

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
1. Hoi, ik ben ... – Voorstellen	8
2. ‘Spiegeltje, spiegeltje aan de wand’ – Zelfbeeld	14
3. Bloemetjes en bijtjes – Voorlichting	32
4. Vlinders in je buik – Verkeringstijd	45
5. Honeymoon – De eerste keer	66
6. Door jouw bril – Beeld van seksualiteit	76
7. Eén zijn – Seksuele relatie	83
8. Hij versus zij – Verschillen tussen man en vrouw	108
9. Focussen – Balans in de seksuele relatie	123
10. Libidokillers – Wat werkt belemmerend?	131
11. In de stemming – Wat werkt stimulerend?	140
12. Naspel – De gevolgen	150
13. Een eisprong – Gezinsvorming	160
14. Een dikke buik – Seksualiteit tijdens en na de zwangerschap	191
15. Spreken is goud – In gesprek	205
16. De Bijbel open – Gods doel met seksualiteit	220
17. Weet je ... – Kinderen en jongeren toerusten	235
Nawoord	254
Bijlage ‘Grenzen’	256
Bijlage bij hoofdstuk 13	258

Voorwoord

Onder de kapstok stonden zijn schoenen en mijn schoenen. Aan de kapstok hingen zijn jas en mijn jas. Ik zie het beeld nog voor me. Wat een heerlijk gezicht! Onze eigendommen vermengd. Alleen wij, samen in één huis. Als je getrouwd bent, ga je alles delen – ook het bed. Dat laatste was niet meteen rozengeur en maneschijn. Ik was heel benieuwd hoe dat bij anderen ging en vroeg er regelmatig naar bij vriendinnen. Dan kwam er van alles boven de lakens. Bij de één was het pijnlijk, de ander had zelden zin en bij de volgende nam de man zelden initiatief. Ik verbaasde me erover dat er bij bijna iedereen die ik sprak wel wat strubbelingen waren, maar ook dat er zo weinig over gepraat werd. Na zo'n gesprek voelde ik me een stuk lichter. Alleen al het feit dat anderen zich herkenden in mijn verhaal was fijn. Ook deed ik soms tips op en merkte ik dat het praten alleen al hielp om er positief in te staan.

Vol spanning

Dit is de reden dat ik heel graag een boek wilde schrijven over vrouwen en seksualiteit. Boeken met tips en trucs zijn er al veel, maar er zijn weinig verhalen van hoe gewone christelijke vrouwen seksualiteit beleven. Terwijl juist persoonlijke ervaringen delen zo'n positief effect kan hebben. Het grootste obstakel leek mij om vrouwen te vinden die open en bloot hun verhaal aan mij wilden vertellen. Ik benaderde vrouwen vanuit het hele land van allerlei verschillende leeftijden en met voornamelijk reformatorische kerkelijke achtergronden. Vol spanning wachtte ik de reacties af, en die waren ver boven verwachting. Drie voorbeelden: 'Je vraag verraste me positief. Wat supergoed dat je dit gaat doen!' En: 'Ik vind het tof om mee te doen, want seksualiteit is in de reformatorische hoek een taboe qua gespreksonderwerp en dat is jammer!' En: 'Hoe we op een goede manier omgaan met gezinsvorming is een worsteling. Ik ben benieuwd hoe andere vrouwen daarmee omgaan en doe graag mee.' Deze positieve reacties bemoedigden me om door te gaan.

Van slechts drie vrouwen kreeg ik 'nee' te horen: twee omdat ze het te privé vonden en de ander omdat ze het erg druk had. Als ik niemand anders van haar leeftijd kon vinden, mocht ik weer bij haar aankloppen.

Gesprekken

Ik genoot van de gesprekken met de vrouwen. Prachtig om te zien dat iedereen een eigen achtergrond, ervaring en visie op bepaalde zaken heeft. Allerlei situaties komen in de verhalen aan bod: gemeenschap gehad voor het huwelijk, een man die zelden zin heeft, altijd pijn tijdens het intiem zijn, bijna nooit zin hebben, al vijf jaar geen gemeenschap meer gehad of gezondheidsproblemen die zijn weerslag hebben. Er zijn ook verhalen van vrouwen die er (inmiddels) volop van kunnen genieten.

Diverse thema's komen aan bod, zoals: zelfbeeld, voorlichting, beeld van seksualiteit, seksuele relatie (wat werkt voor jou positief, wat negatief, man/vrouw-verschillen), gezinsvorming, seksualiteit rondom zwangerschap, God en seksualiteit. Aan het einde van elk hoofdstuk geven deskundigen algemene informatie en tips. Ook staan er vragen om zelf, met je partner of anderen door te nemen.

Delen

Regelmatig was ik onder de indruk van hoe mooi vrouwen woorden kunnen geven aan bepaalde situaties. Verder vind ik de vrouwen die hun verhaal vertelden heel dapper. Geweldig dat ze hun verhaal aan mij wilden toevertrouwen, in de hoop dat andere vrouwen er iets aan zullen hebben. Een van hen zei dat ze het aan het begin van haar huwelijk erg frustrerend vond dat veel vrouwen die ze op straat en in de kerk zag ervaring hadden met seksualiteit, maar daar nooit over spraken. Zo moet iedereen alles zelf ontdekken en dezelfde lastige situaties doormaken. Als vrouwen hun ervaringen met jongere vrouwen delen, zijn zij al beter toegerust. Ik hoop dat dit boek daaraan mag bijdragen en er misschien zelfs gesprekken door op gang komen. Het allermooiste zou zijn als het vrouwen helpt om (nog) dichter bij het doel te komen dat God voor ogen heeft met seksualiteit.

Veel leesplezier!

