

Magazine over trouwen in de katholieke kerk

JA

ik wíl



**“Ik was een gehuwde vrijgezel”
Een sacrament tot de dood ons scheidt...
Seks als uitdrukking van liefde**

Inhoud

Voorwoord	3
-----------------	---

R E L A T I E

– Interview: “Ik was een gehuwde vrijgezel”	4
– Boekrecensies	7
– Marriage course: een servicebeurt voor je huwelijk	8

S A C R A M E N T

– Liefde tot... het eind	10
– Ervaringen	12
– Vragenrubriek.....	14

SEKSUALITEIT & VRUCHTBAARHEID

– Seks als uitdrukking van liefde.....	16
– Natuurlijke geboorteregeling	19
– Ervaringen	21

Man/Vrouw-weetjes	22
-------------------------	----

Contact	23
---------------	----

Voorwoord

Bruidspaar,

Nog maar een paar maanden, weken of zelfs dagen en dan breekt jullie huwelijksdag aan. Misschien ben je inmiddels wel helemaal dol van al het geregeld. Alles moet tenslotte perfect in orde zijn: van ambtenaar tot zangkoor!

In dit tijdschrift willen we jullie niet zozeer suggesties geven voor een schitterende huwelijksdag, maar vooral voor een prachtig huwelijksléven. Je leest hierin artikelen met ervaringen van echtparen, tips voor goede boeken en andere suggesties om van je huwelijk echt een succes te maken.

We wensen jullie veel leesplezier en bovenal... ontzettend veel geluk met elkaar!

*Brechje Loenen-Sax
Centrum voor Huwelijk & Gezin*



C O L O F O N

Teksten:

Centrum voor Huwelijk & Gezin, Bisdom Roermond

Lay-out:

Dienst Pers en Communicatie, Bisdom Roermond

Coverfoto:

Patrick Siemons Fotografie Amersfoort

Overige foto's:

Bert Lie Fotografie Geleen (voorwoord)

Centrum voor Huwelijk & Gezin

(Jos en Lea Meijs; Pieter en Ilona Langendonck)

R. van Aken

(Theo en Elly van Aken)

Dennis en Sascha Peters

(privé-bezit)

Tekeningen:

Copyrights Alpha-cursus Nederland

uitgever van de Marriage Course
(www.marriagecourse.nl)

Druk:

Drukkerij Tonnaer

Januari 2006



BISDOM



ROERMOND



Jos Meijs (31 jaar getrouwd):

“Ik was een gehuwde vrijgezel”

Trouwen doe je voor het leven.

*En toch slaagt ruim eenderde er niet in om het huwelijks-
bootje varende te houden ‘tot de dood ons scheidt’.*

Jos en Lea Meijs uit Geleen zijn al 31 jaar gehuwd.

Een eerlijk gesprek over de hoogte- én de dieptepunten.



In de feesttent van de harmonie is het allemaal begonnen. Lea: “Ik was een jaar of 17 en kwam daar met mijn vriendin. Jos was er met een vriend die wel wat zag in mijn vriendin. Dus zij gingen dansen en tja, wij dan ook maar.”

Prins op het witte paard

De ‘vonk’ sloeg nog niet direct over, maar het contact was gelegd. Jos: “Ik nam het allemaal niet zo serieus en was op de versier-toer. Zo vertelde ik Lea dat ik piloot was bij de luchtmacht en liet daar foto’s van zien, om haar te imponeren. In werkelijkheid was ik monteur bij de luchtmacht en ging dan in zo’n toestel zitten terwijl mijn collega een foto maakte.” Lea: “Hij heeft uiteindelijk wel z’n best moeten doen om dat onzinverhaal recht te zetten, want als naïef meisje geloofde ik toen alles.” Op de 18^e verjaardag van Lea kwam Jos met 18 rode rozen naar het café waar ze elkaar meestal zagen. Maar Lea was er niet. Haar vriendin voelde de romantiek in de lucht hangen en was bang dat een relatie tussen Jos en Lea de doodsteek zou zijn voor haar vriendschap met Lea. Dus waren de dames die avond uitgegaan in een andere plaats. Jos: “Daar stond ik met mijn bos. Uiteindelijk heb ik ‘m maar aan mijn moeder gegeven.”

Maar de liefde liet zich niet zomaar dwarsbomen. Twee weken later zagen ze elkaar weer. Jos nam Lea apart en sinds die avond was het ‘aan’.

Lea: “We waren echt smoorverliefd en wilden alleen maar samen zijn. Alles wat de ander vertelde was interessant. Met de komst van Jos in mijn leven ging er een wereld voor me open. Ik was heel beschermd en gedisciplineerd opgevoed en hij was voor mij een ‘man van de wereld’. Ik had één goede vriendin, terwijl Jos een hele sliert vrienden had. Ik zag nooit veel meer dan Geleen en om-

streken en hij reisde met zijn tafeltennisclub het hele land door. Bij ons thuis ging iedereen perfect gekleed de deur uit, maar voor Jos telde dat niet. Mijn moeder schrok zich dan ook wezenloos toen ik hem voor het eerst mee naar huis nam....

Jos: “Juist het feit dat Lea zo lief en kwetsbaar was trok mij aan. Bij haar voelde ik me de ‘prins op het witte paard’ die haar kon veroveren en beschermen.”

Funpakket

Na ruim twee jaar trouwden ze. Lea: “In het begin werkten we allebei buitenshuis, maar toen de kinderen geboren werden nam ik ontslag en werd fulltime moeder.”

Jos: “Om eerlijk te zijn begon ik steeds meer te leven als een ‘gehuwde vrijgezel’. Lea had de kinderen, het huishouden, sportte en deed vrijwilligerswerk en ik was erg druk met mijn werk en tafeltennis.” Soms had Jos wel het gevoel dat hij bij Lea van de eerste naar de tweede plaats was verschoven met de komst van de kinderen. “Maar ja, dan denk je: dat zal overal wel zo zijn. Ik praatte daar niet over, want dan lijkt je ondankbaar.” Ook voor Lea was de roze huwelijkswolke wat grijszer geworden. “Ik voelde me thuis bij de kinderen vaak eenzaam. Mijn vriendinnen werkten nog en ik had natuurlijk ook geen collega’s meer. De enigen waar ik overdag contact mee had, waren mijn ouders en schoonouders. Diep in mijn hart was ik best jaloers op Jos die leuk werk en veel contacten had. In mijn ogen had hij het ‘funpakket’ en ik de rest. Maar erover praten, dat deden we niet.”

