

# SEKS, ROMANTIEK EN GEESTELIJK LEVEN

Jef De Vriese

---

## HOLLYWOOD-SEKS-SYNDROOM EN ONRUST

Je wordt door de media niet geholpen. Wat Hollywood-seks wil laten geloven strookt meestal niet met de realiteit. Film en reclame prikkelen de verbeelding, maar laten nadien meer leegte achter dan de emotie heeft kunnen opvullen. Het verlangen naar meer wordt gewekt. De begeerte komt in beweging. Het is nooit genoeg. Onrust alom.

Wees eerlijk. Er is ook onrust in een christelijk huwelijk. Leven in deze gebroken schepping kent fantastische hoogtepunten, maar draagt eveneens de littekens van de vergankelijkheid. Mooie romantiek op deze aarde is toch met onvolkomenheid verweven. Dicht bij elkaar, en toch apart. Veilige geborgenheid, en toch onbeschermd. Vreugdevolle overgave, en toch bang. Deze mix komt je tegen wanneer mensen in het pastoraat over hun seksualiteit praten. Het wordt op deze aarde nooit perfect. Maar het kan met God wel fantastisch zijn.

## EEN GEHEIM

Seks waarin behoeftebevrediging van het individu centraal staat snapt het geheim niet. Het mysterie van het huwelijk, waarin wederzijdse overgave een beeld laat zien van de liefde van Christus tot de gemeente, is de sleutel tot een seksualiteitsbeleving waarin in verbondenheid en eenheid een feestje wordt gevierd. Dat is een groeiproces. Soms zijn de motieven niet zo zuiver. Soms gebruikt men elkaar. Soms probeert men de partner aan zich te binden uit angst hem of haar te verliezen. Soms oefent men macht en controle uit. Soms gaat het om prestatiedrang. Soms wil men vluchten uit eenzaamheid en de innerlijke leegte opvullen. Soms doet men het omdat het moet. Soms gaat het gewoon om de seks. En er zijn nog een heleboel andere motieven die het mysterie doorkruisen. Toch kan seks in een christelijk huwelijk gezuiverd en gelouterd worden en binnendringen in de kern van wat God met het leven bedoelt: een afstraling van Zijn heerlijkheid in intieme eenheid.

Is seks dan iets geestelijk? Vrome woorden voor een doodgewone lichamelijke drift? Misschien klinkt het supervroom, maar de godsvrucht is nuttig tot alles (1 Tim. 4:8). Dat geldt ook voor seks. Kan het anders dan dat de beleving van eenheid, waarvan het verlangen ernaar reeds in de scheppingsorde werd vastgelegd, met de Schepper te maken heeft en met Zijn bedoeling van een huwelijk tussen man en vrouw? Genieten van het leven, waarvan de kern is de eenheid met God en met de partner, krijgt in de romantiek van het huwelijk een bijzondere betekenis. Twee mensen mogen in alle aspecten van hun bestaan met elkaar beleven. Vrijen heeft meer te maken met 'thuis komen' dan met 'klaarkomen'.

Zijn we nu bij de filosofie aanbeland? Zeker. Seks heeft te maken met een levensfilosofie. Of beter: een levensfilosofie bepaalt de inhoud en de eenheidskwaliteit

---

van seks. Seks staat niet op zich, afgezonderd van andere dingen. Seks is een spiegel van de rest van de relatie. En ook omgekeerd. Alles haakt op elkaar in, en vormt samen de relatie. Praten over seks en romantiek is ook praten over wie je bent, over hoe je met elkaar bent en wat je in je eenheid belangrijk vindt en mist. Het is ook bidden en dankbaar zijn, door God in al die dingen te betrekken. Seks kan en moet even geestelijk zijn als bijbellezen, een boswandeling met je kinderen of een dag hard werken. Ook in seksualiteit leef je met God. Het is een onderdeel van het drievoudig snoer tussen een man, een vrouw en God.

## **AANGETAST**

Dat snoer is soms nogal uiteengerafeld. De kracht ervan kan lelijk aangetast zijn. Alhoewel: Gods touw begeeft het nooit. Jouw koord kan op het gebied van romantiek en seks een slap draadje zijn. Misschien heb je een geschiedenis waarin misbruik werd gepleegd. Dan ervaar je dit artikel als wartaal of als onbereikbaar en misschien zelfs ongewenst ideaalbeeld. Misschien ben je iemand die niet van aanraking houdt. Misschien heb je gewoon niet zoveel zin in vrijen. Misschien ben je iemand die door allerlei ervaringen achterdochtig is en zich niet gemakkelijk geeft. Misschien ben je gehandicapt met gevolgen voor seksualiteitsbeleving. Of moet je een stap zetten om elkaar te vergeven en een nieuwe start te maken? Vul hier je eigen zwakte maar in. Is het niet duidelijk dat je God nodig hebt om dit te overwinnen of met vruchteloosheid in je leven te leren omgaan? God wil daarbij betrokken zijn, zowel in het genot als in het verdriet.

