

SEKS- EN PORNOVERSLAVING
EN
GEBEDSPASTORAAT

FREEDOM COMES SLOWLY

"We kunnen spreken van seksverslaving als het niet lukt om bepaalde seksuele gedragspatronen te veranderen, terwijl deze aanhoudend voor negatieve consequenties zorgen." (Gertjan van Zessen, *Verder na seksverslaving. Herstel van vertrouwen en intimiteit* 2014, pag. 14)

"Je bent verslaafd aan seks, indien je geen plezier meer beleeft aan seks, omdat het een dwang geworden is. Je 'moet' aan seks doen, je kan niet anders meer."

Koen Baeten in *Warme seks en hete chocolade*, hoofdstuk 2.

Bij mannen en vrouwen. Bij vrouwen is het taboe om ermee naar buiten te komen nog groter.

1. Seksverslaving is vooral een **gedragsverslaving**, en een zinloos tijdverdrijf. Een poging je innerlijke leegte op te vullen. Het holt je uit.... (Gertjan van Zessen).

2. De verslavingscyclus

- Een trigger = iets dat de cyclus op gang brengt. In de begeleiding is het van belang om die triggers of aanjagers op het spoor te komen.

- Je wordt 'overgenomen'. Niet persé een demonische overname. Een wolk van seksuele lust. De kolder in je kop. Je kunt nog maar aan één ding denken: aan die pornoshot...

- Het ritueel gaat verder: op zoek naar het perfecte pornoplaatje of filmpje. Of de rosse buurt....

- Na de seksuele daad is er het schuldgevoel, de schaamte, de wanhoop. "Het bezit van de zaak is het eind van het vermaak." - "Dit was de laatste keer – ik doe dit nooit meer."

Muren van zelfbescherming:

→ een proces van vervreemding ten opzichte van de omgeving;

→ een geheim leven, een geheime wereld; isolement.

→ een proces van ontkenning en anderen de schuld geven;

→ manipulatie (vgl. Spreuken 6:12-14);

→ soms houding van kritiek en veroordeling naar anderen toe ("omdat ik geen fouten maak")

→ overcompenseren door in een arrogante houding te schieten.

Er is maar één way out: eerlijk zijn naar jezelf, "ik ben verslaafd", ik heb hulp nodig.

Steve Gallagher: "Als je van je problemen niet echt af wilt, belijd ze dan alleen aan God.

Maar als je er echt vanaf wilt, belijd het dan aan een ander mens en houd jezelf verantwoordelijk voor je daden." - Jak. 5:16, Spr. 28:13. Breek met je dubbelleven, doorbreek je eigen isolement.

Multidisciplinaire aanpak

Er zijn verschillende therapeutische aanpakken van seksverslaving:

1. Psychoanalytisch: *psychotherapie*.

2. *Gedragsgeoriënteerde* aanpak (met aandacht voor conditionering) – het vullen van het vat van zelfwaardering. Dingen doen waar je zelfrespect aan groeit. Liefst door in het klein te beginnen. Gertjan van Zessen: de heitjes, kleine zinvolle handelingen.

Vgl. je identiteit in Christus vinden en verstevigen. Werken aan zelfwaardering (schepping – talenten, kwaliteiten) en identiteit in Christus (herscheping).

3. De zelfhulpgroep van *Sexaholics Anonymous* (werkt volgens dezelfde principes als de *Alcoholics Anonymous* (AA)

Op het christelijke erf: *zelfhulpgroepen* (zelfsturend), in ieder geval een groep onder begeleiding van therapeuten die ook zelf weer ervaringsdeskundig zijn: *Vrij van porno*.

4. De internetcursussen *Bouwen aan een rein leven*, *Lust leren loslaten*, *Pure Heart* (voor jongeren) of *Strijdlust* – zie www.go4purity.nl Met een mentor, over de mail.

5. Eventuele behandeling met *medicatie*, omdat seksueel gedrag ook door onze hormonen gereguleerd wordt.

Pastorale counseling – een zoektocht naar maatwerk.....

Steve Gallagher: “Bij drugsverslaving geeft God veel instant-bevrijdingen van de verslaving: een bekering en direct daarna loskomen uit de verslaving. Bij seksverslaving gaat het veel procesmatiger. Je bent ook procesmatiger in het 'web' van de verslaving terechtgekomen, en God leidt je er procesmatig weer uit. FREEDOM COMES SLOWLY !

Eén van de redenen is dat God ons leven ook procesmatig vernieuwt. Als Hij dat in één keer zou doen, dan zouden we des te makkelijker kunnen terugvallen. Je moet echt de zonde leren haten. (Hebr. 12:4 – tot bloedens toe weerstand bieden aan de zonde).

*“Zai een gedachte, oogst een daad.
Zai een daad, oogst een gewoonte.
Zai een gewoonte, oogst een karakter.”*

Begeleidingsmogelijkheden:

1. Individueel, één-op-één.
Zie netwerk www.purity4life.nl, een breed aanbod aan christelijke hulpverleners. Inmiddels ook www.pratenoverporno.nl (nieuw initiatief dat het purity4life op lange termijn wel gaat vervangen)
2. In groepen a. Vrij van Porno b. voorheen Journey Nederland (herstart?)
3. Zet je vooral in op discipline? En op preventie?
4. Of zet je in op identiteit, en dan vooral je identiteit in Christus?
5. Of op accountability in een groep, eerlijk je zegeningen en je falen delen, je vallen en opstaan, samen naar het kruis en voor elkaar bidden?
6. Of op accountability één-op-één, met een soort mentor (de online-programma's van www.go4purity.nl – zie hierboven.
7. Of bidden om innerlijke genezing?
 - zelfwaardering, van jezelf leren houden;
 - genezing van vader- of moederwond.
8. En het verbreken van bindingen en/of het wegsturen van demonen? Bij hoge uitzondering. Eerste insteek: iemand discipline leren. Zelf leren strijden. Goede keuzes maken. Pas als je het gevoel hebt dat de boze iets tegenhoudt en die iemand niet vrij is in zijn wil, dan een binding verbreken en demonen wegsturen.
 - Als inzetten op discipline en op preventie, ook op lange termijn, niet werkt. In de strijd tegen je vlees kom je niet tot overwinningen, hoeveel je ook bidt om kracht om de verleiding te weerstaan.
 - Als ook groei in je identiteit (in Christus) of seculier: groei in zelfwaardering onvoldoende soelaas biedt.
 - Als er voor de innerlijke wonden geen heling gevonden wordt. Ergens zit er iets vast, en je krijgt de vinger er niet achter.
 - Als er op andere momenten occulte invloeden in iemands leven zijn.
 - Ook omdat seksuele zonden net als occulte zonden een invalspoort voor demonie kunnen zijn.
 - Als iemand voorechtelijke of buitenechtelijke sekspartners heeft gehad, of prostituees heeft bezocht. Dat geeft een één-vlees-band, en wat voor invloeden komen daarmee naar binnen? (1 Kor. 6:12-20)

Het belang van een omgang met God in de binnenkamer (geestelijk leven). Zodat je verankerd bent in Christus. Terugval in seks- of pornoverslaving: niet zelden omdat je je geestelijk leven verwaarloosd hebt.

En de partner dan?

Zie ook www.kostbaarvaatwerk.nl, voor de partners van een seksverslaafde.

Om te bidden voor seks- en pornoverslaafden

2 Tessalonicenzen 3:5

NBV

Moge de Heer uw wil en verlangen richten op de liefde voor God en de standvastige trouw aan Christus.

HSV

En de Heere moge uw harten richten op de liefde van God en op de volharding van Christus.

“Moge de Here God je zegenen met Zijn vrede, zodat je hart en zinnen bewaard blijven in Hem en jouw wil in de Zijne ruste.”

(een zegening van moeder Basilea Schlink)

Om te bidden met seks- en pornoverslaafden

1. Gebed bij verslaving aan pornografie
2. Gebed voor de reiniging van je geweten
3. Gebed voor reiniging van je bewustzijn (*bij pijnlijke herinneringen*)
4. Gebed voor het verwerpen van de Baäls en Astartes
5. Gebed van schuldbelijdenis bij seksuele immoraliteit (*voor mannen*)
6. Gebed voor herstel van gezonde seksualiteit (*voor vrouwen*)
7. Gebed voor genezing van misogynie (*voor mannen*)
8. Gebed voor het afleggen van de mantel van schaamte
9. Gebed in geval van overgeërfde schaamte
10. Gebed in geval van onreine banden
11. Gebed om afstand te doen van ongodelijke één-vlees-band
12. Gebed voor het verbreken van de binding door seksuele gemeenschap (*in geval van overspel*)
13. Gebed voor het verbreken van de binding door seksuele gemeenschap (*in eerste instantie geschreven voor vrouwen*)
14. Gebed bij onreine seksuele fantasieën
15. Gebed om besef van zijn
16. Gebed om vernieuwing van je denken
17. Gebed voor genezing van emoties
18. Gebed in geval van afwijzing
19. Bij zelfverwerping en minderwaardigheid
20. Gebed in geval van vaderloosheid of een afwezige vader
21. Gebed in geval van banden na echtscheiding
22. Gebed over relaties en seksualiteit - verootmoediging en voorbede
23. ‘Zonde tegen het lichaam’, persoonlijk en een collectief
24. Leven met lustgevoelens
25. Iets over seksuele fantasieën
26. Zelfbevrediging als christen: goed of fout?
27. Zelfbevrediging als christen: de functie van masturberen.

1. Gebed bij verslaving aan pornografie

Here Jezus,

Ik belijd dat ik heb gekeken naar zinnenprikkelend, pornografisch materiaal met het doel mijzelf seksueel te stimuleren.

Ik heb geprobeerd om mijn verlangens op zondige wijze te bevredigen en heb zo mijn lichaam, ziel en geest verontreinigd.

Daarom bid ik U om vergeving en reiniging.

Dank U dat U mij hebt vergeven en gereinigd.

