ifes.
Nederland

Sam Jolman, The Sex Talk You Never Got

Samenvatting door Laurens van Lavieren
September 2024

Een diep, doorleefd en praktisch boek over seks. *Diep* omdat het seks, opwinding, lust, genot, zintuigelijkheid, schaamte en onschuld nauwkeurig ontleedt. *Doorleefd* omdat het geschreven is door een therapeut die velen begeleidde met worstelingen op seksueel gebied. De verhalen zijn door het hele boek geweven, wat het levendig, herkenbaar en extra geloofwaardig maakt. *Praktisch* omdat het boek behalve diep beschouwingen, uiteindelijk ook hele praktische adviezen bevat over o.a. emotie-regulatie en leren spelen. Ik raad het van harte aan voor wie, alleen of liever nog samen met anderen, zich wil verdiepen in wat seks is, en hoe seksualiteit tot bloei kan komen. Ook, of misschien juist, als je denkt dat je seks 'stuk' is, als je seksuele zelf deuken heeft opgelopen, is dit boek waarschijnlijk een zegen. Jolman besteedt ruime aandacht aan trauma, misbruik en ook 'lichte' vormen waarin onze seksualiteit en onschuld een knauw kan krijgen, en wijst een weg naar heling.

In dit document vind je een uitgebreide samenvatting én onderaan een aantal reflecties met gespreksvragen. Geschikt om in een vertrouwde kring te bespreken.

NB: Jolman richt zich in zijn boek op mannen (ondertitel van het boek: "Reclaiming the heart of Masculine Sexuality"), maar veel van wat hij zegt lijkt me evengoed voor vrouwen toepasbaar. Voor een gesprek over dit boek is het waarschijnlijk wijs met mensen van het eigen geslacht bij elkaar te gaan zitten.

Kernideeën

- Aanleiding: Jolman zegt dat onze seksualiteit voor veel mannen in onze tijd een zeer 'neglected and abandoned' deel van ons is. Onze seksualiteit is weggestopt als een leeuw in een kooi, of verwaarloosd omdat we denken dat het wel vanzelf loopt. Nee, zegt Jolman: onze seksualiteit is iets dat we op een goede manier moeten cultiveren, om seksueel volwassen ('mature') te worden.
- Vorm: het boek is een betoog, verweven met tal van persoonlijke verhalen – van Jolman zelf, maar meer nog van mensen die hij als therapeut heeft begeleid – van seksueel trauma, vastlopen én herstel.
- Centrale oproep:

  > *'Fall in love with the world. It's full of glory. Learn to fish so you can feel a trout slip through your hands. Plant wildflowers. Study poetry. Just find something in the world to fall in love with.' (271/328)*

- Seksuele opwinding is een bijzondere vorm van 'algemene' opwinding: de verliefdheid op het leven, de reactie op schoonheid. Die opwinding kan twee richtingen op ontwikkelen: richting verwondering – de goede, kwetsbare reactie, die het schone waardeert, bewondert, er verbinding mee wil maken, er deel van wil zijn, en God er als vanzelf voor wil danken – en richting lust – de verkeerde reactie, die weigert kwetsbaar te zijn, die zich in een onkwetsbare 'bovenpositie' plaatst en het schone reduceert tot wat het kan betekenen voor de eigen behoeftebevrediging. Goede seks, is seks in het spoor van de verwondering. Slechte seks, is seks in het spoor van lust.
- Goede seks is spel. In spel zitten al die elementen van verwondering. Spel is de juiste manier om de verbinding met het schone aan te gaan. Er is aandacht, enthousiasme, respect, vrijwilligheid, spanning en dan ontlading.
- De grote oorzaak van lust is schaamte. Schaamte is de diepgevoelde angst dat iets in ons verdorven is, ontmaskerd zal worden en zal leiden tot verwerping uit de gemeenschap. Het is gebaseerd op leugens, want in werkelijkheid zijn we diep van binnen niet verdorven, maar kunnen in zichzelf *goede* verlangens, goede opwinding, naar verkeerde plekken worden gebracht. Schaamte is vaak het gevolg van ervaringen in onze jeugd, waarbij onze naïeve en onschuldige ontluikende seksualiteit en seksuele interesse niet werd gezegend, maar werd veroordeeld (vaak subtiel, door een lach van onze ouders op een gestelde vraag bijv.). Om het gevoel van schaamte te mijden nemen we onze toevlucht tot minachting: we reageren met haat op de bron van schaamte in onszelf en anderen en maken daarmee veel kapot. Via vriendelijkheid kunnen we herstel vinden: present blijven bij de schaamte en het nieuwsgierig onderzoeken, om zo de goede verlangens die er onder liggen te rehabiliteren.

Definities van kernconcepten

Zegenen = iets of iemand aanschouwen, haar verhaal vertellen en het als iets goeds benoemen, waarbij de eigen kwetsbare verwondering en vreugde over het aanschouwde open worden gelegd en het gezegende wordt gesterkt in haar groei, bloei en kracht.

Opwinding = verliefdheid op het leven; een emotionele reactie (van ons hart) op de zintuigelijke ervaring van (morele) schoonheid die ons in beweging zet ons over het goede te verwonderen, er deel van te worden en God er dankbaar voor te prijzen (aanbidding).

Verwondering = een reactie op zintuigelijk ervaren (morele) schoonheid waarbij de waarnemer zichzelf de kwetsbaarheid toestaat zich te laten raken en overweldigen door een schoonheid die het eigen begrip te boven gaat, van waaruit het verlangen groeit het goede voor het schone te zoeken, met het schone in verbinding te treden, er deel van te worden en God er dankbaar voor te prijzen.

Lust = een reactie op zintuigelijk ervaren (morele) schoonheid waarbij de waarnemer weigert kwetsbaar te zijn en een boven-positie aanneemt ten opzichte van het schone, van waaruit het schone in de waarneming wordt gereduceerd tot wat de eigen behoefte kan bevredigen en het verlangen groeit het schone te 'consumeren' voor de eigen behoeftebevrediging, ongeacht het goede voor het schone zelf.

Spel = een activiteit die wordt gedaan voor geen andere reden dan de activiteit zelf, die plaatsvindt binnen bepaalde grenzen van tijd en plaats, in een zichtbare volgorde, volgens vrijwillig geaccepteerde regels, in een geest van enthousiasme, opwinding, spanning en volle aandacht en gevolgd door ontlading en ontspanning.

