

Bijlage 5. Mannen en seksualiteit

Seksualiteit, ook de mannelijke seksualiteit, is vrij uitgebreid aan bod gekomen in dit boek (zie hoofdstuk 2, pagina 67). Vanwege het belang ervan de mogelijk schadelijke effecten en de gevoelens van nood bij mannen zelf, ga ik er nogmaals apart op in. Ik heb zelfs een bijlage aan gewijd, voor mannen die de rest van het boek eerst wilden overslaan...

Zoals ik heb uitgelegd is seksualiteit van fundamenteel belang voor verreweg de meeste mannen en daarom is het verstandig voor hun partners, dikwijls vrouwen, om te erkennen dat het inderdaad een belangrijk onderwerp is.

Vrouwen hebben, zoals ik al heb laten zien, in het algemeen minder libido en hun seksualiteit vormt niet de basis van hun identiteit, wat voor mannen wel geldt.

Dit is niet goed of slecht. Het is gewoon hoe het is. Het is hoe we gemaakt zijn. Het is duidelijk dat er op lichamelijk niveau veel verschillen zijn tussen mannen en vrouwen. Maar minder evident is dat dit ook geldt voor onze hersenen en hormoonproductie. Deze verschillen hebben een directe invloed op bijvoorbeeld de seksuele en agressieve impulsen van een man. Bovendien worden mannen nog steeds anders opgevoed. Jongens huilen niet. Jongens zijn stoer. Jongens houden van seks en willen scoren. Hoe meer seks je hebt, hoe meer man je bent.

Dit alles is een zware last voor een man: als hij geen goed functionerend seksleven heeft met zijn partner zal hij zéér gefrustreerd raken. Als ze hem botweg afwijst, en zegt dat hij niet goed is in bed, niet weet hoe hij haar kan plezieren, te snel klaarkomt, te ruw is, enzovoort... of misschien wel het allerergste voor een man, dat zijn 'penis te klein is en dat grootte er wél toe doet', dan zal menig man bijna letterlijk in elkaar krimpen. Zo kwetsbaar is mannelijk ego ten opzichte van een vrouw waarmee ze willen vrijen. Vrouwen begrijpen dat vaak niet, omdat ze niet op die manier in elkaar zitten. Als gevolg hiervan praten ze erover in termen zich onder druk gezet voelen om seks te hebben en zullen ze de kwestie waarschijnlijk niet met de benodigde voorzichtigheid behandelen die het ego van de man nodig heeft.

Daar komt bij dat tegenwoordig dat de meeste mannen denken dat het seksleven hun verantwoordelijkheid is. Ze zien het niet als een gezamenlijke onderneming, waarin beiden een gelijk aandeel in en verantwoordelijkheid hebben. Ze hebben de neiging te denken dat het de taak is van de man om de vrouw te bevredigen. Als de vrouw geen seks wil, dan is dat dus omdat de man gefaald heeft... Dat is inderdaad wel een hele grote last als je vrouw vaak 'nee' zegt, en veel vrouwen doen dat.....

De resultaten van dit geharrewar zijn duidelijk:

Allereerst zullen de meeste mannen gefrustreerd raken op een puur lichamelijk niveau. De productie van zaadcellen gaat 'meedogenloos' door en de druk daarvan in het lichaam vraagt erom op de een of andere manier te worden verlicht.

Ten tweede, zal hij, en dat is waarschijnlijk veel erger, zal hij het gevoel hebben dat hij geen echte man is. Dat hij een mislukking is. Een loser. Hij heeft niet voldaan aan haar maatstaven. Hij is niet in staat geweest om haar te veroveren en te bevredigen. Dit zal zijn hele zelfbeeld beïnvloeden. Voor de meeste mannen is dit enorm vernederend en een afgang. Door al deze frustratie zal hij op zoek gaan om deze oerdrang elders te bevredigen¹. Prostituees, seks clubs, sauna's, callgirls, porno, seks chatrooms, seksverslaving en helaas soms zelfs incest. Dit

¹ We weten inmiddels allemaal tot welk excessen de frustratie van de mannelijke seksualiteit kan leiden. De horrorverhalen over het seksueel misbruik van kinderen in de Katholieke Kerk en vooral de ongelooflijke schaal waarop dit al die jaren en jaren en jaren is gebeurd, hebben de wereld diep geschokt.

