

## **De tijd is rijp voor een liefdesrevolutie**

### **Jan den Boer**

Onze kinderen groeien op in een wonderlijke wereld als het over seksualiteit gaat. Op MTV, Internet en via andere media worden ze gebombardeed met seksueel getinte boodschappen. Tegelijkertijd blijkt uit een onderzoek van de NIGZ dat seksuele voorlichting op basisscholen nog een groot taboe is. De NIGZ organiseert daarom deze week de week van de lentekriebels. Met de seksuele voorlichting op de middelbare scholen is het niet veel beter gesteld. Tijdens een bijeenkomst over "Morele seks" in De Balie op dinsdag 12 maart zei de seksuologe Goedele Liekens dat seksuele voorlichting op scholen niet veel verder komt dan de "loodgieterij": wat technische kennis over zaadballen en eileiders. De seksuele bevrijding van de jaren 60 en 70 heeft een overdaad aan seksuele beelden en boodschappen veroorzaakt, die zeer eenzijdig op platte, liefdeloze seks gericht zijn. Deze seksueel bevrijde beelden worden nog steeds als grote verworvenheid van onze democratie en cultuur van vrije meningsuiting gezien. Alles wat niet meedoet met deze zogenaamde bevrijding wordt gezien als conservatief en burgerlijk, zoals ook in de aankondiging van het debat door De Balie: "Alles is seks en iedereen kan en móet tegenwoordig strak & sexy zijn. Geloven wij - twintigers en dertigers van nu - nog in vrije seks als ideaal, als 'bevrijding'? Of zijn we stiekem weer burgerlijk geworden en hoeft het allemaal niet zo nodig?"

### **Bevrijdingsretoriek van ouderwetse journalisten**

De tegenstelling die hierin neergezet wordt is veelzeggend, maar in de loop van de discussieavond werd duidelijk dat dit misschien een tegenstelling is van ouderwets geworden veertigers en vijftigers die zijn blijven hangen in een bevrijdings retoriek van de jaren 70. In de jaren 70 was de seksuele bevrijding een belangrijke overwinning op de burgerlijkheid. Goedele Liekens, die in de jaren 80 met haar voorlichting programma's over seksualiteit ook een rol speelde in deze bevrijding, stelde echter dat de bevrijding misschien wat doorgeslagen is en het tijd wordt voor een slingerbeweging terug.

Het is echter de vraag wie een stem kan gaan geven aan deze slingerbeweging terug. Dat verhaal zou moeten gaan over de verbinding tussen seksualiteit, liefde en spiritualiteit. Maar onze traditionele religieuze instituten zijn nog te veel blijven hangen in de beperkte christelijke kijk op seksualiteit, waaraan onze media en een groot deel onze jeugd waarschijnlijk terecht geen boodschap meer hebben. Op de scholen is het dus nog min of meer een taboe. En van MTV en Internet kunnen we ook weinig liefdevolle spiritualiteit verwachten.

Hoe de berichtgeving in de reguliere media werkt werd op 12 maart in De Balie heel duidelijk in het verhaal van een van de sprekers, Myrthe Hilken. Haar persoonlijk verhaal liet zien dat die slingerbeweging terug nog niet zo makkelijk te realiseren is in de huidige media. Zij was recensist van muziekkrant Oor voor hip hop muziek. Ze schreef een recensie over een nummer waarin zeer expliciete en gewelddadige seks verheerlijkt werd. Tijdens het schrijven van de recensie maakten ze zich daarover boos, maar ze nam hierover niets op in haar recensie, omdat dit toch allemaal moest kunnen: "We conformeren ons aan het idee van democratisering en vrijheid, niemand durf er tegen in te gaan, je hoort er niet bij als je niet meedoet. We zwijgen er allemaal over." Er kwam echter een moment dat het haar teveel werd, en dat ze wel kritisch is gaan schrijven over te seksuele videoclipps.

In het debat in De Balie werd duidelijk dat dergelijke kritiek door veel mensen nog opgevat wordt als kritiek op een als positief ervaren bevrijding en democratisering van de seksualiteit. Wanneer er een pleidooi gehouden wordt voor meer liefdevolle en spirituele seksualiteit, wordt dit al snel gezien als esoterisch, zweverig of verbonden met de burgerlijke of christelijke moraal. En wordt daar dus in de reguliere media nauwelijks aandacht aan gegeven. Journalisten die zich daarin nog als vernieuwend zien, hebben niet door dat ze intussen conservatief geworden zijn in hun "bevrijding". Dat ze vanuit hun doorgeslagen zucht naar "bevrijding" zijn gaan censureren in een tegenbeweging die opkomt.

### **Een liefdesrevolutie?**

Het herkennen van een nieuwe beweging is meestal een traag proces. Zowel de media als de wetenschap hebben de neiging om lang te blijven kijken vanuit een bestaand model. De filosoof Thomas Kuhn stelde dat er vanwege deze neiging geen stapsgewijze vernieuwing is, maar dat een tijdlang in dezelfde idee of paradigma gedacht wordt, en dat dan een soort revolutie optreedt, waarin een algemeen erkende zienswijze door een nieuwe vervangen wordt, die meestal onvergelijkbaar is met de oude.