Ik verbreek nu in Uw machtige naam de duivelse banden die ik in mijn lichaam heb toegelaten door zondig om te gaan met mijn lichaam en mijn geest.

Ik beloof U, Heer, om alles in mijn bezit te vernietigen dat ik heb gebruikt om lust op te wekken en keer mij af van alle media en middelen die mij op deze manier hebben doen zondigen.

Ik kies ervoor om mijn denken te veranderen en reine gedachten te denken. Vul mij met uw Heilige Geest, zodat ik niet toegeef aan de begeerten van mijn lichaam.

Ik bid U om vergeving en reiniging dat ik in deze zonden heb gewandeld.

Dank U voor uw vergeving en reiniging door het bloed van de Here Jezus Christus.

Ik dank U dat ik mijzelf mag vergeven omdat U mij nu ook vergeven heeft.

Ik vernietig alle grond die kwade geesten op mij gewonnen hadden door mijn vrijwillige betrokkenheid bij deze zonden.

In de Naam van mijn Redder en Here Jezus Christus.

Amen.

2. Gebed voor de reiniging van je geweten

Vader in de hemel,

in de naam van Jezus Christus uw Zoon vraag ik U eerbiedig en berouwvol mijn geweten te reinigen. Ik vraag U elk onrein beeld dat op mijn netvlies is gebrand of is opgeslagen in mijn geheugen, schoon te wassen door het bloed van de Here Jezus Christus. Zodat elke negatieve herinnering aan mijn zondige (seksuele) verleden niet langer mijn ziel, geest over lichaam kan beïnvloeden. Door het bloed van de Here Jezus wil ik schoongewassen worden op alle gebieden van mijn leven. Dank U wel dat ik uw kind mag zijn en dat ik in de schaduw van uw tegenwoordigheid uw genezende liefde mag ontvangen. Amen.

(naar Wilkin van de Kamp, *Wat seks met je doet*, pag. 171-172)

3. Gebed voor reiniging van je bewustzijn

(bij pijnlijke herinneringen, 'dode werken', Hebr. 9:14)

Vader in de hemel,

dank U wel dat het bloed van Jezus Christus mijn hart gereinigt heeft van al mijn (seksuele) zonden.

Dank U wel dat U mijn geweten gereinigt hebt door alle onreine beelden die op mijn netvlies zijn gebrand en opgeslagen in mijn geheugen, uit te wissen door het bloed van de Here Jezus.

Ik vraag U ook mijn onderbewustzijn te reinigen en de pijn, schuld en schaamte die in de herinnering aan de zonde ligt opgeslagen, aan te raken, zodat ik innerlijke genezing mag ontvangen voor mijn verbonden ziel.

Dank U dat ik uw kind mag zijn en dat ik in de schaduw van uw tegenwoordigheid uw genezende liefde mag ontvangen. Amen.

De ervaring leert dat je dit gebed vaker mag bidden, zodat Gods genade en zijn genezende liefde laag voor laag in je onderbewustzijn zal doordringen, om zo je pijn aan te raken en te genezen.

(naar Wilkin van de Kamp, *Wat seks met je doet*, pag. 175-176)

4. Gebed voor het verwerpen van de Baäls en Astartes

(in geval van seksuele immoraliteit)

Als je gezondigd hebt met pornografie of op andere manieren verstrikt hebt gezeten in seksuele zonden, verwerp dan de Baäl met onderstaande woorden. De Baäls en de Astartes zijn in het Oude Testament de goden waar seksuele afgoderij (zoals tempelprostitutie) mee bedreven werd.

Bedenk ook dat veel prostituees (of wie zich aanbieden via dates) zelf ook gedemoniseerd zijn, want:

- 90% of meer is zelf slachtoffer van seksueel misbruik;
- sommigen zijn ook slachtoffer van voodoo of andere vormen van ritueel misbruik.

Door de één-vlees-band met een prostituee kan de demonie overgaan op de prostitutiebezoeker.

"Ik verwerp je, Baäl, in de naam van Jezus Christus.

Ik verwerp je, Astarte, in de naam van Jezus Christus.

Ik verwerp alle demonen die rond je altaar zijn samengeschoold.

In de kracht van de Heilige Geest werp ik het omver en reinig ik mijn huis met het bloed van Jezus Christus."

Reinig ook concreet je huis en digitale apparatuur van alle voorwerpen die te maken hebben met seksuele afgoderij.

(Signa Bodishbaugh, *Intimiteit: illusie of werkelijkheid – Hoe de leegte in je hart wordt vervuld*, pag. 184)

5. Gebed van schuldbelijdenis bij seksuele immoraliteit *(voor mannen)*

Vader,
ik belijd dat ik op veel manieren geprobeerd heb troost te vinden,
maar dat was niet uw manier en buiten U om.

Ik belijd dat ik seks, voedsel, masturbatie of mijn fantasieleven heb gebruikt om mijn onrust te verdoven.

Ik belijd dat ik me heb geschaamd voor wie ik ben.

Voor de manier waarop ik met mijn onrust ben omgegaan
en dat ik mijn troost buiten U om heb gezocht.

Ik belijd alle manieren en met name porno kijken, prostitutiebezoek, (vul zelf in)
waarop ik heb geprobeerd mijn leegte te vullen.

Ik belijd dat dit heeft geleid tot een genotzuchtige levensstijl, verslavingspatronen en zelfmedelijden.
Ik belijd dat ik een fort heb gebouwd om mij te verstoppen voor uw liefde.

Ik vraag U mij vrij te maken van de gevolgen van mijn zonden en mij schoon te wassen in het bloed van Jezus.

Help me om mijn hart te openen en uw vergeving, liefde en genade te ontvangen.

Amen

(Lin Button, Als een moeder, pag. 23, licht bewerkt)

6. Gebed voor herstel van gezonde seksualiteit *(voor vrouwen)*

Vader God,
in mijn hart heb ik een verstoord beeld van mijn moeder.
Wilt U mij de verwarrende beelden laten zien die ik van mijn moeder heb,
waardoor ik ook zondig reageer op andere vrouwen.

Ik geef U de gebieden waar mijn onvervulde behoeften zijn geërotiseerd
en waar ik mij op een zondige manier met vrouwen heb verbonden,
in een poging mijn leegte te vullen.

Ik geef U mijn behoefte aan aanraking,
en vraag U te komen en mij te vullen met uw tedere liefde.

Wilt U mijn denken vernieuwen,
daar waar mijn ongeloof denkt dat alleen U niet voldoende zult zijn.

Hemelse Vader,

Ik geef U ook die beelden diep in mijn hart
waar de angst voor mijn moeder of mijn eigen boze afwijzing van haar
maakten dat ik de liefde van mijn moeder weigerde
en, daarmee samenhangend, die van alle vrouwen.

Ik belijd dat dit zonde is.

Ik belijd dat deze reactie me vaak op een geërotiseerde manier
in de armen van mannen gedreven heeft.

Vergeef me, reinig me, genees mijn angsten
en verander de beelden in mijn hart.

Geef me de moed en het doorzettingsvermogen om de weg van herstel te gaan.

Amen.

(Lin Button, Als een moeder, pag. 47, licht bewerkt)

7. Gebed voor genezing van misogynie

(voor mannen)

Vader God,
ik belijd U mijn ambivalente houding tegenover vrouwen.
Ik heb uw openbaring nodig
zodat ik alle niet-genezen emoties
En onbeleden leugens in mijn hart kan zien.

Ik geef U deze verstoorde beelden
en vraag U te komen
en mij een gezond beeld van vrouwen te geven.

Vergeef me dat ik mannen meer waardeerde dan vrouwen.
Vergeef me dat ik geprobeerd heb de baas te spelen over vrouwen,
emotioneel, geestelijk, fysiek.

Ik geef U mijn zondige verdedigingsmechanisme
van spot en kritiek
en belijd dat ik ze heb gebruikt
om mijn angst voor emoties van vrouwen te verbergen
omdat ik bang was overweldigd te worden.

Ik vraag U om genezing van de angst
En belijd U mijn zondige reacties.
Vergeef me, alstublieft.

Ik vraag uw vergeving
voor de keren dat ik mijzelf verdedigd heb
door de legitieme wensen van een vrouw af te wijzen
omdat ik bang was voor mijn eigen onvermogen.
Ik ontvang nu uw vergeving.
Amen.

(Lin Button, Als een moeder, pag. 48, licht bewerkt)

8. Gebed voor het afleggen van de mantel van schaamte

Eerst lezen: Jesaja 54:4-6 en 10

Wees niet bang: je zult niet worden beschaamd; wees niet bedrukt: je zult niet worden vernederd.

Je zult de schande van je jeugd vergeten, je de smaad van je weduwschap niet meer herinneren.

Want je maker neemt je tot vrouw, HEER van de hemelse machten is zijn naam.

De Heilige van Israël zal je bevrijder zijn, men noemt hem God van de hele aarde.

Je was een verlaten, wanhopige vrouw toen de HEER je terugriep.

Kan iemand de vrouw van zijn jeugd verstoten? – zegt je God.

Al zouden de bergen wijken en de heuvels wankelen, mijn liefde zal nooit meer van jou wijken en mijn vredesverbond is onwankelbaar – zegt de HEER, die zich over je ontfermt.

(pas het gebed aan je eigen omstandigheden en je eigen levensverhaal aan)

Vader God,

ik kom tot U met de mantel van schaamte die ik al jaren draag.

Ik belijd U dat ik in een leugen heb geloofd

en deze schaamte op me heb genomen:

ik ben gaan geloven dat ik fout ben,

niet goed genoeg,

hopeloos en niet in staat om er iets aan te doen.

Ik belijd al die keren dat ik mezelf zag

als een 'hopeloos geval' dat niet te helpen is.

Ik heb niet geleefd in de waarheid

dat ik door U ben geschapen,

maar ik heb geleefd met de schaamte van de leugen.

