



Conditie voor een gezonde seksuele ontwikkeling

Permissies rondom seksualiteit

Carola van der Veen

In de huidige tijd is er steeds meer te doen over 'gezonde' en 'ongezonde' (uitingen van) seksualiteit. Er wordt in onze maatschappij nogal eens op verwarrende wijze met seksualiteit omgegaan (Poppeliers, 2014, p. 8). In onze angstige, rigide en tegelijkertijd geseksualiseerde maatschappij is het voor veel mensen moeilijk om hun weg te vinden. Er heersen veel 'sprookjes' en beperkende ideeën over seksualiteit (Weisfelt, 2002, pp. 266-268). Opgroeiende kinderen moeten binnen deze verwarring hun weg zien te vinden, soms met ouders die ook niet goed weten hoe ze zich tot seksualiteit moeten verhouden.

In mijn praktijk, waarin ik werk met volwassenen, zie ik de verkrampingen en verstrikkingen bij mensen als seksualiteit aan de orde is. Velen voelen zich onvrij als het gaat over seksualiteit, hebben last van het idee dat ze 'het niet kunnen', of dat fijne seksualiteit niet voor hen is weggelegd. Ze leggen zich neer bij schijnbaar onoverbrugbare issues die zich in de relatie hierover voordoen, door dan bijvoorbeeld helemaal geen seks meer te hebben. Al deze mensen gaan daardoor weg bij misschien wel de belangrijkste bron van levensvreugde. Ze leven niet hun volle seksuele potentie. En juist die is in mijn ogen zo bekrachtigend en helend. Ik wens volwassenen een vrij, vol en energiek seksueel leven. En ik wens daarom kinderen een gezonde en vroegdevoulle seksuele ontwikkeling. Daar begint het.

Lea en Patrick (een koppel van midden dertig) komen bij mij met seksuele problemen. Patrick wil elke dag seks en wil steeds wildere dingen. Lea merkt dat ze eigenlijk niet eens weet waar zij naar verlangt en of ze überhaupt wel seksuele gevoelens heeft.

Ik heb een model van permissies ontwikkeld, dat als basis kan dienen voor ouders die hun kinderen begeleiden tot volle seksuele en levendige wezens. Dit model kan ook begeleiders helpen om samen met de cliënt te onderzoeken waar en hoe hij/zij tekort is gekomen in de seksuele ontwikkeling. De begeleider kan vervolgens kijken in welk onderwerp de cliënt alsnog permissies mag ontvangen om nieuwe, bekrachtigende ervaringen op te doen, zodat hij/zij een vrijer seksueel wezen kan zijn.

Gezonde volwassen seksualiteit

Wanneer kun je spreken van 'gezonde volwassen seksualiteit'? Voedende seksualiteit vloeit voort uit de ervaren relatie en de intimiteit tussen twee mensen. Beide partners kunnen zich openen in hun liefde (gezeteld in het hart) en zijn aanwezig en verbonden in hun geslacht (het sekscentrum). Dit veronderstelt dat iemand zijn hele lichaam 'bewoont' en met alle zintuigen de ontmoeting kan ervaren. De partners kennen hun eigen (seksuele) lichaam en durven zich open en kwetsbaar in te brengen in het samenzijn.

Na een aantal sessies blijkt dat Patrick zich alleen man voelt in zijn geslacht, en dat wil hij keer op keer bevestigd zien in de seks. Lea heeft vroeger geleerd dat goede seksualiteit begint bij fantasieren. Ze benadert seks met haar 'mind', maar haar lijf is er niet bij betrokken.