Corina Schipaanboord

2. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand - Zelfbeeld

HOE ZIE JIJ JEZELF? Met die vraag startte ik elk interview. Ik heb namelijk het idee dat je zelfbeeld veel invloed heeft op je seksuele relatie. Als je lekker in je vel zit, is het volgens mij makkelijker om jezelf letterlijk en figuurlijk bloot te geven, dan wanneer je van alles op jezelf aan te merken hebt. Ik was benieuwd hoe deze vrouwen dat ervaren. Zijn ze meestal tevreden of ontevreden met zichzelf? En merken zij of dit invloed heeft op hun seksuele relatie?

Ik weet nog goed dat ik voor een tijdschrift een deskundige interviewde over een positief zelfbeeld. Ze zei dat je geen positief zelfbeeld hoeft te hebben, maar een realistisch zelfbeeld, waarbij je je sterke en zwakke punten kent en accepteert. Het is zoals het is en daar ben je tevreden mee. Dat zie ik ook terugkomen in het verhaal van Sharon.



Sharon: 'Mijn lichaam is niet gezond, want ik heb een hartafwijking. Dat is nadelig voor mijn zelfwaarde. Paul is heel fit en ik voel me weleens schuldig tegenover hem. Aan het begin van ons huwelijk kwam de afwijking pas aan het licht. Ik zei eens tegen Paul dat hij bijna een kat in de zak had gekocht. Hij werd toen kwaad, want hij vond dat ik dat niet zo mocht zeggen. Maar ik moest wel mijn eigenwaarde opnieuw zien te vinden. Ik kan niet meer zwanger worden, want dat zou levensgevaarlijk zijn. Regelmatig had ik mede hierdoor het gevoel niet meer te voldoen. Zeker in de periode dat ik heel erg verlangde naar nog een kind was dat soms bijna verstikkend. Inmiddels heb ik dat een plekje kunnen geven. Het geeft ook wel rust dat ik niet elke maand uitgestelde hoop heb, maar dat ik de zekerheid heb dat ik in principe niet meer zwanger kan worden. Ik ben tevreden met mezelf. Ik heb wat littekens en dat vind ik niet mooi, maar ik mag het er mee doen. Het is goed zoals het is, maar mijn gezondheid

heeft gevolgen voor het gezin – dat blijft een verdrietige kant. Over mijn uiterlijk voel ik me niet onzeker. Ik vrij het liefst met de lampen aan en, als het niet koud is, zonder dekens. Toen ik toch eens onzeker was over mijn lichaam, zei Paul me dat ik dat nooit bij hem hoef te zijn. Dat vond ik heel fijn. Hij vindt me heel mooi. Dat zegt hij ook regelmatig. Als ik naar mezelf kijk, ben ik het niet altijd met hem eens, maar dan moet ik goed beseffen dat hij het vanuit zijn invalshoek bekijkt. Een man kijkt heel anders naar zijn vrouw dan een vrouw naar zichzelf.’

‘Ik mag het er mee doen’, zegt Sharon. Dat vind ik een hele mooie uitspraak. Ook Eline, Monique en Alinda zijn tevreden met hoe het is.



Eline: ‘Ik ben niet knap, maar daar heb ik geen moeite mee. Al toen ik kind en puber was, vond ik dat mensen niet op mijn uiterlijk moesten afgaan, maar moeite moesten doen om te ontdekken wie ik echt ben. Onbewust speelt ook mee dat ik weet dat de buitenkant niet het belangrijkste is. Ik vind het een groot woord om te zeggen dat ik tevreden ben, maar ontevreden ben ik ook niet. Regelmatig heb ik last van pukkels. Dat is niet zo leuk. Ook heb ik sinds mijn eerste zwangerschap best een buikje. Daar baal ik soms gigantisch van. Ik was regelmatig bang dat mensen zouden vragen of ik weer zwanger was. Als ik samen met Jan ben, maak ik me weleens op. Ik merk dat dat een positieve invloed heeft op mijn zelfbeeld. Maar het is niet zo dat ik me zonder make-up lelijk of afgewezen voel. Ik denk dat mijn zelfbeeld niet echt gevolgen heeft voor onze seksuele relatie.’



Monique: ‘Ik ben tevreden met mezelf, vooral met mijn bovenlijf. Het uiterlijk is niet zo’n item voor mij. Wel kan ik me onzeker voelen over hoe ik ben met mijn zonden en gebreken. Ik vraag me soms af of mensen me misschien egoïstisch vinden en of ik wel goed naar anderen luister. Ik ben verre van volmaakt. Mijn vriendin vertelde weleens dat ze het niet fijn vindt om naakt door de kamer te lopen, terwijl

haar man toekijkt. Zelf vind ik dat niet vervelend, omdat ik weet dat Martin mij mooi vindt. Ik ben goed zoals ik ben en hoef niet perfect te zijn. Ik ben een perfectionist, maar naarmate ik ouder word, ga ik steeds meer de schoonheid van imperfectie zien. We leven in een gebroken wereld en daar moeten we het mee doen. Gelukkig is er de genade van God, ook al worden we daarmee geen volmaakte mensen.'



Alinda: 'Ondanks dat ik niet de slankste persoon ben, heb ik geen negatief zelfbeeld. Mensen vragen weleens of ik tevreden ben met mijn gewicht, maar ik zie het nut er niet van in om te gaan lijnen. Ik ben altijd al stevig geweest. In de periodes dat ik ongesteld word, kom ik erg aan. Dat zie je vooral aan mijn buik. Maar dat trekt altijd weer bij. Zolang ik niet nog steviger word, ben ik tevreden. Je hoort weleens dat vrouwen zichzelf niet mooi vinden, maar je bent zoals je bent. Ik merk dat Mark er ook zo over denkt. Dat scheelt heel veel.'

