

The background is a complex abstract composition of geometric shapes. It features large, overlapping areas of black, white, and a vibrant yellow. The shapes include straight lines, curves, and semi-circles, creating a dynamic and modern visual style. The text 'JIJZELF' is centered in a white rectangular area.

JIJZELF

Zo tussen je 16e en 25e jaar verandert er veel in je leven. Je gaat misschien studeren, werken, uit huis, je ontmoet nieuwe mensen en krijgt nieuwe vrienden. Je hele toekomst ligt nog open en er is nog best veel onzeker. **Weet jij al wat je wilt in het leven? Wat je belangrijk vindt? Nee? Dat is niet gek. Het hoort helemaal bij je levensfase.** Heel veel jonge mensen voelen zich niet zeker over alle vragen en veranderingen die horen bij het groeien naar volwassenheid. Naarmate je ouder wordt zul je merken dat je meer zelfvertrouwen krijgt. Je weet beter wat je wilt en wat je belangrijk vindt in het leven. Toch gaat dat niet allemaal vanzelf en zul je nog heel regelmatig over dingen twijfelen of voor moeilijke keuzes staan.

De kans is groot dat je niet zoveel nadenkt over wie je bent, maar dat je meer nadenkt over wat je doet en hoe je over komt op anderen. Waar bewonderen anderen je om? Wat laat je aan je vrienden zien? Hoeveel Facebook-vrienden heb je? Wat laat je zien op Instagram of andere social media? In welke rol voel jij je zelfverzekerd? Als vriendin, broer, populaire klasgenoot, sporter, muzikant, cabaretier, in het er mooi uit willen zien of het altijd zorgen voor anderen? Er zijn veel verschillende rollen die je kunt aannemen.

Toch gaat het niet om *wat je doet*, maar om *wie je bent*. Weet je wel hoe uniek je bent, hoe bijzonder?

Waar haal jij je zelfvertrouwen vandaan? Uit alles waar je goed in bent, waar je in uitblinkt? Of uit het feit dat je mag zijn wie je bent, gewoon omdat jij jij bent? Een van de mooiste dingen die ik heb ontdekt is dat God ons wil laten weten dat Hij van ons houdt, wat we ook doen of welke keuzes we ook maken. God houdt van ons zoals we zijn, omdat Hij ons heeft geschapen.

Denk voor jezelf eens na over waar jij staat. Hoe kijk je tegen jezelf aan? Waar ben je onzeker over? Ben je bang om niet bij de groep te horen? Hoe voel jij je als je je eigen keuzes durft te maken?

Vraag eens aan vrienden hoe zij zich voelen. Probeer goed door te vragen naar hoe zij omgaan met onzekerheid. Het kan helpen als je hoort dat anderen ook onzeker zijn en als je ontdekt dat je niet de enige bent. Mocht je merken dat jij je altijd onzeker voelt en dat je eigenlijk veel te weinig zelfvertrouwen hebt, ga daar dan mee aan de slag. Praat er eens over met mensen die je vertrouwt.

GOD EN SEKSUALITEIT

In dit boek ga ik uit van drie basisgedachten:

- * Seksualiteit hoort bij ons mens-zijn.
- * Man en vrouw zijn verschillend geschapen.
- * Seksuele verlangens horen bij seksualiteit.

Seksualiteit hoort bij ons mens-zijn.

God heeft mensen met hun seksualiteit geschapen. Onze seksuele gevoelens en verlangens zijn onderdeel van het mens-zijn. Geslachtsgemeenschap, een gevolg van deze seksuele verlangens, hoort er ook bij. Het is nodig voor de voortplanting. Man en vrouw verlaten hun ouders en worden één vlees. De geslachtsgemeenschap verbindt hen met elkaar. Niet alleen worden zij één lichaam, uit hun samenzijn kan letterlijk een níeuw lichaam, een baby'tje, ontstaan.

Man en vrouw verschillen van elkaar.

God heeft man en vrouw verschillend gemaakt. In Genesis 1:27 staat: 'Mannelijk en vrouwelijk schiep hij de mensen.' Man en vrouw kunnen elkaar aanvullen. Dat betekent dat we elkaars verschillen mogen accepteren en elkaar in onze waarde laten. Niet gelijk, wel gelijkwaardig. Als we dat geloven, kunnen we onze mannelijke en vrouwelijke eigenschappen herkennen en ook waarderen. Pas dan kunnen we er ook goed gebruik van maken.

Seksuele gevoelens horen bij seksualiteit.

Seksuele gevoelens en verlangens zijn in elk mens aanwezig, hoe hard we ze ook proberen te negeren of te onderdrukken. Jouw seksuele gevoelens en verlangens horen bij wie je bent. Zonder die gevoelens en verlangens zou seks niet eens prettig zijn. Daar hoeft je je niet schuldig over te voelen.

