

LIEFDE VOOR TWEE

Liefde

Ed (arts) &
Gaye Wheat

voor twee

ca

www.gideonboeken.nl

LIEFDE VOOR TWEE

Copyright © 1977 by Fleming H. Revell Company

Originele titel: Intended for Pleasure

Auteurs: Ed en Gaye Wheat

Copyright © 1978 Nederlandse uitgave: Gideon

Vertaling: E.D. Boissevain en S. van der Vegt

Omslagontwerp: David Sørensen

Jaar van uitgave: 1978

10e druk: januari 2011

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

ISBN 978-90-6067-859-6

NUR 865

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this work may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission of the publisher.

Inhoud

Voorwoord	9
Voorwoord bij de 7e herziene druk	11
1. Liefde voor twee	13
2. Gods ontwerp	19
3. En als ik niet verliefd ben?	
Hoe word je verliefd?	31
Nieuwe liefde in het huwelijk	35
4. Enige elementaire kennis	41
De vrouwelijke geslachtsorganen	42
- Hypofyse	43
- Eierstokken	43
- Eileiders	46
- Baarmoeder	48
- Baarmoederhals	49
- De vagina	51
- Het maagdenvlies	52
- Urinebuis	57
- De clitoris (kittelaar)	59
- Kleine schaamlippen	60
- Grote schaamlippen	61
- Venusberg	61
De menstruatiecycclus	61
- Hoe de menstruatie begint	62
- Hoe de menstruatie ophoudt	64
- Het aantal dagen van de menstruatie	64
- Het aantal dagen tussen twee menstruaties	64
Conceptie en zwangerschap	65

- Eicel en zaadcel 65
- Hoe wordt het eitje bevrucht? 67
- De negen maanden zwangerschap 68
- De geboorte 69
- De mannelijke geslachtsorganen 70
- De penis 70
- De zaadballen 75
- De prostaat 76
- Het zaad 77
- Overeenkomsten tussen mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen 78
- Drie lichamelijke fasen 79
- 5. Eén vlees: technieken van het liefdesspel 81
 - Fase I: Stimulering 83
 - Fase II: Periode van steeds toenemende opwinding 85
 - Fase III: Het orgasme 91
 - Fase IV: De ontspanning 92
- 6. Veel voorkomende problemen oplossen 95
 - Voortijdige zaaduitdrijving 97
 - Oefeningen tegen voortijdige ejaculatie 101
 - Het verkrijgen van blijvende controle over ejaculatie 106
 - De pubococcygeus (P.C.)spieren 107
 - De P.C. oefeningen 112
- 7. De pre-orgasmische vrouw 119
- 8. De impotente echtgenoot 129
 - Alcohol 133
 - Vermoeidheid 134
 - Zwaarlijvigheid 134
 - Nicotine 134
 - Medicijnen 135
 - Depressie 135
 - Andere negatieve gevoelens 136
 - Ontsteltenis over verminderde potentie 136
 - Ongewone inspanningen 136
 - Seks als zonde beschouwen 137
 - Slechte jeugdervaringen 137
- Het hoofdprobleem 137

9. De kracht van seksuele intimiteit 143
 - Belemmeringen voor het ontwikkelen van intimiteit 146
 - Richtlijnen voor intimiteit 152
10. De 'volmaakte' vrouw 157
 - Overzicht 159
 - Communicatie 162
 - Houdingen en daden 164
 - Uw uiterlijk 167
 - De geborgenheid van de christelijke liefde 168
 - Kinderen en prioriteiten 169
 - Advies voor bruiden 170
11. Geboortebeperving en ouderschap 173
 - Voorbehoedmiddelen om in te nemen – de pil 177
 - Het spiraaltje 181
 - Pessarium met zaaddodende pasta 185
 - Vaginale sperma-dodende methode 188
 - Het condoom 189
 - Sterilisatie 194
 - Het afbinden van de eileiders 197
 - Natuurlijke geboorteregeling 199
 - De Irrigator 203
 - Coïtus Interruptus 205
 - Onthouding 206
 - Bereiken van het ouderschap 207
12. Seks-techniek tijdens de zwangerschap 221
13. Seks boven de 60... 70... 231
 - Ken de waarheid en zij zal u vrijmaken 232
 - Vat het vaste voornemen op ervan te genieten 234
 - Sta erop niet gestoord te worden 236
 - Na een hartaanval of beroerte 236
 - Het overwinnen van lichamelijke handicaps 238
 - Na de menopauze 239
 - Na een uterus exstirpatie 241
 - Vorbereiding op de gouden jaren 241
14. Antwoorden op uw vragen 243
15. Eén en al liefde, één en al vreugde, één en al genot 269
16. Uw huwelijk – een klein privé-koninkrijk 275

