

Seksualiteit binnen het huwelijk

Seksualiteit

Het is niet zo eenvoudig een definitie te geven van seksualiteit. Als we het hebben over seksualiteit, is er sprake van biologische en lichamelijke aspecten. Maar seksualiteit heeft ook belangrijke psychische aspecten. Denk hierbij aan onze verlangens, onze opvattingen over seksualiteit, onze remmingen, angsten enzovoort. Met name deze psychische kant kan binnen de huwelijksrelatie een bron van seksuele problemen vormen. In dit hoofdstuk komt de bijbelse plaats van seksualiteit aan de orde en worden enkele seksuele problemen binnen het huwelijk besproken.

Plaats van de seksualiteit

Bijbels uitgangspunt is dat seksualiteit een gave van God is. De Bijbel gaat het onderwerp seksualiteit beslist niet uit de weg, maar spreekt er duidelijk over. Op de eerste bladzijden van de Bijbel al: *En God schiep de mens naar Zijn beeld (...) man en vrouw schiep Hij hen. En God zegende hen en God zei tot hen: Weest vruchtbaar en vermenigvuldigt...* (Gen. 1:27,28). In dit bijbelgedeelte wordt gesproken over ‘mannelijk’ en ‘vrouwelijk’. Dat wijst onder andere op de aantrekkingskracht, zowel geestelijk als lichamenlijk tussen man en vrouw. Voor de zondeval was er al seksualiteit. Adam verlangde naar Eva. En Eva verlangde naar Adam. En God sprak: *...en zij zullen tot één vlees zijn* (Gen. 2:24b). Het verlangen van man naar vrouw naar elkaar is dus een scheppingsgegeven. Alles wat God geschapen heeft, was immers goed: *Want alle schepsel Gods is goed, en er is niets verwerpelijk, met dankzegging genomen zijnde; want het wordt geheiligd door het Woord van God, en door het gebed.* (1 Tim. 4:4 en 5).

Deze scheppingsgave kreeg een veilige plaats binnen het huwelijk. De Bijbel is er duidelijk in dat de geslachtsgemeenschap als een hoogtepunt van de liefde tussen man en vrouw in het huwelijk thuishoort. De Bijbel spreekt daar open, maar ook positief over: *Geniet het leven met de vrouw die gij liefhebt...* (Pred. 9:9a).

Verblijd u vanwege de huisvrouw uwer jeugd (...) Laat u haar borsten te allen tijd dronken maken; dool steeds in haar liefde (Spr. 5:18 en 19). Het boek Hooglied heeft een diep geestelijke betekenis, maar dat neemt niet weg dat hier zeer open wordt gesproken over het verlangen van man en vrouw naar elkaar als iets dat op zichzelf als zuivere en reine gave door de Heere gegeven is. Over hun liefde, hun verlangen, hun liefkozingen en hun eenwording. Zo spreekt de Heere in Zijn Woord over de liefde tussen man en vrouw. Ondanks alles wat de zonde heeft kapot gemaakt, bestaat er nog steeds een bijbelse liefde. Seksualiteit is een manier om deze liefde te uiten. Het is niet iets wat 'er nu eenmaal bij hoort'. Het is Gods gave!

Doel

Ten aanzien van het doel of de plaats van de seksualiteit wordt vaak de tweeslag gebruikt van de voortplanting (procreatie) en de vreugde die aan seksualiteit beleefd mag worden (recreatie). Het aspect van de procreatie is hierboven terug te vinden in de bijbelgedeelten die de voortplanting op het oog hebben: *Weest vruchtbaar en vermenigvuldigt u*. Toch gaat het, ook bijbels gezien, niet alleen om de voortplanting. Er mag vreugde aan beleefd worden. Vanwege alle verworping op het terrein dreigt dit aspect soms onderbelicht te blijven. Maar binnen de bijbelse kaders, zoals hierboven verwoord in de bijbelboeken Spreuken en de Prediker, mag dit ook zeker genoemd worden.

