

INHOUD

Inleiding 13

1 **Introductie** 15

- Een open gesprek 17
- Praten over seksualiteit 20
- Een nieuw model 21
- Leeswijzer 24

2 **Jij en seksualiteit** 27

- Seksualiteit en seksuele gezondheid 28
- Wat betekent seksualiteit voor jou? 29
- Seksualiteit en God 31
- Jouw voorbeeldrol 33
- Jij en bloot 37
- Schamen mag 39
- Seksualiteit in je gezin 41
- Homoseksualiteit 44

3 **Kinderen en seksualiteit** 53

- De seksuele opvoeding 54
- Relationele vorming 55
- Het belang van intimiteit 56
- Jongens en meisjes 58
- De grenzen van kinderen 60
- Weerbaarheid 62
- Seksuele voorlichting 63

4 **Seksualiteit in de puberteit** 67

- De puberteit 68
- Alleen voor meisjes 74

- Alleen voor jongens 75
- Seksuele identiteit 77
- Zelfbevrediging 79
- Porno 84

- 5 Kennis over seks 91**
 - Weten is kiezen 91
 - Seks op je zestiende 94
 - Seks zonder liefde 99
 - Seks en ons lichaam 101
 - Als seks niet uit liefde gebeurt 103
 - De Hollywood-mythe 104

- 6 Jongeren in een relatie 107**
 - Verliefd en verkering 107
 - Starten met seks 110
 - Samenwonen en trouwen 116

- 7 Het gesprek over seks in christelijk Nederland 123**
 - Het seksuele gedrag van christelijke jongeren 123
 - De geen-seks-voor-het-huwelijk-voorlichting 128
 - Gevolgen van eenzijdige voorlichting 132
 - Een bewuste keuze voor (wel of geen) seks 136

- 8 Aan de slag 141**
 - Dankwoord 145
 - Verder lezen 147
 - Bronnen 151

Inleiding

Zittend in de vensterbank van een kamer van een oud landhuis, bestaat mijn uitzicht uit prachtige hoge bomen, een weiland en daarachter de rivier de Vecht. Deze week ga ik verder werken aan het boek dat je nu in handen hebt. Ik sla het magazine dat ik zojuist gekocht heb open. Eerste pagina. Een vrouwenlichaam, een kanten bh en heel veel bloot. Een klein handtasje bedekt de plaats waar zich normaliter een slijpje bevindt. **'Light his fire...'** staat er met dikke letters bijgeschreven.

Wat moeten we daar nu weer mee? vraag ik me af. En alle jongeren die elke dag met zulke advertenties worden overstelpt? Vrouwen kunnen denken dat ze elke dag hun man moeten verleiden. Dat hun blote lichaam hem altijd in vuur en vlam zet. Dat ze niet kwetsbaar mogen zijn, dat ze zich niet onzeker mogen voelen en dat ze vaak zin in seks moeten hebben. Jongens kunnen denken dat meisjes altijd seks willen en beschikbaar zijn. Weg is de werkelijkheid. Van kwetsbaar zijn, elkaar niet begrijpen en vooral: van liefde. Liefde voor je eigen lichaam, liefde voor je partner en liefde voor elkaar. Seks wordt in onze maatschappij gepresenteerd als makkelijk en beschikbaar voor iedereen. Toch blijkt uit alles dat seks dat niet is. Het is een samenspel tussen twee mensen die van elkaar houden. Seks en liefde horen bij elkaar.

En dat is waarom ik dit boek wilde schrijven: om je handvatten te geven om eerlijk over seks in gesprek te gaan. Kinderen en jongeren groeien op in een samenleving gevuld met onjuiste informatie over seks. Dat is precies waarom wij als ouders en opvoeders zo'n belangrijke rol hebben. We moeten met onszelf, kinderen en jongeren in gesprek gaan over wat seksualiteit is en hoe we er goed mee om kunnen gaan. In een samenleving die seks verkoopt alsof het niets is, of juist alles, is het belangrijk te weten wat het werkelijk is.