Misschien ervaart iemand de menstruatieperiode als een hindernis. Dat mag. Hygiënisch is het niet prettig. De beleving van een vrouw staat soms op haar kop door de hormonale veranderingen. Aanvaard dit voor jezelf en voor je partner. Een week seksuele rust is misschien een hindernis, maar ook een zegen. Het kan een welkom rustpunt zijn. Het leven bestaat niet uit seks alleen. Schenk eens aandacht aan andere dingen. En nadien mag je weer samenkomen. Dat is iets om naar uit te zien.

Dit artikel gaat niet in op problemen in de seksualiteitsbeleving, maar beperkt zich tot het aanreiken van enkele ideeën die een echtpaar kunnen helpen om naar romantiek op zoek te gaan.

## **VEILIGE OPENHEID**

Voor seks is openheid nodig. Wie intimiteit geeft stelt zich kwetsbaar op. Wie kwetsbaar is heeft bescherming nodig. In een huwelijk is diepe vriendschap dan ook essentieel. Je beste vriend(in) moet de partner zijn. Je deelt lief en leed, plezier en verdriet. Seks is het toetje op een vriendschapsrelatie met inhoud in een huwelijk vol liefde.

Seks in een gedwongen sfeer is geen eenheid. Iemand kan de partner tot seks dwingen, maar gevoelens kunnen niet verplicht worden. Dat veroorzaakt nog meer scheiding. Dwang draagt bittere vruchten. Alleen vrije overgave werkt heilzaam. Die overgave kan een bewuste keuze zijn. Vrijwillige gehoorzaamheid om zijn lichaam voor de partner beschikbaar te stellen (1 Kor. 7:3-5) is een uitdrukking van liefde. Misschien is dit minder sensationeel dan je zou willen, maar het kan een stap in de goede richting zijn. Iemand's verlangen om God oprecht te dienen kan er toe leiden om dingen te doen tegen de gevoelens in. Dat is niet hypocriet. Dat is toewijding aan Gods verlangen en liefdebetoon.

Openheid om deze en andere vragen te bespreken heeft alles te maken met het wandelen in de waarheid (3 Joh. 3-4). Ga niet uit van vooronderstellingen ('Mannen zijn ..., dus mijn man is ...'), doe niet alsof je iets fijn vindt om de partner een plezier te doen of om niet afgewezen te worden ('Als ik met hem vrij zal hij bij mij blijven'), probeer elkaars verschillen te ontdekken en de rijkdom van het anders zijn in de ervaring te leren kennen. Over vrijen moet regelmatig gepraat worden. Praten kan ook tijdens het vrijen, maar dan geen lange debatten, want een lang gesprek doet de opwinding dalen.

Hoe ver kan je met elkaar gaan als het op veiligheid aankomt? Kan je elkaars gedachten en emoties delen zonder in de aanval of de verdediging te gaan? En hoe zit dat dan op seksueel vlak? Stel dat iemand iets geeft, iets nieuws doet of niet geeft wat verwacht wordt. Praat je daar dan over? Wat vind je leuk? Wat niet? Beschrijf aan je partner je gevoelens en het effect van aanraking. Waar vind je het fijn om geaaid te worden? Hou je van massage? Kan je wachten op het tempo waarmee de partner in de stemming komt? Ben je het liefst actief of passief? Geef je de ander de ruimte die nodig is wanneer die nog niet aan iets toe is en daar misschien ook nooit aan toe zal komen? Mag de ander zijn en voelen wat hij is en wordt elkaars eigenheid, ook in de seksualiteitsbeleving, gerespecteerd?

## EENHEID IN VERSCHIEDENHEID

Man en vrouw verschillen nogal. Voor mannen is seks meestal een afgebakend gebied. Het hoeft niet in de andere gebieden van zijn leven goed te gaan om toch goed seksueel te kunnen functioneren. Vaak heeft een goede seksuele ervaring een positieve uitwerking op zijn welbevinden en betrokkenheid in de hele relatie. Voor een vrouw is het meestal andersom. Voor haar is het noodzakelijk dat zij welzijn ervaart in het geheel van de relatie, om zich pas daarna op seksueel vlak te kunnen geven en zich thuis te voelen. Meestal kan een man vrijen temidden van problemen op andere gebieden. Meestal wil een vrouw eerst alle problemen opgelost zien.

