

Liefde, huwelijk & seksualiteit



centrum voor
HUWELIJK EN GEZIN



Liefde is...

Van harte gefeliciteerd met jullie plan om met elkaar te trouwen!

Je huwelijk is het slot van een belangrijke periode van voorbereiding en het begin van een nieuwe fase in je leven! Jullie ontmoeting met elkaar heeft geleid tot een verliefdheid. Daarna werd de relatie steeds sterker en dieper totdat jullie besloten hebben om voor altijd bij elkaar te blijven, in goede en kwade dagen, in armoede en rijkdom, in ziekte en gezondheid...

Wat is het geheim? Is dat niet de liefde? Wat kan anders die enorme energie verklaren, die overgave, die goede intenties en vooral de gave van jezelf? Dat kan alleen de liefde bewerkstelligen.

Niemand kan leven zonder liefde van een ander. Als kind heb je, als het goed is, veel liefde ontvangen van je ouders, je grootouders en veel andere mensen zoals goede vrienden.

Nu heb je besloten om de liefde met elkaar te delen en met de kinderen die uit jullie unieke liefde geboren mogen worden.

Dat is een grote en moedige stap, want we weten allemaal dat het woord 'liefde' op veel manieren wordt gedevalueerd. "I love you!" wordt al snel "I leave you!", als het moeilijker wordt... Blijkbaar is de liefde die in staat is mensen een leven lang bijeen te houden méér dan fysieke aantrekkingskracht, seksuele opgewondenheid, emotionele geborgenheid, gedeelde interesses. Het is de waardering voor de ander die zo groot is, dat je deel van zijn of haar leven wilt worden. Je vindt haar of hem zo bijzonder, dat je denkt dat je nooit op die ander uitgekeken raakt. Je vindt haar of hem zo lief, dat je heel je leven wilt geven om die ander gelukkig te maken. Liefde is een groot geschenk!

Seksualiteit & kwetsbaarheid



In de aantrekkingskracht van de liefde die je voor elkaar voelt, wil je steeds meer delen: elkaar leren kennen, ervaringen uitwisselen, plannen maken en bij elkaar zijn. Dan komt ook seksualiteit als een natuurlijk verlangen op. Het lijkt zo vanzelfsprekend daar aan toe te geven. Het is immers een intense manier om met elkaar om te gaan. Waarom niet en niet meteen?

Wij mensen zijn kwetsbaar als het om onze seksualiteit gaat. Als je op dit gebied misbruikt bent, ben je beschadigd tot in het diepste van je wezen. Seksualiteit raakt het heilige van je persoonlijkheid. Ze raakt de diepste lagen van je persoon. Ze is zo kostbaar juist omdat het zo mooi is. Dat wil je geven aan degene die dat waard is, bij wie je helemaal veilig bent...

Daarom is voor een goede beleving van de seksualiteit allereerst een veilige en exclusieve omgeving nodig van een heel betrouwbare geliefde die

je niet naderhand beschadigt. Die ook helemaal voor jou kiest omdat hij of zij van jou houdt en niet op zoek is naar eigen genot.

De enige relatie waar die wederzijdse liefde werkelijkheid wordt, is het huwelijk.¹ Daar zeg je definitief 'ja' tegen elkaar. Daar is de zelf-gave van de hele persoon onvoorwaardelijk, met een heleboel mensen die daar getuigen van zijn: je familie, vrienden, de Kerk vertegenwoordigd door de priester of diaken en voor God.

Daarna ben je voorbereid om ook lichamelijk te uiten wat er nu aanwezig is. Dan pas kun je jezelf echt vol vertrouwen voor die ander openen. Je weet dat je niet bedonderd wordt, omdat de ander beloofd heeft er vanaf dat ja-woord ook exclusief voor jou te zijn een leven lang. Jijzelf bent het doel en niet je lichaam of je seksualiteit.

Iedere andere relatie doet geen recht aan het prijsgeven van jezelf in de seksualiteit, omdat je jezelf daar als

1. Vgl. voor de opvatting van de Kerk over het huwelijk: Gaudium et spes II,1-6 (<https://www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=575&id=3058>); Johannes Paulus II, Familiaris consortio (<https://www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=267>); Paus Franciscus, Amoris laetitia (<https://www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=6271>); U.S. Bishops' Pastoral Letter on Marriage [2009] <http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/marriage/love-and-life/index.cfm>



mens helemaal kwetsbaar openstelt en blootgeeft. Als je niet exclusief bij elkaar hoort, maak je in je seksualiteit in zekere zin misbruik van elkaar. Dat voel je vaak pas nadat de ander je verlaten heeft...

Echte seksualiteit beleef je alleen maar authentiek bij degene die uniek bij jou hoort, die 'ja' tegen je gezegd heeft, met wie je "één vlees" (Mattheüs 19,6) geworden bent.

Het wordt tegenwoordig als normaal ervaren om wel seksuele ervaringen te hebben vóór het huwelijk. "Je moet elkaar toch kennen voordat je trouwt?"