Een deel van de informatie zal bekend zijn, andere informatie is nieuw. Die nieuwe informatie kan spannend zijn en vragen oproepen. Het laat zien dat het gesprek over seks in christelijk Nederland ook anders gevoerd kan worden. Ik leg uit hoe je kinderen en jongeren goed kunt bereiken met een gezonde boodschap over seksualiteit. We hebben met elkaar zo'n belangrijke rol: we kunnen op een nieuwe manier praten over seksualiteit. Dan is het niet de samenleving die aan kinderen en jongeren leert hoe ze met seks om moeten gaan, maar zijn wij het die hen een gezonde kijk op seksualiteit meegeven.

Dit boek heb ik geschreven om je enthousiast te maken voor een goed gesprek over seks. Ik hoop dat het je zelfverzekerd maakt, omdat je weet wat je te vertellen hebt. Dat je kunt ontspannen, omdat je de uitkomst van het gesprek durft los te laten. En dat je vertrouwen hebt, omdat je weet dat het gesprek bijdraagt aan de seksuele gezondheid van een nieuwe generatie kinderen en jongeren.

1

Introductie

Seksualiteit is persoonlijk en het hangt samen met wie we zijn. We zijn kwetsbaar als we over seks praten. Ook is seksualiteit een breed onderwerp. Er is veel over bekend en onderzocht. Toch wordt er maar in beperkte mate echt over gesproken. In dit boek vind je daarom uitgebreide informatie over seksualiteit. Alle onderwerpen die aan bod komen, worden beschreven vanuit het oogpunt van gezondheid. Als gezondheidswetenschapper ben ik bekend met vele onderzoeken naar seksuele gezondheid, effectieve preventie en goede voorlichting. Die kennis combineer ik met informatie uit gesprekken met jongeren en jeugdleiders en mijn eigen ervaringen. Kortom, in dit boek voeg ik informatie over seksualiteit uit wetenschappelijk onderzoek samen met hoe we daar als christenen mee om kunnen gaan.

In mijn tienertijd viel het me op dat veel boeken over seksualiteit over God gingen. Maar ik wilde niet alleen weten hoe de Bijbel over seksualiteit schreef: ik wilde meer weten over seksualiteit. Wat is het eigenlijk, hoe moet je ermee omgaan, welke invloed heeft het op een relatie en hoe werkt het bij jongens? (Als meisje wist ik daar weinig over.) Op de jeugdavond over seksualiteit sprak een echtpaar dat geen seks voor het huwelijk had gehad. Ze vertelden enthousiast over het cadeau dat ze in hun huwelijksnacht hadden uitgepakt. Dat was hun persoonlijke overtuiging, maar als kritische jongere (ik was bijna zeventien)

kon ik daar weinig mee. Alleen al het feit dat dit de enige ervaring was die ze hadden, maakte dat ik weinig met hun verhaal kon. Want hoe kun je zeggen dat iets het beste is, als je het niet kunt vergelijken met de keuzes die je niet hebt gemaakt?

Nu ik volwassen ben heb ik vooral respect voor hun intentie om een mooie boodschap over seksualiteit op jongeren te willen overbrengen. Maar toch geef ik dit voorbeeld om duidelijk te maken dat goede intenties niet voldoende zijn in het *weerbaar* maken van jongeren. Jongeren groeien op in deze samenleving. We kunnen hen niet afsluiten voor alles wat er op hen afkomt. Daarom moeten we hun leren hoe ze gezonde keuzes kunnen maken. Het beïnvloeden van jongeren en het praten over seks: het is een vak apart. Met alleen goede intenties zijn we er niet.

Het gesprek over seks is in christelijk Nederland vaak gekoppeld aan het christelijk geloof. Deels is dat begrijpelijk, omdat onze levensovertuiging van invloed is op veel verschillende facetten van ons leven, waaronder seksualiteit. Maar als de informatie over seks die we aan jongeren geven altijd wordt gerelateerd aan God, dan schuilt daar een risico in. Wat moeten jongeren dan met seksualiteit als ze op een andere manier in het geloof staan of minder met God hebben? Zetten ze zich (tijdelijk) af tegen God, dan is de kans groot dat ze zich ook afzetten tegen de boodschap die ze over seksualiteit hebben meegekregen.

