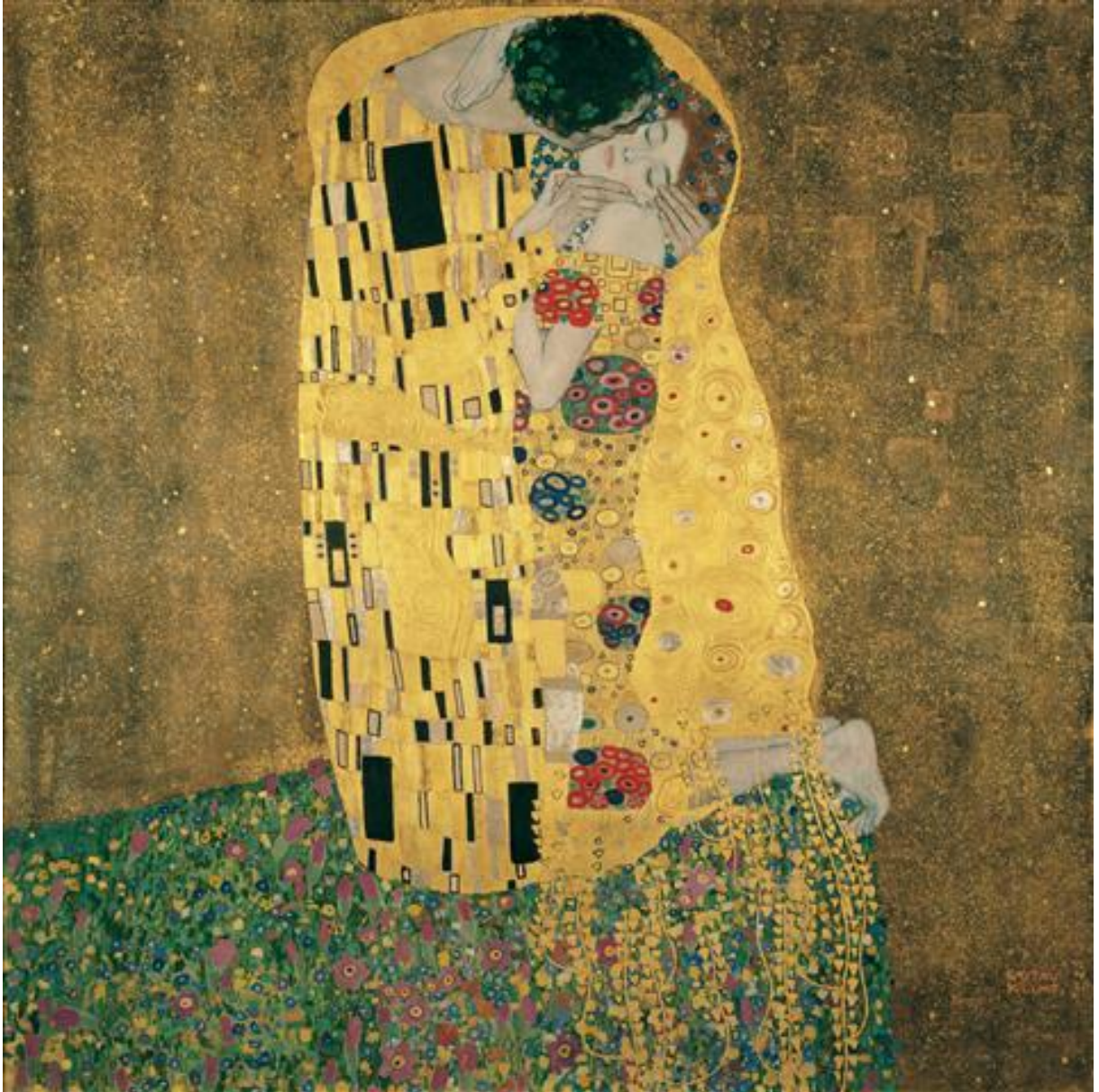


Seksualiteit



NSV - 2013

Inleiding

Beste NSV'er ,

In een gesprek over seksualiteit spelen verschillende aspecten een rol wat het soms complex kan maken. Er zijn persoonlijke overtuigingen, christelijke overtuigingen, cultuur, opvoeding en wetenschappelijk onderzoek als externe factoren. Maar er spelen ook aspecten die dichterbij komen, zoals ervaringen (teleurstellend of niet), gevoelens, mijn persoonlijke (seksuele) ontwikkeling en mijn persoonlijke relatie met God, waar al dan niet ruimte is om met Hem over seksualiteit te spreken.

