

'Poes en hond worden het meest geknuffeld' - 25/06/2007

'Seks is overal, intimiteit is schaars geworden. Jammer', zegt psychotherapeut en seksuoloog Wilfried VanCraen. 'Intimiteit is zo veel ruimer en subtieler dan seks. Mooier ook en niet alleen te beleven binnen een partnerrelatie.'

'Enkele jaren geleden heb ik honderd mensen onder hypnose naar hun meest dierbare moment gevraagd', zegt Wilfried VanCraen. 'Had ik dat niet onder hypnose gedaan, dan had ik geheid cliché-antwoorden gekregen zoals: *de dag dat ik huwde, toen ons eerste kind geboren werd...* Uit het onderbewustzijn kwamen momenten naar boven geborreld waar de betrokkenen zelf achteraf vaak over verbaasd waren.'

'Zo herinner ik me een vrouw van in de veertig die terugkeerde naar de leeftijd van zes jaar. Ze voelde twee warmtebronnen. Toen ik haar vroeg wat verder te kijken, herinnerde ze zich dat haar grootmoeder voor de Leuvense stoof haar haren kamde. Ze voelde de gloed van dat vuur en de warmte van haar grootmoeder.'

'Dat is verbondenheid, intimiteit, nabijheid. Zo werden mij meer beelden verteld die ik achteraf in een boekje met 77 verhalen heb gebundeld. Het ging vaak om heel banale ervaringen en toch hadden ze zo'n intens gevoel losgeweekt bij diegenen die ze beleefden dat de tijd toen best voor hen had mogen blijven stilstaan.'

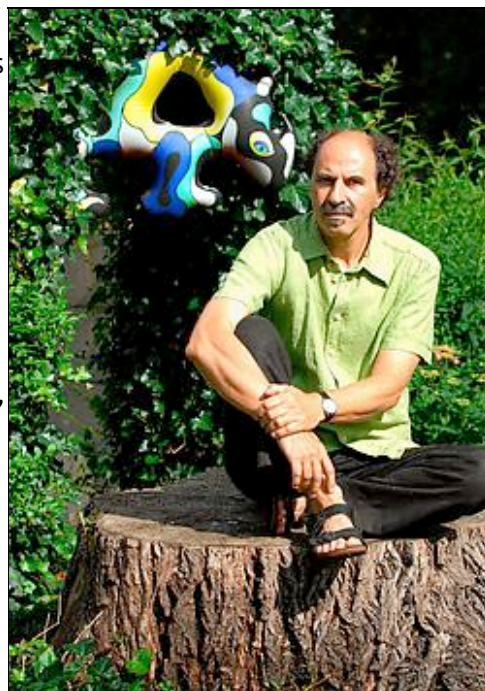
Is dat geluk?

Wilfried Van Craen: 'Dat woord heb ik doelbewust niet uitgesproken want geluk is vandaag een heel zwaar beladen begrip. We jagen het allemaal koortsachtig na. Iedereen moet per se *happy* en *flashy* zijn terwijl nu en dan ongelukkig zijn niet meer dan normaal is.'

'Die verhalen onder hypnose hebben me geraakt. Zo is het idee gegroeid negen fictieve verhalen te schrijven over mensen die elk hun moment van intimiteit beleven en dat is telkens heel verschillend. Een man die mee ademt met zijn moeder die in coma ligt, drie singles die het diepste van zichzelf met elkaar delen, het liefdevol verzorgen van een gewond dier. Intimiteit is een ongrijpbaar begrip, ik wou het niet als een schoolmeester theoretisch uitleggen maar bij de lezer nu en dan de reflex oproepen van: hé, dat is ook intimiteit.'

Intimiteit wordt schaars?

'We vernauwen intimiteit vaak tot seks maar het is zoveel meer. Je wordt om de oren geslagen met penis- en vaginaboeken, seksuele tips: 'Van Zweepje tot aardbei'. Als seksuoloog heb ik daar niets op



tegen maar het is stilaan genoeg geweest. Seks is overal, intimiteit is schaars geworden. Er staat geen letter over seks in mijn boek over intimiteit.'

'Ik zie in mijn praktijk veel koppels die intimiteit ontberen. Ze zijn ongelukkig omdat hun relatie niet beantwoordt aan het ideaalplaatje dat ze nastreven. *Er is iets fout*, zeggen ze. Terwijl ik dan vaak denk: *Er is iets fout met het plaatje dat jullie najagen*.'

'Ruim één op de drie huwelijken strandt. Relaties staan heel erg onder druk door de economie, het ideaal dat de media ons voorspiegelen. Ik merk veel consumptiegedrag in partnerrelaties. *Ik ben niet meer voldaan, hop naar een ander!* Jammer dat zoveel relaties -waar volgens mij best nog wat uit te halen valt- bij de vuilnisbak worden gezet. De consequenties van een scheiding zijn niet licht.'

We jagen een onbereikbaar ideaal na waardoor we geen oog hebben voor wat er wel is?

