

NYNKE NIJMAN

SCHAAMTELOZE
SEKS

Hoe divers kleurt seksualiteit
als je de schaamte loslaat?



Voorwoord

De laatste tijd realiseer ik me dat schaamte een enorme impact heeft op de manier waarop we onze seksualiteit vormgeven en steeds vaker komt dat naar voren in gesprekken met cliënten, vrienden en kennissen. Ook als ik naar mijn eigen seksualiteit kijk, zie ik steeds vaker welke rol schaamte daarin speelt of heeft gespeeld. Bijvoorbeeld op momenten dat ik het lastig vind of vond om mijn seksuele verlangens uit te spreken tegen mijn partner.

En alhoewel een milde vorm van schaamte rondom seks en seksualiteit misschien altijd wel aanwezig zal zijn, vraag ik me af wat er zou gebeuren als we die schaamte (zo veel mogelijk) loslaten. Schaamte belemmert namelijk intimiteit. Wat doet het met onze seksualiteit en de mate waarin we intimiteit kunnen ervaren? En tegelijkertijd: wat gebeurt er dan met de heteroseksuele, monogame norm zoals we die nu kennen in de maatschappij? Een norm waarin we voornamelijk heteroseksuele contacten zien, binnen monogame relaties. Een norm waarin we seks hebben met een bepaalde frequentie (namelijk drie keer per week), op een bepaalde manier (met enkel onze partner, en waarbij we altijd passie moeten voelen) en met zo min mogelijk hulpmiddelen (porno kijken is ordinair, en speeltjes zij een teken dat je niet goed bent in bed).

Kunnen we nog wel van een heteronormatieve, monogame seksuele norm spreken als we die norm uitdagen en gaan vormgeven gebaseerd op het daadwerkelijke seksuele gedrag en de seksuele verlangens van mensen?

Maar eerst terug naar de schaamte. Schaamte is een gevoel dat een gevolg is van afwijzing. Wij wijzen onszelf of een ander af op basis van bepaalde normen en waarden waaraan niet wordt voldaan. Wanneer we afwijken van het beeld dat door onszelf of door onze omgeving is gecreëerd op basis van ideeën, boodschappen en overtuigingen, voelen we ons anders.

Schaamte kan zich voordoen in bepaalde situaties, maar kan zich ook verschuilen in delen van wie wij zijn als persoon. Denk maar eens terug aan een moment waarop jij of een klasgenootje doorlekte in de klas door het menstrueren. Of het gevoel dat je kreeg toen je werd uitgelachen omdat je uitgleed op straat en het leek alsof iedereen naar je keek.

Het gaat hierbij om het ongemak van de enige persoon zijn die in een bepaalde situatie iets vervelends ervaart. En ja, het is heel vervelend, maar het gaat ook weer voorbij. Maar als dat gevoel niet zozeer situationeel gebonden is, en aan ons als persoon is verbonden, gaat het meer om schaamte waarover psycholoog Brené Brown zegt: ‘We voelen ons minder waard om van te houden.’

De schaamte die je voelt als je niet kunt voldoen aan het beeld van iemand die voortdurend alle balletjes hoog weet te houden. Het gevoel van falen. De schaamte die je met je meedraagt omdat jij binnen jouw familie de enige bent die gescheiden is. De schaamte die je voelt omdat je niet rouwt om het overlijden van je partner, maar dat je opluchting voelt na jarenlang lijden. De schaamte die je ervaart omdat het je niet is ge-

lukt financieel onafhankelijk te zijn. Deze gevoelens van schaamte dragen mensen met zich mee, ongeacht de situatie waarin ze zich bevinden. Ze zullen niet altijd even sterk gevoeld worden, maar geven wel een gevoel minder waard te zijn om van te houden.

Nu weet ik niet of seksuele schaamte ook altijd gaat over ‘het niet waard zijn om van te houden’, maar het gevoel minder waard te zijn, anders of afwijkend, is absoluut aanwezig. Bijvoorbeeld wanneer je dagelijks naar porno kijkt, je aan de buurman denkt als je seks hebt met je vrouw, of seksuele opwinding ervaart bij het zien of dragen van panty’s. Dat zijn dingen waarbij je kunt voelen dat je anders bent dan anderen, omdat zij hier geen ‘last’ van lijken te hebben.

Als jij je seksualiteit koppelt aan je identiteit, bijvoorbeeld zoals sommigen doen bij homoseksualiteit, dan is de kans er wel dat je het gevoel hebt dat er iets mis met jou is als persoon en dat je het dus niet waard bent om van te houden.

Let op: dit is niet wat ik vind, of waarbij ik zeg dat er iets mis is met jou, maar dit is wat jij zo zou kunnen ervaren. Het is ook een gevoel dat veel homoseksuele mannen ervaren als ze erachter komen dat ze homoseksuele gevoelens hebben in een zeer heteroseksuele wereld.

Het complexe van seksualiteit, en schaamte rondom seksualiteit, is dat de bestaande norm bepaald wordt door:

- Niet open zijn tegen elkaar, zoals over de seksuele problemen die we allemaal weleens ervaren, zoals erectieproblemen of moeilijk klaarkomen.
- De aanname dat vrienden die zo gelukkig zijn zeker weten een spetterend en geweldig seksleven hebben.
- Niet-helpende overtuigingen, zoals dat betalen voor seks

typisch iets is voor wanhopige mannen en dat we allemaal altijd klaar moeten komen als teken van een geslaagde vrijpartij. (Spoileralert: zelfs zonder orgasme kun je een fantastische vrijpartij hebben. Wat mij betreft stoppen we met de focus op het orgasme!)

