

5.5. Hoe zal ik het zeggen?

Casus 1

Pommeline en Sam hebben elkaar leren kennen op een datingapp. Sam heeft Pommeline uitgenodigd voor een picknick in het park. Wanneer het koud en donker wordt, vraagt Sam of ze mee wil naar zijn huis. Pommeline twijfelt. Het was niet haar bedoeling om bij iemand thuis af te spreken. Maar ze vindt hem wel leuk, dus ze stemt toch in.

Bij Sam thuis zitten ze nog uren te praten. Het lijkt alsof de tijd voorbijvliegt. 'Oh, is het al zo laat? Ik moet echt naar huis', zegt Pommeline. 'Nu al? Ik vond het net zo gezellig', zegt Sam. Pommeline legt haar hand op zijn hand. 'Ik vond het ook heel fijn, maar ik moet morgen echt vroeg opstaan', zegt Pommeline. 'Oké, spijtig ...', zegt Sam licht teleurgesteld. 'Ik wandel mee naar de deur.'

Wanneer ze naar de voordeur lopen, drukt Sam Pommeline tegen de muur en kust hij haar. Pommeline schrikt hier even van. Maar gaat er dan in mee. Pommeline vindt het eigenlijk wel aantrekkelijk dat Sam initiatief neemt om haar te zoenen. Maar het gaat toch allemaal wat snel. Ze besluit om er iets van te zeggen. 'Ik vind je echt leuk en ik heb genoten van vanavond', zegt Pommeline, 'maar ik merk dat het allemaal een beetje snel gaat voor mij. Ik wil het rustig aan doen.' Sam knikt. 'Je hebt gelijk. Sorry als ik je onder druk zette. Dat was niet mijn bedoeling. Ik liet me gewoon een beetje meeslepen.'

Pommeline glimlacht opgelucht. 'Dank je, het is niet dat ik het niet wil. Ik wil gewoon dingen doen op mijn eigen tempo.'

'Dat snap ik', zegt Sam. 'En ik zou het fijn vinden om je opnieuw te zien, op jouw tempo.'

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Pommeline iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Sam iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?



Casus 2

Tijdens de seks met zijn partner Sara merkt Ravi dat het condoom niet goed zit. Het begint te schuren en voelt ongemakkelijk aan. Toch zegt hij niets. Hij wil het moment niet bederven, want Sara is duidelijk aan het genieten.

Het valt Sara op dat Ravi wat stiller is dan normaal. 'Gaat het wel?' vraagt ze. 'Ja hoor, alles oké', zegt Ravi. 'Ben je zeker?' vraagt Sara. 'Ja, echt', antwoordt hij met een geforceerde glimlach.

Wanneer het na een paar minuten nog steeds pijn blijft doen, besluit Ravi het toch te zeggen. 'Eigenlijk ... Het condoom zit niet goed, het doet pijn.' Sara kijkt hem bezorgd aan. 'Waarom zei je dat niet eerder?' 'Ik weet het niet ... Ik wou dat wel, maar ik durfde niet zo goed. Ik wou het moment niet verpesten', zegt Ravi. Sara geeft hem een knuffel. 'Maar je verpest het moment toch niet. Integendeel. Ik wil juist dat je het aangeeft als iets niet fijn voelt', zegt ze. Ravi zucht en glimlacht. 'Dank je ... Het betekent veel voor me dat je dat zegt. Ik zal het voortaan sneller zeggen. Het is fijn om te weten dat ik me daar geen zorgen over hoeft te maken bij jou.'

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Ravi iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Sara iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Zijn er lessen die Ravi en Sara uit deze ervaring kunnen leren voor de volgende keer?



Casus 3

Hava zit in haar laatste jaar secundair onderwijs. Ze heeft het momenteel erg druk. De examens komen eraan, ze werkt aan haar eindwerk en er moet nog een groepswerk ingediend worden. Weer zo een week waar alles moeizaam loopt. Ze voelt een constante druk om te presteren. Daardoor slaapt ze slecht en piekert ze veel. Dat voelt ze ook vandaag.

Ze ligt met haar lief Rayan in bed. Hij ligt met zijn hoofd op haar schouder, hun lichamen zijn in elkaar verstrengeld en ze strelen elkaar.