Seksualiteit is geschapen als onderdeel van wie we zijn. Ook in de Bijbel wordt seksualiteit niet weggemoffeld: in Hooglied wordt het verlangen naar de ander zelfs bezongen!

Hooglied 1:2 en 2:5 (Zij)

Laat hij mij kussen, laat zijn mond mij kussen!

Verkwik me met rozijnen, verfris me met appels, want ik ben ziek van liefde.

Hooglied 1:15 en 4:7 (Hij)

Je bent zo mooi, vriendin van mij, je bent zo mooi!

Vriendin, aan jou is alles mooi, niets ontsiert je schoonheid.

God heeft jou geschapen. Jij bent uniek. In de kerk en vanuit je opvoeding heb je hopelijk gehoord dat jij bijzonder bent. Dat betekent ook dat je voorzichtig met jezelf om mag gaan. Juist in je seksualiteit ben je erg kwetsbaar.

Het is Gods bedoeling geweest dat twee mensen die van elkaar houden, elkaar ook in hun naaktheid zien, aanraken en met elkaar kunnen vrijen. Als het goed is, is dat iets bijzonders van jullie samen. Als je je volledig veilig voelt bij elkaar, zul je ook de veiligheid voelen om van jullie seksuele relatie te leren genieten.

Als het over seksualiteit gaat zijn er in kerkelijk Nederland verschillende visies gangbaar. Vanuit je opvoeding of de kerk heb je misschien gehoord dat seks binnen het huwelijk hoort. Je kunt ook naar een kerk gaan waar dat niet het uitgangspunt is of waar mensen hier verschillende keuzes in maken. Hoe denk jij over God, relaties en seksualiteit? Door zelf de Bijbel te lezen, te bidden en hier met anderen over te praten, kun je op zoek naar wat God wil voor jouw leven.

SEKSUALITEIT

Seksualiteit gaat niet alleen over seksueel gedrag. Het gaat over al je gevoelens en verlangens die samenhangen met wie je zelf bent, met wat je lichamelijk prettig vindt voelen en met hoe je met anderen

omgaat. Seksualiteit en identiteit hebben dus veel met elkaar te maken. Daar denk je misschien niet zo snel aan, maar je kunt ze ook niet los van elkaar zien. Allereerst ben je een man of vrouw. En je man- of vrouw-zijn beïnvloedt heel veel van wat je doet en de keuzes die je maakt.

Hoe je tegen jezelf aankijkt en in wat voor omgeving je bent opgegroeid, is van invloed op hoe jij met seksualiteit omgaat. Als je ouders ontspannen en open over seks praatten, heeft dat jou kunnen helpen om er ontspannen mee om te gaan. Was het bij jou thuis een moeilijk onderwerp, werd er niet over gesproken of voelden je ouders zich erg ongemakkelijk bij gesprekken over seksualiteit, dan is de kans groot dat jij het ook geen gemakkelijk onderwerp vindt.

Ook de ervaringen die je hebt op het gebied van seksualiteit beïnvloeden je. Als iemand over je grenzen is gegaan of jou heeft pijn gedaan, heeft dat veel impact in je leven. Je bent erdoor veranderd of kijkt hierdoor anders naar jezelf. Je voelt je misschien gekwetst, minderwaardig of gebruikt. Heb je alleen positieve ervaringen of fijne herinneringen, dan kan seksualiteit voor jou een heel gewoon, normaal of ontspannen onderwerp zijn.

Veel christelijke jongeren voelen zich schuldig over hun seksuele gevoelens. Ze vragen zich af of het wel goed is wat ze voelen of dat het juist zondig en niet goed is. Dit geldt voor zowel jongens als meiden. Je baalt van gevoelens, schaamt je ervoor of voelt je schuldig, terwijl het heel gewoon is dat je ze voelt. Als je niet weet hoe bepaalde gevoelens veroorzaakt worden, kun je bij normale lichamelijke ontwikkelingen denken dat je 'geestelijk' niet goed bezig bent. Als je voldoende weet over seks en nadenkt over waarom je sommige dingen voelt of doet, kun je op een betere manier met seksualiteit omgaan.

Dat betekent niet dat je je nooit meer zult schamen – en dat is maar goed ook. Gevoelens van schaamte zijn niet negatief. Ze zijn er het signaal van dat je kwetsbaar bent. En dat klopt toch ook als je denkt over seksualiteit, je diepste gevoelens, je naakt-zijn? Dus schaamte kan goed zijn. Maar de intense schaamte en diepe negatieve gevoelens, die zijn niet goed. Je bent mooi zoals je bent, ook in je seksualiteit.