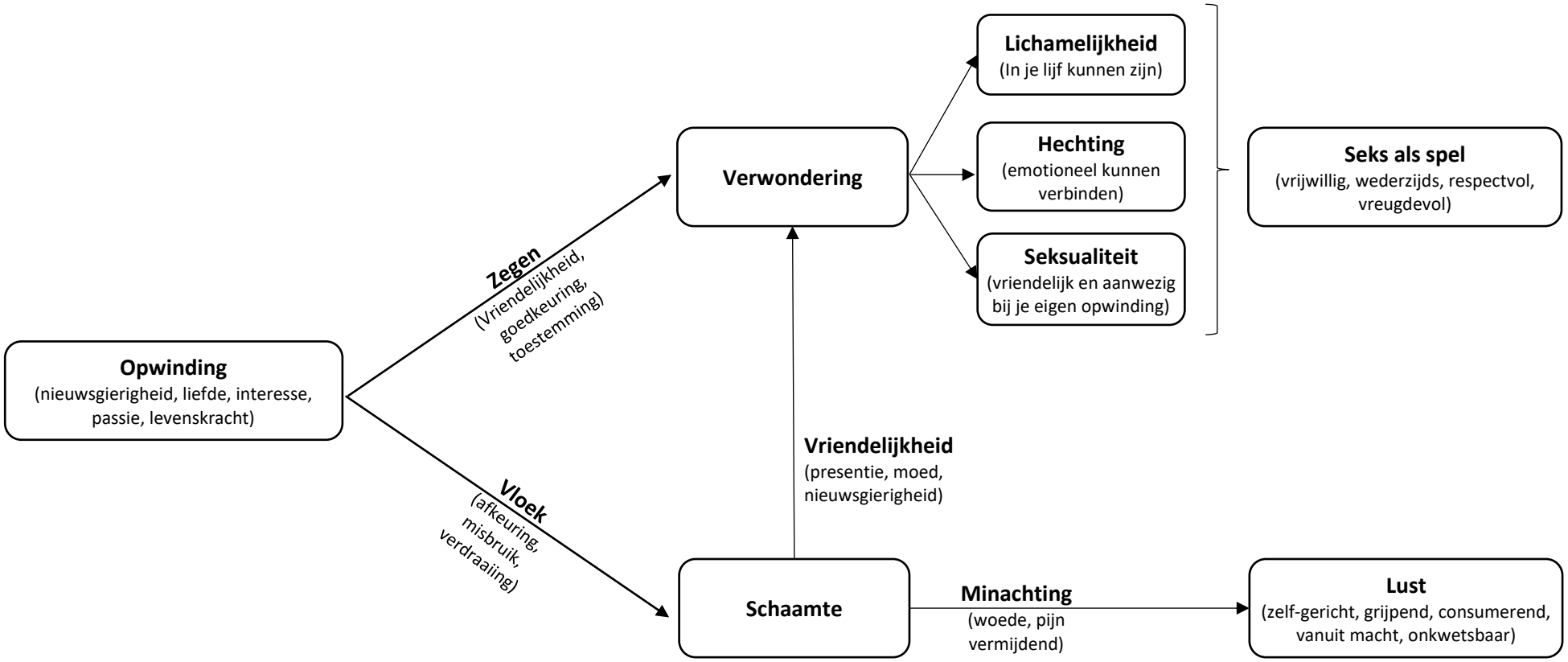
Schaamte = een zeer sterke negatieve emotie, ervaren als schuld, walging, vies-zijn, depressie, stress of angst, zijnde in de wortel een angst voor de ontmaskering van iets in onszelf waarvan we zijn gaan geloven dat het vreselijk verkeerd is en bij ontmaskering afkeer en verwerping door anderen uitlokt en rechtvaardigt, ontstaan door impliciete of expliciete geïnternaliseerde leugens en met als gevolg dat we de locus van schaamte verbergen en daardoor onze opwinding (en daarmee aanbidding) dempen.

Minachting = Een voor onszelf en anderen schadelijke reactie op schaamte, waarbij we onze haat richten op de locus van onze schaamte en het aanvallen en kapot maken, fysiek of met woorden, in onszelf (zelfmutilatie, zelfkastijding, zelfhaat, 'uitschakelen' van onze seksualiteit, 'dempen' van onze verwondering, etc.) en anderen (afwijzing, controledrang, seksualiseren, seksistische opmerkingen, misbruik, etc.).

Vriendelijkheid = Een voor onszelf en anderen heilzame reactie op schaamte waarbij we moedig aanwezig en in verbinding blijven, de locus van schaamte aankijken en nieuwsgierig onderzoeken om haar zodoende te ontrafelen tot een set van goede verlangens op

slechte plekken, leidend tot overwinning van de schaamte en herstel van de weggestopte goede verlangens.

Diagram van kernideeën



Belangrijke citaten

'Fall in love with the world. It's full of glory. Learn to fish so you can feel a trout slip through your hands. Plant wildflowers. Study poetry. Just find something in the world to fall in love with.' (271/328)

'If you're ever going to have an alive sexuality, this is lesson number one (…). We must learn how to handle and receive the power of beauty within us.' (36/328)

'As it turns out, we humans are most moved to awe by other people living with what [Keltner] called "moral beauty." When people display courage, kindness, strength, or perseverance, we are wowed most fully. "Exceptional virtue, character, or ability – moral beauty – operates by a different aesthetic."' (38/328)

'Sex, at its most basic level, is play. Play is its essence. It's not simply that sex can be playful. All sex was meant to be play. Even when it skews serious or mundane, it still follows the fundamentals of play and cannot diverge too far from it without becoming something else. Everything that goes wrong with sex goes wrong because it violates the nature of play.' (97/328)

Verder uitwerking

Zegenen

Jolman over zegen:

> *'This is what I mean by blessing: To bless is to behold something or someone, to tell the story, and to give the good a name. It's when somebody catches you doing something brave, beautiful, bold, or alive, and they take the time to tell you the story of what they see. They let their own vulnerable wonder show even if they struggle to find the words. A blessing is an active recollection of the delight they felt in seeing you. A blessing nurtures, grows, shapes, and affirms. It helps some part of you become more fully alive.*
>
> *It can be a little frightening when someone blesses us like this. It sometimes makes us want to pull away because to truly receive a blessing is to accept that there is glory in us. In the blessing, we are called to own in a deeper way the goodness and beauty within ourselves. Every blessing comes with a calling, some charge to live it out or foster it.*
>
> *God saw something in our ancestors' sexuality. He beheld something in Adam and Eve that moved hum, and he called it good. And with this blessing came the charge to be fruitful and multiply, to be virile and alive. He sees goodness in your sexuality too. He wants to bless it, and he charges you to become fully alive in this long-neglected area of your heart.' (30-31/328)*

Zegen staat tegenover schaamte. Schaamte zet in de schaduw en dwarsboomt groei en bloei.

Jolman zoekt naar een manier om onze seksualiteit te 'zegenen', wat voor velen van ons helaas niet is gebeurd.

Hij constateert dat heel veel van ons op onze seksualiteit *geen* zegen hebben ontvangen. In plaats daarvan is het beladen met schaamte, waardoor we het onderdrukken of wegstoppen. In plaats van te floreren leeft het in de schaduw. Als het wordt gezegend, en we die zegen echt durven ontvangen, dan omarmen we onze seksualiteit als in essentie goed, en durven we haar ware potentie uit te leven.

Liefdeshart en opwinding

Jolman ziet seksualiteit als een bijzondere uiting van een 'erotiek' die eigen is aan het hele mens-zijn. Mensen zijn, met de woorden van James Smith 'fundamentally erotic creatures'. Want: we zijn 'lovers'. We zijn fundamenteel georiënteerd op de wereld van uit *liefde*.

> *'Hearts love like lungs breathe. Your center is your love. You have a heart – a big one actually – and it drives all you do, or at least everything that's most important to you. You work because you love. You play because you love. You get discouraged or sad or angry because your heart is out there. That makes you a lover. You heard that right. I'm saying every man at his core, his very essence, is a lover.' (44/328)*

Onze levenskracht is een naar-buiten-gerichte energie, die schoonheid zoekt om te bewonderen en daar deel van uit te maken. We voelen ons het meest levend op die momenten dat we door schoonheid overweldigd worden. Die waterval, waar het water met donderdende kracht naar beneden stort en je in een nevel van druppeltjes stort en het zonlicht een regenboog in kleurt. Het hert, dat aan het einde van je wandeling, als het als schemerig is geworden, op steenworp afstand langs schiet. De steenmarter die schichtig langs hopt en snel verdwijnt. De steenarend die majestueus boven het dal cirkelt. De

bergmarmotten die speels over de stenen hobbelen, en dan plotseling elkaar waarschuwen en op de uitkijk gaan staan.

