

# Mannen en vrouwen

---

*Door relatietherapeuten Angèle Nederlof en Sjaak Vane*

Over mannen en vrouwen is veel geschreven. Nogal wat boeken over dit onderwerp beschrijven het sekseverschil als een onoverbrugbare kloof. Zo zijn er boeken gericht op vrouwelijke lezers, die mannen afschilderen als een bevolkingsgroep die wordt gedreven door zijn jagersinstinct en in het prehistorische tijdperk is blijven steken waar het om het uitwisselen van gevoelens gaat. De teneur die hieruit spreekt komt overeen met de toon waarop pubermeisjes de jongens in de klas bespreken: als een onbegrijpelijke diersoort die uit je hand eet als je er slim mee omgaat.

Dat is niet onze invalshoek. Wij gaan er vanuit dat je, zonder de verschillen te ontkennen, op zoek kunt gaan naar oprecht contact. Realiseer je daarbij dat je nooit contact hebt met *een* man of *een* vrouw, maar met *deze* unieke man of *deze* vrouw. Juist de onderzoeksresultaten die aangeven hoe 'mannen' of 'vrouwen' in het algemeen in elkaar steken, kunnen aanleiding geven tot het psychologiseren van je partner. Het is voor sommige mensen een aardig tijdverdrijf de andere sekse uit te lokken met dergelijke algemene opmerkingen. En het is het onderwerp van veel grappen die niet altijd even leuk zijn. Wie zijn relatie wil verdiepen zal op zoek moeten gaan naar de man of vrouw waarmee hij zijn leven deelt. Deze unieke persoon leren kennen en zichzelf laten zien. Niet als het prototype van 'de man' of 'de vrouw' - als deze al bestaat. Vermijd dit soort opgeplakte identiteiten, juist als je in gesprek raakt over je seksuele beleving.

Uiteraard spelen hormonale processen een rol bij je seksuele gevoelens. Zo kun je op bepaalde momenten, zonder dat je dit bewust kunt beïnvloeden, veel of weinig zin hebben in seks en makkelijk of moeilijk tot een orgasme komen. Maar deze blik in de machinekamer van je lichaam, levert weinig op voor hoe je je relatie kunt bijsturen. Want waar de oorzaak ook ligt: de eerste stap is dat je uitdiept hoe jullie seksuele contact tot nu toe verloopt. Vertel elkaar wat je beleeft en wat je zou wensen. En als je het moeilijk vindt om hierover te praten, dan is dat waar je eerst aandacht voor hebt. Doe niet stoer als je sommige woorden gênant vindt. Spreek af in welke termen je over seks wilt praten. Maar gebruik schaamte niet als reden om dan maar te zwijgen.

Tenslotte iets over de plaats die seks inneemt binnen het contact. Daarover is een verschil wat vaak speelt tussen mannen en vrouwen. De meeste vrouwen - maar ook nu weer: niet alle - ervaren het delen van belevingen als het wezen van een relatie. Vanuit de openheid die hierdoor ontstaat, voelen ze zich verbonden met hun partner. Deze gevoelsuitwisseling brengt hun seksuele gevoelens op gang. Zin om te vrijen, komt logisch voort uit de intimiteit van een gesprek. Het is de volgende stap in het toelaten van de partner.

Voor de meeste mannen ligt dat anders. Voor hen geeft vrijcontact de bevestiging dat de ander er voor hen is. Pas dan voelen ze: het zit goed tussen ons. Dit hoeft niet altijd seks te zijn. Allerlei vormen van aanraken zijn contactmomenten. Daar geven mannen meestal een iets andere betekenis aan dan vrouwen. Een arm om de schouder, een plaagstoot, stoeien of elkaar eens lekker beetpakken, ligt meer vooraan bij mannen als een manier om gevoelsmatig afstand te overbruggen. Ze voelen daardoor letterlijk hoe de ander tegenover ze staat.

Mannen lijden dan ook sterk onder een gebrek aan knuffels. Het brengt ze in verwarring. Het betekent voor hen een diepe afwijzing als gesprekspartner. Vrouwen verpieteren ook als ze niet meer worden aangeraakt, maar het maakt ze minder wanhopig. Ze kunnen de knuffelarmoede goed plaatsen omdat ze al veel eerder merkten dat de innerlijke emotionele beweging was verminderd.

Voor mannen is lichamelijk contact de eerste stap voor het verder delen van gevoelens. Voor vrouwen is het het gevolg ervan. Scherp gesteld wordt dit: eerst praten dan seks, of eerst seks en dan praten. Dit verschil kan leiden tot een patstelling. Niet praten, dan ook geen seks; geen seks, dan ook niet praten - wordt het dan. Als gesprekken om deze redenen vastlopen dan kan het helpen om praten en seks minder te zien als twee gescheiden gebieden. Je kunt het beschouwen als twee manieren om elkaar te bereiken. Zie het als twee pogingen om meer in contact te komen. Beide partners willen hetzelfde, namelijk (intensiever) hun liefde delen. Dit kun je zowel via woord als gebaar doen. Op allebei de gebieden kun je kleine toenaderingen maken; stapjes naar elkaar toe waardoor meer uitwisseling ontstaat.

Ga dus niet meer seks eisen en eis ook niet dat de ander zijn gevoelens deelt. Beiden wijs je elkaars toenaderingen af, dat is blijkbaar aan de hand. Je houdt je terug voor elkaar en daar ga je onder gebukt. Ga er niet vanuit dat dit met opzet gebeurt. Je gaat misschien wat onachtzaam of onhandig met elkaar om, waardoor je met praten en knuffelen elkaar niet meer weet te bereiken. Jongens en meisjes en later mannen en vrouwen gaan onderling in vrienden- of vriendinnengroepen anders met elkaar om. In het partnercontact echter kun je als man leren met een vrouw om te gaan en andersom.

Intimiteit kan alleen ontstaan als je jezelf laat zien als die unieke persoon die je bent. En omgekeerd als je je partner waarneemt als die bijzondere man of vrouw waarmee je je leven vormgeeft. Zorg dus dat je niet vastloopt in verwijten over seks, maar maak tijd voor gesprekken om je relatie te verdiepen. Alleen als je op zoek gaat naar wat je achterhoudt, kan een nieuw gesprek ontstaan. Aan tafel of in bed.