

**SEKS VOOR IEDEREEN**

Arjet Borger

# **SEKS VOOR IEDEREEN**

Hoe Nederland (niet) over seks praat

2018 Prometheus Amsterdam

Van Arjet Borger verschenen eerder:

*Saar en Jop* (2011)

*Saar en Jop praten over seksualiteit* (2012)

*In gesprek over seks* (2013)

*Van alles over seks* (2014)

[www.arjetborger.nl](http://www.arjetborger.nl)

© 2018 Arjet Borger

Omslagontwerp CMRB

Foto auteur Bob Bronshoff

Zetwerk Mat-Zet bv, Soest

[www.uitgeverijprometheus.nl](http://www.uitgeverijprometheus.nl)

ISBN 978 90 446 3664 2

# Inleiding

Het is een avond in Amsterdam, een paar jaar geleden. Het gaat over de vraag hoe jonge meiden voorgelicht moeten worden. Drie enthousiaste experts op het podium vullen elkaar aan. De meiden van nu weten te weinig over seks. Er moet hun worden geleerd hoe ze zichzelf kunnen bevredigen, wat de G-spot is en dat hun vagina nat wordt als ze opgewonden zijn. Er moet porno voor pubers beschikbaar komen, het liefst gewoon als methode in het middelbaar onderwijs. Zodat tieners leren hoe seks wel moet. Van porno. De conclusie van de experts is dat de voorlichting explicieter en gedetailleerder moet.

De jaren erna merk ik hoe in de voorlichting aan kinderen, tieners en ouders het seksuele plezier de boventoon voert. Ik vraag me af of seks voor veel mensen niet veelzijdiger is dan dat. Het meegeven van een positieve boodschap over seksualiteit is natuurlijk belangrijk, maar inzetten op seksueel plezier leidt niet automatisch

tot seksuele gezondheid. Ook zie ik dat de angst om het over risico's of negatieve gevolgen van seks te hebben steeds vaker doorklinkt in hoe erover wordt gepraat. Eigenlijk zouden we het liefst willen dat er aan het hebben van seks geen enkel risico zit: dat iedereen altijd gelijkwaardige relaties heeft, dat seks altijd veilig is en dat iedereen zonder dwang, zonder zwanger te worden en zonder kans op een soa altijd van seks kan genieten. Maar dat is een utopie.

En dat zien we eind 2017 opeens heel duidelijk. De wereld raakt in de ban van de hashtag #metoo. Wereldwijd delen duizenden mensen hun ervaringen met seksuele intimidatie en grensoverschrijdend gedrag. De aandacht voor seksuele intimidatie en grensoverschrijding laat twee dingen zien. Het eerste is dat je in je seksualiteit kwetsbaar bent. Hoe leuk we het ook willen maken, hoe makkelijk we er ook over praten: negatieve ervaringen op het gebied van seks raken je in je kern als mens. Het tweede dat het laat zien is dat we over seks moeten praten en dat het nodig is om zorgvuldig te kijken naar hoe we dat doen. Het moet niet alleen maar gaan over plezier, lekkere seks, opwinding, klaarkomen of voorbehoedsmiddelen. Ook gaat het niet alleen over weerbaarheid, wensen of grenzen. Wat als jij wel 'nee' kunt zeggen, maar de ander jouw 'nee' niet hoort?

Seksualiteit gaat in eerste instantie over jezelf: over je zelfbeeld en over wie je bent. Ook gaat het over of je voldoende kennis hebt die eraan bijdraagt dat je jezelf en je seksualiteit kunt accepteren, het op een prettige manier kunt vormgeven en veilige keuzes kunt maken. Maar wat we allemaal weten is dat seksualiteit ook over de ander gaat. Hoe je het ook wendt of keert: wat jij zegt, doet of nalaat beïnvloedt de ander. Je moet oog hebben voor de ander, zorg en respect. Ontbreekt dat of kun je dat niet opbrengen, dan kan dat leiden tot negatieve ervaringen – voor jezelf of voor die ander. Seks is dus altijd relationeel. Als je geen rekening houdt met de ander, als je niet is geleerd wat respect of zelfbeheersing betekent of als je nooit hebt nagedacht over welke betekenis je aan zorg of liefde wilt geven, waar blijft ‘de ander’ dan in het geheel?

