



Seksualiteit en verbinding

Het is meestal niet het eerste probleem waar stellen mee komen in de relatie coaching. Maar een gebrek aan intimiteit en seksualiteit is wel vaak iets wat speelt in een relatie die niet meer zo lekker loopt. Een enkele keer wordt het genoemd in het eerste gesprek. Dan is het voor één van de partners echt een struikelblok geworden dat er minder (of niet meer) wordt gevreeën.

Vaak wordt dan van ons verwacht dat we huiswerk geven. In de trant van: plan een romantisch uitje, ga elkaar masseren, enzovoort. Dat soort opdrachten hebben we nog nooit gegeven en we zullen dat ook nooit doen. We weten dat je die adviezen overal leest, maar in onze ogen bereik je er niet mee wat je in wezen zou willen bereiken, namelijk werkelijk nader tot elkaar komen.

Volledige eenheid

Nu willen we niet zeggen dat seks daar niet bij helpt. Seks is zeker een manier om – in elk geval – lichamen tot elkaar te komen. Op het moment dat je seks hebt en vaak ook nog in de uren daarna, kun je het gevoel hebben dat je geestelijk dichterbij de ander bent. Dan ervaar je weer even die volledige eenheid en verbondenheid. Heel even, want na de roes is dat gevoel weer verdwenen en komen de spanning en het onbegrip die de relatie belemmeren meteen weer tevoorschijn. Het verschil is vaak heel schrijnend. Dat maakt soms ook, vooral bij vrouwen, dat er weerstand komt tegen seksualiteit. Het contrast is gewoon te groot. Na de seks voel je je eenzamer dan ooit tevoren.

‘Meer seks’ als doel is in onze ogen een lapmiddel en geen duurzame oplossing. Wat wij zeggen tegen iedereen die graag meer intimiteit (en seks) wil in de relatie, is dat we eerst gaan werken aan de verbinding. Als het gevoel van verbinding terug is, volgt als het goed is de intimiteit (en waarschijnlijk ook de seks) vanzelf. Maar wat is verbinding? Daar verstaat iedereen iets anders onder. Wij hebben onze eigen definitie:



Gevoel van veiligheid

Als er verbinding is tussen twee mensen, kun je frank en vrij, zonder emoties, praten over je gevoelens, emoties, gedachten en ideeën, zonder angst daarvoor veroordeeld te worden. Je voelt je voldoende veilig. Zowel jij als de ander gebruikt zijn inlevingsvermogen en kan luisteren zonder te oordelen, ondertussen controlerend of je de ander daadwerkelijk verstaat.

Dat is een hele mond vol, maar iedereen herkent het: de behoefte om je veilig te voelen bij de ander. Het gevoel te hebben er totaal te mogen zijn en alles te kunnen uitspreken, zonder dat de ander direct klaarstaat met een mening of oplossing. Dát gevoel van veiligheid moet terugkomen om eerst geestelijk en vervolgens ook weer lichamen, intimiteit te kunnen ervaren. Veiligheid creëren doen we onder meer door te werken aan de communicatie. Hoe zorg je ervoor dat het voor beiden een gewoonte wordt om uit te spreken wat je op je hart hebt? Dit op een open manier zonder verwijt of aanval? Dit is een mooi en bijzonder traject dat vaak veel inzichten oplevert.

Een leven zonder aanraking, zonder intimiteit, is voor niemand goed

Maar soms kom je tot de trieste conclusie dat het gevoel van veiligheid er in feite nooit geweest is en dat je het ook niet meer bereikt. Dat het in het begin de spannende seks en de gezamenlijke interesses waren en later vooral de kinderen die hielpen de relatie in stand te houden. Dan moet je met elkaar tot de conclusie komen dat je beter afscheid kunt nemen. Dat je jezelf een nieuwe stap mag gunnen. Want een leven zonder intimiteit, zonder aanraking, is voor niemand goed.