Ik heb bewondering voor deze dames. Eline noemt zich niet knap en zegt daar geen moeite mee te hebben. Alinda vindt zichzelf niet de slankste persoon, maar is tevreden hoe het is, ondanks dat mensen soms vragen of ze tevreden is met haar gewicht. Ik merk dat die laatste uitspraak me boos maakt. Hoe kom je op het idee om aan iemand te vragen of zij tevreden is met haar gewicht? Denk je bij zo'n uitspraak wel na over wat die teweeg kan brengen? Chapeau voor Alinda, die zich niet van haar stuk laat brengen!

Ook Anna krijgt soms opmerkingen van mensen over haar uiterlijk. 'Ik was er dagen verdrietig over', vertelt ze.



Anna: 'Ik heb goede en slechte tijden. In de goede tijden kijk ik aardig positief naar mezelf en in de slechte tijden ben ik wat minder blij met mijn uiterlijk. Ik ben een gezegend mens. Soms voel ik dat ook zo, maar over het algemeen heb ik niet zo'n positief zelfbeeld. Ik ben erg kritisch naar mezelf. Wat ik wel mooi vind, is dat ik slank ben en een platte buik heb, zelfs nog na mijn zwangerschappen. Maar ik moet goed opletten dat ik niet te dun word. Met lede ogen zie ik dat mijn gezicht steeds spitsler wordt. Mensen vragen weleens of het

wel goed met me gaat, omdat ze me er moe vinden uitzien. Onlangs zei iemand zelfs dat ik vel over heen ben. Ik voelde me gekwetst en was er dagen verdrietig over. Aan mijn huid en energiegehalte merk ik dat ik ouder word. Daar heb ik moeite mee. Het belangrijkste is dat ik gezond ben. Daar probeer ik op te focussen. Ik ben me er steeds meer van bewust dat het leven kort is en dat het het niet waard is om je druk te maken over hoe je eruit ziet. Bij Bastiaan voel ik me heel veilig en kan ik blij zijn met mezelf. Ik weet dat hij me mooi vindt. Dat is belangrijk voor me. Ik denk dat mijn zelfbeeld gevolgen heeft voor onze seksuele relatie, want als ik niet lekker in mijn vel zit, heb ik meestal geen goed gevoel over mezelf en heb ik ook geen zin om te vrijen.'

Belangrijk dus om je opmerkingen richting iemand op een goudschaaltje te wegen. Wat je eruit flap, kan iemand anders dagen bezighouden. Heel mooi is wat ik lees bij Anna: bij haar man voelt ze zich veilig en kan ze blij zijn met zichzelf. Ze weet dat hij haar mooi vindt. Uit alle reacties merk ik dat het heel belangrijk is dat een man zijn vrouw laat weten dat ze mooi is. Dat is bijvoorbeeld ook duidelijk te zien in het verhaal van Rianne.



Rianne: 'Ik ben heel tevreden met mezelf en weet zeker dat Niels me ontzettend mooi vindt. Hij benoemt dat soms gedetailleerd. Als hij zegt dat ik stralende ogen heb, geloof ik dat. Op straat of op mijn werk ben ik weleens onzeker. Dan zie ik andere vrouwen die heel perfect zijn en dan voel ik mij niet zo perfect. Maar ik weet dat ik dat voor Niels wel ben. Bij hem voel ik me nooit onzeker. Ik vind soms wel dat ik dikke billen heb en kleine borsten. Als om de paar maanden zulke gedachten in mij naar boven komen, vraag ik zijn mening daarover. Als ik weer zeker weet dat hij dat niet vindt, heb ik er weer een tijdje geen last van. Gelukkig heb ik nooit een hele negatieve bui en ben ik meestal tevreden met mezelf. Ik denk dat dat belangrijk is voor de seksuele relatie.'

Ook de echtgenoten van Bianca en Lisanne geven vaak complimentjes. Dit helpt hen om blij met zichzelf te zijn.



***Bianca:** 'Ik ben heel tevreden over mezelf. Uiteraard zijn er zaken die me soms wat onzeker maken, maar dat zijn kleinigheidjes. Ik denk dat elke vrouw dat heeft. Wouter is heel complimenteus. Hij vindt mij gelukkig nog steeds aantrekkelijk en zegt dat elke dag. Hij heeft nog nooit iets gezegd waardoor ik me bij hem onzeker zou kunnen voelen en daardoor voel ik me superfijn bij hem.'*



***Lisanne:** 'Er zijn dingetjes die ik anders zou willen aan m'n lichaam. Daar heb ik weleens last van richting andere mensen, maar nooit richting Danny. Bij hem voel ik me voor honderd procent geaccepteerd. Hij bevestigt mij heel erg. Ik merk dat hij me echt mooi vindt. Dit heeft wel een lange aanloop gehad. Toen we twee jaar verking hadden, wilde ik echt nog niet dat Danny mij bloot zou zien. Pas toen onze relatie sterker werd, begon dat te groeien. Tegenover anderen kan ik me onzeker voelen in badkleding. Ik geloof niet dat God bedoeld heeft dat je op het strand of in het zwembad voor het oog van andere mannen in enkel een slipje en een topje loopt.'*

Net als de meeste vrouwen heeft Ilse ook wel wat puntjes waar ze onzeker over is. Verder geeft ze aan dat ze neutraal over zichzelf denkt. Zij merkt duidelijk dat je zelfbeeld en hoe je in je vel zit, gevolgen heeft voor de seksuele relatie.