Opkroppen

Toen ze zeven jaar getrouwd waren, in 1981, volgden Jos en Lea een weekend van Marriage Encounter. Daar leren echtparen op een andere manier te communiceren, waarbij het erom gaat dat je vertelt wat er

in je omgaat. Jos: “Ik schrok me rot. Daar zag ik hoe wij al jaren uit elkaar waren gegroeid en dacht: dat dít nog goed is gegaan!” Tijdens het weekend van Marriage Encounter leerden Jos en Lea om op papier te zetten wat er in ze omging. Vervolgens lieten ze dat aan elkaar lezen. Daar worden vooraf wel afspraken over gemaakt, want wat er opgeschreven wordt mag niet kwetsend of verwijtend zijn. Lea: “Ons zwakke punt was dat we elkaar niet werkelijk lieten weten wat er in ons omging. Inmiddels werken we nu al zo’n twintig jaar met echtparen en we zien dat het ‘niet écht delen met elkaar’ in heel veel relaties een moeilijk punt is. We zijn er dan ook van overtuigd dat veel echtscheidingen niet nodig waren geweest als mensen op tijd geleerd hadden om datgene wat hen nu echt bezighoudt aan elkaar te vertellen.”

De ander

Jos: “Wat je in feite doet als je zo met elkaar gaat uitwisselen, is je verdiepen in de ander. Daardoor begrijp je beter hoe je zelf overkomt en je snapt hoe de ander het leven en de relatie beleeft. Zo groei je steeds meer naar elkaar toe. Als ik terugkijk, dan zie ik dat ik toch vrij egoïstisch het huwelijk ben ingestapt: ik ben getrouwd omdat ik dacht dat ik daar zelf wel gelukkig van zou worden. En dat is ook zo, maar pas vanaf het moment dat ik leerde om me in Lea te verdiepen en om daar tijd in te investeren.”

Lea: “Een ander belangrijk punt wat ik geleerd heb tijdens dat weekend, is dat ik zelf voor 100% verantwoordelijk ben voor de kwaliteit van mijn relatie. Ik moet niet afwachten, maar op een goede manier aan Jos duidelijk maken wat ik wens en beleef.”

Jos: “Doordat ik Lea nu meer op de eerste plaats zet, kan ik ook gemakkelijker daadwerkelijk doen wat zij graag wil.

Zo zat ik gisteravond een film te kijken en Lea zegt: “kijk eens even op Nederland I.” Dat doe ik dan ook, hoewel dat natuurlijk niet meevalt om voor haar die afstandsbediening te pakken en naar een andere zender te zappen.”

Lea: “Behalve dat we dankzij het weekend onze relatie hebben verdiept, hebben we ook God opnieuw in ons huwelijk betrokken. We ervaren steeds weer zijn kracht. Ons leven is er rijker door geworden.”

Nu de kinderen volwassen zijn, investeren Jos en Lea graag tijd in de relatievorming van anderen. Zo geven ze avonden voor huwelijksvoorbereiding. Jos: “Ook dat is elke keer weer een leerschool voor mij. Zo roep ik wel eens enthousiast naar de mannen: “Wanneer heb je voor het laatst een bloemetje meegenomen voor je aanstaande?!” Om er dan aan toe te voegen: “Tja, en Lea denkt nu: waar blijft mijn bosje?!” Zo zie je maar, ook ons huwelijk is nog steeds niet ‘af!’”



Boekrecensies

Het 60 minuten huwelijk

De titel suggereert dat je in 60 minuten je huwelijk goed voor elkaar krijgt, maar dat is niet wat de schrijver wil zeggen. In een uurtje zou je dit boekje kunnen uitlezen en dat klopt ook wel. Met veel concrete voorbeelden én humor noemt de schrijver tien punten die belangrijk zijn voor een gelukkige relatie, zoals: doeltreffende communicatie ontwikkelen, tijd nemen voor elkaar en manieren vinden om conflicten te overwinnen. Hij verzint dit niet zomaar bij elkaar, maar heeft in de praktijk geleerd wat belangrijk is om een huwelijk goed te houden. Rob Parsons is namelijk advocaat en behandelt dagelijks echtscheidingen...

Kortom, een gemakkelijk leesbaar boekje dat kan dienen als naslagwerk voor de toekomst.

Auteur: Rob Parsons

ISBN:90-6067-758-7

Uitgeverij Gideon

Prijs: 7,95 euro

Te bestellen via: www.carolushuis.nl

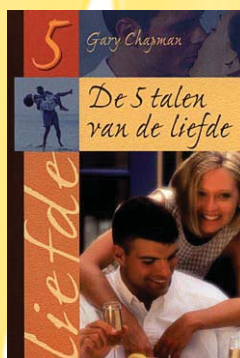
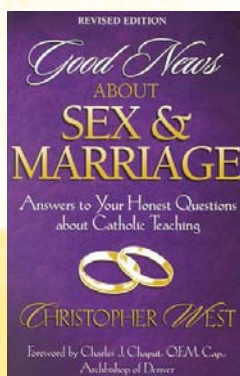
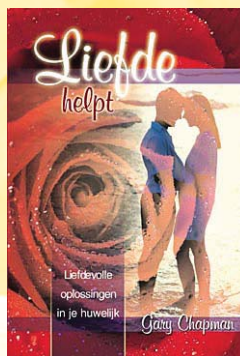
Good news about sex and marriage

De leer van de katholieke Kerk over huwelijk en seksualiteit is voor veel mensen moeilijk te begrijpen. De Amerikaanse auteur van dit boek beschrijft op een moderne manier wat de Kerk ons nu eigenlijk wil leren. Wie goed leest zal zien dat het daarbij maar om één ding gaat: ons geluk. Helaas is het boek nog niet in het Nederlands verkrijgbaar (wordt wel aan gewerkt). Je kunt het via internet bestellen.

Auteur: Christopher West

ISBN: 0-86716-619-3

Prijs: 11,99 dollar (in de VS) en 17,03 euro via www.abc.nl (American Book Store).



Liefde helpt

Natuurlijk denk je vlak voor je trouwdag liever niet na over de mogelijke stormen waarin je huwelijksbootje terecht kan komen. In 'Liefde helpt' geeft de schrijver concrete, liefdevolle oplossingen voor serieuze problemen. Hoe ga je om met een overheersende partner? Een aan-zijn-werk-verslaafde of zelfs een ontrouwe? Vaak blijkt dat dit soort problemen niet uit de lucht komen vallen en dat er twee kanten aan het verhaal zitten. De schrijver laat met behulp van veel voorbeelden zien hoe je de relatie kunt redden. In twee woorden is het recept: liefde helpt.

