

ESTHER PEREL

EROTISCHE INTELLIGENTIE

Kun je verlangen
naar iets
wat je al hebt?



Twintig jaar *Erotische intelligentie*

Het boek dat je in je handen hebt, *Erotische intelligentie*, is voor het eerst uitgegeven in 2006. Terwijl ik dit voorwoord schrijf, ter gelegenheid van het twintigjarig jubileum van dit boek, besef ik dat het zou kunnen worden beschouwd als het middelpunt van mijn, tot dusverre, veertigjarige carrière. Dit inzicht heeft me ertoe geïnspireerd om te delen hoe het boek tot stand is gekomen, wat het nu – in 2026 – voor me betekent, en hoe ik hoop dat dit oeuvre misschien zal worden geïnterpreteerd wanneer ik er allang niet meer ben, terwijl cultuur, context en de mens blijven evolueren.

Dit boek is begonnen als een veel korter artikel in het tijdschrift *Psychotherapy Networker*, destijds met Rich Simon aan het roer, die een van de eersten was die me aanmoedigde om deze ideeën uit te werken en ze op papier te zetten. Hij was een mentor, redacteur en een dierbare vriend voor me. Rich luisterde naar me, daagde me uit en hielp me bij het onder woorden brengen van de paradoxen die ik observeerde in mijn praktijkruimte:

Waarom dooft geweldige seks zo vaak uit bij stellen die nog evenveel van elkaar houden als altijd?

Waarom is goede intimiteit geen garantie voor goede seks?

Waarom betekent de overgang naar ouderschap vaak een erotische ramp?

Kunnen we verlangen naar iets wat we al hebben?

Waarom is verboden seks zo erotisch?

Als we liefhebben, hoe voelt dat?

Als we begeren, hoe verschilt dat daarvan?

En waarom heeft niemand het hierover?

Tot op dat moment was ik een groot deel van mijn tijd als psychotherapeut gefocust geweest op relaties tussen stellen van verschillende achtergronden: interraciaal, interreligieus en intercultureel. De vragen over intimititeit en begeerte waren diep ingebed in het werk, maar kwamen zelden aan de oppervlakte. Cliënten dansten om deze paradoxen heen en meden het onderwerp seks vaak volledig. Ik vond dit ironisch aangezien er rond de jaren negentig immers een nieuw seksueel tijdperk was aangebroken.

Cultureel gezien was seks overal om ons heen: op televisie, in de roddelbladen, op internet, in pornografie. Sociaal gezien watertandden mensen vanwege de kans om het uitvoerig te kunnen hebben over de Lewinsky-affaire, of de sekstape van Pamela Anderson en Tommy Lee, of de meest recente aflevering van *Sex and the City*, of de nieuwste roddel over een jonge erfgename die Paris Hilton heette. Aan de ene kant betekende het wijdverbreide gebruik van anticonceptie, condooms, viagra en casual seks dat de westerse maatschappij in seksuele zin vrijer was dan ooit. Aan de andere kant had aids de illusie van die vrijheid in de wielen gereden met hartverscheurende gevolgen.

Het leek wel alsof mensen constant over seks wilden praten, maar niet als het over hen persoonlijk ging. Dan schoven cliën-

ten ongemakkelijk heen en weer op hun stoel. Wendden ze hun blik af. Hielden ze hun adem in. Velen van hen, zo leek het, zaten vast op een verwarrende tweesprong: nu ze het uitgestrekte landschap van hun seksualiteit konden verkennen, kwamen ze tot de ontdekking dat ze dat niet wilden, en ze wisten niet waarom. Ik begon in te zien dat het heel lang zo was geweest dat mensen zich schaamden omdat ze seks hadden. Nu schaamden ze zich omdat ze géén seks hadden. Het interessante was dat bijna al deze cliënten aangaven dat ze heel tevreden waren over hun relatie, maar niet over hun seksleven, hetgeen hun verwarring des te groter maakte. Dit wekte een immense nieuwsgierigheid in mij. Liefde en begeerte leken allebei een andere oorsprong te kennen en stroomden allebei in een andere richting. Ze houden verband met elkaar, maar ze botsen ook.

Toen ik onderzoek begon te doen naar de dilemma's van begeerte in de moderne liefde, nodigde ik mijn cliënten uit om met me mee te doen. Ik vroeg hun om in directere bewoordingen te praten over de seks die ze hadden, of niet hadden, en ook over de seks die ze wilden hebben.

Wanneer je op deze manier de deur openzet, is het interessant om te zien wie er naar binnenstapt:

De vrouw die deelt dat emotionele intimiteit haar brug is naar seks en dat haar lichaam er zonder die verbinding niet in geïnteresseerd is.

Een andere vrouw die het tegenovergestelde zegt: dat emotionele intimiteit een obstakel is. Na een lange dag van zorgen voor alles en iedereen, raakt ze vooral opgewonden van anonieme seks, vrij van de last die verantwoordelijkheid is.

De man die eindelijk aan zijn vrouw vertelt, tot haar grote verbazing, dat hij ernaar verlangt om te experimenteren met bdsm.

Het lesbische koppel dat kijkt naar porno tussen twee mannen, aangetrokken door de combinatie van weinig emotie en hevige seks.

Het koppel dat zichzelf omschrijft als beste vrienden maar treurt om hun seksuele sluimertoestand.