Voor een man is seksueel verlangen snel opgewekt. Een man is als een licht: knip – aan – snel uit. Een vrouw is als een strijkijzer: traag warm worden – langere afkoelingsperiode. Een vrouw kiest meestal bewuster voor seks dan een man. Voor haar is seks ingebouwd in het geheel van de omgang met elkaar en ze bereid zich bewuster voor. Seksuele stimulering kan een man haast elk moment overkomen, afhankelijk van de seksuele prikkels die op hem afkomen.

Bij seksuele opwinding wil een man meestal tot het hoogtepunt van het orgasme doorgaan. Voor een vrouw hoeft dat niet altijd. Zij kan ook genieten van de tedere nabijheid van haar man, zonder zelf tot een hoogtepunt te komen.

De rijkdom van deze verscheidenheid is dat zij beiden in hun persoonlijkheid een belangrijke positieve invloed kunnen hebben op wat mogelijk ontbreekt bij de partner. Ze vullen elkaar aan om samen beter te functioneren.

Heb je dit in de gaten en aanvaard je dit van elkaar? Wil je als man investeren in de romantische liefde die je vrouw nodig heeft, zodat zij emotioneel vervuld wordt in de dagelijkse omgang met jou? Besef je dat ze gevoelig is voor jouw genegenheid en vriendelijkheid? Zie je dat affectie bescherming, respect en zorg communiceert?

Wil je als vrouw investeren in de seksuele verlangens van je man? Kies je ervoor om hem op die manier liefde te geven? Besef je dat levensvervulling op dit vlak hem helpt om ook op andere gebieden beter te functioneren? Wederzijdse genegenheid om aan elkanders behoeften te voldoen vanuit de liefde die God in je hart heeft uitgestort is het klimaat waarin de seksuele daad de eenheid naar ziel, geest en lichaam bevordert.

## **ALTIJD ANDERS**

Relaties veranderen. Als je jong bent, ben je onstuimig. Je kent elkaar in beperkte mate. De seksuele daad stellen lukt meestal wel. Intieme, zorgzame en genegen omgang met elkaar is veel moeilijker. Vooraleer je tot enige rust komt bij elkaar is er misschien al een kind. Zorg ervoor dat in je huwelijk niet je kinderen centraal staan, maar je partner. Wanneer je kinderen al lang weg zijn, zijn jullie nog bij elkaar. Samen moet je dus voortdurend aanpassen, drukte en stress verwerken, een tijdsplanning die in de war is terug op orde krijgen, vermoeidheid van jezelf en de ander verdragen. Dit alles helpt niet om met genoeg van romantiek te genieten. En later komen de eerste tekenen van veroudering en vertragen je seksuele reacties. Dat is onontkoombaar. Verschillende levensfasen maken een voortdurende aanpassing nodig.

Maar ook op korte tijd is aanpassen een vereiste. Als je moe bent, heeft dat een negatief effect op de seksbeleving. Misschien ervaar je seks ook verschillend afhankelijk van het tijdstip van de dag. Soms wil je gewoon rustig bij elkaar zijn en ontspannen genieten. Soms ben je opgewonden. Soms wil je snel. Soms rek je zo lang je kan. Soms heb je helemaal geen zin. En soms heb je bewust afstand gedaan van seks om te bidden (vgl 1 Kor. 7). Soms is iemand zo ziek dat er geen ruimte is voor seks. Er zijn momenten om uitgebreid met vrijen bezig te zijn. En er zijn momenten dat je de prioriteiten elders moet leggen. Er zijn dagen dat je niets had verwacht, maar die eindigen in een fijne vrijpartij. Er zijn dagen dat je er reikhalzend naar had verlangd, maar het orgasme niet wil komen.

Dit kan allemaal. 'Houden van' drukt zich niet steeds op dezelfde wijze uit en in een relatie ben je niet continu met hetzelfde bezig. Het is waarschijnlijk ook een goed teken dat de beleving zo wisselend kan zijn. Vastgeroeste patronen en voorspelbare rituelen zijn niet meteen opwindend om naar uit te kijken.

## **NIEUWE DINGEN UITPROBEREN**

Seksualiteit mag aansluiten bij de stemming van de dag. Je ziet wel wat er komt. Maar je kan die stemming ook beïnvloeden.

Besteed eens aandacht aan variatie. Kan je experimenteren in je liefkozingen? Ga op ontdekkingsstocht in de lichaamsbeleving van je partner. Probeer eens een andere houding uit. Indien de kinderen de deur uit zijn hoeft het ook niet noodzakelijk in bed te gebeuren. Je kan beginnen met een romantisch etentje in romantische kledij. Neem je bloemen mee naar huis? Een muziekje om de stemming te ondersteunen doet het goed. Heb je al iets uitgeprobeerd met gedempt licht of kaarsjes? Of vind je dit alles teveel van het goede? Ooit met elkaar een verwenweekend gehad (Zoek voor de kinderen een babysit! Je kan ook zelf rustig thuis blijven: deur op slot, geen telefoon, met twee op de wereld ...)? Hoe kan je groeien en de relatie verdiepen in passie en tederheid?