Ik vraag U vergeving dat ik deze leugens heb geloofd

en dat ik mij door mijn gevoel van schaamte heb laten bepalen.

Ik ontvang uw vergeving.

Kom en reinig mij door het bloed van Jezus Christus

en genees mijn wonden.

Ik verwerp in de naam van Jezus Christus

alle beschamende woorden, blikken en houdingen die ik me herinner.

Ik vraag U mij te helpen deze te vervangen door woorden van liefde.

Ik kies voor het proces van vergeving

ten opzichte van degenen die mij hebben beschaamd.

Ik dank U, Heer Jezus,

dat U ook voor mij een schaamtevolle dood bent gestorven,

verworpen, naakt, buiten de stadsmuur.

Ik neem mijn mantel van schaamte af

en geef het aan U, Heer Jezus,

en leg het aan de voeten van het kruis.

Ik vraag U, hemelse Vader,
dat U uw Heilige Geest zult zenden, de Geest van de waarheid,
om mij te leiden bij het doorwerken
van de vele gebieden in mijn leven
die hierdoor zijn beïnvloed.

Ik bid dat U mij verbindt met uw waarheid.
Toon mij de gebieden waar mijn gedrag moet veranderen
en wees bij mij als ik nieuwe manieren ontwikkel
in mijn denken en omgang.

Barmhartige Vader, boven alles heb ik berouw
dat ik mij voor U heb verborgen.
Help mij alstublieft om mij tot U te keren.
Amen.

Bron: Lin Button, *Genezing door schuldbelijdenis en vergeving*, pag. 39-40 (licht bewerkt)

9. Gebed in geval van overgeërfde schaamte

(pas het gebed aan je eigen omstandigheden en je eigen levensverhaal aan)

Vader God,
ik kom tot U met de schaamte die ik heb geërfd.
Ik zie de schaamte die mijn moeder/vader droeg.
Ik ken de familiegeschiedenis van buitenstaander zijn,
van immigranten die er nooit bij hoorden.

Ik weet dat de zonden van onwettigheid, (seksuele) immoraliteit, gokken en illegale zaken
(..... of vul zelf verder in)
schande over mijn familie hebben gebracht.

Ik sta nu voor U en belijd de zonden van mijn familie
en dat zij deze schaamte hebben laten uitgroeien
tot een barrière in het leven, ook in het mijne.

Ik vraag U nu, Heer Jezus, om met uw kracht
tussen mij en de vorige generaties te komen.
Ik dank U dat hun zonde en schaamte in uw lichaam hebt opgenomen
en aan het kruis hebt gebracht, door zelf een schaamtevolle dood te sterven,
om mij te bevrijden van alle gevolgen van de schaamte en schande van mijn ouders.
Daarom bid ik U: genees mijn wonden en maak mij vrij.

Ook vraag ik U, hemelse Vader,
dat U, door het kruis van Jezus, al het goede in mijn erfenis zegent
en dat uw plan met mijn leven tot zich verder mag ontfouwen.
Amen.

Bron: Lin Button, *Genezing door schuldbelijdenis en vergeving*, pag. 42 (bewerkt)

10. Gebed in geval van onreine banden

(voorechtelijke seksuele relaties, buitenechtelijke seksuele relaties)

In de Bijbel wordt de geslachtsgemeenschap ook wel 'tot één vlees worden' genoemd. Door seks ontstaat er een één-vlees-band. Dat is goed en mooi zolang dat binnen een huwelijksrelatie gebeurt. In Genesis 2:24-25 en Matteüs 19:5-6 wordt daarom het woordje 'hechten' gebruikt. Hechten, vastplakken.

Maar voorechtelijke of buitenechtelijke seksuele relaties creëren oneigenlijke en onreine banden. De boze maakt daar graag gebruik van. Dat hechten wordt dan snel 'afscheuren'. Twee velletjes papier die aan elkaar geplakt zijn, kun je nooit weer los van elkaar krijgen, zonder dat er iets van het andere velletje achterblijft. Zo is het ook met relaties die stuk gaan. In Spreuken 5:15-18 en 31:3 wordt dat beschreven in termen van 'je bron' en 'je kracht weggeven'. Bij wisselende seksuele relaties of voorechtelijke seksuele relaties geef je dus iets weg wat uit je eigen ziel komt. Je geeft als het ware een stukje van je identiteit aan de ander, waardoor je steeds 'leger' wordt in je ziel

Bovenstaande zit ook in onze hersenen verankerd. Want de Schepper heeft ons gezegend met bindingsstoffen, 'knuffelhormonen'. Stofjes in onze hersenen die ervoor zorgen dat je kunt binden aan een ander, dat je gaat hechten, ook seksueel. Bij vrouwen is dat *oxytocine* en bij mannen *vasopressine*. Stofjes die ervoor zorgen dat je dopamine aanmaakt, een 'gelukstofje'.

Ook onze seksualiteit zorgt ervoor dat een man en een vrouw steeds hechter met elkaar verbonden raken. In een groot onderzoek in Amerika onder 400 jongeren werden scans van hun hersens gemaakt. Dat leerde dat die bindingsstoffen al vrijkomen bij 20 seconden lichamelijk contact. Hand in hand lopen. Zoenen. De meeste stofjes komen vrij tijdens geslachtsgemeenschap.

Maar ... als jongeren steeds wisselen van partner, dan wordt de binding met hun nieuwe partner steeds een beetje minder. Omdat het steeds een beetje moeilijker wordt om die stofjes aan te maken. De eerste verbinding, met de eerste partner, die is het sterkst. Als je maar vaak genoeg wisselt, dan is dus 'je lijmpot' op een gegeven moment leeg... Dus wat zeiden die onderzoekers – en die waren niet per se christen: 'Bewaar seksuele gemeenschap voor de partner met wie je je verdere leven wil doorbrengen. En zorg dat je lijm op z'n sterkst is als je trouwt!'

Daarom God heeft het bedacht dat het goed is als een man zich bindt aan één vrouw. Duurzaam, een leven lang. Dat is niet zomaar een regel om onze vrijheid te beknotten, dat is een wijsheid die al in onze hersenen is voorgeprogrammeerd. Als iemand steeds weer porno kijkt, of nu je man of vrouw bent, dan vindt er trouwens ook zo'n proces in je hersenen plaats. Dan bind je je steeds opnieuw aan nieuwe virtuele partners. En bij overspel doe je dat lijfelijk. Vergelijk maar met die gele post-it briefjes of plakband. Dat kun je een paar keer gebruiken, maar op een gegeven moment plakt het niet meer. Dus hoe meer relaties je verslijt, en hoe meer kortdurende contacten of one-night-stands, des te eerder is je lijmpot leeg.

Gebed

Barmhartige God, U die de Schepper bent van man en vrouw

ik verwerp

(noem de seksuele ervaring of ervaringen)

met

(naam van de persoon met wie je je seksueel verbonden hebt)

In de naam van de Here Jezus Christus verbreek ik de onreine band tussen mij en

Ik bid dat U mij met Uw bloed reinigt van alle onreinheid die door deze band is binnengekomen.

Ik vraag U, Here Jezus Christus, om elk deel van mijn ziel dat bij *(naam persoon)* is achtergebleven te reinigen met Uw bloed en terug te plaatsen in mij.

En om elke deel van de ziel van *(naam persoon)*

dat in mij is achtergebleven te reinigen met Uw bloed en terug te plaatsen in *(naam persoon)*.

Gebed ontleend aan Marie-Thérèse Van, *Vrijspraak*, pag. 134

11. Gebed om afstand te doen van ongodelijke één-vlees-band

Uit te spreken door confident:

Hemelse Vader, ik belijd dat ik heb gezondigd door seksuele gemeenschap te hebben gehad met ... (naam). Wilt U me dat vergeven en mij ervan reinigen? Dat bid ik in de naam van de Here Jezus Christus.

Uit te spreken door begeleider:

(Ga zoveel mogelijk individueel te werk, door het noemen van alle namen die de confident te binnen schieten. Als er later nog meer namen te binnen worden gebracht, dan kan de confident wellicht het gebed zelf thuis bidden of de namen meenemen naar een volgende afspraak).

Ik snijd je los van deze (of in geval van prostitueebezoek 'iedere') ongodelijke één-vlees-band in de naam van de Here Jezus Christus en ik gebied nu alle demonische machten die misbruik hebben gemaakt van deze band, om(naam confident) nu te verlaten, om naar de afgrond te gaan, naar de plaats die Jezus je daar wijst, en om nooit meer terug te komen. Zo verklaar ik deze (of iedere) ongodelijke één-vlees-band tussen jou (naam confident) en (naam seksuele partner) verbroken met het zwaard van de Heilige Geest in de naam van de Here Jezus Christus.

Uit les 11 van Cursus Genezing en Bevrijding Gouda

Voorbeeld gebed van het verbreken van persoonlijke * ongodelijke vlees- en zielsbanden

(Als dit ook in de generatielijn aan de orde is, betrek dat dan ook in dit gebed.)*

Hemelse Vader, in de naam van Jezus Uw Zoon, kom ik in vertrouwen tot U.

Ik belijd dat ik verkeerde keuzes heb gemaakt in relaties. Tegen Uw bedoelingen in ging ik een seksuele en/of emotionele relatie aan met.....

Ik vraag U vergeving voor mijn zonde die ik hier mee heb begaan.

Ik kies er ook voor om deze persoon, waar ik op een ongodelijke manier mee ben omgegaan, te vergeven en ik vraag U hem/haar ook te vergeven. Op grond van het volkomen offer van Jezus voor mij aan het kruis, verbreek ik de ongodelijke vlees- en zielsband met ...

Ik herroep iedere belofte, uitspraak of eed die ik deed in deze relatie en vraag U mij te vergeven en me daarvan vrij te maken. Ik onderwerp mij aan U en Uw woord en ik weersta elke boze macht die zich verbonden heeft aan deze verkeerde vlees- en zielsband in de naam van Jezus.