En uiteraard: de kersverse moeder voor wie seks wel het allerlaatste is wat haar bezighoudt. Zal haar honger ooit terugkomen? Hoogstwaarschijnlijk wel. Maar ik hoefde geen therapeut te zijn om haar te vertellen dat dit misschien een poosje een worsteling zou zijn. Zelf was ik in die tijd twee jonge jongens aan het grootbrengen en kampte ik met mijn eigen seksuele problemen. Het was geen kwestie van een gebrek aan verlangen; het was de logistiek, de uitputting, dat het zo moeilijk was om ‘de vrouw’ weer tevoorschijn te halen van achter ‘de moeder’ nadat alle klusjes waren gedaan. Ik kan wel toegeven dat het toenemen van mijn belangstelling voor dit onderwerp zowel klinische als zelfzuchtige redenen had.

Toen mijn cliënten en ik gezamenlijk dit nieuwe domein betraden, deden we dat vol enthousiasme. Ik moedigde hen aan om de aard van hun erotische begeerte te peilen, individueel en samen, en dat deden ze dapper en uitstekend. Ze gaven gretig details prijs waarvan ze voorheen hadden gevonden dat niemand ze hoefde te weten. Ik bedacht oefeningen en zij gaven me feedback. De oefeningen die goed werkten, gebruik ik tot op de dag van vandaag nog steeds. Sessies raakten doortrokken van een gevoel van wederzijdse samenwerking, en ik merkte dat ik, om het te kunnen bijbenen, mezelf moest bijscholen, en snel.

Ik was altijd al geïnteresseerd geweest in erotiek. Veel van mijn kennis had ik opgedaan via kunst, literatuur, muziek, theater en persoonlijke ervaring. Maar nu zat ik ineens tot 's avonds laat het werk te lezen van de klinische grootheden: Jack Morin, Helen Fisher, Sigmund Freud, Roland Barthes, Ethel Person, Michel Foucault en meer. Ik vroeg om meer supervisie van mentoren en collega's. Ik hield informele polls op feestjes. Ik stelde vragen aan iedereen om me heen.

Deze vragen gingen over seks, maar ook over politiek, maatschappij en vooruitgang. De opkomst van het egalitarisme in westerse samenlevingen voltrok zich parallel aan de normalisatie van machtsspelletjes in allerlei vormen. Dit kwam regelmatig op interessante manieren aan de orde tijdens therapie sessies. Om mijn cliënten die geïnteresseerd waren in bdsm beter te begrijpen, ging ik naar sekskelders in verschillende Amerikaanse staten. Ik zag wat een van mijn cliënten bedoelde toen hij beschreef dat, voor hem, dominantie een gevoel van levendigheid was. En ik begreep en respecteerde waarom zijn vrouw het waarschijnlijk nooit op die manier zou gaan zien.

Veel van dit werk vormde de grondslag voor dat allereerste artikel in *Psychotherapy Networker*, maar zelfs na de publicatie ervan, bleef ik onvermoeibaar onderzoek doen naar het onderwerp begeerte. Tegen de tijd dat ik werd gebeld door Tracy Brown – een ervaren boekredacteur die literair agent was geworden – had ik al een heleboel materiaal. Tracy was tijdens zijn dagelijkse routine van het bekijken van het tijdschriften-schap bij zijn plaatselijke boekhandel gestuit op een gesyndiceerde versie van mijn artikel. Het werd op het omslag van het tijdschrift aangekondigd als een feature over 'erotische intelligentie'. Hij was al een tijdje op zoek naar iets en iemand met wie hij kon samenwerken als de eerste auteur die hij zou verte-

genwoordigen. In mijn artikel zag hij een vonk die een vlam zou kunnen worden. We werkten onvermoeibaar aan het boekvoorstel, dat belandde op het bureau van Gail Winston, een visionaire redacteur bij HarperCollins die het boek niet alleen aankocht maar die ook altijd en overal voor me op de bres sprong.

Ik had het zelfvertrouwen om ermee aan de slag te gaan, maar ook de bescheidenheid en misschien de onzekerheid om te weten waar het me ontbrak aan ervaring. Ik had nog nooit een boek geschreven. Ik had moeite met het type lineair vertellen van een verhaal dat daarvoor nodig is. Verlichting diende zich aan in de vorm van Sarah Manges, die dag in dag uit bij me kwam zitten om orde voor me te scheppen en ideeën om te vormen tot zinnen die alinea's werden, en hoofdstukken die dit boek werden. Zo zaten we tot 's avonds laat te praten, schrijven en redigeren, waarna we pagina's opstuurden naar Gail, die vervolgens vakkundig aan het knippen en vormgeven sloeg. En vaak, bij het krieken van de dag, skypete ik mijn vriendin Laura Blum, met wie ik vier talen gemeen heb, niet alleen om revisies door te nemen, maar om gestalte te geven aan de multiculturele lens die zo belangrijk is om deze verhalen accuraat te vertellen.

Terwijl ik meer leerde over het schrijversvak van Sarah en Laura, leerden zij meer over het mijne: door geanonimiseerde transcripten van mijn sessies te bestuderen en te ondervinden waarom het zo moeilijk is om lineair te schrijven over relaties. Om over relaties te schrijven, moet je erkennen dat er meerdere perspectieven, culturele contexten en momenten zijn – groot en klein – die teruggaan naar wonden en boodschappen uit het verleden. Wanneer Sarah of Laura aan me vroeg: 'Wat gebeurde er toen?' kwam het heel vaak voor dat ik antwoord-

de: ‘Nou, om uit te leggen wat er toen gebeurde, moeten we terug naar de jeugd van de cliënt’ of ‘We kunnen niet kijken naar wat er toen gebeurde zonder dat we enig begrip hebben van de culturele krachten die er in het spel zijn.’ Ik was opgetogen toen Sarah jaren later besloot om zelf ook therapeut te worden.

