



Vrijen met



vertrouwen

Een kind dat zijn ouders niet kan vertrouwen, heeft een probleem. En dat kan doorwerken als het volwassen wordt. Jammer, want ook voor fijne seks is een veilige hechting van belang. Wat te doen als die ontbreekt in uw relatie? TEKST: PIETERNEL DIJKSTRA FOTO: OLE GRAF



Elly doet al jaren alsof ze een orgasme bereikt. De werkelijkheid is dat ze weinig voelt als ze vrijt met haar partner. Maar dat durft ze hem pas te vertellen wanneer ze in relatietherapie gaat. Daarvóór dacht ze dat haar partner het maar raar zou vinden dat ze nooit klaarkwam en boos zou worden ('Dus je hebt de hele tijd gedaan alsof?!'). Maar haar partner reageert mild en begripvol. Elly wilde dat ze het eerder had verteld.

Deze casus, uit het boek *Houd me vast* van psychologe Sue Johnson, illustreert prachtig hoe seksuele problemen kunnen ontstaan of voortbestaan door een gebrek aan vertrouwen in de partner: Elly dacht het ergste van haar partner. Ook een gebrek aan zelfvertrouwen speelde haar parten.

Geborgenheid

Vertrouwen lijkt het kernwoord bij Elly. Maar wat is vertrouwen? En hoe en wanneer ontstaat het? Volgens de klassieke gehechtheidstheorie wordt de basis ervan gelegd in de babytijd. Om te overleven is een kind aangewezen op zijn vader of moeder; daarom zal het steeds bij hen willen zijn.

Die hechting gaat echter om meer dan lichamelijke behoeften. Het gaat ook om een gevoel van emotionele zekerheid en geborgenheid. Dat bleek al in de jaren vijftig van de vorige eeuw uit onderzoek onder resusaapjes. De Amerikaanse psycholoog Harry Harlow scheidde pasgeboren aapjes van hun moeder en installeerde vervolgens twee surrogaatmoeders in hun kooi: eentje van zacht, warm materiaal en eentje van ijzerdraad. Alleen die laatste had een melkfles.

Al snel bleek dat de aapjes hun melk weliswaar bij de metalen 'moeder' gingen halen, maar daarna snel naar de zachte surrogaatmoeder terugrenden. Is de grootste honger voorbij, dan is warmte en geborgenheid blijkbaar de belangrijkste reden om bij iemand te willen zijn.

Uit onderzoek onder mensenkinderen is inmiddels bekend dat mensen verschillen in hun zogenaamde hechtingsstijl, en dat dat grote gevolgen heeft voor het vertrouwen dat mensen in een ander en/of zichzelf ontwikkelen.

Dat werd voor het eerst geconstateerd in de jaren zestig van de vorige eeuw, toen psychologe Mary Ainsworth peuters met hun moeder uitnodigde in een voor hen onbekende kamer met speelgoed. Nadat het kind kort met het speelgoed had gespeeld, kwam er een vreemdeling binnen die een praatje maakte met de moeder. Daarna ging de moeder weg terwijl de vreemde bleef.

Het idee was dat juist in zo'n situatie goed is te zien hoe een kind zich hecht. Op een moment van scheiding wordt het hechtingssysteem namelijk geactiveerd, zeker wanneer er sprake is van een potentieel gevaar (de vreemdeling) of een onbekende situatie (de kamer). De belangrijkste vraag die Ainsworth had: hoe reageert het kind wanneer de moeder terugkomt?

Onberekenbare moeder

Op basis van haar observaties kon Ainsworth kinderen grofweg in drie groepen indelen. De eerste had in haar woorden een *veilige hechtingsstijl*. Deze kinderen reageerden blij als hun moeder terugkwam, maar gingen daarna door met spelen. Kenmerkend voor de moeders van deze groep was hun hoge mate van responsiviteit. Ze leken adequaat te reageren op de behoeften van hun kind. Daardoor wist het kind dat het bij haar terecht kon als het iets nodig had. Zoiets geeft vertrouwen, niet alleen in de onderlinge band, maar ook in jezelf. Dat maakte dat het kind na hereniging weer ging spelen.

