

Deel **1**



**VERANDER
JE DENKEN
INTIMITIEIT
IS WIE
JE BENT**



1

Het mag!



.....♥.....
*Verhuis naar jullie
nieuwe landhuis.*



‘Het mag’ betekent: beseffen dat intimiteit, erotiek, seks en seksueel genot zijn bedacht door God.

Stel je eens voor: je woont met je gezin naar tevredenheid in een rijtjeswoning. Je ouders wonen ook zo, net als je andere familieleden. Dan ontmoet je iemand die jullie een landhuis aanbiedt, gratis! Er komen geen extra kosten bij en ook de maandelijkse lasten worden niet verhoogd. Gaan er in eerste instantie dan niet allerlei alarmbelletjes bij je rinkelen? Er komen vast allerlei vragen in je op: ‘Mag ik wel genieten van meer kamers dan ik nodig heb? Mag ik zonder schuldgevoel zoveel ruimte voor mijzelf hebben? Is een hobbykamer niet overbodig?’

Misschien wil je sowieso niet verhuizen, tevreden als je bent. Dat is ook prima. Met dit boek wil ik niet suggereren dat je je

intieme relatie móet veranderen. Dit boek is bedoeld voor die stellen die gelukkig en tevreden zijn met hun intimiteit, maar toch allerlei vragen hebben. Als ik al deze vragen zou rangschikken, dan staat de vraag: ‘Mag het?’ bovenaan. Mag ik genieten van intimiteit? Is het wel goed om intimiteit zoveel aandacht te geven? Mag ik als vrouw het initiatief tot seks nemen? De vraag of iets mag is natuurlijk heel begrijpelijk. Wij christenen willen immers leven naar de wil van God?

Zoektocht



Toen ik trouwde met Heleen hadden wij deze vragen ook. Wij waren twee jonge christenen die ook op seksueel gebied wilden leven naar de wil van God. De kern van al onze vragen was: ‘Wat mag wel en wat mag niet van God?’ Ons enige referentiekader was het traditionele christelijke denkbild. Seks was niet iets waar je open over sprak. Niet dat dit ooit rechtstreeks tegen ons verteld was. Maar doordat iedereen om ons heen over dit onderwerp zweeg en er zoveel taboes leken te zijn, hadden we een zeer beperkt idee van wat intimiteit was. Onze vrienden zeiden al snel: ‘Kunnen jullie dat zelf niet uitzoeken? Dat doen wij toch ook?’ De antwoorden die we kregen van kerkelijk leiders waren ook niet bepaald opwindend. Van ‘intimiteit is een gevaarlijke kracht, dus zoek maar veel afleiding’ tot ‘jullie komen er vanzelf wel achter’. Langzamerhand dachten we te begrijpen hoe het zat: God had de mens geschapen, maar de duivel had kans gezien de genitaliën ertegenaan te plakken. We hadden geen vrede met deze conclusie.



Intimiteit, erotiek en seksueel genot
zijn bedacht door God!

Seks is van God



We zochten het inderdaad zelf uit. Ons onderzoek startte bij de bron, de Bijbel. Ruth Westheimer, een Amerikaans-Joodse seksuologe, schrijft in haar boek *Heavenly sex*: ‘Er ligt een Bijbel in elk hotel en motel in dit land, en eerlijk is eerlijk – de Bijbel is de oudste maar nog steeds de wijste seksgids ooit geschreven. Hotelgasten pakken de Bijbel, als ze die al eens pakken, om allerlei redenen maar zelden als sekshandleiding. Dat is een grote fout.’¹

Westheimer is thuis in de Tenach² en andere belangrijke Joodse commentaren zoals de Talmoed³. Daar waar wij, met onze bril van traditioneel denken op, de Bijbel kunnen zien als een grote waarschuwing tegen seks, ziet Westheimer de positieve kant. Een van de voorbeelden die ze aanhaalt, is bijvoorbeeld Exodus 15:20 waar Mirjam met alle Israëlitische vrouwen dansten en op trommels speelden. Westheimer zegt: Is er een beter voorspel dan vrouwen te zien dansen? (...) Seks is op zichzelf nooit een zonde geweest voor Joden of iets dat niet bediscussieerd mocht worden.’