En ik zeg tot die boze macht: Laat mij los, in Jezus naam! Ik bekeer mij van deze zondige relatie.

Ik ruim alles op wat mij vasthoudt, bindt of herinnert aan deze zondige relatie.

Was mijn gedachten alstublieft schoon van alle herinneringen aan deze verkeerde relatie. Ik geef alles terug wat nog aan mij kleeft van die ander en ik vraag U mij terug te geven van wat van mij kleeft aan die ander. Ik bid dat U die persoon zal laten worden wat in Uw plan is en dat bid ik ook voor mijzelf. Maak mij vrij om mijzelf helemaal aan U te geven en aan degene waarmee U een goddelijke band bedoeld hebt.

Ook kies ik er voor mijzelf te vergeven en niet langer boos te zijn op mezelf of mezelf te straffen, omdat Jezus al mijn schuld betaald heeft.

Hemelse Vader, ik ontvang nu Uw vergeving en dank U voor uw reiniging. Door het bloed van Jezus ben ik nu vrij. Ik dank U dat U mij herstelt en dat U mij heel maakt. Amen.

12. Gebed voor het verbreken van de binding door seksuele gemeenschap

(in geval van overspel)

Lieve Vader,
ik kom voor Uw aangezicht,
zwaar belast met de gevolgen van de seksuele gemeenschap met(naam)

Ik kom nu in de tegenwoordigheid van de Gekruisigde, Uw Zoon, de Heer Jezus Christus en leg
(naam) aan Zijn voeten, omdat ook hij/zij aan U toebehoort.

Heer Jezus, ik belijd deze seksuele relatie als zonde en als afgoderij.
Wilt U mij Uw vergeving schenken?
Ik vraag U de duisternis, die door deze relatie is ontstaan, van mij weg te nemen.
U bent het Licht van de wereld en U hebt alle duisternis weggedragen door Uw kostbaar bloed.

Ik wil uitspreken dat Jezus Christus ook mijn Heer en Meester is.
Hij is de Koning van het heelal, Heer van alle zichtbare en onzichtbare dingen, de hoogste macht op aarde en in de hemel. Jezus is mijn Heer, Hem wil ik dienen.

Ik belijd ook de heiligheid van het huwelijk, als een inzetting ons van God gegeven.

In overeenstemming met Uw wil en door de kracht van Uw bloed verbreek ik daarom de kracht van de binding van deze seksuele gemeenschap, buiten het door U gestelde kader van het huwelijk.

Heer Jezus, kom nu, en plaats Uw kruis tussen ons in, zodat we elkaar met Uw ogen zullen bezien.
Neem de plaats in die U toekomt, Heer Jezus, als de enige Heer voor wie ik buig.

Geef me de kracht en genade om(naam) met Uw ogen te bezien.

Ik erken dat (naam) niet in staat is om mijn noden te vervullen en ik vergeef (naam) alle pijn die hij/zij door deze relatie mij heeft aangedaan.
Ook vraag ik vergeving voor alle pijn die ik hem/haar heb aangedaan.

Bovenal vraag ik Uw vergeving, Heer Jezus, voor mijn verkeerde pogingen om mijn bestemming of mijn genezing te vinden door mijn omgang met (naam).

Maak dat mijn ogen en mijn hart slechts één doel zullen hebben, Heer Jezus Christus, zodat ik mag ontdekken wat het betekent dat U, U alleen, het verlangen van mijn hart bent.

(bewerking van gebed van *Desert Stream*)

Actiepunt:

Ruim alle spullen op die je aan je vorige onwettige seksuele partners (of aan verkeerde seksuele handelingen) kunnen herinneren, zoals kledingstukken, foto's, kostbare herinneringen, sieraden, als ook alles wat je digitaal aan hem of haar nog verbindt.

Uit Wilkin van de Kamp, *Bevrijd van banden*, pag. 309-310:

“Door zijn seksuele relatie met deze vrouwen koos Salomo voor een geestelijke band met een ieder van hen, maar ook met heidense goden. Het resultaat was dat deze goden macht over hem kregen en dat deze onreine banden Salomo belemmerden om Gods wil te doen.

Als je seksuele partner aan afgoden of toverij heeft gedaan (of doet), dan is het mogelijk dat je onder invloed komt van de geestelijke machten die de ziel van je partner beheersen.”

13. Gebed voor het verbreken van de binding door seksuele gemeenschap

(in eerste instantie geschreven voor vrouwen)

In de naam van Jezus
en vanuit de kracht die Hem uit de dood heeft opgewekt,
vraag ik U, Heer, iedere negatieve geestelijke en emotionele gebondenheid te verbreken
die werd gecreëerd in de promiscuïteit van deze relatie.

Ik belijd en doe afstand van mijn zonde en de afgoderij
door een andere liefde te verkiezen boven die van U.

Ik vraag U om mij de waarheid te laten zien, diep in mijn hart, en ik neem afstand van de leugen
(benoem die concreet) die ik geloofde als gevolg van deze ervaring.

Ik weet dat U bereid bent om mij te vergeven,
en ik bied daarom dezelfde vergeving aan de man(nen) bij wie betrokken ben geweest.

Ik vraag uw Geest mij te reinigen van ieder promiscue beeld, iedere ongeestelijke gedachte.
Verzamelt U alstublieft alle scherven van mijn ziel en maak me weer heel.
Maak me bovenal de uwe.

Ik prijs U voor uw barmhartigheid en ik maak in Jezus Christus aanspraak op de vrijheid en de kracht
om mijn lotsbestemming als dochter van de levende God te omarmen.
Amen.

Paula Rinehart, *Seks zonder spijt - hoe God seks het hart van de vrouw raakt*, 2012, pag. 114

14. Gebed bij onreine seksuele fantasieën

Bijvoorbeeld ten gevolge van pornografie, een perverse levensstijl of overspel

Twee oefeningen:

1. Een gebed

Heer Jezus Christus,
help mij alstublieft om in Uw tegenwoordigheid te komen.
Wilt U mijn hart tot rust brengen,
en mij helpen om te vertrouwen op de waarheid,
dat niets U zal verontrusten, choqueren of overweldigen.

Laat nu alle onreine, perverse, pornografische beelden naar boven komen.
Laat al je fantasieën over een andere levenspartner naar boven komen, ook over beelden uit je oude (visuele) archieven of over situaties die je te binnen schieten.
Gebruik vervolgens je handen om die beelden uit je gedachten vast te pakken (pak ze als het ware uit je voorhoofd) en geef ze aan Jezus.
Soms is het een hele serie beelden die als een filmrol naar buiten komen.
Geef ze aan Jezus en kijk wat Hij ermee doet.
Belijd nu deze beelden, en het gedrag dat dit veroorzaakt heeft, als zonde.
Bid nu dat Jezus iedere gedachte tot zijn (krijgs)gevangene maakt en dat hij jouw verbeelding reinigt dat zijn bloed (2 Kor. 10:3-5 en Fil. 4:8-9).

2. Een voorstelling / visualisatie maken

Stel je voor dat het creatieve gedeelte van je hersenen verstopt is geraakt door alle fantasieën, leugens en illusies.
Nodig nu Jezus uit om het allemaal op te ruimen. Kijk vervolgens wat Hij ermee doet. Belijd ook nu je zonden.
Ontvang het reinigende bloed van Jezus dat je voorstellingsvermogen schoonwast.

Hemelse Vader,
nu U mijn voorstellingsvermogen gereinigd heeft,
vraag ik U mijn creativiteit vrij te maken
en te laten groeien,
onder de bedekking van uw eindeloze bescherming.
Ik bid om genezing van mijn geestelijke ogen en oren,
zodat ik zal zien zoals U wilt dat ik zie,
en zal horen zoals U wilt dat ik hoor.

Geef me de moed om de werkelijkheid
die ik zo lang heb vermeden
onder ogen te zien.
Geef me de wijsheid en het geduld met mezelf
nu ik mijn leven gaan leven zoals U dat bedoelt.
In de naam van Jezus. Amen.

(bewerking van Lin Button, *Als een moeder*, 2013, pag. 104-105)

15. Gebed om besef van zijn

Om vooraf te lezen:

(vul steeds je eigen naam in)

- Jesaja 49:14-16
- Ezechiël 16:1-14
- Psalm 139:13-16

Vader God,

Ik vraag U mij te vullen met uw tedere liefde.

Vergroot mijn vermogen om van U te ontvangen.

Maak de kern van mijn zijn sterk.

Vul me met een gevoel van veiligheid.

Geef me een stevig fundament.

Vul de bodem van de bron van mijn zijn met uw rots van veiligheid.

Geef me een stevig fundament.

Vul de bodem van de bron van mijn zijn met uw rots van waarheid en veiligheid zodat ik gevuld word en niet langer lek.

Stort uw koesterende tegenwoordigheid en vrede over me uit.

Rust op mij zoals ik rust in U.

Zoals een baby tevreden rust op de arm van zijn moeder, zo is mijn ziel als een tevreden baby.

Laat dit voor mij zo zijn.

Amen.

(bewerkt naar Lin Button, *Als een moeder*, pag. 26)

16. Gebed om vernieuwing van je denken

Vader,

Ik vraag U mijn denken te vernieuwen.

Ik bid dat op de plekken waar gezonde verbindingen in mijn hersenen ontbreken, U deze zult maken en alle delen zult aansluiten.

Wilt U alle negatieve en ongezonde gedachten wegnemen en ze vervangen door de waarheid.

Help me te beseffen dat ik welkom ben, en dat ik erbij hoor en dat ik geliefd en geaccepteerd ben.

Ik open mijn hart zodat ik uw liefde kan ontvangen.

Amen.

Om een laagje dieper te gaan, kun je het volgende gebed bidden:

17. Gebed voor genezing van emoties

Vader,

Ik vraag U mijn emoties te ontwarren.

Ik weet dat U de pijn, het verdriet en de woede van me af kunt tillen door het kruis.