***Ilse:** 'Ik denk meestal neutraal over mezelf. Mijn ouders gaven niet veel complimentjes en dat maakt het lastiger om te ontdekken waar je goed in bent en wat mooi aan je is. Sommige mensen zien er in een pyjama al mooi uit, maar als ik naar een verjaardag ga, moet ik altijd moeite doen om er leuk uit te zien. Ik ben ook best onzeker over mijn borsten – die vind ik groot. Inmiddels heb ik wel ontdekt welk soort kleding hiervoor het beste staat en dat scheelt al veel. Maar*

uiterlijk zegt niets over hoe je bent natuurlijk. Het innerlijk is veel belangrijker. Over het algemeen ben ik verder wel tevreden met mezelf. Bij Justin voel ik me altijd op mijn gemak. Ik denk dat hoe je in je vel zit zeker gevolgen heeft op seksueel gebied. Als ik me niet prettig voel of niet zo vrolijk ben, dan vind ik het ook niet fijn om aangeraakt te worden of intiem te zijn. Als ik goed in mijn vel zit, heb ik eerder zin in seksueel contact.'

Ook Nathalie en Marije merken dat. Zij zijn beiden niet zo positief over hun uiterlijk.



Nathalie: *'Ik ben niet tevreden over mijn figuur. Het scheelt wel veel of ik leuke kleren draag waar ik me lekker in voel, dan voel ik me zekerder, maar meestal voel ik me onzeker. Ik denk dat mijn zelfbeeld gevolgen heeft voor onze seksuele relatie. Ik kan onzeker zijn tijdens het intiem zijn, al weet ik dat het niet nodig is, want Daniël geeft me dat gevoel totaal niet. Het ligt puur aan mezelf. Vaak wil ik liever in het donker vrijen, maar niet altijd. Het is maar net in welke stemming ik ben.'*



Marije: *'Ik denk niet zo positief over mezelf, al boeit het me minder sinds ik kinderen heb. Over mijn bovenlijf ben ik wel tevreden, maar ik vind mijn onderlijf te dik. Ik zie mezelf niet graag bloot. Veel vriendinnen hebben nog geen kinderen of ze zijn wel al moeder, maar zijn meteen weer even slank als eerst. Dat zou ik ook willen. Ik voel me soms echt zo'n moeke. Ik ervaar altijd een drempel om mezelf bloot te geven, ook al weet ik dat Peter mij helemaal accepteert. Als ik in de mood ben voor seksuele gemeenschap ervaar ik die drempel niet, maar als ik al niet zo'n zin heb, is dat voor mij een extra belemmering.'*

Ik zie in deze verhalen dat 'jezelf niet mooi vinden' een belemmering kan zijn in het seksuele contact. Nienke vertelt dat ze tijdens het vrijen weleens last kan hebben van negatieve gedachten over haar uiterlijk.



Nienke: *'Soms kijk ik in de spiegel en vind ik mezelf er goed uitzien. Ik heb een positief zelfbeeld, maar er zijn wel dingen waar ik negatief over ben. Zo kan ik vooral bij intiem contact negatieve gedachten hebben over mijn lichaam: dan schieten er weleens beelden door mijn hoofd van veel mooiere vrouwen en vraag ik me bijvoorbeeld af hoe David mij nou mooi kan vinden. Hij geeft daar totaal geen reden toe, want hij vindt me heel erg mooi. Toch kijk ik dan liever niet naar mezelf, dan hoeft ik er ook niet over na te denken. Nu ik wat ouder word, merk ik aan de ene kant dat ik mezelf meer accepteer zoals ik ben, maar aan de andere kant krijg ik rimpels en gaat er hier en daar wat hangen. Je wordt toch wat minder mooi. Van zulke gedachtes kan ik dan weer last krijgen. Ik merk dat mijn cyclus dit ook beïnvloedt. Je hoort weleens dat een vrouw zich op haar best voelt rond de eisprong. Ik vind het lastig om te zeggen of mijn zelfbeeld effect heeft op onze seksuele relatie. Ik denk van wel, want als je na een drukke dag eindigt met een ontevreden gevoel, kan het gevolg zijn dat je niet zo gezellig bent tegen je man, waardoor je ook geen behoefte hebt aan seksueel contact.'*

Het ouder worden heeft z'n invloed, vertelt Nienke. Ook Anna had het daar al over. Annelies merkt vooral positieve gevolgen van het ouder worden.



Annelies: *'Ik ben tevreden met mezelf. Naarmate je ouder wordt, krijg je levenswijsheid. Dat maakt mij zelfverzekerd. Toen we net getrouwd waren, was ik wel wat onzeker. Maar dat waren we allebei en het was geen belemmering. Je weet dat je onzeker mag zijn, want seksualiteit is iets nieuws dat je samen gaat uitproberen. Ik kom uit een heel liefdevol nest en kreeg altijd waardering. Dat droeg bij aan wie ik ben en hoe ik mezelf zie. Ik kan me wel onzeker voelen als ik bij mensen ben die heel veel over een bepaald onderwerp weten. Dan ervaar ik schroom en luister ik liever. Maar dat heeft niets met mijn uiterlijk te maken.'*

Rosalyn houdt het kort maar zeer krachtig, als het over haar zelfbeeld gaat.



***Rosalyn:** 'Ik ben tevreden met mezelf en denk dat dit effect heeft op onze seksuele relatie. Als je niet tevreden bent met je eigen lichaam, jezelf niet waardeert en niet van jezelf houdt, kun je jezelf denk ik niet echt aan je partner geven.'*

Die laatste uitspraak staat als een huis, als je het mij vraagt. Ook uit Willemijns verhaal merk ik dat ze het daarmee eens is.



