

DE KRACHT VAN POSITIEVE SEKSUALITEIT

Voor Anna en Oscar

SABINE MEULENBELD

De kracht
van positieve
seksualiteit

8 ingrediënten om
met jongeren over
seksuele vorming
te praten


VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

Meer lezen?

Ben je geïnspireerd door dit boek en wil je meer weten over de boeken van Van Duuren Psychologie en Van Duuren Management? Kijk dan op onze website: www.vanduurenmanagement.nl, meld je aan voor onze nieuwsbrief en ontvang regelmatig informatie over de nieuwste boeken, kortingsacties, events en boekpresentaties. Bovendien krijg je toegang tot de digitale versie van dit boek op Yindo.nl. Zo heb je altijd het boek bij de hand!

Zo werkt het:

- 1 Ga naar www.vanduurenmanagement.nl
- 2 Klik op Registreer
- 3 Vul de code in: **MAN-1266-9**

Volg ons ook op:   

ISBN: 978 90 8965 714 5

NUR: 865

Thema: YXAX

Trefwoord: positieve seksuele ontwikkeling, autonomie, plezier

Vormgeving omslag: Suzan van Lieshout, VLVI, Nijmegen

Vormgeving binnenwerk: Andre Klijsen, Villa Y, Henxel

Illustraties: Randy Konijnenberg, Proud2bfem, Utrecht

Redactie en auteursbegeleiding: Carlie van Tongeren, Deventer

Drukwerk: Balmedia, Schiedam

1^e druk, december 2023

© 2023 Van Duuren Management

Niets uit dit boek mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Wil je iets overnemen, neem dan contact op met de uitgeverij: info@vanduurenmanagement.nl.

Ondanks alle zorg die we aan dit boek besteed hebben, kan noch de auteur, noch de redactie, noch de uitgever enige aansprakelijkheid aanvaarden voor de schade die het gevolg is van eventuele fouten in deze uitgave.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
DEEL 1	
Wat is Positieve Seksualiteit?	17
DEEL 2	
8 ingrediënten voor een positieve seksuele vorming van jongeren	42
INGREDIËNT 1 Plezier	43
INGREDIËNT 2 Afstemmen	65
INGREDIËNT 3 Waarnemen	89
INGREDIËNT 4 Delen	107
INGREDIËNT 5 Gelijkheid	121
INGREDIËNT 6 Improvisatiebereidheid	139
INGREDIËNT 7 Eigenheid	153
INGREDIËNT 8 Integriteit	173
Extra tips voor opvoeders en ondersteuners	201
Dankwoord	203
Over de auteur	206



ON

PLEZIERIGE ERVARINGEN



OFF

NARE ERVARINGEN

Voorwoord door Dr. Daphne van de Bongardt

Toen Sabine mij vroeg of ik het voorwoord wilde schrijven voor dit boek, hoefde ik daar niet lang over na te denken. We kenden elkaar al enkele jaren via Stichting Seksueel Welzijn Nederland, waarvan Sabine samen met Ellen Laan medeoprichter was en ik in de raad van advies zat. Ik volg haar inspirerende professionele aanwezigheid op sociale media met interesse, en ik heb haar leren kennen als een attent, welbespraakt, grappig en – ten onrechte – bescheiden persoon. Maar ik heb vooral 'ja' gezegd, omdat we een gezamenlijke missie hebben: positieve seksuele ontwikkeling bij jongeren bevorderen.

Toen ik dit boek in conceptvorm las, was ik al snel enthousiast. Wat een verfrissende blik op jongeren en hun ontwikkelende seksualiteit, en hoe we ze daar als opvoeders, docenten en samenleving bij kunnen ondersteunen. Aan die verfrissende blik, en aan dit boek, liggen vele, vele uren aan praktijkervaring van de schrijver ten grondslag. Ook ik heb voor mijn wetenschappelijke studies in de afgelopen zestien jaar veel gesprekken en interviews met jongeren (>170), ouders (>60), docenten en jongerenwerkers (>35) gebruikt, en weet uit ervaring hoe inspirerend en waardevol die gesprekken zijn. Sabine en ik delen onze gedrevenheid om hun stemmen, verhalen en belevingswereld op een bruikbare manier te vertalen naar de dagelijkse praktijk in opvoeding, onderwijs en gezondheidszorg. Daarmee kunnen we beter tegemoetkomen aan wat zij nodig hebben. Deze vertaalslag is belangrijk en soms ook uitdagend. Sabine kan dat ontzettend goed, en daarom is dit boek zo waardevol.

Naast onze gedeelde missie, is er ook een verschil tussen het werk van Sabine en dat van mij. Waar Sabine met de voeten in de klei staat, poog ik deze missie te bereiken via wetenschappelijk onderzoek. Als wetenschapper sta ik volledig achter het belang van goed wetenschappelijk onderzoek naar jongeren en seksualiteit. Bijvoorbeeld: tijd en geld investeren in een lespakket over relationele en seksuele vorming, is op zijn zachtst gezegd zonde als het niet effectief blijkt te zijn, en mogelijk zelfs onverantwoord als het ongewenste effecten blijkt te hebben. En ook: waarom een bepaalde manier van communiceren over seks in het ene gezin heel goed werkt, maar in het andere gezin

juist helemaal niet, wordt pas duidelijk als je voldoende gezinnen structureel met elkaar kunt vergelijken. Goed onderzoek naar de effectiviteit en achterliggende mechanismen van dit soort strategieën in de dagelijkse praktijk is heel belangrijk.

Maar de vele uren aan praktijkervaring van Sabine, en andere professionals die werken met jongeren of hun gezinnen, in het onderwijs, de jeugdzorg of de gezondheidszorg; daar kunnen veel onderzoekers (ook ik) niet aan tippen. Daarom is kruisbestuiving tussen 'de wetenschap' en 'de praktijk' zo belangrijk. Er is gelukkig steeds meer aandacht voor het belang van meer en betere samenwerking tussen deze werelden. Dat begint wat mij betreft met samen relevante vragen stellen. Hoe ontdekken en ontwikkelen jongeren hun seksualiteit anno 2023? In hoeverre is het bevorderen van positieve of plezierige seksualiteit verenigbaar met het voorkomen van ongewenste of riskante seksualiteit? Wat zien jongeren zelf eigenlijk als positieve seksualiteit? Hoe, wanneer en van wie willen zij daarover leren? Hoe kunnen we die leerprocessen optimaliseren?

Dit boek is voor iedereen die dit soort vragen stelt, zou willen stellen, of zou moeten stellen. Voor iedereen die het, net als Sabine en ik, belangrijk vindt om de unieke belevingswereld van jongeren recht te doen in de dagelijkse praktijk. En voor iedereen die jongeren nu en in de toekomst een positieve seksualiteitsbeleving gunt.

Dr. Daphne van de Bongardt is socioloog en pedagoog. Ze is werkzaam als Universitair Hoofddocent bij het Department of Psychology, Education and Child Studies, en oprichter van het Erasmus Love Lab van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Zij onderzoekt sinds 2008 hoe biopsychosociale factoren bijdragen aan een gezonde en positieve ontwikkeling en vorming van intieme relaties, liefde en seksualiteit.

Inleiding

Het jaar 2022 is nog maar nauwelijks begonnen als de uitzending van *BOOS* over seksueel grensoverschrijdend gedrag en machtsmisbruik bij *The Voice of Holland* inslaat als een bom. Het bleek een kantelpunt in het bespreekbaar maken van seksueel grensoverschrijdend gedrag. En het was niet alleen mis in Hilversum – de voetbalwereld, de turnwereld, de danswereld, het theater, de politiek, de Zuidas, overal eigenlijk.