Normaal zou Hava dit zo fijn vinden, maar vandaag merkt ze dat haar gedachten steeds afdwalen. 'Hoe ga ik ook alles voor biologie geblokt krijgen?' 'Ik mag morgen zeker niet vergeten te mailen voor dat interview.' 'Zou Nour al geantwoord hebben op die mail over het groepswerk?'

Duizend vragen schieten door Hava's hoofd. Ze wil wel genieten van de intimiteit, maar haar brein lijkt constant 'aan' te staan. Ze probeert zich ervan los te maken, in het moment te leven. Rustig gaat ze met haar hand door Rayan's haar en neemt ze hem wat steviger beet. Ze denkt: 'Kom op, ontspan Hava!'

Het lukt haar niet. Haar gedachten schieten snel weer alle kanten op. Ze is zo afgeleid dat ze zich niet echt bewust is van wat er in het moment gebeurt. Ze schrikt dan ook een beetje wanneer ze Rayan's hand op haar borst voelt. Rayan kan Hava's gezicht niet zien en merkt het niet op.

Verwerkingsvragen

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Hava iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Rayan iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?



Casus 4

Charity en Naya zijn al enkele maanden samen. Charity heeft wel wat ervaring met vrouwen, het is niet haar eerste relatie. Voor Naya wel.

De laatste tijd zijn ze wat stapjes verder gegaan. Charity heeft Naya al eens gevingerd. Dat vonden ze allebei een superfijne ervaring. Naya denkt dat ze nu hetzelfde moet doen. Ze wil het ook wel graag, maar ze is heel zenuwachtig. Iemand op social media zei dat het helemaal niets is, je moet gewoon doen bij de ander wat je zelf graag hebt. Ze liet het zo makkelijk klinken, maar nu voelt het toch als een enorme drempel. Wat vindt Naya zelf leuk? Hoe doet ze dat juist? En hoe zit dat bij Charity? Zal ze het wel kunnen? Zal Charity het fijn vinden? Wat als ze compleet faalt?

Ze spreekt zichzelf moed in. Tegenover Charity wil ze zich niet laten kennen. Charity is ... een godin! Iedereen kent haar, iedereen vindt haar leuk, iedereen wil bij haar zijn. Afgaan is geen optie.

De conversatie in Naya's hoofd stopt maar niet, de stress blijft oplopen. Ze denkt: 'Als ik zoveel stress heb, ben ik er dan wel klaar voor? Jawel, jawel. Niet twijfelen, doen.' De onzekerheid wint meer en meer, maar dit toont ze niet aan de buitenkant. Ze blijft stoer doen.

Wat Naya niet beseft, is dat Charity hier absoluut niet mee bezig is. Zij weet heel goed dat Naya nog geen ervaring heeft. 'Dat komt wel eens', denkt ze bij zichzelf. Zij zit er helemaal niet op te wachten dat Naya verdere stappen zet.

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Naya iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Welke elementen hebben Naya's zenuwen in deze situatie beïnvloed?
- Had Charity iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?



Casus 5

Mendi staat op de dansvloer. De muziek schalt door de boxen, de lucht is klam en warm. Hij heeft al heel wat biertjes gedronken. De drank en het ritme van de muziek doen Mendi zweven en genieten. Hij danst, steeds dichterbij die ene persoon. Hij slaat zijn ene arm om de andere persoon heen, nog een arm ... Na een tijdje lijkt er bijna geen ruimte meer tussen hen te zitten. Armen glijden en voelen, lippen vinden elkaar. De temperatuur lijkt serieus te stijgen.

Ze blijven kussen, hun lichamen raken steeds meer in elkaar verstrengeld. 'Huur een kamer, hé zeg', roept iemand hen plots toe. Mendi hoort het maar half. Daarna wordt het duidelijk: misschien wordt de situatie toch wel heel intiem. Ze staan nog steeds midden op de dansvloer. In de verte staan wat meisjes lachend te kijken. Lachen ze met hen? Zo lijkt het wel. Echt scherp kijken, lukt Mendi ook niet meer. Wie is die ander eigenlijk? Knap, dat wel. Maar verder weet Mendi het eigenlijk niet.

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Mendi iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had de andere persoon iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Welke factoren beïnvloeden hier de situatie? Is dat op een positieve of negatieve manier?