***Willemijn:** 'In principe ben ik altijd tevreden met mezelf geweest. In ieder geval zolang ik kleren aan had, maar zodra mijn kleren uitgingen niet meer. Dat is denk ik normaal. Er zit een verschil tussen je in schaamte bedekken voor vreemden of voor je eigen man. In mijn werk ga ik veel met jongeren om en ik merk dat schaamtegevoel ook bij meiden. Ik kreeg bijvoorbeeld de vraag van een vijftienjarig meisje welk schaamhaar je wel en niet zou moeten scheren. Wat is vies en wat niet? En hoe denken jongens daarover? Dit houdt niet alleen meisjes van die leeftijd bezig, maar ook oudere vrouwen denk ik. Het is heel belangrijk dat je kunt praten over zaken die met seksualiteit te maken hebben. Rondom mijn zwangerschappen heb ik het wel moeilijk gehad met mijn uiterlijk. Ik had daar graag met iemand over willen praten. Eerst was ik strak, slank en had ik een mooi velletje. Na de eerste zwangerschap ging het lastiger tussen ons op seksueel gebied. Dat had denk ik te maken met de onzekerheid over mijn uiterlijk. Met kleren aan was het verschil niet zo groot en kreeg ik complimenten van mensen die verbaasd waren dat ik al een kind had gekregen. Maar mijn borsten en buik zagen er anders uit, terwijl ik voorheen best trots was op mijn borsten. Tijdens de zwangerschap groeiden ze de pan uit en daar knapten ze niet van op. Ik vond het heel lelijk en zei dat weleens tegen Maarten. Maar hij deed er helemaal niet moeilijk over en gaf aan harstikke trots op mij te zijn.'*

Ik denk dat ik zelf het meeste last van mijn zelfbeeld had. Een man is daar volgens mij veel nuchterder in. Ik las weleens dat je echtgenoot jou ziet zoals je jezelf voelt en voordoet. Als je jezelf mooi voelt, straalt je iets uit en vindt je man je ook mooi.'

Zoals je jezelf voelt, zien anderen je. Dat is eigenlijk wat Willemijn zegt. Ik vind dat supermooi en geloof dat het waar is. Wat er voor mij bij bijna al deze verhalen uitspringt, is dat zo goed als alle vrouwen complimenten krijgen van hun man en zich bij hem op hun gemak voelen. Geweldig! Ik hoop dat alle mannen zich realiseren hoe belangrijk dit is. Ik ben me ervan bewust dat het in veel huwelijken anders kan zijn. Er zijn vast ook mannen die nooit of zelden tegen hun vrouw zeggen dat ze mooi is. Zo is dat ook bij Irma. Haar man Leendert geeft nooit een complimentje over wie ze is en zal haar nooit uit zichzelf kussen of omhelzen. Ze vertelt wat haar zelfbeeld is.



***Irma:** Je hebt daarin onderscheid tussen binnen- en buitenkant. Ik heb nooit moeite met mijn uiterlijk gehad, want ik vind mezelf gezegend met een mooi lichaam. Ik ben slank en krijg daar vaak positieve reacties op van anderen. Wel kan ik een beetje onzeker zijn over mijn borsten, want die vind ik aan de kleine kant. Dat heb ik altijd jammer gevonden. Ik voel me op dat punt niet zo 'vrouwelijk'. Leendert was soms heel vol van mijn borsten. Dat kon ik bijna niet geloven, omdat ik ze zelf zo klein vind. De stap om er iets aan te doen, heb ik nooit durven zetten. Pillen ervoor slikken of implantaten nemen, zou ik sowieso niet doen. Dat vind ik een stap te ver. Toevallig stond pas in het Reformatorisch Dagblad het bericht dat ontzettend veel vrouwen met borstimplantaten daar last van hebben, zoals pijn bij de implantaten, maar ook bijvoorbeeld gewrichtsklachten. Ik zie mijn wat kleinere borsten zelf als een stukje onvolmaaktheid, maar realiseer me ook dat dit komt door de norm die de maatschappij mij oplegt. Misschien heeft het een functie. God heeft mij bedacht tot in de kleinste details. Ik ben prachtig gemaakt. Het vormt een extra uitdaging om dat zelf ook zo te zien. Over mijn buitenkant voel ik me dus met name zelfverzekerd. Dat komt overigens niet door Leendert;*

hij geeft zelden complimenten, behalve weleens over mijn borsten tijdens het vrijen. Dat stelde mij destijds niet op mijn gemak en had eerder een tegenovergestelde uitwerking. Ik voelde me een lustobject. Ik kreeg nog nooit een compliment over wie ik ben als persoon. Over mijn binnenkant ben ik minder zelfverzekerd. Ik kom uit een groot gezin, waarin weinig aandacht en interesse voor mij was. Mijn vader was vaak weg en mijn moeder was druk met het huishouden en de zorg voor de kleine kinderen. Het was een cultuur van hard werken, flink zijn en doorgaan. Dat is onbewust heel bepalend voor hoe ik naar mezelf kijk. Ik leerde om op één been te lopen: mijn verstand. Mijn emoties zijn altijd in een hoekje gedrukt. Ik voel me onbelangrijk. Dit leerde ik inzien in de therapie die ik volgde om mijn achtergrond wat meer te kunnen duiden.'

Uit het gesprek met Marianne Grandia (aan het einde van dit hoofdstuk), die veel vrouwen spreekt, begrijp ik dat er veel mannen zijn die geen waardering uitspreken richting hun vrouw of hen zelfs kleineren. Zij geeft aan hoe belangrijk het is om te ontdekken wie je als gelovige mag zijn in Christus. Als je dáár je identiteit vindt, is dat onwankelbaar. Sandra vertelt daarover.



