

TWEELUIK

1

DE ZEGEN VAN
SEKSUALITEIT**Volgende keer deel 2:
Gesneden om het koninkrijk**BLOEM UIT HET
PARADIJS*tekst* C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS | *beeld* SAMUEL OTTE • HUIBERT VAN ROSSUM

Aandacht voor seksualiteit zie je overal om je heen. Vaak op schunnige of vertekende manier. Je zou haast vergeten dat het eerst en vooral Gods gave is. Dat het iets goeds en moois is. Wat is het nut ervan? Hoe ga je er op een goede, Bijbelse manier mee om? En waarom is wachten tot het huwelijk belangrijk? Ds. G.J. van Aalst, seksuologisch hulpverlener Gerrit Jan Kattenberg, maatschappelijk werker Ellie de Rijke en enkele vrouwen vertellen erover.

AAN HET WOORD

Ds. G.J. van Aalst is predikant van de gereformeerde gemeente te Klaaswaal.

Gerrit Jan Kattenberg is seksuologisch hulpverlener met een NVVS-aantekening (NVVS is de *Nederlands Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie*) en staat geregistreerd bij het Nederlands Register voor Seksuologie.

Ellie de Rijke is maatschappelijk werkster bij *Stichting De Vluchtheuvel*.



In de eerste brief aan de gemeente van Korinthe schrijft Paulus op een heel nuchtere, praktische manier over de plek van seksualiteit in het huwelijk: laat het een plek hebben, want dat voorkomt overspel en onreinheid. Wat hebben deze woorden voor christenen van nu te betekenen? Ds. G.J. van Aalst: „Wat de apostel zegt, is eigenlijk revolutionair.”



DS. G. J. VAN AALST:
 „Het ‘tot één vlees zijn’ mag
 niet veracht worden”

In 1 Korinthe 7:1-6 schrijft Paulus op een heel praktische manier over het huwelijk en geslachtsgemeenschap. Er staat onder andere dat gehuwden elkaar ‘schuldige goedwilligheid’ moeten betalen, dat ze de macht hebben over elkaars lichaam en dat je je niet zomaar aan elkaar mag onttrekken.

Wat betekenen die woorden voor nu? Ds. G.J. van Aalst legt uit in welke

context deze woorden staan. „De kerk moest door de eeuwen heen tussen twee uitersten haar weg vinden.

Eenzijds de overwaardering van het lichaam en aan de andere kant de begrijpelijke reactie hiertegen dat de ziel alles is en we het lichaam moeten vergeten. Het eerste is goddeloos, het tweede is ook on-Bijbels.

In het hoofdstuk dat aan deze

^ Ds. G.J. van Aalst: „Het gebruiken van het lichaam van de ander, slechts tot je eigen bevrediging, maakt veel kapot.”

passage voorafgaat, legde Paulus uit dat ons lichaam door herscheppende genade in Christus een tempel van de Heilige Geest behoort te zijn. Met dit idee gaat Paulus in 1 Korinthe 7 onderwijs geven over de praktijk van het huwelijksleven. Het is nuttig en nodig om deze Schriftgedeelten ook in de gemeente te onderwijzen.”

Waarom heeft God seksualiteit geschapen?

„Eerst schiep God mannelijk, daarna vrouwelijk. Die twee passen bij elkaar, met de wonderlijke potentie van lichamelijk één zijn. Dat heeft alles te maken met Gods doel: zij die twee waren, zullen één zijn.

Het huwelijk brengt met zich mee dat je jezelf in liefde opoffert ter wille van de ander. Als je die bereidheid niet hebt, moet je niet trouwen. Daarbij gaat het om de totale mens, naar lichaam en ziel.

In de geslachtsgemeenschap wordt deze eenheid in liefde tot uitdrukking gebracht. Er zijn meer mogelijkheden om dit uit te drukken, maar dit heeft de wijze en goede Schepster met name in de geslachtsgemeenschap gelegd. Met de mogelijkheid dat Hij daaraan de kinderzegen verbindt.

Ons huwelijksformulier noemt terecht deze beide aspecten bij Gods bedoelingen. Ook dit hoorde bij ‘het was zeer goed’. Het ‘tot één vlees zijn’ mag dus niet veracht worden.”

