg verschillen tussen mannen en vrouwen. Uit onderzoek blijkt

dat vrouwen meer seksuele problemen rapporteren en meer het doelwit zijn van agressie, wat seksuele remmingen tot gevolg kan hebben (Simons & Carey, 2001). Het hoge aantal aanmeldingen van vrouwen met libidoproblemen ligt in dezelfde lijn (Baumeister, Catanese, & Vohs, 2001). Maar hebben we een behoorlijk zicht op libidoproblemen bij mannen? Er zijn tot nog toe geen prevalentiecijfers, maar meer en meer onderzoekers en klinici vermoeden dat zinproblemen even vaak voorkomen bij mannen als bij vrouwen wanneer je ook erectieproblemen als libidoproblemen beschouwt (Meuleman & Van Lankveld, 2005). Verschillende seksuologen zeggen dat het een mythe is dat vrouwen minder zin hebben in seks (Van Lunsen, 2010; Luyens, 2003). Mannen en vrouwen presenteren hun seksuele klacht alleen op een andere manier. De vrouw zegt: 'Ik heb geen zin in seks.' De man: 'Hij doet het niet meer.' Vrouwen klagen over pijn of het ontbreken van gevoel van seksueel genot, terwijl mannen met erectieproblemen op consult komen. Maar praten ze eigenlijk niet over hetzelfde? We durven voorzichtig het vermoeden steunen dat de prevalentie van libidoproblemen bij mannen en vrouwen vergelijkbaar is.

Misschien is wel het belangrijkste onderzoeksresultaat voor relatietherapeuten dat mannen en vrouwen die een intieme relatie hebben zowel wat betreft het seksueel gedrag als de seksuele attitude erg op elkaar lijken (Tiegs, Perrin, Kaly, & Heesacker, 2007). Seksueel 'gedrag' betekent onder meer de frequentie van seksueel contact, de percentages van ontrouw, het aantal seksuele partners. Voorbeelden van 'attitudes' over seks zijn: normen en waarden en intenties ten opzichte van onveilige seks, ontrouw, *onenightstands*. Er wordt een overlap gevonden tussen mannen en vrouwen – zowel wat betreft gedrag als attitude – van 85%. Dit wil zeggen dat mannen en vrouwen voor 85% op elkaar lijken (aangezien er tussen mannen en vrouwen onderling ook een grote variatie bestaat) (Hyde, 2005; Swartz & Rutter, 1998). De verschillen tussen mannen en vrouwen zijn op vele punten kleiner dan de overeenkomsten. Vanwesenbeeck (2009) stelt zich vragen bij de preoccupatie van onderzoekers met genderverschillen en benadrukt dat deze ten onrechte overbelicht werden of worden.

THERAPIEFRAGMENT

Marie (32 jaar) en Dieter (35 jaar) komen in therapie omdat de relatie 'een sleur wordt'. Ze hebben beiden weinig zin in seks en dat verontrust hen.

Therapeut: 'Als één van jullie toch zin heeft, hoe probeer je dan de ander te verleiden?'

Hij: 'Daar heb ik nog niet bij stilgestaan. Marie straalt duidelijk uit wanneer het niet past en ik vang het signaal op.'

Therapeut: 'We hebben in de voorbije sessies al gesproken over "gunstige omstandigheden" om te kunnen vrijen. Waar en wanneer, in welke sfeer, het voorstel om elkaar 'slapen te doen' gezien jullie een verschillend bioritme hebben. Hebben jullie daar thuis nog verder over gesproken?'

Hij: 'Ja, je had ook gevraagd of we ooit samen naar een erotische film hebben gekeken. Ik had nooit gedacht dat Marie dat zou willen. Maar ze stelde het zelf voor vorige week.'

Zij: 'Door de film kwam mijn goesting sneller dan anders. Het was een speciale ervaring, al wil dit niet zeggen dat we vanaf nu altijd naar een film gaan kijken. Maar ik wil nog iets vragen: ken jij titels van goede erotische films, want we weten niet goed waar te zoeken.'

