

Vecht voor je huwelijk/relatie, deel III: You & Me
In dit artikel willen we het hebben over het onderwerp seksualiteit. In huwelijken en relaties is seks vaak een moeilijk besproken onderwerp, en er zijn ook regelmatig moeilijkheden met intimiteit. Deze twee: het niet durven praten over seks en intimiteit gaan vaak samen. We willen over dit kwetsbare onderwerp inzichten en handvatten geven. Op het onderwerp seks rust toch vaak een taboe en deze willen we doorbreken.

Als we vragen of seks een plaats heeft in een huwelijk dan zal iedereen deze vraag met ja beantwoorden. De vraag is echter: welke plaats mag seks hebben in jullie huwelijk en is daar veiligheid, vertrouwen en verbondenheid? Wat gebeurt er als deze drie woorden er niet meer zijn en jullie seksuele relatie steeds minder wordt. Wat zijn de gevolgen hiervan? En hoe is het zo gekomen?

Veiligheid

In het vorige artikel hebben we gesproken over muren om je hart waardoor we niet kwetsbaar durven te zijn. Als we kijken naar seksualiteit dan heeft dat ook met kwetsbaarheid en veiligheid te maken. Voel jij je veilig genoeg om je bloot te geven? Blootgeven is niet alleen lichamelijk maar ook emotioneel. Durf je de muren om je hart te laten zakken en je over te geven aan de intimiteit tussen jou en je partner. Geef jij jezelf bloot? En kent jouw geliefde jou helemaal?

We zijn door God gemaakt om in verbinding te leven met elkaar. God heeft ons ook de gevoelens van seksualiteit en opwindingsgegeven om

Strijd in je huwelijk vs strijd voor je huwelijk

Seks = gedoe en taboe

deze te gebruiken binnen een veilige relatie die lichamelijk en emotioneel aan elkaar verbonden is. Het was een fantastisch plan, de naakte verbinding tussen man en vrouw zoals het begon in het paradijs. God heeft de seksualiteit zo gemaakt dat je je partner mag gaan dienen. Daarin mag je aan elkaar vragen stellen zoals: wat vind jij fijn en/of juist niet prettig. Seksualiteit is niet alleen het doen maar ook het samen praten over deze vorm van intimiteit.

De maatschappij laat ons iets anders zien: seks zonder verbinding, gericht op het bevredigen van voornamelijk je eigen behoeften. De 'ik' staat centraal. IK wil X keer per week seks hebben, IK wil samen porno kijken, IK wil verschillende standjes, monogaam zijn is 'uit de tijd' en als IK het niet krijg heb je 'second love' of 'internetseks' nog. Het moet allemaal kunnen. Hoe wil jij naar seks kijken? Wanneer voel jij je veilig en kun je nog je grenzen aangeven? Het is gezond als je aan je partner je grenzen kunt aangeven.

Vertrouwen

We hebben allemaal de behoefte om gezien te worden. En we hebben de behoefte om een duurzame relatie op te bouwen met elkaar. Een duurzame relatie begint met veiligheid en vertrouwen. Voel jij je veilig bij de ander dan leer je hem/haar ook te vertrouwen. Dat doe je op basis van wat je ziet, hoort en voelt. Daarnaast maak je samen de keus om elkaar te vertrouwen en trouw te zijn. Zo is dat ook met een seksuele relatie. Het is van jullie samen. Een intiem stuk van de relatie dat alleen van jullie is en waar je samen in mag groeien en bloeien. Er is vertrouwen van beide partners nodig om je emotioneel en lichamelijk over te geven aan de ander. Nu gebeurt het regelmatig in huwelijken en relaties dat één van de partners vreemdgaat. En op dat moment is er geen veiligheid en wederzijds vertrouwen meer. De

persoon die het aangedaan wordt, is diep gekwetst. Het gevolg hiervan is dat het vertrouwen beschadigd is. De persoon die vreemdgaat kan verschillende gedachten en gevoelens hebben over het vreemdgaan. Dit kan schuld en schaamte zijn maar er zijn ook mensen die dit helemaal niet zo ervaren. Als je bijvoorbeeld verslaafd bent aan seks dan zijn je gedachtepatronen gericht op je eigen ik en niet op de pijn bij de ander. Waar is jouw relatie op gericht? Hierdoor gaan beide partners zich emotioneel gezien beschermen en geven zich niet meer helemaal aan de ander. Dit heeft dan ook grote gevolgen voor het intieme gedeelte van de relatie. Er ontstaat op deze manier verwijdering tussen de partners en dit is te begrijpen. Wat kunnen de gevolgen zijn? Dat seks emotioneel pijn gaat doen, de beelden van vreemdgaan komen terug, er ontstaat een kloof in verwachtingen naar elkaar toe. Uiteindelijk wordt er geen gesprek meer gevoerd over dit onderwerp en ontstaan er irritaties, ruzies en teleurstellingen. Is de vertrouwensband in jullie relatie ook beschadigd of beschadigd geweest? Heeft dit grote gevolgen gehad? We zien je en leven met je mee. We willen je graag laten weten dat er hoop is en een toekomst voor jou en je relatie.