In vers 3 staat: ‘De man zal aan de vrouw de schuldige goedwilligheid betalen, en desgelijks ook de vrouw aan den man’. Wat betekent dit?

„Teer en praktisch gaat de apostel in op het huwelijksleven, dus schrijft hij ook over de geslachtsgemeenschap binnen het huwelijk. Kanttekening 6 legt ‘schuldige goedwilligheid’ heel breed uit: ‘De plichten die aan het huwelijk verbonden zijn’.

De Bijbel met uitleg schrijft terecht: ‘Man en vrouw horen zich aan elkaar te geven in de huwe-

lijksgemeenschap. Het huwelijk geeft de bevoegdheid dat te vragen van elkaar’.

Dat de vrouw aan de man ‘de schuldige goedwilligheid’ betaalt, was in de toenmalige cultuur heel normaal. Erger, de vrouw telde niet mee en was slechts een gebruiksvoorwerp. Het was ongekend dat de apostel de volledige gelijkwaardigheid van man en vrouw ook in dit opzicht benadrukt. Dus de vrouw zal haar eigen man hebben en de man zal de schuldige goedwilligheid aan de vrouw betalen. Dat was eigenlijk revolutionair.

Zoals het bedoeld is, moet het gaan met de houding binnen de band van liefde en trouw. ‘Ik ben er voor jou. Alles van mij is voor jou. Dus ook mijn lichaam’.

Dit kan alles met tere zelfverloochening te maken hebben. ‘Want de liefde zoekt zichzelf niet’ (1 Korinthe 13:5m).”

Hoe moet je zelfverloochening zien als het om zoietsteers als geslachtsgemeenschap gaat?

„Er zijn periodes waarin je geen gemeenschap kunt hebben, zoals tijdens ziekte, in zorg of bij afwezigheid. Dat

kan zelfverloochening vragen.

Het huwelijksleven is vol zelfverloochening: ook in eten, drinken en geld uitgeven. Zeker ook op weg naar het huwelijk moet je als man of vrouw zelfverloochening leren.

Wee als je dat niet geleerd hebt. Dat verwerkt verwoestend door in het huwelijk. Dan kom je uit bij zelfzucht, heerszucht, claimen en eisen. Of in het gebruiken van het lichaam van de ander, slechts tot je eigen bevrediging. Dat maakt veel kapot!

Maar zo bedoelt de Heere het niet en Paulus dus ook niet. Geslachtsgemeenschap is het uitdrukken van liefde die we elkaar beloofden. Het is liefde die de Heere kan en wil schenken en die we elkaar vervolgens – weer – willen geven. Het is de Bijbel-

„Je offert jezelf in liefde op ter wille van de ander. Als je die bereidheid niet hebt, moet je niet trouwen”

DS. G.J. VAN AALST

se liefde van 1 Korinthe 13:1-7 die zichzelf niet zoekt.

Deze liefdeseis geldt voor vrouw én man. Als we in de praktijk anders willen, zijn we dit Bijbelse spoor bijster. Dan zijn we de zegen kwijt, hoe begrijpelijk we misschien ook redeneren vanuit de mens en de praktijk.”

Wat is er mooi aan het jezelf openstellen voor de ander?

„Het is wonderlijk mooi om alles samen te delen en je niet voor de ander te schamen. Zelfs niet in je schamelheid en naaktheid. Je hoeft geen stand op te houden en mag jezelf zijn.

Daarom is ook de eenheid naar de ziel en in het gebed zo onmisbaar. Daarin mag je alles zeggen. Dan is het niet erg als je hakkelt in het gezamenlijke gebed of als je huilt, ook als man.

Uitdrukkelijk waarschuwt Paulus tegen langdurige – laat staan voortdurende – onthouding. Hij verbindt de onthouding aan twee voorwaarden: de toestemming van beiden en het mag niet al te lang duren (vers 5). Het moet een tijd zijn waarin de grote waarde van het gebed en de meditatie beleefd moet worden. Anders vormt langdurige onthouding een reële bedreiging van satan. Vandaar dus het belang van het gezamenlijke gebed.”

