



Ik wil HEEL  
dicht bij  
je zijn

Cocky Drost

*Ik wil* HEEL  
dicht *bij*  
**je** *zijn*

Een boekje open over beminnen

Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

# 1. Hallo, seksueel wezen!

## Jouw seksualiteit als onderdeel van de schepping

‘Wat bent u mooi, wat bent u lieflijk, liefste, vol van genot!’ (HOOGLIED 7:6)

### De Bloosvraag

*Ben jij je er wel eens bewust van dat jij, net zoals nagenoeg alle mensen om je heen, een seksueel wezen bent? Dat jij regelmatig denkt aan seks en seksuele gevoelens hebt? Vind je dat gemakkelijk of stop je het liever weg?*

Hoe open we in onze maatschappij tegenwoordig ook zijn over seks, over onze eigen seksuele relatie praten we niet erg gemakkelijk. Het is vaak nog best lastig om onze persoonlijke gevoelens rondom seks onder woorden brengen – of misschien zelfs maar te herkennen.

Toen ik begon met dit boek, voelde ik elke keer dat ik het woord ‘seks’ intypte, een zekere ongemakkelijkheid. Mocht ik dat woord wel zomaar intypen? Mag je het wel hardop over seks hebben? Seks is een beladen woord. Een onderwerp waarover je niet zomaar even praat. Eigenlijk moet je er ook een beetje ongemakkelijk bij gaan doen, je stem wat moeilijker en zachter laten klinken en er een beetje timide bij kijken.

Tenminste, zo werkte dat bij mij altijd. Seks was iets onvermijdelijks – de mens heeft nu eenmaal dergelijke lusten –, maar het was zeker niet iets waarvan je je bewust moest zijn. Ik had het ergens diep weggestopt als iets wat er weliswaar was, maar wat er eigenlijk niet helemaal mocht zijn.

## Boezemzonde

Ik weet nog dat onze dominee het vroeger had over je ‘boezemzonde\*’. Een woord dat hij zó uitsprak, dat ik vrijwel direct beschaamd naar mijn schoentjes staarde en plaatsvervangend bloosde. Net als waarschijnlijk de andere kerkbezoekers dacht ik dan aan mijn zondige, vleselijke lusten. Voor mijn idee was de seksuele kant van de mens niet iets waar je bepaald trots op mocht zijn, maar eerder iets wat een immerdurende strijd inhield. Iets waar je je tegen moest verzetten. Iets wat per definitie iets zondigs was. Gevoelens die beteugeld moesten worden. Het was iets waar ik me, als ongetrouwde vrouw, nog verre van moest houden.

Getrouwde mensen zeiden trouwens wel dat het Iets Heel Moois was als je eenmaal getrouwd was, maar ik kon me daar maar weinig bij voorstellen. Het klonk allemaal nogal tegenstrijdig. Iets wat nu nog heel zondig en ingewikkeld was, zou van de ene op de andere dag heel mooi en volmaakt zijn...

(Nu weet ik inmiddels wel, dat lang niet iedereen met een christelijke opvoeding dit beeld heeft van seks. Gelukkig niet!)

Het heeft best lang geduurd, voordat ik ontdekte dat je ‘vleselijke lusten’ onderdeel zijn van je hele lichamelijkeheid – en dus van de schepping van God. Seksualiteit is niet iets waar je tegen moet strijden, maar is onderdeel van wie je bent. Je bent niet per ongeluk geschapen met je seksuele gevoelens als een soort dagelijkse beproeving. Iedereen heeft seksuele gevoelens. Het hoort bij ons mens-zijn.

\* Hij doelde daarmee op een geheime zonde die je koesterde, niet per se seksueel

## Ongemakkelijk over seks

Ik krijg nog wel eens de vraag of christenen nu andere seks hebben dan niet-christenen. Ik moet altijd een beetje glimlachen om die vraag – maar eigenlijk begrijp ik ’m heel goed.

Er bestaan rond christenen en seks een hoop vooroordelen. Christenen doen het alleen in het donker. Christenen doen het

alleen om kinderen te krijgen. Christenen laten zich nooit gaan in bed. En ze doen het met zwarte sokjes aan. Misschien ken jij nog wel andere, vaak preuts-georiënteerde clichés. En er zit ook wel iets in.



