

Voor Vriendin
De kracht van de fantasie

Laat jij je fantasie de vrije loop?

Fantaseren over een wilde nacht met een latin lover of over het wraak nemen op iemand die je een streek geleverd heeft. Maar ook fantaseren of dat perfecte figuur, dat je na je zoveelste afslankpoging hoopt te hebben. Fantaseren doen we in meerdere of mindere mate allemaal. Vraag is: mag het? Of is het gevaarlijk? En waarom doen we het eigenlijk?

Herken je dit? Je ligt op het warme strandzand te soezen in de zon en door je wimpers heen zie je een super sexy man langskomen: goed gebouwd, met een mooie bos haar. Hij glimlacht naar je en jij glimlacht terug. Terwijl hij doorloopt sluit jij je ogen en in gedachten zie je jullie al samen een beschuitje eten, nou ja, eigenlijk dwaal je af naar alles wat daarvoor zou kunnen gebeuren...

Je weet dat het nooit zal gebeuren want je bent gelukkig getrouwd met een fantastische man die ook nog eens een heel goede vader is voor je kinderen. Maar een beetje fantaseren mag toch wel? Of mag het niet? Schrik je en voel je je schuldig dat jij zulke 'slechte' gedachten hebt, terwijl je weet hoeveel jouw man van je houdt en jij van hem? Voel het alsof je een beetje vreemdgaat? En is dat 'beetje vreemdgaan' erg? Sommige vrouwen kunnen daar echt van in paniek raken.

“Ik begreep helemaal niets van mezelf, ik was hartstikke gek op Elco en we waren heel gelukkig samen, maar toen ik op de sportschool die ene jongen zag staan, moest ik echt even slikken. Ik kreeg gewoon vlinders van hem, jeetje wat een lekker ding. Ik weet nog hoe ik terug naar huis op mijn fiets zat en van alles in mijn hoofd haalde, wat we zouden doen als we alleen in de sportzaal zouden zijn, enzo. En tegelijkertijd voelde ik me schuldig. Dit kon ik toch niet maken ten opzichte van Elco? 's Avonds in bed moest ik weer aan die jongen denken. Ik was echt een beetje in de war. Uiteindelijk heb ik mijn beste vriendin opgebeld en haar opgebiecht dat ik het stiekem in gedachten met die leuke jongen van de sportschool had gedaan. M'n vriendin moest alleen maar lachen: 'Ach joh, dat doe ik ook zo vaak, is toch helemaal niet erg, je doet het toch niet écht?' zei ze. Dat luchtte op. Ik was tenminste niet de enige. Maar ik heb het maar niet aan Elco verteld.”

Sandra (27)

Fantaseren of een one night stand

We kennen het bijna allemaal, soms gaat onze fantasie met ons op de loop. Seksuele fantasieën, dagdromen, is het eigenlijk normaal? En waarom doen we het? “Ja, het is normaal,” zegt Vriendin-deskundige Tanja de Wit. “Als je

seksueel geprikkeld wordt, is het normaal dat je fantasie begint te werken. Dat is zeker wanneer je alleen bent, belangrijk. Want als je seksueel niet actief bent, verdwijnt de seks uit je leven. En dat wil niet iedereen. Fantaseren is dan een goed alternatief voor een one night stand, waar ook niet iedereen even gelukkig van wordt. En ben je uit geweest met een leuke man, dan is het natuurlijk niet ongewoon dat je je vervolgens ook voorstelt hoe jullie met z'n tweeën in bed zouden liggen. Maar ook bij vrouwen die een relatie hebben is het niet ongewoon, hoor. Een bekende manier van fantaseren is dagdromen over bijvoorbeeld je idool, over mannen die onbereikbaar zijn, zoals over Bratt Pitt. Pubermeisjes doen dat al en daar is helemaal niets gevaarlijks aan.”

Opbiechten? Niet altijd!