Hebt u tips voor getrouwde stellen als het gaat om seksualiteit?

„Zie geslachtsgemeenschap als iets moois, maar niet als het één en het al. Het huwelijk heeft veel meer goede en mooie kanten.

Het op elkaar gericht zijn, aandacht, rust en tijd hebben voor elkaar is erg belangrijk. Ook het oog hebben voor het feit dat een man de seksualiteit anders beleeft dan een vrouw.

Het blijft een bloem uit het paradijs. Daarom blijft het de zaak waard om erbij te waken en te bidden.”

„Het is wonderlijk
mooi om alles
samen te delen
en je niet voor de
ander te schamen.
**Zelfs niet in je
schamelheid en
naaktheid”**

DS. G.J. VAN AALST

Gert Jan Kattenberg „Over de grenzen van je vrouw gaan, daar rust geen zegen op.”

Hoe moet je 1 Korinthe 7 lezen? Ook Gerrit Jan Kattenberg geeft zijn visie. „Alles draait om elkaar dienen.”

Paulus roept in dit gedeelte gehuwden op om elkaar het lichaam niet te onthouden, legt Kattenberg uit, tenzij voor een tijd en met afspraken. „Vrouwen kunnen hun mannen 'straffen' door hen seksueel contact te onthouden om zo invloed uit te oefenen. Veel vrouwen zijn zich dat niet zo bewust.

Om overspel te voorkomen en het monogame te bevorderen, zegt Paulus dat je seksueel met elkaar in contact moet blijven. Dat is een duidelijk en pastoraal advies.”

Gesprek

Ook in zaken rond gemeenschap tussen man en vrouw draait het om dienstbaar zijn aan elkaar. „Als je beiden bedenkt hoe je de ander kunt dienen om zo op Christus te lijken, kan het niet anders dan dat je samen tot een goede overeenkomst komt.”

Het moet wel op een goede manier tot stand komen. „Als je je als vrouw steeds opoffert en puur geslachtsgemeenschap hebt voor je man, is dat niet goed.”

Dienen

Hoe Christus met de gemeente omgaat, zo moet de man met de vrouw omgaan, zegt Kattenberg. „Dat wil zeggen: zegenend, beschermend en zorgvol. Dan zul je als man nooit iets met je vrouw doen wat tegen haar zin is. Het bestaat niet binnen een christelijk huwelijk dat een man over de grens van zijn vrouw gaat of een vrouw over de grens van haar man. Daar kan geen zegen op rusten. Alles draait om elkaar dienen.”

Toen God de mens schiep, creëerde Hij ook de seksualiteit. Met welk doel? En wanneer is er sprake van een goede seksuele relatie? Maatschappelijk werker Ellie de Rijke en seksuologisch hulpverlener Gerrit Jan Kattenberg van *De Vluchtheuvel* vertellen erover.



TOT RUST KOMEN BIJ DE ANDER

Uit onderzoek onder meer dan zestigduizend Australische mannen blijkt dat mensen die regelmatig knuffelen gelukkiger, gezonder en slanker zijn en een beter sociaal leven hebben. Dat gaat enkel nog maar over knuffelen. Welke impact zal het hebben van gemeenschap dan wel niet hebben?

Gerrit Jan Kattenberg kan daar wel iets over zeggen. Maar eerst vertelt hij

wat het doel van seksualiteit is. „Dat is tweeledig, namelijk procreatief en recreatief. Procreatief betekent scheppen. Dankzij het hebben van gemeenschap kunnen er nieuwe mensen geboren worden.

Bij het woord recreatief denk je aan recreëren – letterlijk betekent het herscheppen. Het is dus bedoeld om tot rust te komen bij je partner. Het bindt samen,” legt hij uit. „De voorwaarde

PRAKTIJK

„Je doet makkelijker even iets voor elkaar”

Ilse: „Het is goed voor onze relatie, want het brengt ons dicht bij elkaar. Je doet makkelijker even iets voor de ander. Als het op seksueel gebied niet goed loopt, ontbreekt de diepere laag.”