'Precies. Technisch bekeken, is seks geen krachttoer. Iedereen kan het. Intimiteit vraagt wel een inspanning en kan een relatie levend houden. Seks zelden. Ook moeten we af van het misverstand dat je intimiteit -in de ruime betekenis van het woord- enkel in een partnerrelatie kan beleven.'

'Geen intimiteit zonder empathie en dat vraagt tijd maar die nemen we niet meer. Iedereen is zó met zichzelf bezig. Partners die enkel nog een praktische, een seksuele of een ouderrelatie hebben. Wanneer je met twee voltijds werkt, is het niet altijd even makkelijk om eens stil te staan bij de vraag: *wat maakt de ander gelukkig?* Maar het loont wel de moeite.'

'Intimiteit vraagt ook dat je je onvoorwaardelijk kwetsbaar opstelt. Begrijpelijk dat mensen daar in deze harde maatschappij wat voor beducht zijn. Maar wie niets geeft, zal niets krijgen. Mensen luisteren vaak meer naar elkaar in vriendschappen dan naar hun partner. Daar bloeit intimiteit wel nog.'

Is intimiteit niet eerder een kwestie van open staan voor anderen dan tijd nemen?

'Ontvankelijkheid vraagt tijd. Weet je wie vaak de meest intieme momenten in een gezin beleeft? Het meest geknuffeld en vertroeteld wordt? De hond en de poes.'

'Niet alleen in een partnerrelatie, ook tussen ouders en kinderen wordt het belang van intimiteit onderschat. Het vraagt wat creativiteit om in de verschillende levensfasen van je kinderen met hen verbonden te blijven maar wanneer je daar in slaagt, is het een unieke band. Veel van de verhalen van de mensen die ik onder hypnose bracht, gingen over een sterke intimiteit met de grootouders.'

Hoe helpt u koppels die intimiteit ontberen?

'Met het advies letterlijk meer tijd voor elkaar vrij te maken. Wat is waardevol in een relatie? Vriendschap, goed voor elkaar zorgen, ouderschap, elkaars eenzaamheid bewaken. Sommige koppels doen nauwelijks iets samen. Je hebt toch wat gemeenschappelijke interesses en waarden nodig: de natuur bijvoorbeeld of kunst.'

'Andere koppels doen dan weer te veel samen en moeten leren loslaten. Om elkaar te blijven boeien en te blijven praten moet er ruimte zijn voor persoonlijke ervaringen. Intimiteit buiten de relatie. We verwachten te veel van elkaar.'

Is het uitwisselen van intieme gevoelens met een ander niet nog bedreigender voor een relatie dan de lakens delen?

'Iedereen heeft toch goede vrienden waar je soms iets aan kwijt kunt dat je niet aan je partner zult

vertellen. Dat ontlast ook die partner. Je kunt niet álles voor iemand betekenen. Bovendien worden die persoonlijke ervaringen weer in de relatie gebracht.'

Waar ligt de grens?

'Dat moet elk koppel voor zich uitmaken. Wat is verrijkend, wat is bedreigend? Wat beschouwen we als exclusief? Spreek dat ook heel duidelijk uit.'

Is seks nog intiem?

'Uiteraard. Je moet het natuurlijk niet met een handboek naast je op het nachtkastje doen. Seks is één van de meest intieme vormen van communicatie. Soms heeft een partner in een langdurige relatie plots geen zin meer om met de ander te vrijen. *Ik hou dolveel van mijn vrouw maar ze trekt me seksueel niet meer aan en ik vrees dat dat niet meer terugkomt.* 'Dat is altijd heel pijnlijk. Vooral voor de partner. Mensen verwarren seks vaak met liefde. Vanaf een zekere leeftijd vrijen nogal wat partners omdat het nu eenmaal bij het plaatje van een goede relatie hoort, niet omdat ze het nog echt willen.'

'Er móét seks zijn. Ik noem dat *musturbatie*. Vaak zijn mannen en vrouwen die hun partner niet meer seksueel begeren blij wanneer ik hen geen hulpmiddelen zoals Viagra aanraad. Want dan moet het niet. Toen ik seksuologie studeerde, leefde het idee dat een koppel móést vrijen of dat het anders geen goed koppel was. Vandaag kijk ik daar anders tegen aan. Laten we ons best doen om die verstoorde of vervreemde seksualiteit weer een gezonde plaats te geven in de relatie maar leer het te aanvaarden wanneer dat niet lukt.'

Staan vrouwen meer dan mannen open voor intimiteit?

'Mannen hebben het daar moeilijker mee. Intimiteit is een beleving terwijl mannen meer gedragsmatig reageren. Maar er bestaan typisch mannelijke vormen van intimiteit. Kijk maar eens hoe voetballers elkaar hartstochtelijk omhelzen na een doelpunt.'

Kan je mentaal een gezond mens zijn zonder intimiteit?

'Intimiteit is een basisbehoefte, je kan niet zonder.'

'Intimiteit' door Wilfried Van Craen, uitg. Van Halewijck, 208blz., 14,90euro.

Annemie Eeckhout