Bederf van het beste

Seksualiteit, zoals door God bedoeld, is een goede gave, maar bederf van het beste is het slechtste. Dat is ook hier van toepassing. Wat een zonden en wat een leed zijn er ook rondom seksualiteit. Zonden: echtscheiding, overspel, hoererij, zondige fantasieën enz. Maar ook, wat een leed: in de steek gelaten, aan de kant gezet na misbruikt te zijn, tot seksueel contact gedwongen, bezeerd, vernederd, emotioneel beschadigd enz. Over deze dingen spreekt de Bijbel ook duidelijk: het overspel van David, de hoererij van Simson, de verkrachting van Tamar door haar halfbroer Amnon, mannen die bij mannen liggen enz. Het is niet voor niets dat de Bijbel deze dingen zo duidelijk noemt. Laten we maar eerlijk zijn: deze gave van God is na het paradijs ook een invalspoort

voor veel zonden. Het is bepaald niet eenvoudig er altijd goed mee om te gaan. Het is daarom allesbehalve overbodig dat Paulus zegt dat we ons vlees moeten kruisigen met de bewegingen en begeerlijkheden (Gal. 5:24), al moeten we hierbij opmerken dat met 'vlees' het leven in de zonde in het algemeen bedoeld wordt.

Vershil in beleving

Mannen en vrouwen beleven seksualiteit verschillend en geven ze er op een verschillende manier uiting aan. Mannen kunnen veel makkelijker dan vrouwen tederheid en seksualiteit van elkaar loskoppelen. Of dit een gave is of een gebrek, laten we hier in het midden. In ieder geval kan dit verschil leiden tot communicatiestoelingen. De man is sneller seksueel opgewonden dan de vrouw, bij wie dit als regel geleidelijker verloopt. Verder is voor een vrouw de beleving van veiligheid, intimiteit, geborgenheid en verbondenheid belangrijk voor seksualiteit. De emotionele bevrediging staat bij haar meer op de voorgrond dan de lichamelijke bevrediging. Ze kan niet begrijpen dat haar man een ruzie wil 'oplossen' door seksueel contact. Een vrouw vertelde: "Dat snap ik echt niet. Heel de dag is er een vervelende sfeer. Mijn man loopt te vitten en te mopperen. Het is helemaal niet gezellig. Het zit niet echt goed tussen ons en toch zoekt hij 's avonds seksueel contact. Ik vind dat onbegrijpelijk!"

Veel mannen vinden dit niet onbegrijpelijk. De lichamelijke bevrediging staat bij hen misschien wat meer voorop, maar is daarom niet losgekoppeld van de emotionele bevrediging. Daarbij zien ze seksualiteit als een middel tot uiting van hun genegenheid. Een middel om hun vrouw duidelijk te maken: „Ik geef echt om je en ik houd nog steeds van je.” Vrouwen willen dit eerst horen en in ieder geval merken, voor er daadwerkelijk seksueel contact plaatsvindt.

Mannen beleven het uiten van genegenheid vaak als een voorspel tot seksueel contact. Ook dit ligt bij de vrouw anders. Ze kan tegen haar man zeggen dat ze hem lief vindt en hem liefkozen zonder direct uit te zijn op seksueel contact. Een man legt deze uitingen al snel uit als een uitnodiging tot seksueel contact. Hierdoor worden vrouwen soms achterdochtig als hun man zijn genegenheid uit. „Als mijn man”, zo vertelde een vrouw tijdens een gesprek in bijzijn van haar man, „erg aardig tegen me doet en

me knuffelt, moet dit bijna altijd eindigen in seksueel contact. Ik heb daar niet altijd behoefte aan. Waarom doet hij alleen dan lief tegen me? Ik krijg het gevoel dat het hem meer om mijn lijf dan om mij als persoon gaat.” Dat laatste is niet waar, maar mannen worden als regel sneller seksueel geprikkeld dan vrouwen. Daardoor lijken ze meer op seksuele bevrediging gericht dan hun vrouw.

