

Echtparenweekend maart 2026

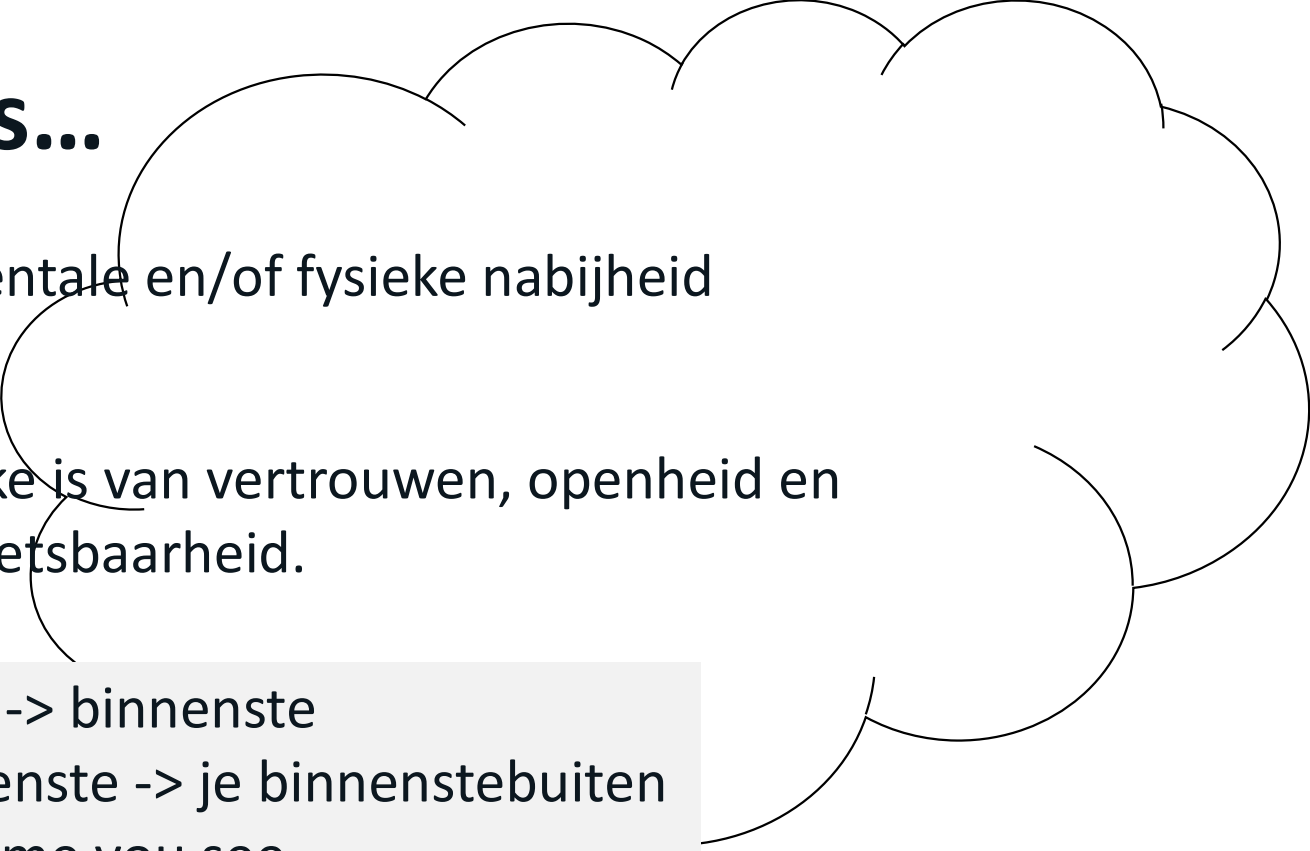
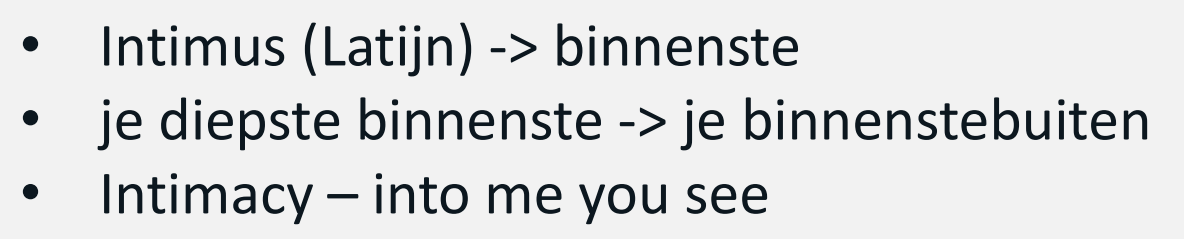
Herstel van intimiteit

Elim

praktijk voor psychosociale hulpverlening


kostbaar
vaatwerk

Intimiteit is...

- emotionele, mentale en/of fysieke nabijheid tussen mensen
 - waarbij er sprake is van vertrouwen, openheid en wederzijdse kwetsbaarheid.
- 
- 
- Intimus (Latijn) -> binnenste
 - je diepste binnenste -> je binnenstebuiten
 - Intimacy – into me you see

Wat is het belang van intimiteit?