> *'If you're ever going to have an alive sexuality, this is lessen number one (…). We must learn how to handle and receive the power of beauty within us.' (36/328)*
> *'Our sexuality is built on the capacity to take in the true and full beauty of a person.' (38/328).*

Deze 'arousal', de 'verliefdheid op het leven' (mijn term) is iets fundamenteel goeds, en het kwaad probeert ons daarvan te roven. Die verliefdheid op het leven is volgens Jolman een opstapje naar aanbidding. 'Evil does not want you aroused by the world, because once you're aroused, you'll go looking for the one whom you can thank. You will want God. And that is the very think evil wants to keep you from.' (139/328)

Emotioneel

In de kern is de mens, en dus ook de man, dus ook *emotioneel*.

> *'We've been conditioned to think men just want sex, but that's simply not true. When men in counseling tell me they want love, they often preface it by saying, "I guess I'm more like the woman in the relationship. I actually want the emotional stuff." What a broken, warped world it is when a man who wants affection, emotional connection, or romance thinks he's acting like a woman.' (47/328)*

Romantiek = avontuur

En de mens is in essentie ook *romantisch*, waarmee Jolman bedoelt: avontuurlijk. 'Romance is the adventure of love.'

> *'The word "romance" is derived from a fourteenth-century Frensh word that originally had little to do with love pursuits. It described tales of knights and heroes on adventures likely written in classical Roman style (…). A romantic was thereby one who "partook of the heroic or marvelous." (…) Only later did the literary category of romance come to involve pursuing the fair maiden, which eventually culminated in our modern usage of the term.' (50/328)*

We hebben allemaal, zegt Jolman, een verlangen naar een 'romantisch' leven in deze zin; het leven te ervaren als een avontuur, als een verhaal dat ons uitdaagt en ergens naartoe gaat.

> *'If we are appropriately accessing the Lover (…) we feel related, connected, alive, enthusiastic, compassionate, empathic, energized, and romantic about our lives, our goals, our work, and our achievements.' (Robert Moore and Douglas Gilette, geciteerd op 51/328)*

Sensualiteit

Schoonheid komt binnen via onze zintuigen. We zien, horen, ruiken, proeven, voelen.

> *'It turns out our sexuality is built on our sensuality. It would be impossible to enjoy the fullness of sexuality without the embodiment of our senses. Therefore, if we cannot bless the fullness of sensual pleasure, we will not embody our sexuality well.' (40/328)*

We moeten dus leren 'sensueel' te leven; volop onze zintuigen 'open' te zetten en te genieten van wat via die weg tot ons komt.

Morele schoonheid

Zulke schoonheid komen we overal tegen, óók in mensen. We kunnen mooie lichamen bewonderen. Maar het meest worden we geraakt door morele schoonheid:

> *'As it turns out, we humans are most moved to awe by other people living with what [Keltner] called "moral beauty." When people display courage, kindness, strength, or perseverance, we are wowed most fully. "Exceptional virtue, character, or ability – moral beauty – operates by a different aesthetic."' (38/328)*

Verwondering versus lust

Hoe moeten we dan omgaan met schoonheid? Wat moeten we met die 'Lover within', dat hart van ons dat steeds schoonheid zoekt? Dat is crucial. Want er zijn hier twee fundamenteel andere wegen: (a) lust en (b) verwondering.

> *'As Jay Stringer warns us, "If we do nut marvel at and honor beauty, we will inevitably bend it toward our control." Whether your sexuality is controlling or coercive or marvelous and awe-inspiring hinges on what you do with beauty.' (36/328)*

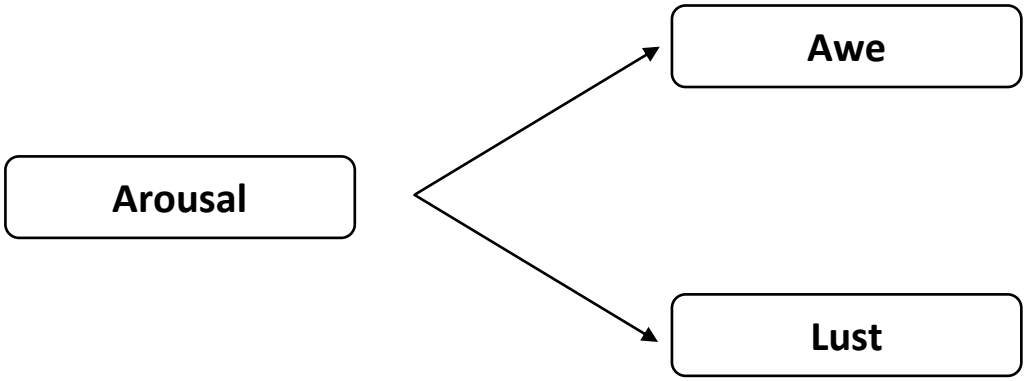
'Arousal' (opwinding) is dus nog geen lust, maar het 'neutrale' (of zelfs: goede) voorstadium van wat lust *kan* worden, maar evengoed bewondering (awe).

> *'Sexual attraction is a hardwired state of being over which you have no control. …. Noticing that a woman is beautiful or has an attractive figure is instinctual. It's not good or evil; it's biological. It happens in a part of our brains we don't control. But once our conscious brain registers and starts to weigh in on the situation, we can handle ourselves in many different ways. That's where morality comes in.' (citaat van Sheila Wray Gregoire and Keith Gregoire, The Good Guy's Guide to Great Sex: Because Good Guys Make the Best Lovers, geciteerd op 57/328)*

> *'Sexual arousal is not the same as lust. And it is not wrong. You are made to be moved by the beautiful. Even sexually moved. And calling it lust only shuts down the part of you God hardwired to respond to this good world.'*

Jolman benadrukt in zijn boek keer op keer: opwinding is iets anders dan lust. Hij verwijst daarbij meermaals naar een onderzoek van Sheila Wary Gregoire, die in een onderzoek vond dat 76% van de mannen geloofde dat ze problemen hadden met lust. Maar dat slechts 33% van hen, bij doorvragen naar concreet gedrag, ook daadwerkelijk last bleek te hebben van lust. 'Let's call this the self-condemnation gap' (209/328).

Het misverstand is een groot probleem, want al snel gaan we dan zeggen dat 'alle mannen worstelen met lust'. Maar dat ondermijnt elke verstandige strategie om echte lust te voorkomen.



Lust

De weg van controle en dwang **vermijdt kwetsbaarheid**. We willen *niet* overweldigd worden.

> *'Some men just don't want anyone or anything having power over them, even the power of beauty. The shame of appearing weak or undone is too much for them. And they literally refuse to be moved.' (198/328)*

> *'Beauty threatens the ego. And the egoist faced with beauty chooses domination rather than risking being undone.'*

We zien wel schoonheid, maar reduceren het tot wat het voor ons kan betekenen, **grijpen** het en gebruiken het voor ons eigen plezier.

> *'Perhaps you've known that person who devours beauty, as if it belongs to them. It's a possessive wonder. It eats not to delight but to collect, trade, and boast. IT consumes beauty to grow in ego, not in love.' (Cole Arthur Riley, This Here Flesh: Spirituality Liveration, and the Stories that Make Us, 32, geciteerd by Jolman, 198/328)*

Daarbij reduceren we schoonheid tot iets 'plats'. Alsof de diepte er uit verdwijnt.