Auteur: Gary Chapman

ISBN:90-6353-358-6

Uitgeverij Medema

Prijs: 15,85 euro

De 5 talen van de liefde

John heeft behoefte aan bemoediging. Zijn vrouw denkt echter dat hij haar liefde voelt als ze een lekker dineetje voor hem kookt. Julia verlangt ernaar dat haar man tijd voor haar maakt, maar hij denkt dat ze gelukkig wordt van een bos rozen. Ieder mens heeft zijn eigen manier om te begrijpen 'de ander houdt van mij'. Helaas drukt de partner de liefde vaak op een heel andere manier uit, waardoor die niet overkomt. Dit boek laat je zien hoe je de 'liefdestaal' van je partner kunt herkennen en hem of haar zo kunt overtuigen van jouw liefde.

Auteur: Gary Chapman

ISBN:90-6353-259-8

Uitgeverij Medema

Prijs: 11,30 euro

Te bestellen via: www.carolushuis.nl

Marriage Course: een servicebeurt voor je huwelijk!

Met elkaar trouwen doe je omdat je denkt dat je met z'n tweeën gelukkiger zult zijn dan in je eentje. Maar, voor die 'everlasting love and happiness' moet je wel wat dóen. Tijdens de Marriage Course leer je wat de belangrijkste ingrediënten zijn van een goed huwelijk. En nee, geen zware verhalen en sombere perspectieven, maar zeven gezellige avonden 'uit', inclusief een etentje. Pieter en Ilona Langendonck deden mee.



Nog maar tien maanden getrouwd en dan al naar een huwelijkskursus? Ilona: "Tja, de meeste stellen hadden al minstens vijftien huwelijksjaren achter de rug, maar waarom zou het niet slim zijn om zo kort na je

huwelijksdag hieraan mee te doen? Je kunt beter nú leren hoe je de liefde brandend houdt dan dat je het straks opnieuw moet aanwakkeren."

“Ik heb het ook wel eens gehad,
het komt eens wel goed”



Avondje uit

Ook al is het een ‘course’, ofwel een cursus, het lijkt meer op een romantisch avondje uit. Pieter: “Elke keer staan de tafeltjes prachtig gedekt voor twee personen. Er is een buffet met heerlijk eten en natuurlijk wordt je diner afgesloten met een dessert. Waar het om gaat is dat je na een drukke dag eerst samen tot rust kunt komen.” Daarna ga je een DVD bekijken waarop de auteurs van de Marriage Course, Nicky en Sila Lee een presentatie geven over het onderwerp van de avond. Vervolgens ga je samen aan de slag. Ilona: “De opdrachten zijn vaak echte eye-openers. Zo dacht ik dat ik erg goed kan luisteren naar Pieter. We kregen een zakdoek in de hand, met de mededeling dat we alleen wat mochten vertellen als we die vasthielden. Als Pieter de zakdoek vasthad, merkte ik dat ik hem steeds wilde onderbreken om wat te zeggen. Dan besef je hoe vaak je de ander niet laat uitpraten.”

Marriage Time

Aan het eind van elke bijeenkomst krijgen de echt)paren ‘huiswerk’ mee. “Dat is om je te helpen om een begin te maken met ‘marriage time’”, vertelt Pieter. “Het idee is dat je ook na de cursus elke week een avond met z’n tweeën plant om echt samen te zijn. Want een van de grootste bedreigingen van een huwelijk is natuurlijk dat je

De kunst van het communiceren ...

domweg uit elkaar groeit omdat ieder het druk heeft.” Ilona: “Ik denk ook dat de liefde die je voor elkaar voelt, snel wegvloeit als er te weinig momenten zijn waarop je samen bent. Dit is dus typisch iets wat we ook na de cursus willen doen, ook al zal dat in de praktijk best lastig zijn om te realiseren. Zeker als we straks kinderen hebben. Maar ja, we willen van onze relatie nou eenmaal de eerste prioriteit maken.”

Liefdestaal

Pieter: “De laatste avond gaat over de ‘liefdestaal’ die iedereen spreekt. Zo is de een heel gevoelig voor het krijgen van cadeautjes, de ander juist voor lichamelijk contact en een derde voor veel positieve woorden. De kunst is nu om de ‘taal’ van de ander te spreken. Want vaak denk je dat je partner gevoelig is voor datgene waar jijzelf door geraakt wordt. Maar dat is zelden het geval.” Ilona: “Voor ons is wel duidelijk geworden dat wij bijvoorbeeld allebei een heel ander idee hebben bij ‘ontspannen’. Ik wil het liefst met een boekje op de bank, terwijl Pieter altijd wat wil dóen, zoals klussen, wandelen of kunst bekijken. Voor ons is het een uitdaging om daar goed mee om te gaan.”

De Marriage Course is nieuw in Nederland. Het is samengesteld door Nicky en Sila Lee, leden van de Anglicaanse Kerk uit Londen, waar ook de meer bekende ‘Alpha-cursus’ werd ontwikkeld. In de Alpha-cursus worden de belangrijkste principes van het christelijk geloof uitgelegd. Ook in de Marriage Course wordt verwezen naar echt christelijke principes van de huwelijksliefde. Toch is het zeker ook een prima cursus voor mensen die niet kerkelijk zijn. De thema’s die aan de orde komen zijn:

- sterke fundamenten leggen
- de kunst van het communiceren
- conflicten oplossen
- de kracht van vergeving
- ouders en schoonouders
- goede seks
- liefde in actie

Voor meer informatie en het cursusoverzicht, kijk op:

www.marriagecourse.nl

Liefde...tot het eind

Binnenkort gaan jullie trouwen voor de Kerk. Je hebt er dus voor gekozen om het sacrament van het huwelijk te ontvangen. Maar wat is dat nu eigenlijk? En wat voegt het toe aan een burgerlijk huwelijk?

Ieder die trouwt voor de wet doet dat 'voor altijd'. Toch is het in feite niet meer dan het opstellen van een contract dat weer ontbonden kan worden. Het enige wat je belooft is om trouw 'alle plichten te vervullen die de wet je als gehuwden stelt'. In de Kerk staat ook een wet voorop: de wet van de liefde. Je belooft elkaar lief te hebben, tot...het eind. Er is geen weg terug. Als het huwelijk voor het altaar geldig gesloten is, kan het niet meer ontbonden worden, tenzij een van beiden sterft. Dat lijkt eigenlijk niet reëel. En dat is dan ook precies wat de leerlingen tegen Jezus zeiden toen Hij dit zo instelde: "Als de verhouding tussen man en vrouw zó is, kan men beter niet trouwen" (Matteüs 19 vers 10). Menselijkerwijs is dat ook zo. Maar we hoeven het niet alleen te doen. Juist door het sacrament krijg je kracht van God.

Sacrament als pen

Een sacrament kun je vergelijken met een pen. Het is een middel waardoor je genade kunt ontvangen, zoals er inkt door een pen komt. Maar let wel, net zoals je de dop van de pen moet halen als je wilt gaan schrijven, dien je ook voor het ontvangen van genade je hart te openen.