Gezonde seksuele ontwikkeling

Seksualiteit heeft bij jonge kinderen een kinderlijke vorm. Kinderen ervaren seksuele energie in de vorm van levenslust, levendigheid en lijfelijkeheid. Ze willen bewegen, geluid maken, (met) hun lijfje verkennen, aangeraakt worden en lijfelijk nabij de ouders zijn. Wanneer een kind met zijn liefde dichtbij de ouders mag komen en daarin door de ouders volledig toegelaten wordt, leert het dat het hart betrouwbaar is en durft het kind zich in liefde open te stellen. Wanneer het kind mag ontdekken over zijn eigen lijf, mag experimenteren over wat fijn voelt, en zich veilig kan voelen in zijn eigen lijf en lijfelijke integriteit (zijn grenzen worden gerespecteerd), dan kan het zich leren openen in zijn bekken. Pas in de puberteit

gaat seksualiteit zich meer ontwikkelen richting een volwassen vorm. Het is van belang dat pubers leren dat seks niet over prestaties gaat, maar over de ontmoeting. Het kind mag in eigen tempo zijn zoek- en ontdekkingsstocht hebben.

Kinderen zijn generiek liefhebbende en impliciet seksuele wezens. Zij drukken hun liefde uit met hun lijf, hart en levensenergie. Bij volwassenen is de liefde meer persoonlijk gericht. Zij zijn expliciet seksuele wezens, waarbij seksualiteit wordt uitgedrukt met hun lijf, hart en geslacht.

Ontwikkelingsthema's en cyclische ontwikkeling

De psychologische, lijfelijke en de seksuele ontwikkeling gaat in cyclische fasen. Ik sluit daarin aan bij de visie van Pamela Levin (1981), die opeenvolgende psychologische ontwikkelingsfasen beschrijft. In mijn ogen geldt dat elk ontwikkelingsthema in meerdere ontwikkelingsperiodes op een bijpassende manier tot uitdrukking komt. Het is een cyclus die begint bij het begin van het leven, een optimale ontwikkelingsperiode kent, en steeds weer vraagt om bevestiging en herhaling, afgestemd op de leeftijd van het kind.

Elk thema heeft een of meerdere optimale ontwikkelingsperiode(s). Voor een baby is bijvoorbeeld 'het grote welkom' zijn belangrijkste

ste behoefte. Daarna blijft elk kind en puber/adolescent het nodig hebben om welkom te zijn. Zo geldt voor alle thema's dat deze steeds terugkeren gedurende het leven. Zo kunnen we de permissies steeds meer integreren en verinnerlijken. Ook als volwassenen hebben we het nodig om de permissies te ervaren, passend bij de levensfase.