Een andere groep reageerde erg intens bij hereniging met de moeder: ze huilden en leken tegelijkertijd boos en verdrietig. Het duurde lang voordat ze waren getroost, laat staan verder wilden spelen. Deze kinderen hadden in Ainsworths woorden een *ambivalente hechtingsstijl*. Opvallend vaak bleken ↓

Bent u veilig gehecht aan uw partner?

Geef bij elke van de vier volgende beschrijvingen aan in hoeverre u zich erin herkent:

Type 1. Ik voel me op mijn gemak in mijn relatie. Ik vertrouw mijn partner en vind het prettig als hij/zij mij vertrouwt en op me rekt. Ik maak me geen zorgen over alleenzijn en ook niet over de vraag of mijn partner me wel of niet accepteert zoals ik ben.

Type 2. Ik geef mezelf niet gauw bloot aan mijn partner. Ik ben niet graag alleen, maar ik heb er ook moeite mee om hem/haar volledig te vertrouwen of me afhankelijk op te stellen. Ik ben bang gekwetst te worden als ik te vertrouwelijk word.

Type 3. Ik kan me goed redden zonder nauwe emotionele banden. Het is voor mij erg belangrijk om onafhankelijk te zijn en het gevoel te hebben dat ik mijn partner niet per se nodig heb. Ik stel me niet afhankelijk op en heb ook liever niet dat mijn partner zich afhankelijk opstelt.

Type 4. Ik zou het liefst al mijn gevoelens met mijn partner delen, maar ik merk vaak dat hij/zij meer afstand houdt dan ik prettig vind. Persoonlijk en vertrouwelijk contact vind ik belangrijk en plezierig, maar ik vraag me soms af of mijn partner mij wel net zo waardeert als ik hem/haar.

HELEMAAL NIET OP MIJ VAN TOEPASSING
STERK OP MIJ VAN TOEPASSING

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7

Wat betekent uw score?

Het is mogelijk dat u iets van meerdere omschrijvingen in uzelf herkent. Maar op welke scoort u het hoogste?

Is dat **type 1**, dan heeft u een *veilige hechtingsstijl*, net als ongeveer 65 procent van de Nederlanders. U vertrouwt uw partner en ervaart in de relatie ook genoeg zelfvertrouwen. Is dat **type 2**, dan heeft u een *angstig-vermijdende hechtingsstijl*, net als ongeveer 7 procent van de Nederlanders. U bent geneigd emotionele intimiteit te vermijden. Niet om-

dat u er geen behoefte aan heeft, maar omdat u bang bent gekwetst te worden. Al met al ontbreekt het u zowel aan vertrouwen in uw partner als aan vertrouwen in uzelf.

Is dat **type 3**, dan heeft u een *afwijzend-vermijdende hechtingsstijl*, net als ongeveer 9 procent van de Nederlanders. U bent geneigd om emotionele intimiteit te vermijden. Van u hoeft het niet (meer) zo. U heeft wel zelfvertrouwen, maar weinig vertrouwen in uw partner.

Is dat **type 4**, dan heeft u een *ambivalente*

hechtingsstijl, net als ongeveer 20 procent van de Nederlanders. U vertrouwt uw partner, maar ervaart in uw relatie een gebrek aan zelfvertrouwen. U vreest dat uw partner andere mensen of dingen waardevoller vindt dan u.

