

1. Wie zich veilig voelt in bed, voelt zich vrij

Seks Hoe veiliger de relatie, hoe fijner de seks kán zijn. Maar zo makkelijk is het niet om je veilig te voelen, merkte Daan Borrel, met zoveel vastgeroeste ideeën over wie je bent.

Halverwege de tweede vrijpartij met mijn geliefde begon ik plots te hyperventileren. Het bleef niet bij die ene keer. Ik denk dat we die eerste periode ongeveer de helft van de vrijpartijen halverwege stopten, zodat ik kon terugkeren naar een normale ademhaling. Dat het tijdens de eerste keer vrijen niet was gebeurd, kwam waarschijnlijk doordat ik dronken en onder invloed van andere verdovingsmiddelen was. Net als hij, overigens.

Weg van huis, met genoeg tijd om hierop te reflecteren, zei een oudere, in mijn ogen wijze vrouw: „Het is duidelijk dat je je veilig bij hem voelt. Zo veilig dat er iets loskomt. Zoek uit wat dat is.”

Ik geloofde haar destijds. En gedeeltelijk hád ze ook gelijk: ik voelde me vanaf het begin af aan gezien door hem. Maar ik weet nu, anderhalf jaar later, dat dit wel een érg gemakkelijke en opportunistische lezing van de zaken was. Veiligheid tijdens het vrijen betekent volgens mij dat je voelt dat je alles mag vragen én weigeren. Ik kende hem pas net. Kun je je dan al helemaal veilig voelen bij iemand? Wat er loskwam, was volgens mij eerder vanwege een onveilig gevoel. Alleen kon ik het verschil tussen die twee nog niet zo goed benoemen.

De vraag naar (on)veilige gevoelens tijdens de seks, intrigeert me al langer. Toen het net uit was met een vorige geliefde, hoorde ik mijzelf weleens tegen anderen zeggen dat de liefdesrelatie té veilig voelde. Daarom moesten we uit elkaar. Ik hoor(de) anderen gelijksoortige dingen zeggen. „Hij of zij voelt als een broer/zus in bed”, of: „Het voelt zo veilig tussen ons dat de seks me niet meer opwindt, ik ken hem of haar te goed.” Dit verschijnsel wordt door relatietherapeute Esther Perel benoemd in haar boek *Mating in Captivity* (2006): mensen die veel vertrouwen en veiligheid bij hun liefdespartner vinden, missen vaak de seksuele spanning.

Maar uit de literatuur over seksuele veiligheid die ik de laatste jaren las, blijkt over het algemeen ook een tegenovergesteld idee: hoe veiliger de seksuele relatie, hoe fijner de seks kán zijn. Wie zich veilig voelt, kan zich namelijk overgeven. En wie zich veilig voelt, durft elke kant van zichzelf te laten zien, en te ontdekken. Niet voor niks is voor bdsm een veilige relatie tussen twee of meerdere mensen een vereiste. Alleen met die basis van veiligheid en vertrouwen kan geëxperimenteerd worden met ‘onveilige’ handelingen, zoals bondage.

Ik hoor de verwarring tussen een veilig en onveilig gevoel ook wanneer ik vrouwen hoor zéggan dat ze het niet erg vinden om de seksuele behoeftes van hun mannelijke partner te vervullen, ook al is die gevraagde activiteit niet per se hún behoefte. De reden? Ze voelen zich „veilig” bij de partner met wie ze soms al jaren samen zijn. Dus kan het wel.

Maar als je niet tegen iemand kunt zeggen dat je iets anders leuker of fijner vindt – hoe veilig voel je je dan eigenlijk?

Ik kan me hierover verbazen, doen alsof dit ver van me af staat, maar terwijl ik dit opschrijf realiseer ik mij dat ik, nu ik d nk mij veel veiliger te voelen bij mijn geliefde, tijdens de seks ook weleens lichte pijn ervaar en dan denk: „ *I'll take one for the team* , even door de zure appel heen bijten.” Waarom eigenlijk? Waarom zeg ik niet gewoon: „Stop, andere handeling.” Hoe veilig voel ik mij inmiddels?

De verwarring tussen veilig- en onveiligheid tijdens de seks, is niet enkel een vraagstuk in (langere) relaties of een vraagstuk van vrouwen. Toen ik afgelopen zomer met mijn geliefde door de Sloveense bergen wandelde, dacht ik in een man die achter ons liep een Amerikaan te herkennen met wie ik tijdens een rondreis in Azië op mijn negentiende een paar keer seks had gehad. Die seks had kwetsbaar en onveilig gevoeld. Dat gevoel zorgde destijds voor verwarring. Ik was toch geil geweest, ik had me toch op mijn gemak gevoeld?