Twintig jaar lang heb ik deze details van achter de schermen in stilte gekoesterd, zelfs de moeilijke. Dit voorwoord is een kans om je ook daarover te vertellen. Anders zou je niet weten dat *Erotische intelligentie* een van de moeilijkste dingen is die ik ooit heb gedaan. Je zou niet weten dat ik, bij het uitproberen van nieuwe dingen als therapeut, vaak maar wat aanmodderde en soms ronduit faalde. Je zou niet weten dat mijn moeder overleed terwijl ik werkte aan dit boek. Je zou onmogelijk kunnen weten dat mijn uitgever niet wilde dat dit boek de titel *Mating in Captivity** kreeg, en dat de geweldige, inmiddels overleden, Helen Fisher me overtuigde om ervoor te vechten. Alleen door het lezen van dit voorwoord zul je weten dat het zeven jaar heeft geduurd voordat iemand van buiten de klinische wereld belangstelling toonde voor *Erotische intelligentie*. Toen mijn eerste TED-talk viraal ging op internet, iets wat in 2013 nog steeds een vrij nieuw fenomeen was, nam *Erotische intelligentie* eindelijk een vlucht zoals ik nooit had kunnen voorzien.

Misschien weet je wél dat dit boek, ondanks de toenemende populariteit, heel lang een gefluisterd bestaan is blijven leiden. Mensen gaven stilletjes hun exemplaren vol onderstrepingen en ezelsoren aan elkaar door. Ze lazen het in de trein, gecamoufleerd met een ander stofomslag eromheen. Toen ik eindelijk de

* Noot van vertaler: dit is titel van het boek in het Engels.

luisterboekversie opnam, stuurden mensen me bedankbriefjes.

Maar mettertijd veranderde de wereld. Onze relaties veranderden. De gesprekken werden breder. *Erotische intelligentie* verhuisde van slaapkamers naar klaslokalen; van praktijkruimtes naar boekenclubs en studentenhuizen. Het werd een tool voor individuen en stellen, een naslagwerk voor klinici en een plattegrond voor wie de raadselen van de moderne liefde probeerde te doorgronden. Het werd, tot mijn grote verbijstering, een culturele toetssteen die inmiddels in meer dan dertig talen is vertaald.

Naarmate het aantal lezers van *Erotische intelligentie* groeide, deed mijn inzicht in wat ik wilde bereiken dat ook. Ik ontving elke dag brieven van lezers die geen toegang hadden tot therapie maar troost en herkenning hadden gevonden in het boek. Ik wilde meer manieren vinden om inzichten van mijn praktijkruimte naar het publieke domein te brengen, om de klinische instrumenten van introspectie en verbinding te democratiseren. De brieven bevestigden dat *Erotische intelligentie* mensen hielp om zichzelf te zien in verhalen waarin niet perfectie maar complexiteit centraal stond. Ik was vastbesloten om licht te blijven schijnen in de donkere hoeken, om de taboes aan de kaak te stellen die er de oorzaak van zijn dat zoveel minnaars zich geïsoleerd en alleen voelen. De meest voorkomende reactie die ik kreeg op het boek was: ik wist niet dat andere mensen dit ook ervoeren. Ik nam me voor om daar verandering in te brengen.

Misschien is dit voornemen nergens duidelijker dan in mijn podcast *Where Should We Begin?* die ik tien jaar na het verschijnen van *Erotische intelligentie* ben begonnen, in samenwerking met Jesse Baker, een radio- en podcastveteraan die zag dat het soort verhalen uit het boek tot leven kon worden ge-

wekt door de intimiteit en directheid van audio. Ze deed een oproep aan bestaande stellen om zich op te geven. Er kwamen honderden inschrijvingen. Ze screende ze allemaal, zat urenlang aan de telefoon met ieder koppel en bereidde mij voor op een ontmoeting met hen. Het resultaat is ongekend geweest: echte, anonieme, eenmalige therapie sessies die de luisteraar in staat stellen om een vlieg op de muur te zijn bij rauwe gesprekken over intimiteit, vriendschap, werkrelaties en meer. Terwijl ik dit schrijf, naderen we de tweehonderd afleveringen.

In tegenstelling tot *Erotische intelligentie* is geen van de deelnemers aan mijn podcast cliënt bij mij, en dat zullen ze ook nooit worden. Ze begrijpen dat ze deel uitmaken van een publieke gezondheids campagne voor relaties. Ik ben hen meer dan dankbaar, vooral nu de mens zich in steeds complexere relationele situaties begeeft. Tegenwoordig aarzelen cliënten níét om over hun seksleven te praten. Aangezien velen nu trouwen (en hertrouwen) op latere leeftijd, is het heel gewoon geworden dat mensen aan een relatie beginnen en niet alleen al weten wat ze fijn vinden in bed, maar ook wat hun hechtingsstijl is, of ze in astrologische zin wel bij elkaar passen en welke rode vlaggen dealbreakers zijn. Dat betekent niet dat er minder vragen zijn. Het gebeurt tegenwoordig nog maar zelden dat je het dessert haalt zonder dat ter sprake is gekomen of je monogaam, min of meer monogaam, open of polyamoreus moet zijn – een enorme verschuiving sinds het begin van de jaren 2000 die gesprekken op gang heeft gebracht over vragen als: Wat is een gezin? Wat is een koppel? En welke naam geven we aan de zorgkring?