Mannen vrouwen lijken op elkaar en toch... nog meer feiten

Wat is het verschil?

Zowel in de populaire als in de vakliteratuur is er sprake van een overbelichting van genderverschillen. Langs de andere kant kunnen we niet over bepaalde verschillen heen kijken. Oliver en Hyde concluderen op basis van een meta-analyse van 177 studies op het terrein van seksuele attitude en seksueel gedrag dat er één groot verschil is: het seksueel sologedrag. De frequentie van masturbatie en consumptie van porno ligt significant hoger bij mannen dan bij vrouwen (Hyde, 2005; Oliver & Hyde, 1993). De gemiddelde man verschilt tevens van de gemiddelde vrouw in zijn houding ten opzichte van 'casual' seks, seksuele activiteiten buiten de context van een romantische relatie (al komen de vrouwen in de loop der tijd dichterbij). En vrouwen willen seksualiteit meer relationeel inbedden dan mannen (Impett & Peplau 2003; Patrick, Maggs, & Anar, 2007). Mannelijke seks zou met andere woorden gedomineerd worden door het bereiken van seksueel genot, terwijl vrouwelijke seks bepaald wordt door de wens om begeerd te worden en emotioneel verbinding te ervaren. Voor beide seksen zijn de bijkomende componenten ook belonend: de man kan genieten van intimiteit en de vrouw van seksuele prikkeling en orgasme (Bancroft & Graham, in press, aangehaald in Both, 2011).

Daarnaast is er sprake van wat we noemen bijna-verschillen. Mannen en vrouwen denken van zichzelf dat ze anders zijn (vrouwen vinden zichzelf bijvoorbeeld romantischer dan mannen en vice versa) maar in hun gedrag is geen

verschil merkbaar (Hill, 2007). Behalve wat betreft 'casual' seks. Of het idee dat vrouwen veel vatbaarder zijn voor preventiecampagnes en het belangrijker vinden dan mannen om risicovolle situaties te vermijden. Onderzoek bevestigt dat vrouwen minder risico wensen te lopen dan mannen, maar beide seksen vrijen even vaak onveilig en vertonen dus hetzelfde risicogedrag. Tot slot springt één ander verschil eruit: mannen vertonen meer agressief en intimiderend gedrag dan vrouwen (Vanwesenbeeck, 2009).

Wat is de context?

Is er toch een significant verschil tussen de gemiddelde man en de gemiddelde vrouw? We kunnen het welles-nietesdiscours overstijgen door de nadruk te leggen op de condities waarin mannen en vrouwen erg van elkaar verschillen. Vooreerst blijkt dat in maatschappijen waar er meer gelijkheid heerst tussen mannen en vrouwen, de bedverhalen van mannen en vrouwen veel meer op elkaar lijken dan in samenlevingen met grote ongelijkheid (Wood & Eagly, 2002). Maar belangrijker is dat we het seksueel gedrag niet enkel koppelen aan het geslacht zonder fundamenteel rekening te houden met andere factoren: persoonlijkheid, context, leeftijd, genderrol, seksegerelateerde attituden en tal van cognitieve verwerkingsprocessen. We spreken hier niet enkel over individuele verschillen maar ook over sociale patronen. Genderverschillen benoemen zonder al deze factoren mee in zicht te brengen doet onrecht aan de realiteit (Deaux & Major, 1987). Een onderzoeksvraag in dit verband is: wanneer gedragen mensen zich meer gendertypisch of genderconform (Vanwesenbeeck, 2009)? Het antwoord op basis van onderzoek is achtvoudig.