„Na ons trouwen kwamen we nog dicht bij elkaar”

Alinda: „Het is een bijzonder iets. Wij zijn allebei niet zulke pratere, maar soms kunnen we achteraf opeens over van alles en nog wat praten. Dat is gezellig.

Voor het trouwen waren we al goed met elkaar, maar daarna kwamen we nog dicht bij elkaar. Zelfs mijn vriendin merkte dat. Ze kwam hier na ons huwelijk en zei dat we veranderd waren. Dat komt omdat we samen iets delen wat we vooraf niet deelden.”

„In mijn leven nam het een onnatuurlijke plaats in”

Willemijn: „God heeft de mens geschapen met seksuele gevoelens. Het is iets heel moois, teers en waardevols wat Hij ons geeft, ondanks de zondeval. Er zijn grenzen, ook binnen het huwelijk. Er moet wel veiligheid en trouw zijn. Het is bedoeld als iets heel moois, maar het gaat ook vaak mis.

Als je weet hoe Hij het bedoeld heeft, bewaart je dat voor heel veel onzekerheid en ontrouw. Je ziet het dan niet als iets voor jezelf, maar als iets van samen.

Het duurde wel lang voor ik het zo kon zien. In mijn eigen leven nam het seksuele gebeuren een onnatuurlijke plaats in. Ik ging inzien dat ik er egoïstisch in stond en legde alles bij de Heere neer. Dat gaf rust.’

hiervoor is een diepe emotionele verbinding, goede hechting en communicatie.

Tegelijkertijd is het ook het gevolg ervan. Als je samen één bent, geeft dat verbinding en helpt dat in het beter communiceren. Het zorgt ervoor dat je dingen die minder soepel gaan, beter kunt verdragen en het helpt om beter met elkaars eigenaardigheden om te gaan. Seksualiteit is een belangrijk bindmiddel van de relatie.”

Ellie voegt toe: „Het is goed om hierbij ook aan Zondag 41 van de Heidelbergse Catechismus te denken. Daarin staat dat alle onkuisheid door God vervloekt is en dat je rein en ingetogen moet leven, zowel in het huwelijk als daarbuiten.”

Gerrit Jan beaamt dat. „Zeker. Maar onkuisheid betekent vooral dat je niet ‘buiten de deur’ mag kijken, ook niet in gedachten. In de veiligheid van het huwelijksleven mag je verlangens hebben.”

Vier seizoenen

Als het seksuele aspect ontbreekt in het huwelijk, is dat erg. „Het gebeurt heel vaak dat een stel geen seksuele relatie meer heeft,” vertelt Ellie. „Mijn ervaring is dat het niet de gelukkigste stellen zijn. Het is belangrijk om op dit gebied scherp te blijven. Vaak streven we met z’n allen naar het volmaakte plaatje. Maar het is goed om realistisch te zijn.

Bovendien zijn er ook in je huwelijk vier seizoenen. Wees eerlijk en houdt daar rekening mee. Het kan niet altijd zomer zijn, maar werk er samen aan.

Ik merk dat mensen niet altijd woorden hebben voor hun gevoelens en behoeftes. Soms helpt het om elkaar te schrijven hierover. Voorwaarde is wel dat je respect hebt voor elkaars beleving.”

Gerrit Jan vindt ook relativering belangrijk. „De grootste *killer* is stress, verwachting en ‘moeten.’” Hij denkt even na en vervolgt: „Er is veel ellende op seksueel vlak. Laten we ten eerste de focus leggen op het mooie ervan. Het is nog steeds een gave van God en is één van de belangrijkste middelen om de partnerrelatie te versterken.

Ten tweede is het onze taak om te denken aan de volgende generatie en het onderwerp seksualiteit meer bespreekbaar te maken. Ik zou het geweldig vinden wanneer we in onze achterban een taalgebied vinden dat niet schunnig is en recht doet aan het onderwerp.”

“Ook in je huwelijk zijn er vier seizoenen. Wees eerlijk en houdt daar rekening mee”

ELLIE DE RIJKE



< Ellie de Rijke:
„Alle onkuis-
heid is van
God vervloekt.
Buiten het hu-
welijk en in het
huwelijk.”