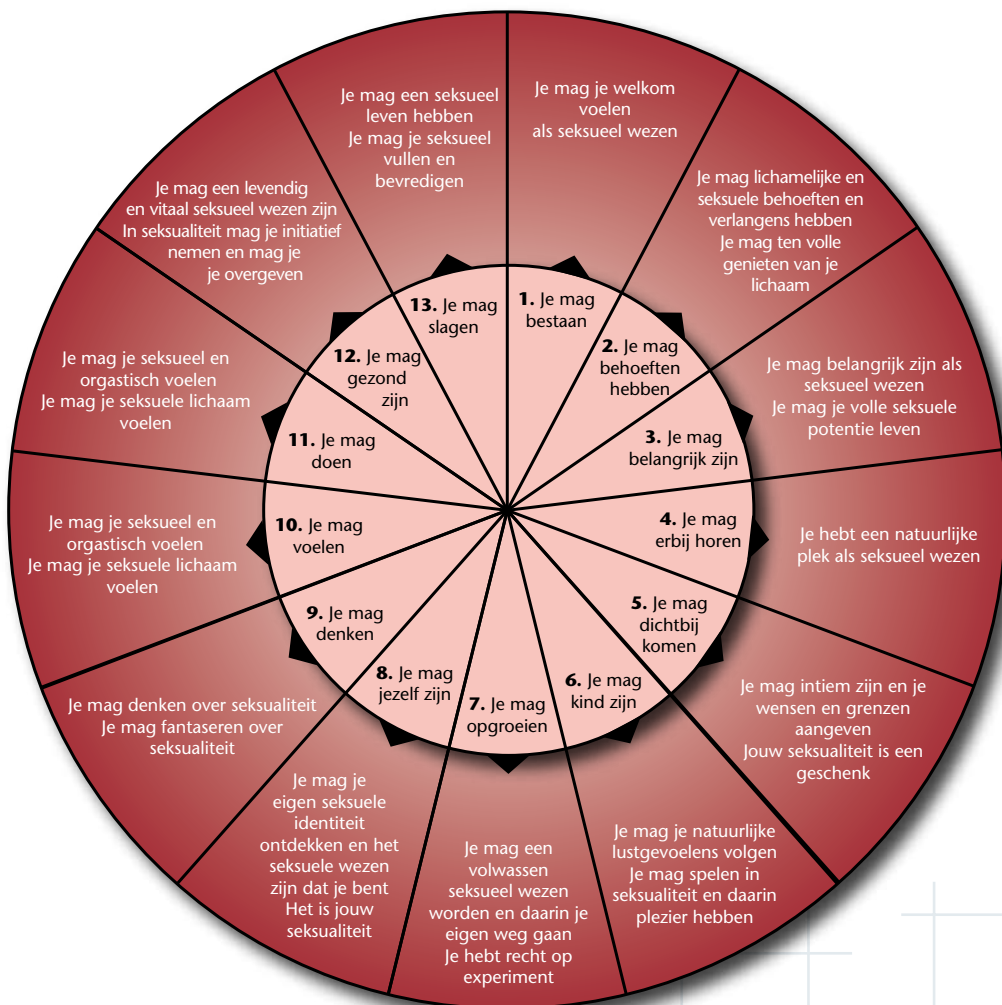
Permissie

Positieve, vrijmakende boodschappen noemen we 'permissies'. Crossman (1977) zegt over permissies dat het positieve, bekrachtigende, constructieve en groeibevorderende boodschappen zijn die ouders hun kind kunnen geven. Deze kunnen verbaal en/of non-verbaal worden doorgegeven. Permissies vormen een stimulans tot autonomie; ze geven iemand keuzevrijheid (Berne, 1996, p. 123).

Positieve, bekrachtigende en groeibevorderende boodschappen en strooks geven het kind ruimte om te zijn wie hij is, om te onderzoeken, te experimenteren en te ontdekken, en om een positief gevoel over zichzelf en de ander te ontwikkelen. Goed gegeven permissies zijn afgestemd op de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind. Ze zijn congruent: de ouder geeft verbaal en non-verbaal, op sociaal en op verborgen psychologisch niveau (als ook bewust en onbewust) dezelfde boodschap aan het kind. *"Being beautiful is not a matter of anatomy, but of parental permission"* (Berne, 1996, p. 123). Constructieve permissies nodigen uit en stimuleren het kind. Ze voeden lijf en ziel, en omvatten 'het gezonde midden', vrij van lading en verkramping. In een gezond permissieklimaat in de opvoeding wordt geen onderwerp ontweken of vermeden (te weinig), maar ook niet overmatig benadrukt

Permissies zijn de helende kracht die tegengas bieden aan scriptboodschappen

Seksuele permissies



Permissies



Seksuele permissies

(te veel).

Rondom seksualiteit geven permissies het kind de ruimte om zich vrij te ontwikkelen tot het seksuele wezen dat hij/zij wil zijn, en te leren van zijn/haar lichaam te (laten) genieten. Om de levenslust en extase in zichzelf te leren ervaren, en om de ander op een open, spontane, verbonden, intieme en seksuele manier te leren ontmoeten. Op deze manier krijgt het kind gezonde spiegeling en ontwikkelt het positieve imprints en verwachtingen rondom seksualiteit. Seksuele permissies vloeien voort uit de algemene permissies (Figuur 1).

Permissies rondom seksualiteit in de opvoeding

Aan de hand van de permissies ga ik kijken op welke wijze deze boodschappen een stimulans vormen voor de optimale gezonde seksuele ontwikkeling van onze kinderen.