1. Mensen gedragen zich meer gendertypisch als het gedrag meer sociaal wenselijk is, zoals bijvoorbeeld ten opzichte van een autoritaire baas die dergelijk gedrag apprecieert.
2. Als het meer positief gewaardeerd wordt. Zo werd vastgesteld dat in de lagere inkomensklasse gendertypisch gedrag positiever geëvalueerd wordt én veel meer voorkomt.
3. Als het belangrijk is voor het zelfschema van de persoon. Sommige vrouwen vinden het erg belangrijk dat ze vrouwelijk zijn en gedragen zich daarnaar, terwijl andere vrouwen zich een leven lang graag atypisch gedragen.
4. Als de situatie sterk met sekse geassocieerd is. In een publieke ruimte gedragen mensen zich meer conform hun sekse dan in de eigen omgeving.

In nieuwe situaties is er meer gender-typisch gedrag dan in vertrouwde contexten. Mensen gedragen zich bij voorbeeld veel meer seksetypisch ten opzichte van een nieuwe partner waarmee ze zich in het openbaar vertonen, dan ten opzichte van een vertrouwde partner thuis.

5. Naarmate de partner zich meer gendertypisch gedraagt. Hoe meer de man te hulp schiet, hoe hulpelozer de vrouw reageert.
6. Naarmate er minder persoonlijke informatie bestaat over de partner en naarmate de ander aantrekkelijker is of meer macht heeft. Zo zal een vrouw zich ten opzichte van een nieuwe, aantrekkelijke collega meer stereotiep vrouwelijk gedragen dan ten opzichte van een collega die ze beter kent.
7. Naarmate het individu zelf graag gendertypisch gedrag uitlokt. Zo gedragen sommige mannen zich macho tegenover vrouwen in de hoop dat dit stereotiep vrouwelijk gedrag uitlokt.
8. Naarmate het individu jonger is dan 24 jaar.

Als we consequent rekening houden met de opgesomde factoren, verdwijnen genderverschillen wat meer uit beeld en kunnen we maximaal aandacht besteden aan verschillen tussen mannen onderling en vrouwen onderling. In dit kader werd ontdekt dat vrouwen onderling meer van elkaar verschillen in vergelijking met de onderlinge verschillen tussen mannen. Zo blijken er tussen vrouwen aanzienlijke variaties te bestaan in seksuele activiteit en behoefte aan seks. Los hiervan blijken vrouwen in de loop van hun leven meer te veranderen op seksueel vlak dan de gemiddelde man. Een voorbeeld van verandering is dat op een gegeven moment seksualiteit veel belangrijker wordt of dat de (bewustwording) van de seksuele geaardheid verandert. Dergelijke veranderingen komen gemiddeld meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Baumeister et al. (2000) noemt dit de plasticiteit van vrouwen. Hij stelt dat vrouwen in verhouding meer beïnvloed worden door de cultuur en mannen meer door de natuur.

De metafoer die soms gebruikt wordt om de verwevenheid tussen sekse en seksualiteit te beschrijven, is die van het land en de zee (Richardson, 2007). De sekse staat voor het land omdat dit (in de meeste gevallen althans) een vaststaand gegeven is. De zee symboliseert de seksualiteit vanwege haar voortdurende beweeglijkheid. Er komen wel vaste patronen voor zoals eb en vloed. Maar tal van kleine factoren (een steentje) en grote, onverwachte gebeurtenissen (tsunami's) en veranderingen over de tijd (erosie) maken de bewegingen van het water net niet voorspelbaar. Deze inzichten kunnen het geloof dat therapeuten hebben in de groeimogelijkheden van cliënten voeden of onder-

steunen. Men houdt het toekomstperspectief voor cliënten open als men de kans op seksuele groei bij mannen en nog meer bij vrouwen hoog inschat. Omgekeerd kan het uitgangspunt dat seksualiteit een vaststaand aangeboren gegeven zou zijn, positieve veranderingen in de weg staan.