Je moet dus geloof hebben in God en bidden en vertrouwen dat Hij je zal helpen en genade geven. Niet alleen op je huwelijksdag, maar vooral als je elkaar wel 'achter het behang kan plakken' en je de kracht hard nodig hebt.

Een onverbreekbare relatie aangaan is niet zomaar wat. Daarom stelt de priester, vóór de huwelijksluiting, een paar belangrijke vragen.

Bent u uit vrije wil...

Echte liefde is vrij om 'ja' of 'nee' te zeggen. Je kunt niet van iemand houden als de liefde is opgelegd. Het kan zijn dat je ouders de ander een fantastische partij voor je vinden en je pushen tot een huwelijk. Maar de onvrijheid kan ook in jezelf liggen. Als je het gevoel hebt dat je niet echt de vrijheid hebt om de relatie te verbreken terwijl je dat wel zou willen, klopt het ook niet. Ga in zo'n geval op zoek naar iemand die je kan helpen om de juiste keus te maken.

Bent u bereid elkaar lief te hebben...

Liefde is niet op de eerste plaats een gevoel, maar vooral een besluit: of je nu arm of rijk wordt, ziek of gezond.

Het gaat om het geven van jouw liefde aan de ander. Daarom vraagt de Kerk: “willen jullie echt van elkaar houden?” Daarbij is het wezenlijk dat je liefde trouw is: alléén voor deze ene persoon. Niet alleen nu, maar ... tot de dood jullie scheidt.

Bent u bereid kinderen te aanvaarden...

Een wezenlijk kenmerk van de liefde is dat ze vruchtbaar wil zijn en dat ze ook anderen wil laten delen in het geluk. Kinderen zijn een logisch gevolg van de seksuele eenwording van man en vrouw. Zo heeft de Schepper ons gemaakt. Dit betekent niet dat als het niet lukt om kinderen te krijgen, je huwelijk ongeldig zou zijn. Wel blijft het ook dan belangrijk dat je het verlangen hebt om, op welke manier dan ook, vruchtbaar te zijn. Bijvoorbeeld door mensen op te vangen die maatschappelijk gezien uit de boot vallen.

Heel bijzonder aan het sacrament van het huwelijk is, dat je het aan elkaar toedient. Alle andere sacramenten (eucharistie, doopsel, vormsel, ziekenzalving, boete en verzoening en de priesterwijding) ontvangen mensen uit handen van een priester. Met het uitspreken van de trouwbelofte ben je eigenlijk zelf ‘bedienaar’. De priester ontvangt de belofte en het is God die je op dat moment verbindt.

Je huwelijk is pas helemaal geldig als het is ‘voltrokken’. Dat is niet het moment dat je de kerk uitstapt, maar als je helemaal één bent geworden tijdens de geslachtsgemeenschap. In feite is dit dus een ‘heilige daad’: je geeft jezelf helemaal aan de ander tot....het eind.



Bronnen:

- www.katholieknederland.nl
- Geloofsboek. De bisschoppen van België. (2003). Verantwoording teksten: Interdiocesane Commissie voor Liturgische Zielzorg te Brussel. Uitgeverij Lannoo.
- Katechismus van de Katholieke Kerk. (1995). Copyright: Secretariaat Rooms-Katholiek Kerkgenootschap (Utrecht). Verspreiding: Gooi & Sticht, Baarn en Intermedium, Kampen.

Alex & Miriam Casarotto (11 jaar getrouwd):

“We hebben vier jaar verkering gehad. Een tijd waarin wij ons goed wilden voorbereiden op het huwelijk, om onszelf te kunnen geven.

Op dat moment beseften we nog niet hoeveel de woorden van de trouwbelofte voor ons zouden gaan betekenen. In de trouwbelofte vinden wij precies wat het sacrament van het huwelijk inhoudt: de ander aanvaarden zoals die is, elkaar liefhebben en trouw blijven onder alle omstandigheden, tot de dood ons scheidt. Dat gaat heel diep! Met deze woorden hebben wij voor God, familie en vrienden onze wil kenbaar gemaakt om te trouwen.

Dat hebben we gedaan in het vertrouwen dat we samen met God in staat zijn om dit te volbrengen. Elke dag opnieuw. In de huwelijksviering hebben we ook gezegd dat we bereid zijn om kinderen uit Gods' hand te aanvaarden.

Toen we die woorden uitspraken, hadden we geen besef wat deze voor ons zouden gaan betekenen. Hoewel er medisch gezien geen aantoonbare belemmering was, bleef een zwangerschap de eerste tien jaar van ons huwelijk uit.

Een moeilijke periode waarin wij door God gedragen werden. Hij heeft ons geleerd om elkaar te aanvaarden en dat is niet eenvoudig als je de ander niet begrijpt. We beleefden ons verdriet als man en vrouw namelijk op verschillende wijze. We hebben toen geleerd dat je als echt-paar ook op andere manieren vruchtbaar kunt zijn, vooral door dienstbaarheid en naastenliefde. Dit gaf ons veel vreugde ondanks de pijn. God leerde ons om de hoop nooit te verliezen en om onze situatie steeds aan Hem te geven. We hebben ervaren dat God het juiste moment bepaalt en niet wij.



En nu hebben we een prachtige dochter van tien maanden ‘geschapen naar zijn beeld en gelijkenis’. Het huwelijk is mooi, dat mogen we elke dag zien en beleven. Dankzij Hem is dit mogelijk geworden. Daarom weten we dat we ons huwelijk niet zonder God zouden willen doen...”

Theo & Elly van Aken (35 jaar getrouwd):

“We hebben ervaren dat we door het sacrament van het huwelijk veel genade mochten ontvangen. Dat heeft ons in de loop van die 35 jaar bij elkaar gehouden. Natuurlijk hebben we in al die jaren ook moeilijkheden ondervonden, maar het was God die ons steeds weer heeft samengebracht. Achttien jaar geleden heeft Hij ons gezamenlijk gebed voor één van onze kinderen verhoord.



Dat heeft ons dichterbij elkaar gebracht. Rond diezelfde tijd hebben we op een weekend voor echtparen het besluit genomen om samen te bidden en God te danken. Sindsdien bidden we voor het slapengaan met eigen woorden en danken we voor datgene wat we iedere dag van Hem mogen ontvangen. Dat geeft een sterkere band met elkaar en met God.”