1. Je bent welkom als seksueel wezen

Een baby heeft het nodig om zich welkom te voelen bij de ouders (Figuur 1, permissie 1). Als de ouders blij zijn met de zwangerschap krijgt het kindje direct bestaansrecht. De ouders bevestigen het kindje door het vast te houden, aan te raken, aan te kijken, te voeden en zich op sensitieve wijze af te stemmen op het kind. Zo kan het kindje eerste ervaringen opdoen met zich welkom te voelen bij de belangrijke ander. Het kind voelt, ziet en hoort met name de liefdesenergie en de aanrakingen. De liefde ontwikkelt zich in de veilige hechting en de lichamelijke intimiteit. De baby heeft al lief en kan al genieten van de lustgevoelens in het aanraken, gevoed worden en spelen. Een groter kind en een puber willen graag ervaren dat ze welkom zijn met hun seksuele energie en het zich ontwikkelende (seksuele) lijf.

2. Je mag seksuele behoeften en verlangens hebben

Sensitieve ouders hebben voldoende empathisch vermogen om te ontdekken wat hun kind nodig heeft. Als zij ook het vermogen hebben om het kind te geven wat het nodig heeft en adequaat te reageren op zijn behoeften, zijn ze tevens responsief genoeg. Zo leert een kind dat het behoeften mag hebben en mag vragen (Figuur 1, permissie 2). Het mag lichamelijke behoeften hebben, zoals aan aanraking, beweging, spelen, vrij zijn, stimulans, en lijfelijke nabijheid en koestering. Een groter kind heeft behoefte aan ruimte en privacy.

3. Je bent belangrijk als seksueel wezen

Een baby laat van zich horen door te huilen. Het reikt uit en heeft aandacht nodig. Ook grotere kinderen reiken uit, op allerlei manieren. Wanneer de ouders de uitreiking goed en vaak genoeg verstaan en aannemen, ervaart het kind dat het belangrijk is en een natuurlijke plek heeft in een liefdesrelatie (Figuur 1, permissie 3). Dat geeft vertrouwen en veiligheid. Adolescente kinderen kunnen leren dat ze hun behoeften aan intimiteit en seksualiteit mogen vormgeven en als seksueel wezen een plek mogen innemen.

4. Je hebt een natuurlijke plek als seksueel wezen

Een kind heeft een natuurlijke geboorteplek in de constellatie waarin hij geboren wordt. Het kind hoort erbij als mens (Figuur 1, permissie 4). Dat geeft een innerlijk fundament en een stevige basis. Van daaruit kan het kind zichzelf, de ander en het leven gaan liefhebben. Het hoort erbij als liefhebbend wezen. Ouders leren het kind dat je kunt repareren en dat je plek behouden blijft.

Je mag voelen. Je mag genieten van je lijf



Pubers willen bij hun leeftijdsgenoten horen. Vanuit een plek tussen de anderen, kunnen ze kijken of en hoe ze zich lijfelijk willen verbinden en genieten met een ander.

5. Je mag intiem zijn

Nabijheid gaat over lichamelijk en psychologisch dichtbij een ander zijn, in intimiteit en echtheid. Elkaar ontmoeten op de innerlijke en fysieke grens. Kinderen leren te vertrouwen, doordat de ouders hen toelaten in hart, lijf en ziel. Je mag de ander raken met wie je bent en je dichtbij en diep emotioneel verbonden weten. Je mag dichtbij komen met je (seksuele) energie (Figuur 1, permissie 5).

Patrick komt erachter dat hij nooit werkelijk dichtbij iemand durft te komen. Hij durft niet echt intiem te zijn. Het is voor Patrick een openbaring dat hij 'nee' mag zeggen. Daardoor kan hij ook meer openstaan voor de wensen en grenzen van Lea op seksueel gebied.