Als al die onthullingen léts bewijzen, is het wel dat seksueel grensoverschrijdend gedrag geen incidenten zijn, maar structureel en wijdverbreid van aard. Het is geen ver-van-ons-bed-wereld, het gaat om ónze wereld. Logisch, want wat hebben álle mensen, dus ook alle plegers en alle slachtoffers, gemeen? Ze hebben allemaal een seksuele ontwikkeling doorgemaakt, en zijn daarin goed of gebrekkig ondersteund door opvoeders, docenten en andere volwassenen. Waar ging het mis? Of beter gezegd: waar gaat het mis? En wat is daarin onze rol als volwassenen?

Gek eigenlijk, dat we als we leren lopen, fietsen, rekenen of autorijden, zo aan de hand meegenomen worden. We worden gestimuleerd met uitgestrekte ouderhanden, lachende gezichten en bemoedigende woorden: 'Toe maar, toe maar!' We worden getroost als we vallen en we vieren aan de lopende band kleine feestjes wanneer er een mijlpaal wordt bereikt. Maar als het om zoiets groots als seksuele ontwikkeling gaat, verwachten we dat het met een paar adviezen om ongelukken te voorkomen allemaal wel los zal lopen.

Wat er mist in huidige voorlichtingsprogramma's

Voorlichtingsprogramma's die 'grenzen en wensen' moeten bevorderen, benaderen seksualiteit vaak vooral als iets wat mis kan gaan. Mocht dit systeem van rampenbestrijding werken, dan hadden we dat allang terug moeten zien in dalende cijfers van seksueel geweld. Maar helaas: op dit moment heeft Nederland een van de hoogste percentages seksueel geweld in de Europese Unie (Rutgers, 2022). Misschien werkt het huidige systeem om ongewenste zwangerschappen of soa's te voorkomen, maar plezieriger is de seks er niet op geworden.

In mijn werk zag ik dat terug. Als lichaamsgericht therapeutisch hulpverlener voerde ik ongeveer 7.000 gesprekken met jongeren rond trauma, seksualiteit, grensoverschrijding en positieve seksualiteit. De jongeren, hoofdzakelijk meiden met een veelheid aan culturele, religieuze en etnische achtergronden, hadden vragen en problemen op het gebied van liefde en afhankelijkheidsrelaties. Preventie van trauma, voorkomen van herhaald slachtofferschap of herstellen van trauma was hierbij de motor.

Al die duizenden verhalen hadden een aantal gemeenschappelijkheden waarbij ik vraagtekens had:

- 1 Jongeren werden pas aangemeld als het kwaad al was geschied.
- 2 Positieve seksualiteit was vrijwel niet aan bod gekomen vóór het misging.
- 3 Positieve seksualiteit verdween als onderwerp volledig wanneer er sprake was geweest van grensoverschrijdend gedrag.
- 4 Degene die de aanmelding deed, bijvoorbeeld de jeugdagent, mentor of groepswerker, en met wie de jongere vaak een goede vertrouwensband had, stond doorgaans ineens buitenspel of trok zichzelf terug.
- 5 Er was niet alleen ongemak om seksualiteit bespreekbaar te maken, maar er misten ook taal en kennis om dit op een positieve manier te doen.

Naarmate ik meer slachtoffers van seksueel geweld sprak, professionals trainde en het systeem beter leerde kennen, werd het mij steeds duidelijker: al die opleidingen zouden zich in plaats van op seksueel grensoverschrijdend gedrag veel meer moeten focussen op seksueel *wensbewust* gedrag. De beschikbare hulpverleningsmiddelen hadden daar nauwelijks oog voor. Ik besloot al vroeg om de gesprekken in mijn spreekkamer veel meer te focussen op positieve seksualiteit: welke seksuele ervaringen wil je wél hebben en wat is daarvoor nodig? Zo ontdekte ik in de loop der jaren, zonder het te weten en dankzij mijn cliënten, de acht werkzame ingrediënten voor een positieve seksuele vorming waaruit dit boek is opgebouwd.

Ja, maar hoe dan?

Volwassenen die openstaan voor een andere benadering, hebben vaak de vraag: HOE DAN? Hoe stellen we jongeren in staat positieve ervaringen op te doen binnen een setting waar je die gewenste ervaringen niet eerst voor kunt

doen? En, niet onbelangrijk, zonder dat jij jezelf daarbij al te ongemakkelijk voelt? En dat óók nog verpakt als een positieve boodschap?

Als je iemand een salto wilt leren maken, kun je het eerst even demonstreren, en daarna kun je iemand letterlijk bij de hand nemen om in stapjes te oefenen en deelervaringen op te doen net zo lang tot iemand de salto veilig onder de knie heeft. Als je de QR-code hiernaast scant kun je, weliswaar binnen een andere context, een fantastisch voorbeeld zien van hoe je iets gefaseerd uit kunt leggen. Daphne leert haar jonge kijkers hoe je een salto doet door brokjes informatie aan te bieden en deze aan elkaar te verbinden.



Dit eenvoudige principe van deelervaringen kun je ook toepassen op positieve seksuele vorming. Dit boek is een uitnodiging om positieve seksualiteit te leren kennen, te omarmen en door te geven. Het staat vol achtergronden, oefeningen, voorbeelden en persoonlijke verhalen voor ouders met opgroeiende adolescenten en (jeugd)professionals in het onderwijs en sociaal domein, die zich hard willen maken voor een positieve seksuele ontwikkeling van hun jongeren. Dit boek geeft ouders, opvoeders, docenten en (jeugd)hulpverleners de taal en tools die nodig zijn om dat gesprek over leuke seks aan te gaan.

Dit boek is opgebouwd uit acht essentiële ingrediënten

Deel 1 gaat in op positieve seksualiteit en hoe dit zich verhoudt tot seksuele vorming in het algemeen. In Deel 2 komen achtereenvolgens alle acht ingrediënten aan bod die jongeren nodig hebben voor een positieve seksuele ontwikkeling. Waarom ingrediënten? vraag je je nu wellicht af. We praten vaak over 'seks hebben' met iemand; echter, seks heb je niet, seks maak je. Seks maken is net als eten bereiden. De ingrediënten en hoe je daarmee omgaat, kunnen een gerecht maken of breken. Seks heeft een hogere kans een prettige ervaring te zijn als de volgende acht ingrediënten aanwezig zijn:

Plezier, Afstemmen, Waarnemen, Delen, Gelijkheid, Improvisatiebereidheid, Eigenheid en Integriteit.

Per ingrediënt leg ik uit wat het inhoudt en waarom dit ingrediënt zo belangrijk is: wat zijn de positieve effecten van de aanwezigheid ervan in de seksualiteitscocktail en wat zijn de negatieve gevolgen als het ontbreekt? Angst en ongemak die onszelf als volwassenen in de weg kunnen zitten, komen ook aan bod. Daarna bespreken we hoe je ervoor kunt zorgen dat jongeren dit ingrediënt kunnen toevoegen aan hun seksuele repertoire, onder andere door de benodigde theorie en praktische tips, voorbeelden en oefeningen. En heel belangrijk: door hardnekkige mythes te doorbreken. Want zolang geldende mythes, normen en stereotypen ongehinderd onze boodschap van seksuele vorming binnensluipen, zullen meiden en jongens niet opgroeien met dezelfde verwachtingen en dat zet voor beiden een positieve seksuele ontwikkeling onder druk.

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je onder het kopje 'Dieper gaan?' tips voor podcasts, boeken, video's, materialen en kunstprojecten, zodat je geïnformeerd en geïnspireerd kunt blijven ook ver na het lezen van dit boek.

Veel oefeningen: het belang van zintuigelijk leren

Een boek dat gaat over 'doen', 'voelen' en 'verandering', kan natuurlijk niet alleen uit letters bestaan. Zeker als het gaat om zoiets zinnelijks als seksualiteit! Het is niet meer dan logisch om het lichaam daar zo veel mogelijk bij te betrekken. Het gaat immers bij uitstek over sensaties – ingewikkelde sensaties zelfs. Dat die sensaties veelal relationeel zijn, maakt het nog complexer. Dat we seksuele handelingen of afstemming daarin uiteraard niet letterlijk kunnen doen met jongeren, is geen excuus om dan maar alles op een cognitieve manier aan te bieden.