Dikwijls wordt door de oude garde een vernieuwende revolutie daarom ook niet herkend, en moet deze oude garde vervangen worden door een nieuwe generatie.

Het is niet eenvoudig om midden in zo'n veranderingsproces te duiden waar de nieuwe mogelijkheden zullen ontstaan. Meestal komen die in onze westerse wereld pas echt op gang als ook de wetenschap daarop aansluit. Maar het duurt heel lang voordat iets wetenschappelijk bewezen is. Seks is intussen een interessant gebied geworden voor de wetenschap. De onderzoekers zijn zelf nog heel voorzichtig over hun bevindingen, zoals dat hoort met wetenschappers. Maar seksuologen en andere deskundigen proberen de eerste voorzichtige resultaten wel te vertalen in de praktijk, en dat levert een interessante visie op.

Er zijn twee belangrijke onderzoeken die nieuwe mogelijkheden bieden. De eerste is het onderzoek van de beroemde Amerikaanse neuro-wetenschapper Antonio Damasio. Hij laat zien dat het gevoel, waaronder de liefde, een ander deel van ons bewustzijn is dan de seksuele begeerte, en dat voor een goed functioneren als mens juist het ontwikkelen van je gevoel essentieel is. In onze voorlichting en opleidingen zal daar dan ook veel meer aandacht voor moeten zijn. Het tweede is het onderzoek naar de werking van seksualiteit zelf. Traditionele doelgerichte en op orgasme gerichte seksualiteit lijkt een centrum in de hersenen te stimuleren dat bijvoorbeeld ook door verslavende middelen zoals cocaïne en heroïne gestimuleerd wordt. Daardoor ontstaat verandering in het dopamine niveau, waardoor de seksuele interesse tijdelijk minder wordt. Sterkere prikkels of een nieuwe partner kunnen de seksuele interesse weer verhogen. Hierdoor ontstaat een soort verslaving's effect, waardoor een steeds sterkere prikkel benodigd is. Meestal is het een van die partners -dikwijls de man, soms ook de vrouw- die in steeds sterkere prikkels nodig heeft om in de dopamine rush te kunnen komen. De ander partner zal zich daar steeds meer in gebruikt voelen, en steeds meer afstand nemen. Het zo bekende verschil in verlangen is gerealiseerd. Op dat moment is het moeilijk om de balans te herstellen, omdat dat tijd en discipline kost. Net als bij andere verslavingen treden onthoudingsverschijnselen op wanneer geen sterke prikkels meer toegediend worden, wat leidt tot irritatie en afstand tussen de partners. De uitdaging is om weer de oorspronkelijke gevoeligheid te ontwikkelen. Die kun je ontwikkelen door een zachte en niet doelgerichte manier van intimiteit, die minder doelgericht is op 'piekorgasmes' of ejaculaties, maar op een zachte vorm van contact en extase. In deze zachte manier van intimiteit komt het hormoon oxytocine vrij. Dit is het zogenaamde liefdeshormoon, wat juist kan leiden tot stabielere relaties.

Het cultiveren van niet-doelgerichte seksualiteit is lang geleden al ontdekt in de tantrische stromingen in het boeddhisme en hindoeïsme. Tantristen ontdekten dat je de energie van de seksuele begeerte kunt transformeren naar liefde en meditatie, wanneer je aandachtig en niet doelgericht in het seksuele contact bent. Deze ontdekking lijkt nu enigszins ondersteund te worden door de wetenschappelijke ontdekkingen over dopamine en oxytocine.

Het verhaal van de tantra doet het tot nu toe ook niet zo goed in de media. De zanger van The Police, Sting, liet zich ooit ontvallen dat hij een keer zeven uur aan tantra gedaan had met zijn vrouw. Zelfs nu hij opnieuw gaat opgetreden wordt dit verhaal hem nog steeds in een lacherige of geile sfeer nagedragen. Terwijl hij juist als popster daarin een positieve voorbeeldfunctie voor onze jeugd zou kunnen hebben. Met tantra en spiritualiteit bereiken we in onze westerse wereld geen massale tegenbeweging. Maar de wetenschap en popsterren kunnen die invloed wel hebben. Steeds duidelijker wordt dat een eenzijdige confrontatie met heftige seksueel getinte beelden kan leiden tot seks verslaving. Goedele Liekens zei in het debat in De Balie: "In deze seks verslaving komt geen echte bevrediging, je gaat steeds verder en verder." In hetzelfde debat stelde Myrthe Hilkens dat het eigenlijk ook een vorm van minachting is voor jongeren om te veronderstellen dat zij alleen deze heftige seks leuk vinden.

Zowel vanuit de wetenschap als vanuit debatten zoals in De Balie worden de contouren zichtbaar van een nieuw seksueel paradigma, waarin gevoel, liefde en verbinding weer meer centraal komen staan.

Drs. Ir. Jan den Boer studeerde filosofie en bouwkunde, is therapeut en tantra trainer. Hij publiceerde het boek: "Tantra, het verlangen naar verbinding"