**Dennis & Sascha Peters
(1 jaar getrouwd):**

“De keuze voor een huwelijk in de Kerk is voor ons heel bewust geweest. We willen ons huwelijk om verschillende redenen op God bouwen. Zo maakt het voor ons duidelijker welke plaats we als gezin in de samenleving hebben. We proberen als gastvrije haven klaar te staan voor vrienden en bekenden. Dat zorgt voor extra zingeving. Daarnaast ervaren we het sacrament van het huwelijk als een genade. God helpt ons om elkaar te begrijpen, vooral wanneer we niet op één lijn zitten of elkaar zelfs iets moeten vergeven. Ook laat Hij ons zien waar we in onze menselijke liefde tekort schieten naar elkaar toe. Al met al biedt dit ons hoop en vertrouwen in de toekomst van ons huwelijk. Iets waar je tegenwoordig erg dankbaar om mag zijn.”

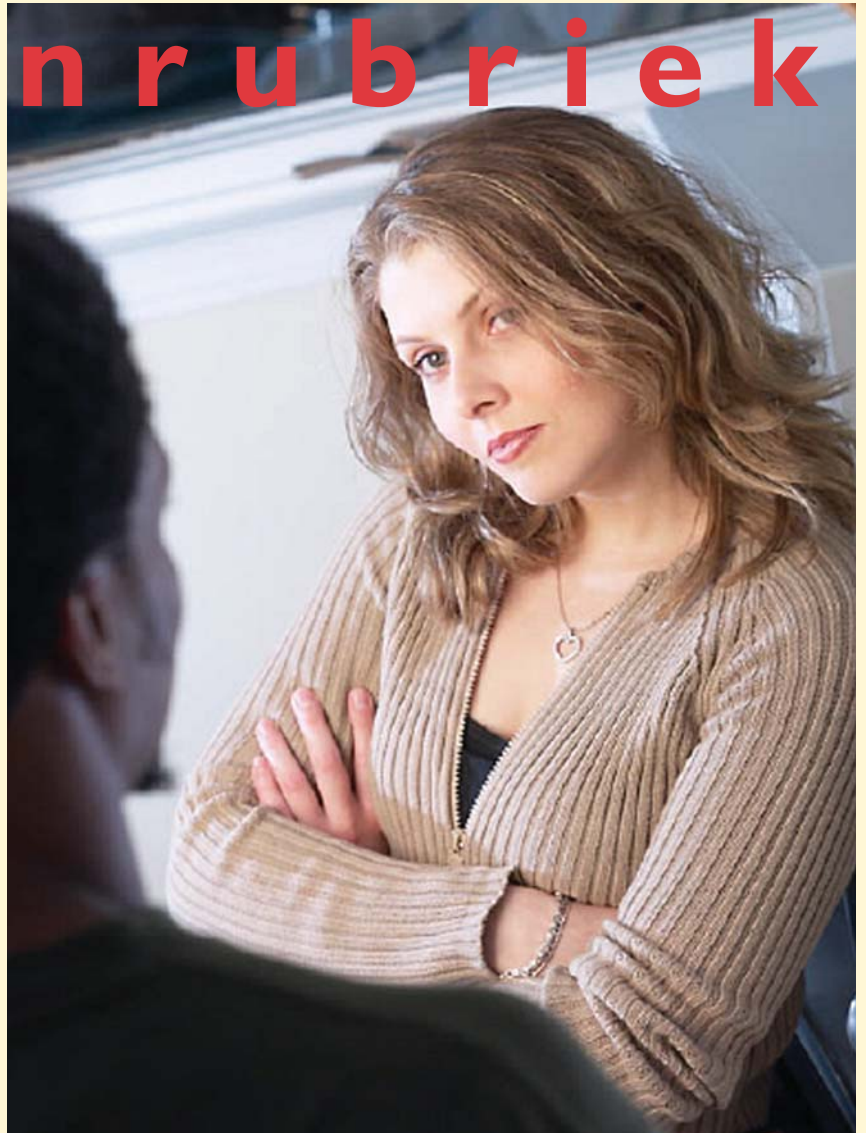
Vragenrubriek

Wij gaan trouwen voor de Kerk, daar hebben we helemaal voor gekozen. Maar waar we wel moeite mee hebben, is het feit dat de paus zich zo bemoeit met onze seksualiteitsbeleving. Waarom doet hij dat?

Voor veel mensen is de leer van de katholieke Kerk onbegrijpelijk. Geen seks voor het huwelijk, geen anticonceptiemiddelen en het afkeuren van homoseksuele relaties zijn zaken die men niet snapt. Waarom is de Kerk niet wat moderner? Waarom luistert ze niet naar wat de mensen vinden?

Feitelijk is de Kerk enkel degene die doorgeeft wat Gó d ons wil zeggen. Hij (met een hoofdletter) geeft in de bijbel duidelijk aan wat wel en niet kan. Bovendien is Gods' weg met de Kerk niet gestopt nadat de laatste letter in de bijbel geschreven is. Ook daarna zijn christenen door God geleid in de interpretatie van de bijbelse leer en woorden. De Kerk kan niet anders dan dat verkondigen, anders zou ze tegen God zelf ingaan. Vandaar dat er geen sprake is van 'democratie'.

God geeft zijn 'regels' of 'richtlijnen' niet om te pesten, maar voor ons geluk. Hij is onze Schepper en we geloven dat Hij weet wat goed en slecht voor ons is. Bovendien is het logisch dat wij mensen ook regels nodig hebben op het terrein waarop we misschien wel het meest kwetsbaar zijn: onze seksualiteit. Een simpele vergelijking is die met het verkeer.



Stel dat we morgen alle verkeersregels zouden schrappen ('ik mag toch zeker zelf wel uitmaken hoe ik autorijd?!'). Binnen vijf minuten zou heel Nederland één verzameling schroot zijn. Om nog maar te zwijgen van de slachtoffers. Voor ons lichaam en onze ziel geldt hetzelfde. Ook als het over seksualiteit gaat, of misschien wel beter gezegd: juist als het over seksualiteit gaat. Want wat raakt je nu dieper dan dat? Waar geef je jezelf nu meer bloot dan daar? En wie goed ziet wat de Kerk (en dus de Schepper) ons daarover leert, ziet dat het er om gaat dat onze seksualiteit beschermd wordt. Dáá r om alleen binnen het huwelijk, met een en dezelfde partner. Dat is veilig. Niet alleen om SOA's, maar vooral om heel veel verdriet te voorkomen.

De leer van de Kerk is geen straf, geen strak pak waarin je je niet kunt bewegen, maar een weg van liefde en geluk. De Kerk vindt jullie geluk belangrijk genoeg om haar nek voor uit te steken, ondanks dat ze daarvoor regelmatig aan de schandpaal wordt genageld!

Ergens 'wringt' het bij ons een beetje dat we trouwen voor de Kerk, maar verder nooit naar de mis gaan. Het spreekt ons gewoon niet aan, wat zouden we er moeten zoeken?

