
Meer denken over seks – Alain de Botton

Inleiding

Seks laat zich niet netjes terugbrengen tot een bekroning van onze liefde. We zijn op seksueel gebied, allemaal abnormaal, tenminste als we uitgaan van het zeer verwrongen ideaalbeeld dat onze cultuur ons oplegt. Wat als we die ketens kunnen zien? Worden we vrijer als we zien dat we gevangen zitten? Dat onderzoekt Alain de Botton met zijn boek.

“Het wordt tijd dat de behoefte aan seks en de behoefte aan liefde dezelfde status krijgt, zonder morele opsmuk.”

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1374450>

Seks heeft niet alleen lichamelijke aspecten, maar ook culturele, psychologische, relationele, contextuele aspecten. Wanneer je dat weet, zoek je de oplossing voor problemen bij seks, verlies van passie, overspel, pornografie, masturbatie e.d. niet meer alleen in de sekshandleidingen. Maar durf je verder te kijken.

Psychologie van seksualiteit en al wat erbij hoort

Seksualiteit en flirten gaat vooral over; uit je isolement willen komen. Aanvaart willen worden. Niet meer alleen willen zijn. Flirten en seks met de verkeerde roept walging op. Toestemming krijgen om je tong in iemand mogen steken, betekent dat diegene niet van je walgt, maar je verwelkomt. “Come, as you are.” Met al je grofheid en fetisjen.

https://www.youtube.com/watch?v=YcnuM2Eg_Rc

“Anderen geven er steeds minder blijk van ingenomen te zijn met het feit dat we bestaan, en hun enthousiasme raakt afhankelijk van onze prestaties...en de mate waarin we zelf geld verdienen.”



Aantrekkelijkheid

Bij het zien van voorwerpen en uiterlijke kenmerken van de ander (kleding, schoeisel, bankstel, cd) projecteren wij kwaliteiten of tekortkomingen op hen. Vaak is dat iets wat in onze jeugd voor ons van betekening was.

“Innerlijke leegte.

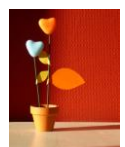
Onze ouders en onze omgeving schieten in bepaalde opzichte tekort, waardoor er in ons karakter kwetsbare en onevenwichtige gebieden ontstaan. ... Van kunst (en seks, en liefde) verlangen we de eigenschappen die in ons leven ontbreken. ... Wat we precies onder mooi en sexy verstaan zegt veel over de dingen waarvan we de meeste behoefte hebben als we ons innerlijk evenwicht willen hervinden.”

Afwijzing en overspel

Wanneer we worden afgewezen, vatten we dat al snel op als een vernietigend oordeel over ons hele wezen en ons complete bestaansrecht. Terwijl degene die ons afwijst dat niet opzettelijk doet, maar niet anders kan, doordat deze persoon andere innerlijke leegte wil opvullen dan wij kunnen vullen. We vinden mooi wat onze ontbrekende psychologische kwaliteiten opvult, en vinden niet mooi wat ons bedreigt, of waar we zelf al veel te veel van hebben. Afwijzing zegt dus niets over hoe goed of niet goed je bent. Omgekeerd zegt scoren dus ook niets over hoe goed of niet goed je bent.

Afwijzing door onze geliefde is soms nog pijnlijker. Want ook al kun je in theorie continu met elkaar vrijen, toch moet men elkaar keer op keer opnieuw verleiden tot seks. En kan men afgewezen worden. De afwijzing is dan niet meer toe te schrijven aan “je bent gewoon mijn type niet”.

Hoe langer we elkaar kennen, hoe minder we zin hebben in seks. Doordat we zoveel van de ander houden dat het moeilijk is om ons stout, gemeen, grof, en bizar te gedragen. Het voelt bijna incestueus. Je leert als kind dat je met degene waarvan je het meeste houdt, geen seks mag hebben. Doordat het contrast tussen seks en het dagelijkse leven niet makkelijk overbrugbaar is. Doordat we kwaad zijn op de partner, maar we verwoorden dit niet doordat het niet tot ons doordringt, of doordat we onszelf kinderachtig vinden, of doordat we onze emoties niet kunnen reguleren. Doordat we de ander te goed kennen. We hebben het mooie van hen afgekeken.