Diverse problemen

Behalve de hiervoor genoemde verschillen tussen man en vrouw kunnen er veel andere oorzaken zijn, die leiden tot seksuele problemen. We willen er enkele aan de orde stellen, al voert het te ver om ze hier allemaal uitvoerig te bespreken.

Verschillende wensen

Niet alleen een verschillende beleving, maar ook verschillende wensen kunnen problemen veroorzaken. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als de man of de vrouw iets verlangt van de ander, wat de ander niet wil of zelfs stuitend vindt. Het spreekt vanzelf dat een ander niet gedwongen mag worden tot dergelijke handelingen.

Problemen met de seksuele gerichtheid

Het komt voor dat een van beiden in meerdere of mindere mate gericht is op personen van hetzelfde geslacht. Wellicht is men aan een huwelijk begonnen in de hoop dat deze gevoelens op de achtergrond zouden raken. Als dit niet gebeurt, maar deze gerichtheid steeds meer op de voorgrond treedt kan dit voor beiden veel spanning en verdriet geven.

Gestoorde seksualiteitsbeleving

Indien bij de man of de vrouw of bij beiden sprake is van een geringe seksuele opwinding, kan dit aanleiding zijn voor veel problemen. Allerlei oorzaken kunnen hieraan ten grondslag liggen. Negatieve seksuele ervaringen in het verleden (bijvoorbeeld misbruik, incest) leiden er soms toe dat seksualiteit negatief wordt ervaren.

Denk bij deze sterk afwijkende seksuele beleving aan zaken als bestialiteiten (seksuele omgang met dieren), pedofilie (seksuele omgang met kleine kinderen), exhibitionisme (laten zien van

geslachtsdelen aan argeloze voorbijgangers), masochisme (seksueel genot beleven aan het feit dat je pijn wordt gedaan of dat je wordt vernederd), voyeurisme (het begluren van seksueel prikkelende voorstellingen), sadisme (seksueel genot beleven aan het pijn doen van anderen). Dit zijn allemaal zaken die in de Bijbel onomwonden worden veroordeeld, maar die voor betrokkenen veel lijden kunnen veroorzaken.

Spanningen rond gezinsvorming

Hoewel we in deze tijd de kinderzegen niet voldoende als zegen kunnen benadrukken, wordt het echt niet altijd zo beleefd. Zeker als een echtpaar het over gezinsvorming niet eens is, kan dit in de seksuele omgang een grote bron van spanningen zijn. In het hoofdstuk over gezinsvorming wordt hier nader op ingegaan.

Masturbatie

Een echtpaar heeft soms vragen over masturbatie. Of er is sprake van een meningsverschil of masturbatie (zelfbevrediging) geoorloofd is. Zeker bij echtparen bij wie het door omstandigheden voor langere tijd onmogelijk is seksuele gemeenschap te hebben. Deze vragen drukken meestal nood uit, die serieus en integer moeten worden benaderd.

Over de vraag of bijbels gezien masturbatie geoorloofd is, wordt verschillend geoordeeld. De Bijbel spreekt er niet expliciet over, maar de Heere wil wel dat we ziel en lichaam „zuiver en heilig bewaren; daarom verbiedt Hij alle onkuise daden, gebaren, woorden gedachten, lusten en wat de mens daartoe trekken kan” (H.C., zondag 41).

De persoonlijke verantwoordelijkheid ten opzichte van de Heere, het rekening houden met elkaar en het bewaren van een rein geweten zijn in het gesprek hierover de uitgangspunten.

Het pastorale gesprek over seksualiteit

Enkele aandachtspunten voor het gesprek

- In het ambtelijk gesprek voorafgaand aan het huwelijk is het goed het thema seksualiteit aan de orde te stellen: Hebben ze hierover gesproken? Spreken ze hierover? Wat zegt de Bijbel hiervan? Welke vragen en verwachtingen leven er?