Alex en Sylvia (3 jaar getrouwd) zijn trouwe kerkgangers. Zij vertellen over hun motivatie:

"Gaan jullie elke zondag naar de Ker-uk?!", krijgen wij nog wel eens te horen. En hoewel we als pasgetrouwd stel weten dat we wat dit betreft weinig soortgenoten hebben, verbazen we ons eigenlijk over die reactie. Het is net wat je zoekt. Als wij ons blind staren op het gemengd koor dat kwistig rondstrooit met valse noten en de pastoor die niet elke zondag even sterk preekt, tja, dan wisten wij ook wel wat beters te doen. Je kunt de mis beleven met je verstand, maar daarnaast ervaren we het op de eerste plaats met ons hart. Voor ons is de Hostie daadwerkelijk het Lichaam van Jezus. De zondagsmis is voor ons de plaats waar we Hem ontmoeten. En in dat licht zijn het koor, de preek en eventuele andere kanttekeningen niet meer dan details. Het is als met het hard gekookte eitje dat we daarvoor tijdens ons zondagochtendontbijtje ver-



orberen: de schaal is niet veel bijzonders, het is de binnenkant waar het om gaat. Bovendien horen we bij de Kerk en willen we daar trouw aan zijn, ook als het soms wat minder is. Net zoals we in het huwelijk ook voor elkaar hebben gekozen, in goede en minder goede dagen.

Tenslotte, je kunt je natuurlijk wel afvragen of het helemaal eerlijk is om te trouwen voor de Kerk, als je er verder écht niks mee hebt!

Soms vraag ik me af of je als 'jongere' sowieso wel welkom bent in de Kerk: er zitten veel oudere mensen en er is ook geen gezelligheid. Willen ze ons eigenlijk wel?!

In veel parochies krijg je als jongere niet het gevoel: 'this is the place to be'! Maar zoals Alex en Sylvia zeggen: het gaat niet om de mensen, maar om de ontmoeting met God zelf. Anderzijds ben je ook nog mens en zoek je ook contact en gezelligheid bij andere gelovigen. Binnen de Kerk zijn er tegenwoordig diverse jongerenorganisaties en lekenbewegingen waar veel jongeren en gezinnen komen.

Meestal ontmoeten ze elkaar zowel landelijk als regionaal. Zo heb je de werkgroep katholieke jongeren (www.wkj.nl), de focolare beweging (www.focolare.nl) en de gemeenschap Emmanuel (www.emmanuel.info). Kijk eens op hun site om te zien of ze iets organiseren wat je aanspreekt.

Seks als uitdrukking van liefde

De auteur van onze seksualiteit is God zelf: de Schepper van ons lichaam. Hij heeft de geslachtsgemeenschap bedacht! Daar kan dus niet veel mis mee zijn, ook niet volgens de Kerk. Integendeel, de conclusie is juist dat seksualiteit, zoals bedoeld door de Schepper, schitterend is. Wel geeft God in de bijbel en door de Kerk duidelijke richtlijnen voor het omgaan ermee. Niet voor niks, want wáár geef je jezelf nu meer 'bloot' dan als je met elkaar naar bed gaat?! Zijn richtlijnen zijn er niet om ons seksuele leven te omgeven met ge- en verboden, maar juist om de meeste voldoening eruit te halen! Hieronder de belangrijkste punten.

Mijn en jouw lichaam

Alles wat er om mij heen gebeurt, ervaar ik via mijn lichaam. Als mijn lichaam pijn heeft, al is het een splinter in mijn kleine teen, dan heb ik daar als persoon last van. Als mijn lichaam dus seks met iemand heeft, is het niet enkel genieten met het lichaam, maar dan verbindt mijn hele wezen zich volledig met die ander. Dat is dan ook de reden waarom een avontuurtje dat zo 'onbetekend' leek, zo'n veelbetekende leegte kan achterlaten...

Overgave

Op het moment dat je gemeenschap met elkaar hebt, zeg je eigenlijk hetzelfde tegen elkaar als voor het altaar: ik geef me helemaal aan jou, met alles wat ik ben: in goede en kwade dagen, in ziekte en gezondheid. Voor je getrouwd bent, heb je elkaar die belofte nog niet gedaan.

Daarom klopt het niet als je dan al wel met elkaar naar bed gaat. Je zegt dan met je lichaam: ik geef me helemaal aan jou, maar je doet het in feite (nog) niet.



Natuurlijk zijn we mensen en weten we hoe moeilijk het is om te wachten met seks als je smoorverliefd bent op elkaar. Is je huwelijk dan reddeloos verloren als je al wel gemeenschap hebt gehad? Nee, want bij God is er nooit een 'te laat'. Als Hij ons mensen iets duidelijk heeft willen maken, dan is het dat zijn barmhartigheid oneindig groot is. Binnen de katholieke Kerk is dé manier om een totaal nieuwe start te maken, de biecht.

Je kunt hierover in gesprek gaan met de priester die jullie trouwt en vragen om het sacrament van verzoening. De priester mag alles (dus ook eventuele andere punten) namens God vergeven en jullie kunnen samen een heel nieuw begin maken. Dat is wel een grote stap, maar je wordt ervoor beloond. Want hoe onwaarschijnlijk het ook klinkt: het zal jullie liefde voor elkaar geweldig laten groeien en de seksuele relatie in je huwelijk veel goed doen. Juist het 'wachten' doet de liefde voor elkaar groeien en rijpen. Dat is waarschijnlijk ook de reden dat mensen die maagd zijn gebleven tot aan hun huwelijk, ook nog jaren later aangeven dat ze veel meer genieten van hun (seksuele) relatie, dan mensen die dat niet gedaan hebben¹.



Bruiloft met twee aanwezigen

In het huwelijk is de geslachtsgemeenschap in feite een kleine herhaling van je trouwdag: een feestje, met maar twee aanwezigen, die hun huwelijksbeloften aan elkaar vernieuwen: ik geef me helemaal aan jou.

Jenneke (31 jaar, 7 jaar getrouwd) vertelt hierover: "Op een avond hadden Richard en ik gemeenschap. Normaal geniet ik ervan, maar deze keer eigenlijk niet zo. Toen dacht ik: ik stop met nagaan of ik het zelf wel fijn vind en ga extra mijn best doen voor hém. En prompt voelde ik alles weer en vond het geweldig!"

Waarschijnlijk heeft Jenneke het grootste geheim van een gelukkige seksuele relatie ontdekt: het geluk van de ander zoeken, resulteert erin dat je het zelf ook vindt. Een principe dat geldt voor het hele huwelijksleven.