Nieuwsgierig en met een open instelling begon in de Bijbel te lezen als een sekshandleiding. Ik ontdekte allerlei metaforen en eufemismen⁴ rondom intimiteit, erotiek en seks. Door deze stijlfiguren te herleiden tot hun oorspronkelijke betekenis begon

ik te begrijpen wat Westheimer bedoelde toen ze schreef: 'De Bijbel is een seksgids.' Ik las het verhaal van Ruth en Boaz in Ruth 3:7: 'Zachtjes liep Ruth naar hem toe. Ze tilde de deken op en ging bij zijn voeten liggen.' In het Hebreeuws zijn voeten een eufemisme voor de mannelijke geslachtsdelen en onder de deken gaan liggen bij een man is een teken voor seksuele bereidwilligheid.⁵ Langzamerhand begon ik in te zien dat er meer over intimiteit en seks in de Bijbel stond dan ik ooit voor mogelijk had gehouden.

Als intimiteit beleefd kan worden als iets wat meer is dan biologische bevrediging, dan geeft het je energie voor het dagelijkse leven en maakt het je blij. Geen wonder ook. Als seksueel plezier door God bedoeld is als belangrijk onderdeel van je leven, dan maakt vervulling daarvan je een completer mens. Hij heeft óók onze genitaliën ertegenaan geplakt. Geweldig toch? Intiem genieten is tot eer van God!

'Ja, in het begin was het woord, en het woord was seks', schrijft Westheimer over Genesis 1:28 waar de eerste woorden van God ooit gesproken tegen mensen gingen over seks. Want 'er is niets zo heilig en puur als wanneer seksuele gemeenschap plaatsvindt ter wille van de hemel. (...) Niets van wat God heeft geschapen is lelijk of beschamend. Als de geslachtsorganen beschamend worden genoemd, hoe kan dan gezegd worden dat de Schepper iets moois gemaakt heeft?'⁶



Uitgangspunt



Princiepelijk uitgangspunt voor dit boek is wat Paulus schrijft aan Timotheüs: ‘Alles wat God gemaakt heeft, is goed. Dat heeft God zelf gezegd. Daarom mogen we alles eten, als we hem er maar voor danken.’⁷ Kortom: ‘Intimiteit, erotiek, seks en seksueel genot zijn bedacht door God, daarom is het goed’.

Betekeningen van woorden



Zintimiteit is zin hebben in intimiteit en alles wat daarmee samenhangt. Dat kun je leren. *Intimiteit* is, zoals we straks zullen lezen, transparantie. Door transparant te zijn over je eigen intieme gevoelens voeg je meer kwaliteit toe aan je intieme relatie. *Erotiek* is het bewust creëren van opwinding, bij jezelf en je partner. Intimiteit in combinatie met erotiek zorgt voor meer *intieme creativiteit*. *Seksueel genot* is het gevolg van intimiteit en erotiek.



In de slaapkamer van ...

Bas en Sandra. 36 en 35 jaar oud. Tien jaar huwelijk zijn omgevlogen. Twee kinderen, een verhuizing en twee drukke banen verder merken ze dat hun intieme relatie op de achtergrond is geraakt. Ze zouden graag de draad weer oppakken.

Hun vraag is: 'Hoe kunnen we elkaar weer op een ontspannen manier lichamelijk benaderen, zonder te vervallen in oude intieme gewoonten?'



Opdracht

Na dit eerste hoofdstuk staan jullie, metaforisch gesproken, in de hal van jullie nieuwe landhuis. Zijn jullie er klaar voor om samen alle kamers te gaan ontdekken? Bedenk voordat je begint samen een statement, een soort uitgangspunt, waar jullie gaandeweg dit boek op kunnen terugvallen.