De volgende ochtend vertelde ik mijn geliefde over het voorval. Dat ik me verbaasde over het onplezierige, gebruikte gevoel dat direct weer in mijn lijf voelbaar was – het gevoel dat ik er niet toe deed. Dat gevoel herkende hij, zei hij, tot mijn lichte verbazing. Hij had in zijn seksuele carrière ook vaak een vorm van onveiligheid gevoeld tijdens of na de seks. Terwijl het van tevoren zo leuk en spannend had geleken.

Om de vraag te beantwoorden waar die gevoelens van onveiligheid vandaan komen, moeten we denk ik kijken naar onze seksuele opvoeding. In het boek *Seks voor iedereen* (2018) schrijft gezondheidswetenschapper Arjet Borger dat die in Nederland sterk is gericht op seksueel plezier. Uitzonderingen daargelaten, leven we in een progressief tijdperk en in een land dat zichzelf graag progressief noemt. ‘Ga naar bed met wie je wil, lang leve de seksuele vrijheid!’, is de boodschap die daarbij hoort. Maar in die focus wordt weleens vergeten dat om je seksueel vrij te voelen, je je vooral veilig moet voelen.

In *Het Erotisch Experiment* (2019) doet ook filosoof Ype de Boer een interessante poging om de huidige westerse houding op het gebied van seksualiteit te bevragen. We denken en doen alsof we erg vrij zijn op het gebied van seks, schrijft De Boer, maar in feite hebben we een nauwe opvatting van seks. De spirituele goeroe, machoman en feminist doen eigenlijk allemaal hetzelfde: ze gebruiken seks om hun identiteit te bevestigen. De machoman wil dominant zijn in bed; de feminist de onafhankelijke vrijgevochtene, de goeroe heeft seks voor de spirituele verlichting. Er is geen sprake van ambigu iteit. Vrijwel niemand bevraagt of verruimt zijn identiteit met seks.

Het gedrag dat De Boer omschrijft, komt denk ik voort uit onveiligheid: uit de angst afgewezen te worden of uit de angst z lf af te wijken van een zo zorgvuldig geconstrueerde identiteit. Als gevolg is seks niet vloeibaar. En kan deze niet, zoals De Boer voorstelt, afwisselend goddelijk, dierlijk, hard of liefdevol zijn.

Dat seks niet vloeibaar is, ben ik met De Boer eens, is een gebrek. Seks zou een vrije speeltuin kunnen zijn, waarin we allerlei kanten van onszelf kunnen ontdekken. De Amerikaanse feminist Audre Lorde had in 1987 al een soortgelijke boodschap: seksualiteit is een kracht, schreef ze in *Uses of the Erotics* . Seksualiteit gaat niet (alleen) over activiteiten met stijve pikken en natte kutten, het gaat vooral over durven voelen. Verlangens, genot, verdriet en angst. Het gaat over leren vertrouwen op je eigen gevoel, in plaats van alleen op rationele gedachten over seks.

Als seks niet vloeibaar is – als je niet het gevoel hebt dat je álles mag zijn en álles mag vragen – zorgt dat voor een onveilig gevoel. En dat houd je niet alleen tegen om te groeien, maar staat ook de verbinding in de weg. Want pas met een veilig gevoel kan het vertrouwen in de ander ontstaan. Dan pas kun je ervaren dat een ander (meestal) bereid is te luisteren naar jouw gevoelens en verlangens.

Om je identiteit los te kunnen laten, moet je er denk ik eerst achter komen welke rollen je precies aanneemt. En dat is waar het volgens mij onveilig kán gaan voelen voor iemand – precies de reden waarom we gevoelsmatig liever in de oude, onveilige situatie blijven hangen.

Neem bijvoorbeeld de passieve rol die veel vrouwen aannemen tijdens de seks, en de meer leidende rol die mannen op zich nemen. Deze verdeling past misschien wel binnen de heersende ‘rollen’ in de maatschappij: mannen leiden de weg, stellen zich minder vaak kwetsbaar op, vrouwen wachten vaker af, bepalen niet hoe de seks eruitziet. Het loslaten van die rolpatronen kan voor beiden onveilig voelen, want dit is nu eenmaal hoe we het altijd al doen.