¹ Uit onderzoek van de Universiteit van Chicago blijkt dat getrouwde mensen die als maagd het huwelijk in waren gestapt, de meeste emotionele en lichamelijke bevrediging rapporteerden (Edward O. Lauman e.a. *The social organization of sexuality: sexual practices in the United States*. University of Chicago Press 1994). Uit een recent Nederlands onderzoek onder christelijke echtparen (tot meer dan 40 jaar getrouwd), die vaker wachten met seks, blijkt dat ze hun seksuele relatie een 7,3 geven. De 'gemiddelde Nederlander' waardeert zijn seksleven met een 6 min... (Eva-relatieonderzoek, gerapporteerd in *Eva* nr. 12, dec. 2004).

Echte liefde

Waar het uiteindelijk om gaat, is of de gemeenschap echte liefde uitdrukt of het tegendeel doet en zichzelf zoekt. Als het een machtsmiddel is om mee te belonen of te straffen (je hebt de afwas niet gedaan!), is het geen daad van liefde. Hetzelfde geldt als een van de twee de zin om gemeenschap te hebben niet wil bedwingen: hij of zij laat zich dan enkel leiden door lust en niet door liefde. Echte liefde is vrij en kan ja of nee zeggen omwille van de ander. En last but not least: echte liefde is exclusief voor die éne persoon. Het is dus logisch dat je het bed niet deelt met een ander, maar...je kunt je zelfs afvragen of het juist is om in je fantasie wat spannends te beleven met een ander. Een pornotijdschrift of seksscènes op de tv sturen daar wél op aan. Jezus zegt dat ook zo in het evangelie: 'alwie naar een vrouw kijkt om haar te begeren, heeft in zijn hart al echtbreuk met haar gepleegd' (Matteüs 5 vers 28). Best belangrijke punten, omdat je elkaar juist op dit gevoelige vlak van de seksualiteit geweldig kunt kwetsen.

Marc (31 jaar, 6 jaar getrouwd): "Misschien klinkt het raar, maar voor mij zijn de 'wittebroodsweken' nog steeds niet voorbij. Ik ben echt heel gelukkig met Suzanne. Wat mijn liefde voor haar elke keer doet opleven, is dat zij zich bedenkt hoe ze mij een plezier kan doen. Zelf vind ik het best moeilijk om op de eerste plaats aan haar te denken, want van 'nature' ben ik toch een egoïst. Maar als ik zie en ervaar hoe zij in het huwelijk staat, is dat voor mij een stimulans om ook mijn best te doen om haar gelukkig te maken."

Vruchtbaar zijn

Tenslotte wil echte liefde vruchtbaar zijn. Je ziet dat heel duidelijk bij echtparen die geen kinderen kunnen krijgen. Het verlangen om hun liefde ook met kinderen te delen is soms zó sterk dat ze heel ver de medische molen ingaan om dat voor elkaar te krijgen.

De 'natuurlijke geboorteregeling' die ook in deze uitgave staat beschreven, grijpt niet in op de vruchtbaarheid zoals anticonceptiemiddelen doen. Deze methode helpt om de seksualiteit te ervaren zoals die is bedoeld. Vooral vrouwen zeggen dat ze zo veel meer van de gemeenschap kunnen genieten.

'Vruchtbaar zijn' kan ook op veel meer manieren. Met en zonder kinderen, bijvoorbeeld door klaar te staan voor familie en vrienden of door een 'open huis' te hebben voor mensen die een warm welkom nodig hebben.

Al met al heel wat handreikingen van de Kerk om de seksualiteit te beleven zoals die bedoeld is. Wellicht ben je veel al weer vergeten als je deze bladzijde omslaat. Maar hopelijk blijft het meest wezenlijke hangen: waar het om gaat is dat de seks echte liefde uitdrukt. En die verveelt niet! Zo word je nooit de 'gemiddelde Nederlander' die zijn seksleven waardeert met een mager zesje!

Gebaseerd op:

Good news about sex and marriage.

C. West.

Geboorteregeling op een natuurlijke manier

In de voorbereiding op je huwelijk bespreek je natuurlijk met elkaar wanneer en hoeveel kinderen je graag zou krijgen. Ook voor de Kerk is 'verantwoord ouderschap', ofwel de gezinsgrootte aanpassen aan wat je kunt opbrengen, van groot belang. De Kerk erkent dus ook dat een echtpaar een natuurlijke vorm van geboorteregeling mag gebruiken. En dankzij wetenschappelijk onderzoek is die tegenwoordig net zo betrouwbaar als de pil. Bovendien zijn veel 'gebruikers' er erg enthousiast over.

Er zijn diverse natuurlijke methoden. Het woord 'natuurlijk' klinkt misschien wat macrobiotisch, maar er wordt gewoon mee bedoeld dat er niet kunstmatig wordt ingegrepen in de vruchtbaarheid van man en vrouw. Het principe is dat de cyclus van de vrouw in kaart wordt gebracht, zodat duidelijk wordt wanneer je wel of geen gemeenschap kunt hebben.

De Billings Ovulatiemethode (BOM) helpt je om aan het slijm, dat de vrouw gedurende de cyclus afscheidt, te zien wanneer ze vruchtbaar of onvruchtbaar is. De 'symptomthermale' methode gebruikt daarvoor ook de ochtendtemperatuur. Op die manier kun je heel eenvoudig een zwangerschap voorkomen of...juist in verwachting raken als dat gewenst is! Al tientallen jaren zijn er aan diverse universiteiten (in Rome en Düsseldorf) wetenschappelijke onderzoeken verricht naar de betrouwbaarheid van deze methoden. De conclusie is dat als je onder begeleiding geleerd hebt om de cyclus goed te interpreteren, de betrouwbaarheid net zo groot als die van de pil (Pearl Index rond de 0.4).



Pilmoe

Het zijn lang niet alleen kerkelijke of gelovige mensen die deze methoden gebruiken.

Grote voordelen ervan zijn dat je er niets voor hoeft te slikken of in te laten brengen, wat altijd bepaalde gezondheidsrisico's met zich meebrengt.



Ook in Nederland lijkt de animo voor een natuurlijke vorm van geboorteregeling te groeien. In februari 2005 plaatste het blad *Intermediair* een artikel over de 'pilmoeheid' van de Nederlandse vrouw. De week erop stonden er drie ingezonden brieven van lezers in die erg enthousiast waren over een natuurlijke methode van geboorteregeling. In die brieven werd het blad met name bekritiseerd vanwege de onjuiste cijfers over de betrouwbaarheid. Een hardnekkig idee, dat met name in Nederland wijdverspreid is.