In het gesprek kan de focus zich op één aspect toespitsen, terwijl er andere aspecten in het gesprek ook een rol kunnen spelen. Als dat onder tafel blijft of niet erkend wordt, kan dat onbevredigend zijn of zelfs kwetsen.

Ik ben als mens door God bedoeld om als één geheel te leven, dat betekent dat geest, ziel en lichaam een interactie met elkaar hebben (1 Tess 5:23) met name bij een onderwerp als seksualiteit.

Het is goed dat te benoemen omdat dit materiaal bedoeld is om persoonlijke (bijbelse) overtuigingen te bouwen om vervolgens het gesprek over seksualiteit onderling te faciliteren. En om beiden goed te kunnen doen is wel nodig om eerst bij mezelf te erkennen en te herkennen welke factoren bij mij een rol (kunnen) spelen.

ERVARINGEN

Eerdere ervaringen op het gebied van seksualiteit zullen altijd een rol spelen. Helemaal als zij teleurstellend zijn geweest of pijn hebben gedaan. Vaak gaan die gepaard met gevoelens van schuld en schaamte, waar schuld datgene wat ik *gedaan* heb, aanklaagt. Schaamte gaat zelfs nog dieper en klaagt mijzelf aan; wie ik *ben*, is niet goed. Tegelijkertijd kunnen andere ervaringen met seksualiteit als iets positiefs worden beleefd als iets moois en intiem. Al deze ervaringen en de gevoelens die daaruit voortkomen, zullen meespelen in een gesprek over seksualiteit.

RELATIE MET GOD

Cruciaal is mijn beeld van God in het gesprek over seksualiteit en hoe ik me tot Hem verhoudt. Als ik namelijk geloof dat God een persoon is die afstandelijk is, niet betrokken, zelfs niet te vertrouwen is met mijn leven (ik ben zelfs een beetje bang van Hem), dan wordt het heel lastig om mijn seksualiteit aan Hem over te geven. Als ik geloof en ervaren heb dat God mijn Vader is, dat Hij het goede voor mij beoogt, dat Hij door Jezus mijn schuld en schaamte wegneemt, dat Hij te vertrouwen is en dat er intimiteit met Hem is, dan wordt overgave tot Hem en Zijn ideeën op het gebied van seksualiteit een reële optie.

Naast mijn beeld van God wat ik heb, is ook de vraag of ik in overgave tot Hem leef. Oftewel is Jezus de Heer van mijn leven? Zit Hij op de troon of zit ik op de troon? En is Hij dan dus ook Heer over mijn seksualiteit?

Zowel het beeld van God als dus hoe ik me tot Hem verhoudt, spelen een rol in mijn persoonlijke reflectie en in het gesprek met anderen over seksualiteit.

LIEFDE

Het erkennen en herkennen van deze verschillende factoren is dus belangrijk om een eerlijk gesprek met mezelf en de ander aan te gaan. Dit hoeft niet perse in details open en bloot verteld te worden, maar het benoemen dat die factoren er zijn, is belangrijk om elkaar beter te begrijpen en elkaar te dienen.

Uiteindelijk willen we als NSV een omgeving zijn waar in liefde, in de perfecte combinatie van waarheid en genade, over deze aspecten kunnen hebben. Dat er genade is voor ervaringen, dat er genezing is voor pijn en dat er zorg is voor elkaar. En tegelijkertijd dat er door de waarheid in liefde gescherpt mag worden, diepere overtuigingen ontwikkeld mogen worden om niet elkaar de maat te meten, maar om elkaar helpen te leven naar onze ware identiteit als geliefde zonen en dochters van de Vader.

Hebreeën 11:2

Hij (Jezus) die heiligt, en zij die geheiligd worden, hebben een en dezelfde oorsprong (de Vader), en daarom schaamt hij zich er niet voor hen zijn broeders en zusters te noemen.

DIT MATERIAAL

Dit studie materiaal wil graag ingaan op aspecten rondom seksualiteit zoals cultuur, bijbelse context en overtuigingen.

Als basis daarvoor is het goed om het artikel van Tim Keller te lezen "Het evangelie en sex".

Daarnaast is er gebruik gemaakt van de boeken 'Het Huwelijk' van Tim Keller, 'Sex God' van Rob Bell en de website www.vrijeliefde.nl

DE START

Een gesprek over seksualiteit kan al snel belanden in regels, wat mag wel, wat mag niet. Het kan soms erg zwart-wit zijn, wettisch zelfs.