Christenen doen het alleen in het donker. Christenen doen het alleen om kinderen te krijgen. Christenen laten zich nooit gaan in bed. En ze doen het met zwarte sokjes aan.

Augustinus (een zeer invloedrijke kerkvader die leefde rond 400 na Christus) bestempelde seks als iets heel zondigs. Het was iets wat inderdaad alleen diende voor de voorplanting. Lang is de kerk meegegaan in die gedachte. Pas rond de Reformatie (die begon in 1517 met de 95 stellingen van Maarten Luther) werd ingezien dat seks veel meer doelen diende.

Het was Jacob Cats (een bekende dichter die leefde rond 1600) die ervoor zorgde dat de echtelieden leuke versjes en gedichtjes in hun woonkamer kregen (mét plaatjes) en seks weer een wat aangename bezigheid werd, die niet enkel gepaard ging met schaamte en schuld.

In reactie op de seksuele revolutie in de jaren zestig van de vorige eeuw heeft de kerk juist weer een veel strenger standpunt ingenomen. De kerk zag het huwelijk als de enige, veilige plek voor seks en zorgde dus voor een soort tegenbeweging tegen de vrije moraal. Juist de zonde tegen het zevende gebod werd in de kerk als zeer ernstig beschouwd. Sommige mensen zagen het zelfs als hun eervolle plicht om de seksuele moraal met hand en tand te verdedigen. (Waarschijnlijk omdat dit hun boezemzonde was, denk ik dan altijd... Zo de waard is vertrouwt hij zijn gasten immers ☺.) Een heilig en rein leven was immers een belangrijke pijler van het christendom? Het contrast tussen liberaal en christelijk werd, vooral ook op seksueel gebied, heel duidelijk zichtbaar. Ergens is daar de baby met het badwater weggegooid. Seks werd iets 'van de wereld', iets waar christenen zich – zeker niet open-

lijk – mee bezig moesten houden. Er is voor veel christenen rondom seks een zweem van zonde en schuld ontstaan. Misschien dat daar de ongemakkelijke verhouding tussen christenen en seks wel vandaan komt.

Mensen vragen vaak: ‘Wat zegt de Bijbel over seks?’ Een pasklaar antwoord heb ik niet op die vraag. Wat mij wel opvalt is dat de Bijbel eigenlijk niet zoveel zegt over seks. Ik denk wel eens dat christenen er een groter punt van maken dan dat de Bijbel doet.

Het is overigens goed om je te realiseren dat de manier waarop jij over seks denkt, niet de enige ware norm is. Sterker nog: er is geen enige ware norm. Geen strak afgemeten handboek dat je precies vertelt wat wel en wat niet mag en hoe dat dan zou moeten.

Christenen hebben geen andere seks dan niet-christenen. Maar voor veel christenen is het vaak nog wel een zoektocht. En ja, dat kan mensen op een bepaalde manier belemmeren om echt van seks te genieten.

Voor niet-christenen is het trouwens ook nog vaak een zoektocht. Het vooroordeel dat maar in het wilde weg met Jan en alleman het bed wordt gedeeld of dat je geen normen en waarden hebt op seksueel gebied als je niet christelijk bent, klopt absoluut niet. Een collega uit Amsterdam merkt dat in haar praktijk dezelfde vragen worden gesteld als in mijn praktijk in de Biblebelt. Blijkbaar hoef je niet per se christelijk te zijn om je vragen en onzekerheden te hebben rondom seks.

### **Over smaak valt niet te twisten**

Ik merk dat veel mensen het idee hebben dat je het op seksueel gebied ‘goed’ of ‘fout’ kunt doen. Dat het op een bepaalde, ideale manier zou moeten. Maar ook op seksueel gebied heeft iedereen zijn of haar eigen smaak en voorkeur. Het liefdesspel heeft geen vaststaande spelregels zoals monopoly. De belangrijkste regel bij het liefdesspel is respect hebben voor elkaar. Dat is een belangrijke voorwaarde voor een veilige seksuele relatie.

Mensen voelen zich al snel ongemakkelijk als het over seks gaat. Toch werkt ons brein opmerkelijk genoeg zo, dat we best wel gefocust zijn op seks. Als je op een bladzijde met 1000 woorden op een willekeurige plek het woord 'seks' neerzet, heb je grote kans dat je dat woord als eerste ziet.