“Een stapje verder is misschien het fantaseren over iemand die misschien wel beschikbaar zou kunnen zijn. Dan zou je ook kunnen fantaseren over hoe je hem zou kunnen krijgen. Ook dat is op zich niet erg. Er zijn natuurlijk verschillende gradaties. Maar er zit bij vrijwel iedereen een grote stap tussen de fantasie en het werkelijk doén.” Vraag is natuurlijk of je al die spannende fantasieën in je hoofd ook aan je partner moet opbiechten. Als jij stiekem wel eens gefantaseerd hebt dat je het met zijn beste vriend doet, is het dan ook verstandig om je man dat te laten weten? Tanja: “Dat zou ik niet doen, nee. Fantaseren is heel intiem. Ik zou zeker seksuele fantasieën niet één, twee, drie delen. Wat is het nut ervan? Het kan je partner alleen maar jaloers maken. Als het bij jou alleen maar om een fantasie gaat, wat wil je dan met dat opbiechten bereiken?” Toch kan juist dat delen van je fantasie met je partner een hele nieuwe dimensie geven aan je seksleven, zoals in het geval van Maaïke. Maaïke is in het dagelijks leven onderwijzeres, heeft twee kinderen met Mike en is naar eigen zeggen ‘zeer gelukkig getrouwd’.

“Ik had al vier jaar een relatie met Mike, voordat ik er eindelijk voor uit durfde te komen dat er allerlei spannende dingen in mijn hoofd gebeurden terwijl we vreeën. Dan fantaseerde ik dat we het in allerlei spannende situaties deden: voor het raam, waar iedereen ons kon zien, en soms dat hij een vriend mee naar huis nam en dat we het dan met z'n drieën deden... Ik vond het doodeng om het aan hem op te biechten, maar Mike reageerde heel verrassend: hij vond het net zo spannend als ik! Nu vertelt hij wel eens spannende verhaaltjes terwijl we vrijen en een andere keer fluister ik hem wat in z'n oor. Dat hij een jurylid is in een missverkiezing bijvoorbeeld, en de meisjes bij hem in een goed blaadje willen komen... Ach, we weten allebei dat we het nooit écht zullen doen, maar door het zo met elkaar te delen hebben we er wél de lol van!”

Voor jezelf

Tanja de Wit: “Kijk, als jullie allebei blijken dat soort fantasieën te hebben, dan kan het een enorme verrijking van je relatie en vooral je seksleven zijn om dat

met elkaar te kunnen delen. Dat is natuurlijk fantastisch. Maar heb je een partner die zelf zegt dat hij nooit fantaseert, dan zou ik toch echt uitkijken. Als jij het dan wel doet en hij niet, bestaat er een kans dat hij jaloers wordt en het gewoonweg niet begrijpt. Hij kan er dan al snel helemaal de verkeerde uitleg aan geven of ermee op de loop gaan. Als je al vermoedt dat hij zo zal reageren, zou ik het voor me houden. Al is het alleen al om het niet tijdens een ruzie naar je hoofd geslingerd te krijgen.”

“Fantaseren doe je in principe ook voor jezelf. Het is om jezelf op te winden en dan lekker te kunnen klaarkomen. Een ander voorbeeld: er zijn veel vrouwen die verkrachtings- of SM-fantasieën hebben. Veel vrouwen voelen zich daar heel schuldig over, maar echt, je bent niet de enige. Het heeft iets te maken met het feit dat het heerlijk is om je volledig te kunnen overgeven. Nu kun je dat in je fantasie natuurlijk fantastisch, want jij hebt volledige macht en controle over je eigen fantasie. Geen enkele vrouw wil natuurlijk daadwerkelijk verkracht worden. Dat zijn twee totaal verschillende dingen.”

Mores leren en moordneigingen

Wat dat aangaat lijken dat soort erotische fantasieën een beetje op wraakfantasieën. En wie heeft die niet? Heb jij toen jouw vriend het met je uitmaakte hem geen mores willen leren? Of toen die zogenaamde goede vriendin je een rotstreek leverde niet met moordneigingen rondgelopen? Tanja: “In je fantasie kun je hele dorpen afbranden en heel wat mensen afschieten, terwijl je dat in werkelijkheid natuurlijk helemaal niet wilt. Maar door te fantaseren dat je op zo iemand wraak neemt, kun je een rotsituatie wel verwerken en het verdriet of de woede daarna loslaten. Wraakgevoelens ontstaan als je je gekrenkt of gekwetst voelt en niets kon doen om het te voorkomen. Vooral bij kinderen komt het veel voor. Ze moeten met dat gekwetste gevoel leren omgaan en fantasieën helpen daarbij. Hoe ouder en volwassener je wordt, hoe minder vaak het voorkomt. Je ziet het ook bij mensen met een post traumatisch stress syndroom, zoals mensen die slachtoffer zijn van een overval of zo. Daar wordt vaak aangemoedigd om in je fantasie wraak te nemen, zo raak je die wraakgevoelens en angsten het beste kwijt.”