Romeinen 12:1,2 zegt het volgende:

'Broeders en zusters, met een beroep op Gods barmhartigheid vraag ik u om uzelf als een levend, heilig en God welgevallig offer in zijn dienst te stellen, want dat is de ware eredienst voor u. U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en hem welgevallig is.'

Dat is de sleutel in het gesprek over seksualiteit, wanneer ik het niet alleen over regels, grenzen en wettische kaders wil hebben. Maar uiteindelijk is de vraag kan en wil ik mijzelf aan God geven als een levend, heilig offer? Kan en wil ik Hem eren met wie ik helemaal ben en juist in dit kader, met mijn seksualiteit? Dat is een fundamenteelere vraag dan wat wel of niet mag.

Daarom de eerste startvragen om persoonlijk over na te denken en met elkaar over te hebben:

1. Geloof ik dat God goed is en het beste met mij en mijn relaties voorheeft?
2. Wil en kan ik mezelf aan Hem overgeven om te ontdekken hoe Hij het bedoeld heeft?
Ook als ik dat betekent, dat ik dingen moet loslaten of anders gaan doen?
3. Leven tot Gods eer betekent leven op een manier zoals Hij het bedoeld heeft, in een liefdevolle relatie met Hem en mensen om me heen. Wil en kan ik leren leven tot Gods eer en zo mezelf aanbieden als levend en heilig offer?

Zegen in je persoonlijke studie tijd en in de gesprekken die daaruit voortkomen!

A. SEX IS GOED

1a. Lees het artikel van Tim Keller vanaf het begin tot en met 'Seks maakt één: de ceremonie van seks'

b. Wat heeft je aangesproken?

c. Welke dingen waren nieuw voor je?

2a. Welke persoonlijke en culturele benaderingen herken jij in je eigen gedachten over seks?

b. Wat zijn de verschillen tussen deze benaderingen de christelijke visie?

3a. Bestudeer de volgende gedeelten en schrijf op wat ze zeggen over God en wat ze zeggen over de mens?

Genesis 1:26-31, 2:18-25

Deuteronomium 24:5

Spreuken 5:15-19

Hooglied 5

1 Korintiërs 7:3-5

Commentaar bij 1 Korintiërs 7:3-5 van Tim Keller uit zijn boek 'Het Huwelijk':

Hier doet Paulus, in een tijd waarin vrouwen wettelijk gezien het eigendom waren van hun man, een revolutionaire uitspraak: 'Een man heeft niet zelf de zeggenschap over zijn lichaam, maar zijn vrouw.' Negatief gezien is het de verantwoordelijkheid om af te zien van seksuele omgang met iemand anders dan zijn eigen vrouw en positief gezien de verantwoordelijkheid om zijn huwelijkse plicht te vervullen, om haar seksueel genot en bevrediging te schenken... (Paulus) biedt ons een opvallend positieve kijk op seksuele bevrediging in het huwelijk.. Historici wijzen er ... op dat 'Paulus' het huwelijk in feite opnieuw formuleert als een context voor wederzijdse bevrediging van erotische verlangens, in tegenstelling tot de heidense filosofische gedachte dat het doel van het huwelijk gelegen was in het voortbrengen van wettige erfgenamen die de naam, het eigendom en de gewijde gebruiken van de familie erfden en voortzetten.' Met andere woorden: Paulus leert getrouwde christenen dat wederzijdse, bevredigende seksuele contacten een belangrijk onderdeel van hun leven met elkaar vormen. Uit deze tekst blijkt duidelijk dat seks iets is dat geregeld hoort te gebeuren en dat wederzijds behoort te zijn. De een mag het niet weigeren aan de ander.

b. Wat leer je over God in deze gedeelten?

c. Wat leer je over jezelf (de mens)?

Het artikel beschrijft drie redenen waarom seks heilig is. Ik wil stilstaan bij het tweede: **'Seks verrukt'**.

God heeft seksualiteit bedacht en geeft man en vrouw aan elkaar. De Bijbel bevat liefdesgedichten waar seksuele passie en genot gevierd wordt. Iemand die zegt dat God seks slecht of vies vindt, heeft de hele Bijbel die dat tegenspreekt.

Integendeel, Rob Bell noemt zijn boek zelfs 'Sex God', God is seksueel. Hij is een seksueel wezen!