Voorwoord

Als huisarts raakte ik in de afgelopen jaren steeds meer betrokken als raadgever bij huwelijksproblemen. Dit heeft geleid tot spreekbeurten en adviezen over het huwelijk in diverse kerken, middelbare scholen, seminaries en andere plaatsen. Verscheidene jaren geleden bereikte mij het verzoek een aantal voorlichtings-cassettes te maken op het gebied van seksuele techniek en seksuele problemen in het huwelijk.

Als gevolg hiervan kreeg ik dagelijks brieven van christenen die de cassettes hadden beluisterd en ernaar verlangden hun problemen te bespreken met een bijbels georiënteerd raadsman die ook de medische kennis bezat om hen te helpen.

De inhoud van 'Liefde voor Twee' is erop gericht deze vragen te beantwoorden en de noden te lenigen die zich zo vaak in het huwelijk voordoen. Zowel bijbelse principes als medische oplossingen voor seksuele problemen worden gedetailleerd besproken, met uitvoerige instructies voor de lezer – van het soort dat ik zou geven als hij of zij in mijn spreekkamer zat.

Ik heb gemerkt dat een groot aantal echtparen nooit toekomt aan wat God voor hen heeft weggelegd. Sommige mensen zijn daar ongelukkig over en zoeken ijverig naar een oplossing. Anderen proberen tevreden te zijn met wat ze hebben, terwijl ze vaag verlangen naar een speciale relatie die zij nog nooit met hun huwelijkspartner hebben beleefd. Nooit heeft iemand hun verteld wat de Bijbel over de seks zegt en evenmin, uit medisch oogpunt, hoe ze ten volle kunnen genieten van wat God voor man en vrouw heeft bestemd.

Dit boek werd geschreven voor iedereen die getrouwd is of

binnenkort gaat trouwen en die zoekt naar een medisch accurate uiteenzetting over de seks in het huwelijk, binnen de omlijsting van wat de Bijbel leert. Terwijl het onderwerp heel openlijk en met medische precisie wordt besproken, wordt het even teder en zorgvuldig behandeld als in de Bijbel zelf. De belofte van seksuele bevrediging kan in vervulling gaan voor iedere man en vrouw die besluit volgens Gods plan voor het huwelijk te leven. Het doel van dit boek is de weg te wijzen naar deze bevrediging.

Mijn vrouw, Gay, heeft nauw met mij samengewerkt bij het geven van voorlichting, het houden van lezingen, het maken van de serie cassettes en nu bij het schrijven van dit boek. Middels deze bladzijden willen wij u laten delen in ons gevoel van verwondering en vreugde over wat God kan doen in een huwelijk als het aan Hem gewijd is, en als man en vrouw zowel de instelling als de nodige informatie bezitten die nodig zijn voor een vreugdevolle relatie. Wij willen met onze lezers delen wat wij zelf hebben ontdekt!

Laten wij om te beginnen dit voor ogen houden: God Zelf heeft ons de seks gegeven om ervan te genieten. Het was zijn gave aan ons.

Ed Wheat, arts
Springdale, Arkansas

Voorwoord bij de 7e herziene druk

Wij zijn blij dat we, enkele jaren na de eerste uitgave van *Liefde voor Twee*, de tekst van dit boek over seksualiteit in het huwelijk hebben kunnen uitbreiden en aanpassen. We hebben een hoofdstuk toegevoegd over hoe je tot ware seksuele intimiteit met je partner kunt komen.