> *'When it comes to how we treat human beauty, we've reduced the beauty of a person down to physical appearance at great harm to us all. We think "hot" people are beautiful, which reduces them to cardboard props and misses everything else that factors into genuine human beauty – the life we create, how we think and love, the things that make us laugh or cry, how we sing or dance. We lose this broader sense of human beauty when we reduce it to surface-level sex appeal.' (37/328)*

Bij lust verliezen we ook het vermogen daadwerkelijk ergens van te genieten. De 'geconsumeerde' schoonheid bevredigt misschien wel even onze zintuigen, maar meer nog onze wil-tot-macht. Het dringt niet werkelijk door tot ons 'hart'. Zie eerdere citaat van Riley: 'It eats not to delight but to collect, trade, and boast. It consumes beauty to grow in ego, not in love.' We genieten niet van schonheid, maar van macht:

> *'When a man turns to contempt, especially around his sexuality, he moves from the pleasure of awe and the courage of his lover self to the fleeting pleasure of power. (…) He forsakes the humility of awe, the undoing of awe, the open-heartedness of truly being moved by another person and replaces it with the indulgent feeling of exercising power over another.' (194/328)*

Lust wordt gedreven door schaamte, waar we van weg willen, en die dan wordt omgezet in minachting. 'It's a way to get power where we feel powerless.' (193/328)

De echte oplossing voor lust is niet wegkijken. 'The real need is to look with different eyes. Not longer but deeper. Not to stare but to behold. The thing missing in my sexual desire was awe – a reverence for what I was beholding.' (270/328)

Verwondering

Verwondering (awe) is 'being afraid of something we are simultaneously drawn to' (Dan Allender geciteerd bij Jolman, 70/328) of ook een ervaring 'in the upper reaches of pleasure and on the boundary of fear.' (Keltner en Haidt, geciteerd bij Jolman, 70/328).

De weg van verwondering is **kwetsbaar**: we stellen ons open overrompeld te worden, 'zacht' te worden, 'te smelten' ('made undone'). Het brengt risico mee.

Het is daarom ook **nederig**. Je staat toe dat iets of iemand anders macht over je heeft (om je te laten 'smelten'):

> *'The greater our humility, the greater our capacity to experience awe.' (198/328)*

> *'Awe by nature calls us up and out of ourselves, encouraging us to be available for the world around us. It does this by making us feel that we're part of life's grandeur. Not lost or small, but belonging to something beautiful and good in the world. After experiencing awe, people had some sense of their personal concerns being smaller and less important. They were naturally moved to want to be connected to the greater good of life. It produced both reverence and belonging.' (69/328)*

Het schone blijft een **mysterie** dat we niet kunnen of willen reduceren, maar waar we respectvol naar 'opkijken' en mee in interactie gaan, deel van willen worden.

Verwondering **verbreedt**: het is een soort totaal-ervaring van de werkelijkheid, waarin allerlei noties van schoonheid van heden en verleden (herinnering) met elkaar resoneren. Het hart doet ook mee: de schoonheid blijft niet 'van buiten' maar vindt een weg naar binnen. Het wekt een verlangen naar een schoonheid die niet reduceerbaar is maar ons diep aantrekt.

> *'For arousal to move to awe, the heart must awaken with the loins to all that the heart loves. The poet's verses in Song of Songs reveal this kind of lovemaking. As the poet take in his lover's body, his being bursts with sensual connections to all that he loves – fine wine, mountains, pomegranates, spices, flowers and flocks of goats. The sensual commingles with the sexual.' (43/328)*

Verwondering leidt van nature tot **dankbaarheid**. En dat, zegt Jolman, is het hele doel van ons leven en ook van seks.

> *'An innocent heart, when confronted with beauty and stirred by wonder, will want to say, "Wow (…) thank you!" That's the goal of all this being moved by God's good world: that your heart would overflow with gratitude for the fact that you were created to be moved. This, I believe, is the goal of your sexuality as well; that out of your sexual experience you'd say, "Wow… thank you!".' (68/238)*

Verwondering leidt daarmee ook tot **aanbidding**. Lust is niet te véél maar te weinig verlangen. 'There's so much to arousal beyond sexual gratification. You were made to be moved *to worship God* through the glory of other people.' (87/328)

In het orgasme, als climax, komt dit allemaal samen. Het is de climax van de verwondering. 'Orgasm was meant to be the crescendo of awe'. Met Melanie Robson, psycholoog en seksuoloog:

> *'An orgasm creates intense delight but I think also plunges us into a small state of fear. You lose yourself when you orgasm. You become intensely vulnerable, intensely open, intensely big and small at the same time. You become everything and nothing. It asks you to risk deep connection – to yourself and/or to another person.' (geciteerd op 89/328)*

Contrast

Jolman ziet dit verschil prachtig uitgewerkt in het roman karakter Nordstrom, uit de roman *The Man Who Gave Up His Name* van Jim Harrison. 'Nordstrom has entered midlife with the grace of a car crash. (…) He's not trying to be anyone's hero – he's just a broken man, finding his way and messing it up all at the same time. But as such, some things emerge from his life that are just more honest than someone who puts on a façade of keeping it all together.'

> *'At one point Nordstrom goes for a walk in New York and stops by a park. He's trying to clear his head by drinking in the world around him. He notices a woman playing in the grass with her toddler son. Their innocent play entrances him. While he's watching, a gust of wind blows the mother's s kirt up a little bit, revealing her thigh. The glimpse of her flesh stirs him. Harrison writes, "Nordstrom felt more aroused generally than sexually, though there was that too, but added was the feeling of good food, good wine or another perhaps stranger feeling, that of letting a beautiful trout go after you had caught it."*
> *The episode reveals a huge difference between awe and lust. Awe becomes more expensive in our bodies and hearts. Lust narrows, obsessing on very specific body parts or fantasies. Nordstrom saw more that this woman's thigh. He saw her playful love for her son. He felt the breeze blowing throught he city. The lover in him went form being moved by her to being moved beyond her. She aroused him not to lust but to the sensual memory of beauty. He returns to things he loves.' (42-43/328)*

Een ander voorbeeld van het verschil:

> *'A woman once told me in counseling, "Oh, I see men noticing me in the grocery store checkout line all the time. And I'm always flattered by it." Her smile slowly faded and her voice dropped. "But hen there are those looks, the creepy ones. Certain men stare in a way that feels horrible." This woman's body could feel the difference between openhearted awe for her beauty and the closed-hearted consumption of her beauty.' (193/328)*

Paulus zet ze volgens Jolman ook tegenover elkaar, in Filippenzen 2:3. In NBV staat daar:

> *Handel niet uit geldingsdrang of eigenwaan, maar acht in alle bescheidenheid de ander belangrijker dan uzelf.*

Jolman parafraseert :

> *'In humility, be wowed by others. Let the glory of others move you, undo you, overpower you.' (194/328)*

Spel

> *'Sex, at its most basic level, is play. Play is its essence. It's not simply that sex can be playful. All sex was meant to be play. Even when it skews serious or mundane, it still follows the fundamentals of play and cannot diverge too far from it without becoming something else. Everything that goes wrong with sex goes wrong because it violates the nature of play.' (97/328)*

Jolman legt seks naast twee definities van *spel*;

- Van Diane Ackerman, *Deep play*:

Deep play arises in such moments of intense enjoyment, focus, control, creativity, timelessness, confidence, volition, lack of self-awareness (hence transcendence), while doing things intrinsically worthwhile, rewarding for their own sake, following certain rules (They may include the rules of gravity and balance), on a limited playing field. Deep play requires one's full attention. IT feels cleansing because, when acting and thinking become one, there is no room left for other thoughts. Life's usual choices and relationships are suspended. The past never happened and the future won't arise. One is suspended between tick and tock.' (98/328)

- Johan Huizinga, Homo Ludens:

  'Play is an activity which proceeds within certain limits of time and space, in a visible order, according to rules freely accepted, and outside the sphere of necessity or material utility. The play-mood is one of rapture and enthusiasm, and is sacred or festive in accordance with the occasion. A feeling of exaltation and tension accompanies the action, mirth and relaxation follow.' (99/328)

Als spel de essentie van seks is, dan is al het andere dat seks ons geeft de *vrucht*: fysieke ontlading, bijleggen van een ruzie, zelfs zwanger worden. De essentie is spel.