Dat kan gelijk veel vragen oproepen. Tim Keller legt het zo uit in zijn boek 'Het Huwelijk':

Seks is heerlijk. Zelfs zonder de Bijbel zouden we dat weten. Seks ontlokt ons woorden van bewondering, zorgt letterlijk voor uitroepen van blijdschap en aanbidding. Maar dankzij de Bijbel weten we waardoor dat komt. In Johannes 17 lezen we dat de Vader, de Zoon en de heilige Geest elkaar van eeuwigheid af aanbidden en verheerlijken, dat ze volledig aan elkaar zijn toegewijd en voortdurend liefde en vreugde in elkaar hart oproepen (vgl. John 1:18; 17:5,21 en 24-25). Seks tussen een man en een vrouw is een verwijzing naar de liefde tussen de Vader en de Zoon (1 Kor. 11:3). Het is een weerspiegeling van de vreugdevolle zelfovergave en het geluk van de liefde in het innerlijk bestaan van de drie-enige God. Seks is heerlijk, niet alleen omdat het de blijdschap van de drie-eenheid weerspiegelt, maar ook omdat het vooruit wijst naar de eeuwige zielsvreugde die we zullen genieten in de hemel, in onze liefdesrelatie met God en met elkaar. In Romeinen 7:1-4 lezen we dat de beste huwelijken vooruitwijzingen zijn naar de diepe, oneindige, heerlijke en volmaakte eenheid die we zullen genieten met Christus in liefde. Geen wonder dat seks tussen man en vrouw, zoals we gezien hebben, een soort belichaamde buiten-het-lichaam-ervaring kan zijn. Het is de meest extatisch, adembenemende, gedurfde, nauwelijks-voor-te-stellen blik op de luister die wij in de toekomst zullen krijgen.

4. Wat voor gedachten/gevoelens komen er bij jou op dat God seksualiteit bedacht heeft en dat Hij zelf seksueel is?

5. Lees ook Efeziërs 5:21-33. De seksualiteit tussen man en vrouw zegt niet alleen iets over de liefde tussen Vader en Zoon, maar het is ook een afspiegeling de relatie die Christus met de Kerk heeft (vers 32).

Dat maakt dat de seksualiteit tussen man en vrouw een geestelijk diepe realiteit, het gaat over God zelf en is daarom heilig.

6. Wat doet het met je als seksualiteit tussen man en vrouw het beeld is van de relatie met Jezus en de Kerk?

7. Kan jij de seksualiteit tussen man en vrouw als iets heiligs en goeds zien (en dus van God)?

Waarom wel/niet?

B. DE CONTEXT VAN SEKS ; HET HUWELIJK

1. 1a. Lees het artikel van Tim Keller vanaf 'Seks maakt een: de ceremonie van seks tot aan waar deel II van het artikel begint.

b. Wat heeft je aangesproken?

c. Welke dingen waren nieuw voor je?

2. In de bijbelse visie is de belangrijkste voorwaarde voor een huwelijk een bindend, openbaar, wettig verbond. Dit is de beste infrastructuur voor intimiteit, zegt Keller. Hoe reageer jij daarop? Kan jij seks als sacrament zien van het huwelijksverbond - om te vieren dat je beloofd hebt om elkaar trouw te zijn en dat je bij elkaar hoort - zoals Avondmaal dat is van de doop/belijdenis, wat de uiting is van je verbond met God?

3. Lees 1 Korintiërs 6:9-20

a. Wat zegt dit gedeelte over God?

b. Wat zegt dit gedeelte over de mens (jou)?

4. Wat zijn voor Tim Keller de grenzen van seks? En wat zijn zijn argumenten daarvoor?

5. In hun studie over seksualiteit beargumenteert Hans van Dijk e.a. (wetenschapper aan de universiteit van Tilburg) nog 10 redenen waarom het goed is om met seks te wachten binnen het huwelijk.

'Seks voor het huwelijk'

.... hoe zit het dan met seks voor het huwelijk? Is het echt nodig om zo ver te gaan met zelfbeheersing dat je moet wachten met seks hebben totdat je elkaar het jawoord hebt gegeven? En is het niet iets wat we zelf hebben bedacht, want er staat toch nergens expliciet in de Bijbel dat je met seks moet wachten totdat je getrouwd bent?

