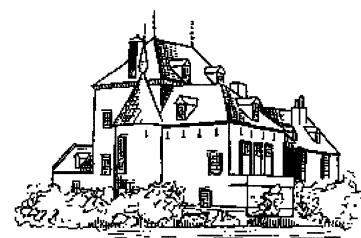


JE SEKSUALITEIT ALS BASIS



Kasteel De Schans



Seksualiteit

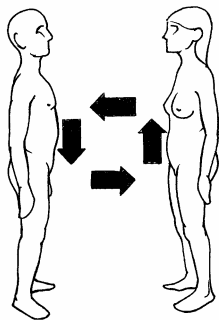
Aangeboren of aangeleerd?

Onze genen spelen een belangrijke rol in onze aanleg. De ontwikkeling van deze aanleg hangt af van wat wij leren en meemaken. Je kunt het vergelijken met het zaad van een boom. Als je het plant in zandgrond, zal het een heel andere boom worden dan als je het in kleigrond plant.

Het gezin en de familie waarin je geboren wordt en opgroeit, is de grond (basis) van je bestaan. Hoe er omgegaan wordt met zaken als: geloof, geboorte, dood, ziekte, emoties en seksualiteit geeft de ene generatie door aan de volgende generatie.

Ernstige gebeurtenissen binnen een familie laten soms vier generaties later hun sporen na.

Het werk met de zogenaamde familie opstellingen van Bert Hellinger suggereert, dat ernstige problemen binnen een familie, bijvoorbeeld rondom seks, geld of dood en leven, binnen vier generaties opgelost worden. Zoniet dan houdt de



vierde generatie op met zich voort te planten en dan houdt het probleem ook op met bestaan. De tien geboden, in de Bijbel, zeggen dat kinderen tot in het vierde geslacht voor de zonden van hun ouders gestraft worden. Mogelijk wordt bovenstaande ermee bedoeld.

Om tot de kern van onze eigen seksualiteit te komen, is het nodig om de ingewikkelde knopen van gevoelens, verwachtingen en verplichtingen, die in de families ontstaan zijn, te ontwarren.

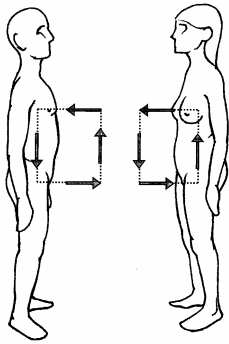
Relaties

Seksualiteit en emotionaliteit zijn met elkaar verbonden. Het is een en de zelfde stroom. Het onderscheid, dat wij maken, is slechts kunstmatig. Als wij heelheid voelen ervaren wij beiden als een stroom van energie. Bij vrouwen is de emotionele stroom naar buiten gericht en bij mannen is de seksuele stroom naar buiten gericht.

Als een man een vrouw met zijn hart ontvangt, dan is het voor haar niet moeilijk om zich seksueel te openen. Omgekeerd kan een man, die zich seksueel ontvangen voelt, zich emotioneel openen.

Dit betekent dat als binnen een relatie de één emotioneel gesloten is (meestal de man), de ander seksueel gesloten is (meestal de vrouw).

De stroming is geblokkeerd. Het heeft dan ook geen zin om op zoek te gaan naar wiens schuld het is. Beide partners zijn ten opzichte van elkaar geblokkeerd. De blokkade zit slechts op een andere plaats.



Deze stroming van mannelijke en vrouwelijke energie is herkenbaar in hoe wij als mannen en vrouwen met elkaar omgaan. Ik kan mijn vrouw niet bozer krijgen dan wanneer ik met oplossingen kom, op het moment dat zij zegt, dat ze ergens een probleem mee heeft. Haar behoefte is dan meestal dat ik naar haar gevoelens informeer en daar begrip voor heb. Een

oplossing kan zij zelf wel bedenken. Omgekeerd heeft mijn vrouw nog al eens de neiging om mij te vertellen hoe leuk ze het voor mij vindt als ik ergens in geslaagd ben of als iets mij goed af is gegaan. Ik wil niet dat ze het voor mij leuk vindt. Ik wil dat ze mij bevestigt in mijn (daad)kracht. Kortom ik wil haar bewondering.

*De ontwikkelingstaak van mannen is hun hart binnen hun seksualiteit te brengen.
De ontwikkelingstaak van vrouwen is hun seksualiteit binnen hun hart te brengen.*

Mannelijk en Vrouwelijk

Als wij in het bovenstaande spreken van de man en de vrouw bedoelen wij



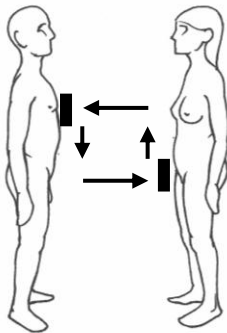
eigenlijk het mannelijke en het vrouwelijke. Zo je wilt: "yin en yang." Wij mensen hebben het vermogen om onze stroming om te keren. Een man kan zich vrouwelijk gedragen en een vrouw kan zich mannelijk gedragen. Een mens kan ook kiezen voor een relatie met iemand van hetzelfde geslacht.