Als we seks zien als spel volgen daar een aantal conclusies of voorwaarden uit:

1. Vrijwilligheid. Zonder werkelijke vrijwillige instemming, kan er geen spel zijn. Seks begint daarom altijd met een uitnodiging: wil je spelen? Dat vraagt nederigheid en kwetsbaarheid. Maar het eert de ander, en schept ruimte voor zijn/haar verlangen. 'If someone regularly feels no desire, we need to ask curious questions about why sex does not feel playful and fun.' (109/328)
2. Opbouw. Elk spel heeft een bepaalde opbouw. Seks is niet zozeer afgekaderd in de tijd, maar volgt een vast patroon, de 'arousal cycle', de fases van 'excitment, plateau, orgasm, and resolution.' De kunst van het spel is goede afstemming door elkaar goed te lezen en beluisteren.
3. Plaats. Seks kan op allerlei plekken plaatsvinden, maar eigen aan het speelveld van seks is de afgeslotenheid, de 'verborgenheid' van de plek. '"Come away with me!" is an invitation to seclusion. Sex is not a spectator sport. The naked vulnerability of its participants can only be honored if they are hidden away together.' (111/328)
4. Regels. 'Nothing violates the sence of play more than someone cheating. No one tolerates people who play dirty.' (112/328). In onze cultuur wordt vaak gezegd dat seks maar één regel heeft: concent / instemming. Als we serieus nemen dat seks veel meer is dan een lichamelijke oefening, namelijk een mysterie van eenwording, iets heiligs (vgl. Ef. 5) dan wordt de regel van trouw en excluiviteit belangrijk. Verder 'the rules of seks have almost no overt playbook' – er is héél veel mogelijk.
5. Om het genot van het spel zelf. Als een spel een middel tot een doel wordt, is het geen echt spel meer. Seks moeten we nooit zien als een noodzaak. We kunnen seks om allerlei redenen opzoeken: 'to find comfort or closeness, to experience a release or rush, to respond to our spouse's desire, to have kids, to get rid of a bodily urge, to manage our anxiety, to express our overflow of love for our spouse, to avoid something withing, to connect with something within' (118/328). Maar we moeten seks uiteindelijk niet inzetten om een van deze doelen. We moeten seks willen om zichzelf, niet omdat we het om wat voor reden dan ook nodig denken te hebben. Het doel is het genot van het spel zelf.

Totdat het Koninkrijk van God definitief aanbreekt houdt het leven heel veel dingen in spanning; hoe het zal gaan met ons werk, met onze kinderen, etc. Maar seks leidt tot een 'resolution', een afgeronde spanningsboog, die we heerlijk mogen ervaren en van genieten. Het is zo een voorproefje van wat nog gaat komen, als Jezus de geschiedenis tot haar doel brengt.

Seks is een spel. Maar seks moet niet het *enige* spel zijn in je leven .Die last kan het niet dragen. Bovendien ben je dan niet voldoende geoefend in het spelen. Dus cultiveer spel breder in je leven.

Schaamte

Schaamte is voor Jolman een uitgesproken negatieve categorie. Het is het werk van het kwaad, het gevolg van een leugen, en met als gevolg dat we onze 'lover' wegstoppen en daarmee dus ook de verbinding kwijtraken met die drive in ons die tot aanbidding leidt.

> *'If you live in fear and shame, you will shut down and hide your sexual self, your lover. You will stop being moved. You will stop looking for and worshiping God.' (140/328)*

Volgens Jolman heeft *iedereen* last van schaamte. 'Let me say with full confidence that you have sexual shame. It's not just you. Really. It's not just you.' (147/328)

Schaamte werkt zo: ergens in ons leven stuit ons onschuldige enthousiasme, onze onschuldige nieuwsgierigheid of opwinding op de afkeuring van anderen. Die afkeuring is misschien geuit in woorden, maar even vaak als een non-verbale reactie of een sfeer die we hebben opgepikt.

- Toen je zeven was zei je vader: nee, je mag niet meer op schoot, daar ben je nu te oud voor.
- Op het schoolplein had je een vriendje horen vertellen wat seks is: een man en een vrouw gaan stoeien tot de vrouw bovenop ligt en de man uit angst moet plassen. Thuisgekomen vraag je aan je moeder of dit klopt. Ze moet hard lachen en gaat niet op je vraag in.
- Enz.

Als gevolg daarvan gaan we denken dat er *iets vreselijk mis is met onze opwinding*. We denken dat we diep van binnen stuk zijn, verdorven, monsterlijk, zondig. Deel van de leugen is dat de fout bij ons ligt, dat wij een uitzondering zijn terwijl (de meeste) anderen gewoon normaal zijn. (142/328)

De schaamte kan het gevolg zijn van een hele onschuldig bedoelde opmerking van een ouder, maar ook van gebeurtenissen met kwade opzet. Voor velen heeft de schaamte te maken met een ervaring van misbruik. Volgens een breed geaccepteerde schatting hebben héél veel mensen ervaring met misbruik (171/328, verwijzend naar een artikel uit Americal Journal of Preventice Medicine uit 2005):

- 1 op 6 mannen
- 1 op 4 vrouwen

Anders dan het heersende beeld, gaat het meeste misbruik (90%) niet gepaard met fysiek geweld. De macht die wordt gebruikt is niet zo zeer fysiek maar de kracht van relatie, invloed of autoriteit. 'Abuse is set up, staged with patience, and manipulated with craft and cunning to leave you thinking it's just you.' (172/328) Schaamte is vrijwel altijd het gevolg.

Hoe het voelt verschilt. We voelen ons slecht of schuldig. We walgen van onszelf. We voelen ons vies of besmeurd. We voelen depressie of juist grote stress en angst.

In de kern is het een vorm van angst: een angst voor iets *in onszelf*. Het is een angst voor ontmaskering.

> *'In shame we become terrified of being seen, that people will discover something awful or hideaous about us. We feel caught not so much in our guilt but, far worse, in our vulnerability, gripped with our greatest fear: that we are deserving of rejection. We fear our nakedness, literally or figuratively. We feel weak, inadequate, foolish, or even outright evil.' (143/328)'*

Schaamte is zo'n sterke negatieve emotie, dat we er niet lang bij kunnen blijven. 'It's too deadly. It feels like living death.' (144/328) Daarom slaan we op de vlucht. Dat doen we op 1000 verschillende manieren, maar meestal door dat deel in ons weg te stoppen, waar we ons voor schamen; heel vaak ons enthousiasme, onze seksualiteit, onze onschuldige opwinding over schoonheid in de wereld.