- Onvolledige of slecht uitgevoerde onderzoeken, zoals het onderzoek van een datingsite afgenomen onder hun tweehonderdvijftig werknemers, waarvan de conclusie is dat singles heel hard op zoek zijn naar seks, terwijl de werknemers die de vragenlijst hebben ingevuld niet single zijn.
- Stereotiepe beelden, zoals dat mannen altijd zin in seks hebben, altijd met seks bezig zijn en dat seks voor vrouwen nu eenmaal minder interessant is.

Er is een beeld gecreëerd van seksualiteit dat voor velen nauwelijks overeenkomt met hun eigen ervaringen. Deze ervaringen worden echter te weinig of helemaal niet gedeeld, waardoor er geen ruimte is om een ander beeld te vormen over hoe seksualiteit eruit zou kunnen zien.

Laat me daarbij direct aangeven dat er geen vast beeld is van seksualiteit. Seksualiteit is zo intens divers dat er geen beeld of idee is dat recht doet aan de diversiteit ervan. Het kleurt op zoveel verschillende manieren dat het nagenoeg onmogelijk is om dat allemaal te vangen en weer te geven. Dat is dan ook niet mijn intentie. Mijn intentie is om zo veel mogelijk mensen een boodschap mee te geven over hun seksualiteit (en die van anderen), de gevoelens van schaamte die zij ervaren, en de kwetsbaarheid die zij kunnen omarmen om hun eigen seksualiteit te kleuren. De vraag die hierbij centraal staat is: wat zou er gebeuren met jouw seksualiteit als je alle belemmerende vormen

van schaamte loslaat? Hoe divers zouden jouw verlangens, fantasieën en behoeften dan kleuren?

Om de schaamte los te kunnen laten, is het belangrijk dat je weet hoe je kwetsbaarheid kunt integreren in jouw seksualiteit. Kwetsbaarheid gaat namelijk over het tonen van oprechte stukjes van jezelf, waarbij je de onzekerheid van een eventueel afwijzende reactie van jezelf of een ander kunt verdragen. Kwetsbaarheid gaat over eerlijkheid, maar schaamte ook. Bij schaamte probeer je de verlangens of fantasieën die voortkomen uit eerlijkheid echter te verbergen of te onderdrukken, terwijl je deze er bij kwetsbaarheid juist laat zijn.

En zo zijn seksualiteit, schaamte en kwetsbaarheid voor zovelen van ons onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ik zou willen zeggen dat dit bij iedereen zo is, maar aangezien seksualiteit zó divers is, durf ik die uitspraak niet te doen. Ik geloof dat er mensen zijn die alle facetten van hun seksualiteit zonder schaamte kunnen omarmen. En dat wil ik ook graag geloven, want dat betekent dat ze niet belemmerd worden door hun eigen schaamte, maar ook dat er hoop is voor al die mensen die schaamte en seks wél zo onlosmakelijk met elkaar verbinden.

In dit boek worden persoonlijke verhalen gedeeld over seksualiteit, schaamte en kwetsbaarheid. Deze verhalen zijn bedoeld om te normaliseren, om mensen een stem te geven en om nieuwe normen en waarden te vormen. Daarnaast vind ik het belangrijk om je een theoretische achtergrond mee te geven waarmee je zelf aan de slag kunt gaan, zodat het niet alleen de verhalen van anderen zijn die je hoort, maar zodat jouw eigen verhaal in beweging wordt gezet.

Zoals al geschreven is seksualiteit dusdanig divers dat ze zich niet laat beschrijven in een boek. Maar we kunnen het wel heb-

ben over variaties in verlangens, fantasieën, bedpartners, monogamie, het gebruik van speeltjes, opwinding, angsten, fysieke mogelijkheden en gender. Daar spelen de overtuigingen, boodschappen en verwachtingen over seksualiteit een grote rol in. Net als de seksuele ervaringen die er zijn, de trauma's en de hoogtepunten. Laten we seksualiteit dus niet marginaliseren naar iets waarin ze niet tot haar recht komt, met als gevolg eindeloos veel remmingen, schaamte en ongemak. Als we aan seksualiteit toekennen wat ze verdient, zullen veel meer mensen zich erin kunnen herkennen. En pas dan kunnen we zien en ervaren hoe divers seksualiteit echt kleurt. Pas dan kunnen we de schaamte milder laten worden. Dus laat dit boek jou inspireren om jouw eigen seksualiteit opnieuw vorm te geven, te herdefiniëren of om het gesprek met een ander erover te beginnen. Deel dit boek met een ander, zodat we samen een nieuwe seksuele norm kunnen vormen. Eentje waarin schaamte je niet belemmert in het uiting geven aan je seksualiteit en waarin je je kwetsbaarheid mag tonen. Een norm die jou het vertrouwen geeft dat jouw seksualiteit er mag zijn, in al haar glorie. Seksualiteit in haar mooiste en meest veelzijdige vorm dus. Seksualiteit zoals iedereen die zou moeten mogen ervaren, wat helaas nog lang niet iedereen lukt.

Liefs,
Nynke

Belangrijke aanvullingen

Een paar belangrijke opmerkingen bij het lezen van dit boek:

- Het doel van dit boek is niet om volledig schaamteloos te worden in je seksualiteit, met als gevolg dat je jouw seksualiteit ongeremd blootgeeft aan anderen die dit privilege niet verdienen of hier niet om vragen. Wanneer dit wel gebeurt, kan dit gedrag grensoverschrijdend zijn voor jezelf of voor een ander.
- Een milde vorm van schaamte of terughoudendheid mag er absoluut zijn. Zolang de mate van schaamte je maar niet belemmert in het vormgeven of uiten van je eigen seksualiteit.
- Als ik het over seksualiteit heb, dan heb ik het niet alleen over seksueel gedrag in de slaapkamer. Seksualiteit is veel meer dan alleen geslachtsgemeenschap, orale seks of masturbatie. Seksualiteit gaat over gedachten en fantasieën, over het aanraken van je eigen lichaam en je vrij voelen in je lichaam. Seksualiteit gaat over het delen van je verlangens en het zorgen voor jezelf. Seksualiteit is iets wat je samen mag delen, maar juist ook iets wat je voor jezelf

mag houden. Seksualiteit kan groots en meeslepend zijn, maar ook klein, kwetsbaar en intiem. Het mag iets zijn wat je wilt delen met zo veel mogelijk anderen, of alleen met jezelf. Seksualiteit is een gevoel en jij definieert dat gevoel voor jezelf. En hoe beter het lukt om je eigen beslissingen bewust en met aandacht te maken, des te meer zul jij je verbonden voelen met de seksualiteit in jezelf. Overigens kan dat ook betekenen dat jij erachter komt dat jouw seksualiteit niet zoveel tijd en aandacht nodig heeft; ook dat is onderdeel van de diversiteit ervan.