## GENEGENHEID TONEN

Er is niet altijd tijd om uitgebreid te vrijen, maar kleine attenties doen al veel om een intieme sfeer tot stand te brengen. Verlangen naar elkaar bouw je op in je gedachten. Je kan 's morgens een afspraakje maken voor 's avonds. Een lief woord tijdens de dag doet wonderen. Een omhelzing of een zoen zonder seksuele bijbedoeling doet deugd. Stop je een lief briefje bij zijn boterhammen? Bel je haar even op tijdens de middagpauze, gewoon om haar stem te horen? Doe je nog gek, zoals bij het begin van je huwelijk? Hou je elkaanders hand vast terwijl je naar TV kijkt? In de kleine dingen van de dag tonen dat je er voor elkaar bent, legt een prima fundament voor intimiteit in bed. Maar het hoeft niet altijd in seks te eindigen! Genegenheid geef je niet om seks terug te krijgen. Genegenheid moet een huwelijk kleuren, ook als er geen seks is. Wanneer je getrouwd bent is zelfbeheersing ook nodig. Seks komt af en toe als verrassende ervaring langs. Het is aan jullie samen om te bepalen hoe vaak dit 'af en toe' best is.

## HYGIËNE

Hygiëne en afwezigheid van geurtjes is belangrijk. Als je bezweet bent ga je eerst onder de douche. Is er een deodorant waarvan je partner houdt? Durf deze dingen bij je partner aan te kaarten. Voel je niet aangevallen wanneer je er wordt op aangesproken. Ga ervan uit dat seksuele intimiteit van beiden een inspanning vraagt om elkaar in een gezellige sfeer te ontvangen. Dan zorg je er toch voor dat je netjes bent!

## HOONGLIED BELEVEN

Heb je al eens een poging ondernomen om samen een hoofdstuk in Hooglied te lezen en je te laten inspireren door het verlangen dat daarin wordt uitgedrukt? De seksuele beelden die in Hooglied worden opgeroepen zijn heel sterk, maar worden door de Bijbel ook in hun juiste perspectief geplaatst: een sterk verlangen, bewaard voor het huwelijk, en zinnebeeld van de liefde van God. Dat kan niet altijd gezegd worden van andere literatuur of zogenaamde kunst. Vooral erotische beelden dringen de gedachten binnen op een wijze die de intimiteit tussen twee gehuwden ernstig aantast. Erotische films besmetten de fantasie met visueel vergelijkingsmateriaal, terwijl de partner voor jou juist de enige en unieke moet zijn. Die films zijn ook niet tot eer van God gemaakt, maar zijn bedoeld om de begeerte te prikkelen.

De volgende toets is eenvoudig: als je vrijt in het bewustzijn van Gods aanwezigheid, doe je dan verder waarmee je bezig bent of wil je de gedachte aan Gods aanwezigheid liever verdringen? Probeer dus in de dingen die je bekijkt, leest en doet om je beleving te beïnvloeden na te gaan of ze de toets van de reinheid van Hooglied kunnen doorstaan. Tijdens het vrijen kan je op sommige momenten ook stil bidden en danken. Deze momenten verdiepen het geheim van eenheid die groeit uit God.

## OPDRACHT

Dit artikel is bedoeld als een aanleiding voor gesprek. Ga recht tegenover elkaar zitten en hou elkaanders handen vast. Kijk elkaar in de ogen. Bespreek samen jullie reactie op dit artikel.

- Wat heb je geleerd? Wat je niet wist?
- Zijn de genoemde verschillen tussen man en vrouw ook van toepassing op jullie relatie?
- Voldoen jullie aan elkanders behoefte aan genegenheid. Leg het accent niet op wat je tekort komt, maar formuleer een positieve vraag die je aan je partner voorlegt (Bv. Ik zou graag hebben dat je elke dag zegt 'Ik hou van je' of mij gewoon een knuffel geeft zonder meteen seks te willen.)
- Welke plaats heeft het geestelijk leven in jullie seksuele omgang?
- Kan je dingen bedenken om jullie seksualiteit spannender te maken?
- Wat hebben Kolossenzen 3:17 en 1 Korintiërs 10:31 met seks te maken?
- Bekijk dit artikel paragraaf na paragraaf en bespreek die opmerkingen of vragen die je belangrijk vindt.

---

## AANBEVOLEN

Ed en Gaye Wheat. *Liefde voor twee. Seksuele technieken en seksuele harmonie in het christelijk huwelijk*. Gideon, 1978. (Te bestellen bij het CPC: BEF 485 / 24,95, excl. porto)

Internetsite van Focus on the Family: <http://www.fotf.org/married/romance> (Engelstalig).