Positief fantaseren

Fantaseren is van alle leeftijden, kinderen fantaseren ook al. Die dromen ervan om piloot te worden of een beroemde actrice. Fantasieën hebben voor iedereen, kinderen, pubers én volwassenen, een belangrijke functie. Ze creëren een beeld van wat je wilt en hoe je dat doel kunt bereiken. Het kan je een richting geven in je leven. Fantasie is een idee en dat idee kun je vervolgens ten uitvoer brengen. Tanja: “Fantaseren zit in de mens. Kijk maar hoe we er mee bezig zijn. We lezen allemaal de horoscoop omdat we hopen of denken dat dat ons een beeld van onze (nabije) toekomst geeft. En kijk naar de populariteit van bijvoorbeeld tarotkaarten.” Al die zaken voldoen aan die nieuwsgierigheid, die vraag: ‘hoe

zou het in de toekomst met me gaan?’ En als je eenmaal een beeld hebt van hoe je het hebben wilt, dan is visualiseren een hele krachtige vorm van fantaseren, omdat je daarmee je eigen toekomst kunt creëren, zoals uit het verhaal van Judith blijkt:

“Ik heb altijd al willen reizen. Als klein meisje al. Ik wilde de wereld zien. Misschien werd ik daarom ook wel journalist. Maar ik schreef altijd over dingen hier in Nederland en van het echte reizen kwam eigenlijk niet veel, ik was het eigenlijk een beetje vergeten. Maar vorig jaar kwam die oude droom weer boven. Ik zag mezelf in gedachten al met camera en pen door verre, warme landen reizen en de mooiste reportages maken. Met Oud en Nieuw was het ook mijn grote wens: 2002 moest mijn reisjaar worden. Ik weet niet hoe, of het toeval is of het lot dat ik het heb afgedwongen, maar nog geen vier weken later zat ik voor een opdracht in India. Inmiddels ben ik ook al naar Parijs en Zwitserland geweest. Mexico volgt over twee weken, in september ben ik op reportage in Praag en in oktober zit ik weer in India. Hoezo reisjaar?!”
Judith, 35

De kracht van visualisatie

Door te visualiseren focus je je écht op waar je in het leven heen wilt. Volgens Tanja is het één van de krachtigste middelen om je doel in het leven te bereiken: “En dat kan van alles zijn. Als je tandarts wil worden, kun je visualiseren hoe jij in je behandelkamer aan het werk bent. Als je slank wil worden, stel je dan voor hoe je eruit ziet met dat ideale figuur. Echt, dat werkt enorm. Kijk, verleidingen zijn dingen van de korte termijn, met visualisatie kun je jezelf voorhouden wat je op de lange termijn wilt bereiken. En dan is het echt meer dan alleen het lot dat beslist welke richting jouw leven op gaat.

[apart kader]

Meer weten?

Over seksuele fantasieën:

‘De Kama Sutra in beeld’, 24 posities nagemakt in prachtige kleurenfoto’s

Linda Sonntag Uitgeverij The House of Books prijs € 18,50

ISBN 90-443-0352-X (verschijnt medio juni)

Over toekomstvoorspellen:

‘Hoe ziet mijn toekomst eruit?’ door Judi Hall

30 orakels voorspellen over financiën, gezondheid, gezondheid, succes en liefde

Uitgeverij The House of Books prijs € 18,50 ISBN 90-443-0338-4

Over visualiseren:

‘Visualiseer je wensen, je kunt krijgen wat je hebben wilt’ van Julia Hastings,
uitgeverij De Zaak, ISBN 9072455282