Juist over die relationele kant van seks is het moeilijk praten in Nederland, bang als we zijn voor ouderwetse betutteling. We hebben ons vrijgevochten uit het beknellende systeem van vóór de seksuele revolutie. We kunnen nu zelf beslissen met wie en wanneer we seks willen. Het is die hard bevochten vrijheid die al jaren doorklinkt in de voorlichting die we aan kinderen en tieners geven. Maar seksualiteit is persoonlijk – en mensen verschillen. Niet iedereen wil wisselende sekspartners hebben. We zoeken niet allemaal drie keer per week ‘plezierige’ seks. Wij verschillen en onze verlan-

gens verschillen. Waar we wel allemaal naar verlangen, is dat we veilig zijn: we willen ons gerespecteerd voelen en onszelf kunnen zijn. Alleen dan kunnen we onze, ook seksuele, verlangens vormgeven op de manier die bij ons past. Veiligheid is dus een fundamenteel aspect voor seksuele gezondheid. Juist in de seksuele opvoeding en de seksuele voorlichting moet daar aandacht voor zijn.

Toch was de weg naar deze conclusie toe behoorlijk lastig. Meer dan tien jaar geleden kwam ik in het werkveld van de preventie en seksuele gezondheid terecht. Als gezondheidswetenschapper dacht ik geleerd te hebben waar goede preventie uit zou bestaan, maar gaandeweg ontdekte ik dat resultaten en uitgangspunten uit internationaal onderzoek juist hier niet werden toegepast. Effectieve aspecten uit voorlichtingsmethodes kwamen nauwelijks aan bod. Vooral de houding van onszelf intrigeerde me. Alles bij elkaar leidde het ertoe dat ik me ging afvragen waar ons beleid ten aanzien van de seksuele voorlichting aan kinderen, tieners en jongeren eigenlijk op is gebaseerd. Tegelijkertijd lag de conclusie die nu zo simpel lijkt nog niet voorhanden.

Wij denken seksueel vrij te zijn, maar de angst voor betutteling heeft ons meer in zijn greep dan we zelf willen geloven. Het is die angst die ertoe heeft geleid dat we praten over en omgaan met seks zoals we nu (niet)

doen. Pas als we onszelf kunnen bevrijden van die angst, kunnen we ons echt gaan inzetten voor de seksuele gezondheid van kinderen, jongeren en volwassenen. Voor iedereen dus.

## **Opbouw van dit boek**

Dit boek gaat niet over de verschillen tussen mannen en vrouwen of hoe we in onze relaties met seks omgaan. Het gaat niet over seksuele diversiteit. Ik ga niet in op de dubbele moraal, de rol van *slutshaming* of de aandacht voor genderneutraliteit. Op de vraag of er na de wereldwijde aandacht voor seksuele grensoverschrijding een nieuwe seksuele revolutie gaande of nodig is geef ik geen antwoord. Ook porno komt niet aan bod. Ik geef geen analyse van de seksuele gezondheid van volwassenen. Tips over hoe je kunt werken aan je eigen seksuele plezier, of dat van de ander, vind je hier ook niet.

Dit boek gaat over wat eraan voorafgaat. Hoe we over seks praten en wat we onze kinderen erover vertellen is van invloed op alle voorbeelden hierboven. We moeten dus bij het begin beginnen. Dit boek gaat over seks en de manier hoe we daar met kinderen, tieners en jongeren (niet) over praten. Ook laat het zien hoe onze voorlichting en ons beleid tot stand komen en waar dat door beïnvloed wordt. Ouders, opvoeders, leraren, voorlichters, kinder- of jongerenwerkers, hulpverleners, gezond-



heidsbevorderaars, politici of beleidsmakers: eigenlijk hebben we er allemaal mee te maken. Hoe komt het dat we over seks praten zoals we nu doen? Wat zijn daar de gevolgen van? Op welke manier zouden we over seks moeten voorlichten? Dat is waar ik met dit boek antwoord op wil geven.

In het hoofdstuk ‘Seksuele voorlichting’ lees je waar goede voorlichting uit zou moeten bestaan. Je vindt een uitleg over belangrijke thema’s die in preventie aan bod horen te komen.

Toen ik in het werkveld ging werken kwam ik heel andere dingen tegen. In het hoofdstuk ‘Hoe Nederland over seks praat’ geef ik daar verschillende voorbeelden van. Wat vertellen we kinderen, tieners en jongeren over seksualiteit?

Als we kijken naar hoe we over seks voorlichten is het ook nodig om te kijken naar de effecten daarvan. Hoe doen we het in Nederland qua gezondheid en met betrekking tot ons welzijn? Dat lees je in het hoofdstuk ‘Seksuele gezondheid in Nederland’.

Waar baseren we onze seksuele voorlichting op? Welke visies zijn er ten aanzien van het praten over seks? In ‘Loyaal aan het ideaal’ komt dit aan bod.

Dat hoofdstuk wordt gevolgd door de hoofdstukken over hoe we omgaan met de wetenschap en hoe ‘rechten’ en ‘gezondheid’ zich tot elkaar verhouden.