Tips van Gerrit Jan en Ellie

- 1 **Werk aan je huwelijk en communiceer!**
- 2 Geef je partner **openlijk aandacht**. Toon hem of haar je respect of waardering
- 3 Leer zijn of haar **liefdestaal** te spreken
- 4 Praat met elkaar over **wensen en grenzen**

Als er problemen zijn

- 1 **Word een team en investeer in je relatie.** Doe bijvoorbeeld allerlei dingen samen, zoals boodschappen halen, tuinieren en voor de kinderen zorgen. Als je meer samen leeft, is het makkelijker om intiem te worden dan wanneer je langs elkaar heen leeft
- 2 **Ga weer verkeren.** Wat deden jullie in je verkerings-tijd? Ga dat weer samen doen. Maak bijvoorbeeld samen hand in hand een wandeling en knuffel elkaar
- 3 **Moeten 'moet' niet**

Uit onderzoek blijkt: Bindingskracht is écht!

Uit onderzoek door Louann Brizendine, een neuropsychiater aan de Universiteit van Californië, blijkt dat door knuffelen al na zo'n twintig seconden binding tussen de knuffelaars is vastgelegd en de 'vertrouwens-circuits' van de hersenen geactiveerd.

Bij vrouwen komt dan het stofje oxytocine vrij. Dat heeft ook een rol in de band tussen moeder en kind, maar ook in de relatie tussen man en vrouw.

Het verlangen om een bepaalde relatie aan te gaan is niet alleen een emotioneel gevoel, het is echt! Net als de hechtkracht van lijm is het een krachtige verbinding die niet ongedaan kan worden gemaakt zonder grote emotionele en zelfs lichamelijke pijn.

De binding is zo sterk dat, zelfs nadat een serieuze romantische ontmoeting wordt verbroken, hersenscans op de gebieden waar de fysieke pijngebieden zich bevinden dit al laten zien.

Echte chemische stoffen verbinden zich met echte hersencellen tot nieuwe, blijvende, fysieke (lichamelijke) verbindingen, waardoor twee mensen op een unieke manier, ook in hun 'mind', met elkaar worden verbonden.

Bron: *Weet*, juni 2010

→ Lees meer op pagina 22.



Veiligheid, openheid, vertrouwen en een goede hechting. Dat kan het bewaren van gemeenschap tot in het huwelijk opleveren, volgens maatschappelijk werker Ellie de Rijke (47). Daarom, zegt maatschappelijk werker en seksuologisch hulpverlener Gerrit Jan Kattenberg (40): „Steek veel energie in het leren verkeren.”

DE WAARDE VAN WACHTEN

„Je moet er sterk voor in je schoenen staan”

In de seculiere vakliteratuur en wetenschap wordt steeds vaker de voorkeur uitgesproken voor een monogame relatie, dus met één persoon, ziet Gerrit Jan Kattenberg.

Ellie herkent dat. „Soms lees ik in niet-christelijke tijdschriften dat je niet moet vreemdgaan, maar het bij één persoon moet houden en eerst voor emotionele binding moet gaan. Als je de Bijbelse norm ernaast legt, komt dat overeen: ‘Daarom zal de man zijn vader en moeder verlaten, en zijn vrouw aankleven, en zij zullen tot één vlees zijn’ (Genesis 2:24).”

Gerrit Jan: „De wetenschap en de Bijbelse boodschap lopen inderdaad in elkaar over. We focussen vaak veel te veel op seksu-

aliteit. Maar als je ziet waarvoor God het huwelijk heeft bedoeld, is dat allereerst om elkaar aan te vullen, te helpen, te ondersteunen en te troosten. Dat is de basis.

Voor een goede seksuele relatie is het nodig dat er vertrouwen en een goede communicatie is. Veel mensen die ik spreek, hebben die link nooit gelegd. Terwijl communicatie onmisbaar is voor een goede hechting.

Hechting is het vermogen om je als mens aan een ander mens te verbinden. Gezonde hechting ontstaat tussen twee mensen die elkaar leren vertrouwen en waarderen en durven te communiceren. Ook over kwetsbare zaken, zoals intimiteit, seksualiteit en geloof.”