Nee, misschien inderdaad niet met zoveel woorden. Maar er zijn wel genoeg teksten die duidelijk maken dat seks bijbels gezien binnen het huwelijk thuishoort. Genesis 2:24 spreekt erover dat een man zijn ouderlijk huis zal verlaten, zijn vrouw zal aanhangen, en dat ze samen één vlees zullen worden. En dat is ook de bijbelse volgorde: je gaat namelijk niet eerst je vrouw aanhangen (oftewel: trouwen) en daarna pas je ouderlijk huis verlaten. Exodus 22:15 en 16 spreken erover dat een man die seks heeft met een nog niet uitgehuwelijkt meisje de bruidsprijs moet betalen voor een "maagd". Men ging er dus vanuit dat iemand die nog niet getrouwd was, nog maagd was. Datzelfde zien we terug in Mattheüs 1:18, waar Jozef de ondertrouw met Maria wou verbreken toen hij vernam dat zij zwanger was en hij dacht dat dat kwam door iemand anders. En verder kan je het eind van 1 Korintiërs 6 en heel 1 Korintiërs 7 zien als christelijke regels aangaande hoe met seksualiteit om te gaan, waarbij de kern is dat seks binnen het huwelijk thuishoort en dat je dus maar beter kan trouwen indien je seks wil hebben. "Houdt het huwelijk in ere", is de opdracht die we terug kunnen vinden in Hebreeënen 13:4.

Maar waarom is het nou zo belangrijk om met seks te wachten tot het huwelijk? Daar vallen een aantal redenen voor te noemen, waarbij we hebben gemerkt dat verschillende mensen verschillende redenen goed vinden. Dus we noemen ze voor het gemak maar even allemaal ☺

Ten eerste is het simpelweg een andere oefening in een leven van zelfbeheersing leiden. Misschien niet altijd even makkelijk, maar wel heel nuttig aangezien dat ook

binnen het huwelijk regelmatig nodig is. Wanneer een vrouw haar periode heeft dan is het minder relaxed om seks hebben, evenals wanneer ze net bevallen is en haar lichaam nog moet herstellen. Daarnaast slikken veel vrouwen de pil niet als ze borstvoeding geven omdat de oestrogenen in de pil een slecht effect hebben op de moedermelk. Behalve wanneer je dus weer snel nog meer kinderen wil, is vooral de periode na de geboorte van een kind een tijd waarin het handig is als je al enigszins geoefend bent in zelfbeheersing.

Ten tweede is seks ook een medeoorzaak waarom het soms moeilijk is om een relatie te verbreken wanneer die niet helemaal optimaal, of misschien zelfs ronduit slecht is. Dit komt door een stofje genaamd oxytocine, dat ook wel het knuffelhormoon wordt genoemd. Binnen christelijke kringen, en dan vooral de wat meer charismatische, wordt er soms gesproken over dat seks hebben met iemand zorgt voor een geestelijke band tussen jou en degene met wie je seks hebt. Welnu, dat is eigenlijk precies wat dat stofje doet: elk moment wanneer je intiem bent met elkaar - en dat hoeft geeneens seks te zijn maar kan dus ook een knuffel zijn, een liefdevolle aanraking, of zelfs een vriendelijke knipoog - leidt al tot de aanmaak van oxytocine en versterkt dus de band tussen jou en de andere persoon. Hoe intiemer je echter bent, hoe meer oxytocine er in een keer wordt aangemaakt, en seks leidt dus tot onmiddellijk een flink grote aanmaak van oxytocine. Waar dopamine dus eigenlijk het verliefdheidstofje is dat na 1,5 tot 3 jaar uitgewerkt is, is oxytocine het stofje dat ervoor zorgt dat je van iemand houdt en ook nog na de verliefdheidsperiode bij die persoon wil blijven - simpelweg omdat je iemand mist wanneer die niet bij je is. Dat kan echter, omdat het een stofje betreft, redelijk irrationele vormen aannemen. Hans heeft wel eens een nacht bij een vriendin doorgebracht die half seksueel werd misbruikt door haar ex en die niet kon stoppen met trillen vanwege het afkicken van de oxytocine. "Laat me gaan, ik wil naar hem toe" schreeuwde ze dan. En op de vraag "Maar waarom dan? Want hij maakt je kapot." antwoordde ze vervolgens met "Ja dat weet ik, maar ik hou gewoon van hem!". Seks leidt dus tot een flinke aanmaak van oxytocine dat heel functioneel kan zijn in een goede relatie en dat je kunt helpen met de wat moeilijkere momenten in een relatie te overkomen - het zorgt er dus voor dat je bij de minste tegenslag toch bij de ander wil blijven en kan zodoende ook wel worden gezien als het stofje dat ons helpt, of zelfs stimuleert, om monogaam te blijven. Maar in een disfunctionele relatie kan oxytocine dus juist heel disfunctioneel werken omdat het ons beperkt in ons vermogen om een goede inschatting te maken van hoe goed een relatie nou echt is.