- Ter inspiratie voor dit boek heb ik situaties gebruikt uit de verhalen van cliënten, vrienden en onbekenden. Mocht jij jezelf in beschrijvingen herkennen: dat is de bedoeling, want dit is een boek dat gaat om het vinden van herkenning. Geen enkele beschrijving is gebaseerd op het verhaal van één persoon. Alle beschrijvingen zijn samensmeltingen van meerdere verhalen.

Daarnaast komt mijn inspiratie uit de ontdekkingen en woorden van andere professionals, die ik in sommige gevallen zelfs collega's mag noemen. Ruud de Wild creëerde een boek met daarin de verhalen achter zijn kunstwerken. *Every poet is a thief* is de titel ervan: iedere dichter gebruikt woorden die al door een ander zijn geschreven, of inzichten die door een ander ook al zijn bedacht. Zo is het ook met de woorden die zijn opgenomen in dit boek. De theorieën, definities en inzichten zijn soms door anderen ontdekt en het is aan mij geweest om daar uit te filteren wat het meest aansluit bij mijn ideeën, evenals om de verschillende inzichten met elkaar te verbinden.

- Ik refereer in dit boek af en toe aan de DSM. De DSM staat voor de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Hierin staan alle psychische stoornissen beschreven met de bijbehorende symptomen. In Nederland en Amerika wordt de DSM als standaard gebruikt om psychische stoornissen te classificeren. Om de zoveel jaar verschijnt er een nieuwe editie met aanpassingen, waardoor het zichtbaar is dat er telkens meer en andere kennis wordt opgedaan op het gebied van mentale gezondheid. Bij het schrijven van dit boek is de DSM-5 op de markt.
- In dit boek verwijs ik ook naar de ICD. ICD staat voor het handboek *International Classification of Diseases*. Dat is de internationale standaard voor het classificeren van ziekten, gebreken en andere gezondheidsproblemen. Ook psychische stoornissen zijn hierin opgenomen. Ten tijde van het schrijven van dit boek is de ICD-11 op de markt.

Disclaimer:

Dit boek is geschreven voor iedereen die zich in de verhalen of gevoelens herkent. Er is voornamelijk in de hij-/zij-vorm geschreven, maar daarmee wil ik niemand buitensluiten die zich niet als dusdanig identificeert. Ik ben me ervan bewust dat juist het binaire denken in de maatschappij een deel van de schaamte rondom seksualiteit in stand houdt.

Daarnaast is dit boek geen volwaardige vervanging van therapie. Het boek kan dienen ter ondersteuning daarvan, maar het zal niet de diepte ingaan, gedachten onderzoeken en patronen ontdekken zoals binnen therapie wel mogelijk is.

1 Seksuele blauwdruk

Iedereen kleurt zijn, haar of diens seksualiteit op een eigen manier in. Dat wil zeggen: ieder individu doet ervaringen op die bepalen hoe iemands seksualiteit tot uiting komt, maar ook welke ideeën erover bestaan en welke normen en waarden iemand heeft. Dit is een combinatie van persoonlijke ervaringen, van eventuele religieuze boodschappen waarmee je bent opgevoed, de cultuur waarin je opgroeit, en de verdere opvoeding die je krijgt. Daarnaast spelen factoren zoals nieuwsgierigheid naar seks en de mogelijkheid om hiernaar te mogen handelen een grote rol in het vormgeven van iemands seksualiteit. Oftewel: mensen kleuren seksualiteit op een manier die bij hen past, gevormd door persoonlijke eigenschappen, ervaringen en de omgeving waarin ze opgroeien.

We weten inmiddels dat voor ieder mens de blauwdruk van de seksualiteit begint bij de geboorte. Misschien zelfs al vanaf het moment van de zwangerschap. We reageren dan al op de liefde en rust tussen onze ouders, of op de onveiligheid en onrust. En uiteraard zijn er gebeurtenissen waardoor je seksuele blauwdruk volledig overhoop kan worden gehaald, zoals seksueel geweld, maar zelfs dan zou het zo kunnen zijn dat de basis van je blauwdruk invloed heeft op de impact van zo'n gebeurtenis op je seksualiteit.

Het klinkt misschien vreemd dat de blauwdruk van je seksualiteit al begint bij je geboorte, maar denk er maar eens over na. Vanaf het moment dat we geboren worden, leren we hoe het is om lief te hebben en om geliefd te worden. We leren hoe we een ander kunnen aanraken, maar ook hoe we grenzen mogen aangeven. Het is een balans van verbinding aangaan met een ander terwijl we onze autonomie mogen bewaren. We leren woorden te gebruiken om ons uit te drukken en we leren hoe we ons op een comfortabele manier kunnen bewegen in het lichamelijke contact met een ander. Zo leren we de woorden ‘ik hou van jou’ te zeggen. En als we nooit geknuffeld werden door onze ouders, dan is het aannemelijk dat we het op latere leeftijd lastig vinden om een ander te knuffelen. In elk geval lastiger dan een kind dat opgroeit in een gezin waarin er voortdurend sprake was van fysiek contact: waarin er werd geknuffeld en gestoeid. Werden jouw grenzen hierin gerespecteerd, of werd hier geen gehoor aan gegeven?