De gendergevoelige therapeut

Therapeuten kunnen waakzamer omspringen met genderstereotype uitspraken van cliënten door ze niet als vanzelfsprekend over te nemen. In wat volgt beschrijven we een casus waarin dergelijke visies van de cliënten uitgedaagd worden. Het hoofdverhaal van de cliënt – onze verschillen zijn onoverbrugbaar en onveranderlijk omdat mijn partner en ik een andere sekse hebben – kan nodeloos problemen veroorzaken of in stand houden en cliënten beperken in hun groeiproces. Ervaringen van niet-genderstereotiep gedrag, die dus niet overeenkomen met het problematisch hoofdverhaal, duwen cliënten soms onbewust naar de achtergrond. De narratieve therapeut helpt de cliënten om over hun probleemverhaal na te denken. Tijdens de gesprekken krijgen de verwaarloosde en mogelijk belangrijke ervaringen die niet passen in het probleemverhaal opnieuw een plaats in het denken en spreken van de cliënten.

Het reduceren van seksualiteit tot het biologische aspect van de sekse kan ook tot gevolg hebben dat niet-conformistisch of niet-genderstereotiep gedrag (bijvoorbeeld mannen die hun vrouw zeer graag zien maar niet houden van seks, of een oudere vrouw met hoog libido die niet op zoek is naar een relationele inbedding van haar seksleven) door therapeuten ten onrechte gezien worden als deviant.

HET BEDVERHAAL VAN GRIET EN PETER

Griet (35) en Peter (40) komen op consultatie. Peter had via internet een therapeut gezocht en bij Griet aangedrongen om een afspraak te maken omdat hij overweegt weg te gaan. Ze hebben allebei een universitaire opleiding, zijn zes jaar samen en hebben twee dochters van drie en vijf jaar. Via vrienden hebben ze elkaar leren kennen en het klikte onmiddellijk. Tot op vandaag zijn ze de beste vrienden en runnen op een vlotte manier het gezinsleven. Ze praten gemakkelijk en kijken elkaar veel aan. Tijdens het gesprek lijkt Peter wel een spraakwaterval. Griet zegt minder. Op de vraag wat hen bij de therapeut brengt, neemt Peter het woord. 'Alles gaat goed tussen ons behalve de seks. Ik kan er enorm van genieten als we vrijen maar ik hou ook van de seksuele sfeer, het maken van toespelingen gedurende de dag en van affectie en van knuffelen. Maar voor

haar hoeft dat allemaal niet. Zij is perfect gelukkig zonder seks. Als ik haar met rust laat, gebeurt er niets. Als ik blijf aandringen geeft ze toe, maar ik zie dat het haar niets doet en dat doet pijn. Soms zo veel dat ik uit de relatie wil stappen.' Griet vult aan: 'Hij loopt rond als een nors klein kind, tot ik toegeef. Voor mannen is de seks belangrijker dan voor vrouwen, zeker, hè? Maar het is waar wat hij zegt. Ik ben een vrouw die zonder seks kan leven.'

Op de vraag hoe hun seksleven er vroeger uit zag, zegt Griet dat het vroeger beter ging, al verliep alles volgens een vast patroon: Peter nam initiatief, Griet hield de boot een tijdje af maar kreeg na verloop van tijd wel zin in vrijen en genoot dan van wat er gebeurde in bed. Peter vond de frequentie van seks toen al te laag en hij wou meer variatie in bed. Maar over het algemeen was deze periode beter dan de fase waarin ze zich nu bevinden. Griet betoogt: 'We hebben kleine kinderen. Het leven is veel drukker. Dat speelt een rol bij mij. Als ik erover praat met vriendinnen is het bij hen niet anders. Maar mannen zitten anders in elkaar, zeker?'