Bestudeer 10 seconden lang onderstaand rijtje.

Hoe snel heb jij het woord 'seks' gevonden?

GROEN TUIN KAST GESLACHT KOE WIJN LEVER GELUK BEDANKT MORGEN ZIN  
GEEN HOERA TRUITJE BLANK VLA GROM BANKET BENEN JURKJE SCHOENEN  
ZEBRA VLECHT GIRAFFE VLONDER ZAAG TUINSLANG SPROEIER TEGELS SEX  
GRAS HEG BUURMAN LAMPJES KERSTBOOM KNUS GLAS KRIEBEL SPLINTER  
PINCET WENKBRAUW MASCARA NEUS GEUR SMAAK SPRUITJES KERRIE SATÉ  
FRIET LEKKER MAYONAISE TENT ZON STRAND BADPAK BIKINI PANTOFFEL  
BENEN HAARTJES MES SNIJPLANK GROENTE DANK ABSTRACT ZUURSTOF  
PATER KLAS GROEN VERDIEPING OVERHEMD SNOR SEKS SINAASAPPELSAP  
BLIK VOETBAL BIER BUIK TRANEN WALVIS OCEAAN BOOTJE VISSER OORBEL  
VRIEND VIJAND BLOED OOG NEUS DIJBEEN KNIE VOETJE ZWAARD POORT  
VLOT BURCHT DAS HAAS PAARD RIJBROEK CAP LEGGING ELASTIEK BOOT REIS  
KAART KAPSEL BRIL KUS KERK GEHEIM HAAKJE PAREL TREIN HURKEN MOND

### Weetje

Vond je eerst het woord 'sex'? De juiste Nederlandse spelling is 'seks'. 'Sex' is de Engelse spelling.

Nu ben ik zelf zo'n type dat altijd eerst aan zichzelf gaat twijfelen. 'Het ligt vast aan mij dat ik dat niet prettig vind – of juist wel...' Maar ik heb inmiddels ontdekt dat het vergelijkbaar is met wijn proeven. Als je wijn gaat proeven, moet je vertellen wat je ruikt en proeft. Een antwoord is niet goed of fout; een antwoord zegt iets over jouw eigen smaak. Het gaat erom dat je je eigen smaak ontwikkelt en herkent.

Zo zit het eigenlijk ook met seks. Er is geen Enige Ware Manier. Het is belangrijk dat jij je eigen smaak ontwikkelt. Wat jij fijn

vindt, kan een ander best als minder lekker ervaren. Is dat erg? Nee. Is dat soms lastig? Ja, absoluut. Juist omdat seks een heel kwetsbaar onderwerp is en we niet graag laten merken dat we iets niet fijn vinden wat de ander wel heel fijn vindt.

Net als bij een wijnproeverij mag je jezelf de tijd geven om te ontdekken wat je fijn vindt en wat niet (en dat kan ook nog eens per maand verschillen...!). Er is geen goed of fout. En trouwens, als jij weet waar je van kunt genieten, bewijs je daar in feite je geliefde een grote dienst mee. Je kunt hem of haar vertellen wat je fijn vindt. Zo kun je je seksuele relatie natuurlijk enorm verbeteren. Maar daarvoor is het dus wel nodig om te ontdekken wat jouw smaak is.

### **Biologisch systeem**

Wist je dat wij in een kamer vol mensen al binnen enkele seconden hebben bepaald wie we seksueel aantrekkelijk vinden en wie niet? Ons brein is zo ingericht, dat je je in principe binnen luttele momenten kunt voortplanten. Dat is dus niet een zondige geaardheid, maar de manier waarop ons brein en ons lichaam werkt. Een heel vernuftig systeem eigenlijk. Een systeem dat bij ons hele – geniaal doordachte – lichaam hoort.

Veel mensen vinden het lastig dat ze zo in elkaar zitten. Dat ze zich zo snel laten verleiden door een wulpse poster in een bushokje of een frivole scène in een film. Ik begrijp dat wel. Vooral als je een geliefde hebt met wie je als enige je seksuele gevoelens wilt delen, kan het erg vervelend zijn dat je je seksueel geprikkeld voelt op een moment dat je niet deelt met je geliefde. Het kan ervoor zorgen dat je je schuldig voelt, omdat je seksuele gevoelens hebt gekregen van iemand anders dan je geliefde.