Minachting (de negatieve strategie)

Schaamte is niet lang te verdragen. Daarom vluchten we er van weg. Dan zijn er twee opties: genezing zoeken (zie verderop), of vervallen tot minachting.

Minachting is een vorm van haat. Vanuit de schaamte richt de minachting zich op dat deel in onszelf waar de locus van de schaamte is, of op anderen die de schaamte triggeren.

- Naar onszelf: ultiem voorbeeld is de kerkvader Origines, die uit angst zich seksueel te misdragen, zichzelf castreerde (volgens Eusebius, hoewel er discussie is over de historiciteit van dit verhaal). 'So, after reading Matthew 19:12 about those who became eunuchs by their own hands, Origen castrated himself. No anesthesia. No steady hand of a surgeon. Lopped them right off.' (207/328)

  > *'The violence of castrating oneself – taking revenge on oné literal sex organs – stand to me as the ultimate symbol of sexual self-hatred. And yet Origen was not alone in his assault on his body. Many men now deemed as saints throughout church history have performed similar acts of self-harm. The Latin church father Jerom,e after having a dream about dancing women, describes starving himself for weeks (beyond the spiritual discipline of fasting) and fleeing to the desrt – "A plae of torture for my unhappy flesh" – where he literally bruised his body black and blue against the rocks. There ar several paintings of this, depicting him readying a rock to beat his own chest. St. Benedict is said to have done similar by throwing himself into a thorn bush when he felt sexually aroused. The latter has a stained glass window in a cathedral in Nuremberg, Germany, venerating this act as holy.' (208/328)*

- Naar anderen: Bij mannen leidt dat heel vaak tot het grijpen van macht over vrouwen, als is het maar door alleen zélf te willen beslissen wanneer er seks kan plaatsvinden. Als de vrouw het initiatief neemt wijzen we haar ongevoelig af.

Het doel is de aandacht ergens anders op te richten dan op ons; de aandacht afleiden van onze schaamte.

(Sidenote: 'The original goal was not for man to rule over woman, but for co-leadership ("Let *them* have dominion," from Genesis 1:27). A man's desire to rule is part of broken, fallen masculinity. Misogyny disowns the lover within by seeking power over woman rather than sharing power with them.' (204/328))

Vriendelijkheid (de positieve strategie)

De andere reactie op schaamte is de weg van genezing, van herstel van onschuld. Die weg verloopt via **vriendelijkheid**. 'We work to calm the alarm system of our bodies rather than answer its panic with escape. (…) And then we take the risk to call shame what it is: a damn liar.' (227/328)

Dit vraagt enorme moed.

> *'We turn the tables on shame and question it. That starts with getting curious about what provoked it. Maybe it's lying to you. Maybe love is still available (From yourself, God, or someone else you know who cares about you) and you can recover a sense of safety. Leaning into vulnerability like that takes immense courage.' (227/328)*

In plaats van te vluchten, blijven we present. Met vriendelijkheid, van onszelf naar onszelf, en als het kan van een ander naar ons. 'Kindness says *I can handle you. And I can love you.* It's profound. In this sense, kindness is really an act of presence. It's when someone stays present to us and we stay present to them, even when things get hard or scary or overwhelming. It allows for attachment amid our shame attack.' (228/328)

Van daaruit ga je nieuwsgierig kijken naar je schaamte, en de bron ervan. Je gaat terug in je levensverhaal, op zoek naar waar de schaamte haar wortels heeft. Je kijkt met nieuwsgierigheid naar de zonden, van jezelf of van anderen, die er aan hebben bijgedragen.

> *'One of the wildest gifts the grace of Jesus gives us is the ability to be curious about sin. We don't need to simply repent of sin. WE need to be curious about it too – truly intrigued by both our own sin and the failings of others. Beyond simply being shocked or heartbroken, we get to wonder, Why did I do that? Why did they do that? This is how we get to the heart of our motives and behaviors. Let it baffle us if we must. But I daresay if you can't be fascinated with your own sin, you can't change.' (237/328)*

Wat we dan ontdekken is een mengeling van allemaal omstandigheden en verlangens. 'The stress, fear, pain, or desire' die meespeelden. We ontdekken dat 'at the heart of all sin is the wild tension of the good desires we have brought to really awful places.' (238/328)

(Een mooi voorbeeld van hoe dit er uit ziet, werkt Jolman uit in relatie tot therapie bij pornoverslaving, zie onder 'Porno en masturbatie'.)

Drie terreinen moeten 'levend' zijn om een goede 'lover' te zijn (151/328):

1. Lichamelijkheid: 'to be able to live well in your body'.
2. Hechting: 'to know how to connect and bond emotionally with someone else'.
3. Seksualiteit: 'to be present and kind to your body's sexual arousal'.

> *'Innocence is the ability to be in awe.' (Dan Allendar, geciteerd in 61/328)*

> *'Innocence has never been about a lack of knowledge of the world. Innocence is the ability to receive the world with wonder and awe. To be curious about life and explore, experience, and be moved by it.' (63/328)*

Dat ideaal van onschuld en verwondering zet Jolman gaandeweg tegenover het ideaal van 'puurheid' (de Amerikaanse purity-culture). Jolman verzet zich tegen dat laatste want:

- Reinheid is in de Bijbel nooit een doel in zichzelf, maar altijd 'slechts' een voorbereiding op aanbidding en de ontmoeting met God. Reinheid als doel van je seksualiteit gaan zien is een heel slecht idee; het vervang een positief ideaal voor een negatieve. Verwondering verdwijnt buiten beeld waardoor seksualiteit (en iemand hele leven) doodbloedt.
- De reinheidscultuur voedt een grote achterdocht voor seksueel verlangen en opwinding, en zadelt mensen (met name mannen) daardoor op met een enorme last die ze niet zouden hoeven dragen.
- De reinheid die wel belangrijk is, is de zuiverheid van hart, maar die heeft weinig of niets met maagdelijkheid te maken.

Overig

Interessant

- Als we schoonheid zien willen we er onderdeel van worden. C.S. Lewis:

> *'We do not want merely to see beauty, though, God knows, even that is bounty enough. We want something else which can hardly be put into words – to be united with the beauty we see, to pass into it, to receive it into ourselves, to bathe in it, to become part of it.' (The Weight of Glory, 42, geciteerd bij Jolman, 77/328).*

- Mannen worden *niet* meer visueel gestimuleerd tot opwinding dan vrouwen. 'While woman's arousal is equally visual and can trigger sexual desire, due to a lower arousal concordance, the self-awareness and expression of desire is more context dependent for woman.' (zie noot 3, hoofdstuk 1, waar Jolman verwijst naar een wetenschappelijk artikel hierover van Ekaterina Mitricheva, "Neural Substrates of Sexual Arousal Are Not Seks Dependant.")
- Seks is geen basisbehoefte, geen noodzaak. Niemand heeft seks nodig om te overleven. (55/328) Als we gaan denken dat we seks *nodig* hebben, verstoort dat de relatie met ons lichaam (die we dan verkeerd lezen / interpreteren) en eventueel met mensen (die we onder druk zetten voor/tot seks).
- 'When men say they need sex, I believe most often they actually need emotional regulation. Comfort. Connection. To be soothed. But they've never been taught about this.' (256/328) 'It's best to come to sex regulated. Not too tired or bored, distant or checked out. And not too stressed or angry, anxious or alarmed. Be present and alive and ready for connection and the play of the moment.' (257/328)
- 'The more work you do to develop your sense of self, the greater your sexual potential.' Mooie omschrijving en uitdaging daarvan:

> *'Every man must own his life and become someone. This does not mean becoming a personality with a big ego. A personality and a self are vastly different.*
> *A self means you are self-aware enough to be responsible with your life. You've spent time reflecting on your story, your impact on the world, catching glimpses of your glory and knowing*

your strengths and weaknesses. It's your true self. It's developing friendships and hobbies and constructing your soul with God. A person with a self knows where they've come from and is investing their life in the greater good of the world. A person with a self can suffer solitude with peace and yet revel in the togetherness of belonging to friends and family and community. He can (and does) give and receive love.