Daaraan gerelateerd is het derde punt dat goede relaties zich vooral kenmerken doordat de partners een goede innerlijke klik hebben. Dat betekent dus dat je vooral op mentaal, emotioneel en spiritueel niveau elkaar goed moet kunnen aanvoelen, en mede door de uitwerking van oxytocine zorgt vroegtijdige seks ervoor dat we ons eerder laten leiden door de fysieke klik. Een favoriet argument van niet-christenen voor het hebben van seks voor het huwelijk is dat de fysieke klik toch ook wel echt belangrijk is, en dat je dat toch eerst ook moet testen. Maar daarvoor hoef je geen seks te hebben, daar kan je namelijk ook wel op andere manieren achterkomen. Wanneer je met iemand zoent dan kan je dat al enigszins inschatten, en samen dansen helpt ook met een inschatting maken of je elkaar lichamelijk goed aanvoelt. Het is namelijk niet voor niks dat in sommige kerken men het de gemeenteleden verbiedt om te dansen...

Ten vierde is er ook een negatief gevolg aan het door middel van seks checken of je een seksuele klik hebt: je gaat namelijk eerder vergelijken met andere partners. Ook al is het met iedereen anders en kan het altijd wel speciaal zijn, toch kan het vroegtijdig seks hebben, en de daaraan gekoppelde mogelijkheid tot meerdere sekspartners, ertoe

leiden dat je uiteindelijke huwelijkspartner seksueel toch iets minder goed of interessant is dan een eerder iemand met wie je seks hebt gehad. Wanneer je wacht met seks tot het huwelijk dan zal dat niet zo zijn, waardoor je het ook niet weet als sommige dingen misschien iets beter zouden kunnen zijn. In dat geval zou je terecht kunnen zeggen: "Ignorance is bliss" ☺

Ten vijfde wordt seks eerder misbruikt wanneer er eerder mee wordt begonnen. Mogelijk hangt dit samen met een groter gebrek aan zelfbeheersing, waardoor seks eerder een vorm van zelfbevrediging wordt met behulp van een ander dan dat het een uiting is van wederzijdse liefde van en voor elkaar.

Ten zesde is uit een grootschalige studie in Amerika ook gebleken dat zowel de kwaliteit van de relatie, de communicatie binnen de relatie, en zelfs de kwaliteit van de seks beter is naarmate men langer wacht met voor de eerste keer seks hebben. Dit bleek uit een studie die in 2010 gepubliceerd is in het toonaangevende wetenschappelijke blad *Journal of Family Psychology* (impact factor 2.00)- Artikel is verkrijgbaar via http://scholar.google.nl/scholar?cluster=16582720128676281788&hl=nl&as_sdt=0,5.

Ten zevende zouden er geen soa's zijn als iedereen zou wachten met seks tot aan het huwelijk.

Ten achtste zouden er dan ook geen tienermoeders zijn – behalve als iemand natuurlijk al als tiener trouwt.

Ten negende is het huwelijk bijbels gezien een verbond waar ook God bij betrokken is. Met andere woorden, het is een afspraak waarbij je erop kan vertrouwen dat je altijd bij de ander blijft en waarbinnen seksualiteit, iets wat supermooi maar ook kwetsbaar is, veilig kan opbloeien. En waar God zijn zegen over geeft. Waar je God dus ook oprecht voor kan danken wanneer je ermee bezig bent....Of erna ☺

Als tiende en laatste garandeert wachten met seks tot het huwelijk natuurlijk dat je exclusief bent naar elkaar en dat je nog een soort mooi en bijzonder cadeau hebt dat je de ander kan geven wanneer je trouwt. Wanneer je seks voor het huwelijk hebt is er niks dat je garandeert dat het niet uitgaat voordat je trouwt, en dus ook geen garantie dat jij of je partner op dat vlak exclusief zullen zijn. Een veel bijzonderder cadeau kan je elkaar toch niet geven op het moment dat je trouwt?!

Kortom, er zijn veel verschillende argumenten te noemen vóór het wachten met seks tot aan het huwelijk. Misschien niet allemaal even overtuigend, maar gezamenlijk maken ze wel duidelijk dat wachten met seks tot het huwelijk de relatie tussen ons en de ander ten goede lijkt te komen.

a. Hoe denk jij over de context van seks? Is dat voor jou het huwelijk?

Waarom wel/niet?

b. Welke argumenten van Keller of van Van Dijk spreken je aan en wil je wat mee doen?

c. Welke argumenten van Keller of van Van Dijk irriteren je, werpen vragen op of vragen wat jou betreft meer uitleg? Waarom?

Wil je daarmee nog iets doen?

6. Terugkomend op de startvragen uit de inleiding: hoe helpen deze argumenten jou om God te eren met je seksualiteit en het niet alleen als regels te gebruiken?