Ik doe afstand van verdedigingsmechanismen en een onechte identiteit,

ik geef U mijn diepgewortelde angst en onrust,

en al die dingen die al zolang de overhand hebben in mijn leven.

Ik bid U mij te bevrijden uit deze plek die vol is van ontkenning en grauwheid.

Bedek mij met uw constante liefde en laat deze liefde in mij overheersen.

Amen.

(Lin Button, *Als een moeder*, pag. 24-25)

18. Gebed in geval van afwijzing

Vader in de hemel, ik heb me zo vaak eenzaam en verlaten gevoeld zonder dat ik het kon benoemen.

Uw Geest heeft mijn ogen geopend voor de afwijzing (die ik ontving als baby in de baarmoeder / die ik van kinds af aan ervaren heb) waardoor ik me dikwijls geblokkeerd voel in mijn emoties om uw liefde te ontvangen, te beantwoorden en door te geven.

Vandaag vergeef ik mijn vader en moeder die mij, toen ik in de baarmoeder zat, hebben afgewezen
Al hebben mijn vader en moeder mij verlaten,
U hebt mij aangenomen en aanvaard (Psalm 27:10)
door wat Jezus aan het kruis voor mij heeft gedaan.

en/of:

Vandaag vergeef ik allen die mij hebben afgewezen.
U hebt mij aangenomen en aanvaard,
door wat Jezus aan het kruis voor mij heeft gedaan.

Door Jezus' leven, sterven en opstanding kwam ik tot leven.
Zijn hart klopt nu in mij. Hij is mijn identiteit.
Jezus vertelde mij de echte waarheid:
ik ben geliefd, ik ben gewild, ik ben vrij voor eeuwig.

Daarom aanvaard ik mijzelf zoals U mij hebt geschapen.
Het goede werk dat U in mij begonnen bent
zult U ook tot een goed einde brengen.

Als er nog emotionele blokkades in mij zijn,
dan vraag ik U om die te verwijderen, in de naam van Jezus.
Vul mij met uw bovennatuurlijke liefde, zodat mijn verwonde hart kan genezen.
Amen.

19. Gebed bij zelfverwerping en minderwaardigheid

Vader God, ik belijd dat ik worstel met gevoelens van zelfverwerping en minderwaardigheid en dat ik het moeilijk vind om mezelf te aanvaarden als een waardevol persoon zoals U mij hebt geschapen.

Ik erken dat deze gevoelens niet van U komen, want U hebt mij aangenomen als Uw kind.
Daarom belijd ik deze gevoelens als zonde en ik kies ervoor om mij daarvan te bekeren en ik vraag U om mij te vergeven in de naam van Uw Zoon Jezus.

Ik aanvaard die vergeving en wil U ervoor bedanken.

Ik neem nu afstand van elke vorm van zelfverwerping/minderwaardigheid.

Ook mocht er aan deze gevoelens een macht van satan verbonden zijn, dan zeg ik tegen deze macht: 'Verdwij in Jezus' naam, en ga naar de plaats die Jezus jou wijst'.

20. Gebed in geval van vaderloosheid of een afwezige vader

Barmhartige Vader, ik kies er nogmaals voor om vergeving uit te spreken naar mijn vader. Omdat hij geen echte vader voor mij heeft kunnen of willen zijn, en vanwege alle negatieve gevolgen die daardoor in mijn leven zijn ontstaan, neem ik deze gevolgen nu voor mijn eigen rekening.

Ik vraag U, Vader, om de Heilige Geest, zodat Uw Geest vanaf nu scheiding maakt tussen mij en deze negatieve gevolgen.

Ik besluit om deze negatieve dingen af te leggen en leg deze aan de voeten van het kruis van de Here Jezus Christus. En Here Jezus, ik vraag U of U mij nu wilt reinigen met Uw kostbaar bloed.

Ook vraag ik, Vader, of U door Uw Woord en door Uw Heilige Geest alle goede gaven en talenten die U in mij hebt gelegd, tot ontwikkeling wilt laten komen, zodat ik Uw roeping voor mijn leven kan vervullen, en zodat ik die man/vrouw kan zijn die U hebt bedoeld, toen U mij zo prachtig hebt geweven in de moederschoot.

En op grond van deze reiniging verklaar ik nu dat ik ook kostbaar zal zijn in mijn eigen ogen. Ook verklaar ik dat iedere gedachte of elk woord van minderwaardigheid een leugen van de satan is.

Ik wijs deze leugen af in de naam van de Heer Jezus Christus.

Ook iedere vorm van onzekerheid die ik daardoor heb gekregen, wijs ik nu in Jezus' naam af, want ik sta nu in de volle zekerheid dat Hij bij machte is om al zijn plannen met mijn leven, ten uitvoer te brengen.

Hemelse Vader, ik dank U dat ik door te vergeven ben vrijgezet van deze negatieve band met mijn vader.

En dat U mij hebt aangenomen als Uw kind.

Amen

21. Gebed in geval van banden na echtscheiding

Een huwelijksband geeft een bijzondere vorm van hechting, van verbondenheid. Het is een één-vlees-band. In Genesis 2:24-25 en Matteüs 19:5-6 wordt dan ook het woordje 'hechten' gebruikt, vastplakken. Door een echtscheiding ontstaan er twee helften die iets van zichzelf (aan de ander) zijn kwijtgeraakt, en vervolgens ook nog steeds iets van de ander in hun eigen ziel meedragen. Het is belangrijk om met deze verbroken relatie voor de troon van God te komen, waar nodig schuld te belijden en los te komen van elke vorm van duisternis, bitterheid of afwijzing (de mogelijke gevolgen van een echtscheiding).

Gebed

Heer,
ik belijd dat ik zelf heb bijgedragen aan het stuklopen van mijn huwelijk met door
..... *(noem hier specifiek wat jouw aandeel is in de echtscheiding of wat God je laat zien).*

Ik vraag U om vergeving hiervoor en ik kies ervoor om ook mijzelf te vergeven. Ik leg de leugen af dat ik door mijn echtscheiding een tweederangs christen zou zijn geworden. De waarheid is dat ik een geliefd kind van de Vader ben, dat Hij mij kent en aanvaardt.

In vergeef *(naam ex-echtgenoot)* opnieuw en kies ervoor om hem/haar niet langer verantwoordelijk te houden voor alle pijn en consequenties van de echtscheiding.
Dank U wel, Heer, dat U voorziet, helpt en leidt in alle consequenties die ik moet dragen.
Here Jezus, ik kom naar uw kruis met mijn gevoel van *(vul in wat van toepassing is, zoals afwijzing, verwerping, waarloosheid, falen, aan de kant gezet, eenzaamheid, niet-geliefd zijn etc.)*

Ik ruil deze gevoelens in voor uw waarheid over mijn leven
(neem nu de tijd om te luisteren naar God en zijn Woord, en wat Hij in zijn liefde en genade over je zegt)

Heer, ik dank U, dat ik al mijn pijn aan U mocht te geven en dat ik dat steeds opnieuw mag doen.
Dank U ook, dat U mij gaat herstellen op uw tijd en wijze.

Ik vraag U, Heer, om zowel de emotionele als seksuele zielsband tussen mij en *(naam ex-echtgenoot)*
te ontbinden en om alles van mijn ziel dat in hem/haar is achtergebleven te reinigen met uw bloed en in mij terug te plaatsen.
Ik vraag U ook om alles wat van zijn/haar ziel in mij is achtergebleven uit mij te verwijderen, te reinigen met uw bloed en in *(naam ex-echtgenoot)* terug te plaatsen.
Heer, reinig mijn geest, ziel en lichaam volkomen van elke vervelende of traumatische herinnering.

Dank U wel, Heer, dat U mij familie- en vriendschapsrelaties geeft, waarbinnen ik liefde mag ontvangen en geven. Ik onderwerp het aan uw wil of ik al dan niet opnieuw zal trouwen. Dank U, dat U mij vult met liefde vanuit uw hart. Ik bid dit alles in de naam van Jezus, mijn Heer, Heiland en Geneesheer.

In geval er kinderen zijn:

Heer Jezus, ik vraag U om mijn/onze kinderen te reinigen van alle gevolgen van mijn/onze echtscheiding.

Reinig hun gedachten van elk schuldgevoel en genees hun innerlijke wonden.

Ik vraag U, hemelse Vader, om aan te vullen wat mijn kinderen nodig hebben.

Dank U, Heer, voor uw genade en ontferming.

Gebed ontleend aan Marie-Thérèse Van, *Vrijspraak*, pag. 145, 149-150, 154 (licht bewerkt)

22. GEBED OVER RELATIES EN SEKSUALITEIT

Verootmoediging en voorbede

naar aanleiding van Nehemia 1:5-10

“Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God, en weet u niet dat u niet van uzelf bent? U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam.”
(1 Korintiërs 6:19-20)

Heer onze God,

Wij erkennen dat U de Schepper bent van al wat leeft. Wat U maakte was zeer goed. U hebt ons als man en vrouw naar Uw beeld geschapen en het prachtige geschenk van seksualiteit gegeven. Ons lichaam hebt U gegeven als een tempel van de Heilige Geest. Als weerspiegeling van de relatie van Vader, Zoon en Geest mogen wij leven in verbondenheid met elkaar, waarbij we als mannen en vrouwen elkaar eren en respecteren.

Wij belijden dat wij als **persoon, als gemeente van Christus** en als **maatschappij** ernstig tekort zijn geschoten om Uw geboden omtrent seksualiteit en relaties na te leven, en dat we nagelaten hebben om op te komen voor herstel van bijbelse principes over seksualiteit en relaties.

Als mannen en vrouwen belijden wij dat wij op onszelf gericht geweest zijn voor de vervulling van onze behoeften, ook buiten de grenzen van het door U gegeven huwelijk, en dat we de ander vaak als lustobject hebben gezien.