Je leert of jij jouw eigen lichaam mag aanraken en in hoeverre je daarbij prettige sensaties mag voelen. Maar ook de manier waarop je ouders de verschillende delen van je lichaam benoemen speelt een rol bij het gemak of het ongemak waarmee je je lichaamsdelen in woorden kunt aanduiden tegenover je bedpartner. Werd er gegrinnikt bij het uitspreken van woorden als ‘piemel’, ‘vagina’, ‘vulva’ of ‘borsten’? Of werden er wellicht woorden gebruikt als ‘plasser’, ‘voorbips’, ‘pielemuis’ of ‘pipi’? Groeide je op met een ongemak rondom het gebruik van zulke woorden, of leerde je dat ook je geslachtsdelen een onderdeel van je lichaam zijn, net zoals je benen en je buik?

Je zou kunnen stellen dat de ontwikkeling van de seksuele blauwdruk samengaat met de ontwikkeling van de hechting.

De hechting tussen kind en ouder/verzorger gaat over de mate waarin er een voorspelbare, veilige en onvoorwaardelijke relatie wordt opgebouwd. In mijn boek *De relatie-apk* staat dit uitgebreid beschreven.

Hechting begint al bij de geboorte en gaat over de manier waarop een kind en ouder of verzorger continu in interactie zijn met elkaar. Hier beginnen de eerste betekenisvolle relaties voor het kind, die de basis zullen vormen voor de betekenisvolle relaties die iemand later in het leven aangaat. Drie dingen zijn van essentieel belang voor dit proces: de beschikbaarheid van de ouder of verzorger, het sensitief en adequaat reageren van de ouder of verzorger op het kind, en de mate waarin de ouder of verzorger zich kan inleven in het kind. De hechtingstheorie omschrijft de emotionele interactie tussen ouder of verzorger en het kind, de affect- en stressregulatie. Anders gezegd: de manier waarop ons lichaam en hoofd reageren in dreigende en stressvolle situaties.

Hechting komt tot stand door verschillende uitingen van affectie, beschikbaarheid, vertrouwen en liefde, een basis dus voor je latere seksuele ontwikkeling. Belangrijk om te benadrukken is dat het hierbij absoluut niet gaat om aanrakingen of uitingen met een seksuele lading. Het gaat hierbij niet om seksualiteit, maar om het vormen van de bouwstenen waarmee je op latere leeftijd op een prettige manier van seksualiteit kunt genieten en op basis waarvan je bewust je seksuele identiteit kunt ontwikkelen.

In deze fase gaat het wat betreft hechting ook over het gevoel het waard te zijn om van te houden. Wanneer er sprake is van onvoorwaardelijke liefde, leer je dat je je eigen beslissingen mag maken zonder dat dit ten koste gaat van de liefde van je ouders

of verzorgers voor jou. Als onvoorwaardelijke liefde de basis is van een relatie zal de angst om veroordeeld te worden minder groot zijn. Hierdoor zul je hoogstwaarschijnlijk meer ruimte ervaren om je eigen normen te bepalen, zonder dat dit iets afdoet aan jouw eigenwaarde of de liefde van een ander voor jou.

Dit kan een belangrijke rol spelen bij de mate van schaamte die je ervaart: ben jij bang dat een ander jou zal veroordelen of minder aantrekkelijk zal vinden wanneer ze jouw verlangen, behoefte of gedrag horen en deze afwijken van een zogenaamde norm? Of voel je de vrijheid om andere beslissingen te mogen maken, omdat jij altijd geleerd hebt dat jij het waard bent om van te houden, ongeacht de keuzes die jij maakt?

Ben je bang dat je partner je minder aantrekkelijk vindt als je je fantasiën deelt? Ben je bang dat je partner je afwijst als je vertelt over je voetenfetisj? Of ben je bang verlaten te worden als je je ervaringen met bdsm deelt met je geliefde? Heb je de angst dat de ander jou als abnormaal zal zien?

Of weet jij dat deze verlangens, ervaringen of fantasieën niets afdoen aan jouw persoonlijkheid? Weet je dat dit jouw seksuele voorkeuren zijn die je partner wellicht niet deelt of begrijpt, maar die desondanks niets zullen veranderen aan de liefde tussen jullie? Binnen de context lijkt me dit laatste een veel comfortabeler scenario. En al is er wellicht wat schaamte of ongemak om deze zaken te delen met je partner, het geeft je niet het gevoel minderwaardig te zijn. Het laat je niet twijfelen of jij normaal bent in jouw seksuele wensen.

Normale seks

Hoe verschillend de mensen die ik spreek ook zijn, en hoe uiteenlopend de vragen over seksualiteit ook lijken te zijn, in de

kern willen ze allemaal hetzelfde weten: ben ik wel normaal? Op seksueel vlak willen we blijkbaar vooral normaal zijn, hetzelfde als anderen, en vooral niet afwijken van de norm.

Op heel veel andere gebieden willen we opvallen, gezien worden, of zelfs uitblinken, vernieuwend zijn en een verschil maken.

Maar als het gaat over seksualiteit willen we er vooral gewoon bij horen en niet te veel opvallen. Onze seksuele verlangens, behoeften, gedragingen en fantasieën moeten, volgens onszelf, vooral niet te veel afwijken van anderen. En die onzekerheid – de vraag of het niet te veel afwijkt van onze vrienden, burens, of collega's – is voor veel mensen lastig te verdragen. Zélfs de vraag 'welke vragen krijg je nou het meest?' aan een seksuoloog stellen is stiekem gewoon uitzoeken of de vraagsteller zich kan herkennen in die meestgestelde vragen en daarmee bevestigen dat je er dus 'bij hoort'.

