

Een voorbeeld bladzijde uit module 1.

Hoofdstuk 2. School periode: 6 tot en met 12 jaar.

De Peuter- en kleuterfase is waarschijnlijk de lastigste periode om je te herinneren. In ieder geval heb je goed kunnen oefenen met herinneren. De periode die je nu onder de loep gaat nemen is een uiterst belangrijke periode. Veel in deze periode wordt wel en niet gezegd over seks. In deze periode wordt het fundament gelegd van je seksuele overtuigingen. Neem de tijd om je te verdiepen in deze Schoolperiode. Terugkijkend gaat het om die dingen die jou seksueel gevormd hebben: een opmerking dat is blijven hangen, een gebeurtenis dat je beïnvloedde, een discussie dat je raakte, iets wat je gezien hebt of een onderwerp dat verzwegen is enz. Zowel positief als negatief.

Stap 1.

Tijdens de Schoolperiode (6 tm 12 jaar) vinden veel processen plaats. We gaan ze niet allemaal gebruiken, maar we sommen ze op om een goed begrip te krijgen van deze periode:

- Lichamelijke ontwikkeling
- Motorische ontwikkeling
- Zintuiglijke ontwikkeling
- Rationele ontwikkeling
- Taal ontwikkeling
- Sociaal-emotionele ontwikkeling
- Seksuele ontwikkeling
- Persoonlijkheidsontwikkeling
- Morele ontwikkeling
- Spelontwikkeling

Stap 2.

Gebruik een foto van jezelf die representatief is voor deze periode.



Denk bij de volgende stappen aan: emotionele en lichamelijke ervaringen. Dus: wat heb je gehoord, wat heb je gezien en/of heb je een bepaalde lichamelijke ervaring meegemaakt.



Tieners hebben een periode van terugtrekken uit het publieke domein. Dit kan, maar dat hoeft niet het begin te zijn van schaamte. Vaak is het een behoefte aan privacy. Tieners die vrij zijn opgevoed hebben ook zo'n periode.

Stap 3.

Kies heel bewust een tijdstip, een dag of een week om deze Schoolperiode te doordenken. Houd je foto bij de hand en schrijf alles op wat je te binnen schiet. Dat gebeurt niet binnen een uur, dat gebeurt alleen als je er de tijd voor neemt.

Een voorbeeld bladzijde uit module 2.

2. Anders kijken.

'Je kunt de richting van de wind (feit in het verleden) niet veranderen, wel de stand van je zeilen (gevoelens die horen bij dat feit).'

Als je nu, zoals je nu bent, kijkt naar de feiten en herinneringen van vroeger, dan kun je het anders gaan interpreteren. Wat is de kracht hiervan?

Je neemt daarmee de regie in eigen handen, je verandert de stand van je levenszeilen. Je bent dan geen slachtoffer meer maar de kapitein van je eigen schip.

Een negatieve herinnering of gebeurtenis van vroeger zonder meer accepteren geeft een gevoel van onmacht. Het naakte feit kun je echter accepteren zonder de gevoelens van toen. En met de gevoelens van nu, zoals je nu bent, kun je opnieuw kijken naar dat feit van vroeger en je er anders over gaan voelen.

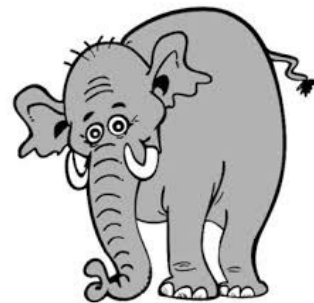


De olifant.

Een jong olifantje wordt aan een paaltje geketend en leert dat ie niet weg kan lopen.

Als volwassen olifant staat hij nog steeds aan het paaltje. Hij kan zich gemakkelijk losrukken (hij is nu groot en sterk), maar probeert het niet eens, omdat het er zo ingebakken zit dat hij dat niet kan.

Vul zelf in, aan de hand van bovenstaande uitleg over 'feiten' en 'anders kijken', wat het paaltje, het touwtje en de grote sterke olifant zou kunnen betekenen voor jou.



Een voorbeeld bladzijde uit module 3.

Hoofdstuk 11: Van belemmerend naar bevrijdend.

Met alle informatie tot nu toe ga je nu de eerste stappen zetten in het herschrijven van je intieme verhaal.

Herschrijf je intieme verhaal

Stap 1.

Zet je tijdlijn over in de linker kolom of doe deze opdracht op een groot vel papier die je bevestigt op de muur voor een goed overzicht.

Schrijf alle overtuigingen en/of steunpilaren in de eerste kolom onder elkaar.

Voorbeeld:

Overtuigingen en steunpilaren die staan op je tijdlijn.	Je (oude) overtuigingen	Je nieuwe overtuigingen
Masturbatie is zondig (blz. 57)		
Enz.		