Oorzaak	Oplossing volgens Alain
Doordat we zoveel van de ander houden dat het moeilijk is om ons stout, gemeen, grof, en bizar te gedragen.	Bekijk jullie moraal. Klopt dat moraal?
Doordat het contrast tussen seks en het dagelijkse leven niet makkelijk overbrugbaar is.	Neem vaker afstand van je leven als zakelijke partners.
Doordat we kwaad zijn op de partner.	Leer omgaan met je eigen emoties. Ontwikkel passende copingstijlen. Verwoord deze soms. Draag ze soms. Reguleer ze soms. Je bent mens.
Doordat we de ander te goed kennen. We hebben het mooie van hen afgekeken.	Ga op zoek naar wat mooi en goed is, onder alle lagen van gewoonte en sleur, door observatie.
We willen altijd spetteren.	Is je doel realistisch?

Liefde, seks en gezin beïnvloeden en benadelen elkaar.

“Ook al trekt overspel vanzelfsprekend meteen alle aandacht, er zijn subtielere, maar daarom niet minder ingrijpende manieren om een partner te bedriegen, zoals niet genoeg met hem of haar praten, afwezig gedrag vertonen, humeurig doen, of gewoon niets nieuws, niets boeiends meer te bieden hebben.”

Hoe verantwoord is onze morele gedachten over trouw? Trouw zijn. Uit liefde trouwen. Het is iets relatiefs nieuws, en door tijd en plaats bepaald. Het is een reactie op een andere tijd. Maar is het ons eindstation?

“Er is nooit eerder een samenleving geweest die er zulke strikte en verwachtingsvolle opvattingen over het instituut huwelijk op na hield en er daardoor uiteindelijk zo door is teleurgesteld.”

Geeft Alain daarmee een vrijbrief aan een open huwelijk? Niet echt. Trouw mag een prestatie heten en continu beloond worden. Want dat betekent dat je jouw eigen problemen uitzoekt met een partner, in plaats van je eigen problemen steeds met anderen te herhalen.



Het orgasme

Het liefdesspel, het flirten, de verliefdheid. Het duurt allemaal maar zo kort. Het vervliegt zo vluchtig. En de timing tussen ons en de ander loopt niet parallel. De tederheid, het geweld, de energie en het hedonisme die horen bij seks, contrasteren bij de banale aspecten van de rest van ons bestaan. De eentonigheid, gereserveerdheid en moeizaamheid.

“We onttrekken ons niet aan seks omdat het niet leuk zou zijn, maar juist omdat de geneugten ervan vervolgens ons vermogen ondermijnen om nog te voldoen aan de hoge eisen die ons gezinsleven aan ons stelt.”

Pornografie – de maatstaf die we niet halen

Willen we de maatstaf van pornografie eigenlijk wel halen? Leuk dat iedereen in een pornofilm aan een stuk door zin heeft in seks. Ook leuk dat het leven in een pornofilm alleen maar gaat over seks. In het echte leven zijn we mensen. En zijn we veelzijdiger dan lijven. Erotiek is dus ook veelzijdiger dan lijven. Het zijn naast het lichaam de psychologie, cultuur, context, en relatie die de seks goed maken. Pornografie belicht slechts één deel.

“Net als alcohol en drugs ondermijnt pornografie onze tolerantie voor bepaalde vormen van pijn die we moeten verdragen als we een behoorlijk leven willen leiden. ... vermindert porno ons vermogen om te gaan met van die onbestemde buien waarin we worden gekweld door verveling en vage zorgen. ... Onze hogere verstandelijk vermogens worden deprimerend snel door seks en seksuele beelden ondermijnd.”

Doordenkers

Welke psychologische aspecten beïnvloeden jouw relatie en seksleven?

Welke culturele aspecten beïnvloeden jouw relatie en seksleven?

Welke opvoed aspecten beïnvloeden jouw relatie en seksleven?

Welke relationele aspecten beïnvloeden jouw relatie en seksleven?

“Zonder seks zouden we gevaarlijk onkwetsbaar zijn. We zouden dan kunnen geloven dat er niets bespottelijks aan ons is. ... We zouden zoveel minder vertrouwd zijn met lijden en daardoor zoveel wreder en zoveel minder bereid om onszelf te lachen.”