De hoofdstukken over seks tijdens de zwangerschap, voorbehoedmiddelen en onvruchtbaarheid zijn uitgebreid, waarbij we gebruik hebben gemaakt van recente medische onderzoeksgegevens. Dankzij de voortgang van de medische wetenschap, ook op het gebied van seksualiteit, is er steeds meer informatie beschikbaar.

Onze adviezen komen onder meer voort uit het contact met honderden echtparen met bepaalde problemen die de eerste uitgave van het boek hebben gelezen.

Ed en Gay Wheat
(1981)

Liefde voor twee

In mijn spreekkamer ontvang ik tientallen mensen – onder wie vele christenen – die een medische oplossing voor hun huwelijksproblemen zoeken. Hoewel ik als arts medische hulp kan bieden, blijkt toch vaak dat ik eerst en vooral de bijbelse informatie moet geven, waardoor wonden genezen en relaties hersteld kunnen worden, de informatie die in het huwelijk een hechte basis voor een gezonde instelling ten aanzien van de seksualiteit legt.

Om, op welk terrein van het leven dan ook, enige volkomenheid te ervaren, moet men weten en begrijpen wat God daarover zegt. En nergens is dat zo noodzakelijk als op het gebied van de seksualiteit. Door een negatieve instelling ten opzichte daarvan is veel leed veroorzaakt.

Ik denk aan een man die het niet kon verdragen dat God en de seks in één adem werden genoemd. Voor hem stond de seks volledig buiten zijn leven als christen. De geslachtsgemeenschap was in zijn ogen onheilig. En toch zocht hij dit telkens weer, ondanks zijn gevoelens van schuld. Het is niet verwonderlijk dat die ervaring voor zowel hemzelf als zijn vrouw van iedere glans verstoken was. Het gevolg van zijn misvatting over Gods kijk op de seks was een haastige lichamelijke daad, zonder enige tederheid of vreugde.

Ik denk aan de vrouw die al vijftientig jaar getrouwd was en nog steeds niet precies wist wat een orgasme is; ze vroeg zich af of ze er wel ooit één had gehad... aan de man en de vrouw die elkaar in de slaapkamer zo diep hebben gekwetst, dat ze bijna niet meer met elkaar spreken... aan het serieuze christelijke echtpaar dat geen ernstige problemen heeft, maar weinig vreugde aan de seksuele ge-

meenschap beleeft... en aan vele andere verdrietige mensen die aan het huwelijk meer ellende dan plezier beleven.

God heeft al deze mensen, door zijn Woord, toch zoveel te zeggen! Als christen-arts is het mijn voorrecht een belangrijke boodschap te brengen aan ongelukkige echtparen die een verkeerde instelling tegenover de seks hebben. Die boodschap komt, in het kort, hierop neer: God vindt dat u in uw huwelijk van de seks mag genieten. Hij heeft de seks uitgevonden. En dat 'genieten' kun je leren.

Mannen, jullie kunnen een heerlijk, gelukkig huwelijk met 'je vrouw uwer jeugd' hebben. Als je huwelijk een slagveld of een dorre woestijn is geweest, in plaats van een ontmoeting van twee geliefden, kan daar verandering in komen. Kijk, God heeft een volmaakt plan voor het huwelijk. Je kunt daar in stappen wanneer je maar wilt en de mislukkingen van het verleden achter je laten.

De raad die een vader lang geleden aan zijn zoon gaf, was gebaseerd op de wijsheid van God, en is voor ons nog even actueel: "Uw bron (uw lichaamsdelen die leven voortbrengen) zij gezegend, verheug u over de vrouw uwer jeugd... laat haar boezem u te allen tijde vreugdedronken maken, wees bestendig verrukt over haar liefkozingen" (Spreuken 5:18, 19).

Het kan sommigen van u vreemd voorkomen dat de Bijbel zo openlijk, zo blij spreekt over de seks in het huwelijk. Bijna ieder boek in de Bijbel heeft wel iets over de seks te zeggen; het Hooglied in het bijzonder geeft een voortreffelijke beschrijving van de liefdesverhouding in het huwelijk. Maar Genesis, het boek van het begin, laat ons op onvergetelijke wijze zien wat God altijd over de liefde van getrouwde mensen heeft gedacht.