In deze casus treffen we enkele opvallende elementen aan. Het gaat over een verschil in zin dat groter is geworden door de levensfase waarin het paar zich bevindt. De vrouw verklaart dit verschil vanuit het anders zijn van mannen en vrouwen en identificeert zich met andere vrouwen (vriendinnen). De man beaamt de genderanalyse maar verwacht toch toenadering van zijn vrouw. We kunnen stellen dat relatietherapie bestaat uit verschillende interventies waaronder het verhelderen van interactiepatronen, het verbeteren van de communicatie tussen het paar, het opzoeken van probleemoplossend gedrag dat het paar in het verleden hanteerde, het uitdrukking geven aan gevoelens in de actuele relatie waarbij deze gekoppeld worden aan eerdere ervaringen, enzovoort. We richten onze aandacht in dit artikel enkel op één van de mogelijke interventies: het uitdagen van de genderstereotype visie van cliënten, ofwel het verruimen van hun narratief over de seksuele verschillen.

Therapeuten zijn geen wetenschappers die cliënten willen overtuigen van het 'juiste' of datgene wat in recente onderzoeken bewezen is. Ze willen geen verhaal opdringen maar juist nieuwsgierig luisteren naar het verhaal van de cliënt en diens redenen daartoe. Vanuit narratieve hoek wordt vermeld dat therapeuten enkel 'vertellers' zijn van wetenschappelijke, psychologische en sociale verhalen. Het doel is om ideeën en metaforen ter sprake te brengen die cliënten helpen om met een bepaald inzicht te leven. Therapeuten zijn dus op zoek naar samen gecreëerde verhalen die cliënten (hopelijk) gelukkiger maken (Rober, 2003). Als cliënten tevreden zijn met hun analyse van de relatie en zichzelf (ook al is dit een erg stereotiep verhaal) is het niet aan de therapeut

om die analyse in twijfel te trekken. Maar als het hen doet vastlopen of lijden, kunnen andere accenten of verhaallijnen hen helpen los te komen van vastgeroeste toekomstbeelden.

Zo kan de therapeut zeggen dat recente studies aantonen dat de genderverschillen overroepen zijn. Dat koppels vaak erg verschillend zijn, maar dat dit niet enkel te wijten is aan genderverschillen want dat er een enorme variatie bestaat tussen mannen en vrouwen onderling. De therapeut kan vragen wat dit bij hen oproept. Of de therapeut kan vertellen over andere koppels waarbij de vrouw veel meer zin had dan haar partner of waar enkel de man intimiteit en romantiek een absolute voorwaarde vond voor seks. Er kan uitgeweid worden over een andere praktijkervaring waarbij homo's of lesbische paren in therapie kwamen die met hetzelfde thema worstelden (voor de een is seks veel belangrijker dan voor de ander, de een vindt intimiteit en knuffels veel belangrijker dan de ander, etc.).

Het gaat dus niet over het opdringen van een waarheid maar het aanbieden van een narratief waardoor cliënten al dan niet hun verhaal over de onoverbrugbare verschillen op een andere manier leren vertellen. Door een nieuw narratief aan te bieden, voegen cliënten nieuwe gegevens toe aan hun dominant verhaal waardoor ze minder selectief kijken. Het doel is dat het toekomstperspectief positiever wordt doordat bijvoorbeeld de herinnering aan een periode in het verleden waarin het beter ging, meer centraal komt te staan en doordat de focus op het verschil verruimd wordt met een focus op gelijkenschappen. Therapeuten kunnen aan cliënten vragen in welke context zij zich meer stereotiep mannelijk of vrouwelijk gedroegen.

Narratieve therapeuten laten cliënten nadenken over het verhaal dat ze over zichzelf of de relatie vertellen. Zo komt er ruimte om stil te staan bij het comfort dat sommige verhalen bieden. Mogelijk gaat de redenering van cliënten als volgt: als wat er tussen ons gebeurt te verklaren is aan de hand van genetische bepaalde genderverschillen, betekent dit dat we normaal zijn. Of: als ik een typische vrouw ben en jij een typische man, hoeft niemand van ons te veranderen (en vooral ik niet). Dit neemt de druk tot verandering weg doordat het de eigen positie normaliseert en bevestigt dat man-vrouwverschillen nu eenmaal niet overbrugd kunnen worden. Maar is dit altijd een helpend verhaal? In sommige gevallen helpt dit narratief om de verschillen de aanvaarden. Maar bij andere koppels belemmert dit verhaal persoonlijke groei en is het de taak van de therapeut om cliënten bij te staan bij een 'verwoording' die groei in de toekomst toelaat. Een narratieve interventie is de uitnodiging voor een analyse van de betekenis van het verhaal. Mogelijke vragen zijn: waarom vertellen jullie