EXTRA VRAAG (voor zover van toepassing)

7. Naast de context die de Bijbel aanreikt, heb je ook specifieke persoonlijke wensen en grenzen binnen je eigen relatie. Ongeacht je de Bijbelse context wil navolgen is een belangrijke vraag: *Weet je wat je wel en wat je niet wilt?*

De volgende vragen helpen je kritisch naar jezelf en je relatie te kijken. Neem de tijd hier rustig over na te denken. Als je nu nog geen relatie hebt, denk dan na over wat je in de toekomst wel en niet wilt.

Heb je wel een relatie? Denk er dan in alle eerlijkheid zelf eens over na. Geef antwoord op de vragen en kijk daarbij goed naar je eigen relatie, je gevoelens ten opzichte van je partner en naar de manier hoe jullie met seksualiteit omgaan.

De vragen kunnen ook een middel zijn om met je partner hierover te kunnen praten. Het kan jullie beiden helpen elkaar beter te leren kennen en begrijpen. Maar het kan ook erg confronterend zijn. Misschien zijn er ook anderen uit je omgeving met wie je hierover kan praten.

Neem je je wensen en grenzen serieus?

Over jou

- Weet ik waar mijn grenzen liggen?
- Voel ik me veilig in mijn relatie?
- Kan ik overal over praten?
- Voel ik me begrepen?
- Als ik zeg dat ik iets niet wil, is dat dan een probleem?
- Voel ik me schuldig als ik niet verder wil? Ga ik toch verder om de ander een plezier te doen?
- Wil ik nu lichamelijk alles al doen? Wat wil ik wel en wat wil ik niet?
- Word ik gerespecteerd en begrepen in mijn wens om geen seks voor het huwelijk te hebben?
- Heb je zelf het beste met je partner voor? Of wil je de ander gebruiken je eigen verlangens te bevredigen?
- Als je partner niet jouw welzijn en geluk op het oog heeft, waarom blijf je dan bij hem of haar?

Over je relatie

- Zijn we vrienden? Kunnen we elkaar volledig vertrouwen?
- Houden we van elkaar en kennen we elkaar door en door? Of zitten we nog in onze 'verliefdheidsfase'?
- Hebben we genoeg leuke dingen te doen en te bespreken samen? Of zijn we eigenlijk vooral lichamelijk bezig?
- Kennen en respecteren we elkaars wensen en grenzen? Praten we erover?
- Kunnen we over seksualiteit praten?
- Hebben we dezelfde verlangens over het omgaan met seksualiteit? Steunen we elkaar daar in?

Zie ook de webpagina van www.vrijeliefde.nl hierover waar de vragen uit zijn gehaald:
<http://www.vrijeliefde.nl/seksualiteit-in-je-relatie.html>

C. SEXUALITEIT = INTIMITEIT = VERBONDENHEID

1. Lees nogmaals Efeziërs 5:21-33

Wanneer we Bijbel bestuderen en zien hoe God zich met ons wil verbinden, dat Hij in ons wil leven, dan kan je concluderen dat de fysieke seksualiteit tussen man en vrouw een beeld is hoe God één wil zijn met Zijn mensen (zie vers 32).

Het gaat om intimiteit. Het gaat erom dat je jezelf verbind met andere mensen.

Seksualiteit gaat dieper dan alleen maar de fysiek seksualiteit. Het is een onderdeel van onze spiritualiteit. Beiden wijzen namelijk op de fundamentele drang en het verlangen om *te kennen en gekend te worden* (zie bijvoorbeeld Genesis 4:1 waar in oude vertalingen 'Adam had gemeenschap met Eva' was vertaald als 'Adam kende Eva'). En daarin zijn we gemaakt naar Gods beeld (Genesis 1:26). We zijn zoals Hem, onze seksualiteit komt van Hem. God is seksueel. Hij is een seksueel wezen en Hij wil zich met ons verbinden en intiem met ons zijn. Hij wil ons kennen en Hij wil gekend worden door ons.

2a. Ken jij God als een persoon die zichzelf wil laten kennen en zich kenbaar wil maken?

b. Ervaar jij een verbondenheid met God?

c. Ervaar jij intimiteit met God?

d. Waar verlang je naar op dit vlak? Is er iets wat jezelf daarin kan doen? En wat is Gods aandeel?

3a. Ervaar jij een behoefte om je verbonden te voelen met anderen? En om intimiteit te beleven door je te laten zien zoals je bent en daarvoor geaccepteerd te worden?

b. Zie jij in je eigen leven hoe je seksualiteit is gekoppeld aan je behoefte om te kennen en gekend te worden? Hoe?