***Sandra:** 'Ik kijk regelmatig op naar andere mensen en vergelijk me met hen. 's Ochtends trek ik gerust een oud spijkerrokje aan, maar als ik dan anderen zie die er vaak piekfijn uitzien, word ik daar onzeker van. Dan zeg ik, om mezelf te verdedigen, dat ik in m'n oude kloffie loop, omdat ik een vrije dag heb. Maar ik wil graag zelfvertrouwen uitstralen, want het maakt niet uit hoe ik eruit zie. Het ligt eraan hoe ik in m'n vel zit, maar over het algemeen is mijn zelfbeeld positief. In onze verkeringstijd was dat anders. Harm kon wel honderd keer zeggen dat hij me mooi vond, maar dat landde niet. We hadden vaak discussies over wat knap is. Als Harm een foto van mij zag, zei hij weleens dat ik er daar heel knap uitzag. Ik zei dan dat ik niet knap ben, maar dat een mooie filmster knap is. Mijn zelfbeeld is nu realistischer en dat is meer dan genoeg. Harm werd niet verliefd op*

mij omdat ik een filmster ben, maar omdat ik Sandra ben. Toen we net getrouwd waren, had ik ook nog last van onzekerheden. Ik werd bijvoorbeeld dikker en suggereerde dan dat hij mij nu vast niet meer mooi vond. Harm zei weleens dat hij nog steeds van mij houdt als ik negentig ben en mijn borsten op m'n knieën hangen. Dat was grappig bedoeld, maar het is ook waar. Ik geloof dat niet alleen omdat hij het zegt, maar ik voel het ook. Hoe meer waarde de Heere Jezus voor mij kreeg, hoe meer ik mijn onzekerheden los kon laten. Ik leerde inzien dat God mij maakte en dat ik blij mag zijn dat ik dit allemaal van Hem kreeg. Ik weet me geliefd door Hem en daarom mag ik mezelf zijn. Afgelopen jaar was ik bezig voor een beugel, omdat een aantal tanden schots en scheef staan. Dat zou veel geld kosten en zou mijn uiterlijk veranderen. Opeens zag ik wat een onzin dat was. Ik heb de afspraak bij de orthodontist afgezegd en ben nu blij met mijn tanden. Ze passen bij mij!

MARIANNE GRANDIA sprak eens tijdens een lezing op een vrouwendag. Het thema van die bijeenkomst weet ik niet meer, maar wat ze vertelde, bleef me bij: dat ze zichzelf totaal niet mooi vond en dat daarom altijd het licht uit moest als zij en haar man intiem waren. Haar man vond dat heel erg, maar respecteerde dat. Toch mocht na verloop van jaren het licht in de slaapkamer aan. Ik moest meteen aan dit verhaal denken, toen ik een deskundige zocht bij het thema 'zelfbeeld'. Marianne is ervaringsdeskundige, maar spreekt ook heel veel vrouwen. Ze vertelt hoe haar zelfbeeld veranderde en wat voor haar de sleutel is naar een gezond zelfbeeld.

Tegenstrijdigheid



'In de verhalen van de vrouwen die in dit boek aan het woord komen, zie ik met regelmaat een stukje tegenstrijdigheid. Enerzijds zeggen ze niet zoveel waarde aan hun uiterlijk te hechten en best tevreden te zijn, anderzijds zie je toch wel onzekerheid. Ook zie ik bij iedereen een stukje groeiproces, waardoor de vrouwen zich steeds meer leren accepteren zoals ze zijn. Wat mij opvalt is dat de meeste geïnterviewde vrouwen positiever zijn dan veel vrouwen die ik zelf spreek. Onlangs kwam er een vrouw naar me toe. Helemaal in tranen vertelde ze me dat ze zo'n vijfendertig jaar was getrouwd en zich nog nooit in het bijzijn van haar man had durven uitkleden. Ik raakte met haar in gesprek en toen bleek dat haar man altijd sarcastische opmerkingen over haar maakte. Ik kan me goed voorstellen dat je je niet bloot durft te geven als je man jou negatief bejegt. Ook zijn er vrouwen die misbruikt zijn. Zij hebben meer dan ooit nodig om zelfvertrouwen te vinden en dat kan ten diepste alleen in God. Verder is het voor deze vrouwen noodzakelijk om iemand te zoeken met wie ze over het misbruik kunnen praten.

Seksualiteit is een gave van God. Als je het zo ook wilt zien, heb je een man nodig die seksualiteit als geschenk aanbiedt en ontvangt. Anders is het geen gave maar een last. Jezelf laten zien, heeft een veilige omgeving nodig. Je zelfbeeld kan nog zo positief zijn, maar als je omgeving of je man niet veilig is, ligt het zo in gruzelementen. De rol van de man en hoe hij erin staat, is van heel groot belang. Het valt me op dat de meeste van deze vrouwen het uiten naar hun man als ze zich onzeker voelen. Dat vind ik mooi. Ilse vertelt dat ze zich bij haar man Justin altijd op haar gemak voelt en Rianne zegt dat haar man Niels haar heel mooi vindt. Dat is zo'n belangrijke voorwaarde. Ik spreek weleens vrouwen die regelmatig door hun man worden afgebrand. Hij geeft lelijke bijnamen, laat duidelijk merken dat ze moet lijnen of zegt

porno nodig te hebben, omdat hij van z'n vrouw niet opgewonden raakt. Door zo'n signaal kun je je als vrouw heel erg afgewezen voelen. Dat doet iets met je zelfbeeld.