dit verhaal op deze manier? Stel dat jullie rekening houden met jullie ervaringen dat in bepaalde periode de sekseverschillen in mindere mate aanwezig leken – hoe zou het verhaal dan klinken? Waarom hebben jullie nu precies zo veel last van die sekseverschillen?

De therapeut kan aankaarten dat zodra iemand seks heeft met iemand anders dan zichzelf, het inderdaad gaat over seks vanuit een verschil. Maar dit verschil reduceren tot een vaststaand, niet-beïnvloedbaar biologisch gegeven staat mogelijk verandering van de persoon en de relatie in de weg. Het paar kan uitgenodigd worden om de voor- en nadelen van elk van de verhalen te verwoorden. Maar nog belangrijker is dat paren aangemoedigd worden om na te denken over wat het verschil nog meer over hen beiden zegt, los van het sekseverschil – dat (voor alle duidelijkheid) niet ontkend mag worden.

De wending in het bedverhaal

Griet vreest dat als er niet meer gevreeën wordt, Peter zal weggaan. Ze is kwaad dat Peter zo veel druk op haar uitoefent en Peter neemt haar kwalijk dat ze de seks en het genieten ervan geen kans geeft. Griet probeerde de spanning wat op te heffen door Peter af en toe tegemoet te komen, maar liet merken dat dit tegen haar zin was en vergrootte hierdoor enkel de emotionele afstand. Haar onderliggende vrees is dat als zij seksueel een beetje los zal komen, Peter alsnog meer zal willen en de druk op haar hoger en onhoudbaar zal worden. Ze zouden op hetzelfde punt eindigen: ze zou een nieuwe grens aangeven en hij zou deze niet aanvaarden. 'Hij wil altijd meer op alle vlakken en dat verzuurt de relatie.' Peter lacht wat beschaamd en zegt dat ze wel een punt heeft. Griet speelt liever op veilig. Ze vertelt over haar strakke organisatie van haar leven en haar behoefte aan controle over haar denken en voelen. Na het overlijden van haar vader is haar behoefte aan voorspelbaarheid nog toegenomen. Tijdens de therapie komt aan bod hoe zij zichzelf verhindert om seksueel 'meer open te bloeien' vanuit haar controlebehoefte (haar individueel stuk) én vanuit een gevoel van onveiligheid tussen het paar. Ze bouwt zo een dubbele muur op omdat Peter de gewoonte heeft één muur te negeren.

Griet is zo overtuigd dat Peter (en alle mannen) vooral uit zijn op seks, dat ze zijn verlangen naar intimiteit niet serieus neemt. Peter weet dat hij niet goed kan omgaan met beperkingen en kinderachtig reageert, maar zijn behoefte is volgens hem sterker dan hijzelf. Hij ziet in dat hoe meer hij druk uitoefent, hoe meer hij Griet (ook op seksueel vlak) van hem afduwt.

Naar het einde van de therapie slaagt het paar erin om de veiligheid te verhogen door onder meer duidelijk te communiceren. Beiden proberen een

dosis angst toe te laten (zij de angst om los te laten en hij de angst om begrensd te worden) en stap voor stap (aan de hand van sekstherapie met een reeks systematische oefeningen en besprekingen) hun seksuele relatie meer leven in te blazen. Ze hebben geleerd om verschillen niet meer te interpreteren als vanzelfsprekende, onveranderlijke genderverschillen maar als persoonlijke verschillen die ze het hoofd kunnen bieden door minder bang te zijn voor verandering. Los van de veranderingen die zij doormaken, blijven er uiteraard bepaalde verschillen bestaan. Maar het paar kan zich daar beter mee verzoenen dan vroeger.