Naast deze onderwerpen is veel van mijn werk van na 2020 gericht geweest op de impact van datingapps, social media, AI-therapie en chatbots, de seksuele recessie en toenemende eenzaamheid in een steeds contactlozere wereld. Elk van deze

dingen heeft verregaande veranderingen tot gevolg gehad in hoe we verbinding maken met elkaar. Om nog maar te zwijgen over een wereldwijde pandemie met sociale consequenties die we pas over vele tientallen jaren ten volle zullen doorgronden. Ondanks al deze veranderingen is het desalniettemin troostend om te weten dat liefde en begeerte twee krachten zijn die door de generaties heen blijven bestaan, in alle delen van de wereld, tot in het oneindige. En dat er een weg voorwaarts mogelijk is, ondanks tegenslagen en gebroken harten.

En die weg zal je misschien verbazen.

In de twintig jaar sinds het verschijnen van *Erotische intelligentie* heb ik het privilege gehad, en soms de pech, om te zien hoe de verhalen binnen de pagina's van het boek zich blijven ontvouwen. Een daarvan is het verhaal van Jed en Coral, naar wie ik eerder al even heb verwezen in de context van zijn verlangen om te experimenteren met bdsm.

Een paar jaar na het uitkomen van het boek namen Jed en Coral contact met me op omdat de situatie tussen hen een nieuwe climax had bereikt. Jed had besloten een eind te maken aan hun huwelijk maar kon de pijn van het kwetsen van zijn vrouw niet verdragen. Wanneer ik hem probeerde te helpen om weg te gaan, zei hij: 'Ik kan het niet.' Wanneer ik hem probeerde te helpen om te blijven, zei hij: 'Ik kan het niet.' Op een dag, toen hij tegenover me zat in mijn praktijkruimte en voor de zoveelste keer zijn dilemma uitlegde, snauwde ik: 'Nou, laten we het er dan maar niet meer over hebben, want je gaat toch nooit weg.'

Na nog twee sessies kwamen we samen tot het besluit dat ik Coral voortaan alleen zou zien. Ik wist dat hij kwaad was vanwege wat ik had gezegd. Sterker nog, ik had empathie voor zijn boosheid. Als twintiger had ook ik een therapeut gehad die het

koord van ambivalentie waarop ik danste resoluut doorknipte door me uit te dagen om weg te gaan uit een relatie. Ik deed hetzelfde bij Jed. En hij vond het niet leuk. Maar ik hoopte oprecht dat zijn reactie op mijn woorden zou leiden tot een besluit van zijn kant.

Ter voorbereiding op dit voorwoord heb ik aan een aantal mensen die betrokken zijn geweest bij de oorspronkelijke versie van *Erotische intelligentie* gevraagd of ze wilden afspreken met mij en Mary Alice Miller, een journalist en literair curator die de afgelopen zeven jaar tevens mijn coauteur en denkpartner is geweest. We zochten contact met Coral, die met alle plezier wilde afspreken. Het was een tijdje geleden sinds we elkaar voor het laatst hadden gesproken. Ik wist al van haar dat Jed en zij waren gescheiden. Dat het heel pijnlijk was geweest maar dat ze allebei al vrij snel daarna waren hertrouwd en dat ze een succesvol co-ouderschap hadden voor hun zoon.

Bijna twee uur lang praatten we over het feit dat de scheiding een eind had gemaakt aan het koppel Jed en Coral, maar had geleid tot een harmonieuze herinrichting van hun gezinsecosysteem. Jed en zijn nieuwe vrouw, Emily, hadden samen een kind gekregen. En daarna nog een. Toen Emily's weeën begonnen op een winterse avond vol sneeuw, belde Jed als eerste naar Coral om te vragen of ze op hun peuter kon passen. Coral vertelde in geuren en kleuren aan ons dat ze enthousiast ja had gezegd, zich warm had ingepakt en de paar blokken naar zijn appartement was gelopen. Ze hadden niet alleen altijd een hechte band gehouden, maar waren ook in elkaars buurt blijven wonen. Er viel een lange stilte. 'Denk je dat Jed ervoor open zou staan om met ons te praten?' vroeg Mary Alice. 'Vast wel,' antwoordde Coral, en ze pakte haar telefoon. 'Ik vraag het hem meteen.'

We spraken af met Jed op een ochtend vroeg in augustus,

vijftien jaar na mijn laatste gesprek met hem. Ik vond het enig om hem te zien. Hij zag eruit als een oudere, gelukkigere versie van de man die ik ooit had behandeld. (Ik heb hem niet gevraagd hoe ik eruitzag.) Tot mijn verbazing had hij een lijst bij zich met dingen die ik vijftien jaar daarvoor had gezegd – en een nieuwe kijk op wat die dingen betekenden. Wat hem nog levendig voor de geest stond, was mijn stelling: ‘De dag waarop je tot de conclusie komt dat je het recht hebt om gelukkig te zijn, is de dag waarop je eindelijk in beweging zult komen.’ Die woorden waren eruit geknald tijdens een woordenwisseling tussen hem en mij. En dat waren precies de woorden geweest die hem ertoe hadden aangezet om weg te gaan, vertelde hij nu. ‘Ik ben jarenlang boos op je geweest. Maar ondertussen ben ik al jaren niet meer boos of overstuur,’ zei hij. ‘Ik ben juist dankbaar.’

