

# Intimiteit

## Hoe ver ga je?

Intimiteit gaat over samenzijn en je voor elkaar openstellen. Maar of je elkaar nou je diepste gevoelens en geheimen toevertrouwt of van elkaars lichaam geniet, iedereen heeft daarin grenzen. Waar liggen die van jou? En hoe ga je ermee om?

Intimiteit is samenzijn, geestelijk en lichamelijk. Écht samen zijn, je openstellen voor elkaar en elkaar je kwetsbaarheid durven laten zien. Je kunt intiem zijn met je geliefde, maar je kunt evengoed een intiem moment delen met een vriendin, bijvoorbeeld wanneer je een geheim deelt. Of met je broertje, als je samen met hem om je ouders moet lachen. Of met je moeder, als je verdrietig bent en ze je troost. In een intieme relatie voel je je verbonden met de ander.

### Iedereen heeft grenzen

Wanneer je je verbonden voelt met iemand en je bij hem of haar op je gemak bent, raak je elkaar meestal ook graag aan. Je slaat je armen om elkaar heen, knuffelt of loopt hand in hand. Gezellig en fijn als je moeder of vriendinnen dat doen, maar als iemand anders je plotseling omhelst en kust schrik je je waarschijnlijk een ongeluk. Die aanrakingen zijn dan ongepast en kunnen zelfs bedreigend voelen. De persoon die dat deed is dan over jouw grenzen gegaan. Grenzen waarvan jij je misschien helemaal niet bewust was dat je ze had. Daar ben je niet de enige in, want iedereen heeft grenzen. Alleen, ze liggen bij iedereen ergens anders. Want de een vindt het al onprettig om een hé-hallo-wat-heb-ik-jou-lang-niet-gezien-kus op straat te krijgen, terwijl de ander rustig bij een onbekende op schoot gaat zitten.

Intimiteit is iets persoonlijks. Je hebt je eigen beleving van wat je prettig vindt en wat niet. Wat je wilt delen en wat niet, is jouw zaak. Of het nu gaat om wat zich in je hoofd afspeelt of hoe je met je lijf omgaat. Intimiteit is dus een privéding.

### Waar liggen jouw grenzen?

Niet alleen onbekenden kunnen, bewust of onbewust, over jouw grenzen gaan. Je kunt ook het gevoel hebben dat je vriendinnen of je ouders jouw grenzen niet respecteren. Bijvoorbeeld omdat ze verwachten dat je ze iets vertelt wat jij te privé vindt. Of je vriendje, omdat hij een stap verder wil gaan, terwijl jij daar nog niet aan toe bent.

Tja, hoewel intimiteit bij relaties hoort, wil dat nog niet zeggen dat het allemaal vanzelf gaat. Ook al ben je nog zo verliefd, het blijft lastig om te bepalen waar jouw grenzen liggen en hoe ver je wil gaan. En hoe zit het met al die mensen die er van alles over te zeggen hebben? De media, je ouders, je vriendinnen, je vriendje of je lievelingstante: iedereen heeft een mening en probeert je te vertellen wat 'goed' is en wat 'normaal'.

Vast heel goedbedoeld allemaal, maar wat heb je er aan? Hoe weet je wat jij belangrijk vindt, hoe kom je erachter wat jij werkelijk wil? En hoe weet je nou wat je moet doen als iedereen iets anders zegt?

De media, je ouders, je vriendinnen, je vriendje, je lievelingstante: iedereen heeft een mening en probeert je te vertellen wat 'goed' is en 'normaal'

### De media

Overal om je heen is de invloed van de media voelbaar. Kranten, tijdschriften, radio, tv en internet: je wordt voortdurend om de oren geslagen met informatie. Wat je moet doen, hoe je het moet doen, met wie, wanneer en waarom. Maar hoe weet je nou wat waar is en wat niet? En, veel belangrijker, wat bij jou past en wat niet?