Het mooie van wachten is dat je eerst de persoon ziet, en dan pas zijn of haar lichaam.

Ook als je al gewend bent aan seksuele omgang zou je het kunnen proberen tot aan je huwelijk je te onthouden. Kijk eens wat voor ruimte dat biedt en hoe het wederzijds respect wordt vergroot!



Seksualiteit & vruchtbaarheid

Binnen het huwelijk heeft seksualiteit twee doelstellingen.

Op de eerste plaats is je huwelijk pas een huwelijk als je na het ja-woord één wordt in de geslachtsgemeenschap. Vanaf dat moment is de seksualiteit een uiting van die diepe eenheid, van het feit dat de gehuwden “één vlees zijn geworden”. Dus eigenlijk is elke volgende eenwording een herhaling van de trouwbelofte: ik geef mezelf helemaal aan jou, met alles wat ik ben.

Op de tweede plaats is de lichamelijke eenwording de bron van nieuw leven. Een nieuw mens ontstaat vanuit de omhelzing van man en vrouw, in de samensmelting van een zaadcel en een eicel.

Het krijgen van kinderen is een bijzonder mysterie. Je voelt dat je daar wel aan kunt bijdragen, maar niet het wezen van het kindje kunt voortbrengen. Een uniek persoon waarvan de ziel komt van God zelf. Zoals op een geboortekaartje stond: ‘made in heaven’. Je voelt dat het kindje zo uit de hand van de Schepper voortkomt. Dat is zo als er alles ‘op en

aan zit’, maar ook als dit kleine mensje hulpbehoevend blijkt te zijn. Alle kinderen zijn beminnenswaardig. Voor de Kerk geldt dat niet onze gezondheid of kracht onze waarde als mens bepaalt, maar dat we bemind zijn om wie we zijn. We wensen deze nieuwe mens toe dat hij of zij honderd jaar mag leven en zijn of haar bijdrage mag leveren aan het gezin, de samenleving en de Kerk. En we willen er ook voor zorgen als hij of zij hulpbehoevend wordt.

De Kerk is heel duidelijk over het feit dat het aan de ouders is om op een genereuze en verantwoorde wijze het aantal kinderen te bepalen dat ze goed kunnen opvoeden². Ook paus Paulus VI in zijn schrijven *Humanae vitae* (1968)³, stelt duidelijk dat verantwoord ouderschap de keuze laat aan de ouders. Kortom, als seksualiteit zelf open blijft voor het leven, mag je wel degelijk bepalen hoeveel kinderen je als ouders kunt ontvangen, gezien je lichamelijke en psychische kracht, de omstandigheden en mogelijkheden.

De Kerk, als verdediger van al wat heilig is, heeft daarbij de overtuiging dat de methode om het kindertal te

2. Gaudium et spes, nr. 50 (<https://www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=575&id=3063>)
 3. Humanae vitae, nr. 10 (<https://www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=34&id=849>)

beperken geen onrecht mag doen aan de heiligheid van de seksualiteit en haar natuurlijke vruchtbaarheid. Dat gebeurt wel als we kunstmatige anticonceptie gebruiken. Dan wordt de band tussen seksualiteit en vruchtbaarheid doorgesneden en zeggen we a.h.w. tegen God: u mag me wel het genot van de seksualiteit geven, maar niet het kind...

Is het allebei mogelijk: een heilige seksualiteitsbeleving én het bepalen van het aantal kinderen dat we ontvangen? Ja, de vruchtbaarheid van man en vrouw is daar helemaal op ingesteld. God heeft de cyclus van de vrouw zo gemaakt dat ze vruchtbare en onvruchtbare periodes doormaakt. Met behulp van verschillende methoden kunnen man en vrouw zien wanneer ze vruchtbaar zijn: de onvruchtbare periode is altijd langer dan de vruchtbare. Zo kan het echtpaar besluiten de geslachtsgemeenschap te beperken tot de onvruchtbare perioden.

Hoewel deze methoden bekend staan als ouderwets en niet erg

effectief, heeft veel wetenschappelijk onderzoek van de laatste decennia uitgewezen dat het goed gebruik van de natuurlijke gezinsplanning even effectief is als het gebruik van de pil⁴.

De tijdelijke onthouding brengt volgens veel echtparen creativiteit in de liefde. Die is tenslotte veel meer dan enkel de geslachtsgemeenschap. De liefde kent veel talen: echt met elkaar praten over wat je bezighoudt, elkaar cadeautjes geven, samen uitgaan, knuffelen, elkaar helpen met het huishouden of werk en ga zo maar door. We hebben er een heel (huwelijks)leven voor nodig om dat allemaal te leren.

Hieronder de voor- en nadelen van de natuurlijke geboorteregeling:

Voordelen:

- Deze methode is volkomen natuurlijk. Er wordt met respect naar het lichaam van de vrouw gekeken. Een man vertelde: "ik vond het zo bijzonder om te horen over de vruchtbaarheid van mijn vrouw, mijn liefde voor haar groeide daardoor nog meer."