Bijvoorbeeld: 'Wij vertellen elkaar elke intieme behoefte en elk verlangen zonder ons te schamen.' Of: 'Wij proberen minimaal elke opdracht één keer uit, om te ontdekken of het bij ons past.'



Vraag om te bespreken

Kunnen jullie de stelling: 'Intimiteit, erotiek, seks en seksueel genot zijn bedacht door God' onderschrijven? Zo niet, kun je dan aan elkaar vertellen waar je aarzeling ligt?



Samenvatting

Jullie mogen leren genieten van intimiteit, want het is door God bedacht.

3

Intimiteit



Voel je thuis



Intimiteit is: transparant zijn.

In een relatie, en zeker in een intieme relatie, is transparantie een van de belangrijkste bouwstenen. Vertel de ander je intieme gedachten, je lichamelijke verlangens en welke emotionele ruimte je nodig hebt om intiem te experimenteren. Intimiteit gaat in eerste instantie niet om wat je doet, maar om wie je bent. Als je intiem bent met je partner geef je geen techniek, maar je hart, je liefde en je passie. Je doet niet intiem, je bent intiem. Gebruik deze transparantie om je relatie (opnieuw) op te bouwen. Geef elkaar de ruimte om te groeien en te bloeien. In liefde is er geen schaamte en angst voor afwijzing.

Heb je samen weleens een kamer ingericht? Dan weet je hoe lastig het is om het met elkaar eens te worden. Hij houdt bijvoorbeeld van minimalistisch wit, grijs en strak, en zij van ouderwetse gezelligheid, een zachte bank en hoogpolig tapijt. Hoe gaan jullie met de verschillende wensen om? Ervaar je het idee

van je partner als afwijzing of zien jullie het als een uitdaging om de beide inzichten te combineren? Kun jij als gezelligheidsmens ruimte maken voor het minimalisme van je partner of andersom?



Jij mag bij mij binnenkomen!

Zo gaat het ook met intimiteit. Transparantie vanuit liefde en relationele veiligheid zegt altijd: 'Ik erken jou in wie jij bent en hoe jij bent'. In dit geval zeg je tegen je partner: 'Vind jij die zachte hoekbank mooi? Fijn om te weten. Gaan we doen. Zou het leuk zijn om daaronder een eenvoudige houten vloer te leggen?' Transparantie vanuit vertrouwen zegt: 'Ik weet veel van jou en zal jou daarmee niet kwetsen.' Door bijvoorbeeld, als je partner naar zijn werk is, toch een hoogpolig tapijt neer te leggen in plaats van een houten vloer. Liefde en vertrouwen. Of, zoals psychologe Joyce Brothers zei: 'Het beste bewijs van liefde is vertrouwen.'¹



Transparantie

Door transparant te zijn, zet je de deur van je hart open en zeg je: 'Jij mag bij mij binnenkomen. Ik laat jou toe in mijn intieme gedachten, verlangens, angsten en avontuurlijke behoeften. Ik vertrouw erop dat je mij niet afwijst.' Het is dit gevoel van bij

elkaar thuiskomen dat we allemaal zoeken in een relatie. Volledig geaccepteerd te worden naar geest, ziel, lichaam en seksuele wensen, zonder angst dat de ander je wil omvormen tot zijn of haar beeld van jou.

Transparant leren worden over je intieme gevoelens is een proces. Iemand zei eens tegen mij: 'Ik vind seks hebben gemakkelijker dan over seks praten.' Het kan zijn dat je zegt: 'Ik vertrouw mijn partner helemaal en toch vind ik het moeilijk om te vertellen dat ik een keer op de keukentafel wil vrijen. Ik denk dat hij mij dan zal uitlachen.'

Transparantie heeft ook te maken met jezelf kennen. Weet je eigenlijk wel wat je verlangt? Als je niet weet wat je intieme verlangens zijn, dan kun je daar natuurlijk ook niet transparant over zijn. En als je niet transparant bent dan weet je partner ook niet hoe hij of zij jouw intieme leven kan vervullen. Dit boek helpt je om je intimiteit te ontdekken.