1. Gekend en begrepen worden
2. Van betekenis zijn
3. Erbij horen / aansluiting
4. Ontspanning / minder stress / troostend



In het begin...

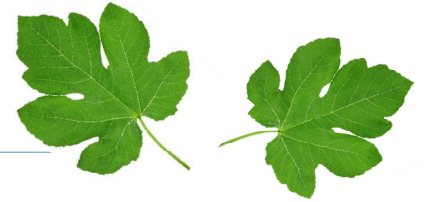
Toen liet de God, de Heer, de mens in een diepe slaap vallen, en terwijl de mens sliep nam hij één van de ribben weg (...). Uit de rib die Hij had weggenomen, bouwde God, de Heer, een vrouw en Hij bracht haar bij de mens.

(Gen. 2:21-22)

Beiden waren ze naakt, de mens en zijn vrouw, maar **ze schaamden zich niet voor elkaar**.

(Gen 2:25)

Na de zondeval



Toen gingen hun beide de ogen open en ze merkten dat ze naakt waren. Daarom regen ze **vijgenbladeren** aan elkaar en maakten er lendeschorten van.

(Gen. 3:7)

Toen de mens en zijn vrouw God, de Heer, in de koelte van de avondwind door de tuin hoorden wandelen, **verborgen ze zich voor Hem tussen de bomen.**

(Gen. 3:8)



Intimiteit en seksverslaving

**Verlangen naar verbinding,
gekend en gezien worden**



**Jezelf laten zien -
intimiteit**



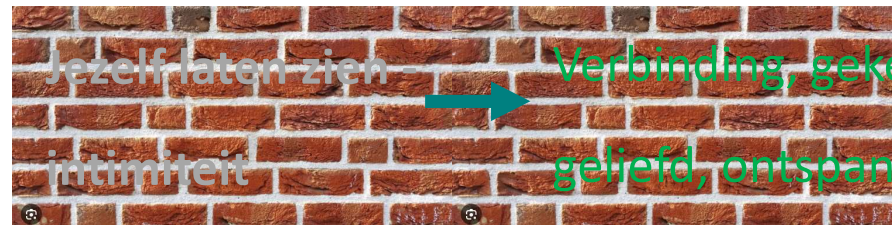
**Verbinding, gekend,
geliefd, ontspanning**

Intimiteit en seksverslaving

Verlangen naar verbinding,
gekend en gezien worden



Porno / seksverslaving

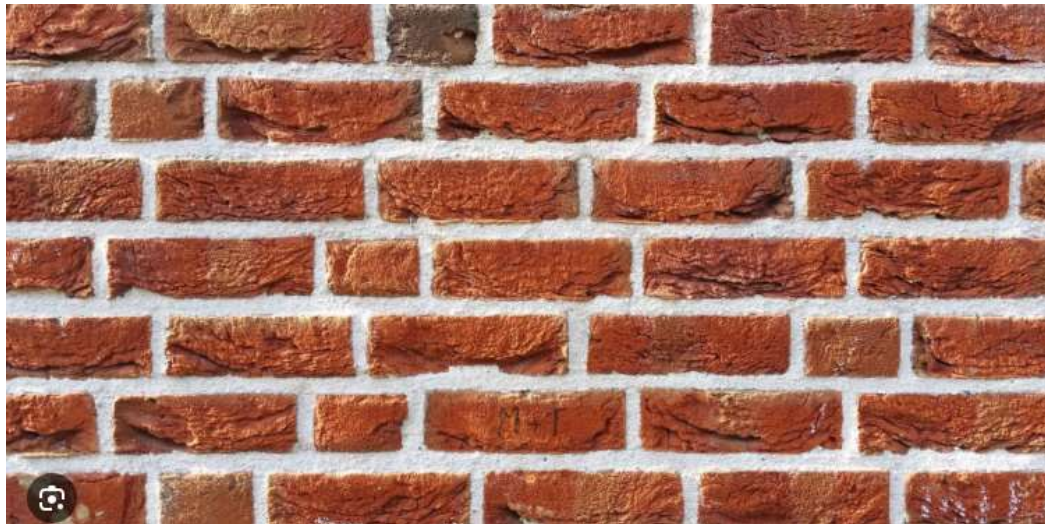


Eenzaamheid, leegte,
schaamte, geheimen, liegen

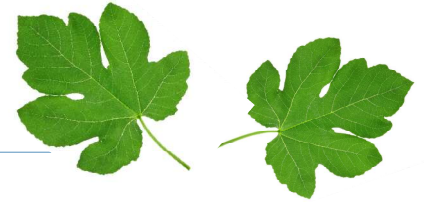
Intimiteit en seksverslaving

- **Seksverslaving** = een onvermogen tot intimiteit van de verslaafde
- **Breken met seksverslaving:** leren aangaan van intimiteit en stoppen met vermijden ervan.

Als je partner seksverslaafd is



Waar ben je?



Maar God, de Heer, riep de mens: 'Waar ben je?'

(Gen. 3:9)

Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan
(...) leer van Mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart.

Mattheüs 11:28-29

Zachtmoedigheid

- **Bij God**
- **Bij veilige anderen**
- **Bij jezelf**
- **Bij elkaar en voor elkaar**



Het raam mag (een beetje) open



- **Herkennen**
- **Stilstaan**
- **Delen?**

Oefening