Hieronder de voor- en nadelen op een rij:

Voordelen:

-  Gezond, je hoeft niets te slikken of in te brengen. Dus ook geen bijwerkingen.
-  Veel vrouwen 'voelen' veel meer tijdens de geslachtsgemeenschap, dan als ze bijvoorbeeld de pil gebruiken.
-  Betrouwbaar, als je de methode goed gebruikt.
-  Gratis, op aanschaf van eventuele lectuur of begeleiding na.
-  Je bent samen verantwoordelijk, in plaats van één van de twee.
-  Gemakkelijk om een zwangerschap te voorkomen.
-  Het helpt juist ook om zwanger te worden, doordat de vrouw altijd zicht heeft op haar vruchtbare en onvruchtbare dagen.

Nadelen:

-  Je moet de methode goed aanleren en toepassen, anders vermindert de betrouwbaarheid. Overigens geldt dat voor vrijwel elke methode.
-  Als je niet zwanger wilt worden, kun je geen seks hebben gedurende de vruchtbare periode. Dat zijn gemiddeld acht dagen per maand.

De reden waarom de Kerk deze methode aanreikt, is omdat ze gelooft dat dit het meest recht doet aan de liefde tussen man en vrouw. En... dat blijkt ook uit de reacties van echtparen die het gebruiken.



Linda (30 jaar):

“Voor we trouwden ben ik al begonnen met het bijhouden van mijn temperatuur en het slijm. Toen we na een half jaar huwelijk graag een kind wilden, was ik de eerste de beste maand al zwanger. Ik wist namelijk precies wanneer we gemeenschap moesten hebben.”

Annemarie (25 jaar):

“Door de sympto-thermalemethode zie en voel ik echt dat mijn ovulatie eraan komt en dat ik op dat moment een kind kan krijgen. Ik vind dat bijzonder en ben daar trots op.”

Joris (26 jaar):

“Natuurlijk valt het niet altijd mee om te wachten met seks in de periode dat Cynthia vruchtbaar is. Maar in plaats van een avondje ‘tussen de lakens’, doen we dan dingen die minstens net zo belangrijk zijn in een relatie: echt een goed gesprek voeren of romantisch uit eten gaan. Groot voordeel is, dat als ‘het’ weer kan, Cynthia eigenlijk ook altijd veel zin heeft!”

Jeanny (47 jaar):

“Ik heb jarenlang de pil gebruikt. Nu gebruiken mijn man en ik de natuurlijke methode. Wat ik er mee gewonnen heb, is dat ik me minder vlak voel en vooral weer kan genieten van seks!”

Eric (43 jaar):

“Sinds we deze natuurlijke methode gebruiken, moeten we ook echt met elkaar praten over onze seksualiteit. Toen Evelyn de pil nog gebruikte, ‘zwichtte’ ze vaak als ik met haar wilde vrijen. Nu moeten we samen kijken naar haar cyclus en in gesprek gaan over onze seksuele relatie. Bovendien vond ik het heel bijzonder om te horen hoe haar lichaam zich elke maand weer klaarmaakt om een kind te ontvangen. Toen ik dat verhaal hoorde, werd ik echt opnieuw verliefd op haar...”

Voor meer informatie over deze methoden kun je contact met ons opnemen (zie achterin deze uitgave) of kijken op www.nfp-europe.org of www.woomb.org/index_nl.html.

MAN/VROUW-weetjes

Zorgende vaders goed voor relatie

Uit Duits onderzoek blijkt dat zorgende (dus parttime werkende) vaders een beter seksleven hebben dan vaders die fulltime werken. Tijd voor elkaar en waardering voor huishoudelijke taken voorspellen de kwaliteit van de relatie.

(Eva, juli/aug. 2002)

Lig nou stil!

Je bed delen met een partner is niet goed voor je nachtrust. Snurken levert voor 34% last op, woelen voor 15%, slapeloosheid van de andere partner en dekens wegtrekken: 14% en seksuele avances midden in de nacht: 7%. Bijna de helft van de klagers mist zo minstens drie uur slaap per week, een kwart zeker vijf uur.

(Intermediair)

De was

Jong, oud, geëmancipeerd of niet, in vrijwel elk huishouden doet de vrouw de was. Mannen vinden boodschappen doen leuker.

(eYe)

Man wil hoofdkostwinnaar zijn

Hoe meer de vrouw bijdraagt aan het gezamenlijke inkomen, hoe meer hoofdpijn en depressieve gevoelens haar man krijgt. Volgens Amerikaans onderzoek wil hij nog steeds de hoofdkostwinnaar zijn. Vrouwen zelf worden juist gelukkiger naarmate hun inkomen stijgt.

(Eva, oktober 2002)

Gezin

In een groeiende hang naar geborgenheid en zekerheid komt het gezin als hoeksteen weer terug. Voor 83% van de Nederlanders neemt het gezin een centrale plaats in het leven in. Een halfjaar geleden was dat 78%.

(eYe)

Werk en zorg

Arlie Hochschild (sociologe): "Vrouwen zijn liever op hun werk dan thuis. Het huishouden staat voor drukte, sloven en ondankbaarheid. Een baan voor rust, warmte, koffie en waardering. Ouderschap kun je echter niet 'outsourcen' zoals het huishouden of de boodschappen. Kinderen gedijen niet in een hectisch bestaan."

(Elsevier, 1998).

CONTACT?

Natuurlijk kunnen jullie altijd contact met ons opnemen.

Als je in Limburg woont, kunt je rechtstreeks mailen naar:

chg@bisdom-roermond.nl. Kijk ook eens op onze website:
www.huwelijkengezin.nl.

Woon je in het bisdom Den Bosch,

neem dan eens een kijkje op de site: www.bisdomdenbosch.nl.
Via de link 'huwelijk en gezin' kun je contact opnemen.

Andere organisaties

Er zijn diverse katholieke organisaties waar veel jonge, enthousiaste mensen bij zijn aangesloten. Zij organiseren vaak activiteiten voor echtparen en gezinnen.
Kijk eens op hun website:

www.emmanuel.info

Dit is een katholieke organisatie met veel jonge mensen.
Zij verzorgen onder andere activiteiten voor echtparen en gezinnen.

www.focolare.nl

De focolare beweging is katholiek, maar meer oecumenisch georiënteerd.
Er zijn ook protestanten en niet-gelovigen bij aangesloten.
Klik op de link 'Gezinnen' voor activiteiten gericht op echtparen en gezinnen.

www.marriage-encounter.nl

Goed met elkaar kunnen praten over datgene wat je bezighoudt, verdiept je relatie.
Bij Marriage Encounter leer je in een weekend hoe je dat steeds beter kunt doen.

www.nfp-europe.org/ en www.woomb.org/index_nl.html

Wil je meer weten over natuurlijke geboorteregeling, kijk dan op deze sites.

www.marriagecourse.nl

Op deze site vind je informatie over de Marriage Course, onder andere waar en wanneer die gegeven wordt.