Ellie herkent dat. „In onze achterban zie

je vaak dat de emotionele binding onvoldoende op orde is en men wel begint te experimenteren met seksualiteit. Zowel voor als in het huwelijk. Dan gaan de sporen uit elkaar lopen en ontstaan er vaak seksuele problemen.”

Leren verkeren

Het is dus goed om het hebben van gemeenschap te bewaren tot in het huwelijk. Dan heb je eerst tijd om te werken aan een sterke hechtingsbasis. Gerrit Jan. „Steek veel energie in het leren verkeren. Tegelijkertijd moet je je realiseren dat het ook normaal is als je je elkaar lichamenlijk wat meer gaat verkennen.”

Ellie: „Maar er is wel een grens toch?”

Gerrit Jan: „Dat klopt. Daarover moet je met z'n tweeën duidelijke afspraken maken en je daaraan houden. Je moet sterk in je schoenen staan als je gemeenschap wilt bewaren tot in het huwelijk.

De maatschappij steekt nu heel anders in elkaar dan in de tijd van de Bijbel. Toen bestond verkering niet, alleen ondertrouw. Op de huwelijksdag kon een stel elkaar pas voor het eerst aanraken. Ook huwden ze toen veel jonger.”

Jongeren kunnen nu vaak nog niet trouwen, omdat ze nog studeren, geen huis kunnen kopen of een hoge studieschuld hebben. Gerrit Jan: „Er zijn stellen die kiezen voor een goedkope bruiloft, omdat ze rein het huwelijk in willen gaan. Maar stiekem zijn er in onze achterban heel wat eisen over wat een goede bruiloft is. Dat kan een bepaalde druk geven. Ik vraag me weleens af of we als kerken misschien iets voor deze jongeren kunnen betekenen, bijvoorbeeld door financiële ondersteuning. We vinden het belangrijk dat jongeren gemeenschap bewaren voor in het huwelijk. Maar wat hebben we daar voor over?”

Sterk in je schoenen staan

Je moet sterk in je schoenen staan om te wachten, maar het levert ook veel op, zegt Ellie. „Het geeft veiligheid, openheid en vertrouwen. Ook leer je om grenzen aan te geven. Dat is belangrijk voor emotionele binding. Hoe beter het voorwerk, hoe steviger de relatie,” vertelt ze stellig.

„We vinden het belangrijk dat jongeren gemeenschap bewaren voor in het huwelijk. Maar wat hebben we daar voor over?”

GERRIT JAN KATTENBERG

PRAKTIJK

„Achteraf zie ik Gods bewarende hand”

Alinda: „Ik was nog net geen veertien toen we verkering kregen. We waren het er allebei over eens dat je geen geslachtsgemeenschap voor het huwelijk mag hebben. Maar tussen zonen en knuffelen en gemeenschap zit veel. We vonden het moeilijk om te bepalen waar de grens ligt.

Hoe ouder we werden, hoe meer we ons tot elkaar aangetrokken voelden. We hadden bijna zes jaar verkering. Vooral in het laatste anderhalf jaar werd het erg moeilijk om binnen de grenzen te blijven.

We spraken er steeds weer over dat we geen gemeenschap voor het huwelijk wilden hebben. Niet alleen omdat God het verbiedt, maar ook om iets te bewaren voor in het huwelijk. Dat heeft ons nog meer tot elkaar gebracht.

Het was absoluut niet makkelijk om elkaar hieraan te houden. Achteraf zie ik hierin Gods bewarende hand. We zijn geen haar beter dan jongeren die wel gemeenschap hebben voor het huwelijk. Zonder Zijn hulp hadden wij ons niet kunnen beheersen.”

„Op deze manier waren wij heel erg op elkaar gericht”

Rianne: „De voorlichting die wij kregen over seksualiteit stopte toen we verkering kregen. We misten het dat onze ouders nooit vroegen hoe het op dat vlak ging. Gelukkig waren er oudere broers en zussen met wie we hierover konden praten.

Wij kregen jong verkering en waren aan het begin totaal nog niet bezig met seksualiteit. Toen we iets langer verkering hadden, ging het opeens best snel. Voor m'n gevoel gingen we veel te ver en waren we heel zondig bezig. Toen hebben we er veel voor gebeden en een stap terug gedaan.