In dit boek maak ik me daarom sterk voor 'belichaamd leren'. Je lichaam heeft een ongekend lerend en begrijpend vermogen. Iedereen die een instrument bespeelt weet dit. Als je een stuk muziek kent, bewegen je vingers zonder dat ze gestuurd worden door gedachten. De beweging zit in je lichaam opgeborgen. Zelfs zo zeer dat demente mensen nog feilloos complexe partituren kunnen spelen. Zo kon muzikant Glen Campbell een tour van 151 concerten geven na de diagnose Alzheimer. Het lijf wil beleefd worden; belevingen willen belijfd worden. Zonde om dat enorme leerkapitaal te laten liggen.

Sommige oefeningen zijn alleen bedoeld voor jou als volwassene (ouder of professional). Deze zijn belangrijk zodat je zelfzeker en goed beslagen ten ijs komt tijdens je gesprekken met jongeren. Voor sommige ingrediënten – zoals voor het ingrediënt 'plezier' – is het namelijk noodzakelijk om je kennis eerst zelf flink te updaten. Voor andere ingrediënten kun je juist veel meer putten uit je eigen individuele ervaring en gevoel zonder dat een gebrek aan kennis het gesprek in de weg zit.

Andere oefeningen kun jij als lezer zelf doen met je kind, je leerling of je cliënt. Zo stel je hen in staat om van binnenuit te ervaren hoe iets in elkaar zit. Gewoon, met je kleren aan, op basis van dingen die je al kent. Er is altijd een specifieke hoofdoefening die je samen met jongeren kunt doen. Soms uitgebreid, soms kort, soms ook geschikt om in een groep te doen – in dat laatste geval staat het er expliciet bij.

Mijn uitnodiging als schrijver: lees de oefeningen niet alleen, doe ze ook. Want, zoals een van mijn leermeesters Robert Dilts ooit tegen me zei: *'It ain't true, until it's in the muscle.'* Waar hij zo veel mee bedoelde als: pas als je iets doorvoelt hebt door het te *doen*, kun je de waarheid ervan begrijpen. Hoe meer zintuigen betrokken zijn, hoe meer belichaming er plaats kan vinden. Dat geeft de helderheid die nodig is voor het her-evalueren van je denkbeelden en het aanpassen van je gedrag.

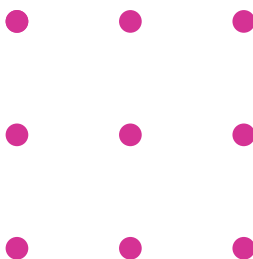
De effectiefste manier om iets zelf in de vingers te krijgen is het te onderwijzen. Doe de oefeningen daarom ook met je collega's, andere ouders, deel ze met je studiegroep, onderwijs ze in de klas of woongroep. Je zult versteld staan van de mooie gesprekken die er ontstaan. Doen in plaats van vertellen. Hoe meer zintuigen betrokken zijn, hoe beter het be(k)lijft. We doen mensen dus tekort als we ze niet de gelegenheid geven om zintuigelijk te leren. Ik kan me herinneren dat zelfs zoiets cognitiefs als rekenen vroeger lichaamsgericht aan me werd aangeboden. Zo moesten we een bepaald aantal staafjes groeperen door er elastiekjes om te binden.

Voorbeeldoefening: de puzzel

Neem de volgende puzzel. Die gaat ook over kaders. Pak een pen. Geef jezelf nu drie minuten om de volgende opdracht tot een succesvol einde te brengen. Lees, ongeacht of het je lukt of niet, na drie minuten verder. De oplossing vind je aan het eind van dit hoofdstuk.

OEFENING
KADERS VOOR SEKSUELE VORMING

Verbind onderstaande punten door vier rechte lijnen te tekenen, zonder de pen van je papier te halen.



Ho wacht! Heb je net als ik geleerd dat schrijven in boeken een vorm van heilig-schennis is? Gooi die overtuiging voor één keer overboord en maak je dit boek helemaal eigen. Bij seks is ook niet alles netjes. Het is slordig en individueel. Schrijf in kantlijnen, onderstreep, zet uitroeptekens, maak ezelsoren en natuurlijk: pak een pen of potlood voor onderstaand raadsel. Ik zal je later nog wel eens helpen herinneren ;-)

Wat heeft deze puzzel met seksuele vorming te maken? Alles!

De negen punten staan voor stukjes informatie die we jongeren vertellen. Verboden (geen seks voor het huwelijk), geboden (doe het met condoom), informatie (over bijvoorbeeld reproductie), mythes (voor vrouwen is een orgasme minder belangrijk), culturele normen (mannen zijn jagers), etc. Alle witte ruimte om de negen punten heen, staat voor het geheel aan informatie waar jongeren niet of nauwelijks toegang toe hebben.

Zie je hoe de oplossing zat in de informatie die je níét kreeg? We denken dat we jonge mensen de tools in handen geven om de puzzel voor hun *ontwikkel-taak seksualiteit* goed op te lossen. We geven ze deze regels en wat instructies en zeggen: succes ermee. Maar in werkelijkheid zijn het de dingen die we *weglaten*, die maken dat de puzzel vervolgens maar moeilijk op te lossen is. Het antwoord zit niet in de dingen die we wel zeggen, maar in de dingen die we nalaten te zeggen. Dat kan anders.

Daarom staat dit boek boordevol dingen die we mensen, die aan het begin staan van hun seksuele carrière, *niet* vertellen maar waar ze wel recht op hebben. Door jongeren heldere, juiste, gerichte en noodzakelijke informatie te geven (expliciet, vrij van mythes, helpend en essentieel), ondersteunen we ze optimaal in een positieve seksuele ontwikkeling op een manier die hen écht voorbereidt op wat komen gaat. Zo kunnen ze de stippen verbinden, zonder dat ze gefrustreerd raken of denken dat ze dom of onwaardig zijn.

Maak je borst maar nat, want grote kans dat je er zelf ook nog het een en ander van opsteekt. Mooi meegenomen, toch?

Dit boek is nog niet af

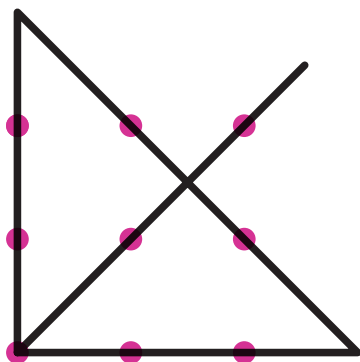
Naast mijn werk als trainer en hulpverlener mocht ik met wijlen hoogleraar Ellen Laan Stichting Seksueel Welzijn Nederland oprichten. Zij deelde de visie dat een sekspositieve aanpak noodzakelijk is en motiveerde mij in de urgentie alle opgebouwde kennis door te geven, zodat anderen daar weer op voort kunnen borduren. Dit boek is dus niet af. Mijn hoop is dat andere deskundigen in weer andere boeken ingrediënten aan dit lijstje zullen toevoegen. Onze inzichten over seksualiteit zijn – evenals seksualiteit op zich – een proces en veranderen continu. We weten nu bijvoorbeeld dat gedragsuitingen, ook ons seksuele gedrag, hoofdzakelijk cultuurbepaald zijn en maar voor een klein deel in de genen zitten. Dat is het beste nieuws ooit. Want dat betekent dat we er ook veel invloed op uit kunnen oefenen.

Voor mij als schrijver is dat belangrijk. Ik wil namelijk graag dat het niet alleen bij lezen blijft, maar dat de kennis ook echt doorgegeven wordt. Het is mijn missie om een radicale verandering te bewerkstelligen in de manier waarop we naar seksuele vorming kijken.