Maar dan is natuurlijk de grote vraag: wat is dan die zogenoemde normale seks?

Kort gezegd: alles kan en mag gezien worden als normale seks, mits – en dat is heel belangrijk – de seks vrijwillig, met consent en zonder (onvrijwillige) pijn plaatsvindt.

Het woord 'consent' verdient wat extra uitleg. In de afgelopen jaren is er telkens meer aandacht gekomen voor consent binnen de seksualiteit, mede dankzij de #metoo-beweging in (aanvankelijk) de filmindustrie. Consent betekent dat je een ander toestemming geeft voor het verrichten van een bepaalde seksueel getinte handeling. Gebeurt dit niet en is er geen sprake van consent of zelfs sprake van dwang of geweld, dan moeten we ons afvragen in hoeverre het over seksualiteit gaat, en niet gewoon over gewelddadig gedrag. Hebben we het over seksualiteit, dan is consent daar in de ideale wereld een voorwaarde voor. Het lastige is echter dat het geven van consent voor veel

mensen moeilijk is. Er is een heel duidelijk zwart-witgebied waarin het helder is wanneer er wel of geen consent gegeven is. Maar er is ook een heel groot grijs gebied waarin er veel onduidelijkheid bestaat over het geven of het vragen van consent, over grenzen aangeven en over grenzen opmerken en respecteren. Machtsverhoudingen tussen mensen kunnen hierin een rol spelen, wanneer iemand geen grens aan durft te geven uit angst voor de mogelijke gevolgen binnen diens carrière of zelfs eigen veiligheid. Maar ook een onvermogen om goed voor jezelf op te komen, de eigen grenzen überhaupt te voelen, of om de woorden te vinden om een grens aan te geven kunnen ertoe leiden dat je terechtkomt in het grijze gebied van consent: je hebt niet heel duidelijk en expliciet uitgesproken dat je het niet wilde, maar je voelde wel dat het onprettig of ongewenst was. En je was er liever niet mee doorgedaan. Het grijze gebied rondom consent lijkt een grote uitdaging te zijn, waarbij mensen de ander niet willen kwetsen of teleurstellen.

Laat me overigens vooropstellen dat ik niet vind dat consent enkel gaat over het aangeven van grenzen wanneer een toenadering ongewenst is. In mijn beleving gaat het juist ook over het vragen van toestemming om iemand op een seksuele manier aan te spreken of aan te raken. Aan een ander vragen of die ervan gediend is dat jij op een fysieke of op een verbale manier contact maakt, geeft de ander namelijk een veel betere kans om nee te zeggen indien het ongewenst is. We moeten met z'n allen leren dat we nee mogen zeggen, ook al hebben we aanvankelijk ingestemd met een flirt of een zoen. Zelfs als we bij iemand in bed liggen moeten we de vrijheid voelen om op elk willekeurig moment te beslissen daar weer uit te stappen. Daartegenover staat dat we moeten leren omgaan met afwijzing. Ons ego moet leren verdragen dat niet iedereen altijd maar gediend is van

onze aandacht. En in lijn daarmee zou het zo mooi zijn als we er níét van uitgaan dat iedereen daar als vanzelfsprekend wél op zit te wachten: op onze dubbelzinnige opmerkingen, die subtiele strelingen, te doordringend oogcontact of te intieme knuffels. Vraag het eens aan een ander. Laat zien dat de behoeften van die ander ertoe doen, voordat je onbedoeld in een onprettige situatie terechtkomt.

Naast de voorwaarde van consent, noemde ik ook de afwezigheid van onvrijwillige pijn in mijn omschrijving van normale seks; het bewust (en gewenst) toedienen van pijnprikkels tijdens de seks valt juist wel onder normale seks. Denk bijvoorbeeld aan tepelklemmen, bijten en een ferme tik op de bil. Deze pijnprikkels kunnen juist zorgen voor een verhoogde opwindings, mits dat iets is wat jij prettig vindt.

Fysieke (onvrijwillige) pijn bij penetratie, vaginisme, prostaatpijn, of iets anders, is meestal een teken dat je hulp moet zoeken bij een arts, bekkenfysiotherapeut, seksuoloog of psycholoog. Deze pijn kan zowel een fysieke als een mentale oorzaak hebben, en soms een combinatie van deze twee.

Hierna geef ik allerlei voorbeelden die vallen onder normale seks. Misschien spreken sommige dingen je aan, terwijl andere dingen je juist totaal niet aanspreken.

Misschien heb je een oordeel over sommige dingen en vind je andere dingen gek, maar voordat je je daardoor laat meevoeien: realiseer je dat dat ook wat zegt over hoe jij over seks denkt. Pas als we kunnen accepteren dat iedereen eigen ideeën heeft over seksualiteit, en we zonder oordeel kunnen lezen hoe andere mensen seksualiteit ervaren, kunnen we een groot deel van de schaamte wegnemen.

Normale seks kan als volgt kleuren:

