



Ik wil **HEEL**  
dicht bij  
**je** zijn

Van Cocky Drost verschenen eerder bij Boekencentrum

Uitgevers:

*Lang Leve de Liefde. Hét boek voor een goed begin van je leven samen*

(2<sup>e</sup> druk)

*Lieve zus. Een dikke kus*

Cocky Drost

*Ik wil* HEEL  
dicht *bij*  
**je** *zijn*

Een boekje open over beminnen

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.



ISBN 978 90 239 7075 0  
NUR 865

De bijbelcitaten zijn ontleend aan de Herziene Statenvertaling, tenzij anders aangegeven. De auteur heeft ervoor gekozen het hoofdlettergebruik aan te passen.

Ontwerp omslag: Artistry  
Foto auteur: Mariese van Ekeris  
Lay-out/dtp binnenwerk: Gerard de Groot

© 2016 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer  
Alle rechten voorbehouden

[www.uitgeverijboekencentrum.nl](http://www.uitgeverijboekencentrum.nl)  
[www.cockydrorst.nl](http://www.cockydrorst.nl)

# Voor de beminnelijke



Mijn liefste, mijn beminnelijke. Alles aan jou is begeerlijk en verrukkelijk. Ik ken je zo goed. Ik heb je zo lief. Je hart, je ogen, je handen... Ik ken alles aan je. Ik zie je ogen als er verdriet in zit. Ik zie je ogen als er vreugde in zit. Ik ken je handen die hebben gewerkt, geknuffeld, geschreven, gezorgd. Ik weet hoe je huid voelt, wanneer ze tintelt, wanneer ze trilt. Ik ken je hart. Ik weet wanneer je angstig bent, ik weet wanneer je uitzinnig gelukkig bent, ik weet wanneer je beker overvloeit van liefde.

Mijn liefste, mijn mooiste. Mijn haven en mijn thuis. Laat mij jou kussen. Laat mij je strelen. Laat je door mij beminnen. Want ik bemin je zo!



# Inhoud

Vooraf	11
1. Hallo, seksueel wezen! <i>Jouw seksualiteit als onderdeel van de schepping</i>	15
2. 'Seks wordt zó overschat!' <i>Waarom seks wel belangrijk is in een relatie</i>	25
3. Seksuele ongemakkelijkheden <i>Waarom we elkaar soms niet begrijpen</i>	35
4. Je blootgeven <i>Over lichamelijk én emotioneel één zijn</i>	49
5. De minnaar & minnares <i>Over sleur en verleiding</i>	61
6. De monogamie-monologen <i>Over de briljante kant van monogamie</i>	74
7. Onbekend maakt onbemind <i>Over vreugde in plaats van schaamte</i>	88
8. Seks is zo'n gedoe <i>Over belemmerende factoren in je seksuele relatie</i>	101
9. De schaduwzijde van seks <i>Hoe seks je uit elkaar kan drijven</i>	117
10. Happy end! <i>Over de vele hoogtepunten van seks</i>	137
Dankwoorden	149
Boeken & films	151

# FAQ over seks





## Hoofdstuk 8

## Hoofdstuk 5

## Hoofdstuk 3

## Hoofdstuk 1

Zit er sleur in jullie seksleven?

Heeft jouw man meer zin in seks dan jij?

Denk jij dat christenen andere seks hebben dan niet-christenen?

## Hoofdstuk 1

Heb je jezelf al geaccepteerd als seksueel wezen?

## Hoofdstuk 6

Zou jij nooit vreemdgaan?

## Hoofdstuk 7

Praat jij niet gemakkelijk over je vagina?

## Hoofdstuk 5

Wanneer komt het er van?

## Hoofdstuk 4

Hoe creëer je veiligheid in je relatie?

## Hoofdstuk 7

Voel jij je onzeker over je lichaam?

Faalangst in bed?