- Ik wil graag dat we preventie meer gaan zien in termen van bevordering in plaats van bestrijding.
- Ik wil graag dat positieve seksualiteit structureel en proactief als preventiemiddel onderkend en aangeboden wordt.
- Ik wil graag dat we, juist als het misgaat, vanzelfsprekend ook informatie blijven bieden over (het recht op) prettige seksuele ervaringen.
- Ik wil dat jongeren eerder, vaker en beter terecht kunnen bij hun ouders of andere belangrijke hechtingsfiguren voor informatie over positieve seksualiteit en gendergelijkheid.

Aanmoedigen van plezierige en gewenste ervaringen in plaats van enkel tegengaan van nare en ongewenste ervaringen: dat is een volstrekt andere visie op waar preventie begint. Nieuwe kaders geven nieuwe resultaten. En dat betekent: blijere seks en minder seksuele grensoverschrijding. Hoe meer jongeren in de gelegenheid zijn om iets te leren over seksuele communicatie, hoe makkelijker zij dit toe kunnen passen tijdens hun eerste stappen in de seksuele arena. In die nieuwe, positieve seksuele vorming spelen volwassenen zoals jij een hoofdrol.

De oplossing



DEEL 1

Wat is Positieve Seksualiteit?



*De meest beschermende factor
tegen seksueel geweld
is seksuele autonomie.*

Van de safe-sex-paradox...

Er was eens een wereld waarin erkend werd dat het belangrijk is jonge mensen iets mee te geven over seks. In diezelfde wereld vond niet ieder mens het altijd gemakkelijk om dat thema te bespreken. Gelukkig was er de medische wereld. Want daar werden onderwerpen – ook de taboes – wel besproken. Die context diende namelijk ook een specifiek doel: voorkomen dat mensen nadelige gevolgen zouden ondervinden van seks. Die nadelige gevolgen waren: het oplopen van soa's en het ongewenst en ongepland zwanger worden. Later kwam daar nog het voorkomen van nare seksuele ervaringen bij.

Zo werd 'seksuele voorlichting' dan ook een soort synoniem voor 'voorbehoeding'. Het behoeden van mensen voor ongewenste lichamelijke gevolgen van seksuele interactie met anderen. Veilig is goed, was de redenatie. Gaandeweg is het beperkte concept van 'veilig vrijen' de benchmark geworden die bepaalt wat mensen moeten weten om 'goed' met elkaar te vrijen. Daar zitten echter vier grote bezwaren aan.

BEZWAAR 1 'Veilig' wordt te nauw gedefinieerd

Wat bedoelen we precies met veilig? Soms lijkt dat vooral te gaan over anticonceptie gebruiken. Maar het tijdens voorlichtingspraatjes onbesproken laten van de dubbele seksuele moraal, zorgt voor stereotiep gedrag. Dit is een risicofactor voor seksuele grensoverschrijding. Neem bijvoorbeeld de manier waarop we initiatief nemen tot seksueel contact of het prioriteren van seksueel plezier. Binnen heteroseksuele relaties staat dat onder druk als je vrouw bent. Dat vormt een risicofactor voor positieve ervaringen. Als we het hebben over veilig vrijen, verdient dat natuurlijk ook een plek in de voorlichting. Een bredere definiëring van het woord 'veilig' is dus op haar plaats.

BEZWAAR 2 Veilig vrijen heeft weinig te maken met goede seks

Dat komt omdat het woord 'vrijen' binnen deze woordencombinatie slaat op penetratieseks. Zoals we verderop zullen zien, hebben ook vrouwen een gezwollen genitaal nodig voordat zij aan penis-in-vagina-seks zouden moeten beginnen. Dat dat soort informatie geheel ontbreekt in ons huidige beeld van veilig vrijen, maakt dat vrouwen met allerlei complicaties te maken krijgen. Er kunnen scheurtjes ontstaan, chronische pijn bij penetratie, en ga zo maar

door. Voor homojongens ontbreekt de informatie over ontspanning en opwind-
ding geheel. Zij moeten het wiel vooral zelf uitvinden.

BEZWAAR 3 We behandelen veilig vrijen als concept dat na summiere uitleg makkelijk opgevolgd kan worden

In mijn spreekkamer is het probleem doorgaans niet dat er informatie mist
over het gebruik van anticonceptie. Het ontbreekt vooral aan de motivatie
om zorg te dragen voor bescherming op het moment suprême. Als je in een
ondergeschikte positie verkeert doordat je is geleerd dat je gedienschtig en
zorgzaam moet zijn en bescheiden met je mening, wat geeft jou dan recht
van spreken om over condooms te beginnen of andermans wens daarover
te overrulen? Hoe kunnen wij, als volwassenen die nog geloven in de 'vrouw
prooi, man jager'-mythe, van meiden die ook met dit soort denkbeelden
besmet zijn, verwachten dat zij ineens op magische wijze voor zichzelf opko-
men in zo'n kwetsbare situatie? Hoe kunnen we van jongens verwachten dat
zij zich niet jagerig opstellen?

BEZWAAR 4 Het afvinken van het hokje 'veilig vrijen' leidt tot een beperkte blik

Zodra we het hokje 'veilig vrijen' in de informatieoverdracht afgevinkt heb-
ben, ontspannen we als voorlichters. We kijken niet meer echt verder als het
gaat om gezondheid. En die beperkte blik maakt dat we dat vakje blijven
afvinken. We zitten in een loop die de nauwe definitie in stand houdt. Het ont-
breken van ziekte zegt echter niks over het seksueel welzijn. Iemand kan volle-
dig soa-, zwangerschap- en grensoverschrijdingsvrij door het leven gaan, en
nog steeds een belabberd seksleven ervaren.

Paradoxaal genoeg creëert het woord 'veilig' dus voor een deel juist de schijn-
veiligheid die we willen voorkomen. Als het maar safe is, zit het wel goed, is
echt te eenzijdig.

*Ik zal nooit vergeten hoe een van mijn cliënten ooit een soa opliep,
ondanks haar inspanning om aan veilig vrijen te doen.*

*Ze vertelde dat ze er nog niet aan toe was om 'het' te doen met haar
nieuwe minnaar. Bovendien waren er rode vlaggen waardoor ze niet te*

snel met hem wilde gaan. Ze gaf aan dat zij hem wel had gepijpt, ze vervolgens zoenden, en hij haar daarna ook had gebef. Helaas liep ze zo, naast genitale chlamydia, ook chlamydia in haar keel op.

Als ik jongeren vertel dat je door orale seks een soa kunt oplopen, slaan ze vaak steil achterover.

De waarheid over seks

Veel jongeren tasten in het duister en vroegen mij de afgelopen jaren naar sekstips. In de meeste gevallen wilden ze vooral informatie voor het hebben van, zoals zij het formuleren, 'goede seks'. Ze keken naar mij als beschikbare volwassene bij wie ze kennelijk aan konden kloppen. Eerlijk praten over blijse seks staat elke dag boven aan mijn to-dolijstje. Vaak vragen jongeren dan naar acties of standjes – het technische gedeelte. Maar kennis over bepaalde handelingen leidt niet tot goede seks en maakt je geen betere minnaar. Iets van routine helpt wel, maar seks is meer dan een aaneenschakeling van handelingen. Seks is een ervaring, een proces. Uiteindelijk is er één factor die het verschil maakt in hoe bevredigend dat proces is: communicatie (Mallory, 2019). En daar begin je al mee voordat je met iemand in bed ligt. Deze vraag naar technische handelingen zegt wel iets over normen rond seksualiteit die jongeren gaandeweg van ons meekrijgen, namelijk dat seks dus kennelijk gaat over condoms omdoen of de pil slikken. Maar daarvan krijg je al helemaal geen 'goede seks'.