6. Je mag je natuurlijke lustgevoelens volgen

Een baby 'is' voelen. Een kind heeft een eigen, natuurlijk tempo van ontwikkelen, waarin het de kinderlijke openheid, nieuwsgierigheid en onschuld mag behouden. Het mag in eigen tempo het lichaam gaan bewonen. Het mag liefde ontvangen, dat hoort bij de kinderplek (Figuur 1, permissie 6). De lichamelijkheid van een kind is geladen met liefde en levensenergie. Het kind wil alle ruimte krijgen om het eigen lichaam te ontdekken en daar plezier aan te beleven. Door te bewegen, door te genieten van lijfelijk contact, van aanraking op de huid, van het gebruiken van alle zintuigen, en van het aanraken van het eigen geslacht. Ouders kunnen lijfelijkheid en (later) seksualiteit benoemen, en dan vooral ook stilstaan bij het genieten ervan.

7. Je mag op jouw manier een volwassen seksueel wezen worden

Voor een klein kind is seksualiteit gelijk aan 'leven(slust)'. Een opgroeiend kind heeft behoefte aan het ontwikkelen van eigenheid en het vormgeven van een eigen vrije wil en autonomie, met de ouders als vertrekpunt

en steun. Een puber/adolescent gaat zich losmaken van vader en moeder en vormt steeds meer een eigen identiteit en bewustzijn over het eigen lichaam. Het lichaam gaat veranderen en volwassen vormen aannemen, en gaat nieuwe behoeften krijgen – in het contact met zichzelf en met anderen. Het wil ontdekken, de eigen seksuele identiteit leren kennen, experimenteren, sexy zijn, en zichzelf in de lijfelijke en liefdesontmoeting brengen (Figuur 1, permissie 7).

8. Je mag het seksuele wezen zijn dat je bent

Al voor kleine kinderen is het van belang dat ze de ruimte krijgen om zichzelf te zijn (Figuur 1, permissie 8). Niets is gek. Het kind mag spontaan zijn en positieve impulsen blijven volgen. Het mag zichzelf laten zien en onthullen. Hij

kan zichzelf leren liefhebben zoals hij is – als uniek wezen. Dat geeft alle ruimte om later de eigen seksuele identiteit te ontdekken en zichzelf in een intieme en seksuele ontmoeting te laten zien.

9. Je mag denken en fantaseren over seksualiteit

Een kind wil bevestigd worden in dat het eigen afwegingen en keuzes mag maken, van mening mag veranderen, en mag fantaseren en dromen (Figuur 1, permissie 9). Zo kan het gezonde overtuigingen over zichzelf en de ander, de liefde en het leven ontwikkelen en leren mentaliseren. Het kan leren denken over hoe hij een ander wil ontmoeten in intiem contact en over wensen en grenzen daarin. Hoe hij om wil gaan met verlangens van zichzelf en de ander en daar constructieve en zorgvuldige keuzes in maken.



**Being beautiful is not a matter of anatomy,
but of parental permission**

10. Je mag je seksuele lichaam voelen

Een kind dat heeft geleerd comfortabel te zijn met emoties en gevoelens en de onderliggende behoeften te verstaan, heeft geleerd te mogen voelen wat het voelt. Het mag ook de eigen lichamelijke gevoelens toelaten. Dan mogen er later in het leven ook seksuele verlangens zijn, dan mag er opwindend en lust zijn (Figuur 1, permissie 10). Een baby ervaart lust en tevredenheid of onlust en pijn. Het schoolkind leert gevoelens meer te differentiëren. Het kan het eigen hart al ervaren als centrum van liefde en intimiteit. Van daaruit kan de ontdekken- de puber/adolescent voelen dat zijn hele lichaam reageert op een ander, inclusief zijn geslacht. Het ontwikkelt sensitiviteit voor de eigen gevoelens en het lichaam van een ander en meer lichamen gewaar zijn.