- De seks is vrij van onvrijwillige pijn.
- Er is sprake van consent en dus van vrijwilligheid.
- Je ervaart soms onzekerheid, als je bijvoorbeeld nieuwe dingen wilt proberen of als er iets niet lukt.
- Volledig afgeleid zijn en je aandacht niet bij de seks kunnen houden.
- Weinig behoefte hebben aan seks. De frequentie waarin je seks wilt, zegt overigens niets over hoe belangrijk jij seks vindt. Ook als je er minder behoefte aan hebt, kun je het nog steeds erg belangrijk vinden.
- Veel behoefte hebben aan seks. Variërend van dagelijks tot een paar keer per week.
- Het gebruik van speeltjes als je alleen bent, of samen met je bedpartner.
- Je individuele seksualiteit willen behouden, naast de seksuele relatie met je partner. Soms voel je wel opwinding en lijkt het je heerlijk om daar uiting aan te geven, maar dan liever met jezelf dan met je partner.
- Betaalde seks. Er kan betaald worden voor seks om verschillende redenen. Omdat er geen partner beschikbaar is, omdat je ervaring op wilt doen, omdat je de spanning ervan wilt ervaren, of wellicht omdat je je niet seksueel aangetrokken voelt tot je partner, maar wel seksuele behoeften hebt.
- Je aangetrokken voelen tot of opgewonden raken door iemand die niet je partner is.
- Porno kijken, in je eentje of met je partner samen. De soort porno die je kijkt, kan lijken op de vorm van seks die je graag met je partner hebt, maar het kan ook heel andere uitingen aannemen (lesbische porno als je in een

heterorelatie zit, of orgieporno, terwijl je in het echt alleen maar seks met je partner wilt bijvoorbeeld).

- Seksuele fantasiën hebben. Die zijn een prachtig spelelement waarin er geen grenzen zijn zolang jij je eigen verbeelding kunt inzetten.
- Kunnen genieten van anale seks. Lange tijd werd dit gezien als een vorm van seks voor homoseksuele mannen, bij gebrek aan vaginale mogelijkheden voor penetratie. Inmiddels weten we echter dat anale seks bij mannen (ongeacht seksuele voorkeuren) en bij vrouwen zeer prettig en opwindend kan zijn.
- Elkaars verlangens kennen.
- Elke dag even willen masturberen. Het is wel goed om hierbij te bedenken of dit uit opwinding is, omdat je ‘gewoon even zin hebt in een orgasme’, of uit verveling, of dat het een manier is om om te gaan met stress, onrust en onprettige emoties.
- Jezelf kunnen uiten binnen het seksuele contact en aangeven wat jouw verlangens en behoeften zijn.
- Je lichaam kunnen omarmen en dat van de ander, zonder schaamte of terughoudendheid.
- De tijd nemen voor elkaar, maar soms ook vluchtige, maar bewuste seks hebben. Bijvoorbeeld doordat er weinig tijd is, of omdat je gewoon even snel zin hebt in een orgasme.
- Vormen van seks onder invloed, door het gebruik van verdovende middelen, mits dit dient als toegevoegde waarde om meer genot te ervaren of op een andere manier in contact met je seksualiteit te komen. Mocht het middelengebruik vormen aannemen van verslavingsgedrag óf kun je zonder het gebruik van middelen geen opwinding

meer ervaren, óf is het nodig om überhaupt tot seksueel contact te komen, dan is het middelengebruik niet langer onderdeel van normale seks en raad ik je aan om hulp te zoeken.

- Seks hebben met meerdere partners, op hetzelfde moment of gedurende een langere periode.
- Af en toe uitblijven van orgasme, erectie of opwinding. Het geeft veel mensen stress en spanning als ze merken dat ze nauwelijks opwinding ervaren, beperkte lichamelijke opwindingsreactie tonen of wanneer het orgasme uitblijft. Het is echter heel normaal dat dat weleens gebeurt, wel of niet met grote regelmaat.
- Consensuele non-monogamie of een open relatie, oftewel het hebben van andere seksuele of intieme partners naast de relatie met je partner. Zoals blijkt uit het woord ‘consensueel’, gaat het hierbij om een vorm waarvoor beide partners consent hebben gegeven.
- Wederzijds begrip hebben voor elkaar, zonder te oordelen over elkaars seksualiteit en wat genot kan brengen voor de ander. De openheid om hier ook naar te handelen of dit te onderzoeken, ook al is het wellicht niet wat jou direct opwinding brengt.
- Zogenaemde ‘vanilleseks’; een uiting van seksualiteit zonder dat daar kinky elementen aan worden toegevoegd.
- Je enkel en alleen richten op het ‘voorspel’, zonder dat er sprake is van geslachtsgemeenschap. Het misleidende aan het woord ‘voorspel’ is dat het impliceert dat de echte seks pas daarna begint. Maar dit is absoluut niet zo. We zouden collectief een ander woord moeten verzinnen om voorspel te beschrijven, waarin het meer tot zijn recht komt. Voorspel is namelijk seks. *Full-blown* seks.

- Denken dat je zin in seks hebt, maar er vervolgens tijdens het vrijen achter komen dat je er toch géén zin in hebt. En dit dan mogen aangeven. En dat dit gerespecteerd wordt!
- Beiden een orgasme krijgen. Ook al is dit niet tegelijk, of niet door elkaar gefaciliteerd. Je mag zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen orgasme.
- Geen orgasme krijgen. Een orgasme kan fijn zijn, maar een orgasme is geen graadmeter voor het genot dat gedurende de seks is ervaren. Een vrijpartij waarbij geen orgasme is bereikt kan minstens zo intens, intiem en opwindend zijn als een vrijpartij waarbij wel een orgasme wordt bereikt.
- Alle objecten die het middelpunt zijn van een fetisj.
- Fantaseren over iemand anders dan je partner terwijl je met je partner vrijt.
- Niet altijd zin hebben om seks te hebben.
- Soms heel duidelijk voelen wat je nodig hebt, maar dat op andere momenten niet weten.
- Je soms onzeker en geremd voelen, hoewel je weet dat dit niet nodig is.
- Intens kunnen genieten van sexting, met je (seks)partner, een collega, een flirt of een vreemde.
- Het spannend vinden om nieuwe dingen te proberen en te ontdekken.
- Aan bdsm doen.
- Ontzettend veel opwinding ervaren bij prikkels waar je in andere situaties van zou walgen. Een deel van de meest opwindende momenten ontstaat vaak wanneer we in conflict zijn met onze ideeën, normen en waarden. Dat zijn momenten waarop we in werkelijkheid of in fantasieën opwinding ervaren terwijl we beelden zien, stimulatie voelen of verlangens hebben binnen een context die we

anders zouden afwijzen. En soms zelfs van zouden wagen, zoals plasseks, anale seks et cetera.