Ik vertelde hem dat ik al heel lang datgene wat ik via Coral wist opvoerde als voorbeeld van hoe mooi een scheiding kan zijn. Hun verhaal, geanonimiseerd uiteraard, had heel veel mensen geholpen. Hij schreef hun nahuwelijkse succes toe aan Coral en haar grootmoedigheid. Hij wist dat zijn weigering om nog meer kinderen te krijgen met haar een streep had gezet door haar dromen. Hij erkende dat het waarschijnlijk stak dat hij vervolgens nog meer kinderen had gekregen, vooral omdat Coral en haar nieuwe man dat niet hadden gedaan.

De tijd die we voor het gesprek hadden gereserveerd was al om, maar we besloten om eroverheen te gaan, wat ook was gebeurd tijdens ons gesprek met Coral. In beide gesprekken bleek duidelijk waarom deze twee überhaupt ooit van elkaar hadden gehouden. En het was duidelijk waarom die liefde was overgegaan in diepe vriendschap.

‘Seks is de reden waarom ik genoodzaakt was om te leren

me te verhouden tot andere mensen,' zei Jed, iets wat hij ooit zelf had gezegd tijdens een van onze allereerste sessies, om vervolgens tot in detail in te gaan op het moeizame evenwicht dat Emily en hij in stand moeten houden tussen het ouderschap, polyamoriteit en hun seksuele avonturen met en zonder elkaar.

'Ik verhoud me tot mensen, en daarna wil ik soms seks met hen' was naar ik me kan herinneren Corals standpunt tijdens die allereerste sessies. Haar tweede man en zij zijn dolgelukkig monogaam.

Tijdens onze respectievelijke gesprekken gaven Jed en Coral stuk voor stuk blijk van zelfvertrouwen, gemak en wijsheid over de meest intieme aspecten van hun leven, waaronder de seksuele incompatibiliteit die heeft geleid tot hun echtscheiding. Het was prachtig, teder, genereus. Ik was er altijd van overtuigd geweest dat ik goed werk had geleverd als Corals therapeut, maar wanneer me in de afgelopen vijftien jaar werd gevraagd of mijn therapie weleens had gefaald, moest ik vaak denken aan Jed. Niets had dat gevoel kunnen verzachten: niet dat Jeds verhaal was gedeeld op deze bladzijden en dat heel veel mensen er iets aan hadden gehad, noch Corals bevestiging dat alles nu goed zat tussen hen.

Ik kon het pas afsluiten in de zevententachtigste minuut van het ene uur dat we hadden gepland met Jed: toen ik hem hoorde onthullen dat juist datgene wat zo moeilijk was geweest tussen ons, hetgene was wat hem uiteindelijk had geholpen.

'Ik denk dat het klopt dat het geen perfect verhaal is,' zei Jed, doelend op de weg die Coral en hij samen hadden afgelegd.

'Therapie is soms ook geen perfect verhaal,' antwoordde ik.
'Van een perfect verhaal valt niets te leren,' zei hij.

Dat was ik met hem eens.

Inleiding

Het verhaal van seks binnen een moderne vaste relatie gaat vaak over minder wordende passie, met daarbij allerlei seksuele verontschuldigen die het onvermijdelijke einde van Eros verklaren. Van het ochtendnieuws tot *The New York Times*, iedereen draagt zijn steentje bij aan de gesprekken over dit onderwerp, vooral met de waarschuwing dat bij veel paren de seks ontbreekt, al beweren de partners dat ze van elkaar houden. Moderne koppels zijn te druk, te gestrest, te veel bezig met het opvoeden van de kinderen en dus te moe voor seks. En als dit nog niet genoeg is om gevoelens te laten afstompen, dan zijn er altijd nog de antidepressiva, bedoeld om de stress op te heffen, die de genadeklap geven. Een ironische ontwikkeling voor de babyboomers die in de jaren zestig de seksuele revolutie inluidde. Nu mannen en vrouwen eindelijk zo vaak en zoveel seks kunnen hebben als ze maar willen, lijkt het wel of ze er geen zin meer in hebben.

Hoewel ik qua nauwkeurigheid niets op deze verslagen in de media heb aan te merken – ons leven bevat veel meer stress dan goed voor ons is – lijkt het me dat ze, door zich vooral te richten op de kwantiteit van seks binnen een vaste relatie, slechts de oppervlakte raken van de ellende die zoveel mensen voelen. Volgens mij is er meer.

Psychologen, sekstherapeuten en gedragstherapeuten hebben lang geworsteld met de gordiaanse knoop om seksualiteit en gezinsleven te verenigen. We krijgen een groeiend aantal adviezen voorgeschoteld over hoe we variatie in onze vaste seksuele relatie kunnen aanbrengen. Kwijnend verlangen, zo luidt de tip, is een planningsprobleem dat opgelost kan worden door prioriteiten te stellen en beter te organiseren. Of het is een communicatieprobleem, te verbeteren door duidelijk kenbaar te maken wat je seksuele wensen zijn.

Ik zie niet zoveel in een statistische benadering van seks: of je het nog doet, hoe lang het duurt, wie het eerst klaarkomt of hoeveel orgasmen je krijgt, zijn voor mijn benadering van het probleem minder relevant.

In plaats daarvan wil ik die vragen behandelen die niet eenvoudig te beantwoorden zijn. Dit boek gaat over erotiek en de poëtische uitingen van seks, de aard van het erotische verlangen en de bijbehorende dilemma's. Hoe voelt het als je van iemand houdt? En hoe anders wordt dat als je naar iemand verlangt? Leidt een prettig soort intimiteit altijd tot fijne seks? Hoe komt het dat de komst van kinderen zo vaak uitdraait op een erotische ramp voor de jonge ouders? Waarom zijn verboden vruchten zo verleidelijk? Is het mogelijk om iets te wensen wat we al hebben?