Als we de eerste drie hoofdstukken van Genesis lezen, waar staat dat God een *man* en een *vrouw* maakte, dan blijkt dat Hij alles wat Hij had gemaakt, bekeek en het *zeer* goed vond. Het is interessant te ontdekken dat de schepping van het licht 'goed' was, en dat de schepping van het land en de zee, van de planten, de vissen, de vogels en de zoogdieren ook 'goed' was. Maar pas toen Hij de man en de vrouw had geschapen, vroeg God om onze bijzondere aandacht en zei: "Zie, het was zéér goed."

Met zoveel 'goede' dingen in de Hof en op de aarde was er slechts

één ding *niet goed*: “En de Here God zeide: Het is niet goed dat de mens alleen zij. Ik zal hem een hulp maken, die bij hem past” (Genesis 2:18). Met die weinige woorden leerde God ons dat er voor de mens geen betere metgezel is dan zijn vrouw. De leegte die oorspronkelijk was ontstaan door het nemen van ‘been van mijn gebeente, en vlees van mijn vlees’ kan alleen worden opgevuld door de aanwezigheid van de vrouw. Omdat God een deel van Adam nam om Eva te maken, blijkt een man onvolledig zonder zijn Eva.

God hecht uiterst veel belang aan de seksuele eenheid in het huwelijk. We kunnen in het verslag van Genesis zien dat God, na de mens te hebben gezegd dat hij het kwaad niet door ervaring mocht leren kennen (Genesis 2:17), de man en de vrouw leerde hoe ze met elkaar moeten omgaan. “Daarom zal een man zijn vader en moeder verlaten en zijn vrouw aanhangen, en zij zullen tot één vlees zijn” (Genesis 2:24). Toen God Eva maakte, nam Hij haar uit de man. Maar nu gebiedt Hij dat ze weer tot één vlees verenigd moeten worden. In deze korte les vinden we – zelfs voordat enige zonde en het daarmee gepaard gaande egoïsme haar intrede in de mensenwereld had gedaan – drie fundamentele geboden:

1. Als we trouwen, mogen we niet langer afhankelijk van onze ouders of schoonouders zijn. We moeten, voor de bevrediging van al onze behoeften, volledig afhankelijk worden van onze echtgenoot of echtgenote.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de man het huwelijk in stand te houden, door zijn vrouw ‘aan te hangen’. In deze zin betekent ‘aanhangen’ het samensmelten van de één met de ander, zodat ze onafscheidelijk worden.
3. We moeten ons met elkaar verbinden door een seksuele eenheid, door het ‘één vlees zijn’.

De ideale toestand, zoals God die voor ons heeft bedoeld, wordt tot uiting gebracht in de heerlijke woorden: “En zij beiden waren naakt, de mens en zijn vrouw, maar zij schaamden zich voor elkan- der niet” (Genesis 2:25). Adam en Eva konden elkaar zien zoals ze echt waren, zonder schaamte, teleurstelling of frustratie. De seksu-

ele verhouding die God voor hen had ontworpen, gaf hun de zegen van kameraadschap, eenheid en verrukking. En toen had hij Eva nog niet het gebod gegeven kinderen te baren (Genesis 3:16).

Gods plan is nooit veranderd, en we beseffen dat des te sterker in het licht van de woorden dat we ‘gans wonderbaar’ zijn toebereid (Psalm 139:14). Als wij ontdekken hoeveel lichaamsdelen de man en de vrouw intense gevoelens van genot kunnen geven, dan mogen we er zeker van zijn dat het Gods bedoeling is dat we volledige bevrediging in het huwelijk vinden.