Een ontwikkeling tot een vrij en zelfstandig mens houdt in, dat wij zowel onze mannelijke als vrouwelijke kwaliteiten ontwikkelen. Door deze kwaliteiten in onszelf te verbinden, brengen wij onze eigen stroming op gang. Deze stroom wordt ervaren als 'heel zijn'. Hierdoor kunnen wij in vrijheid kiezen voor een partner. Dit maakt ons vrij van de patronen die wij, als kind, aangeleerd hebben in relatie met onze ouders. Het gaat vaak over

onvervulde behoeftes uit onze kindertijd. Vroeger hebben onze ouders, om wat voor reden dan ook, deze behoeftes niet kunnen vervullen. Nu eisen wij vaak dat onze partners deze behoeftes alsnog vervullen. En zo verliezen wij onze autonomie.

Het doel is dan ook niet om mannelijk of vrouwelijk te zijn, maar om vrij te zijn in hoe wij ons voelen, wat wij denken en doen. Daarmee nemen wij zelf de verantwoordelijkheid voor de bevrediging van onze behoeftes.

Defensiemechanismen



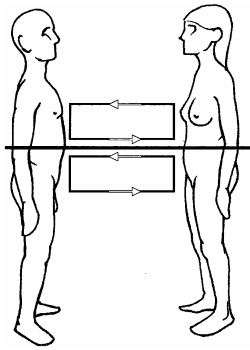
Voelen doen wij met ons lichaam. Als wij ons ergens tegen verzetten worden onze spieren hard. Ademhaling speelt een belangrijke rol bij het reguleren van onze gevoelens. Als wij schrikken of als iets spannend wordt, dan houden wij onze adem in. Seksualiteit is een onderwerp dat in onze samenleving direct veel gevoelens oproept. De opvoeding rondom deze gevoelens is voor veel ouders geen gemakkelijke taak. Gevoelens die van nature in een kind zitten, worden vaak afgekeurd op grond van cultuur of

religie.

Om de gevoelens die afgekeurd worden onder controle te krijgen, moeten wij onze spieren spannen en onze ademhaling oppervlakkig maken. Gedurende het opvoedingsproces worden de spieren chronisch gespannen en de ademhaling is minder diep. We merken het niet meer en ervaren het als onze natuurlijke manier van zijn. Ons vermogen tot opwinding en vreugde wordt minder. Dit wordt pantsering (afweer) genoemd. Pantsering maakt dat de doorbloeding van het gebied, waar wij die gevoelens lijfelijk het meest ervaren, minder wordt. Hierdoor neemt de gevoeligheid af. Pantsering komt bij mannen vooral in de hartstreek voor en bij vrouwen in het bekkengebied. Waardoor er bij mannen een grotere afweer zit op emotionaliteit en bij vrouwen op seksualiteit. Medisch gezien hebben mannen ook vaker last van hartklachten (b.v. een hartinfarct) dan vrouwen. Vrouwen daarentegen hebben vaker lichamelijke klachten met betrekking tot het bekken gebied (b.v. incontinentie of versleten heupen).

Ontspanning en een betere doorbloeding van deze gepantserde gebieden is te bereiken door lichaamsoefeningen uit de bio-energetica.

Ademhalingsapparaat



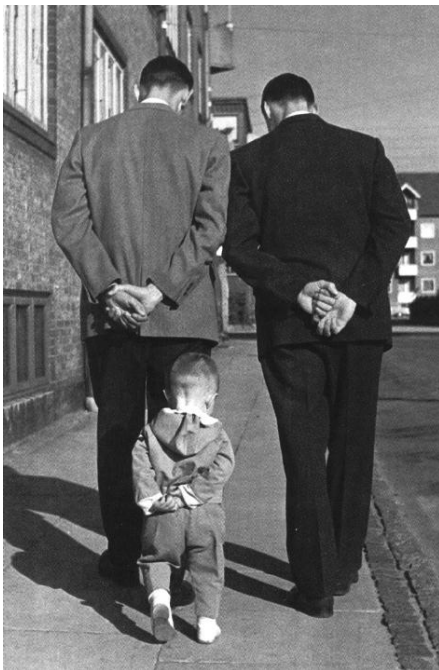
Het middenrif is de spierengroep die onze ademhaling in stand houdt. Het oppervlakkiger worden van de ademhaling, dat hier boven beschreven is, komt doordat het middenrif gespannen raakt. Ook dit is weer een gevolg van spanningen die ontstaan door het onderdrukken van gevoelens.