Dat is niet het enige risico. We koppelen niet alleen 'God' en 'seks' aan elkaar; het gesprek over seks gaat vaak ook over de boodschap dat seks binnen het huwelijk hoort. In onze maatschappij lijkt het er soms op dat seks nog maar weinig voorstelt en alles maar moet kunnen. Is het om die reden dat we ons gesprek beperken tot deze duidelijke boodschap? Natuurlijk hebben we onze overtuigingen en is het christelijk geloof ook leidend voor hoe we met seksualiteit om willen gaan. Maar is dat het enige onderwerp van gesprek, zoals dat nu vaak het geval is, dan doen we iets niet goed. In gesprekken en seksuele voorlichting waarin het accent ligt op 'geen seks voor het huwelijk', zie je dat een andere vraag belangrijk wordt. Uit onderzoek onder reformatorische

jongeren blijkt dat hoe ouder ze worden, hoe meer jongeren willen weten welke vormen van seksueel contact wél mogen voor het huwelijk.¹ Dit geldt niet alleen voor reformatische jongeren, maar voor alle christelijke jongeren. Ze stellen gretig de vraag tot hoe ver ze dan wel ‘mogen’ gaan.² Dat ze die vraag stellen, geeft het signaal dat we in het gesprek over seks niet de goede accenten leggen. Wat centraal zou moeten staan in het gesprek over seks, is het geven van goede informatie over seksualiteit waar jongeren mee verder kunnen. Zodat ze zich niet bezighouden met de vraag hoe ver ze *mogen* gaan, maar met de vraag hoe ze zelf met seksualiteit om *willen* gaan. Pas dan kunnen jongeren zichzelf beschermen en leren hoe ze in de toekomst een gezonde (en prettige) seksuele relatie kunnen hebben.

Met dit boek wil ik je veel informatie en praktische tips voor een goed gesprek over seks meegeven. Dan kun je kinderen en jongeren de vaardigheden aanreiken om te leren bewust met seksualiteit om te gaan. Ik schrijf niet over wat wel of niet zou ‘mogen’ voor ons als christenen. Vanuit gezondheidsoogpunt en veelal gebaseerd op wetenschappelijke literatuur, geef ik informatie die voor iedereen (ouders, leraren en bijvoorbeeld jongerenwerkers) bruikbaar is om eerlijk in gesprek te gaan over seks zodat jongeren zelf leren gezonde keuzes te maken.

Een open gesprek

Als christenen groeien we op met bepaalde normen en waarden. We verbinden ons aan een kerk die bij onze overtuigingen past en we hebben ook onze vrienden in dit ‘christelijke wereldje’. Vaak hebben we dezelfde standpunten en die zijn regelmatig onderwerp van gesprek. We vinden het fijn als de ander hetzelfde denkt of dat we het ergens met elkaar over eens zijn. Het wordt spannender en lastiger als we ontdekken dat we ons beiden christen noemen, maar dat er over een bepaald onderwerp verschillend wordt gedacht. Dat kan vervelende en pijnlijke situaties tot gevolg hebben. Ook in een simpel gesprek kunnen meningsverschillen, hoe klein ook, al tot verwijdering leiden. Zelfs als ze niet uitgesproken worden.

Omdat een standpunt over seksualiteit over iemand als persoon gaat, kun je iemand kwetsen of zelfs beledigen, zonder dat jij je daar bewust van bent. Je kans om op de ander aan te sluiten is dan verkeken. Een discussie over of homoseksualiteit wel of niet mag, verloopt niet altijd even mild. En ook het gesprek over 'geen seks voor het huwelijk' is interessant. Sommige mensen gaan ervan uit dat niemand seks voor het huwelijk heeft (gehad). Ze lijken er niet bij stil te staan dat seks meer is dan 'wel of niet geslachtsgemeenschap hebben'. Het is een kwetsbare zoektocht die samenhangt met je identiteit en met de relatie die je met je partner hebt.