We hoeven niet naar jongeren te kijken als we hun seksuele ontwikkeling anders en vooral fijner willen laten verlopen. Zij hopen op een soort gebruiksaanwijzing voor seks. Maar omdat seks nogal een onvoorspelbare en geïmproviseerde toestand is, bestaat er geen standaard gebruiksaanwijzing. Als volwassenen weten we dat inmiddels. Maar jongeren weten dat niet! Ze kunnen dat ook niet weten, want ze hebben vaak geen of een beperkt referentiekader. En in plaats van ze dat eerlijk uit te leggen en kaders aan te bieden over hoe je dat doet, dat improviseren, bieden we ze uiteindelijk dan toch maar een gebruiksaanwijzing om rampscenario's te voorkomen: niet ongepland zwanger worden, geen soa's oplopen en geen grenzen (laten) overschrijden.

Terwijl, mensen hebben *geen* seks met elkaar om rampen te voorkomen. Het zal je niet verbazen: de motor voor seksueel verkeer is *plezier*! In het boek *Sex by numbers* kunnen we aan de hand van een eenvoudige rekensom uitrekenen dat de motivatie voor seksuele interactie zelfs voor maar liefst 99 procent bestaat uit plezier en maar voor 1 procent uit reproductie. Maar vertellen we jongeren ook de waarheid over genot? In onze sekseducatie zou het feit dat seks plezierig en lekker hoort te zijn, en hoe je dat bewerkstelligt, een centrale rol moeten spelen.

... naar een toekomstbestendige seksuele vorming

Dat we onze ideeën over seksuele vorming moeten updaten is een urgent vraagstuk. Eigenlijk is het niet eens meer een vraag: het wordt steeds zichtbaarder hoe mainstream seksueel grensoverschrijdend gedrag eigenlijk is. Hoeveel consequenties het heeft voor slachtoffers, terwijl plegers er hoogstens met een paar schrammen vanaf komen.

Denkbeelden en inzichten veranderen. Heel leuk om alleen of met jongere(n) te bekijken is de *Andere Tijden*-special 'Jaren van voorspoed'. Slechts honderd jaar geleden werd dansen als 'gevaar' of 'probleem' gezien, omdat dansen bij uitstek een vorm van zintuigelijk vermaak is. Veel te prikkelend in de ogen van velen, en er werd zelfs een commissie ingesteld om een oplossing te zoeken voor deze 'uitwas'.



Toekomstbestendige seksuele vorming is gebaseerd op positieve seksualiteit. Niet meer dweilen met de kraan open, maar bouwen aan een generatie voor wie een positieve seksuele ontwikkeling de norm is. Positieve seksualiteit is als het ware de tegenhanger van rampenbestrijding. Kort gezegd: niet het voorkómen of oplossen van narigheid, maar het bevorderen van wat je wél wilt bereiken. De principes van positieve seksualiteit dragen bij aan het opdoen van plezierige seksuele ervaringen in verschillende fases – van eerst friemelen of zoenen naar later in je seksuele carrière penetratie en experimenteren met allerlei standjes.

Wat uitgebreider kun je zeggen dat bij positieve seksualiteit de nadruk ligt op het bevorderen van positieve gedragingen, gedachten, gevoelens en attitudes in plaats van de eenzijdige focus op het voorkomen van negatieve, schadelijke, onveilige en ongewenste gedragingen en gevolgen. Het fundament van een positieve seksuele ontwikkeling van mensen is het proactief en duurzaam aanbieden van juiste en actuele biologische kennis, geduid binnen de sociale context en psychologie van mensen. Dat klinkt een beetje wetenschappelijk – en dat is het ook – maar gaandeweg het boek zal duidelijk worden waarom dat fundament zo wezenlijk is.

Seksualiteit staat niet op zichzelf. Het is verbonden met alles wat we doen en wie we zijn. Culturele boodschappen en onze natuurlijke psychologische ontwikkeling zijn daar ook onderdeel van. Alleen door eerlijke, expliciete en laagdrempelige informatie zorgen we ervoor dat jongeren zich kunnen ontwikkelen tot seksueel autonome mensen. Als we ze daarmee uitrusten maken ze gezonde keuzes over hun seksualiteit, voor zichzelf en ook in relatie tot anderen.

Positieve psychologie in het seksuele verkeer

De term 'positieve seksualiteit' is afkomstig uit de positieve psychologie. Ik voelde voor het eerst bewust hoe krachtig het effect daarvan is toen ik op mijn achttiende leerde motorrijden. Mijn instructeur vertelde me duizend en een dingen die mijn leercurve steiler maakten en daarmee mijn rit aangenamer. En het viel me gelijk op: hij vertelde me wat ik wél moest doen, en niet zozeer wat ik niet moest doen. Ik herkende dat van mijn eigen studie psychologie, die ik later volgde. Talloze onderzoeken wijzen uit dat bemoedigen van gewenst gedrag, beter werkt dan ontmoedigen van ongewenst gedrag.

Als motorrijder ben je kwetsbaar. Wanneer je een tikkie links van het midden rijdt, maak je een visueel statement. Je neemt ruimte in en lijkt breder, waardoor automobilisten beter afstand houden. Met je hand een stuk stuur meenemen om je gashendel stabiel te houden tijdens speciale verrichtingen. Je gewicht in de bocht werpen zodat je een lekkere bocht kunt maken. Goed kijken waar je heen wilt als je tussen de pionnen moet keren. Want als je kijkt naar waar je heen wilt, red je die scherpe bocht wel.

Door al dit soort instructies kreeg ik het rijden met plezier en met zelfvertrouwen onder de knie. Dat ik daarmee mijn veiligheid maximaliseerde was

een logisch gevolg. Hoe mooi zou het zijn als we jongeren leren waar ze heen kunnen kijken om de scherpe bochten in hun seksuele ontwikkeling soepeltjes te kunnen nemen? Dat we ze helpen dealen met dat ongemakkelijke gevoel waardoor ze zich onnodig kwetsbaar en onhandig voelen?

Omdat deze instructeur mijn eerste referentiekader was, kon ik direct het verschil voelen met zijn vervanger. Tijdens de eerste keer rijden met deze nieuwe instructeur raakte de accu van het oortje waarmee hij onder mijn helm met mij kon communiceren leeg. Het gebrek aan instructie maakte me onzeker en ik viel op lage snelheid met motor en al om. Maar dat was niet het probleem. Toen we uiteindelijk weer op de rijsschool aangekomen waren, verweet hij me dat ik toch zelf ook wel na had kunnen gaan dat ik langs de kant had moeten gaan staan toen ik niks meer hoorde. En hij vond het maar vreemd van me dat de situatie had geresulteerd in een val.

Hij deed daarmee twee dingen:

- 1 Hij zei: 'Jij had de puzzel moeten leggen, zonder van tevoren alle informatie te hebben om de puzzel te kunnen leggen.'
- 2 Hij legde de schuld van het gedrag dat hij NIET wilde zien van mij, bij mij.

Ik ben nog steeds blij dat ik daarna de rijsschoolhouder durfde te vragen of hij mij alsjeblied weer zelf les wilde geven. Dat deed hij en ik slaagde een paar weken later in één keer voor mijn motorrijbewijs. Positieve boodschappen geven een positieve mindset. Maar daar moeten we instructeurs dan wel in voorzien.

De essentiële rol van volwassenen

Onze ouders zijn het fundament van ons bestaan. Als ze ziek zijn of scheiden, hoe ze elkaar liefhebben of voor kinderen beschikbaar zijn – het heeft allemaal invloed op hoe we ons hechten aan onszelf en anderen, en daarmee samenhangend met onze weerbaarheid. Hoe wordt er omgegaan met gemis of met het leven vieren? Is er verbinding en veiligheid, of is het gezinsleven een losse verzameling van familiesnippers? Zijn er andere hechtingsfiguren om op terug te vallen? Dit alles heeft ook invloed op hoe we ons later verhouden tot relaties en seksualiteit.