We hebben allemaal een sterke behoefte aan geborgenheid die ons in de eerste plaats naar een vaste relatie drijft, maar we hebben evenveel behoefte aan avontuur en spanning.

Moderne romantiek zegt dat het mogelijk is deze twee behoeften op één plek te verwezenlijken. Ik ben daar niet van overtuigd. Vandaag de dag wenden we ons tot één persoon om ons te voorzien van alles wat vroeger een heel dorp verschaftte: verantwoordelijkheid, inhoud en continuïteit. Tegelijkertijd

verwachten we dat onze vaste partner niet alleen romantisch is, maar ons ook emotioneel en seksueel voldoening schenkt. Is het een wonder dat zoveel relaties onder het gewicht van dit alles bezwijken? Het is moeilijk om opwinding, verwachting en hartstocht op te wekken bij dezelfde persoon bij wie je troost en zekerheid zoekt. Het is echter niet onmogelijk en ik nodig iedereen uit om manieren te bedenken waarbij risico verandert in veiligheid, vreemd in eigen en nieuw in duurzaam. Gaandeweg behandelen we hoe de moderne liefdesideologie soms botst met de druk van de begeerte. Liefde gedijt in een sfeer van intimiteit, gemeenschappelijkheid en gelijkheid. We streven ernaar om onze geliefden te kennen, ze dicht bij ons te houden, de afstand te verkleinen. We geven om hen, maken ons druk om hen en voelen ons voor hen verantwoordelijk. Voor sommigen zijn liefde en verlangen onafscheidelijk. Maar voor veel anderen geldt dat emotionele intimiteit de erotiek remt. De warme, beschermende elementen die de liefde in zich heeft, belemmeren vaak de ongedwongenheid van het erotische genot.

Na twintig jaar therapiepraktijk ben ik ervan overtuigd dat tijdens het zoeken naar zekerheid veel stellen liefde verwarren met geleidelijk in elkaar opgaan. Dit is funest voor de erotiek binnen een relatie. Om het vuur brandend te houden, is afstand nodig. Met andere woorden: erotiek gedijt vooral in de ruimte tussen de ene en de andere partner. Om intiem te zijn met degene van wie we houden, moeten we deze lege ruimte met al zijn onzekerheden kunnen verdragen.

Nog een paradox: verlangen gaat vaak samen met gevoelens die liefde geen ruimte lijken te geven. Ik denk dan bijvoorbeeld aan agressie, jaloezie of ruzie. Ik wil de culturele druk bestuderen die zich ontwikkelt bij seks tussen vaste partners, die enerzijds eerlijk, gelijk en veilig is, maar ook sleur binnen een rela-

tie veroorzaakt. Volgens mij zouden we veel meer spannende, speelse en zelfs onbezonnen seks kunnen hebben, als we niet zo gevangenzaten in onze culturele voorliefde voor democratie in de slaapkamer.

Om deze theorie te onderbouwen, neem ik jullie via een omweg mee naar de sociale geschiedenis. Moderne koppels investeren meer in liefde dan ooit tevoren, maar door een wrede speling van het lot is juist dat de oorzaak van het groeiende aantal scheidingen. Nu moeten we ons afvragen of traditionele huwelijksvormen dit mandaat ooit het hoofd zullen bieden, zeker wanneer het ‘tot de dood ons scheidt’ twee keer zo lang duurt als in vroegere eeuwen.

Het magische elixer voor een langdurige relatie blijft intimiteit. We zullen deze intimiteit vanuit diverse gezichtspunten analyseren, maar op deze plaats wil ik alvast opmerken dat het cliché dat vrouwen alleen maar romantisch zijn en alle mannen seksuele veroveraars, al lang geleden afgeschafte had moeten worden. Hetzelfde geldt voor elk denkbeeld waarin de vrouw wordt afgespiegeld als hunkerend naar liefde, door en door trouw en huishoudelijk aangelegd, en de man als bang voor intimiteit. Bij de sociale en economische veranderingen in de moderne westerse maatschappij zijn traditionele rollenpatroon overboord gegooid. Hoewel stereotiepe definities deels op waarheid berusten, schieten ze tekort wanneer ze met de complexiteit van moderne relaties worden geconfronteerd. Ik streef naar een benadering van liefde los van rollenpatronen en stereotypen van man en vrouw.

Als relatietherapeute heb ik de doorsneeprioriteiten omgekeerd: in mijn vak wordt geleerd dat je eerst over de relatie praat, en daarna pas over hoe die zich in de slaapkamer openbaart. Vanuit dit oogpunt is de seksuele verhouding een meta-

foor voor de relatie als geheel. De achterliggende gedachte hierbij is dat als we de verhouding kunnen verbeteren, de seks vanzelf zal volgen. Mijn ervaring is dat dit bijna nooit het geval is.

Van oudsher stond de therapeutische cultuur positiever tegenover het gesproken woord dan tegenover de lichaamstaal. Toch zijn seksualiteit en emotionele intimiteit twee afzonderlijke talen. Ik wil het lichaam graag zijn rechtmatige, prominente plaats geven bij discussies over stellen en erotiek. Het lichaam vertelt vaak emotionele waarheden die woorden makkelijk kunnen verdoezelen. Juist de innerlijke krachten die de oorsprong van veel conflicten binnen een relatie zijn – en die vooral een rol spelen bij macht, sturing, afhankelijkheid en kwetsbaarheid – worden vaak begerenswaardig en erotisch als het lichaam ze ondergaat. Seks wordt zowel een manier om conflicten en verwarring rond intimiteit en passie te verklaren als een manier om deze destructieve scheuren te lijmen. Elk lichaam, met de sporen van het eigen verleden en de taboes van de cultuur, wordt een boek om aandachtig te lezen.