laatste komt zo onvoorspelbaar veel voor, zo wordt steeds meer duidelijk, dat ik het hier expliciet wil toelichten:

Hoe afschuwelijk het ook klinkt, probeer je een seksueel gefrustreerde man voor te stellen, die elke zondagochtend met zijn kinderen ontbijt in bed en het lichaam van zijn dochter of zoon tegen het zijne aan voelt wrijven... natuurlijk zullen de meeste mannen gezond genoeg zijn om elke gedachte te stoppen voordat deze zelfs maar in hun hoofd kan opduiken, maar incest en seksueel misbruik zijn zo onvoorstelbaar wijdverbreid dat we realistisch moeten zijn; er zijn ook te veel mannen die niet stoppen².

Velen zullen niet tot penetratie overgaan, maar ook het op een ongepaste manier aanraken, op ongepaste plaatsen, zelf opgewonden raken, het kind te dicht tegen zich aanhouden, het te veel kussen, zijn allemaal incestueuze gedragingen die in donkere hoekjes op de loer liggen en zeker niet worden afgeremd als de man in kwestie seksueel gefrustreerd is omdat zijn partner hem keer op keer afwijst.

Het is goed te erkennen dat de mannelijke seksualiteit een kracht is om rekening mee te houden en dat het heel belangrijk dat deze kracht, die zo vaak belemmerd wordt (immers negentig procent van de koppels heeft het op de een of andere manier moeilijk mee hebben) in gezond gedrag omgezet kan worden. Hoe kan de mannelijke seksualiteit zich op een gezonde en gepaste manier uiten, *een verrijking zijn van de liefde in onze relatie*, in plaats van gefrustreerd te worden, ondergronds te gaan en zodoende leiden tot ongezonde, verslavende, perverse of zelfs schadelijke uitingsvormen?

Ik heb er al over geschreven – maar vanwege het belang sta ik mezelf toe in herhaling te vervallen - dat het van groot belang is dat al die paren, waar 'het' niet goed loopt, en de mannen gefrustreerd op zoek gaan naar andere 'uitlaatkleppen', dat deze paren en in het bijzonder deze mannen, *een manier vinden om te praten over hun problemen*.

Dit klinkt gemakkelijker dan het is. Hoeveel mannen zullen hun vrienden vertellen dat ze erectieproblemen hebben, last hebben van vroegtijdige zaadlozing, seksverslaafd zijn en de hele dag door masturberen, of dat hun vrouw niet met hen wil vrijen? Niet veel mannen...

Dus waar gaan deze mannen, een *grote meerderheid*, dan naartoe? Met wie kunnen ze praten om een oplossing te vinden? In hun relatie zal het onderwerp vaak taboe zijn geworden na al die jaren van seksuele frustratie, slechte seks, gekwetsheden en pijn. Deze mannen, dat wil zeggen de MEESTE mannen, zullen zich *in hun eentje* afvragen wat ze eraan kunnen doen. Uiteraard is de computer een grote 'hulp'. Drie letters in je google bar en 'klaar is kees'. Maar waarmee? En voor hoe lang? *En tegen welke prijs* voor je emoties, je zelfbeeld, je hart, je gevoelens voor je partner en je relatie? Ik denk dat de invloed van 'simpele internetpornografie' wordt sterk onderschat... Het zal je emotioneel en mentaal op een dieper niveau schaadt dan je denkt. Het is een perversie van je seksuele integriteit, je emotionele en spirituele potentieel. Het zal een negatieve invloed hebben op de lichamelijke intimiteit in je relatie. Pornoacteurs zullen je de indruk te geven dat jouw penis minuscuul is en dat je partners borsten niet groot genoeg zijn en haar heupen en benen te slap....