Een ander goed voorbeeld van hoe lastig het is om je seksuele identiteit los te laten, is te zien in de bijzondere televisiedocumentaire *Mijn seks is stuk* (2019). Daarin onderzoekt Lize Korpershoek waarom ze in langdurige relaties niet meer naar seks verlangt – of in ieder geval niet naar de seks waarnaar ze dént te moeten verlangen. Bekijk de documentaire vooral zelf, maar mijn interpretatie is dat Korpershoek vast is komen te zitten in het idee dat ze geen seksueel wezen is, omdat ze zich (onbewust) altijd heeft ingeschikt tijdens de seks, nooit opkwam voor wat zij wilde. Je ziet hoeveel makkelijker het is om bewijzen voor het géén zin in seks hebben te vinden, dan deze identiteit los te laten. Vooral als je leeft in een wereld die de vrouwelijke rol van de inschikkelijke niet zelden bevestigt.

Na driekwart jaar samen (met veel seks, waarin het hyperventileren soms nog steeds de kop op stak) besloten de geliefde en ik tot een taoïstisch experiment: dat van ‘de zeven sluiers’. Eigenlijk is dit ‘stappenplan voor intimiteit’ bedoeld voor nieuwe geliefdes, zodat je seksuele aantrekkingskracht kunt onderscheiden van liefde én samen veilig intiem kunt worden. Maar de zeven stappen kunnen ook later in een relatie worden ingezet, bijvoorbeeld om inzicht te krijgen in vastgeroeste patronen. Wij wilden vooral wat ademruimte in die hitsige beginperiode van een nieuwe liefdesrelatie – wat lag er onder die seksuele aantrekkingskracht?

Het principe van de zeven sluiers is simpel: elke twee weken neem je een nieuwe intimiteitsstap. In de eerste sluiert kijk je elkaar alleen maar aan en ga je op een kuise date, in de tweede houd je handen vast, en zo door. In de vijfde vrij je bloot, maar zonder penetratie, de laatste zevende stap is penetratie met het verlangen een kind te verwekken. Een vrij heteronormatieve benadering dus, maar voor ons zat de aantrekkingskracht van het experiment vooral in het element van de vertraging.

Die eerste weken, tijdens de eerste sluiers, voelde ik me vaak ongelofelijk ongemakkelijk. Toen we elkaar niet mochten aanraken, ontdekte ik pas hoe ik vele intieme momenten daarvoor telkens snel comfortabel had willen maken met seks. Maar ook hoe plat we het daarmee hadden gemaakt.

Nu we niet meteen konden tongen, pijpen, beffen, strelen, grijpen, neuken – ontstond zelfs tijdens ons oogcontact al het grootste vuur in mijn buik. Gek genoeg voelde dát soms als onveilig, om zo nuchter door hem bekeken te worden van een afstandje. En om hem van een afstand te kunnen zien. Bang voor zijn oordeel, voor mijn eigen oordeel over hem.

Door de sluiers realiseerde ik me hoe vaak ik in mijn seksuele leven over (subtiele) grenzen ben gestapt, ik niet heb gezegd dat ik vertraging of versnelling wilde, meer of minder. Ik realiseerde me ook wat voor delicate kwestie intimiteit is – fijn en soms pijnlijk tegelijk. En hoe regelmatig ik om een gevoel van veiligheid te creëren, door onveiligheid heen ga.

Ik herinnerde me ook ineens weer dat ik me na zo'n aanval van hyperventilatie vaak had vastgeklampt aan mijn nieuwe geliefde. Dan herhaalde ik een aantal keer: 'Niet weggaan. Niet weggaan.' Die verlatingsangst en dat onveilige gevoel paste niet bij een nieuwe verliefdheid, vond ik, en zeker niet bij mijn idee van goede seks en mijn identiteit als sterke vrouw. Ik mocht van mijzelf niet alles voelen.

De moeilijkheid zit hem erin dat ik mijzelf (en anderen) enerzijds wil afleren om door onveiligheid heen te gaan, om maar zo snel mogelijk een gevoel van veiligheid te bereiken. Maar soms móét je ook door zo'n gevoel van onveiligheid heen – door irrationele of cultureel aangeleerde angsten – om bij de echte veiligheid aan te belanden. Wat we als veilig en onveilig bestempelen, moet kortom telkens opnieuw worden bevestigd.