Voor Lea is het een openbaring om haar seksuele lijf te ontdekken. Ze leert om uit haar hoofd te gaan bij seks. Door verscheidene oefeningen om haar in haar lijf te brengen, leert zij haar (seksuele) lichaam te voelen. Daarna leert Lea dat ze zich lichamenlijk sensueel en seksueel kan voelen. Ze gaat haar vrouwelijke seksuele gebieden ontdekken. Er gaat een wereld voor haar open.

11. Je mag handelen als seksueel wezen

Een baby wil al actief zijn en 'doen'. Het wil bewegen, ademen en geluidjes maken. Al vroeg begint een kindje met het ontdekken van de eigen handjes, gezichtje en van de eigen kracht. Het heeft van binnenuit impulsen om de wereld te verkennen en te experimenteren. Een kind mag zijn eigen autonome seksuele, creërende kracht en

energie volop laten stromen, daarbij risico's nemen, grenzen verkennen en weten dat het altijd kan terugvallen op steun en bescherming van de ouders (Figuur 1, permissie 11). Vanuit een dergelijk stevig geworteld fundament durft het de relationele wereld te verkennen in al zijn facetten.

12. Je mag een levendig en vitaal seksueel wezen zijn

Gezonde seksualiteit krijgt vorm in een levendig, gezond lichaam met een open, gezonde geest. Elk kind heeft recht op een gezonde en veilige seksuele omgeving, thuis en buiten (Figuur 1, permissie 12). Zo kan het leren om gezonde keuzes te maken en gezonde ontmoetingen aan te gaan. Een kind dat heeft geleerd om dichtbij zichzelf te zijn en de signalen van het lichaam te verstaan, kan impulsen, wensen, verlangens en grenzen onderscheiden, en heeft geleerd hoe deze te reguleren. Zo kan het leren zijn energie te beheersen. Je mag jezelf mooi vinden en je mag ten volle genieten van je eigen 'orgastische' lijf en dat van de ander. De volle intimiteit en seksualiteit mogen groeien.

Door de ontwikkeling die Lea als seksuele vrouw doormaakt, wordt ze steeds vrijer in seksualiteit. Ze voelt zich seksueel levendig en geeft inmiddels regelmatig aan bij Patrick dat ze zin heeft in vrijen.

13. Je mag een fijn seksueel leven hebben

Stabiele, voedende en intieme relaties aangaan, vraagt om 'fouten' te mogen maken, te leren en te herstellen (Figuur 1, permissie 13).

Leren omgaan met 'afwijzing' en dan van jezelf blijven houden. Leren afstemmen op jezelf en op de ander, en de balans van liefde geven en liefde ontvangen te verkennen – cruciale vermogens in een 'geslaagd' liefdesleven. Seksualiteit is daar een wezenlijk onderdeel van. Wanneer je 'seksueel' gevuld en bevredigd bent, ben je vol van energie, ben je levendig en kun je je betekenis uitdrukken. Het kind mag zich richten op de eigen voeding en behoeftebevrediging en daar plezier aan ontnemen. Een seksueel 'geslaagd' kind is een bruisend en stralend kind.

Patrick voelt zich in de loop van de tijd steeds meer ontspannen. De kramp rondom seksualiteit heeft hij los kunnen laten. Hij heeft geleerd dat hij helemaal mag zijn wie hij is als seksuele man, of dat nu wordt gespiegeld door Lea of niet.

Permissies rondom seksualiteit in begeleiding

Het model van cyclische seksuele permissies vormt een prachtig kader om samen met de cliënt te kijken naar waar het aan heeft geschort in de seksuele ontwikkeling. Was er sprake van een tekort, een teveel, kwetsuur of anderszins verkrampde of verworpen boodschappen of ervaringen? Begeleiders kunnen hierop aansluiten door het geven van seksuele permissies en het aanbieden en stimuleren van nieuwe, permissieve ervaringen. Zo dragen zij bij aan scriptdoorbraken en aan de heling van het gezonde, levendige seksuele vermogen van de cliënt. "Permissies zijn de helende kracht die tegengas bieden aan scriptboodschappen" (Van Poelje, 2018).