Effectieve hulp is nodig, om de berg van seksuele problemen die in de meeste relaties bestaat, te overwinnen. Wanneer mannen bereid zijn om erover te gaan praten, is er hulp voorhanden. Als mannen beginnen te beseffen dat ze niet de enigen zijn, zal dit ook enorm helpen. Ik denk dat dit echt de laatste taboe in onze samenleving zou kunnen zijn: niet dat je

² Het is schokkend om te beseffen dat *ten minste* een op de drie vrouwen seksueel misbruikt is. Statistieken over mannen zijn minder duidelijk, omdat misbruikt zijn als jongen voor veel mannen te beschamend is om toe te geven.

van een of andere vorm van perverse en kinky seks houdt, leeg en zonder enige emotionele intimiteit, jij houdt, maar dat je een slecht functionerend seksleven hebt en dat je 'het' niet vaak of het meest 'schaamtevolle' nooit doet. Welke mannen geven dat toe? Of erger nog, welke man heeft het erover dat hij het niet meer 'kan'? De exploderende Viagra verkoop is er een bewijs van. Zelfs als zijn libido verdwenen is, moet een man zijn erectie zien terug te krijgen, zo nodig met behulp van chemische middelen, omdat er voor hem niet te leven is met een slecht functionerend mannelijk orgaan. Of denk aan vroegtijdige ejaculatie. Welke man zou zijn vrienden over dit probleem kunnen vertellen zonder diepe gevoelens van schaamte?

Dit alles overdenkend, kwam ik tot de conclusie dat het belangrijk was om in PRI een soort van coaching voor mannen met seksuele problemen te ontwikkelen. Om mannen 'uit de kast' te krijgen over dit wezenlijk belangrijk onderwerp, om het zo maar te zeggen. Het betreft immers negentig procent van alle mannen!

Om te zien wat het beste zou werken om deze mannen te bereiken, vroeg ik de mannelijke PRI therapeuten om samen te komen en te praten over het onderwerp: hoe zouden we mannen met seksuele problemen kunnen bereiken, zodat ze het gevoel hebben dat ze open kunnen zijn en onze hulp kunnen zoeken? Het bleek *zelfs voor deze mannen die gewend zijn zich 'bloot te geven' zo moeilijk te zijn om over seksualiteit te praten*, dat pas na drie bijeenkomsten het mogelijk was open te praten over hun eigen frustraties, angsten, vragen, schaamte, enzovoort om van daaruit uit te kunnen vinden wat een goede manier zou zijn om mannen te bereiken.

Dit voorbeeld illustreert het enorme probleem waarmee we te kampen hebben. Het bewijs dat het iets fundamenteels is dat hoognodig aangepakt moet worden.

We hebben binnen PRI verschillende initiatieven ontwikkeld om mannen met wat voor seksueel probleem dan ook te bereiken en te helpen. Zodat ze gaan ontdekken en beseffen dat ze echt niet in de minderheid zijn. Integendeel, ze zijn veruit in de meerderheid! En misschien nog wel het beste nieuws van alles: 'het' is niet uitsluitend jouw verantwoordelijkheid! Jullie zijn als stel sámen verantwoordelijk voor jullie seksleven. Als het niet werkt is er iets *in je relatie* die je aandacht nodig heeft, de seksuele problemen zijn er meestal alleen maar een manifestatie van.

Vrouwen, laat je man niet de hele last alleen dragen als jouw interesse in seks is afgenomen. En mannen, spreek jezelf uit, zoek hulp. Doe er iets aan, in plaats van op internet te kijken of in het geheim prostituees te bezoeken. Jullie zijn beiden in staat veranderingen aan te brengen die je relatie veel goed zullen doen. En jullie seksleven is daar een integraal onderdeel van. Vergeet bovendien niet, als dit klinkt als een hele klus, dat een goed functionerende fysieke intimiteit een van de mooiste, meest liefdevolle, vervullende en bevredigende manieren is waarop twee mensen zich lichamelijk, emotioneel en spiritueel kunnen verbinden. Als je dat al eens hebt ervaren, dan weet je wat ik bedoel en zal je het met me eens zijn. Als je het nog niet eerder hebt meegemaakt, weet dan wat voor een parel er nog steeds te vinden is in wat er nu nog uitziet als een gesloten en nogal saaie schelp...

Duik diep en vind de parel!

Op de PRI website vind je de mogelijkheden die er zijn voor mannen die geïnteresseerd zijn in dit onderwerp.