A person with a self empowers others to become whole people. His wife does not feel forced to conform to his wishes and ego and whims, let alone his sexual demands. She is free to be herself, too, and become all she was made to be. Indeed, she feels encouraged and empowered to be this. A man with a self revels in a woman who stands as his peer, his mental equal, his friend. A man with a self empowers his kids, celebrates them without getting lost in their success, and challenges them without needing them to behave. This is a man who has grasped the deep value of his own sexuality and, even more so, of his own glory. Indeed, he knows how to "love his neighbor as himself" because he has a self.

In sex, a man with a self has depth to offer his wife to explore. He, too, is an infinite mystery to be explored by his beloved. Deep calls out to deep because he has a heart he's cultivated. Sex isn't reduced to a body function or getting off. Remember, sex beings in the heart, not the loins. He can express his sexual desire without demand or avoidance. And he can give her space for an authentic yes or no because she knows his self is not on the line. He doesn't bring his core questions to sex.' (266-267/328)

Porno en masturbatie

- Porno. 'We mistakenly think a man turns to lust or porn because he's overflowing with sexual desire. And then, in a moment of weakness or temptation, he gives in. We think his so-called sex drive led him to lust. But we rarely stop to think about what preceded the arousal in his body. I believe nearly every pornography and masturbation ritual is, first and foremost, an attempt at soothing a dysregulated, anxious nervous system.' (188/328)
- Bij porno is niet het bloot of de erotiek het probleem, maar het script. 'The major difference [between Song of Songs and porn] is the storyline driving the lovers.' (202/328, verwijzend naar *The Theopolis Podcast* episode 199). 'No matter where ponography begins, it almost always ends in violation and degradation.' (202/328) Heel vaak geldt: 'It focuses almost exclusively on male pleasure and release (the orgasm gap in porn is a whopping 80 percent).' (202/328) En Gail Dines citerend: 'The story pornography tells about men is … as soulless, unfeeling, amoral life-support systems for erect penises who are entitled to use woman in any way they want.' (202/328)
- Masturbatie. 'Masturbation can be a healthy form of sensual exploration (even into adulthood) as a way to sensually connect with your own body (…). The problem arises concerning what we ritualize in our sex or masturbation. What story is animating it? (…) Evil would like them to be scripts that further our shame and harm.' (189)

  Voorbeelden van negatieve scripts die schade doen:
  - 'All that self-touch and viewing of skin through porn can easily be a man's attempt at *self-soothing* and feeling comfort (a broken attachment script).'
  - 'By literally giving himself strokes and rousing his penis, the symbol of his manhood, it could be his attempt at *self-empowerment* and feeling affirmed as a man (a broken masculine initiation script).'

  Het probleem van zulke scripts is: 'Masturbation doesn't address the boy and his pain directly and often just ends in more shame.' (189/328)

- Jolman zegt: we moeten nieuwsgierig zijn over onze zonden en schaamte. Als we het nieuwsgierig onderzoeken, ontdekken we de 'good desires we have brought to really awful places'. Dat past hij ook toe in therapie bij pornoverslaving. Als mensen zeggen: ik heb porno gekeken. Vraagt hij: *waar* heb je naar gekeken? Wat precies kijk je? 'There is meaning in what you look at. Lots of meaning.' (239/328) De scripts waar we toe aangetrokken worden zegt iets over ons eigen seksuele verhaal. 'Often our sexual fantasies become the reenactment stories of our pain buried in shame. Not the story of love and romance that sex was meant to be, but the broken fragments and clues of our past pain.' (240/328)
  Hij vertelt het voorbeeld van Jason. Waar kijk je naar? "I guess I was looking for a woman with a really genuine smile". 'And just like that we were on very sacred ground, that razor's edge between sin and the image of God in him.' Jason gaat verder: '"I guess I wanted to feel liked." And his eyes welled up with tears.' Hij vertelt het verhaal van zijn jeugd.

  > *'"I'm thinking of how often I wanted that smile from my mom. It seemed like I only got it when I gave her foot rubs and let her talk." Turns out Jason's mom regularly asked him to give her foot massages. It became a ritual where she shared about her heartache with his father, including how few orgasms she ever had from him during sex. Can you hear the script of abuse in the story? The lines between son and confidant were lost altogether. She sexualized this mother-son moment of connection, seeting hum up to feel his ache for a mother's smile as sexual.*
  > *His longing for a mother's love felt so dirty to hum, like he'd done something wrong. That was evil's voice to hum. So he shut it down, only to force his search for a genuine mother's smile to show up in a shameful place: his porn use. That day in my office he risked being kind, and he wept for how his mom had used him. And I saw a boy returning to his innocent hunger for a mother's smile.' (242/328)*

- Over Mat. 5: 'Jesus said, "If your right eye causes you to stumble, gouge it out, … And if your right hand causes you to sin, cut it off. It is better for you to lose one part of your body than for your whole body to go into hell" (5:29-30). What might a man do with his hands while he's lusting with the eyes? We get it, Jesus. But do we? This is not an invitation to self-mutilation as a cure for masturbating. It's hyperbole. Again, Jesus was inviting his listeners into the world of the heart. If adultery is an act of the heart, cutting of a hand ain't going to help you much. You need to read the heart. It's echoed in Paul's words: "Circumcision is circumcision of the heart, by the Spirit" (Romans 2:29) The kingdom is always about the heart.' (209/328)

Reflectie en gespreksvragen

Ik neem een aantal zaken uit het boek mee om verder over na te denken, en koppel er reflectievragen aan voor gesprek.

1. Seks is als spel. Het zien als heel letterlijk een *spelletje*, brengt automatisch allerlei dingen mee die denk ik inderdaad bij goede seks horen: ontspanning, volledige aandacht, vrijwilligheid, ontlading. Het is een waarborg tegen een 'verplicht nummertje' en nodigt uit tot het stellen van de kwetsbare vraag: wil je spelen?
   (In dit verband zegt Jolman ook: het is *geen primaire levensbehoefte.* Niemand heeft seks *nodig*. Het moet radicaal uit die hoek worden gehaald; zolang het daar zit ligt manipulatie, misbruik en opgedrongen seks altijd op de loer. Nee: het is iets veel mooiers – spel!)

   - Wanneer speel ik in mijn leven? Vind ik dat makkelijk? Waarom wel / niet?
   - Zie ik seks als een spel? Waarom wel/niet? Wat doet het met mijn visie op of beleving van seks om het als spel te zien?