Het donker als vriend

Wat me ook opvalt aan de reacties is dat het fout gaat met het zelfbeeld van de vrouwen zodra ze zich gaan vergelijken. Rianne vertelt dat ze zich weleens onzeker voelt als ze op straat of op haar werk andere vrouwen ziet. Dat herken ik persoonlijk heel erg. Door een hormonale afwijking heb ik last van overgewicht en overbehairing, waardoor ik haargroei op mijn gezicht heb. Ik vergeleek me altijd met anderen. Wie ik ook voor ogen had, diegene was bijvoorbeeld altijd slanker, mooier, een betere moeder of wat dan ook. Ook denk ik vaak al te weten wat mensen denken. Tijdens een spreekbeurt viel het me op dat een van de vrouwen steeds op een wat aparte manier naar mijn gezicht zat te kijken. Ik voelde me heel onzeker en dacht dat ze m'n overbehairing zag. Na afloop kwam ze naar me toe en vertelde ze dat ze steeds naar mij moest blijven kijken, omdat ze mijn ogen zo bijzonder vond. Je weet dus nooit wat een ander in werkelijkheid denkt. Als mijn man Ad vroeger zei dat hij mij mooi vond of een ander compliment gaf, reageerde ik altijd heel sarcastisch. Ik vroeg bijvoorbeeld of hij een brillette nodig had. Als we gemeenschap hadden, wilde ik dat het zo donker mogelijk was in de slaapkamer. Zelfs het gordijn mocht niet op een kier. Het donker was mijn vriend en bood mij veiligheid – dacht ik. Ad vond dat heel verdrietig.

Inmiddels kan ik gelukkig wel accepteren hoe ik eruitzie. Altijd als Ad zei dat hij mij mooi vond, wilde ik dat begrijpen. Ik liet hem uitleggen wat er dan zo mooi aan mij was, maar ik begreep het niet. Totdat ik stopte met dat willen begrijpen en maar gewoon ging geloven dat hij het meende, zodat ik kon ontvangen. Dat was voor mij een belangrijke sleutel. Achteraf zag ik dat ik mijn man veel pijn had gedaan. Hij zei iets liefs en bevestigends, maar ik wees het af, omdat ik hem niet geloofde. In feite wees ik hem daar ook mee af. Elke keer dat ik zijn complimenten afdeed, zei ik als het ware dat hij loog. Ik heb hem daarvoor vergeving gevraagd. Als hij nu zegt dat ik mooi ben, zeg ik dat ik geloof dat hij mij mooi vindt.

Bang voor afwijzing

Dit proces om me steeds meer open te stellen richting Ad ging min of meer tegelijk met het proces op geloofsgebied. Ik had angst voor God en mensen. Ik was bang voor afwijzing en was ervan overtuigd dat God me afwees. Hoe kon ik als zondig mens ooit in Zijn ogen bestaan? Maar door preken, Bijbelteksten en door wat mensen om mijn heen zeiden, hoorde ik steeds weer dat God van mij houdt; dat ik wel kon denken dat ik niets was in Zijn ogen, maar dat Zijn liefde

naar mij uitging. Op den duur kon ik niet anders dan ook dat geloven en aanvaarden zonder te begrijpen. Dit is voor mij de belangrijkste sleutel op het gebied van eigenwaarde. Ik leerde dat die onlosmakelijk vastligt in wie ik ben in Christus. Mijn uiterlijk vind ik sindsdien een stuk minder belangrijk. Natuurlijk heb ik er nog mee te dealen. Het liefst zou ik zestig kilo wegen, alle kleren kunnen kopen die ik leuk vind en voorgoed van mijn hormoonprobleem genezen zijn. Mijn lijf weerspiegelt de gebrokenheid van het leven, maar ik kan dat nu aanvaarden.

Als ik toch weer momenten heb dat ik gefocust ben op de omstandigheden en op wat ik niet kan, niet ben en niet heb, probeer ik te stoppen met mezelf veroordelen. Ik ga dan in gebed en vraag of God mij helpt om de dingen te veranderen die ik moet veranderen en of Hij me leert rusten in het feit dat ik door Hem geliefd en gewild ben. Mijn waarde wordt niet bepaald door de weegschaal, door de dikte van mijn medische rapport of door de kleur van mijn haren. Als je je geliefd weet in Christus, kun je ook toelaten dat mensen jou liefhebben en is het makkelijker om te geloven dat ze van jou houden.

Niet fit

Sharon vertelt dat ze zich weleens schuldig voelt, omdat zij niet energiek is en haar man wel heel fit is. Toen haar ziekte zich openbaarde, zei ze tegen haar man dat hij bij hun huwelijk een kat in de zak had gekocht. Dat herken ik helemaal. Ik voel mezelf vaak een blok aan zijn been. Ik heb namelijk naast mijn hormoonprobleem nog een aantal andere lichamelijke kwalen. Ook moest ik onlangs weer heel wat inleveren als gevolg van trombose en longembolieën. Hij houdt van bergwandelingen, terwijl ik al blij ben als ik bovenaan de trap kom. Op vakantie zou hij er graag actief op uit gaan, maar dan zitten we als bejaarden op een terrasje. Tenminste, zo ervaar ik dat in een negatieve bui. Ook kom ik door mijn lichamelijke gesteldheid niet altijd toe aan eten koken voor hij thuiskomt. Dan lig ik als een zoutzak op de bank als hij arriveert en zijn er zelfs nog geen boodschappen gehaald. Als ik dan zeg dat ik een kneusje ben, wordt hij heel boos. Onlangs was ik erg ziek en dacht ik na over de dood. Ik vertelde hem dat hij, als ik zou komen te overlijden en hij zou ooit willen hertrouwen, moet trouwen met een vrouw waarmee hij dingen kan doen die ik niet met hem kan doen. Ik zei het uit liefde, omdat ik hem dat gun. Maar toen ik dat zei, werd hij ook heel boos, want hoe kon ik weten of hij wel zo'n vrouw zou willen? Hij wil mij en is blij met me.