## Hoofdstuk 8

Ben je gevoelig voor aandacht van andere mannen/vrouwen?

## Hoofdstuk 6 en 9

Verliefd op een ander?

## Hoofdstuk 6

Hoe tackel je die ruzie over seks?

Seks op afspraak?

## Hoofdstuk 4

## Hoofdstuk 8

Horen orgasmes erbij?

Heb jij meer zin in seks dan je man?

## Hoofdstuk 3

Orale seks?

## Hoofdstuk 8

## Hoofdstuk 10



# Vooraf

Na *Lang leve de liefde* kreeg ik regelmatig de vraag of er ook nog een boek kwam voor stellen die al langer samen waren. Als ik die stellen vroeg waar dat boek dan wel niet over moest gaan, kwam bijna altijd het antwoord: ‘Over seks!’ (En als je dacht dat het vooral de man was die dit antwoord gaf heb je het mis...)

Er is natuurlijk al veel geschreven over seks. Maar wat dit boekje anders maakt dan alle andere boekjes over seks, is dat ik er geen probleem van maak dat seks soms een probleem is. Want laten we wel wezen: christenen en seks, dat zorgt vaak voor een hoop gedoe. Best jammer, want ook christenen hebben over het algemeen een prima werkend geslachtssysteem en zouden derhalve net zo van seks moeten kunnen genieten als elk ander – of wellicht nog intenser zelfs.

Seks is een belangrijk onderdeel van een relatie. Als ik op een willekeurige verjaardagsvisite vertel waarover ik zoal spreek en schrijf, wordt er altijd geboeid en bijzonder geanimeerd gereageerd. Sommige mensen praten er gemakkelijk over, anderen krijgen al buikpijn bij de gedachte. Maar dat het een onderwerp is dat veel mensen bezighoudt, is mij inmiddels wel duidelijk.

Ik kom in mijn praktijk voor relatiecoaching veel stellen tegen die tegen problemen aanlopen in hun relatie en bijna altijd heeft dat ook effect op hun seksuele relatie. En andersom trouwens ook. Het verbaasde me elke keer weer hoe sterk die twee met elkaar verbonden zijn.

In dit boek leg ik je niet expliciet uit hoe je geslachtssysteem werkt (daar zijn weer andere, uitstekende boeken voor), maar wel hoe je seksuele relatie en je emotionele relatie met elkaar verbonden zijn. Hoe je door aan de ene relatie te werken ook de andere sterker maakt.

Bij het schrijven van dit boek had ik een paar uitgangspunten in gedachten.

1. God heeft bijzonder goed nagedacht over de mens. Ons seksuele systeem is dan ook geen foutje of vergissing, maar iets wat bij ons totale mens-zijn hoort.
2. Ik heb het geschreven voor mensen die binnen de veiligheid van hun relatie met liefde en trouw willen groeien op seksueel gebied.
3. Als ik 'geliefde' schrijf bedoel ik dan ook degene aan wie jij je trouw hebt beloofd.
4. Ik kan het natuurlijk allemaal wel mooi vertellen, maar het is pas effectief als de lezers er zelf ook daadwerkelijk mee aan de slag gaan. Verdiep je in elkaar. Neem er de tijd voor en bespreek samen de vragen die in dit boek staan. Dan kun je weer in verbinding komen te staan met elkaar – en dat is een fantastische manier om te ontdekken hoe je elkaar seksueel kunt prikkelen.
5. Er is geen Enige Ware Manier om een goed seksleven te hebben. Dat is voor iedereen verschillend, daarom is het dus ook noodzakelijk dat je uit dit boek je eigen waarheden haalt en je geliefde (of je vrienden of vriendinnen of met wie je er dan ook over praat) dat ook zelf laat doen.

Elkaar echt kennen, zoals God ons kent, dat is iets van Gods onmetelijke liefde doorgeven aan je geliefde. Wat dat betreft is seks dus echt een stukje paradijs op aarde.