Veel mensen verzetten zich dan ook tegen hun seksuele gevoelens. Ze stoppen ze weg. ‘Nee hoor, zo’n poster doet me niks!’ Ze ontkennen eigenlijk dat ze een seksueel wezen zijn. Logisch, want anders zou je je misschien schuldig, zondig of raar voelen. Maar aan de andere kant: als je je constant tegen die gevoelens verzet, stop je ze onbewust in een donker, schuldig hokje waar



je liever niet komt. Het gevaar daarvan is, dat ze je op een ander moment ineens kunnen overweldigen.

Nu zie ik ook wel om me heen, dat seks in onze maatschappij behoorlijk wordt benut. Het is nu eenmaal zo: seks sells – en dat is niet pas van deze tijd. In het oude Rome zijn resten gevonden van seksshops en andere gelegenheden om je seksueel uit te leven. Als je even terugdenkt aan dat testje van net, heb je vast wel gemerkt dat onze hersenen nogal zijn ingesteld op het voortplanten van onze soort.

Als je ‘geprikkelde worden’ ziet als iets wat slecht is, ga je voorbij aan je lichaam dat zo voortreffelijk is uitgerust, dat het zich wil voortplanten.

Begrijp me goed: ik ben er geen voorstander van dat je je heerlijk verlustigt in een poster in een bushokje. Maar er zit wel een nuance in het accepteren van je seksuele gevoelens (‘ja ik heb ze, ze bestaan en ik heb de verantwoordelijkheid over wat ik ermee doe’) en het je ertegen verzetten (‘ik wil ze niet hebben, ze zijn zondig!’).

Het accepteren van je seksuele gevoelens, van het feit dat iets je seksueel prikkelt, houdt ook in dat je jezelf accepteert als seksueel wezen. Jouw lichaam functioneert goed, ook op seksueel gebied. Zo ben je geschapen. Natuurlijk heb je daar verantwoordelijkheid in. Maar het ontkennen van je seksuele gevoelens is niet hetzelfde als het nemen van verantwoordelijkheid. Juist het erkennen van jouzelf als seksueel wezen is een eerste stap.

### **Verskillende behoefte**

Misschien voel jij je wel helemaal niet zo’n seksueel wezen en ben jij je totaal niet bewust van de neiging om je voort te planten. Misschien vraag je je wel eens af of je wel normaal bent op seksueel gebied.

Als in vroeger tijden een van de echtelieden (meestal de vrouw) minder of geen behoefte had aan seks of er niet van kon genieten, werd ze weggezet als ‘frigide’. Een term met een negatieve klank. Het suggereert namelijk dat de persoon die geen of

weinig zin heeft, iets mankeert. Alsof je toch wel heel ernstig afwijkend bent van de norm. Misschien kun je het je nu niet meer voorstellen, maar ik heb verschillende vrouwen gesproken die van hun (vaak mannelijke) arts de diagnose ‘frigide’ kregen en het advies kregen hun man dan maar zijn gang te laten gaan (zodat tenminste nog een van de twee enige bevrediging vond in het geheel).

Tegenwoordig wordt (gelukkig) vooral gekeken naar hoe iemand wel seksueel geprikkeld kan raken. Het blijkt in veel gevallen aan allerlei andere factoren te liggen dan aan het libido van de vrouw.

Toch is er een heel kleine groep mensen die aseksueel zijn: ze hebben geen behoefte aan seks en raken ook niet seksueel geprikkeld. Aseksualiteit wordt tegenwoordig gezien als een geaardheid zoals heteroseksualiteit en homoseksualiteit – niet als een afwijking.

Maar voor je je afvraagt of er ‘iets mis is met jou’, is het goed je af te vragen wat normaal is volgens jou. Als jij niet hetzelfde libido hebt als je geliefde, betekent dat niet dat jij niet normaal bent of je geliefde niet normaal zou zijn. Je hebt nu eenmaal een verschillende behoefte als het gaat om seksualiteit.

Belangrijk is hierbij dus wel dat je weet wat jou seksueel wel of niet prikkelt of dat er een oorzaak is voor het feit dat je niet kunt genieten van seks – maar daarover verderop nog veel meer...