Als gemeente van Christus belijden wij dat we te weinig hebben laten zien hoe geweldig mooi het geschenk van seksualiteit is, en dat we seksualiteit en relaties vooral op een wettische manier hebben benaderd. We hebben nagelaten om door onderwijs en het voorleven van relaties een model te geven voor wat U daarmee bedoeld heeft. We belijden dat de kerk op veel plaatsen onveilig is, door misbruik van macht en zelfs seksueel misbruik.

Wij belijden dat onze Nederlandse samenleving vooroploopt in de wereld bij veel vormen van seksualiteit en relaties buiten de grenzen van het bijbelse huwelijk. Wij hebben het nagelaten om onze stem te verheffen tegen de leugens over seksualiteit, relaties en schoonheidsidealen in de wereld van de media, reclame en entertainment. Wij zijn niet opgestaan tegen de nieuwe vormen van slavernij in de seksindustrie en tegen het misbruik van kinderen, vrouwen en mannen.

Wij hebben berouw over deze zonden, we belijden deze vol schaamte aan U en vragen om Uw genade en vergeving.

Wilt U ons door Uw Geest **vernieuwen en veranderen**, zodat we - als in de dagen van Nehemia - de muren gaan herstellen in ons land. Geef ons de kracht om op te staan in onze eigen relaties, in onze kerk en onze plek in de maatschappij, om daarin de man of vrouw te zijn die Uw beeld weerspiegelt.

Dit alles bidden wij in de naam van Uw Zoon, Jezus Christus. Amen.

23. 'Zonde tegen het lichaam', persoonlijk en een collectief

Een verkenning

Recent had ik een gesprek met iemand die zijn seksuele verleden met mij wilde doorbidden. Hij had niet alleen een probleem met pornografie, maar had ook meermalen een prostituee bezocht. Nu bid ik dat wel vaker door met mensen, maar in dit gesprek gebeurde er iets bijzonders. Ik las met hem 1 Korintiërs 6:12-20, waar Paulus nog eens uit de doeken doet dat prostitutiebezoek *not done* is voor een gelovige. Sommige Korintiërs hadden daar geen problemen mee, want vanuit hun Griekse achtergrond hadden ze een lage waardering voor het lichaam. Dat leidde er bij sommigen toe dat ze het huwelijk en de seksuele omgang verwierpen ("dat is van dit aardse leven", vgl. Paulus richtlijnen in 1 Kor. 7:3-5 en 1 Tim. 4:1-5). Anderen zagen hier juist een vrijbrief om prostitutiebezoek normaal te vinden, want "ons lichaam doet er toch niet toe". Dit alles is voor Paulus aanleiding om nog eens uit te leggen dat ons lichaam er voor de Heer is en straks voor de opstanding waarin wij een verheerlijkt lichaam zullen ontvangen.

In 1 Korintiërs 6 is er een opvallend zinnetje: "Weet u niet dat uw lichaam een deel is van het lichaam van Christus? Zouden we dan van de delen van zijn lichaam de lichaamsdelen van een hoer maken? Dat nooit!" (vers 15). Dit zinnetje kwam binnen bij de man die ik in mijn kamertje had. Want ineens landde het besef dat seksuele zonden niet alleen ons eigen lichaam raken, maar ook het lichaam van Christus. Bij mijzelf brak dat besef ook dieper door. En toen ik daar naderhand nog eens op door ging denken en studeren, werd het me nog duidelijker. Alleen al door het woordgebruik van Paulus: 'leden/lichaamsdelen' (lid, *melos*, vers 15) en lichaam ('*sooma*', vers 13, 15, 16, 18, 19, 20). Exact dezelfde woorden keren terug in 1 Korintiërs 12:12-27, als het gaat om het lichaam van Christus en zijn vele leden waarbij ieder met zijn eigen gaven een bijdrage heeft.

Bovendien, in 1 Korintiërs 6:19 noemt Paulus ons lichaam een tempel van de Heilige Geest die in ons woont. Eerder, in 1 Korintiërs 3:9, 16-17 is het de gemeente van Christus als geheel die een tempel van God is waar de Geest van God woont (vgl. ook Ef. 2:21-22). Ook hier zie je dus dat het lichaam van de individuele gelovige en het collectieve lichaam van Christus, de gemeente, nauw met elkaar samenhangen. En dat seksuele zonden niet alleen het eigen lichaam raken, zoals Paulus dat in vers 18 zegt ("wie ontucht pleegt zondigt tegen het eigen lichaam" – een lichaam dat voor opstanding en verheerlijking bestemd is), maar ergens dus ook het collectieve lichaam van Christus. Dit verklaart direct ook de stevige tuchtmaatregel die Paulus toepast in 1 Korintiërs 5:1-13. Daar betreft het volgens zo goed als alle bijbeluitleggers iemand die een seksuele relatie met zijn stiefmoeder heeft, ook al is het onduidelijk of de vader in kwestie nog leeft of al overleden is.

Paulus past bovenstaande gedachtegang, dat seksuele zonden het hele lichaam van Christus raken, toe op het prostitutiebezoek dat in Korinthe aan de orde is. In onze dagen zou je dat kunnen toepassen op het veelvuldig consumeren van pornografie, in de meeste gevallen online. Het is een vorm van virtueel overspel, waarbij gebruik gemaakt wordt van vrouwen en mannen die zich virtueel prostitueren. Zondigen tegen het lichaam... het zette me aan het denken, niet alleen inzake pornografie, prostitutiebezoek of wisselende contacten, maar feitelijk als het gaat om alle seksuele zonden die tegen Gods scheppingsorde ingaan.

Ermelo, mei 2023

Jan Minderhoud, actief in gebedspastoraat en counseling op seks- en pornoverslaving.

24. Leven met lustgevoelens

Het verhaal van Juanita

Ik ben naar Brazilië verhuisd om daar medicijnen te gaan studeren. In mijn geboorteland Spanje was ik namelijk niet bij de medische opleiding aangenomen. Door de combinatie van het verblijf ver van huis, de moeiten van het studeren en de taalbarrière werd het een bijzonder zwaar jaar. Ik merkte dat ik troost begon te zoeken in wellust. De cultuur in Brazilië is doortrokken van seks, iets wat ik als uitlaatklep heb gebruikt.

Lustgevoelens hebben mijn geestelijk leven bijna verwoest. Ik voelde me in Brazilië een buitenbeentje, een complete mislukking en elke nadering tot God leek afgesneden. Ik had het gevoel vanbinnen niet langer rein te zijn. Ik was het niet langer waard om zelfs maar tot God te naderen. Ik voelde me een haveloos overblijfsel van de mens die ik ooit was. Uiteindelijk besprak ik mijn probleem met een vriend die christen is. Hij reageerde heel aardig en zonder me te veroordelen, en hij verzekerde mij ervan dat ik echt niet de enige was die met lustgevoelens worstelde. Hij gaf het advies Psalm 51 te lezen als gids voor genezing en vergeving.

Psalm 51 is inderdaad de beste psalm die ik had kunnen lezen. De psalmist vraagt God zijn ogen voor zijn zonden te sluiten, niet voor hemzelf. De eerste keer dat ik Psalm 51 las, begon ik te huilen, zo schaamde ik me. Ik had niet gedacht dat God iets anders dan mijn zonden zou willen bekijken. Ik had het gevoel dat ik één grote vergissing was, zo lelijk dat God niet in staat was mij aan te kijken, laat staan mij in zijn armen te sluiten.

Toen kwam ik bij het vers waar staat: "U bent de God die mij redt, bevrijd mij, God, van de dreigende dood." Ik begon de psalm te lezen als een gebed en maakte die tot mijn gebed. *Was mij schoon van alle schuld, reinig mij van mijn zonden.* Ik heb geprobeerd die elke dag te lezen, tijdens mijn stille tijd, als smeekbede tot God.

Ik heb de zaken die mijn wellustige gedachten aanmoedigden bewust uitgebannen (radicale amputatie, dus alles uit je leven weg wat je tot zonde verleidt, JM). Ik heb God om vrienden gebeden en ik ben bezig een bijbelstudie op te zetten met een plaatselijke groep Brazilianen. Een van hen bad voor mij en omhelsde me. Ze zei tegen mij dat ze van mij hield... Het is verbazingwekkend wat een *echte* omhelzing kan doen. Achteraf denk ik dat eenzaamheid de kern van het probleem was, en dat lust daar een symptoom van was.

Ook al denk ik nooit helemaal vrij van lustgevoelens te zullen zijn, ik weet dat ik nu geen last meer heb van die slechte gewoonte en van de wellustige levensstijl. Aanvankelijk was ik doodsbenuwd voor de eenzaamheid die me zou overvallen als ik me niet langer aan wellust zou overgeven. Ik heb gemerkt dat dat een leugen was, en de waarheid is dat ik minder eenzaam ben dan ooit tevoren. En wat veel beter is, ik leef nu niet langer met een voortdurend schuldgevoel. Toch heb ik het gevoel dat ik, nu ik bijna de top van de berg heb gehaald, de meeste kans heb getroffen te worden door onverwacht vallend gesteente. Oude leugens hebben de neiging terug te sluipen. Ik voel me heel erg hulpeloos - en daarom bid ik om hulp.

[Philip Yancey, *Bidden* (2007), pag. 204-205]

25. Iets over seksuele fantasieën

... is op zich nog geen zonde.

Het kan wel het begin zijn van een cyclus die niet goed is - ook niet gezond, omdat het met jou op de loop gaat en waar de duivel zich mee bemoeit.

Anderson, *Vrijheid in Christus in door seks beheerste wereld*, pagina 43-46 is hier wat meer recht toe recht aan in: hij wijst elke vorm van seksuele fantasie buiten de huwelijksrelatie af als zondig.

Uitgebreider en genuanceerder hierover in Richard Foster, *Geld, Seks & Macht*, pagina 97 en 112, o.a. over zelfbevrediging en over het onderscheid tussen wellust en seksuele fantasieën.