### Je vriendje

Je vriendje beleeft intimiteit misschien wel op een heel andere manier dan jij. Het kan zijn dat hij al meer ervaring heeft dan jij, en je probeert over te halen dingen te doen waar jij (nog) niet aan toe bent, of die je gewoon niet fijn vindt. Moet je hem dan zijn zin geven, omdat je van hem houdt? (Antwoord: nee!) Of ben je misschien bang dat hij niet meer bij je wil zijn als je niet toegeeft?

### Je ouders

Waarschijnlijk hebben je ouders het beste met je voor. Ze willen je beschermen tegen de boze buitenwereld, maar proberen je ook te leren je ertegen te wapenen. Misschien geven je ouders je veel ruimte om zelf op ontdekking te gaan, of misschien verbieden ze je wel (intieme) relaties aan te gaan, bijvoorbeeld om godsdienstige redenen of omdat ze het niet eens zijn met je keuze (zoals iemand van hetzelfde geslacht). Wat vind jij, moeten je ouders hier leidend in zijn, of wil je zelf, met vallen en opstaan, ontdekken waar jouw grenzen liggen? En zijn die van jou wel dezelfde als die van je ouders?

### Je vriendinnen

Praat je weleens met je vriendinnen over intimiteit? Dan hebben ze je vast verteld hoe ze erover denken en wat ze al gedaan hebben. Het kan leuk (en grappig!) zijn om er met elkaar over te praten en ervaringen te delen. Maar het kan ook zijn dat je je opgejut voelt door je vriendinnen. Levert praten met je vriendinnen juist druk op? Geven ze je het gevoel dat je bepaalde dingen gewoon een keer moet doen? Voel je je een tutje als je daar anders over denkt?

## Signalen van je lichaam

Sanderijn van der Doef, seksuoloog en psycholoog, weet alles over jongeren en hun beleving van intimiteit. 'Het is belangrijk om te weten wat jij leuk en fijn vindt. En ook wat niet. Zodat je geen dingen doet waarvan je denkt dat het hoort. Of omdat je denkt "als hij het maar fijn vindt". Daar gaat het namelijk niet om. Dan ga je aan jezelf voorbij.' Niet alleen je innerlijke stem, maar ook je lichaam probeert je te vertellen wat je voelt. Je lichaam geeft signalen af (kriebels in je buik, je bloed gaat stromen...), en het is de kunst die te leren interpreteren. Sanderijn: 'Als je je bewust wordt van de signalen die je krijgt van je lichaam, weet je vanzelf wat je wel fijn vindt en wat niet.'

Nu je weet wat je wel en niet wil staat er nog maar één ding tussen hun wensen en jouw grenzen: je zult het ze hardop moeten vertellen... Open je mond, haal diep adem en bedenk dat het goed is zoals jij het wil.

## Vertrouwen

Wat vind jij belangrijk in een relatie? Dat je samen leuke dingen doet? Dat je met elkaar kunt lachen? Dat je elkaar vertrouwt? Vraag mensen wat ze het belangrijkste vinden in een relatie en negen van de tien keer is dat 'vertrouwen'. Ze willen zich veilig voelen bij elkaar, en zichzelf kunnen zijn binnen een relatie. Vertrouwen opbouwen is een proces dat tijd kost. 'Vertrouwen komt te voet', zo luidt een spreekwoord, 'maar gaat te paard'. Want dat zorgvuldig opgebouwde vertrouwen is zo verdwenen als het beschaamd wordt! Sommige mensen durven geen intieme relatie aan te gaan uit angst gekwetst te worden. Heel begrijpelijk, maar die zullen dan ook een hoop mooie momenten missen. Dat zou zo zonde zijn.