- Soms geen zin hebben om heel actief mee te doen in het seksuele contact, maar liever even willen ontvangen.
- Ontspannen en comfortabel aanvoelende seks, in plaats van spannend en opwindend.
- Onderdanig willen zijn binnen het seksuele contact.
- Een maand geen seks hebben gevolgd door vier keer per week.
- Powerplay: uitwisseling van de macht.
- De ander verwennen zonder daar ook maar iets voor terug te verwachten of te 'krijgen'.
- Op 'latere' leeftijd pas seksueel actief zijn.
- Seks hebben op bijzondere plekken.
- Lekker comfortabel naakt zijn samen.
- Bondage.
- Geen behoefte hebben aan seks.
- Vrijen met je partner of met een ander in een seksclub.
- Exhibitionisme.
- Buiten seks hebben en dat heel erg opwindend vinden.
- Op afstand van elkaar seks hebben door middel van speeltjes.

Deze opsomming is slechts het begin van een lijst die nog veel langer kan zijn. Staat datgene wat jou opwindt er niet bij, denk dan niet: ik wist het wel, ik ben dus echt niet normaal. Het betekent in dit geval alleen dat jij niet mijn vraag ('wat zie jij als normale seks') op social media hebt beantwoord. Hopelijk laat het je vooral zien dat normale seks zo groot en zo veelomvattend is, dat ongeacht wat jouw seksuele verlangens en behoeften ook zijn, ze normaal zijn. En ik begrijp absoluut dat

niet alle seksuele verlangens en behoeften even goed geaccepteerd of begrepen worden binnen de maatschappij, maar zolang jij er niemand mee schaadt, mag jij de vrijheid voelen er uiting aan te geven. De maatschappij heeft immers vrij weinig te maken met jouw seksualiteit.

Seks zoals wij die kennen

Seks en seksualiteit lijken zich overal om ons heen te bevinden: in de artikelen in tijdschriften die we lezen ('deze standjes leiden gegarandeerd tot succes!'), in de scènes van onze favoriete series, in de pakkende krantenkoppen na een schandaal (CEO OP STRAAT NA SEKSUEEL WANGEDRAG MET WERKNEMERS), en op de counter bij de drogist (condooms en glijmiddelen liggen kleurrijk uitgestald). Maar het is vooral een eenzijdig beeld van seksualiteit dat wordt getoond. Die tijdschriftartikelen gaan over herkenbare onderwerpen zoals het verschil in verlangen tussen mannen en vrouwen, dat mannen meer porno kijken dan vrouwen, en dat heteroseksuele vrouwen minder orgasmes krijgen dan heteroseksuele mannen. De seksscènes op tv verlopen perfect, iedereen komt klaar en ziet er altijd prachtig uit, zonder gekke geurtjes en geluiden. En de schreeuwende koppen in de magazines klinken vooral veroordelend, denk maar aan: 'seks verandert als je moeder wordt', 'singles missen massaal seks', of 'zonder seks ben je minder gelukkig'. Zulke titels of uitspraken zijn vaak veilig en bevestigen stereotypen: dat wil zeggen dat ze de (vaak hetero)normen bevestigen en weinig shockeren. Het zijn ideeën die men al kent en die daardoor binnen de scripts passen die de meeste mensen hebben over seks, gevormd vanuit wat ze gehoord en meegekregen hebben. Daarom gaat het vaak over fantasieën waarin we een trio willen hebben, of

talkshows waarin wordt benoemd dat de vrouw minder zin in seks heeft dan de man, of dat de seksuele relatie verandert nadat er kinderen zijn gekomen, of als we ouder worden.

Maar dingen die daarbuiten vallen, worden nauwelijks gedeeld en besproken. En wanneer ze wel worden besproken of beschreven, is het vaak in een context waardoor je vervolgens alsnog het gevoel krijgt dat het wel degelijk iets abnormaals is, en dus iets om je voor te schamen. Denk maar eens aan iemand die aangeeft drie seksuele partners te hebben, naast dat ze moeder is én geen seks heeft met haar vaste partner. Of iemand die ernaar verlangt de hele dag in een luier rond te lopen, daar seksuele opwinding bij ervaart, maar in het dagelijks leven een groot bedrijf runt. Of een man die nauwelijks behoefte heeft aan seks en voortdurend het gevoel heeft niet te kunnen voldoen aan het beeld van mannelijkheid.

Over situaties als deze wordt nauwelijks een openbaar gesprek gevoerd, waardoor ze ook de kans niet krijgen om bij te dragen aan een nieuwe norm voor seksualiteit. Deze situaties worden nog steeds als abnormaal gezien, als dingen waar ‘ik me ook voor zou schamen’, waardoor de schaamte júst in stand wordt gehouden. Deze en nog tal van andere situaties zijn juist onderdeel van de norm, alleen geeft iedereen op een andere manier uiting aan zijn seksualiteit.

Maatschappelijke norm

‘Als je een partner hebt, heb je geen seks met anderen’, ‘seks hoort thuis binnen een huwelijk’, of ‘een relatie hoort tussen een man en een vrouw te zijn’. Dit zijn voorbeelden van normen die er zijn rondom seks. Het gaat over gedragsregels waarvan het idee heerst dat je je eraan dient te houden. Het zijn om-

gangsregels die als normaal en vanzelfsprekend worden beschouwd. Wat de maatschappelijke norm is, is uiteraard afhankelijk van welk deel van de maatschappij jij onderdeel uitmaakt en in welke levensfase je zit. Zo heeft een puber een andere belevingswereld dan een man van vijftig. En gelden er andere normen en waarden in een land als Rusland dan in bijvoorbeeld Nederland. Een sekswerker zal er andere normen en waarden op na houden met betrekking tot seks dan iemand die als Jehova's getuige opgroeit.