Wil je transparant zijn, maar is er naast liefde en vertrouwen ook pijn? Je vertrouwde je partner, maar hij of zij heeft dat vertrouwen toch een keer geschonden? Dan is het een hele klus om weer opnieuw te vertrouwen, maar het is niet onmogelijk. Elke kamer in je intieme levenshuis kun je herinrichten, ook dat kleine, vergeten, koude kamertje ergens onder in de kelder waar de pijn zit.

Bij het bespreken van de vragen in dit boek kunnen jullie leren om transparant te zijn. Gebruik het statement dat jullie bij de opdracht in hoofdstuk één maakten als basis. Het wordt een mooi en boeiend avontuur en zeer de moeite waard. Wat is er

nu mooier dan vanuit jullie onderlinge liefde jullie intieme relatie meer kwaliteit, creativiteit en passie te geven?



In de slaapkamer van ...

André en Marlies. Allebei 25 jaar oud en drie jaar getrouwd. (Nog) geen kinderen. André zou vaker zijn intieme ideeën willen bespreken met Marlies, maar denkt dat Marlies dat maar gek vindt. Zijn vraag is: ‘Hoe kan ik op een laagdrempelige manier mijn verlangens uiten?’



Opdracht

Een leuke en speelse manier om iets van je intimiteit te communiceren is via thermometers. Maak twee grote thermometers van karton en bevestig deze op een deur. Op de ene thermometer, de zinthermometer, teken je een schaal van 10 (bovenaan, veel zin) tot 1 (onderaan, weinig zin). Op de andere thermometer, de activiteitenthermometer, schrijven jullie onder elkaar 10 intieme activiteiten die variëren van seks (bovenaan) tot en met intiem knuffelen met de kleren aan (onderaan). Als jullie zin hebben in intimiteit probeer dan eens een aantal keren eerst via de thermometers te communiceren. Zij geeft op de zinthermometer bijvoorbeeld een 7 aan en hij een 4. Dan wijst zij een activiteit aan die zij vindt passen bij haar 7 en hij wijst aan wat volgens hem past bij zijn 4. Jullie beginnen altijd bij de activiteit met het laagste cijfer. Degene met het laagste

cijfer is ook degene die aangeeft of het cijfer tijdens de intimiteit verhoogd kan worden.



Vraag om te bespreken

Discussieer over de volgende stelling: ‘Transparantie is noodzakelijk om maximaal van intimiteit te genieten.’



Samenvatting

Transparantie is de basis om echt intiem bij elkaar thuis te kunnen komen.



4

Liefde, verlangen en opwinding



.....♥.....

*Wie gaat wanneer
het huis inrichten?*



Liefde, verlangen en opwinding
zijn verschillende processen.

I nzicht in de verschillende processen van liefde, verlangen en opwinding helpt je om je intieme gevoelens te begrijpen. Je kunt bijvoorbeeld van je partner houden maar dat wil niet zeggen dat je ook lichamelijk naar hem of haar verlangt. Andersom vloeit verlangen niet automatisch voort uit liefde. Ook verlangen en opwinding zijn niet hetzelfde. Als je deze processen begrijpt, kan dat een hoop frustratie voorkomen. Frustratie kan bijvoorbeeld ontstaan als de een zegt dat hij veel van jou houdt, maar nu geen zin heeft in seks.

Liefde



Liefde is het alomvattende gevoel dat je voor elkaar hebt. Liefde is moeilijk uit te leggen. Je kunt denken aan: stabiliteit, betrouwbaarheid, veiligheid, verantwoordelijkheid en zorgen voor elkaar. Dit onderlinge gevoel van ‘we zijn verantwoordelijk voor elkaar’ en ‘we zorgen voor elkaar’ stimuleert biologisch en emotioneel gezien geen opwinding. Je bent er voor elkaar en je leeft met elkaar, maar dat wil niet zeggen dat je ook vrijt met elkaar.