De pantsering van het middenrif zorgt ervoor dat de stroming tussen het hart en het bekken moeilijker wordt. De energetische verbinding tussen het hart en de seks wordt verbroken. Hierdoor ontstaat er een mannelijk patroon van seks zonder emotionele betrokkenheid en een vrouwelijk patroon van emotionele betrokkenheid zonder de bijbehorende seksuele gevoelens.

Met lichaamsgerichte oefeningen kunnen de gepantserde gebieden weer tot ontspanning gebracht worden. Als de ademhaling weer dieper wordt en de doorbloeding op gang komt, zal ook de psychische pijn, die ten grondslag ligt aan deze patronen, ervaren worden. De pijn kan dan ontladen worden zodat heling op gang kan komen.

Ontwikkeling

Doordat wij groeien en ouder worden rijpt ons lichaam en wordt het klaar gemaakt voor nieuwe ontwikkelingen. Bij iedere ontwikkelingsfase hoort ook een behoefte die vervuld dient te worden, wil de ontwikkeling goed verlopen. Zo is bij de geboorte vooral het welkom hier op aarde van belang. In de periode daarna is vooral voedsel en liefde, aandacht en warmte van de persoon die het kind



verzorgt van belang. In onze cultuur is dat bijna altijd de moeder. Tijdens deze periode vertoont het kind dan ook eenkennig gedrag. Het is gehecht aan moeder en heeft verder niemand nodig (ook vader niet). Onderzoek met aapjes heeft aangetoond dat deze hechting onontbeerlijk is voor de ontwikkeling van sociaal gedrag.

Rond het vierde levensjaar breekt een ontwikkelingsperiode aan die de oedipale fase genoemd wordt. Dit is de periode waarin de basis van onze seksualiteit gelegd wordt. De eenkennigheid verdwijnt en vader en moeder worden even belangrijk. De behoefte van het kind is nu vooral veiligheid, ondersteuning en een goed

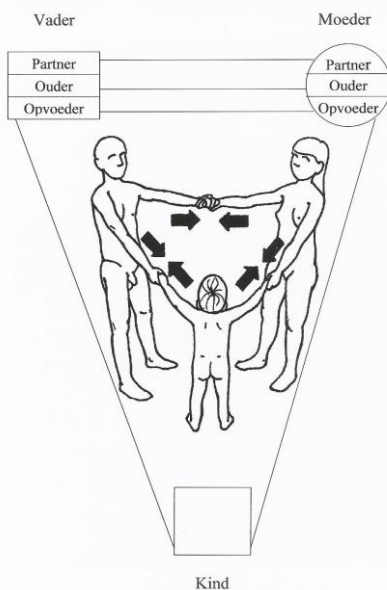
voorbeeld. De relatie tussen de ouders is in deze periode van cruciaal belang. Indien vader en moeder het niet goed met elkaar kunnen vinden zal moeder, ongewild het signaal afgeven dat vader niet o.k. is. Voor het meisje wordt het moeilijk om vader te vertrouwen en voor de jongen wordt het moeilijk om zich met vader te identificeren.

Voor de ontwikkelings specifieke behoeftes die toen niet vervuld zijn, zoeken wij nog steeds bevrediging. Iemand die als baby geen welkom gevoeld heeft, is nog steeds daar naar op zoek. Zo zal iemand die tijdens de oedipale fase onvoldoende veiligheid gekend heeft, zich nog vaak onveilig voelen binnen een relatie.

Een onvervulde behoefte uit het verleden kan ons in de weg staan om nu ten volle te leven.

Om dit op te lossen is het nodig dat wij in ons beleven en gevoel terug gaan (regressie) naar die leeftijd waarin de behoefte een uiting was van de ontwikkelingstaak van dat moment. Als de behoefte op deze manier alsnog haar vervulling vindt, kan de oude pijn geheeld worden.

Banden binnen het gezin



Binnen de ontwikkeling van een gezin zijn er verschillende fasen.

In de eerste plaats is er de band van het partnerschap. Twee mensen gaan een relatie aan en worden partner van elkaar.

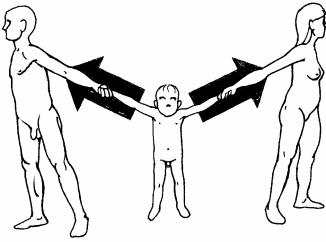
De volgende fase wordt ingeluid met de komst van een kind. Men wordt tevens ouder.

Binnen onze cultuur is het gebruikelijk dat de ouders van het kind ook de opvoeders van het kind worden.

