

# Koninkrijksrelaties & seksualiteit

15% vernieuwd!!

Martin Op 't Land en Cobi Watz  
7 juli 2010

## Wat is moeilijker: een duurzame baan of een duurzame relatie?

- 1 op de 3 relaties strandt\*
- 1 op de 20 Nederlanders is werkloos\*
- 10% in relaties blijft verliefd\*\*
- "communicatievaardigheden (≠ MBTitypen) is enige voorspeller van duurzame relaties"\*\*\*
- duurzaam → aantrekkelijk → beeld van God?

\*CBS (2009) \*\*Artur Aron (2009) \*\*\* Gottman (1994)

Laten we open te rade gaan bij / ons laten raken door onze Koning

2

## Voorstellen

### Martin Op 't Land

• vader van Norbert (20), Sifra (22) en Sjoerd (23), wiskundige

• organisatie-adviseur en enterprise architect bij Capgemini

• PhD splitsen/fuseren organisaties

• gasthoogleraar Enterprise Engineering TU Lissabon

• trekker bijbelleesprogramma bijbel-in-1jaar

• hobbies: zingen, lezen, zweefvliegen

• boven alles: gekozen voor Jezus als Verlosser (13) en Heer (20)

### Cobi Watz

• A&O psycholoog, Senior Projectleider Business Development Tinguely

• kernteamlid NSV

• moeder van...

• co-auteur ...

• gezinscoach bij eenoudergezin

• hobbies: musea, zeefdrukken en koken

• Jezus gevraagd (15): "maak mij vrij van mijn zelfgerichtheid; neem zeggenschap over mijn leven"

Tinguely Xperts

NAVIGATORS STUDENTEN

Capgemini  
CONSULTING, TECHNOLOGY, OUTSOURCING

UNIVERSITY OF LISBON  
TECHNOLOGY



De Bijbel in 1 jaar

## Wat gaan we doen?

- eigen vragen / ervaringen met relaties en seksualiteit
- vanuit Genesis 2 de bijbel aandachtig lezen
- trachten de bijbel ook menselijk te begrijpen
  - het waarom van commitment
  - volgorde geest/ziel/lichaam
- wat kun je hiermee in de praktijk

vervangen door plaatje:  
• ons  
• cirkel: bijbel & waarom/wetenschap  
• de ander & haar/zijn vragen

3

4

## Ik sta hier ... aarzelend en met overtuiging

- porno bracht mij leugen-beelden
  - dat seks vanzelf gaat
  - los van een relatie staat
- gemerkt dat God's Woord bevrijdt - ook op dit gebied
  - b.v.: SEKS máákt geen, maar BEKROONT EENHEID
  - mijn wens komt op de 2e plaats, Cobi's geluk op de 1e
- wil wel de bijbel lezen naar zijn bedoeling
  - essentie → cultuur
  - normatief → descriptief

plaatje:  
• ruïne  
• onderweg: God's lichtend woord  
• eindplaatje: 2 \* G/Z/L, verbonden met God

5

## Wat heeft jou geholpen een duurzame en gelukkige relatie met mij te hebben?



6

## De bijbel over man & vrouw – lezen vanuit Genesis 2

ezer = (gelijkwaardige) helper; "hulp tegenover",  
complement; Ps 121:2, God als "hulp"

basis = Gen 2:18-24,  
ook voor Jezus en  
Paulus

18 God, de HEER, **dacht**:  
Het is niet goed dat de  
**mens** alleen is, ik zal  
een **helper** voor hem  
maken die bij hem past.

19 Toen vormde Hij uit  
aarde alle in het wild  
levende dieren en alle  
vogels, en Hij bracht  
die bij de mens om te  
zien welke namen de  
mens ze zou geven:  
zoals hij elk levend  
wezen zou noemen, zo  
zou het heten.

1e keer: iets is NIET goed; ⇒ God initiatief!  
de mens = man(nelijk) en vrouw(elijk) ontvangen de  
cultuuropdracht: aarde vervullen & onderwerpen (Gen 1:28)

7

## De bijbel over man & vrouw – lezen vanuit Genesis 2

God maakt behoefte bij Adam wakker; (Rom 8:26 "Geest zelf  
pleit"; Matth 6:8 "nog voor jullie het Hem vragen")

20 De mens gaf namen aan  
al het vee, aan alle  
vogels en alle wilde

**dieren, maar hij vond geen  
helper die bij hem paste.**

21 Toen liet God, de HEER,  
de mens in een diepe slaap  
vallen, en terwijl de mens  
sliep nam Hij een van zijn  
ribben weg; Hij vulde die  
plaats weer met vlees.