Genade

Doordat ik steeds weer zag dat Ad écht van mij houdt, koos ik ervoor om dat te gaan geloven. Zo kreeg ik steeds meer vertrouwen in zijn liefde voor mij. Heel langzaam en voorzichtig

kwam ik toen op het punt te geloven dat hij ook van mij zou blijven houden als hij me in het licht zou zien als we gemeenschap hebben. Op een gegeven moment was er genoeg vertrouwen om mezelf aan hem te laten zien. Het verrassendste was, dat ik altijd dacht dat het donker mijn vriend was, maar nu weet ik dat het donker mijn vijand en een dief was. Ik weet nog goed dat we elkaar voor het eerst in het licht lief hadden en ik Ad in zijn ogen kon kijken terwijl hij mij beminde. Bij het zien van de blik in zijn ogen besepte ik dat hij mij écht mooi vond. De duisternis had me altijd van die blik beroofd. Nog steeds ervaar ik een bepaalde terughoudendheid als ik geen kleren draag, maar ik schaam me niet meer voor hem. Mijn leven is totaal anders nu ik zonder veroordeling naar mezelf kijk. Dat wil niet zeggen dat ik mezelf goed vind, want ik zie mijn onvolkomenheden in gedrag en uiterlijk. Maar onder de optelsom van alle tekorten staat: genade.'

Tips van Marianne voor een goed zelfbeeld

- De belangrijkste tip: Ontdek wie je als gelovige mag zijn in Christus en haal daar je waarde uit.
- Bid: 'Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien.' (Franciscus van Assisi)
- Kies ervoor om dingen met je verstand te besluiten. We leven erg naar ons gevoel en als je je niet aantrekkelijk voelt, heeft dat grote impact. Geloof het als de ander jou een compliment geeft en maak je eigen gevoel ondergeschikt.
- Stop met vergelijken. Als je vergelijkt, is er altijd een verliezer: jij of die ander.
- Stop met invullen wat een ander denkt.
- Besef dat je het nooit iedereen naar de zin kunt maken. De een houdt van slank, de ander van een beetje stevig. Je zult nooit een lichaam krijgen dat iedereen mooi vindt en dat hoeft ook niet.
- Durf te ontvangen dat andere mensen van je houden, misschien wel om iets wat je zelf niet bijzonder vindt.

- Leer complimenten te ontvangen door enkel 'dankjewel' te zeggen. Zie elk compliment als een bloem. 's Avonds kun je alle bloemen verzamelen en als een bosje aan God geven, zoals Corrie ten Boom zei.

De Bijbel open over wie de gelovige is in Christus

Hooglied 2:16a: *Mijn Liefste is van mij en ik ben van Hem.*

Romeinen 5:8: *God echter bevestigt Zijn liefde voor ons daarin dat Christus voor ons gestorven is toen wij nog zondaars waren.*

1 Korinthe 6:11b: *U bent schoongewassen, u bent geheiligd, u bent gerechtvaardigd, in de Naam van de Heere Jezus en door de Geest van onze God.*

2 Korinthe 1:21-22: *En Hij Die ons met u bevestigt in Christus en ons gezalfd heeft, is God, Die ons ook verzegeld heeft en het onderpand van de Geest in onze harten gegeven heeft.*

2 Korinthe 5:17: *Daarom, als iemand in Christus is, is hij een nieuwe schepping: het oude is voorbijgegaan, zie, alles is nieuw geworden.*

Efeze 1:3-6: *Gezegend zij de God en Vader van onze Heere Jezus Christus, Die ons gezegend heeft met alle geestelijke zegen in de hemelse gewesten in Christus, omdat Hij ons vóór de grondlegging van de wereld in Hem uitverkoren heeft, opdat wij heilig en smetteloos voor Hem zouden zijn in de liefde. Hij heeft ons voorbestemd om als Zijn kinderen aangenomen te worden, door Jezus Christus, in Zichzelf, overeenkomstig het welbehagen van Zijn wil, tot lof van de heerlijkheid van Zijn genade waarmee Hij ons begenadigd heeft in de Geliefde.*

Kolossenzen 2:10a: *U bent volmaakt geworden in Hem.*

1 Johannes 3:1-2a: *Zie, hoe groot is de liefde die de Vader ons gegeve heeft: dat wij kinderen van God worden genoemd. Daarom kent de wereld ons niet, omdat zij Hem niet kent. Geliefden, nu zijn wij kinderen van God.*

Openbaring 1:5b, 6: Hem, Die ons heeft liefgehad en ons van onze zonden gewassen heeft in Zijn bloed, en Die ons gemaakt heeft tot koningen en priesters voor God en Zijn Vader, Hem zij de heerlijkheid en de kracht in alle eeuwigheid. Amen.

Verwerking

1. In welk verhaal herken jij je het meest? Waarom?
2. Hoe zie jij jezelf?
3. Wat vind je mooi aan jezelf?
4. Wat vind je minder mooi?
5. Hoe komt het dat je zo naar jezelf kijkt?
6. Heeft jouw zelfbeeld gevolgen voor jullie seksuele relatie?
7. Hoe ga jij ermee om als iemand jou een compliment geeft?
8. Ligt jouw identiteit al vast in Christus?
9. Ga in de Bijbel eens op zoek naar meer teksten over wie je als gelovige bent in Christus.
10. Schrijf op in een dagboekje/schrift/notitieblokje wat je wilt onthouden uit dit hoofdstuk. Lees dit regelmatig over.
11. Waar wil jij de komende periode aan werken?