Alle paren die langdurig samen zijn, leven met libidoverschillen die ze persoonlijk inkleuren en al dan niet het hoofd bieden. Het is een uitdaging voor de therapeut bij deze verschillen een gendersensitieve houding aan te nemen. Van Lawick (2009) definieert een gendersensitieve therapeut als volgt: iemand die alert is op situationeel, sociaal en historisch gegroeide genderverschillen. Dat is een therapeut die werkt vanuit een open houding voor het gangbare (toegepast op de casus wil dit zeggen: vele paren ervaren dat de man meer zin heeft in seks dan de vrouw) én voor het bijzondere (de persoonlijkheid en leefsituatie van dit specifieke paar, die niet gendertypisch is).

Tot slot

In dit artikel zijn gegevens uit recent wetenschappelijk onderzoek samengevat om tot de conclusie te komen dat mannen en vrouwen – seksueel gezien – meer op elkaar lijken dan ze denken. Hoe langer paren samen zijn, hoe meer de typische genderverschillen op seksueel vlak verdwijnen als sneeuw voor de zon. Dit inzicht kan de horizon van therapeuten verruimen en koppels aanmoedigen zich niet blind te staren op de vermeende verschillen. Dat betekent niet dat genderverschillen van tafel worden geveegd, maar dat ze altijd in een ruimere context thuishoren en niet los gezien mogen worden van tal van andere factoren zoals persoonlijkheid, opvoeding, tijdsgeest en maatschappij.

De uitdaging bestaat erin om als therapeut niet gegijzeld te worden door de modetrend van genderstereotype denkwijzen. Want deze denkbeelden gaan te snel uit van onoverbrugbare, biologisch verankerde verschillen. Het is niet zinvol of zelfs schadelijk om de verschillen te zeer te onderstrepen als dit toenadering tot elkaar belemmert.

Het narratieve model gaat ervan uit dat cliënten een verhaal vertellen waarbij ze onbewust veel niet zeggen. Narratieve therapeuten bieden cliënten ruimte om het selectieve verhaal aan te vullen met andere ervaringen en

andere verhaallijnen, waardoor het verhaal over henzelf minder problematisch wordt en het toekomstperspectief meer mogelijkheden biedt. Door een stereotiepe gedachtegang aan te vullen met herinneringen aan ervaringen die afwijken van het genderconforme, worden paren uitgenodigd om meer stil te staan bij hun persoonlijke verschillen en bij hun angst voor verandering.

Door de nieuwe onderzoeksgegevens zwaait de slinger misschien weer de andere kant op, die van het benadrukken van de overeenkomsten tussen de seksen. Want meer en meer onderzoekers geven aan dat ze zich blind hebben gestaard op de verschillen en dat ze veel methodologische fouten hebben gemaakt om tot de genderverschillen te kunnen besluiten. We zijn er ons terdege van bewust dat ook wij kinderen van onze tijd zijn en er in de toekomst misschien weer andere (wetenschappelijke) accenten worden gelegd. Maar ondertussen kunnen we proberen om ten opzichte van onze cliënten gendergevoelig te werk te gaan. In situaties waarbij een verhaal met minder genderverschillen het samenleven draaglijker maakt, is het aan de therapeut om cliënten te helpen deze verhalen te creëren en te vertellen.