Want hoewel we pas in de puberteit beginnen te snappen wat volwassen seksualiteit is, dat is niet waar de ontwikkeling begint. Seksualiteit ontwikkelt zich al vanaf de geboorte. Zinnelijkheid, plezier, de manier waarop er voldaan wordt aan je basale behoeftes zoals knuffelen, troost en voeding – die ervaringen vormen het fundament voor hoe je je later, óók in seksuele zin, als jongere en volwassene verhoudt tot je lijf en dat van anderen.

Daarom ben ik er geen voorstander van om het woord ‘masturberen’ te gebruiken voor kinderen die lekker met hun geslacht aan het spelen zijn voor de tv. Een volwassen oog ziet iets volwassen seksueels. Een kind is gewoon aan het ontdekken op welke manier het lichaam uitdrukking kan geven aan lekkere sensaties. Als we dit krampachtig verbieden kom je aan de veiligheid van zo'n kind. Het kind maakt namelijk niet de koppeling met ongepast gedrag, het ervaart alleen dat het fijne gevoel afgekeurd wordt. En hoe het dus niet op liefde en aanmoediging kan rekenen als het zich fijn en veilig voelt. Een heel verwarrende gewaarwording voor een kind. Seksuele vervreemding begint dus niet pas in de puberteit.

Kijk ter inspiratie deze korte videostorytelling van psycholoog Laurie Mintz over dat masturbatie oké en gezond is.



Permissie

Wat van essentieel belang is om een goede band op te bouwen met je lichaam is permissie – oftewel een vanzelfsprekende toestemming – op vragen, plezierige gevoelens en het ontdekken van je lichaam. Vier deze natuurlijke capaciteit van kinderen daarom al heel vroeg. Bevestig hen in het mogen voelen. Benoem gevoelens zodat zij al vroeg taal krijgen om zich uit te drukken. Tegelijk zijn kaders ook heel helpend. Het is zinvol om aan te geven dat de Jumbo misschien niet de aangewezen plek is voor sommige dingen. Stel dan een alternatieve plek en tijd voor, bijvoorbeeld als je thuis bent, in de woonkamer of de kamer van je kind.

Veroordeel het gedrag van je kind nooit. Als het spontane plezier binnen veilige kaders er van kleins af aan voluit mag zijn, verstevig je daarmee de positieve

hechting die het kind aan kan gaan met het eigen lijf. Een liefdevolle band met je eigen lichaam, is de beste basis om je later op een fijne en integere manier tot een ander te verhouden. Zorg daarom altijd voor een permissieve houding waarbij alles en iedereen in de basis oké is.

‘Als kleuter vond je het misschien heerlijk om te schommelen en het spannende gevoel in je buik te voelen, of vond je het fijn om met je kat te kroelen op de bank of bij iemand op schoot te zitten en de beschermende, troostende aanraking van een knuffel of beer te voelen. Dit basisvertrouwen in je lijf en in je omgeving wil je (her)vinden, omdat deze gevoelens de basis vormen voor het vermogen om je te verbinden met je lijf, te voelen wat je fijn en prikkelend vindt, je seksualiteit, een positieve kijk op seks, en uiteindelijk een seksleven dat echt bij jou past. Dat is voor iedereen anders.’

Uit: *Van weerzin naar weer zin*, Carlie van Tongeren & Ingeborg Timmerman (Van Duuren Psychologie, 2021).

Gain versus loss frame

Er is nog iets wat er met het onderbewustzijn gebeurt als we informatie geven over seksualiteit. We weten allemaal dat je op verschillende manieren naar een situatie kunt kijken. Je kunt iets vanuit een positief perspectief, of juist vanuit een negatief perspectief bekijken. Het bekende glas halfvol- of glas halfleeg-verhaal. En we weten uit de sociologie dat de beschrijving van het glas maakt hoe we ons over de inhoud voelen. Als het glas als halfvol beschreven wordt – dus vanuit een winstkader (gain-frame) – denk je er positief over. Als je het beschrijft als halfleeg – dus vanuit een kader van verlies (loss-frame) – dan is dat onaantrekkelijker (Ledgerwood, n.d.).

Wanneer we het met jongeren hebben over seksualiteit, doen we dit bijna uitsluitend vanuit een verlieskader:

- Je kunt je gezondheid schade betrouwen door een soa op te lopen.
- Je familie-eer kan eraan gaan.
- Je kunt je leven vergoien door zwanger te worden.
- Je kunt reputatieschade oplopen en als hoer bekend komen te staan.
- Je loopt het gevaar grensoverschrijding mee te maken.
- Je vermindert je kansen op de huwelijksmarkt.

Kortom: je loopt allerlei risico's. Seksualiteit lijkt zo een recept waarbij je gedoemd bent om iets te verliezen.

Praten versus niet praten

Of je nou hetero-, homo-, a-, pan- of anderszins seksueel bent, één ding hebben we, ongeacht gender, gemeen: we doorlopen allemaal een seksuele ontwikkeling. Wat echter totaal verschillend is, is hoe de volwassenen in onze omgeving erover praten – of niet praten. En juist dat is van groot belang voor het in vrijheid ontwikkelen van seksuele autonomie.

Wanneer belangrijke personen in je leven een oordeel over je hebben, brengt dat vaak schaamte en stilzwijgen met zich mee. Een oordeel is het tegenovergestelde van een permissieve houding. Oordelen verstikken, verstenen en werken eenzaamheid in de hand. Mocht je het lastig vinden om je eigen oordeel aan de kant zetten, zorg dat je de jongere actief verwijst naar iemand die het wel lukt om een open blik te houden. Zo'n verwijzing kan heel helpend zijn voor je jongere en geeft ook steun aan jou!

In Nederland vinden we dat seksuele voorlichting niet mag ontbreken in het curriculum van middelbare scholen. Maar hoe en met welke frequentie de scholen daar invulling aan geven, staat ze volledig vrij. Voorlichting gebeurt doorgaans in de klas en binnen de lessen. Maar échte seksuele vorming gebeurt veelal daarbuiten, zonder dat wij daar als volwassenen zicht op hebben. En als seksuele vorming wel structureel aan bod komt tijdens de lessen, is dit vaak afhankelijk van 'die ene docent'. Omdat relationele vorming structureel elke dag op het rooster staat van het puberbrein, zou het veel vaker ter sprake moeten komen in de klas. Dat kan ook prima terloops. Het hoeft geen officieel moment te zijn.

Eigenlijk zouden alle volwassenen moeten leren om te gaan met ad-hoc-situaties die zij tegenkomen. Want een van de grote nadelen van 'die ene docent' die verder kijkt dan ons biologieboek lang is, is dat maar een handjevol leerlingen hier profijt van heeft. Duurzaam gaat dus niet alleen over positieve seksualiteit, maar ook over het structurele aanbod in elke ontwikkelingsfase die jongeren doorlopen. 'Die ene docent' bestaat eigenlijk alleen maar bij de gratie van het gebrek aan iets beters.

In haar boek *Wie zette mijn naaktfoto's online?* schrijft Jantine Jongebloed treffend over hoe zijzelf zo'n volwassene miste voor het juiste kader. Iemand die gewoon even uitlegt dat degene die naaktbeelden zonder consent doorstuurt fout zit, en niet degene die de naaktbeelden van zichzelf maakt.

“Mijn klasgenoten en ik hadden van die biologieleraar (of mentor of leraar burgerschap) moeten horen hoe fantastisch het kan zijn om te ontdekken wat je lekker, fijn en spannend vindt. Dat je je lijf en je naaktfoto's mag delen met wie jij wilt (zolang die ander dat ook wil, natuurlijk), dat je het alleen moet doen als je er zin in hebt, het goed voelt en bij je past, en je daarin je eigen grenzen en wensen mag bepalen. Ik had willen leren wat consent en instemming betekenen en hoe we omgaan met onze eigen en andermans privacy, online, en op school. Ik had willen ervaren dat schaamte verdwijnt door over taboes te praten.”