De verwarring die vaak bij echtscheidingsproblematiek ontstaat, is dat hoewel alle drie de banden onder druk komen te staan, ze

niet alle drie breken. Het is slechts de band van het partnerschap die breekt.

Mogelijk besluit men om het opvoederschap ook uit elkaar te halen. De biologische band van het ouderschap kan niet breken, die is er voor altijd. Deze band kan wel schade oplopen en deze schade komt ten laste van het kind. Het is dan ook zaak om goed onderscheid te maken in de drie niveaus. Het kind kan hier veel emotionele schade mee bespaard blijven. Vaak hebben ouders ruzie over de opvoeding terwijl de feitelijke ruzie over het partnerschap gaat. Een kind gaat zich dan schuldig voelen over de relatieproblemen van de ouders.



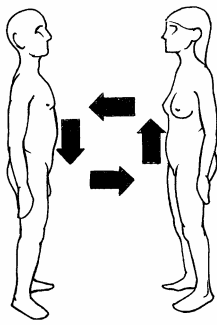
Partners of ex-partners mogen boos zijn op elkaar. Dat is iets anders dan dat de ouders van een kind boos op elkaar zijn. Men kan het niet over ex-ouders hebben. Dat zou onzin zijn terwijl ex-partners wel kan. Belangrijk is dat ouders wederzijds respect tonen in aanwezigheid van het kind.

Een vader die van zijn kind houdt, kan na een scheiding tegen zijn kind zeggen: "Als ik naar jou kijk beseft ik dat ik van je moeder gehouden heb". Als hij dat niet kan zeggen, dan kan hij ook niet in alle oprechtheid tegen het kind zeggen: "Ik houd van jou."

Een kind waarvan de vader en de moeder elkaar, *als ouders*, niet de hand kunnen geven zal zich verscheurd voelen. Het kind is het product van de relatie van de ouders. Dit is biologisch zo, maar ook zeker psychisch. Indien het met een kind emotioneel niet goed gaat, kan het geen kwaad als de ouders eens kijken naar de kwaliteit van de band tussen hen.

Door gebruik te maken van familieopstellingen kunnen wij de pijnpunten binnen gezinnen en families zichtbaar maken. Dit maakt het weer mogelijk om tot een herstructurering van iemands gevoelsleven en houding t.o.v. liefde en seksualiteit te komen.

Incest

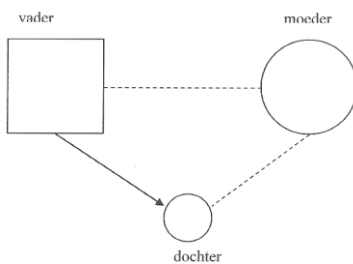


Wij gaan hier uit van de energiestromen, zoals die onder het kopje relaties beschreven worden.

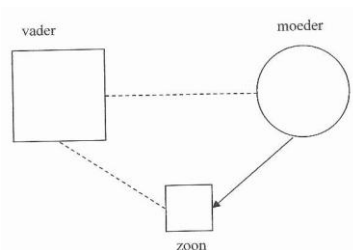
De naar buiten gerichte stroom van het mannelijke is de seksuele stroom. De man ontvangt met zijn hart. Indien een man zich seksueel veilig voelt kan hij zijn hart openen en zijn gevoelens toelaten.

Voor het vrouwelijke liggen de polariteiten net anders. Bij een vrouw is de uitgaande energie de stroom van het gevoel. Een vrouw ontvangt met haar bekken. Indien de emotionele stroom in orde is kan een vrouw de seksuele stroom toelaten.

Deze stromingen behoren binnen de partner relatie en niet binnen de ouder kind relatie.



Indien vader, op wat voor manier, bij zijn dochter bevestiging zoekt op zijn mannelijkheid, dan noemen wij dit incest. Het is niet belangrijk of er al dan niet seksuele handelingen plaatsgevonden hebben. De verhoudingen binnen het gezin raken verstoord. De dochter raakt haar vader kwijt en krijgt daarvoor in de plaats een pseudo-partner. Ze verliest haar moeder, want die wordt haar concurrente.



Indien moeder onvoldoende emotionele bevestiging uit de relatie met vader haalt en ze gaat die bevestiging bij haar zoon zoeken, dan spreken wij van emotionele incest. Ook hier raken de banden in het gezin ontworpen. Moeder laat haar zoon blijken dat hij belangrijker voor haar is dan vader. Hij is 'de betere man'. Hij mag later niet zo worden als vader en kan zich dus niet meer met hem identificeren.

De zoon heeft vader verslagen in de strijd om de (volwassen) liefde van moeder. Hiermee komt hij bovenaan de emotionele hiërarchie te staan en verliest daarmee zijn vader. Moeder was allang geen moeder meer maar een pseudo-partner.

