

Seksualiteit en zo...

Laatst werd ik gebeld door een medewerkster van een televisie productie bedrijf.

Zij zijn aan het denken over een programma waarin een weduwe opzoek gaat naar een nieuwe partner. Wat ik daarvan vond en of er iets te zeggen was over voorkeur voor een weduwnaar of juist niet?

Het werd een boeiend gesprek.

Wat mij vooral goed deed was het gesprek erover.

In de 'vrouw in rouw' lotgenoot groepen komen, zodra de vrouwen zich veilig en vertrouwd voelen met elkaar, de onderwerpen seksualiteit, aanraken, gemis en verlangen om te beminnen en bemind te worden soms ook aan de orde. Altijd vergeet dat moed om de schroom, verlegenheid en een zekere schaamte te overwinnen.

Mijn persoonlijke ervaring is dat het onderwerp in mij prominent aanwezig was, maar dat de drempel om erover te praten, laat staan actief actie te ondernemen, immens hoog was.

... Was?

Is! Na zeven jaar soms nog steeds is. In de eerste plaats, al geven mijn kinderen en schoonfamilie daar nauwelijks aanleiding toe, voelt het in mij nog altijd als een soort verraad als ik mijn verlangens, zeker naar hun toe, openbaar maak.

In die zeven jaar hebben zij en ik geoefend met het thema. Ik denk dat ik daar alleen al een aantal blogs over zou kunnen vullen.

Mijn hemel wat rakelt het weer gaan vrijen, verbinden, verbreken, de draad weer oppakken, wonden likken, leren en toch weer hart open zetten... een boel emoties op.

Het schuurt de verlieswond open. Die van mij maar ook die van de kinderen.

Ik denk dat een ieder die dit leest zich hier een beeld bij kan vormen en er begrip voor kan hebben. Daarom wellicht dit als aanloopje om het over seksualiteit en verlangens te hebben terwijl de rouw nog rauw en vers is. Wie weet herken je dit. Wie weet ook helemaal niet.

Ieder mens is anders en zo heeft seksualiteit in ieders leven een andere plaats.

Het kan je enorm overvallen dat (terwijl je rouw zo groot is en seksualiteit iets intiems en lekkers tussen jou en je man was, of misschien wel een beetje gesapig geworden was of door de drukte van het gezinsleven een beetje op de achtergrond geraakt was of... al het mogelijke) dan in die rouw je lijf zich opeens begint te roeren. Je lijf laat je opeens weten te verlangen. Vast gehouden te willen worden of meer nog een stevige vrij partij te willen. Ik persoonlijk schrok me te pletter. Ik voelde me een ontaarde sloerie en durfde er met niemand over te praten.

Later toen ik een opleiding deed voor rouwbegeleider leerde ik hoe verschillende overlevingsmechanisme ons 'helpen' te overleven. Wanneer de pijn te groot is om te bevatten, wanneer leven over gaat in overleven dan bedienen we ons van deze mechanisme.

Je herkent ze, ik weet het zeker! o.a.: CONTROLEREN – COMPENSEREN & FANTASEREN .

Ga jezelf maar eens na. Voor mij geldt: Ik deed/doe het allemaal in meer of mindere mate.

Bij compenseren kun je dus denken aan eten, drank, roken, werken, sporten maar ook seks.

En wat denk je van fantaseren? Als kind fantaseerde ik mezelf al liever op een pony door de bergen dan achter mijn huiswerk. Ook nu droomde ik af en toe weg met die leuke vriend van mijn man... Ja, ja.. echt waar!

Ik kan het nu vertellen maar toen niet. Ik schaamde me een ongeluk.

Nu de paniek, de rauwe rouw voorbij is en ik heel wat af gerouwd heb, WEET ik dat ik mijn man miste en nog steeds hartverscheurend kan missen. Nu WEET ik dat erotische gevoelens of verliefdheden niets zeggen over mijn liefde voor en of gemis van mijn man.

Wel zei en zegt het iets over mijn verlangen en gemis om me vrouw te voelen en te voelen dat ik LEEF, dat ik niet mee gestorven ben, dat ik nog begerlijk ben en een toekomst heb! Vandaag de dag kan ik het gemis van mijn man beter dragen EN wens ik mezelf een nieuwe liefde.

De weg daarna toe en mocht jij die ook (ooit weer) willen gaan, is voor iedere vrouw anders. Je mag hem gaan en je mag hem ook niet gaan.

Het is jouw pad.

Het is mijn pad en hoezeer ik het pad ook heb willen CONTROLEREN ik kom er steeds meer achter dat het allemaal een proces is en iedere nieuwe stap komt als ik daar aan toe ben.

Mijn motto, welke ik graag met je deel is: Met vallen en opstaan & staan en OPVALLEN!