Nederland lijkt open over seks te praten, maar dat

blijkt schijn te zijn. Echt inhoudelijk kijken naar de seksuele voorlichting deden we niet eerder. Hoe dat komt lees je in 'De angst van Nederland'.

Uiteindelijk zou ons doel moeten zijn dat iedereen op de manier die bij hem of haar past met seks om kan gaan (mits het anderen niet schaadt). In het laatste hoofdstuk geef ik een aanzet tot een manier van praten over seks die dat voor iedereen mogelijk maakt.

# Seksuele voorlichting

Tijdens mijn studie Gezondheidswetenschappen was een van de grote vraagstukken in de internationale volksgezondheid op dat moment hiv/aids en de preventie daarvan. De verschrikkelijke impact van deze ziekte drong steeds meer door en goede preventie was hard nodig. Daardoor kwam er steeds meer kennis bij over welke preventieprogramma's en welke aspecten uit die programma's wel of niet effectief waren in het voorkomen van seksueel risicogedrag en het bevorderen van seksuele gezondheid.

In dit hoofdstuk beschrijf ik wat in preventie en seksuele voorlichting belangrijk is, maar voor de helderheid is het goed om eerst enkele begrippen te beschrijven.

## **Seksualiteit en seksuele gezondheid**

Veel mensen koppelen seksualiteit meteen aan seksueel gedrag. Gedrag gaat echter over wat je doet, maar seksualiteit is veel meer dan dat. Er zijn verschillende defi-

nities. Volgens Van Dale betekent seksualiteit ‘alles wat het geslachtsverkeer betreft’.<sup>1</sup> Wikipedia beschrijft het als ‘bepaalde menselijke gevoelens en handelingen van lichamelijke aard gericht op een ander, die gepaard gaan met lust en opwinding’.<sup>2</sup> Neuropsychiater en seksuoloog Piet Nijs verwijst naar seksualiteit als ‘een uniek-persoonlijke ontwikkeling’.<sup>3</sup> Dit betekent dat het deel is van onze identiteit. Seksuologe Sanderijn van der Doef gebruikt voor seksualiteit een brede definitie: ‘Alle gedragingen en gevoelens die te maken hebben met je eigen lichaam en dat van een ander en die dat speciale (spannende, opgewonden, wel of niet prettige) gevoel bij jezelf of bij een ander veroorzaken.’<sup>4</sup>

Seksualiteit is dus een breed en veelzijdig onderwerp. Aspecten uit de psychologie, fysiologie en medische zorg en onderwerpen als communicatie, relatievorming, bewustwording en gedragsverandering horen allemaal bij seksualiteit. Je culturele achtergrond, je normen, je waarden, je ervaringen, je opvoeding, je karakter, je relaties: ook die hangen samen met hoe je over seks denkt en erover praat. Hoe we met seksualiteit omgaan hangt samen met onze persoonlijkheid en onze persoonlijkheid wordt gekleurd door onze seksualiteit.

Wat is seksuele gezondheid dan? Daarvoor kijken we eerst naar wat gezondheid is. Gezondheid is een breed begrip. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) gebruikt op haar website de volgende definitie: ‘Een staat

van lichamelijk, mentaal en sociaal welzijn.’ Gezondheid gaat dus zeker niet alleen om het ontbreken van ziektes. Inmiddels wordt er steeds vaker gewerkt met een andere definitie, namelijk met het begrip ‘positieve gezondheid’. In deze definitie wordt gezondheid vanuit meerdere aspecten (waaronder zingeving, dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven) bekeken. Gezondheid is volgens deze definitie niet statisch, maar hangt samen met de mate waarin je zelf in staat bent om te gaan met de uitdagingen van het leven en zelf de regie te voeren.<sup>5</sup> Gezondheid wordt hierin meer als ‘subjectief’ gelabeld. Iemand die ziek is kan hebben geleerd om goed met zijn ziekte om te gaan en hierdoor toch een hoge mate van kwaliteit van leven ervaren. Volgens deze nieuwe definitie zou deze persoon, die eigenlijk ziek is, dus toch als ‘gezond’ kunnen worden gezien. Het ‘aanpassend vermogen’ wordt als belangrijke indicator van gezondheid gezien.