VERSCHILLEN TUSSEN **JONGENS EN MEIDEN**

Er zijn veel verschillen tussen mannen en vrouwen. Zijn ze aangeboren? Worden ze veroorzaakt door de opvoeding, door de samenleving? Een simpel antwoord is er niet. Wat ik wel belangrijk vind is dat je enkele verschillen weet, omdat deze van invloed zijn op simpele dingen die je elke dag tegenkomt.

Is het je weleens opgevallen dat jongens bij elkaar een beetje onderuitgezakt en achterovergeleund zitten en grapjes maken? De meiden zitten meer voorover, hun ellebogen op hun knieën en hun hoofd in hun handen. De hoofden zijn iets dichterbij elkaar en er wordt over persoonlijke dingen gepraat. Waar zou dat door kunnen komen? Vrouwen zijn over het algemeen meer *op zoek naar verbinding*. Ze verlangen ernaar om niet alleen te zijn, maar samen. Om ervaringen te delen, gevoelens te herkennen en samen op te trekken. Jongens zijn over het algemeen meer geneigd om stoer te doen, ze willen *erbij horen* en praten meer over wat ze *doen* in plaats van over hoe ze zich *voelen*.

Deze verschillen zijn ook belangrijk als je nadenkt over relaties. Jongens willen misschien een vriendin om *erbij te horen*, om zich trots te voelen, haar aan anderen te laten zien of met haar te kunnen pronken. Meiden kunnen naar een vriend verlangen omdat ze denken dat ze zich dan minder alleen zullen voelen. Ze voelen zich onzeker – bijvoorbeeld over hun uiterlijk – en als iemand hen leuk vindt groeien ze in zelfvertrouwen. Ze denken dat er dan altijd iemand is die voor hen klaarstaat en dat ze dan minder onzeker zullen zijn. Hier schuilt een risico in. Een meisje kan de neiging hebben veel voor haar vriend te doen, omdat ze bang is dat de relatie anders zal uitgaan. Misschien zegt haar vriend dat zij lichamelijk niet verder hoeft te gaan en dat hij echt van haar houdt. Toch is het haar natuurlijke neiging om in relatie te staan, om *in verbinding te zijn* met de ander. Ze kan dus ook onbewust over haar eigen grenzen gaan, omdat ze wil laten merken dat ze van hem houdt.

Wees je bewust van deze verschillen en neem daarin ook je verantwoordelijkheid. Praat erover. Ook over dingen die je misschien moeilijk vindt om uit te spreken. Het is echt niet zo dat elk meisje onzeker is en

alleen maar doet wat de jongen wil – gelukkig niet. Maar je kunt ook onbewust dingen doen om de ander te plezieren, denk hier dus extra goed over na. Als je als jongen een vriendin hebt, kun je haar daar eens naar vragen.

OVER MEIDEN

Veel jongens en meiden zijn seksueel voorgelicht door hun ouders en weten ook dat een vrouw ongeveer eens per maand ongesteld wordt. Maar er is nog meer om te weten over het vrouwelijk lichaam dan je waarschijnlijk is verteld.

De menstruatiecyclus heeft alles te maken met de twee hormonen *oestrogeen* en *progesteron*. Dat zijn twee hormonen die ook je stemming kunnen beïnvloeden. De hoeveelheden waarin deze hormonen in je lichaam aanwezig zijn verschillen en wisselen ook gedurende je menstruatiecyclus. In de eerste twee weken van de menstruatiecyclus is er meer oestrogeen in het lichaam van de vrouw. Dan heeft zij een eisprong en in de periode erna is er meer progesteron. Deze hormonen zijn ook van invloed op hoe je je voelt. Oestrogeen is het hormoon dat eraan bijdraagt dat je je mooi maakt, dat je je aantrekkelijk wilt voelen en dat je uitstraalt dat je je goed voelt.

Een menstruatiecyclus duurt gemiddeld tussen de vier en vijf weken. In de eerste weken van de cyclus wordt het baarmoederslijmvlies in de baarmoederwand wat dikker. Halverwege de cyclus vindt de eisprong plaats. (Een eisprong betekent dat er een eikel in de baarmoeder terecht komt.) Als een eitje niet bevrucht wordt, hoeft het zich niet in te nestelen. Daarom wordt het baarmoederslijmvlies dan weer afgestoten. Dat veroorzaakt het bloedverlies dat optreedt als een vrouw ongesteld wordt. Daarna begint de cyclus weer opnieuw. Veel vrouwen merken aan hun stemming dat ze bijna ongesteld moeten worden. Je kunt begrijpen dat als er zoveel in je lichaam gebeurt, het normaal is dat je soms ook emotioneel niet zo 'lekker in je vel' zit.