Verbondenheid

Een liefdevolle verbondenheid tussen twee mensen geeft ons een betrouwbare basis voor een intiem leven met elkaar. We zorgen voor elkaar in voor- en tegenspoed. In die verbondenheid komt de liefde voor en met elkaar steeds terug. In die liefde krijgen partners de kans om volledig zichzelf te zijn en zich te ontwikkelen. Het weten wie je bent en waar je vandaan komt, zijn dan ook van groot belang. Als christen zijnde komt hier nog bij dat het belangrijk is om te weten wie je bent in Christus. Dat je leeft in de liefdevolle verbondenheid met God de Vader. Dat je weet dat je van waarde bent en dat elk mens mooie talenten en gaven heeft ontvangen om deze in te

zetten en te gebruiken. Wat kun jij doen om de ander te laten groeien en bloeien? Wat nu beschrijven lijkt op een soort ideaalplaatje! Wat gebeurt er als je je niet meer verbonden voelt met je partner? Als emoties tonen voor jou ontzettend moeilijk is. Vooral omdat het je niet geleerd is. Je raakt uit verbinding thuis, want je hebt geen baan meer. Hierdoor voel jij je onzeker en gefrustreerd. Want het was je geleerd dat jij moet zorgen voor je gezin. Jullie hebben achter elkaar kinderen gekregen en dat is een zegen. Maar het is ook heel veel, en heel veel wat moet gebeuren. En dat is er ook nog seks...wat een gedoe, ook nog iets wat moet. In je hoofd het zoveelste punt op je lijstje. Herken je één van deze situaties? En hoe ga jij hiermee om? Allemaal situaties die ontstaan in het leven dat we leven. Het leven van elke dag. Door ons leven raken we regelmatig uit verbinding met onszelf, de ander en God. De beschreven situaties kunnen van grote invloed zijn op de intieme relatie tussen twee mensen.

Seksualiteit is door God geschapen. We mogen genieten van deze gevoelens en emoties. Het is ons gegeven om de verbinding tussen twee partners intiem te maken. Zo heeft God ook de verbinding van het huwelijk tot stand gebracht. Een sterk drievoudig snoer van twee mensen samen met God, de Vader. Het snoer dat in elkaar verweven is. Misschien is het snoer bij jou in de war geraakt door verschillende oorzaken. Toch willen we je bemoedigen dat God er altijd is om het snoer weer te herstellen en weer te weven als een drievoudig snoer. Je kunt samen met je partner bidden (ook al is dit spannend en heb je dit nog nooit gedaan). Bidden om hulp en een gezonde seksuele relatie en genezing van jullie wonden.

Als het niet meer veilig is?

Er zijn al een aantal situaties beschreven waarin mensen zich niet meer veilig, vertrouwd en verbonden

voelen met elkaar. Het gevolg is dat je in een relatie afstand kan gaan bewaren. Niet omdat je dit graag wil maar omdat je soms te beschadigd bent. Toch zijn er nog meer situaties te noemen waarin mensen enorm beschadigd raken. We beschrijven deze situaties niet om een schok-effect te weeg te brengen, maar meer om het bespreekbaar te maken. We bespreken ook deze onderwerpen zonder oordeel. Aan welke kant je ook staat, er zijn altijd oorzaken waarom iemand iets doet of heeft gedaan. Dat wordt niet goedgepraat, maar elk mens mag geholpen worden om weer een gezond leven te leiden. De vraag is dan ook: hoe begint zo iets als het kijken naar porno, zelfbevrediging, vreemdgaan en parenclubs? Het is een weg waarin je niet doorhebt dat je deze loopt en dat het naar niets leidt. Het lijkt onschuldig om één keer te klikken naar die pagina. Je laat steeds iets meer toe. Je laat je meevoeren en uiteindelijk lijkt het voor jou heel normaal.

Porno/zelfbevrediging

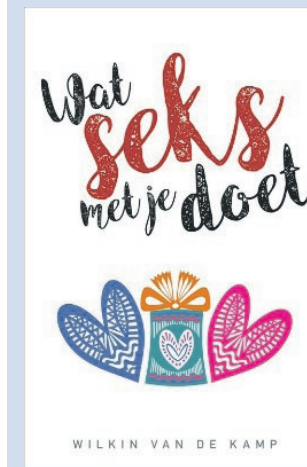
'Help, mijn geliefde kijkt porno en doet aan zelfbevrediging!' Porno, wat is het toch een woord met een beladen sfeertje. En wat komt het veel voor dat mannen en vrouwen porno kijken. Als mensen er al over praten dan wordt er ook gezegd dat het moet kunnen.