2. Seks is er niet om getroost of gerustgesteld te worden. 'Soothing' is een hele belangrijke behoefte van mensen (misschien wél een primaire levensbehoefte). We kunnen dat deels zelf doen en hebben daarvoor ook anderen nodig: door rustige ademhaling, door aanraking, een luisterend oor. Zeker mannen leren in onze cultuur vaak niet om die geruststelling op te zoeken – het wordt gezien als zwak. Hun behoefte aan geruststelling vatten ze op als een behoefte aan seks, waar ze dan in stappen zonder emotioneel goed gereguleerd te zijn. Jolman zegt: eerst emotioneel reguleren, dán (vanuit ontspanning) seks. De beste seks, is seks is waarbij we er niet inkomen met een zoektocht naar geruststelling en verbinding (wat Sue Johnson noemt 'troostseks'), maar die er als basis al onderligt (wat Johnson noemt 'synchrone seks').

   - Schenk ik regelmatig aandacht aan mijn emoties, en de verwerking daarvan? Herken ik bij mijzelf emoties als angst, verdriet en boosheid? Wat doe ik als ik die opmerk?
   - Hoe voelt het om 'emotioneel gereguleerd' te zijn? Waar herken ik dat uit mijn eigen leven? Hoe kom ik daar?
   - Mijn seksuele ervaringen tot nu toe: in hoeverre ging ik daar 'gereguleerd' in? In hoeverre was het eigenlijk 'troostseks'? Wat deed dat met de seks?

3. Opwinding is goed. In christelijke kringen heerst vaak sterk het wantrouwen naar (mannelijke?) seksualiteit / opwinding. Opwinding gaat héél snel gepaard met alarmbellen: is dit iets goeds? Moet ik oppassen dat het ontspoort? Jolman plaatst seksuele opwinding in een fundamenteel positief kader, als vorm van de algemene opwinding over schoonheid die juist een basale levenskracht is en de manier bij uitstek waarop we als mensen verbinding maken met de wereld om ons heen. Dat helpt om onze 'opwinding' te omarmen als iets positiefs, om die kracht / dat gevoel ruimte te geven, die energie te laten stromen. Wauw! Het leven is vol schoonheid! Wauw, mijn hart mag helemaal open!

- Is opwinding inderdaad in de basis iets positiefs? Herken je de alarmbellen bij het voelen van (seksuele) opwinding?
- Wanneer ervoer jij laatst niet-seksuele opwinding? Waar werd je geraakt door schoonheid? Hoe voelt dat? Is dat iets positiefs?
- Kun je seksualiteit zien als een bijzondere vorm van dit soort opwinding? Wat betekent het om er zo naar te kijken?

4. Lust ontspringt aan een weigering van kwetsbaarheid. Jolman geeft taal aan het onderscheid tussen lust en verwondering, de twee richtingen die opwinding kan inslaan. Met chirurgische precisie ontleedt hij beide bewegingen van het hart, waardoor heel scherp het onderscheid zichtbaar wordt. Lust ontstaat met de weigering kwetsbaar te willen zijn en 'overmand' te worden door schoonheid, en het aannemen van een 'bovenpositie' ten opzichte van het schone, en triggert van daar een domino-effect van negatieve gevolgen: voor hoe we kijken, en hoe we handelen. Door lust scherper in beeld te helpen kan ik opwinding meer omarmen (want het is nog geen lust), en lust beter vermijden.

   - Wat zou jij zeggen, wat is nu precies lust? En wat is het verschil met goede opwinding? Probeer dat eens heel precies uit te leggen.
   - Waar worstel jij met lust? Hoe ga je daar mee om? Wie zou je daarbij kunnen helpen?

5. Schaamte is universeel. En een kernmerk van schaamte is nu juist dat het ons laat denken dat waar we ons voor schamen *alleen onze afwijking is*. Dat is nu juist de leugen van schaamte: jij hebt een uniek probleem. Het helpt dat Jolman vanuit zijn praktijk zegt: iedereen heeft seksuele schaamte. En jouw probleem is niet uniek. Je verhaal is misschien uniek, maar je bent niet meer verdorven, vies, afwijkend dan anderen. Dat helpt om in vertrouwde kring mijn schaamte onder ogen te zien.

   - Herken jij ook de schaamte over een aspect van je seksualiteit?
   - Stel dat het waar is wat Jolman zegt: "jouw 'afwijking', jouw gevoel, jouw bron van schaamte is *niet* uniek. Je bent niet slechter dan een ander." Wat zou dat voor jou betekenen?

6. Wees nieuwsgierig naar je zonde. De praktische wijsheid van Jolman resoneert; wees met vriendelijkheid present bij je schaamte en zonde, en onderzoek het met nieuwsgierigheid. De term nieuwsgierigheid helpt: het heeft precies die lading die het ontmaskert – iets speels, iets van 'ik sta er boven' en 'ik ben niet bang voor je' en tegelijk een beweging er naartoe om het te ontleden. Ik geloof en herken dat dat ontzettend heilzaam is, en ook spannend.
   Wat we dan ontdekken, zegt Jolman, is altijd een verhaal. Onze zonde en onze schaamte vertellen een verhaal: wat we zoeken, wat we hebben gemist, waar we diep naar verlangen, maar wat een verkeerde afslag heeft genomen door iets dat we hebben meegemaakt. De nieuwsgierigheid kan dat

verhaal boven tafel krijgen. Dus durf door te vragen: “o je kijkt porno. Ok. Wat kijk je dan precies?”. “O je schaamt je voor je lichaam, waarvoor dan precies?” Etc.

- Heb jij wel eens met iemand die je écht vertrouwt met nieuwsgierigheid naar je schaamte gekeken? Zo ja, wil je er iets over delen? Zo nee, denk je dat het heilzaam kan zijn? Wat heb je nodig om dat gesprek aan te gaan?

7. Bij porno en masturbatie is niet het bloot of de fantasie het probleem, maar een verkeerd script. Het verschil tussen Hooglied en porno is niet het bloot, het openlijke weergeven (in taal, danwel in beeld) van mannelijk en vrouwelijk schoon en intimiteit, maar het script. Hooglied volgt een script van verwondering, terwijl porno vrijwel altijd een script volgt van lust. In beide wordt je meegenomen in opwinding over schoonheid (inclusief lichamelijke reactie) en zelfs in ‘meekijken’ van twee geliefden die in een intiem liefdesspel zijn verwikkeld. Hooglied nodigt uit tot gelijkwaardige verhouding tot het schone, dat het wil beschermen en koesteren en er, als de tijd daar rijp voor is, deel van te worden. Het vrouwelijke, evenals het mannelijke, worden nergens aan elkaar ondergeschikt gemaakt, er is niet de één die de ander ‘grijpt’ en ‘gebruikt’ voor de eigen behoeften, noch worden de personages gereduceerd tot hun lichaamsdelen en seksuele aantrekkingskracht – hun schoonheid is breder dan dat. Porno daarentegen nodigt uit tot een ‘boven’ houding waarbij het (meestal) het mannelijke het vrouwelijke reduceert tot aantrekkelijke lichaamsdelen die kunnen worden geconsumeerd. De personages zijn niet meer dan aantrekkelijke lijven. Onrecht zit in het script ingebakken. En waar het vooral van wegblijft: de kwetsbare verwondering van schoonheid die je niet bezit.

- Kijk je wel eens porno? Wat kijk je dan precies? Wat is het script daarvan?
- Als je aan zelfbevrediging doet, welk script is dan daarbij actief in je fantasie?
- Hoe zou je toe kunnen groeien naar gezondere scripts van verwondering, en weg van lust?