Bron: D. Griffin, K. Bartholomew, *Relationship Scales Questionnaire* (RSQ)

Deze test staat ook op psychologiemagazine.nl/tests

Hechtingsproblemen onder de lakens

Wie niet veilig gehecht is, stuit in zijn of haar seksleven snel op problemen. Een paar typerende voorbeelden:

Mensen met een **afwijzend-vermijdende hechtingsstijl (type 3)** zijn geneigd emotioneel afstand te houden; ze laten hun gevoelens liever niet zien. Seks hebben ze niet zozeer om zich geborgen of geliefd te voelen, maar voor de lichamelijke bevrediging. Het lijkt alsof ze seks loskoppelen van emoties. Uit verschillende onderzoeken bleek dat mensen met deze hechtingsstijl meer dan anderen plezier beleven aan seks met een object of een onbekend persoon. Zo kijken mannen vaker naar porno, en komen vrouwen vaker klaar met een vibrator. Eenmaal in een vaste relatie, zo leerde psychologe Deborah

Davis in haar onderzoek, is seks voor mensen met een afwijzend-vermijdende hechtingsstijl vaker dan voor anderen een manier om hun zin te krijgen en om stress van zich af te vrijen. Voor vrouwen is seks met de eigen partner op den duur nogal eens een 'verplicht nummer'.

Mensen met een **ambivalente hechtingsstijl (type 4)** zijn meer dan anderen bang hun partner te verliezen, en dringen daarom juist vaak aan op emotionele intimiteit. Psychologe Deborah Davis stelde vast dat mensen met deze hechtingsstijl niet zozeer seks zoeken om het lichamelijke plezier, maar om zich emotioneel *close* te voelen met hun partner, om gerustgesteld te worden over hun relatie of om te bereiken dat hun partner een beter humeur krijgt. Hoewel ambivalent gehechten vaak

zeggen dat ze monogamie belangrijk vinden en vaak jaloers zijn dan anderen, gaan ze toch meer vreemd dan veilig gehechte mensen. Dat komt doordat ze aandacht van een ander als een belangrijke bevestiging ervaren van hun kwetsbare ego, waardoor ze slecht 'nee' kunnen zeggen tegen overspel.

Mensen met een **angstig-vermijdende hechtingsstijl (type 2)** hebben een beetje van beide voorgaande stijlen: angst om in de steek gelaten te worden én de neiging om emotionele intimiteit uit de weg te gaan. In bed kan zich dit uiten in een afwisseling van gepassioneerde vrijpartijen en afstandelijkheid. De cocktail van gebrek aan zelfvertrouwen en wantrouwen maakt mensen met deze hechtingsstijl bovendien snel jaloers.

Zo wordt het warmer in bed

Heeft u seksuele problemen die voortkomen uit verschillen in hechtingsstijl? De beste oplossing: zorg ervoor dat u en uw partner allebei veiliger gehecht raken. Dat lijkt nogal een ambitieus doel. Hechtingsstijlen zijn immers hardnekkig. Maar wie uit zijn eigen veilige cirkeltje durft te stappen, kan toch een heel eind komen.

Voor mensen met een **afwijzend-vermijdende hechtingsstijl** betekent dat: vlucht niet weg als uw partner romantische of liefdevolle seks wil, zoals uw eerste ingeving misschien is, maar laat het gebeuren. U zult zien dat u het best overleeft, en het misschien zelfs fijn vindt. In ieder geval heeft u ervaren dat u uw partner tegemoet kunt komen. Misschien kunt u een compromis vinden over hoe u uw seksleven wilt inrichten.

Voor mensen met een **ambivalente hechtingsstijl** betekent dat: doorsta dat gevoel van onzekerheid eens als uw partner meer ruimte vraagt, of minder seks wil. U leert zo op een andere manier om te gaan met uw gevoelens dan door aan te dringen op meer seks of bevestiging. Ga bovendien dingen voor uzelf doen die u een goed gevoel geven over wie u bent en wat u kunt.