Uit: *Wie zette mijn naaktfoto's online?*, Jantine Jongebloed
(Blossom Books, 2021).

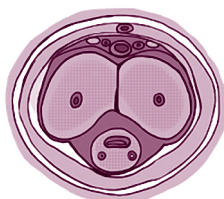
Wat te doen met volwassen ongemak?

Over seks praten voelt voor veel volwassenen ongemakkelijk en kwetsbaar. Dat komt omdat seks ook altijd over onszelf gaat. We komen er allemaal uit voort en moeten ons er een leven lang toe verhouden, in welke mate of welke vorm het ook aanwezig is. Seks blijft. Het is daarom niet gek dat we gesprekken over seks vaak belichten vanuit een perspectief dat wat verder van ons af staat. We medicaliseren het (soa's, anticonceptie), problematiseren het (ik kan me de ophef over buiktruitjes herinneren die anno 2023 ineens mainstream blijken) of we sensationaliseren het door vooral de meer bizarre kanten van seks te belichten. Voor het bespreken van huis-tuin-en-keuken seks, de seks van jou en mij, hebben we veel minder handvatten. Zonde!

Dat de kennisoverdracht niet hoger op de agenda staat is in mijn ogen een vorm van educatieve verwaarlozing. Want het is niet dat we de kennis niet hebben, maar we houden vast aan een traditionele aanpak waarbij nieuwe inzichten in slaktempo een plek vinden. Een duidelijk voorbeeld daarvan is het feit dat er pas in 2020, dankzij de lobby van Stichting Seksueel Welzijn Nederland, één uitgever van biologieboeken – namelijk Malmberg – bereid was om de clitoris anatomisch correct af te beelden... Eén! In heel Nederland! Als er een betere, anatomisch correcte representatie zou zijn in alle Neder-

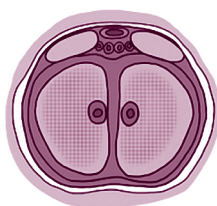
landse studieboeken, zouden we opgroeien met de kennis dat deze twee genitaliën nagenoeg gelijk zijn.

In alle anatomieboeken:



penis

In geen enkel anatomieboek:



clitoris

Van functioneel naar relationeel niveau

Tijdens de puberteit raakt de zoektocht naar het voelen van identiteit en zelfvertrouwen in een stroomversnelling. Jongeren worden zich nu veel bewuster van hun eigen rol binnen relaties en de maatschappij als geheel. In die periode zoeken jongeren naar houvast. Ook in seksuele zin. Mensen die aan het begin staan van hun seksuele carrière kunnen vaak erg gespitst zijn op: Hoe moet het? Hoe voer ik handelingen goed uit? Wat zijn mijn mogelijkheden? Wat wordt er van mij verwacht? We koppelen ons zelfvertrouwen dan deels aan ons functioneren: als ik het oké dóé, ben ik ook oké. Dat functionele is ook wat volwassenen jongeren traditiegetrouw aanbieden, terwijl dat maar een klein deel van 'de regels' is. De acht ingrediënten in dit boek bieden meer houvast op relationeel niveau. Zo koppel je seksuele interactie los van prestatie en vaardigheid en link je het meer aan een positieve, relationele context, waarbij ieders natuurlijke capaciteiten een plek mogen hebben.

In het boek *Dit gaat niet over seks* van Daan Borrel en Peter Leusink komt goed naar voren hoe de tocht naar seksualiteit ervaren wordt: als een spel waarvan de algemene norm is dat je er 'goed' in moet zijn, maar waarvan niemand je echt de regels uitlegt.

“Seksualiteit was voor mij als puber een groot onontgonnen gebied waarvan ik geen idee had waar ik moest beginnen om dit ingewikkelde spel te leren spelen. Vrienden had ik genoeg, maar ik zorgde er zorgvuldig voor dat het bij vriendschap bleef. Verliefd worden deed ik op jongens die onbereikbaar voor me waren. Ik speelde het spel alleen en voor mezelf, al dromend knutselde ik mijn eigen wereld van seksualiteit in elkaar. Masturbatie had ik wel al vroeg ontdekt, maar met iemand zoenen, die stap durfde ik niet te maken. Het verlangen was er wel, maar ik had geen idee hoe dat naar buiten te brengen. Alles voelde eng, onhandig en plat.”

Uit: *Dit gaat niet over seks*, Borrel en Leusink (2017).

Als je jongeren ziet als wandelende hormonen-tsunami's die voor chaos en verdoemenis zorgen, dan begrijp ik de neiging om doemscenario's te voorkomen. Je vraagt je misschien af of het niet volledig uit de hand loopt als we hun meer leren over plezierige seks? Het antwoord is nee. We geven ze daarmee juist de sleutel in handen. We mogen best wat meer vertrouwen in jongeren hebben. Had jij dat vroeger niet ook verdiend? Jongeren zijn welwillende mensen die heel graag willen leren over dit aspect van hun zijn. En dat vergt dat wij – als hun belangrijkste hechtingsfiguren en rolmodellen – onszelf moeten scholen om daar met meer gemak over te praten. We zijn onmisbaar en van onschatbare waarde.

Het belang van een gefaseerde seksuele ontwikkeling

Ik kom nog even terug op het voorbeeld in de Inleiding over hoe ik heb leren rekenen met elastiekjes. Naast de lichaamsgerichte methode die helpt om iets in de vingers te krijgen zit hier nog een mooie aanwijzing in over een best practice die we goed kunnen toepassen op sekseducatie. Want: eerst leerde ik praten, toen leerde ik woorden, toen leerde ik cijfers, toen leerde ik tellen, daarna leerde ik optellen, daarna aftrekken, vermenigvuldigen etc. etc. etc. Ondanks dat ik nogal slecht bleek in wiskunde – ik haalde altijd maar vijven – bleef ik het een van de leukste vakken vinden. Dat kwam omdat ik het altijd als puzzels ben blijven zien. Ik vond dat fascinerend. Hoe mooi zou het zijn als we voor de seksuele leercurve de prestatiedruk ondergeschikt zouden kunnen maken aan ervaringsplezier?

Ook in mijn praktijk heb ik vaak gezien hoe jongeren, door peer pressure bijvoorbeeld, zichzelf geweld aandoen door seksueel gedrag te vertonen waar zij niet noodzakelijkerwijs aan toe zijn. Zo kunnen ze vinden dat het tijd is om 'het' te gaan doen, terwijl in hun blootje zijn met iemand nog een paar bruggen te ver is. Als we jongeren meer informatie zouden bieden over die fase-ring, zouden ze niet zo in het duister hoeven tasten naar hoe ze in vredesnaam hun seksuele carrière vorm kunnen geven.

Je gefaseerd mogen ontwikkelen is wat mij betreft een mensenrecht. In afstemming met je levensfase, in overeenstemming met je seksuele oriëntatie. Op het gebied van psychoseksuele ontwikkeling heb ik veel geleerd van trainer, therapeut en schrijver Maya Kerstan. Dat we kinderen ons volwassen kader van seksualiteit opleggen draagt er bijvoorbeeld niet aan bij dat zij hun eigen innerlijke seksuele klok kunnen volgen, terwijl dat wel superbelangrijk is om veilig gehecht te raken aan je lichaam. En die veilige hechting is vervolgens een goede voorspeller van hoe je in je latere leven in je seksuele vel zit.