Rob Bell in zijn boek 'Sex God' zegt het volgende erover:

'Wetenschappers geloven dat het woord 'seks' gerelateerd is aan het Latijnse woord 'secare', wat betekent: snijden, amputeren of ontbonden van het geheel.

Onze seksualiteit heeft daarom twee dimensies. Ten eerste is onze seksualiteit ons bewustzijn hoezeer we afgesneden zijn en gescheiden van de ander. Ten tweede, onze seksualiteit zijn alle manieren die we gebruiken om ons proberen te verbinden.

Het was Adams seksualiteit dat God liet zien dat het niet goed was voor de mens om alleen te zijn (Genesis 1:18). En dat geldt in het hier en nu ook voor jou en mij. Mijn seksualiteit zegt tegen mij dat het niet goed is voor mij om alleen te zijn. Ik ben gescheiden van de ander en ik moet leren me te verbinden.

4. Lees 1 Johannes 1:5-10 en Jakobus 5:16

Wat staat er in deze verzen over verbondenheid met anderen?

Dat seksualiteit dieper gaat dan alleen maar de fysieke seksualiteit, toont Rob Bell als volgt:

Een vriend van mij geeft zijn leven aan de onderdrukten en verstotenen. Hij is begin dertig en single. Wat zijn leven zo krachtig maakt is dat hij een erg seksueel persoon is, maar hij heeft zijn seksualiteit, zijn 'energie om zich te verbinden' gefocust op een specifieke groep mensen. Sommigen van de meest seksuele personen die ik ken zijn single. Ze slapen alleen. Je kan seks hebben met velen, en toch eenzaam zijn.

En hoe meer seks je hebt, hoe meer eenzaam je bent. En het is mogelijk om alleen te slapen, single te zijn en erg seksueel te zijn. Verbonden met velen.

Seksualiteit gaat dus ten diepste over verbondenheid en intimiteit. Je kan vier gebieden op het gebied van menselijke verbondenheid en intimiteit onderscheiden: spiritueel, emotioneel, sociaal en fysiek.

Spirituele verbondenheid vindt plaats wanneer ik me verbonden voel en begrepen weet door de ander als we praten over God, het leven, relaties, vriendschappen, zingeving etc. De diepere zaken van het leven. Dat betekent niet dat we over alles eens hoeven te zijn, maar er is begrip en respect. Er is verbondenheid. En dit kan natuurlijk ook bij mensen die iets anders geloven.

Emotionele verbondenheid vindt plaats in vriendschappen met mensen, met wie ik samen het leven doormaak, met wie ik emotioneel wederzijds afhankelijk wordt. In deze vriendschappen maak ik de emoties van het leven mee en laat ik die ook zien, vreugde en verdriet, ontvang ik liefde en geef ik dat ook terug. Er is verbondenheid in het bevestigen van elkaar.

Sociale intimiteit is samen dingen ondernemen. Mijn tijd, middelen en geld geven aan anderen. Om samen te sporten, wandelen, fietsen, winkelen, spelletjes te doen, te eten, te koken, te reizen, te dienen en zoveel meer. Samen dingen (intentioneel) ondernemen doet de verbondenheid met elkaar groeien.

Fysieke intimiteit is een hand op mijn schouder, mijn hand op de schouder van de ander, dichtbij de ander zitten, een omarming of een kus. Daar is niets erotisch aan. Soms spontaan, soms intentioneel. Ik moet wel bewust mijn zintuigen inschakelen om ook deze fysieke aanraking te voelen, om mezelf toe te laten om intimiteit op deze manier te beleven. Nogmaals niet met een erotische betekenis, maar om me fysiek te verbinden met de ander.

Er is een verlangen in ieder van ons, getrouwd of niet getrouwd, om ons te verbinden met anderen op deze vier gebieden (de een in meerdere mate dan de ander). En voor degenen met een vriend(in) of echtgeno(o)t(e) zal deze behoefte niet alleen door de partner kunnen vervuld worden.

De ervaring leert mij dat wanneer iemand een tekort ervaart (bewust of niet) in verbondenheid op een (of meer) van deze vier gebieden, dat er sprake kan zijn van ongewild (seksueel) gedrag, zoals bijvoorbeeld zelfbevrediging en/of pornografie.

- 5a. Herken jij de behoefte tot verbondenheid in deze vier gebieden?
- b. Welke ben je goed in? Welke minder goed?
- c. Welke manier van verbondenheid spreekt je aan om verder te ontwikkelen?
- d. Wat wil je daarin concreet ondernemen/leren doen?
- e. Kan iemand je daarbij helpen?