Sommigen hebben aangenomen dat de geslachtsdaad onheilig werd op het moment dat de zonde in de wereld kwam. Maar dat blijkt ten onrechte te zijn als we zien dat Jezus Christus Gods fundamentele adviezen over de seks herhaalt, als hij met de godsdienstige leiders van zijn tijd in gesprek is: “Maar van het begin der schepping heeft Hij hen als man en vrouw gemaakt; daarom zal een man zijn vader en moeder verlaten, en die twee zullen tot één vlees zijn. Zo zijn zij niet meer twee, maar één vlees. Hetgeen dan God samengevoegd heeft, scheid de mens niet” (Matteüs 19:4-6; Marcus 10:6-9). In de twee volgende verzen van Marcus 10 beklemtoont Hij dat nog eens tegenover zijn discipelen; en in Efeziërs 5:31 worden deze geboden bekrachtigd.

De Bijbel geeft zoveel aandacht aan de seksuele verhouding in het huwelijk, dat we gaan inzien dat God er meer mee heeft bedoeld dan alleen een heerlijke, voortdurende ervaring voor man en vrouw. Hij wilde er ons iets mee duidelijk maken wat nog heerlijker is, namelijk zijn verhouding met ons. Het staat zo mooi in Efeziërs 5:31, 32. “Daarom zal een man zijn vader en zijn moeder verlaten en zijn vrouw aanhangen, en die twee zullen tot één vlees zijn. Dit geheimenis is groot, doch ik spreek met het oog op Christus en de gemeente.” *De op de juiste wijze beleefde en wederzijds bevredigende seksuele gemeenschap is Gods manier om ons een grote geestelijke waarheid te leren.* Daardoor vertelt Hij ons over de mooiste liefdesgeschiedenis aller tijden – hoe Jezus Christus Zich aan ons heeft gegeven, en hoe Hij vol liefde met de gemeente meeleeft. Zo gezien, kan de seksuele omgang tussen twee volwassen christenen een tijd van intieme gemeenschap en verrukking zijn.

Dit maakt het natuurlijk duidelijk waarom man en vrouw alleen

in het huwelijk van de rijkdom kunnen genieten die God voor hen heeft bestemd. Omdat de geslachtsgemeenschap als een bijzondere illustratie van Gods oneindige liefde voor zijn volk is bedoeld, moet ze worden beleefd in de sfeer van een blijvende overgave. Iets anders doet de betrokkenen tekort.

Er zijn mensen die wat huiverig tegenover de seks staan, omdat ze de seksuele verlangens van de mens bijna op één lijn stellen met de geslachtsdrift van het dier. Ze mogen daarbij echter niet vergeten dat dieren paren onder invloed van het instinct, om biologische redenen. Maar de mens is met zijn hele wezen bij de geslachtsgemeenschap betrokken. Hij is de enige van alle schepselen, die zijn verstand laat meespelen bij het aangaan van een seksuele relatie. Man en vrouw zijn de enige schepselen die door de geslachtsgemeenschap tot een geestelijke eenheid en een dieper kennen van elkaar kunnen komen. Kijk maar eens naar hun lichamen, hoe die zijn gemaakt. Zelfs de geslachtsdaad op zich geeft duidelijk aan dat dit een relatie van personen is, en niet van twee lichamen alleen. Het is geen toeval dat de mens het enige van Gods schepselen is dat seksuele omgang heeft met het gezicht naar de partner.

De Bijbel geeft aan dat we onze man of vrouw door de lichamelijke gemeenschap dieper, hoger, intiemer kunnen kennen. *Kennen* is het woord dat in de Bijbel wordt gebruikt om onze verhouding met God aan te geven. Het is ook het woord dat wordt gebruikt om de innige eenheid tussen man en vrouw aan te geven, al is dat in de modernere vertalingen niet meer te zien. “Adam *bekende* Eva” (Genesis 4:1 St.Vert.). Toen Maria zei dat ze nog maagd was, gebruikte ze hetzelfde woord: “Hoe zal dat wezen, dewijl ik geen man *beken*” (Lucas 1:34 St.Vert.). In Matteüs 1:25 (St. Vert.) staat dat Jozef haar niet ‘*bekende*’. Het grootste genoegen van de seksuele gemeenschap is het *kennen* van degene die je liefhebt. Als we eenmaal begrijpen dat onze huwelijksrelatie een afbeelding van Gods relatie met ons is, kunnen we ons zo vrij voelen als nooit tevoren om onze liefde voor onze man of vrouw door de seks tot uiting te brengen.