## Zo ver gaat Romy (15) ooit

'Ik wil pas intiem met iemand zijn met wie ik al een tijdje een relatie heb; ik wil wel eerst vertrouwen opbouwen. Ik ga er niet eeuwenlang op wachten, maar wil het ook niet met een vreemde doen. Dat lijkt me raar. Maar ik ben nog nooit verliefd geweest, dus het is allemaal nog onbekend terrein.'

## Zo ver gaat Jackie (18)

'Mijn vriend en ik zijn nu bijna twee jaar samen. We doen leuke dingen samen, zoals sporten, praten over van alles en nog wat en gaan samen uit. We houden van elkaar, en ik vertrouw hem. Het voelt goed. Daarom lukt het me heel goed om aan te geven wat ik wel en niet wil. Soms wil hij dingen doen die ik niet wil, maar dan zeg ik gewoon: stop!'

## Zo ver gaat Anne (17)

'Ik vind het belangrijk dat mijn vriendje en ik met elkaar kunnen lachen, aardig en lief zijn voor elkaar, en behulpzaam. Ook lichamelijk zijn we heel intiem. Daarin delen we onze passie voor elkaar. Het is een fijn moment om elkaar te laten zien hoeveel je van elkaar houdt. Een essentieel onderdeel van onze relatie. Ik weet heel goed wat ik fijn vind, en dat maak ik mijn vriend ook goed duidelijk. Wat heeft het voor zin om me te schamen, dan weet hij toch niet wat ik wil?'

## Zo ver gaat Lotte (16)

'Mijn vriendje is zo lief, hij koopt lieve cadeautjes voor me waar hij goed over nadenkt, stuurt me lieve sms'jes en vraagt altijd hoe het met me gaat. Ik vind het fijn dat hij me het gevoel geeft dat ik bijzonder ben. Ik vind het wel moeilijk om mezelf te blijven, want je gaat je toch afhankelijk voelen in een relatie. Voor mijn gevoel zijn we samen één persoon. Ik voel heel goed aan wat ik wil, en mijn lichaam geeft het ook aan. Bijvoorbeeld wanneer ik dicht tegen hem aan wil liggen, dat voelt gewoon magnetisch. Maar als hij een keer vreemdgaat is het direct over!'

## Zo ver gaat Sarah (20) niet meer

'Ik ben een tijdje behoorlijk wild geweest. Dat was toen ik net op kamers ging wonen. Het was elke avond stappen en dan deden we wie het eerst iemand 'scoorde'. Ik dacht dat het bij het studentenleven hoorde, dus ging ik er maar in mee. Ik heb weleens een onenightstand gehad, waarvan ik eigenlijk op het moment zelf al spijt had. Terwijl ik er zelf aan meedeed, voelde ik me best vaak gebruikt. Achteraf snap ik niet dat ik me zo heb laten meevoeren. Het grappige is dat nu ik veel minder 'makkelijk' ben, ik me veel geliefder voel! Alsof het meer om mij gaat en minder om mijn lichaam. Ik ga nu pas iets beginnen met iemand als ik het zelf wil. En niet andersom.'

## Zo ver gaat Alice (17) niet

'Ik heb een vriendin waarbij ik weleens denk: "Heb je je dat echt laten aanpraten?! Hoe graag wilde je dat nou zelf?" Je lichaam is jouw trots, die je moet bewaren. Je moet met waardigheid met je lichaam omgaan. Je moet niets tegen je zin doen, daarmee doe je jezelf geen eer aan!'

## Niet te vergeten Sanderijn van der Doef geeft deze tips:

1. Wat vind jij leuk en fijn? Wees je bewust van je eigen wensen.
2. Doe geen dingen waarvan je denkt dat het hoort of om te pleasen.
3. Luister ook goed naar je lichaam. Voelt het goed?
4. Alleen als jij het ook wil, wordt het leuk.
5. Kom voor jezelf op en zeg het eerlijk als iets je niet bevalt.
6. Laat je niets wijsmaken: niks moet!
7. Laat je niets wijsmaken: niks mag niet!