Stap 2.

Schrijf achter elke overtuiging in de tweede kolom de argumenten waarom je deze overtuiging hebt. Doe dit zo uitgebreid mogelijk.

Overtuigingen en steunpilaren die staan op je tijdlijn.	Je (oude) overtuigingen	Je nieuwe overtuigingen
Masturbatie is zondig (blz. 57)	Seks is om kinderen te verwekken. Het verhaal van Onan. Masturbatie is egoïstisch. Masturbatie is jezelf verwennen, jezelf verwennen is lust.	
Enz.		

Een voorbeeld bladzijde uit module 4.

Waarom?

Elk mens is een seksueel wezen. Als mens wil je je seksuele identiteit bevestigd zien door het ervaren van seksueel genot dat bij jou past en je dus helemaal bevredigt en vervult. Seks is meer dan biologische seks. Ook de componenten geestelijk, rationeel en emotioneel spelen mee. Dat is een van de redenen waarom we First-Ladies-First hebben ontwikkeld. Al deze componenten bepalen je seksueel geluk. Onze christelijke theologie werkt helaas niet mee aan dat geluk door een verkeerde kijk op God als schepper van de seksualiteit.

Zomaar twee praktijkvoorbeelden:

Voorbeeld 1

Jaap. Een 45 jarige man met een leidinggevende functie vertelde mij tijdens een van de eerste coaching sessies dat hij zijn prikkels zocht op pornosites en dat de opwinding die dit genereerde hem in staat stelde met zijn vrouw te vrijen. Er was volop onderlinge liefde maar geen onderlinge seksuele opwinding. Volgens Jaap mede door de jarenlange routineus uitgevoerde seksstandjes. Beiden spraken hier niet over.

In een aantal coaching gesprekken ontwikkelde Jaap voor zichzelf inzicht in zijn seksuele creativiteit. Het werd voor hem steeds duidelijker waar zijn behoeften lagen en wat zijn verlangens waren. Hij kreeg inzicht in welke prikkels hem opwonden, welke hulpmiddelen hij spannend vond, welke fantasieën steeds terugkwamen en welke seksstandjes hij uitdagend vond en waarom.

Deze inzichten hadden twee positieve gevolgen. Het eerste directe gevolg was dat hij merkte dat hij minder behoefte had om porno te kijken. De openheid tijdens onze coaching en het ontdekken van de creativiteit dat bij hem paste gaf hem voorzichtig zelfvertrouwen. Het tweede gevolg was dat hij nu wist hoe hij in gesprek kon gaan met zijn vrouw. Stapje voor stapje communiceerde hij met zijn vrouw over een prikkel of een standje. Niet in verwijtende zin maar door het nemen van positieve en niet-bedreigende initiatieven.

Voorbeeld 2

Marieke. 33 jaar oud. Single en seks was voor haar een spanningsvol deel van haar leven. Ze kon niet accepteren dat ze niet zou mogen genieten van seks door masturbatie. In een aantal gesprekken bleek dat haar opvoeding voor een aantal obstakels had gezorgd. Het belemmerde haar enorm in haar seksuele creativiteit. Een obstakel was bijvoorbeeld de overtuiging dat seks 'natuurlijk' hoorde te gebeuren zonder erotische hulpmiddelen. Dit botste met haar nieuwsgierigheid naar het eventuele effect van bijvoorbeeld een vibrator. Na gesprekken over de creativiteit dat bij haar paste (prikkel, behoeften en verlangens) ervoer ze bevrijding. Seks was nu meer een vervulling geworden van haar persoonlijke identiteit.

Een voorbeeld bladzijde uit module 5.

Principe 5

Seks kent seizoenen.

Ondanks dat je, zoals principe 1 dat aangeeft, kunt kiezen voor seks is het ook zo dat seks seizoenen kent. Je hebt gewoon niet altijd zin in seks. Wetenschappers weten niet hoe dat komt. Geen enkel seizoen is negatief. Het is meer een bewustwording van het feit dat dit bestaat. Als we onze behoefte aan seks vergelijken met winter, lente, zomer en herfst dan kun je bijna zelf wel bedenken welke kwaliteit en kwantiteit hierbij hoort.

Heb je veel zin en zou je elke gelegenheid wel willen aangrijpen om te genieten van seks dan kunnen we denken aan de zomer. Enz.

In een relatie is het wel belangrijk om over deze seizoenen te praten. Stel jij zit in de zomer en je man zit in de winter dan zullen jullie oplossingen moeten bedenken hoe je elkaar tegemoet kunt komen en welke vrijheid je die ander gunt om in zijn/haar seizoen toch te genieten (denk bijvoorbeeld aan masturbatie).

Oefening.

In welk seizoen bevind jij je nu denk je? Hoe ziet jouw seizoen eruit in termen van kwaliteit en kwantiteit?