Over lezen gesproken: ik maak van de gelegenheid gebruik om hier een paar termen uit te leggen die je in dit boek tegenkomt. Als ik het woord ‘huwelijk’ gebruik, refereer ik aan een lange, emotionele verbintenis en niet alleen maar aan de wettelijke status. Ik vind het ook prettig om de persoonlijke voor- en achternaamwoorden door elkaar te gebruiken zonder beoordeeld te worden op het correcte gebruik van het grammaticale geslacht.

Ik ben, zoals je uit mijn naam kunt afleiden, van het vrouwelijke geslacht. Het is wellicht minder duidelijk dat ik een culturele hybride ben. Ik heb in een heleboel landen gewoond en ik wil een onderbouwde culturele – of eigenlijk een multiculturele – visie geven op het onderwerp van dit boek. Ik ben opge-

groeid in België, studeerde in Israël en maakte mijn studie af in de Verenigde Staten. Omdat ik me ruim dertig jaar open heb opgesteld voor diverse culturen, heb ik in alle rust als buitenstaander kunnen toekijken. Door deze voordeelpositie observeer ik vanuit diverse gezichtspunten hoe we ons seksueel ontwikkelen, hoe we ons tot elkaar verhouden, hoe we over de liefde vertellen en hoe we omgaan met lichamelijk genot.

Die ervaringen heb ik overgebracht naar mijn werk als klinisch psycholoog, docent en specialist op het gebied van interculturele psychologie. Nadat ik me voornamelijk had gericht op de grensgebieden tussen de verschillende culturen, heb ik specifiek met drie bevolkingsgroepen gewerkt: vluchtelingen gezinnen en internationale gezinnen – de twee groepen die tegenwoordig het vaakst verhuizen, al is dat vanwege uiteenlopende redenen – en interculturele echtparen, bestaande uit verschillende rassen en verschillende religies. Bij de laatstgenoemde groep liggen de cultuurverschuivingen niet aan een geografische verhuizing ten grondslag, maar vinden die in hun eigen woonkamer plaats. Wat mijn nieuwsgierigheid echt prikkelde, was hoe deze vermenging van culturen de verhoudingen tussen de seksen en de opvoeding van kinderen beïnvloedde. Ik dacht na over de vele betekenissen van het huwelijk, hoe de rol en de plaats daarvan in het grotere familiesysteem binnen verschillende nationale contexten verschillen. Is het een afzonderlijke daad van twee mensen, of is het een gemeenschappelijke zaak tussen twee families? In mijn parensessies probeerde ik uit de gesprekken over betrokkenheid, intimiteit, genot, orgasme en het lichaam, de culturele nuances te distilleren. Liefde mag dan universeel zijn, de interpretatie ervan wordt in elke cultuur, zowel letterlijk als figuurlijk, in verschillende talen vertolkt. Ik luisterde vooral goed tijdens gesprekken die gingen over sek-

sualiteit met betrekking tot kinderen en jongvolwassenen, omdat vooral in de boodschap die kinderen meekrijgen de normen en waarden – wat aangemoedigd en verboden wordt – getoond worden.

Ik spreek acht talen, waarvan ik er enkele thuis heb geleerd, sommige op school, een paar gedurende mijn reizen en een of twee door liefdesrelaties. In mijn praktijk heb ik mijn multiculturele vaardigheid, net als mijn talenkennis, vaak nodig. Mijn cliënten zijn hetero- of homoseksueel. Ze zijn getrouwd, vaste partners of vrijgezel. Ze zijn jong, oud en ertussenin. Ze komen uit allerlei culturen, rassen en klassen. Hun persoonlijke verhalen leggen de nadruk op de culturele en psychologische krachten die bepalen op welke manier we liefhebben en begeren.

Een van mijn vroegste belevenissen die de achtergrond van dit boek vormen, lijkt wat indirect, maar het verduidelijkt de diepere achtergronden van mijn enthousiasme en daarom moet ik het jullie toevertrouwen. Mijn ouders hebben een concentratiekamp van de nazi's overleefd. Jarelang stonden ze dagelijks oog in oog met de dood. Zowel mijn moeder als mijn vader waren de enige overlevenden van hun familie. Na deze ervaring hebben ze zich vol overgave op het leven gestort en van elke dag genoten. Ze vonden allebei dat hun een nieuw leven was geboden. Mijn ouders waren in mijn ogen uitzonderlijk. Ze wilden niet alleen overleven, maar ook van het leven genieten. Ze hadden een sterk verlangen naar nieuwe ervaringen en belevenissen. Ze cultiveerden plezier. Ik weet helemaal niets over hun seksleven, behalve dat ze twee kinderen kregen; mijn broer en ik. Maar door de manier waarop ze leefden, ben ik gaan denken dat ze een diep erotisch besef hadden, al betwijfel ik of ze dat woord zelf ook maar kenden. Ze belichaamden mystieke betekenis, een kwaliteit van leven, een pad naar vrijheid. Het

omvatte veel meer dan de strikte definitie van seks die de moderne tijd eraan heeft toegekend. Op dit ruime besef wil ik me bij de discussie over erotiek in dit boek concentreren.