In het gesprek over seks is het houden van het contact met de ander heel belangrijk. Pas dan is er ruimte om met elkaar eerlijk over seksualiteit door te praten. Organiseer je een jeugdavond en ga je ervan uit dat iedereen nog maagd is? Of dat iedereen met seks wil wachten tot het huwelijk? Dan beïnvloedt dat (onbewust) de toon die je aanneemt. De jongeren die op dat moment in de zaal zitten en ervaring hebben met seks, ben je al kwijt. Ook jongeren die twijfelen aan de gedachte om seks tot het huwelijk uit te stellen, zullen afhaken als de boodschap eenzijdig wordt gebracht. Praat je over homoseksualiteit en leg je uit waarom homo's er wel mogen zijn maar 'hun daden' niet? Hoe vaak je daarna ook zult herhalen dat God iedereen even waardevol vindt, de homoseksuele jongere zal je niet graag nog vertellen dat hij met deze gevoelens worstelt.

Verplaats je eens in een jongere en denk bijvoorbeeld aan zelfbevrediging of porno. Zou je nog aan een ander vertellen dat je jezelf (soms) bevredigt als iedereen het een gebrek aan zelfbeheersing noemt? Of dat verlangens naar zelfbevrediging vervangen moeten worden door een (betere) relatie met Jezus? Durf je als jongen nog met je vader of bijvoorbeeld broer over het verlangen om naar porno te kijken te praten, als je opgroeit met de boodschap dat porno hetzelfde is als overspel? Een uitgesproken standpunt of het vertellen van een persoonlijke mening kan een open en eerlijk gesprek in de weg staan. Juist de manier waarop over seksualiteit wordt gepraat, bepaalt hoe de rest van het gesprek verloopt.

Als er geen contact is zal een zinvol gesprek over de inhoud sowieso niet lukken. Daarom is het belangrijk om na te denken over hoe je met de ander in gesprek gaat.

We kunnen een mening hebben over situaties en onderwerpen en denken dat we weten hoe het zit. Maar het leven werkt helaas niet altijd zo en dat geldt zeker ook voor seks. Seks is meer dan seks alleen. Je kunt geloven dat seks een mooi geschenk is tussen man en vrouw; voor andere vrouwen is het een manier om zich geliefd te voelen. Ze gaan met mannen naar bed om waardering of een gevoel van eigenwaarde te krijgen. Wil je met hen in gesprek gaan over hun werkelijke drijfveren en gevoelens, dan moet je niet het seksuele gedrag afkeuren of praten over 'geen seks voor het huwelijk'. Luisteren naar het verhaal van de ander zonder je mening daarover te geven, is niet hetzelfde als instemmen en goedkeuren. Je zou in gesprek kunnen gaan over haar leven en hoe ze zich daarbij voelt. Heb je contact met haar, dan zal ze eerder open en eerlijk zijn. Ze kan vertellen over situaties in haar verleden of gevoelens van onzekerheid. Misschien wil ze eigenlijk wel leren hoe ze hier op een andere manier mee om kan gaan. Naar haar luisteren en er met elkaar over praten, kan een eerste stap richting die nieuwe manier zijn.

Je kunt een onderscheid maken tussen principes en situaties. Principes kunnen ons helpen ons leven te leven. Ze kunnen sturing geven aan situaties. Helaas kunnen ze niet elke situatie sturen en zeker niet oplossen. Een principe kan een functie hebben, maar het verliest aan kracht als het tot verwijdering leidt. In het gesprek over seks is het daarom goed om oog te hebben voor de realiteit en de keuzes van de ander. Is er contact, dan kun je makkelijker met elkaar in gesprek blijven. Dat biedt je de kans om jongeren die informatie te geven die hen helpt om bewuste, eigen keuzes te maken.