In de dagen rondom de eisprong heeft een vrouw meer vocht (het cervixslijm) in haar vagina (die ook wel schede wordt genoemd). Dit zie je soms ook als je naar het toilet gaat, je verliest dan wat transparant, slijmerig vocht. Als je op je vruchtbare dagen vocht voelt in en bij je vagina kun je je daar onzeker over voelen. Veel meisjes en vrouwen gebruiken daarom inlegkruisjes. Daar zit echter een nadeel aan. Door het inlegkruisje blijft de temperatuur bij je vagina wat hoger. Dat kan veroorzaken dat je meer vaginale afscheiding hebt. Omdat je die afscheiding voelt, blijf je inlegkruisjes dragen. Maar in feite is het een vicieuze cirkel. Het is daarom beter om geen inlegkruisjes te gebruiken, maar katoenen ondergoed te dragen. Als je al lange tijd inlegkruisjes gebruikt, zal dat in het begin even wennen zijn. (Misschien moet je iets vaker op een dag van ondergoed wisselen.) Toch zul je merken dat als je geen inlegkruisjes meer draagt, de hoeveelheid afscheiding ook zal verminderen. Ook kun je ervoor kiezen om alleen in de paar dagen van je eisprong, dus wanneer je wat meer cervixslijm verliest, een inlegkruisje te dragen.

Sommige vrouwen kunnen hun eisprong zelf voelen. Zij merken dan een weëig of stekend gevoel in de buik, ongeveer 2 weken na de laatste dag van hun menstruatie. Maar niet alle vrouwen voelen de eisprong. Toch kun je ook dan ontdekken wanneer jij je eisprong hebt. Als je elke ochtend op hetzelfde tijdstip je temperatuur opneemt, met een thermometer met twee tienden achter de komma, dan zul je zien dat in de dagen rond je eisprong je temperatuur met twee tienden stijgt. Stel dat je temperatuur elke dag rond de 37,43 ligt, dan stijgt die rond de eisprong naar 37,63 of hoger. Als je eisprong voorbij is zal de temperatuur weer dalen.

Wanneer de vrouw de eisprong heeft, is zij het meest vruchtbaar. Als je dan geslachtsgemeenschap hebt, is de kans om zwanger te worden dus het grootst. In die periode hebben vrouwen vaak ook het meeste zin om te vrijen. Het kan daardoor gebeuren dat je door een eerste of enige keer seks – terwijl je het eigenlijk niet eens van plan was – meteen met een ongewenste zwangerschap wordt geconfronteerd. En dat wil je natuurlijk voorkomen.

Het is goed om als vrouw voldoende te weten over hoe je lichaam werkt. Je begrijpt je eigen lichaam, gevoelens en emoties dan beter. Baal je van al die lichamelijke ongemakken? Realiseer je dat het hele proces van jouw vruchtbaarheid ook heel mooi is. Het vrouwelijk lichaam is uniek en bijzonder gemaakt. En ook voor de mannen is het handig om dat te weten.

OVER JONGENS

Een jongen ervaart over het algemeen tussen zijn 10e en 14e jaar voor het eerst gevoelens van seksuele opwinding. Hij ontdekt dat hij soms opgewonden raakt, waarbij de penis stijf wordt en hij een erectie krijgt. Dit wordt veroorzaakt doordat, door de seksuele opwinding, de zwellichamen in de penis zich vullen met bloed. Als een jongen een orgasme krijgt ('klaarkomt'), treedt er een zaadlozing (ook wel ejaculatie genoemd) op. Hierbij wordt het sperma uit de penis gestoten.

Veel jongens hebben in de puberteit weleens een 'natte droom'. Dat betekent dat hij 's nachts in zijn slaap een spontane zaadlozing krijgt, soms ook nadat hij heeft gedroomd over seks. Veel jongens krijgen één of meerdere keren een natte droom. Het betekent echter niet dat het altijd gebeurt. Hoe vaak en wanneer een man een natte droom krijgt, is per persoon verschillend. Er wordt weleens gezegd dat als een jongen zichzelf niet bevredigt, het lichaam dat zelf 'oplost' door een natte droom te krijgen. Dit is niet waar. Dit geldt voor sommige jongens en mannen, maar zeker niet voor iedereen. Zij krijgen geen natte droom en blijven de seksuele opwinding voelen, totdat zij zichzelf hebben bevredigd.

Het kan gebeuren dat een man 's ochtends wakker wordt met een erectie. Zonder dat hij seksuele opwinding voelt of zich bewust was van seksuele gevoelens, is zijn penis stijf geworden. Dit wordt ook wel 'ochtenderectie' genoemd en is heel normaal. Als hij de dag begint, zal de erectie vanzelf verdwijnen.