We willen ons graag herkennen in anderen, en om dat te realiseren zijn we bereid om ons gedrag aan te passen zodat we erbij horen. En dat gedrag wordt dan ook ónze norm. Tenminste, de norm waarnaar we ons gedragen, want voor de meeste mensen geldt dat ze dan aan hun eigen verlangens, gedachten, ervaringen en ideeën voorbij moeten gaan.

Een periode waarin je goed kunt zien dat we ons aanpassen aan anderen is de middelbareschooltijd. Dat is een periode waarin iedereen zichzelf en de wereld aan het ontdekken is en tegelijkertijd niet buiten de boot wil vallen bij leeftijdsgenootjes. Denk maar eens terug aan de vriendschappen die je toen had: we kleedden ons naar de norm van onze vriendengroep. We namen dezelfde soort lunch mee naar school. We dachten hetzelfde over de andere leerlingen die niet tot de vriendengroep behoorden, en over de docenten. We gingen naar dezelfde chillplekken en ondernamen dezelfde activiteiten na school. Echt voor je eigen gedachten en meningen uitkomen, vooral als die anders waren dan die van je vrienden, was in deze periode voor de meesten van ons veel te lastig. En alhoewel dit aanpassende gedrag in veel opzichten minder wordt wanneer we onze eigen identiteit sterker ontwikkelen en meer zelfvertrouwen krijgen, zijn er nog voldoende momenten waarop we ons naar de norm

van de omgeving conformeren of deze als onze eigen norm beschouwen. Zoals normen over hoe romantische relaties worden vormgegeven, welke manier van opvoeding van kinderen de beste is, of hoe een lichaam eruit zou moeten zien.

Hoe jouw normen gevormd worden, op elk aspect van het leven, is geheel afhankelijk van de omgeving waarin je opgroeit. We geven betekenis aan onze ervaringen, onze gevoelens en gedachten door de woorden van anderen. Deze zijn hierdoor afhankelijk van de omgeving waarin je opgroeit, de tijdsgeest, het cultureel erfgoed en familieverhalen. En zoals psycholoog en psychoanalyticus Paul Verhaeghe zo mooi beschrijft: ‘Diens woorden worden weer gevormd door de verhalen die aan hen zijn voorgehouden.’ Met andere woorden: je ouders deden ook maar wat zij kenden uit hún opvoeding.

Andere culturen zullen andere betekenissen geven aan bepaalde ervaringen, waardoor jouw norm eigenlijk maar relatief is: zou je andere woorden en betekenissen hebben meegekregen gedurende jouw leven, dan zou jouw norm er mogelijk anders uit hebben gezien. Als je dit op het schoonheidsideaal betreft, zien we in de westerse maatschappij al jaren een ideaalbeeld van zeer slanke vrouwen, terwijl er in sommige andere landen juist een schoonheidsideaal heerst waarbij de vrouwen zwaar en vol zijn.

Het schoonheidsideaal geeft dus een duidelijk beeld weer van hoe divers de verschillende opvattingen zijn over wat de norm is. Dit kun je doortrekken naar thema’s zoals voeding, kunst, huizen en relaties.

Terwijl culturen en familieverhalen altijd al van grote invloed zijn geweest op de vorming van normen en waarden, is daar in de afgelopen decennia een andere belangrijke invloed bijgekomen: het internet. Er is nu toegang tot een veel grotere

diversiteit aan verhalen, wat zowel tot verbreding van normen kan leiden als tot vernauwing. Door dat grotere aanbod van verhalen kun je kritischer kijken naar de verschillende betekenissen en tot de conclusie komen dat een bredere interpretatie van jouw normen nodig is. Maar door het grotere aanbod kun je ook in aanraking komen met gedachtegoed dat niet per se gegrond is op feiten en werkelijkheid, maar gedreven door onbegrip, onwetendheid en onmacht. Er schuilt een groot risico in het uitdragen van zulke sterke overtuigingen, omdat ze zelden gebaseerd zijn op genuanceerd onderzoek en vaak tot agressie en discriminatie leiden. Je zou hierbij kunnen denken aan groeperingen die zich gewelddadig uitspreken en gedragen tegen minderheden zoals homoseksuelen of transgenders. Als gevolg hiervan kan het zijn dat mensen uit die minderheidsgroepen nog sterker het gevoel hebben dat zij niet voldoen aan de norm, waardoor zich een sterker gevoel van schaamte ontwikkelt.

Als we kijken naar onszelf, dan doen we dat onbewust vanuit het perspectief van een ander: hoe kom ik over op de ander, wat ziet de ander als die mij ziet? We hebben een beeld gecreëerd van onszelf op basis van onze interpretaties van de verwachtingen van een ander, en willen hier graag aan voldoen. We beoordelen onszelf dus op basis van de veronderstelde blik van een ander. En die blik van de ander is overal, volgens Paul Verhaeghe: ‘Omdat we gezien willen worden.’ Telkens weer zijn daar de vragen: ‘Ben ik leuk genoeg?’, ‘Ben ik goed genoeg?’, ‘Ben ik wel normaal?’. Vragen die in de puberteit vaak zeer prominent aanwezig zijn, maar die bij de meeste mensen in milde mate aanwezig blijven.

We vergelijken onszelf met anderen in plaats van betekenis te geven aan onszelf op basis van ons eigen gevoel. We maken onszelf in zekere zin afhankelijk van een ander om een oordeel te vellen over onszelf. De inspiratie en boodschappen over jezelf haal je bij een ander, zonder dat we ons afvragen of de ander wel de juiste intenties en kwalificaties heeft om ons te kunnen inspireren. Of om ons boodschappen mee te geven die onze blik op onze wereld kleuren.