Wij vonden het pittig om zo lang verkering te hebben. Aan het einde probeerden we het lichamelijke amper een rol te laten spelen, omdat het anders snel moeilijk werd.

Ik hoorde regelmatig dat je tijdens je verkering nooit een stap terug kunt doen als je een bepaalde grens overschrijdt. Maar wij ervoeren dat het wel kan. Zeker als je ervoor bidt.”

BOEK

Openhartig, maar nergens platvloers

tekst AM.P.C. VAN HARTINGSVELDT-MOREE

De praktijkverhalen in dit artikel zijn afkomstig uit het boek *Vertrouwelijk, open gesprekken over seksualiteit*. Een bespreking van dit boek.

In het boek *Vertrouwelijk – open gesprekken over seksualiteit binnen het huwelijk* gaat Corina Schipaanboord niet alleen open in gesprek met verschillende vrouwen, maar wil ze ook het open gesprek tussen vrouwen over seksualiteit bevorderen. Ze merkte dat vrouwen vragen hebben op dit gebied, maar dat ze daarmee zelf blijven lopen en er weinig of moeilijk met anderen over praten. Terwijl het haar ervaring was dat het delen van gevoelens een positief effect kan hebben. Dit heeft geleid tot het schrijven van dit boek.

Aan het begin van het boek duizelt het je even als zeventien vrouwen zich voorstellen en vertellen over hun zelfbeeld, seksuele voorlichting, verkeringsstijd, de eerste geslachtsgemeenschap, hun seksuele relatie, verschillen tussen man en vrouw en dergelijke.

De hoofdstukken bestaan voor een groot deel uit gespreksverslagen. Dat geeft het boek een hoog

'ik vind... ik denk... ik voel'-gehalte. De kracht van het boek – het persoonlijke – is tegelijk dus ook de zwakte: de persoonlijke verhalen stralen toch iets uit van 'ieder doe wat goed is in zijn eigen ogen'. Zeker in het hoofdstuk over gezinsvorming.

Het is verademend dat aan het einde van elk hoofdstuk een deskundige de persoonlijke verhalen bij elkaar brengt door algemene informatie en tips te geven. Zo verwoordt ds. Klaassen aan het einde van het hoofdstuk over gezinsvorming een duidelijk Bijbels standpunt.

De titel van het boek geeft de inhoud goed weer: *Vertrouwelijk*. Het had ook *Openhartig* kunnen heten. Voor iemand die niet zo openhartig is over dit thema, is dat even wennen. Maar nergens is het boek platvloers. Altijd wordt er met respect over de gave van seksualiteit van de Schepper gesproken.

Vertrouwelijk – open gesprekken over seksualiteit binnen het huwelijk, Corina Schipaanboord, Uitg. Groen. ISBN 978 90 889 7193 8, € 15,50



Gerrit Jan vult aan: „Op deze manier voel je je geborgen bij elkaar en kun je na de trouwdag vrij voelen om je aan elkaar over te geven. Met zo'n basis durf je ook je kwetsbaarheden met elkaar te delen. Als er onvoldoende hechting is, is de kans op seksuele problematiek groter.”

In de opvoeding moet al geleerd worden om erover te praten, benadrukt Ellie. „Het is belangrijk dat kinderen van hun ouders leren dat hun visie en behoeftes er mogen zijn en dat daarover te praten valt. Dan durven ze zich later in een relatie ook beter te uiten. Als ouders heb je invloed op de hechting van je kind. Als je als kind goed gehecht bent aan je ouders, is de kans op een goede hechting in een relatie ook groter.”

Wat kun je daaraan doen als ouders? Gerrit Jan: „Laat zien dat je van je partner houdt. Kinderen leren veel van kijken. Als ze geen vorm van intimiteit bij hun ouders zien, is de kans groter dat ze daarmee zelf later zullen gaan worstelen.”

„Als je er heel lang op wacht en naar toeleeft, kan het iets heel groots lijken”

GERRIT JAN KATTENBERG

Harnas

Wachten heeft niet alleen mooie kanten. Het kan ook te lang duren. „Sommige stellen hebben wel vijf of zes jaar verkering voor ze gaan trouwen. Dan wordt wachten heel moeilijk,” zegt Ellie.