Wellust: niet zozeer die steelse blik of die vluchtige gedachte, maar een toestand waarin iemand voortdurend bezig is met zijn seksuele driften (pag. 97)

Vervolgens onderscheidt Foster tussen wellust en seksuele fantasieën (pag. 112).

Hoewel de scheidslijn dun is, flinterdun soms. Wellust heeft wel altijd met seksuele fantasieën te maken, maar niet elke seksuele fantasie leidt tot wellust.

Foster: het is onvruchtbaar en onnodig om jezelf te beschuldigen vanwege ieder erotisch beeld dat in je gedachten komt. Wij mensen zijn seksuele wezens en bij mannen gaat dat, meer dan bij vrouwen en vooral gestuurd door testosteron, door de ogen en gedachten heen. "Soms zijn seksuele fantasieën een teken van verlangen naar intimiteit. Op andere momenten geven ze aan dat we een andere persoon mooi en aantrekkelijk vinden. Seksuele fantasieën kunnen vele dingen betekenen; daarom moeten we ze niet meteen vereenzelvigen met wellust."

26. Zelfbevrediging als christen: goed of fout?

Zelfbevrediging, veel christenen worstelen ermee. Meestal in stilte, want het is een taboe waar je niet makkelijk over praat en waar schuld- en schaamtegevoelens bij komen kijken. CIP.nl sprak met Cocky Drost over dit heikele thema.

Ze hoort het de dominee nog zo zeggen. „Zelfbevrediging was slecht, dat mocht echt niet. Seks was bedoeld als iets tussen man en vrouw, in het huwelijk. Ik kan mij niet herinneren dat ooit iemand zei dat het normaal was dat je seksuele gevoelens had, bijvoorbeeld als je naar een film keek met een erotische scène. Dat moest weg, dat mocht niet.”

Een tijd terug las ze een artikel van theoloog Alain Verheij, waarin hij de vraag stelde of God zelfbevrediging goed vindt. Het artikel kreeg veel respons en er werd druk over gediscussieerd. „Alain legde blijkbaar bij veel christenen de vinger op de zere plek.”

Je lichaam leren kennen

In haar nieuwste boek *Ik wil heel dicht bij je zijn* is een korte passage over het thema zelfbevrediging opgenomen. Vooropgesteld vindt Cocky dat het onderdeel is van de lichamelijke ontwikkeling. „Zelfbevrediging is een manier om je lichaam te ontdekken. Het is natuurlijk: vooral voor jongens is het een manier om hun lichaam te verkennen. Het kan helpen om je lichaam in balans te krijgen of te ontspannen als je veel seksuele geladenheid voelt.”

Door er een groot probleem van te maken, voelen jongeren zich schuldig en denken ze dat ze de enige zijn die tegen deze neigingen vechten. „Ze hebben het idee dat niemand hen begrijpt, terwijl het juist belangrijk is dit onderwerp bespreekbaar te maken. Als seksueel wezen heb je seksuele gevoelens. En die zijn, net als andere aspecten van je persoonlijkheid, in ontwikkeling.”

Zelfbevrediging kan ook ten goede komen van je eigen relatie. „In de Oosterse tantra is seks verheven tot een kunst. Het draait erom je eigen lichaam te leren kennen, zodat je waanzinnig in bed bent. Daar is zelfbevrediging niet gericht op jezelf. De daad wel, maar uiteindelijk komt het ten goede aan je eigen relatie. Ergens denk ik wel eens dat wij daar wel wat van kunnen leren. Je lichaam leren kennen om de ander te dienen.”

De schaduwzijde: een leegte opvullen

Het zondige zit niet in de zelfbevrediging *an sich*, vindt Cocky. Toch er is er een schaduwzijde, waarschuwt ze. „Het grote gevaar is dat je er een leegte mee gaat opvullen in je leven. Bij een orgasme komen allerlei dopamine vrij waar je verslaafd aan kunt raken. Of dat je alleen maar genoeg neemt met seks met jezelf. Het heeft niets te maken met liefde, maar gaat puur om de behoeftebevrediging. Je kunt het niet meer in een relatie zien met die ene persoon. Dan is de stap naar bijvoorbeeld porno snel gemaakt.” Zelfbevrediging, zo stelt Cocky, is van een totaal andere orde dan seks in een relatie. „Het overgeven aan de ander, dat heb je niet bij seks in je eentje. En dát is juist het meest fantastische aan seks: je compleet overgeven aan een ander. Dan kom je seksueel echt tot bloei.”

Zelfbevrediging komt ook voor binnen relaties. Ze ziet ze regelmatig in haar praktijk, stellen waarvan de man of vrouw masturbeert en de partner daar moeite mee heeft. „Een cliënt vond dat het normaal was dat hij dat deed, maar zijn vrouw voelde zich tekortschieten. Ze dacht dat hij aan zelfbevrediging doet, omdat zij soms geen zin had in seks. Dan wordt het

een groot ding, een soort opvulling voor wat je niet kunt vertellen. Dat is echt funest voor je huwelijk.” Toen ze erover doorpraatte, kwam de vrouw erachter dat het voor haar man een manier was om even rust te krijgen in zijn lichaam. „En terwijl hij dat deed, fantaseerde hij over zijn vrouw. Toen vond zij dat ook goed.”

Wat moet je doen, als je last hebt van de stuiterende hormonen in je lichaam? In de kerk of van een jeugdleader hoor je dat masturbatie in je eentje niet goed is, maar toch heb je die behoefte.

„Als je klakkeloos toegeeft aan een drift, kun je je daar achteraf ongelooflijk schuldig over voelen. Vooral als je denkt: God kijkt mee, het is zondig. Dan kan ik mij voorstellen dat het een groot ‘ding’ is. Toch geloof ik niet dat de schuld en schaamte ligt aan de seks, maar meer dat je jezelf hebt overgegeven aan iets wat sterker is dan jijzelf. Weet waarom je het doet.”

27. Zelfbevrediging

Over masturberen of zelfbevrediging wordt onder christenen verschillend gedacht en de Bijbel zegt er niets expliciets over. Het thema heeft ook vele facetten. Allereerst is het voorstelbaar dat zelfbevrediging helpt om opgebouwde seksuele spanning te ontladen. Waarbij direct ook de vraag gesteld mag worden: waardoor is die spanning opgebouwd? En zijn er ook andere manieren om met die spanning of bron van spanning om te gaan? Had je dat ook kunnen voorkomen? Vervolgens zijn er de vragen rondom masturbatie en single zijn. Kan zelfbevrediging voor singles een route zijn, om het eigen lichaam te laten ontspannen, om zichzelf te troosten? We leggen dit laatste als open en zoekende vraag bij de lezer neer. Ook om elkaar geen onmogelijke morele lasten op te leggen op een terrein waar de Bijbel zich niet klip en klaar over uitspreekt. Tegelijk voelen de meeste mensen wel aan: seksuele bevrediging komt optimaal tot zijn recht in een huwelijksrelatie. Onderstaande is een handreiking om het eventuele masturbatiepatroon in kaart te brengen.

Uit de cursus LUST LEREN LOSLATEN - nr.18 - stap 4 en 5

Zie ook www.go4purity.nl

Functie van masturberen

Masturberen kan in een bepaalde fase van je leven een bepaalde functie hebben gekregen. Als jij ervaart dat masturberen vaker voorkomt dan dat je eigenlijk zou willen, is het goed om eens stil te staan bij de vraag in welke fase van jouw leven het masturberen is begonnen en hoe het een vaste gewoonte voor je werd. Als voor jou het masturberen problematisch is geworden, neem dan de tijd om de volgende vragen te beantwoorden.

Weet je nog wanneer je voor het eerst het masturberen ontdekte?

Kun je eens opschrijven wat jij je nog kunt herinneren van de tijd toen het masturberen voor jou problematisch werd? Hoe ervaarde je het contact met leeftijdsgenoten, de sfeer thuis, de tijd op school...

We kunnen drie functies noemen die met masturberen samen kunnen gaan:

- Nieuwsgierigheid en het ontdekken van de eigen seksualiteit.
- Het afreageren van sociale frustraties door troost te zoeken in seks en de gevoelens van eenzaamheid, onzekerheid en ontevredenheid te verdoven.

- Als uitlaatklep voor opgewekte seksuele spanning in het contact met anderen.

Wat denk je, welke functie heeft het masturberen in jouw geval? Leg dit eens uit.

Voordat je met dit programma begon, hoe vaak masturbeerde je gemiddeld per week/per dag?

Welk gevoel probeer jij eigenlijk te bevredigen bij masturbatie?

Welke gevoelens gaan bij jou meestal aan het masturberen vooraf?

Welke gedachten gaan er in je om op het moment dat je masturbeert?

Welke gedachten en gevoelens heb je nadat je hebt gemasturbeerd?

Seks is een vorm van communicatie tussen mensen. Masturberen is in dit geval 'communiceren met jezelf'. Wat zeg je met deze lichaamstaal tegen jezelf als je masturbeert? Wat is de boodschap die je dan communiceert?

De verschillende aspecten van masturberen

In de volgende opsomming worden verschillende aspecten belicht die in verband staan met masturberen. Daarbij worden vooral de negatieve aspecten belicht.

Het gaat hier niet om de beantwoording van de vraag of het goed of slecht is, maar we hopen dat het je helpt om een mening te vormen over masturbatie in het licht van de ontwikkeling van een gezond seksueel- en relationeel leven.

Vink aan welke van de opgesomde aspecten jou aanspreken.