Er is nog iemand die een sterke invloed heeft gehad op de ontwikkeling van dit project. Mijn echtgenoot is directeur van de Trauma Studies Program van Columbia University. Deze organisatie steunt vluchtelingen, oorlogskinderen en slachtoffers van martelingen, en helpt hen om de immense trauma's die ze hebben opgelopen te boven te komen. Door hun gevoel voor creativiteit en hun vermogen om te spelen en plezier te maken te herstellen, zijn de slachtoffers uiteindelijk weer in staat om goed te functioneren. Mijn man werkt met pijn en ik met genot, twee zaken die dicht bij elkaar liggen.

De personen die ik in dit boek voor het voetlicht breng, komen niet met naam en toenaam in mijn dankwoord voor, hoewel ik hen veel dank verschuldigd ben. Hun verhalen zijn authentiek en bijna woordelijk overgenomen, hun identiteit is echter verborgen. Gedurende dit hele project heb ik hen fragmenten van het boek laten lezen. De meeste van mijn ideeën komen voort uit de verhalen van de mensen die ik in mijn werk tegenkom, en niet andersom. Daarnaast put ik uit een schat aan weloverwogen meningen van veel deskundigen en auteurs, die al eerder over de dubbelzinnigheid van liefde en begeerte hebben nagedacht.

In mijn werk word ik elke dag geconfronteerd met de details van de realiteit die schuilgaan achter de statistieken. Ik ontmoet mensen die zulke goede vrienden zijn dat ze het niet volhouden om geliefden te zijn. Ik zie geliefden die zich zo krampachtig vasthouden aan het idee dat seks spontaan moet zijn dat ze nooit meer vrijen. Er zijn ook stellen die het verleiden te veel werk vinden, iets wat ze niet meer willen doen nu

ze een vaste relatie hebben. Nog weer anderen denken dat intimiteit betekent dat je alles van elkaar weet. Ze stoten elk gevoel van afzonderlijkheid af en vragen zich naderhand af waar het mysterie is gebleven. Ik ontmoet vrouwen die nog liever hun leven lang met een bord rondlopen met de tekst: SEKSUEEL NIET ACTIEF, dan dat ze hun partner moeten uitleggen dat voorspel iets meer is dan alleen maar de voorbereiding op het echte werk. Ik krijg ook mensen die zo wanhopig het gevoel van leegheid in hun relatie proberen terug te dringen dat ze alles op het spel willen zetten voor een kortstondig avontuurtje met een ander. Ik zie echtparen wier seksleven door een slippertje wordt opgekrikt, en bij anderen maakt het juist heel effectief een einde aan een toch al zwakke verbintenis. Ik ontmoet oudere mannen die zich in de steek gelaten voelen omdat hun penis opeens niet meer wil, en die zich op de viagra storten om de pijnlijke feiten uit de weg te gaan. Het gevolg is dat hun vrouwen zich ongemakkelijk voelen en opeens met hun eigen passiviteit geconfronteerd worden. Ik zie jonge ouders bij wie de erotische energie langzaam is weggesijpeld na de geboorte van hun kind; ze gaan zo op in hun kinderen dat ze vergeten om ook eens de slaapkamerdeur dicht te doen. Er is een man die naar porno op internet kijkt, niet omdat hij zijn vrouw niet aantrekkelijk vindt, maar omdat haar gebrek aan enthousiasme hem het gevoel geeft dat er met hem iets mis is omdat hij graag seks wil. Ik ontmoet mensen die zich zo verschrikkelijk schamen voor hun seksualiteit dat ze degene van wie ze houden dat willen besparen. Er zijn ook mensen die weten dat er van hen wordt gehouden, maar die begeerd willen worden. Ze komen allemaal bij me omdat ze hunkeren naar een erotische vitaliteit die ze in hun leven niet willen missen. Soms komen ze wat schaapachtig binnen, soms

wanhopig, afgewezen, woest. Ze missen niet alleen het vrijen op zich, maar ze missen ook de gevoelens van verbondenheid, van speelsheid en van vernieuwing die seks hun toestaat. Ik nodig jullie uit om de gesprekken bij te wonen die ik voer met de mensen die deze zoektocht zijn begonnen. Gaandeweg werken we toe naar een moment waarop ze hun hart kunnen luchten en de transcendentie een stapje dichterbij komt.

Voor iedereen die ernaar streeft om zijn hart sneller te laten kloppen, volgt hier de uitslag: opwinding is verweven met onzekerheid omdat we van nature het onbekende liever tegemoet treden dan dat we ons ertegen beschermen. Juist deze spanning maakt ons kwetsbaar. Ik waarschuw mijn cliënten dat er niet zoiets bestaat als ‘veilige seks’.

Ik wil er wel op wijzen dat niet alle geliefden op zoek zijn naar hartstocht of zich daar ooit in gekoesterd hebben. Sommige verhoudingen vinden hun oorsprong in gevoelens van warmte, tederheid en zorg. De partners kiezen ervoor in rustig vaarwater te blijven, ze geven de voorkeur aan een liefde die gebaseerd is op geduld. Voor hen draait de duurzame verbintenis om het vinden van gemoedsrust.

Er is geen goede en geen slechte weg. *Erotische intelligentie* streeft ernaar je in een eerlijke, verhelderende en uitdagende discussie te betrekken. Het stimuleert je om jezelf vragen te stellen, het onuitgesprokene uit te spreken en niet bang te zijn om seksuele en emotionele correctheid op de proef te stellen. Door de deur naar erotiek in een huiselijke omgeving open te gooien, vraag ik je ‘seks’ weer in ere te herstellen.