Volgens de WHO is seksuele gezondheid een met seksualiteit verbonden toestand van lichamelijk, emotioneel, mentaal en sociaal welzijn. Het is meer dan de afwezigheid van ziekte of beperking.<sup>6</sup> Het woord ‘welzijn’ komt in zowel de definitie van gezondheid als van seksuele gezondheid van de WHO voor. Het woord klinkt misschien ouderwets, maar toch vind ik het in het kader van seksualiteit heel passend. Het gaat over meer dan of je lichamelijk gezond bent. Het illustreert een gevoel

van geluk of tevredenheid. Wie je bent of mag zijn, hoe je leeft, de relaties die je aangaat en hoe je daar vorm aan geeft hangen er allemaal mee samen. Ik moet daarbij ook vaak denken aan of je als mens tot je recht kunt komen en of je jezelf kunt zijn. Mag je jezelf zijn in al je eigenheid? Omdat seksualiteit zo breed is en op al die aspecten inhaakt is ‘welzijn’ onlosmakelijk verbonden met onze seksuele gezondheid.

De definitie van de WHO wordt echter niet meer door iedereen gebruikt, omdat in het werkveld van de seksuologie ook de nieuwe definitie van ‘positieve gezondheid’ naar voren is gebracht als een goede beschrijving voor ‘seksuele gezondheid’. De definitie luidt dan: ‘Seksuele gezondheid is het vermogen zich seksueel aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.’<sup>7</sup> Ook seksuele gezondheid is immers veel meer dan de afwezigheid van een soa of een ongewenste zwangerschap. Het gaat niet over het wel of niet hebben van seks, maar omvat veel meer dan dat. Ook als je niet seksueel actief bent, kun je seksueel gezond zijn. Het betekent dat je accepteert wie je bent en dat je passend bij je eigen wensen en voorwaarden kunt omgaan met seksualiteit (mits dat de ander niet schaadt).

Gezondheid is dus een breed begrip en een thema dat met veel aspecten van het leven samenhangt. Binnen de geneeskunde is het gebruik van deze nieuwe brede defi-

nitie goed uit te leggen: men wil in eerste instantie mensen graag beter maken, maar er moet ook breder worden gekeken. Als iemand een chronische aandoening heeft of niet meer te genezen is, dan moeten we ons ervoor inzetten dat iemand toch een goede kwaliteit van leven ervaart. Ook voor de beleidsmedewerker of lokale gemeentes is deze brede definitie werkbaar: zij kunnen zich ervoor inzetten om beleid te faciliteren dat voor mensen bijdraagt aan de door hen ervaren kwaliteit van leven, in plaats van zich enkel te richten op ziektereductie.

Wat in de bovenstaande definities van (seksuele) gezondheid naar voren komt is het zelf de regie hebben of het kunnen aanpassen aan je omstandigheden. Toch gaat dat niet altijd op voor seksuele gezondheid. We kunnen dat bijvoorbeeld zien in het thema seksuele grensoverschrijding. Iemand met seksuele gevoelens en verlangens mag zichzelf erkennen, maar heeft ook zelfbeheersing nodig om niet altijd toe te geven aan zijn of haar verlangens als dat een ander schaaft. Seksuele gezondheid gaat dus nooit alleen over het zelf de regie hebben.

De nieuwe definitie stelt de gezondheidsbevorderaar en preventiewerker ook voor een ander dilemma. Vanuit het oogpunt van preventie willen we immers voorkomen dat mensen ziek worden. Het hele werkveld van de preventie is gestoeld op de gedachte of de intentie om dingen te voorkomen. Niet ziek is nog altijd beter

dan wel ziek, toch? Met het oog op seksuele gezondheid zullen we ons er dan in eerste instantie voor moeten inzetten dat voorkomen wordt dat mensen te maken krijgen met mogelijk negatieve gevolgen van seks. Dat kan deels door een positief verhaal over seksualiteit mee te geven, maar daarmee zijn we er nog niet. Hoe graag we ook zouden willen dat seks alleen maar makkelijk of leuk is: de realiteit is anders.

Hoe zouden we dan wel over seks moeten praten? Om die vraag te beantwoorden kijken we eerst naar wat preventie is en waar goede voorlichting uit moet bestaan.

## Preventie

Het doel van preventie is om gezonde mensen gezond te houden. Een tweede doel is om mensen die geen gezond gedrag vertonen ('risicogedrag'), te stimuleren om weer gezond gedrag te gaan vertonen. Als mensen eenmaal overgewicht of bijvoorbeeld een alcoholverslaving hebben of ongewenst zwanger zijn ben je al te laat. Het is qua tijd, geld en moeite veel effectiever om te voorkomen dat het zover komt. Daarom is preventie als 'eigen' vakgebied ontstaan.

Het Koningin Wilhelmina Fonds voor de Nederlandse kankerbestrijding (kwf) licht voor over hoe mensen zich moeten beschermen tegen uv-straling. Artsen vertellen over de gevaren van bijvoorbeeld roken. Voe-