6. Om daadwerkelijk uit dit boek te halen wat erin zit, vraagt het eerlijkheid van jou. Eerlijk zijn over seks en wat het met je doet, zit vaak nog veilig verscholen achter een masker. Ga de confrontatie met jezelf aan, zelfs als dat antwoorden oplevert waar je misschien niet zo blij mee bent. Bouwen op zand is over het algemeen niet zo efficiënt gebleken ☺.

Dat ik als christen een boek over seks schrijf, betekent niet dat ik met allerlei dogmatische, theologische verhandelingen kom aanzetten om de lezer ergens van te overtuigen. Dat werkt juist averechts op de groei van een seksuele relatie. Dus mochten mensen dat missen in mijn boek: dat klopt. Dit is geen christelijk boek over seks, maar een boek over seks, geschreven door een christen. De christelijkheid van dit boek zit namelijk niet in het stellen van kaders waarbinnen ik bepaal of iets wel of niet mag. De christelijkheid zit erin, dat ik je wil helpen om elkaar echt te zien in al je naaktheid. Niet alleen letterlijk, maar ook emotioneel. Dat je als geliefden door Jezus' ogen naar elkaar kijkt en elkaars geluk, angsten, behoeften, verdriet, blijdschap en liefde ziet. Elkaar echt kennen, zoals God ons kent, dat is iets van Gods onmetelijke liefde doorgeven aan je geliefde. Wat dat betreft is seks dus echt een stukje paradijs op aarde...

Voordat je begint, denk samen eens na op welk punt je in je emotionele relatie staat en op welk punt je in je seksuele relatie staat.



De liefde is een proces. Het is geen speurtocht waarbij je op een gegeven moment bij het eindstation arriveert. Seks tussen twee geliefden is een levenslange (en zeer uitdagende!) zoektocht, waarin je mag blunderen, excelleren, teleurstellen, je verbazen, genieten, beminnen en je mag laten beminnen.

Seks is niet moeilijk. Seks is groots. Seks is soms ingewikkeld. Het kan je met elkaar verbinden, maar het kan je ook van elkaar verwijderen.

Seks is de moeite waard. Dus verspil geen moment en ga aan de slag 😊!

Geniet ervan!

Liefs,

*Cocky*

# 1. Hallo, seksueel wezen!

## Jouw seksualiteit als onderdeel van de schepping

‘Wat bent u mooi, wat bent u lieflijk, liefste, vol van genot!’ (HOOGGLIED 7:6)

### De Bloosvraag

*Ben jij je er wel eens bewust van dat jij, net zoals nagenoeg alle mensen om je heen, een seksueel wezen bent? Dat jij regelmatig denkt aan seks en seksuele gevoelens hebt? Vind je dat gemakkelijk of stop je het liever weg?*

Hoe open we in onze maatschappij tegenwoordig ook zijn over seks, over onze eigen seksuele relatie praten we niet erg gemakkelijk. Het is vaak nog best lastig om onze persoonlijke gevoelens rondom seks onder woorden brengen – of misschien zelfs maar te herkennen.

Toen ik begon met dit boek, voelde ik elke keer dat ik het woord ‘seks’ intypte, een zekere ongemakkelijkheid. Mocht ik dat woord wel zomaar intypen? Mag je het wel hardop over seks hebben? Seks is een beladen woord. Een onderwerp waarover je niet zomaar even praat. Eigenlijk moet je er ook een beetje ongemakkelijk bij gaan doen, je stem wat moeilijker en zachter laten klinken en er een beetje timide bij kijken.

Tenminste, zo werkte dat bij mij altijd. Seks was iets onvermijdelijks – de mens heeft nu eenmaal dergelijke lusten –, maar het was zeker niet iets waarvan je je bewust moest zijn. Ik had het ergens diep weggestopt als iets wat er weliswaar was, maar wat er eigenlijk niet helemaal mocht zijn.