Gods kijk op de zaak wordt heel erg duidelijk in 1 Korintiërs 7:3-5, waar we lezen dat de man en de vrouw elkaar *tekort doen*, als ze hun partner lichamelijk geen genoegen en bevrediging willen geven.

De enige geoorloofde reden om de regelmatige seksuele omgang te onderbreken, is gebed en vasten voor een bijzonder doel, en dan alleen met wederzijds goedvinden en voor een beperkte tijd.

Hoewel de mens, door de zonde, alle goeds pervers kan maken (de seks meegerekend), geldt Gods plan voor zijn geliefde schepping nog steeds, doordat Jezus Christus, de Verlosser, gekomen is. Door het geloof kunnen mensen Gods weg kiezen! Het is waar dat onze cultuur doordrongen is van misvormde seks, van louter begeerte, en dat het seksuele verlangen zo verwrongen is, dat het wel op een losgebroken wild beest lijkt, *maar toch is het huwelijksbed heilig in de ogen van God!* We moeten ervoor oppassen deze kijk op de seks in het huwelijk niet te verliezen, want het is Gods kijk. Hebreeën 13:4 zegt: “Het huwelijk zij in ere bij allen en het bed onbezodeld...” Wij moeten grote waardering hebben voor wat God hierover zegt, en dit aan onze kinderen doorgeven, en daarbij de seks binnen het huwelijk steeds in een ander licht stellen dan seks buiten het huwelijk. Seks los van het huwelijk wordt in de Bijbel sterk veroordeeld. Seks in het huwelijk is prachtig en goed. Laten we dat nooit vergeten!

Ik hoef me er niet aan te wagen de huwelijksrelatie te beschrijven van een christelijk echtpaar dat zich volledig aan Jezus Christus heeft overgegeven, en tegen die achtergrond een diepe geestelijke en lichamelijke eenheid kent – de relatie van een man en een vrouw die alleen door elkaar geboeid worden, en die weten dat dat voor het leven is. Deze oprechte, volledige eenheid kan niet worden uitgelegd aan iemand die haar nog niet heeft ervaren. Maar als u beiden die relatie hebt, zult u de Heer er vele malen voor willen prijzen. U zult Hem in het gebed zoeken en Hem danken voor de ander en voor de diepe liefde die u samen ervaart.

Gods ontwerp

Velen van u die seksuele voldoening in het huwelijk zoeken, zijn zich ervan bewust dat het beheersen van lichamelijke technieken maar een deel van het antwoord is. Ondanks wat in sommige seksuele handleidingen wordt beweerd, kan een echtpaar de seks niet van de rest van het huwelijk scheiden. Het is onmogelijk de seks opzij te zetten, haar vacuüm te verpakken, en haar naar believen weer te voorschijn te halen. Alles wat in een huwelijk gebeurt, heeft invloed op de seksuele omgang.

Omdat we alleen ten volle kunnen genieten van de seksuele eenwording zoals God die heeft bedoeld, moeten we zijn plan kennen en begrijpen. Helaas hebben de meesten van ons daarover geen voorlichting gehad, voordat ze trouwden. Ze moesten, met vallen en opstaan, zelf hun weg naar het geluk maar zoeken, althans in de eerste paar jaar.

In mijn vijftientig-jarige praktijk als huisarts heb ik opgemerkt dat men op het huwelijk, dat toch van een zeer groot belang is, slechter is voorbereid dan op andere dingen in het leven. Zelfs nu de echtscheiding de vorm van een epidemie begint aan te nemen, stappen jonge stelletjes verbijsterend onvoorbereid in het huwelijksbootje. Soms gaat aan de feestelijke ceremonie niet meer dan een pastoraal praatje vooraf. Als de bruiloft voorbij is, moeten de pas getrouwden zich maar zien te redden; familie en vrienden hopen er het beste van.

Als huisarts beschouw ik het als een wezenlijk deel van mijn werk verloofde stellen voor hun huwelijk het nodige advies te geven. Dat doe ik niet alleen om veel leed en het uiteenvallen van gezinnen te voorkomen, ik zie het ook als een mogelijkheid het