Ik werk met cliënten aan het bevrijden van hun seksuele authenticiteit en potentie, alsook aan dat ze in voelbaar contact komen met hun seksuele liefdesverlangen en lichaam. Dat doe ik door het scheppen van een permissief klimaat. *"Permissions are the chief therapeutic instrument of the script analyst"* (Berne, 1996, p. 124). De cliënt mag nieuwe ervaringen opdoen die zijn gericht op het toe-eigenen van meer gezonde besluiten en het opdoen van gezonde lieflijke ervaringen rondom seksualiteit. Door het geven van seksuele permissies zijn mensen in staat hun denkbeelden over seksualiteit en gevoelscapaciteit te verruimen, herbesluiten te nemen en hun lichamelijke blokkades vrij te maken. Ik werk lichaamsgericht, wat inhoudt dat het lichaam betrokken wordt bij het onderzoek, de nieuwe ervaringen en de heling.

Patrick kon zichzelf de permissie geven om een verbonden seksuele man te willen zijn. Hij heeft geleerd om zijn hart te betrekken in de (seksuele) ontmoeting. Werkelijk dichtbij de ander te durven komen. Daar werd hij veel zachter, aanwezig en liefdevoller van. Lea gaf zichzelf de permissie om een volle seksuele vrouw te zijn. Zij heeft geleerd dat ze haar (seksuele) lijf op een speelse manier mocht leren kennen, dat ze mocht experimenteren en ten volle mocht genieten. Daar werd zij steviger en aanraakbaarder van.

Conclusie

Seksuele permissies dragen bij aan de ontwikkeling tot vrije, krachtige en energieke personen die liefhebben in verbinding en

intimiteit, en die vitale seksuele wezens zijn. Seksuele permissies vloeien voort uit de algemene permissies. Bovendien geldt dat in de tijd gezien ieder van ons het steeds weer nodig heeft om (seksuele) permissies te ontvangen en te ervaren, afgestemd op de leeftijd en ontwikkelings- of levensfase. De behoefte aan permissies is cyclisch. Als opvoeders kunnen we door het geven van seksuele permissies bijdragen aan de ontwikkeling van onze kinderen tot volwassenen die volle seksualiteit kunnen beleven en vormgeven. Als begeleiders kunnen we het cyclische model van seksuele permissies impliciet en expliciet gebruiken in het werken met cliënten met verkrampingen rondom seksualiteit en hen op deze wijze nieuwe boodschappen en ervaringen geven.

Referenties

- Berne, E. (1996). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. London: Gorgi.
- Crossman, P. (1977). Acceptance speech. *Transactional Analysis Journal*, 7(1), 104-106.
- Levin-Landheer, P. (1981). A developmental script questionnaire. *Transactional Analysis Journal*, 11(1), 77-80.
- Poelje, S. van (2018). Voorwaarden voor groei: Permissie, protectie en potentie. *TA Magazine, Editorial*, 2, 4-6
- Poppeliers, W. (2014). *Sexual Grounding: Een nieuwe benadering van liefde en seksualiteit*. Bodymind Opleidingen.
- Steward, I., & Joines, V. (1996). *Transactionele Analyse: Het handboek*. Utrecht: SWP.
- Weisfelt, P. (2002). *Hoe heb ik je lief? Over liefde: intimiteit en seksualiteit*. Soest: Nelissen.



Carola van der Veen is werkzaam als lichaamsgericht psychotherapeut en relatietherapeut in haar praktijk Hartha in Utrecht. Zij is opgeleid in een grote verscheidenheid aan hedendaagse psychologische stromingen, waaronder transactionele analyse en het werken met liefdesenergie. Carola is gespecialiseerd in verschillende facetten van liefde, met name in hechting, intimiteit en seksualiteit en relationeel trauma.

www.hartha.nl