- Ga na of een echtpaar ook samen over seksualiteit spreekt. Veel problemen ontstaan omdat dit niet gebeurt. Daarom zijn seksuele problemen binnen het huwelijk vaak communicatieprobleem of hebben ze er in ieder geval ook mee te maken. Toon begrip dat hiervoor gevoelens van schaamte overwonnen moeten worden, maar stimuleer wel om dit te doen.
- Wees zelf een voorbeeld in de wijze waarop over seksualiteit gesproken kan worden. Openheid is altijd belangrijk. Dat geldt voor het geheel van prediking en pastoraat. Als de Bijbel ons voorgaat in het open en helder over deze zaken spreken, mogen wij dit ook doen. Hoe gewoner deze zaken aan de orde worden gesteld, hoe gewoner er doorgaans op wordt gereageerd. Spreekt u wel eens met elkáár over uw seksuele beleving? Het is een teer onderwerp, maar als u er over wilt spreken, sta ik daarvoor open.
- Een gesprek over seksualiteit is als regel niet te forceren. Zijn er tijdens een ambtelijk gesprek duidelijke signalen dat er problemen zijn op dit terrein, dan kan een open vraag een ontwapenend effect hebben. Uiteraard worden deze gevoelige zaken niet besproken in bijzijn van de kinderen.
- Laat het taalgebruik eenvoudig zijn en waar mogelijk aansluiten bij de wijze waarop de Bijbel hierover spreekt. Vaag en wollig taalgebruik schept afstand en maakt de ander terughoudend om hierover door te spreken.
- Ook hier is het van belang goed en geduldig te luisteren. Vaak is er veel schroom om over deze dingen te spreken. Er kan jarenlang leed achter verborgen liggen. Dan past het niet om al te snel onze mening te geven, al is die mening dan nog zo bijbels. Zonde mag en moet als zonde worden benoemd, maar wees mild voor de zondaar. Schep ruimte, vraag verheldering en probeer voor uzelf een beeld te vormen van wat er in de ander omgaat.
- Schroom niet om mensen te verwijzen naar professionele hulpverlening. Veel seksuele problemen vragen om een deskundige benadering. Dat wil niet zeggen dat er voor de ambtsdrager geen taak zou liggen. Met betrekking tot de verschillen tussen man en vrouw is er een aantal praktische en bijbelse aspecten die tijdens het gesprek ingebracht kunnen worden.

Literatuur

- G.J. van Aalst, *Waar liefde woont*, Houten 2003.
- J. van Bruggen, *Het huwelijk gewogen / 1 Korinthe 7*, Amsterdam 1979.
- P. Eikelboom, A. Elshout, R. van Kooten, T. Vogelaar, *Samen het huwelijk in*, Leiden 1992.
- H. van Groningen, *Jongeren naar het huwelijk*, Brochure uitgegeven bij Stichting de Vluchtheuvel, Woerden 1997.
- H. van Groningen, *Liefde en liefde is twee*, Leiden 1994.
- A.B.F. Hoek-van Kooten, *Trouw en teder • Seksualiteit in het huwelijk*, Kampen 1991.
- J. Hoek en A.B.F. Hoek-van Kooten, *Man en vrouw in Gods weg • Een praktische handreiking voor huwelijk en seksualiteit*, Goudriaan 1989.
- R. van Kooten, *Gij zult niet echtbreken (deel 1 en 2) • Het zevende gebod*, Houten 1993.
- J.H. Mauritz e.a., *Over liefde gesproken*, Uitgave van de Jeugdbond van de Gereformeerde Gemeenten, Woerden 1993.
- W.H. Velema, *Bouwen aan je huwelijk • Handreiking voor een (groeps)gesprek*, 's-Gravenhage 1989.