„Hoe langer je verkering hebt, hoe moeilijker het wordt. Steeds moet je de grenzen bewaken. Het kan angst opleveren dat je straks te ver gaat. Of frustratie om die grens vast te houden. Als je toch over een grens gaat, ontstaan er gevoelens van schuld en schaamte.

Stellen die lang verkering hadden en gemeenschap bewaarden voor in het huwelijk, hebben het ook niet altijd makkelijk als ze getrouwd zijn. Tijdens de verkeringstijd konden ze zich niet helemaal geven aan elkaar. Die rem kun je meenemen in je huwelijk. Dat kom ik in de praktijk regelmatig tegen.”

Hoge verwachting

Gerrit Jan merkt dat er vaak hoge verwachtingen ontstaan rond seksualiteit. „Als je er heel lang op wacht en naar toeleeft, kan het iets heel groots lijken. Veel jongeren leren van hun ouders dat ze het moeten zien als een cadeau dat je bewaart voor in het huwelijk. Maar ze leren hun kinderen niet hoe je dat cadeau uitpakt en hoe je het hanteert. Er is veel leed bij

„Het is eerlijk om tegen je kind te vertellen dat seksualiteit minder makkelijk is dan veel mensen of de media doen voorkomen”

GERRIT JAN KATTENBERG

mensen die er verwachtingsvol naar uitkijken en waarbij er uiteindelijk maar wat aangemodderd wordt met alle bijkomende frustraties en pijn.

Op dit gebied hebben heel wat kerken en ouders hun taak misverstaan. Het is heel eerlijk om tegen je kind te vertellen dat seksualiteit minder makkelijk is dan veel mensen of de media doen voorkomen.

Het zou mooi zijn wanneer kerkelijke gemeentes en ouders bewust samen de schouders onder de klus van seksuele voorlichting en toerusting zetten. Instellingen zoals *De Vluchtheuvel* hebben materiaal en kennis

om dit te ondersteunen.”

Ellie: „Net zoals je moet leren lopen en praten, moet je ook dit leren. Vertel hen dat je als man en vrouw zo'n ontdekkingsproces in mag gaan met alle mooie en minder mooie kanten.”

Gerrit Jan: „Bespreek als stel vooraf wat je samen wilt. Het hoeft niet meteen in de huwelijksnacht te gebeuren. De gemiddelde pasgetrouwde is na de bruiloft vreselijk moe.”

Ellie: „Het is iets unieks voor jullie samen, dat plaats moet hebben tussen de piketpaaltjes van waardigheid, respect en eenstemmigheid.” ←

BOEK

'En die twee zullen tot één vlees zijn...'

Dr. M. Klaassen heeft een mooi boekje geschreven over huwelijk, seksualiteit en gezinsvorming in Bijbels licht. In zes hoofdstukken bespreekt hij achtereenvolgens sek-

sualiteit vandaag, seksualiteit in de Bijbel; huwelijk en seksualiteit; Gods bedoeling met seksualiteit; gezinsvorming en anticonceptie. In een laatste hoofdstuk staat hij stil bij de vraag wat te doen als de kinderzegen uitblijft. Het boek gaat niet direct over het huwelijk op zich, maar vooral over de betekenis en bedoeling van seksualiteit binnen het huwelijk. De predikant uit

Arnemuiden biedt in zijn boekje veel stof aan die het overdenken waard is. Zomaar twee citaten: 'Seksualiteit wordt alleen dán goed gebruikt wanneer het binnen het huwelijk niet als recht beschouwd wordt, maar als dienst die je elkaar schenkt'. En: 'Seksuele gemeenschap tussen man en vrouw is een afspiegeling en teken van de tere en intieme liefde tussen God en Zijn volk' (pag. 47). De schrijver biedt volop handvatten aan hoe we dienen te handelen in het 'seksuele oerwoud dat de wereld vandaag is'. (DdB)



'En die twee zullen tot één vlees zijn...', dr. M. Klaassen; uitg. Den Hertog, ISBN 978 90 331 3017 5, 143 pag., € 14,90.