22 Uit de rib die Hij bij  
de mens had weggenomen,

bouwde God, de HEER, een  
vrouw en Hij bracht haar  
bij de mens. 23 Toen riep  
de mens uit:

‘Eindelijk een gelijk  
aan mij,  
mijn eigen gebeente,  
mijn eigen vlees,  
een die zal heten:  
vrouw,  
een uit een man  
gebouwd.’

8

## De bijbel over man & vrouw – lezen vanuit Genesis 2

man (iesj) ... losmaakt > tegencultureel!

≠ verleiden, maar KIEZEN, openlijk  
aangaan commitment = verbond

24 Zo komt het dat een **man** zich **losmaakt**  
van zijn vader en moeder en zich **hecht**  
aan zijn vrouw, met wie hij één van  
lichaam wordt.

loyaliteit, affectie, "close" nabijheid.  
lijmen > scheurt stuk als je het los  
probeert te maken  
definitief, levenslang bedoeld > trouw  
"Ze zijn dan niet langer twee, maar één  
(vlees: NGB51)" (Mt19:6)

belangrijkste levenskeuze,  
onder getuigen ⇒ effect =  
sociale, juridische, relationele  
duidelijkheid, ook voor kwade  
dag

## De bijbel over man & vrouw – Jezus & Paulus over het "hechten"

God voegt mensen samen! niet alleen een menselijke keuze meer!

- ☞ verdieping Mt19:6 "ze zijn dan niet langer twee, maar één. Wat **God heeft verbonden** mag een mens niet scheiden."
- ☞ niet bedoeld: echtscheiding (Mt19:8,9), seriële monogamie, laat staan ontrouw (Mal2:14, Heb13:4)
- ☞ "beter te trouwen dan van begeerte te branden" (1 Kor 7:9) ⇒ alleen zo'n relatie van trouw is als kanaal gegeven voor seksuele gemeenschap

10

## De bijbel over man & vrouw – lezen vanuit Genesis 2

uniek

24 Zo komt het dat een man zich losmaakt  
van zijn vader en moeder en zich hecht  
aan **zijn** vrouw, met wie hij één van  
**lichaam** wordt.

» » seksueel; diepe verwantschap, overeenkomst (v23)  
geest: geestelijk, richtingskeuze, inspireren  
ziel (psyche): denken, voelen, willen/verlangen  
lichaam: uiterlijk, stijl, seksuele intimiteit

11

## De bijbel over man & vrouw – aanvullingen door Paulus

- ☞ Ef 5:32 "Dit mysterie is groot - en ik betrek het op Christus en de kerk" ⇒ huwelijk heeft ook tot doel de altijd trouwe en dienende liefde van Christus tot zijn gemeente uit te beelden
- ☞ 2 Kor 6 "14 Loop niet in een en hetzelfde span met ongelovigen. Wat is de verwantschap tussen gerechtigheid en wetteloosheid? Wat heeft licht met duisternis te maken? 15 ... Wat hebben een gelovige en een ongelovige gemeen? 16 Wat heeft de tempel van God met afgoden te maken? ..."