Literatuur

- Anderson, H., & Goolishian, H. (1988). Human systems as linguistic systems. *Family Process*, 27, 371-393.
- Alexander, M.G., & Fisher, T.D. (2003). Truth and consequences. Using the bogus pipeline to examine sex differences in self-reported sexuality. *Journal of Sex Research*, 40, 27-35.
- Bancroft, J., & Graham, C.A. (in press). *The varied nature of women's sexuality. Unresolved issues and a theoretical approach. Hormones and Behavior*.
- Both, S. (2011). Gesignaleerd. Verscheidenheid in vrouwelijke seksualiteit. Een prikkelende theoretische benadering. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 35, 97-98.
- Baumeister, R.F., Catanese, K.R., & Vohs, K.D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and review of relevant evidence. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 242-273.
- Deaux, K., & Major, B. (1987). Putting gender into context. An interactive model of gender-related behavior. *Psychological Review*, 94, 369-389.
- Gadamer, H. (1988). *Truth and method*. New York: Crossroad.
- Hill, D.R. (2007). Differences and similarities in men's and women's sexual self-schemas. *Journal of Sex Research*, 44, 403-422.
- Hyde, J.S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60, 403-422.
- Impett, E.A., & Peplau, L.A. (2003). Sexual compliance. Gender, motivational, and relationship perspectives. *Journal of Sex Research*, 40, 87-100.
- Laan, E., Stegeren, A. van, Scholte, S., & Lunsen, R. van (2007). Genderverschillen en -overeenkomsten in de seksuele respons. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 31, 113-118.
- Laumann, E.O., Gagnon, J.H., Michael, R.T., & Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality. Sexual practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press.

- Lawick, J. van (2006). Kan een man-vrouwpaar gendersverschillen overbruggen? In L. Migerode, & J. Van Bussel (red.), *Als liefde alleen niet volstaat* (p. 95-119). Leuven: Lannoo Campus.
- Lunsen, R. van (2010). *Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus en ... de seksuologen?* Lezing op het NVVS-congres, 10 december 2010, Utrecht, Nederland.
- Luyens, M. (2003). *Liever vrijen*. Tiel: Lannoo.
- McCarthy, B.W., & Bodhar, L.E. (2005). The equity model of sexuality. Navigating and negotiating the similarities and differences between men and women in sexual behavior, roles and values. *Sexual and Relationship Therapy*, 20, 225-235.
- Meston, C.M., & Buss, D.M. (2009). *Waarom vrouwen seks hebben. Van avontuur tot wraak en alles daartussenin*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Meston, C.M., & Buss, D.M. (2007). Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 477-507.
- Meuleman, E.J.H., & Lankveld, J. van (2005). Hypoactive sexual desire disorder. An underestimated condition in men. *British Journal of Urology International*, 95, 291-296.
- Noort, H. (2004). *Vrouwen willen maar één ding*. Antwerpen: The House of Books.
- Oliver, M.B., & Hyde, J.S.O. (1993). Gender differences in sexuality. A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 114, 29-51.
- Patrick, M.E., Maggs, J.L., & Abar, C.C. (2007). Reasons to have sex, personal goals, and sexual behavior during the transition to college. *Journal of Sex Research*, 44, 240-249.
- Richardson, D. (2007). Patterned fluidities. Re-imagining the relationship between gender and sexuality. *Sociology*, 41, 457-474.
- Rober, P. (2003). *Samen in therapie*. Leuven: Acco.
- Simons, J.S., & Carey, M.P. (2001). Prevalence of sexual dysfunction. Results from an decade of research. *Archives of Sexual Behavior*, 30, 177-219.
- Strong, T. (1999). Collaborative influence. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 21, 144-150.
- Swartz, P., & Rutter, V. (1998). *The gender of sexuality*. Thousand Oaks/London/New Delhi: Pine Forge Press.
- Ties, T.J., Perrin, P.B., Kaly, P.W., & Heesacker, M. (2007). My place or yours? An inductive approach to sexuality and gender role conformity. *Sex Roles*, 56, 449-456.
- Vanwesenbeeck, I. (2009). Doing gender in sex and sex research. *Archives of Sexual Behaviour*, 38, 883-898.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Wood, W., & Eagly, A.H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men. Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, 128, 699-727.