4. <https://academic.oup.com/humrep/article/22/5/1310/2914315>

- Ze is gezond en natuurlijk. Je hoeft niets te slikken of in te brengen en krijgt dus ook geen last van bijwerkingen.
- Veel vrouwen zeggen dat ze 'meer voelen' tijdens de geslachtsgemeenschap dan toen ze een pil of het condoom gebruikten (<https://www.trouw.nl/binnenland/influencers-stoppen-met-de-pil-hun-volgers-ook~b5565272/>).
- Het echtpaar spreekt gemakkelijker met elkaar over de vruchtbaarheid en hun verlangens, wat de intimiteit en de communicatie vergroot.
- De dagen van onthouding kunnen juist ook een zekere ontspanning geven: gemeenschap hebben gaat nu niet en dus is er meer tijd om

samen te praten en te knuffelen.

Nadelen:

- De methode moet goed aangeleerd worden en toegepast, anders vermindert de betrouwbaarheid. Een goed gebruik geldt overigens voor elke methode, ook voor het slikken van de pil.
- Als je niet zwanger wilt worden, kun je geen genitaal contact met elkaar hebben gedurende de vruchtbare periode.

De reden waarom de Kerk deze methode aanreikt, is hierboven beschreven. In een notendop is dat omdat ze het meest recht doet aan de liefde tussen man en vrouw en aan hun lichaam.



De methode

Natuurlijke gezinsplanning maakt gebruik van het feit dat de cyclus van de vrouw vruchtbare en onvruchtbare dagen kent. Dat wordt in kaart gebracht en zo kunnen man en vrouw zien wanneer zij een zwangerschap willen vermijden (geen gemeenschap in de vruchtbare periode) of juist wél wensen (op de vruchtbare dagen gemeenschap hebben). Daarbij moet uiteraard gesproken worden over de vruchtbaarheid van het echtpaar. Want natuurlijke gezinsplanning houdt ook rekening met de overlevingsduur van het zaad in de vagina.

Er zijn allerlei symptomen, zoals de temperatuur van het lichaam en de verandering van uiterlijk van het cervixslijm, die aangeven wanneer de vrouw vruchtbaar of onvruchtbaar is.

Als je de methode betrouwbaar wilt gebruiken, is het belangrijk om een cursus of vorming te volgen bij een van de onderstaande organisaties. Alleen bij de juiste toepassing is de natuurlijke gezinsplanning net zo betrouwbaar als de pil.

Fertility Care

Deze methode is allereerst gericht op het krijgen van kinderen. Ze is gebaseerd op het gedetailleerde observeren en interpreteren (NaPro Technology) van het baarmoederhalslijm. Daardoor weten vrouwen met hoge betrouwbaarheid of ze vruchtbaar of onvruchtbaar zijn.

Info: info@fertilitycare.nl website: www.fertilitycare.nl

Er worden acht cursusavonden per stel gegeven, zodat er concreet ingegaan kan worden op de situatie van het betreffende paar.

Sensiplan® van NFP-Nederland

De sensiplan® methode voor natuurlijke gezinsplanning is ontwikkeld aan Duitse universiteiten.

www.sensiplan.nl

Deze methode kijkt naar het cervixslijm en naar de basale lichaams-temperatuur van de vrouw. Het einde van de vruchtbare periode wordt zowel door de temperatuurstijging als met behulp van de omslag in de cervixslijmkwaliteit vastgesteld.

BiO (Billings Ovulatiemethode)

- De meest eenvoudige methode
- Met vier keer twee uur nemen wij de tijd om met je mee te kijken naar jouw cyclus (op papier).
- Wij zijn klaar als jij er vertrouwen in hebt.
- Easy

Om het gebruik van de natuurlijke gezinsplanning zo eenvoudig mogelijk te maken zijn er diverse praktische apps in omloop. Het advies dat wij krijgen, is om voor goed gebruik te maken van de app, een cursus te volgen bij één van genoemde organisaties.

- <https://verilymag.com/2016/11/nfp-best-fertility-app-ovulation-natural-family-planning-fertility-awareness-method>
- <https://abellababyobgyn.com/services/natural-family-planning>
- <https://www.naturalcycles.com/en> ; https://www.huffingtonpost.com/2015/01/15/contraceptive-app-natural-cycles_n_6472642.html

Liefde, huwelijk en seksualiteit

Met deze flyer hopen we helder te maken dat de Kerk de methodes van natuurlijke gezinsplanning aan echtparen aanreikt, juist om hun huwelijkse liefde te vergroten.

Mocht je nog vragen hebben, neem dan contact met ons op via:

Stichting Gezinspastoraal in het bisdom Roermond
www.huwelijk-en-gezin.nl
contact@huwelijk-en-gezin.nl