Voor mensen met een **angstig-vermijdende hechtingsstijl** betekent dat: probeer minder mee te gaan in uw gevoelens als u de ene keer behoefte heeft aan intens samenzijn, en dan juist weer afstand wilt. Doseer liever het contact en/of de seks. Houd u desnoods aan een planning die u hiervoor samen opstelt. Zo went u aan regelmaat in het contact en de seks. Uw relatie kan dan langzaam hechter worden zonder dat het u te veel afschrikt.

ze een wat onberekenbare moeder te hebben, die soms wel en soms niet reageerde op de behoeftes van haar kind. Het leek wel alsof dat daardoor extra veel bevestiging nodig had.

Ten slotte zag Ainsworth kinderen die het allemaal weinig leek te doen, of de moeder nu wegging of terugkwam. Ze hadden vaak een moeder die niet zo responsief was; ze besteedde weinig aandacht aan haar kind, bood weinig troost of hulp. Deze *vermijdend gehechte* kinderen gedroegen zich alsof ze wel wisten dat er bij de moeder toch niets te halen viel; ze hadden geen vertrouwen meer in haar. Ze leken soms wel en soms juist geen zelfvertrouwen te hebben.

Van ouder naar partner

Is in de jeugd de verzorger de belangrijkste persoon om je aan te hechten, op volwassen leeftijd neemt de partner deze rol over. Daarbij komen hechtingsstijlen weer om de hoek kijken. Mensen

blijken zich namelijk vaak op dezelfde manier aan hun partner te hechten als vroeger aan hun ouders.

De Amerikaanse psychologe Kim Bartholomew onderscheidt vier specifieke manieren waarop volwassenen dat doen. Ze lijken sterk op de drie stijlen die Ainsworth bij peuters zag. Alleen onderscheidt Bartholomew twee vormen van de vermijdende hechtingsstijl: eentje mét en eentje zonder zelfvertrouwen. Om te bepalen welke hechtingsstijl volwassenen hebben in de relatie met hun partner ontwikkelde ze een vragenlijst, waarvan de korte versie op de vorige pagina staat.

Mensen met een veilige hechtingsstijl – zo'n 65 procent van de Nederlandse bevolking – mogen zich ook op latere leeftijd gelukkig prijzen. Van hun ouders kregen ze vertrouwen in anderen mee, en het idee dat ze goed genoeg zijn. Daardoor stellen ze zich in partnerrelaties vaak zelfverzekerd op en staan ze open om emoties te delen.

En je geliefde dan?

Zo'n veilige hechtingsstijl is ook een mooie basis voor een bevredigend seksleven, blijkt uit onderzoek door bijvoorbeeld de Canadese psychologe Bethany Butzer. Ze stelde vast dat mensen tevredener zijn over hun seksleven naarmate ze veiliger gehecht zijn. Mensen met een andere hechtingsstijl krijgen volgens Butzers onderzoek helaas geregeld te maken met problemen in bed; zie het kader op de vorige pagina.

Maar ook wie zelf veilig gehecht is, kan in bed op moeilijkheden stuiten. Want de hechtingsstijl van de partner doet er eveneens toe, bleek uit onderzoek door de Canadese psychologe Audrey Brassard. Ze onderzocht 242 stellen die relatie therapie volgden, en stelde vast dat vrouwen ontevredener waren over hun seksleven naarmate hun partner een meer ambivalente of angstig-vermijdende hechtingsstijl had. Mannen voelden zich vooral ontevreden als hun partner angstig- of afwijzend-vermijdend gehecht was.

Blijkbaar ervaren mannen het vooral als storend wanneer hun partner op seksueel gebied vermijdend is: ze gaat passievolle seks uit de weg. Vrouwen lijken het vooral vervelend te vinden als hun partner op seksueel gebied weinig zelfvertrouwen heeft.

Nou zijn hechtingsstijlen weliswaar behoorlijk hardnekkig, maar niet helemaal onveranderlijk. Wie er echt aan wil werken, kan wel degelijk wat veiliger gehecht raken, bijvoorbeeld met de tips linksboven. Gelukkig is het dus niet zo dat een derde van de Nederlanders een leven lang moet tobben in bed. ■