Als mensen zijn we uitgerust met een seksueel systeem. Dit maakt ons gevoelig voor seksuele prikkels. Het is daarom belangrijk om te weten of je gevoelig bent voor bepaalde beelden of prikkels. De meeste mensen schamen zich er ook voor en hebben een enorm schuldgevoel richting hun partner. Voor jou kan porno en zelfbevrediging totaal onschuldig zijn en iets heel anders dan intiem zijn met je partner. Voor je partner kan het aanvoelen als bedrog en 'ben ik niet goed genoeg.'

Porno kan van grote invloed zijn op je relatie en je beeld over seks. Als je het deelt met je partner kan hij/zij zich gekwetst voelen. Als je het niet deelt blijft het iets van jou en blijf je

Boektips

Mocht je naar aanleiding van het artikel verder willen lezen over dit onderwerp, dan bevelen we de onderstaande boeken aan.



'Ik wil heel dicht bij je zijn', van Cocky Drost

'Wat seks met je doet', van Wilkin van de Kamp



het stiekem doen. Hierdoor kunnen schuld, schaamte en verslavingen ontstaan. Beelden die je tot je neemt komen meer dan 1.000 keer terug. Je gaat de norm richting je partner qua seksualiteit vergelijken met porno. Teleurstelling ligt op de loer. Over zelfbevrediging kun je denken dat het kan, maar de vraag is: waarom doe je aan zelfbevrediging? Het gaat er niet om dat wij met de vingers wijzen dat iets niet mag. De schaduwzijde is dat je er een leegte mee kunt opvullen of alleen nog maar genoeg neemt met seks met jezelf. Het heeft weinig met liefde te maken want het gaat puur om de behoeftebevrediging.

Parenclubs

In deze situatie kun je ook parenclubs invullen. Dit is ook een onderwerp waar niet over gepraat wordt maar wat wel voorkomt in ons dorp. Het gevolg is dat de relatie het niet overleeft en partners gebroken achter blijven. Er gaat een hele wereld schuil achter parenclubs waar veel mensen geen weet van hebben. Er zijn meerdere oorzaken waarom mensen naar parenclubs gaan en dat heeft niet alleen te maken met lust. Dit ligt ook in persoonlijkheidsproblemen en andere relatieproblemen.

Misbruik

In dit artikel worden verschillende gebieden met betrekking tot seksualiteit benoemd. Toch is er ook nog een gebied dat heel kwetsbaar is om te noemen. Dat is het onderwerp seksueel misbruik. We willen de mensen die dit hebben meegemaakt of nog steeds ondergaan, oproepen om hulp te gaan zoeken. We vinden het zo erg als dit gebeurt of gebeurd is. Het raakt ons enorm als jij lijdt in deze vorm. Dat je niet meer kunt

genieten of dat je het heel ver weg hebt gestopt en toch weet dat het er is. De pijn die hiermee gepaard gaat is enorm. Weet dat er een weg is naar herstel en genezing. Een weg die moed, lef, kwetsbaarheid en geloof vraagt. Geloof dat jij van waarde bent en dat je recht hebt op een leven in vrijheid. Geen eenzaamheid, maar vrijheid en verbinding.

Ben je geraakt?

Ben je geraakt door dit artikel en denk je dit gaat over mij of over ons. Een artikel kan heel confronterend zijn en dat voelt niet prettig aan. Dat schuurt een beetje. Misschien ben je wel geraakt door de positieve woorden over veiligheid, vertrouwen en verbondenheid. Wij willen je vragen om na te denken over jezelf en anderen. Vaak weet je wel of er iets aan de hand is met iemand. Bied je hulp aan of ga op zoek naar hulp voor jezelf of iemand anders. Probeer zonder veroordeling naar jezelf of iemand anders te kijken, hoe erg het ook is. Praat met je partner over dit thema.

Probeer de moed en het lef op te brengen om een stap te zetten naar de ander. Vraag waarin je je partner in het verleden mogelijk hebt beschadigd en of er geheimen tussen jullie in staan op dit gebied.

Wil je door ons geholpen worden dan mag je contact met ons opnemen. Dat kan via ons mailadres info@degenadebron.nl of via 0620627505. Alle hulpvragen behandelen wij vertrouwelijk.

In liefde geschreven,

Het team van de Genadebron en de coaches Ewout van de Groep en Madelon Meester