- Masturbatie vindt vrijwel altijd stiekem en in het verborgene plaats. Als je een relatie hebt, leef je met een geheim en onthoud je de ander een belangrijk deel van jouw leven.
- Seksuele fantasieën zijn vrijwel altijd betrokken bij masturbatie. In deze fantasieën draait het om één ding, namelijk jouw seksuele bevrediging. Net als porno vormen deze fantasieën een voedingsbodem voor jouw idee hoe seks behoort te gaan en hoe de ander zich gewillig aan deze (soms perverse) ideeën moet onderwerpen.
- Aan masturbatie gaat vaak het kijken naar porno vooraf. Je moet ook steeds vaker en meer door pornografie gevoed worden om nog seksueel opgewonden te raken. Het is een vicieuze cirkel, die zichzelf in stand houdt. Erectieproblemen tijdens seksuele gemeenschap zijn vaak het gevolg omdat je niet op het gewenste niveau van seksuele opwindning komt bij je partner.
- De seksuele ervaring is iets wat in een zekere afhankelijkheid tussen twee mensen tot stand komt. Door masturbatie maak je seks los van die wederzijdse afhankelijkheid. Het gevolg hiervan is dat je door veelvuldige masturbatie onbewust gaat denken dat je de ander niet meer nodig hebt voor seksuele bevrediging.
- Liefde en seks zijn bedoeld als een daad die gericht is op de ander. Masturbatie is een volledige gerichtheid op jezelf, terwijl seksuele ervaringen ten diepste gemeenschapsgevoelens zijn. Het gevolg van deze gerichtheid op jezelf veroorzaakt een houding waarin de aandacht voor de ander afneemt.

- Masturbatie kan heel gemakkelijk een gewoonte worden. Wanneer een stel met seksuele (of andere) conflicten te kampen hebben waardoor er nauwelijks meer geslachtsgemeenschap plaatsvindt, kan masturbatie als een uitweg gaan functioneren. In plaats van te leren het conflict in de wortel aan te pakken, ga je het uit de weg en neem je je toevlucht tot een gemakkelijke 'oplossing'. Daardoor groei je alleen maar verder uit elkaar.
- Seks is een manier om met de ander te communiceren. Masturbatie beantwoordt niet aan dat doel. Iemand zei eens: 'Masturbatie heeft meer weg van zwijgen dan van spreken. Je bent samen met de stilte alleen. Het is intimiteit met jezelf. Er is geen sprake van relatie. Je spreekt met niemand en je geeft aan niemand. Je neemt alleen iets voor jezelf omdat je bang bent dat niemand anders jou het geeft'. Omdat je gericht bent op het 'nemen voor jezelf', raak je de werkelijke interesse voor de ander kwijt. Die gerichtheid beïnvloedt al je belangrijke relaties met andere mensen, thuis, op school of op je werk.
- Masturberen is vaak een uiting van onbeheersbaarheid wanneer er sprake is van opkomende seksuele opwindning. Als je vóór je huwelijk niet geleerd hebt seksuele gevoelens te beheersen, dan zal je ook in je huwelijk problemen met zelfbeheersing hebben. Het huwelijk is geen antwoord op onbeheersbare lust.
- Het ervaren van een orgasme heeft een verslavende werking. Je gaat er steeds meer naar verlangen. Dat komt omdat een orgasme bepaalde hersenstoffen, zoals dopamine en endorfine, activeert. Deze stoffen geven je het plezierige gevoel én de drang om dit orgasme te herhalen. Aan dat gevoel kun je verslaafd raken. Bovendien is het zo dat hoe vaker je een orgasme hebt, hoe meer je lichaam went aan die frequentie. Zo masturberen sommige mensen wel vier keer per dag. Die verslavende werking van het orgasme is moeilijk te doorbreken. Wil je binnen je relatie het orgasme weer terugkrijgen binnen de geslachtsgemeenschap met elkaar, dan zal je partner waarschijnlijk nooit aan deze 'orgasme frequentie' kunnen en willen voldoen. Er zijn immers maar zeer weinig partners die vier keer per dag seks willen.
- Door masturbatie bereik je snel een orgasme. Als je daar aan went, zal dat een nadelig effect hebben op het voorspel binnen de geslachtsgemeenschap. Je bent als het ware 'geprogrammeerd' om snel een orgasme te krijgen. Dan wil je het voorspel liever overslaan. Als je als man gewend raakt om in zeer korte tijd tot een orgasme te komen, zal je in je relatie moeite hebben om te wachten totdat je partner ook haar hoogtepunt heeft bereikt.
- Door masturbatie blokkeer je de oefening om samen toe te werken naar een dieper seksueel niveau in je relatie. Dit kan een bedreiging gaan vormen voor de continuïteit van je relatie.
- Door masturbatie concentreert de vrouw zich voor de seksuele opwindning hoofdzakelijk op het gebied van haar clitoris en de man op zijn penis. Deze eenzijdige concentratie op het eigen geslachtsdeel kan tot gevolg hebben dat man en vrouw moeilijk samen een totale seksuele vreugde ervaren.
- De ontspanning die je uit het orgasme na masturbatie bereikt, blijft achter in vergelijking met het hoogtepunt en de bevrediging die je beleeft in de seksuele gemeenschap tussen man en vrouw.
- Mensen geven vrijwel altijd toe aan masturbatie, wanneer zij niet lekker in hun vel zitten. Je bent moe, verveeld, gespannen, gefrustreerd over iets, boos, eenzaam of verdrietig en masturbatie helpt je voor dat moment dan om even aan dat gevoel te ontsnappen. Het orgasme wordt hierdoor gekoppeld aan negatieve emoties en

stemmingen terwijl het orgasme eigenlijk bedoeld is om het vreugdevolle hoogtepunt te zijn wanneer je de liefde viert met je partner.

- Masturbatie heeft vaak een diepere oorzaak. Het kan bijvoorbeeld zijn dat jij onvoldoende bent bevestigd in je man- of vrouw-zijn. In de masturbatie ben je in zekere zin bezig om jezelf te bevestigen, in plaats van deze bevestiging te ontvangen via het contact met anderen. Op deze manier blijf je door masturbatie gevangen in het probleem van eigenwaarde en positieve bevestiging.
- De pornografische fantasie is bij masturbatie vaak de bron voor het genot. Terwijl je juist in de eenheid en het samenzijn met je partner het samen genieten van het seksuele avontuur mag ontdekken.
- De problemen die bij masturbatie een rol spelen, blijken opvallend vaak ook te spelen in de seksuele relatie die mensen met elkaar hebben. Het is vooral het egoïstische aspect en de moeite om je werkelijk in te leven in de ander, die tot seksuele spanningen in de relatie leiden. Volgens seksuoloog Van de Pol kunnen sommige mensen de vertaalslag niet maken tussen masturbatie vóór hun relatie en seks ín hun relatie. Ze hebben seks, maar doen het nog altijd vanuit de egoïstische emoties die passen bij hun gewoonte om te masturberen. Dan gaat het fout. Seks tussen mensen vraagt veel meer seksuele vaardigheden van je. Bij masturbatie gaat het alleen om jezelf, maar in een relatie gaat het om de seksuele beleving van twee mensen. Dat doet een ander beroep op je!
- De fantasieën die met masturberen gepaard gaan vinden vaak hun oorsprong in pornografische voorstellingen. Zulke onreine gedachten worden door de Bijbel veroordeeld. In Matteüs 5:28 zegt Jezus: “Maar Ik zeg u dat al wie naar een vrouw kijkt om haar te begeren, in zijn hart al overspel met haar gepleegd heeft.”
- In I Korintiërs 10:31 staat: “Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles tot eer van God.” Voor iemand die oprecht gelooft, is de vraag in hoeverre hij of zij God eert door masturbatie, meestal niet moeilijk te beantwoorden. Masturbatie voelt eerder aan als oneer, dan als eerbaar.
- Masturbatie geeft bijna alle mensen een gevoel van schuld. Dit schuldgevoel werkt nadelig voor de geestelijke groei. Het wordt doorgaans steeds moeilijker om een serieus gebedsleven en geestelijk leven op te bouwen, zonder je schijnheilig te voelen.
- Masturbatie is vaak een onvermogen tot zelfbeheersing. In Galaten 5:22 is een van de vruchten van de Geest zelfbeheersing. Masturbatie laat zien dat deze vrucht niet als zodanig in je leven functioneert.
- Masturbatie is in feite een vorm van zelfverheerlijking. Het draait om jouw gevoel en jouw bevrediging. Dit staat lijnrecht tegenover zelfverloochening, waar Jezus toe oproept in Lucas 9:23, “Wie achter Mij aan wil komen, moet zichzelf verloochenen en dagelijks zijn kruis op zich nemen en Mij volgen.” (NBV 2021)
- Masturbatie houdt je gedachten gebonden aan onreine beelden en fantasieën. Leg daar het volgende Bijbelgedeelte eens naast:
“Ten slotte, broeders en zusters, laat u leiden door al wat waar is, al wat edel, rechtvaardig, zuiver, beminnelijk en eervol is, kortom door al wat deugdzaam is en lof verdient (.....) Dan zal de God van de vrede met u zijn (Fil. 4:8 en 9b, NBV 2021)

Opdracht

Probeer nu eens met deze kennis in je eigen woorden op te schrijven hoe jij voor jezelf aankijkt tegen masturberen.

Websites

www.pratenoverporno.nl (platform om pornoconsumptie bespreekbaar te maken, met netwerk aan hulpverleners en sprekers)

www.purity4life.nl (zelftest – overzicht hulpverleners – online programma's)

www.go4purity.nl (online tools - online programma's – studiemateriaal)

www.kostbaarvaatwerk.nl, voor de partners van een seks- of pornoverslaafde.

Verder lezen?

<https://www.janminderhoud.nl/dossier/158-een-beheerst-gebruik-van-porno-brengt-je-niet-verder-2>

en

<https://www.janminderhoud.nl/dossier/152-hulpmiddelen-en-gebeden-bij-begeleiding-porno-en-seksverslaving>

en

<https://www.janminderhoud.nl/dossier/117-seksverslaving-hoe-doorbreek-je-de-spiraal>

en

www.spoor6.nl/verslaving/wat-is-seks-liefde-en-aandacht-verslaving#section-paragraaf1
over het onderscheid tussen seksverslaving (seks als verdoving), liefdesverslaving (seks als middel om je geliefd te voelen) en aandachtsverslaving (seks als middel om aandacht te krijgen, bijv. via sexting)