## Niets moet

Als je je niet bewust bent van je seksuele gevoelens kan het gebeuren dat ze je zomaar ineens overvallen. Logisch dat bijvoorbeeld vreemdgaan dan iets kan zijn wat je overkomt. Het is daarom belangrijk dat je je bewust bent van je seksuele gevoelens – en of ze gepast zijn of niet. Als jij al als een soort angstig vogeltje net doet of je niks voelt voor niemand (nee heus niet!), dan kunnen je seksuele gevoelens je overweldigen.

Juist als je je er wel bewust van bent, kun je er ook meer de controle over houden. Let wel op: je er bewust van zijn is iets anders

dan denken dat je wel sterk genoeg bent om aan geen enkele verleiding toe te geven. Meer hierover lees je in hoofdstuk 9.

Dat jij een seksueel wezen bent, betekent ook dat jij je op seksueel gebied ontwikkelt. Wat je nu fijn vindt, kun je op een ander moment als minder prettig ervaren. Ook als het gaat over het je bewust zijn van je seksualiteit. Sommige seksuologen stellen bijvoorbeeld dat je als vrouw je vagina lief moet hebben (wat ze daar precies mee bedoelen weet geen mens). Maar veel vrouwen vinden dat nog moeilijk – en het idee dat ze dat zouden ‘moeten’ werkt hen alleen maar tegen.

Dat is eigenlijk bij je hele seksuele ontwikkeling zo. Als er ‘moeten’ bij komt kijken, werkt het juist averechts.

Je bent in ontwikkeling op seksueel gebied.

Wat je nu fijn vindt, kun je op een ander moment als minder prettig ervaren.

## Veiligheid

In dit hoofdstuk heeft jouw persoonlijke seksuele beleving en bewustzijn een behoorlijk prominente plaats gekregen. Dat is ook nodig om samen met je geliefde optimaal van seks te kunnen genieten. Je mag je smaak leren kennen en ontwikkelen! Want daarin zijn jij en je geliefde nou eenmaal ook verschillend.

Maar eerlijk is eerlijk, dat werkt het allerbeste binnen een veilige relatie. Een relatie waarbinnen je weet: hij of zij heeft voor mij gekozen. Mijn gevoelens zijn veilig bij mijn geliefde. Ik durf het mijn geliefde eerlijk te vertellen als ik me ergens niet prettig bij voel en ik weet dat hij of zij daar rekening mee houdt. Hij of zij heeft mij immers lief en wil dat ik geniet.

Je veilig voelen in een relatie is niet vanzelfsprekend. Het belangrijkste is dat je weet dat je geliefde onvoorwaardelijk van jou houdt en andersom. Misschien hebben jullie wel een patroon ontwikkeld waarin je te weinig praat met elkaar of niet goed weet wat er in het hart van de ander leeft. Geen nood: daar kun

je aan werken. Maar het vraagt wel om een investering – en dat kan misschien best wat ongemakkelijk voelen.

Een veilige relatie is een belangrijke (misschien wel de belangrijkste) basis voor een gezonde, seksuele relatie.

Om te beginnen kunnen jullie onderstaande vragen samen bespreken.

Als het ongemakkelijk voelt: benoem dat gerust. Er mag gelachen worden (dat gebeurt nou eenmaal vaak als er over seks gesproken wordt). Maar maak in geen geval het antwoord van jezelf of van je geliefde belachelijk.

### **Durf jij de volgende vragen met je geliefde te bespreken?**

- Welk beeld heb jij in je opvoeding van seks meegekregen? Seks is iets moois, iets geheimzinnigs, iets ingewikkelds, iets zondigs, iets ...?
- Vertel elkaar welk gevoel er bij je naar boven komt als je aan seks denkt. Voel je je veilig? Is het een fijn gevoel? Zie je ertegen op? Voel je je schuldig?
- Weet je geliefde waar jij opgewonden van raakt? Wat prikelt jou? Ben je daar blij mee, of wil je dat liever wegstoppen?
- Wat vind je fijn aan jullie seksuele relatie?

Gefeliciteerd, seksueel wezen! Nu je je bewust bent van je seksuele identiteit ben je klaar voor hoofdstuk 2.