Verlangen



Verlangen naar lichamelijke intimiteit met je partner is geen automatisme. Maak je dus geen zorgen als je wel van je partner houdt maar geen seksueel verlangen voelt. Dat is normaal. Lichamelijk naar je partner verlangen is een keuze. Samen creatief intiem zijn is een andere dimensie dan de dimensie van ‘zorgen voor elkaar’. Als je naast je partner op de bank gaat zitten, kies je voor verlangen: ik wil je aanraken en ik wil dat je mij aanraakt, ik wil gewoon dicht bij je zijn. Daar hoeft je niet opgewonden van te raken. Het is een verlangen naar lichamelijke nabijheid. Mannen kunnen zich nogal eens vergissen en denken dat de keuze naar verlangen betekent dat hun vrouw seks wil. Juist niet. Verlangen is geen seks. Nabijheid is geen seks.



Liefde is het uitgangspunt voor
verlangen en opwinding

Opwinding



Juist omdat men vaak uitgaat van automatismen (bij liefde is er toch altijd behoefte aan seks) en er daarom wacht op gevoelens van verlangen en opwinding, ontstaat er verwarring en teleurstelling. Want als de opwinding niet automatisch komt, zijn er vragen of zelfs verwijten of er nog wel liefde is. Ja, er is heel veel liefde. Om die teleurstelling te voorkomen, kunnen jullie voor elkaar verlangen en opwinding creëren. Opwinding ontstaat door zintuiglijke prikkels. Deze prikkels kunnen jullie bewust inzetten om jezelf of de ander op te winden. Daarover lees je meer in hoofdstuk 15.

De reeks van liefde, verlangen en opwinding laat mooi zien hoe je in je relatie de verantwoordelijkheid kunt nemen voor elk van deze drie processen. Intimiteit is geen spontaniteit, geen automatisme en geen drift die onherroepelijk gehonoreerd moet worden. Het zijn processen waarvoor je kunt kiezen en die je kunt controleren.





In de slaapkamer van ...

Peter en Stella. 33 en 35 jaar oud. 8 jaar getrouwd en drie kinderen. Als Peter en Stella samen ontspannen voor de open haard een boek lezen, raakt Stella dusdanig ontspannen dat ze vaak verlangt naar lichamelijke aanraking. Voor Peter is dit anders. Hij leest een boek en voelt geen verlangen. Peter: 'Bij mij begint het verlangen te groeien als ik Stella letterlijk voel. Stella gaat verlangen omdat ze ontspannen raakt. Hoe matchen we dit?'



Opdracht

Verschillende verlangens zijn een bron voor creatief intiem plezier. Je hoeft namelijk niet te kiezen tussen twee wensen, je kunt de beide behoeften in elkaar vlechten. Bespreek jullie verschillende behoeften en leg uit wat je er precies mee bedoelt. Ga daarna beide behoeften combineren.

Bespreek vragen als:

1. Waarnaar verlang je precies? Zeg niet: 'Naar mijn partner', maar verwoord het concreet in termen van activiteiten. Bijvoorbeeld: 'Ik verlang naar zijn handen die mijn hoofd masseren.'
2. Hoe kunnen jullie de concrete verschillende verlangens combineren? Om de beurt een verlangen uitspreken en uitvoeren, of op verschillende tijdstippen verschillende verlangens vervullen?



Vraag om te bespreken

Als jullie allebei bijvoorbeeld in de fase zitten van verlangen en jullie beginnen met knuffelen op de bank, hoe maakt de een dan aan de ander duidelijk dat hij of zij in deze fase wil blijven? Hoe gaat de ander, die wel verder zou willen gaan, om met deze duidelijkheid?



Samenvatting

Liefde, verlangen en opwinding kunnen een mooi opeenvolgend proces zijn, maar ook los van elkaar genoten worden.