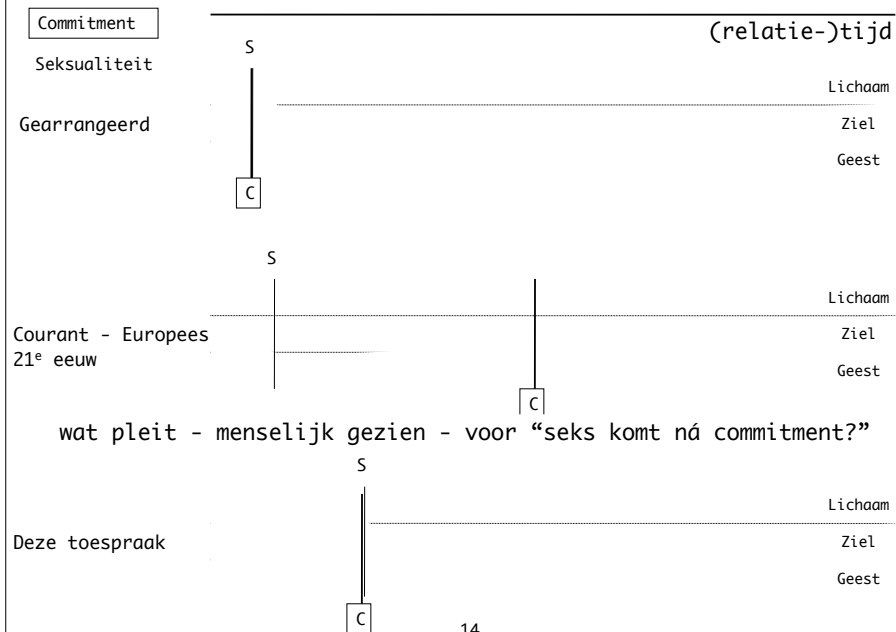
12

# De bijbel over man & vrouw – conclusies

- huwelijk = commitment aangaan, een verbond
  - commitment: in gemeenschap, openbaar, voor het leven
- huwelijk = totale eenheid (geest, ziel, lichaam)
- seks komt ná commitment
- wie zo'n commitment aangaan ⇒ God bindt die samen!
- doel huwelijkscommitment ook: God's liefde tonen
- vormgeving commitment kan per cultuur verschillen

13

## Eén worden in verschillende culturen



## Verliefdheid geen basis voor relatie

Wat is ...	Effect	Praktisch
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verslavend gevoel</li> <li>• veroorzaakt door endorfine</li> <li>• eenzijdige euforie</li> <li>• vlinders, knikkende knieën, droge mond</li> <li>• duur: gemiddeld 1,5 jaar</li> <li>• beïnvloedbaar: vooral in het begin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verlangen en daadkracht om naar elkaar toe te groeien</li> <li>• ontdekken van gemeenschappelijke energie om je los te maken uit andere relatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geen periode om keuzes te maken</li> <li>• bepaal voor verliefdheid wat je randvoorwaarden zijn</li> </ul>

15

## Lichamelijk contact geen samenbinder

man en vrouw reageren verschillend op lichamelijke aanraking\*  
 "Oxytocine (hechtingshormoon) afbraak bij mannen sneller door  
 20-40 x hogere testoteron"

- Seks geven ≠ effectief om mannen aan je te binden
  - Seks geven ⇒ hechtingsverwachting bij vrouwen
- N.B. westerse maatschappij: groot tijdsverschil tussen moment van geslachtsrijpheid en commitment
- Spreek aan begin van relatie af wat je bedoeling is  
 ⇒ pas manier van aanraken aan, wees hierop aanspreekbaar
  - hoe ga je om met je seksualiteit als je geen relatie hebt

\*Zak, Kurzban, Matzner (2003)

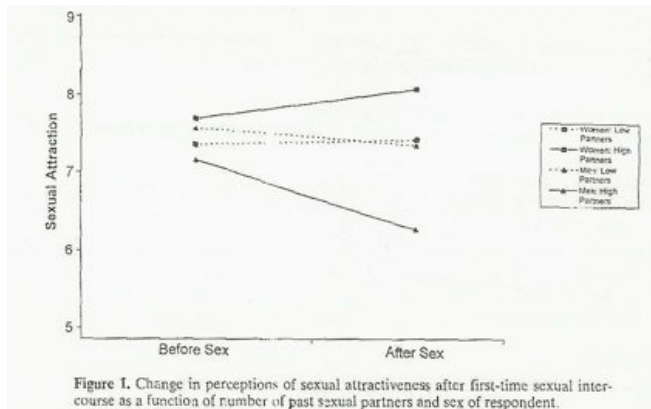
16

## Mannen gaan vrouwen als minder aantrekkelijk zien bij toename one-night stands\*

Bij toename  
shortterm mating:

☉ mannelijke  
studenten  
(N=127): afname  
seksuele  
interesse  
slaapmaatje

☉ vrouwelijke  
studenten  
(N=122): toename



\*Haselton en Buss, 2001

17

## Commitment verbetert kwaliteit relatie

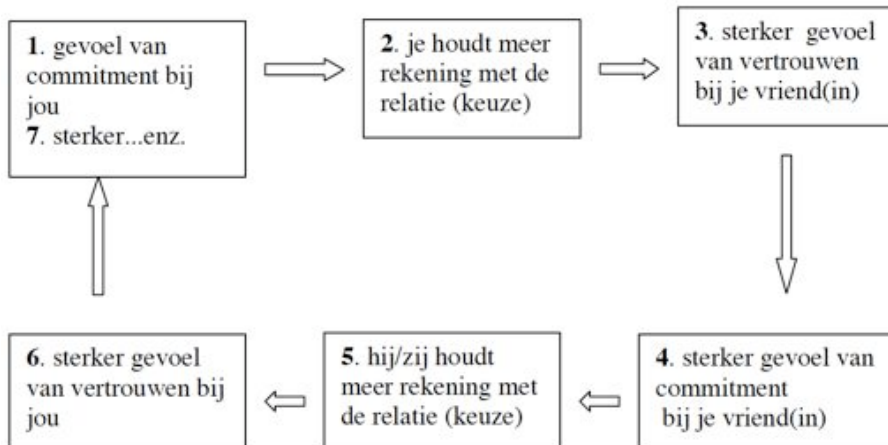
- ☉ 4 gemeten gedragsverschillen\*:
  - ☉ gemotiveerder om negatief gedrag af te leren
  - ☉ individueel voordeel meer in dienst van relatie
  - ☉ grotere vergevingsgezindheid
  - ☉ 'derden' krijgen minder 'plek'

\*Rusbult en Buunk, 1993

18

## Voorgaande 4 gedragsverschillen bouwen opwaartse spiraal van vertrouwen\*

\*Doornenbal/Wattez (2007)



19

## Samenwonen creëert niet meer duurzaamheid in de toekomst

- ☉ gevonden onderzoek toont aan dat samenwonen de kans op echtscheiding niet kleiner maakt (7 landen).\*
- ☉ onderzoek in Frankrijk, Duitsland, Zweden, V.S. toont tegendeel aan

\*Kiernan 2002

20

## "Geuit commitment creëert een nieuwe werkelijkheid"

bron: Language Action Perspective (Winograd/Flores), Speech Acts (Searle, Austin), Communicatietheorie (Habermas)

- ☞ basisgedachte van Speech Act (Austin, 1975): deze beschrijft niet, is ook niet waar/onwaar, maar creëert iets nieuws; het uitspreken = het doen! b.v.
  - ☞ "Ik doop dit schip de Prinses Amalia"
  - ☞ "Ik neem jou tot mijn wettige echtgenoot"
  - ☞ "Ik laat dit horloge na aan mijn broer"
- ☞ Ook in de bijbel zien we de kracht van het Woord ("λογος")
  - ☞ "Hij sprak en het was er, Hij gebod en daar stond het" (Ps 33:9)
  - ☞ "Zijn eed breekt hij niet, al brengt het hem nadeel" (Ps 15:4)

21

## Eigen ervaring Martin

- Ik heb ontdekt dat seks binnen een relatie van commitment
- ☞ niet zomaar automatisch goed en fijn gaat – het is een groeiproces, heeft tijd nodig
  - ☞ de eenheid die we in de rest van onze relatie hebben verdiept – seks maakt geen eenheid, maar bevestigt eenheid die er is
  - ☞ ... met dezelfde partner ook na ruim 25 jaar hartverwarmend en inspirerend is
  - ☞ een diepe gevoelslaag in mij aanraakt
  - ☞ dagelijkse keuzes van mij vraagt ==> geen paytv in hotel!

22

## Eigen ervaring Cobi

Ik heb ontdekt dat seks binnen een relatie van commitment, maakt dat:

- ☞ ik mij lichamelijk niet hoeft te bewijzen
- ☞ ik niet bang hoeft te zijn voor zwangerschap
- ☞ ik ervaar dat hij blij is omdat ik blij ben
- ☞ ik bewonderd wordt en alles van Martin op mij gericht is

23

## Waarom volgorde geest, ziel, lichaam?

1. geest omdat iemand zijn leven stuurt vanuit waarden/geloofsovertuigingen
  - a. ik wil graag dezelfde (eeuwige) toekomst als mijn partner ("hetzelfde span" 2 Kor 6:14)
  - b. zonder die eenheid veel conflict & eenzaamheid over prioriteiten (b.v. rolverdeling man/vrouw, geld-/tijdbesteding, (geloofs-)opvoeding, kerk/doop, relaties, je geven aan andere mensen)
2. ziel om elkaar een leven lang te steunen, ontwikkelen en boeien
3. lichaam: bekroont eenheid, maakt geen eenheid

24

# Hoe elkaars geest en ziel ontdekken?

- bid met elkaar (man en vrouw)
- bespreek ideeën/waarden/doelen toekomstverwachtingen (welke dingen hebben we gemeen)
- ontmoet samen allerlei mensen (hoe gaat de ander met mensen om)
- pak projecten samen aan (hoe werk je samen)

25

# Waar toe willen we jullie aanmoedigen

- ... te gaan voor God's ideale relatie-ontwerp
  - God te vertrouwen voor een christen-partner
    - Jezus Verlosser, Jezus Heer, voor mensen willen leven
  - zelf een persoon/partner worden, je ontwikkelen
    - persoonlijke wandel met God
    - communicatievaardigheden
  - seks uitstellen tot na openlijk commitment in de kerkelijke en sociale gemeenschap
- ... waar je tekortschoot in God's ideaal: schoon schip maken en er alsnog voor kiezen (1 Joh 1:9)

Neem een paar minuten ...

26