Met 'opleggen' doel ik uiteraard niet op seksueel misbruik en grensoverschrijding. Overbodig te zeggen dat het een kind nooit ten goede komt als het in de behoefte moet voorzien van iemand die op seksueel vlak veel verder is en dus een heel ander referentiekader heeft. Wat ik wel bedoel, is dat kinderen het verdienen om helemaal gezien te worden en welkom geheten te worden in hun seksualiteit. En in die fase zal seksualiteit voornamelijk bestaan uit het ontdekken en uitleven van zintuigelijke ervaringen. Dat volwassen kader komt immers pas tijdens de puberteit. Regels voor terughoudendheid eerder in het leven kunnen leiden tot taboes later in het leven. Kinderen zullen die krampachtigheid onmiddellijk internaliseren. Terwijl toestemming om onbevangen te ontdekken juist een gevoel van zeggenschap over het eigen lijf stimuleert.

OEFENING

FASERING IN SEKSUELE ONTWIKKELING

Het werkt het beste als je deze oefening samen met een of meerdere mensen doet. Knip de kaartjes die helemaal achterin het boek staan uit of scan de QR-code. Leg ze op de volgorde die voor jou het meest past bij wie jij bent. Leg ze daarna op de volgorde die volgens jou het best past bij een gefaseerde seksuele ontwikkeling.



- a Wat valt je op?
- b Welke verschillen en overeenkomsten zijn er tussen deze twee?
En tussen jou en de mensen met wie je deze oefening doet?
- c Mis je nog kaartjes? (Je kunt deze zelf erbij maken en leggen)
- d Ben je wel eens afgeweken van de volgorde zoals die bij jou past?

Als je je eigen referentiekader min of meer helder hebt kun je de oefening vervolgens met je jongere doen. Onthoud: het gaat niet om 'de juiste' volgorde. Het gaat om nadenken over de volgorde en ieders eigen ideeën hierover.

Seksuele autonomie in drie skills

Seksuele autonomie is een mes dat aan twee kanten snijdt: het verhoogt de kans op positieve ervaringen én het beschermt tegen grensoverschrijding. In het Engels is er eigenlijk een betere term: *'sexual agency'*. Persoonlijk leiderschap, maar dan op het gebied van seksualiteit. Het geeft een gevoel van de baas zijn over je lichaam en daarnaar kunnen handelen. Een condoom om een banaan leren doen is heel grappig, maar draagt maar mondjesmaat bij aan het aanwakkeren van seksuele autonomie. Om te bouwen aan seksuele autonomie moeten we het hebben over plezier, over wat wél fijn en lekker is, op basis van gendergelijkheid. Want hoe kun je je grenzen aangeven als je niet weet wat je wensen zijn? Door het toepassen van positieve seksualiteit ervaren de generaties na ons niet alleen meer fijne seksuele ervaringen, maar ook minder nare seksuele ervaringen.

Je kunt seksuele autonomie onderverdelen in drie skills: uitdrukkingsvaardigheid (socialisatie), geletterdheid (biologie) en empathie (psychologie). Samen dragen ze bij aan een gevoel van eigenwaarde – en dat is essentieel voor hoe jongeren zich positioneren binnen het seksuele speelveld.

SKILL 1 Seksuele uitdrukkingsvaardigheid

Seksuele autonomie stimuleer je met een op positieve seks gerichte vorming. Zo geef je jongeren waardevolle informatie in handen om eigenaar te zijn van hun eigen seksuele ontwikkeling. Taal is daarin misschien wel het belangrijkste instrument. Het is onze taak als volwassenen om te voorzien in manieren die de seksuele uitdrukkingsvaardigheid van onze jongeren helpen ontwikkelen. Want hóé moet je iets zeggen wat ook heel spannend is?

Als we jongeren alleen uitrusten met taal om iets te voorkomen, terwijl seks is bedoeld om juist iets fijns te bereiken, is het nogal logisch dat er zo veel misverstanden zijn. Zoals de bekende psycholoog Laurie Mintz zegt: 'While talking about sex, especially with a new partner, can feel daunting, here's something to ponder. Learning to talk about sex is a teachable skill, while learning to read minds (or hoping your partner can) is not!!'

SKILL 2 Seksuele geletterdheid

Waar uitdrukkingsvaardigheid vooral gaat om vorm (hóé kun je dingen zeggen?), gaat seksuele geletterdheid hoofdzakelijk om inhoud (wát kun je zeggen en op basis van welke informatie?). Om jongeren te scholen in seksuele geletterdheid moeten volwassenen natuurlijk eerst hun huiswerk doen. Ouders en professionals doen het vaak beter dan degenen die hen hebben voorgelicht. Toch is de huidige seksuele vorming nog steeds gebaseerd op klassieke denkbeelden en verouderde informatie. De denkbeelden die wij als volwassenen hebben, bepalen voor een aanzienlijk deel welke informatie we uitdragen.

De informatie die jongeren krijgen, blijkt nog verrassend vaak onjuist, onvolledig en gebaseerd op mythes. Wanneer jongeren laagdrempelig eerlijke en actuele informatie krijgen over hun eigen lichaam en dat van degenen met wie ze hun seksualiteit ontdekken, komen zij fundamenteel beter beslagen ten ijs. Dat klinkt zakelijk, maar is het zeker niet. Een betere onderhandelpositie in bed op basis van gelijkheid geeft blijere seks en minder onbedoelde grensoverschrijding.

Ik kan me een voorlichting herinneren die ik gaf aan een groep meiden, waarbij het vrijwel aan het begin van de bijeenkomst helder was dat zij eigenlijk nog te weinig basiskennis hadden over reproductie, maar al wel volop in de seksuele handelingen zaten. Daarom schakelde ik even terug om kort uit te leggen hoe het zit met sperma en zwanger worden, waarbij ik specifiek benoemde dat de ingewanden die betrokken zijn bij de spijsvertering, niet verbonden zijn aan de ingewanden die betrokken zijn bij reproductie. Concreet: van pijpen kun je niet zwanger worden.

Aan het einde van de sessie had ik echt het gevoel dat ik die dag iets bereikt had met die groep. Vlak voor het afscheid deed ik nog een snelle vragenronde waarbij iemand vroeg: 'Maar kun je van pijpen nou eigenlijk zwanger worden of niet?' Toen mijn antwoord nee was, kon ik aan de verbaasde reacties van de rest van de groep merken dat ik te vroeg had gejuicht met betrekking tot de behaalde winst. Die dag liep de voorlichting iets uit.

SKILL 3 Seksuele empathie

Hoe leef je je in in de ander? Kennis over het lichaam van de ander en dat van jezelf, is een krachtige tool waarmee jongeren seksuele empathie kunnen ontwikkelen. Daarom is het belangrijk al in een vroeg stadium deze kennis mee te geven. Als jongeren in staat zijn zich in te leven, kunnen ze beter, makkelijker en sneller afstemmen met hun toekomstige partner(s).

Een lekkere pizza als uitgebalanceerd seksuele vormingsdieet

Vreemd dat we het wel hebben over een uitgebalanceerd dieet voor onze hond, maar niet over een uitgebalanceerde seksuele vormingsmaaltijd voor onze jongeren. Veilig vrijen is belangrijk, maar er moet breder ingestoken worden als we de huidige schijnveiligheid willen opheffen. De vraag is: hoe? Die vraag kunnen we het beste beantwoorden met iets wat tot de verbeelding spreekt bij de meeste jongeren: een lekkere pizza.



Ik zie een evenwichtige seksuele vorming als een soort pizza met vier punten: veiligheid, plezier, reproductie en fasering. Wat ik vaak merk, is dat we jongeren de helft meegeven en de andere helft 'vergeten'.

Veiligheid gaat over het lijf gezond houden, maar ook zeker de psyche. Plezier gaat niet over de afwezigheid van pijn of onverschilligheid, maar over de aanwezigheid van lekkere sensaties. Reproductie gaat over het voortplanten en de kennis van het lichaam die daarvoor nodig is. En fasering, tot slot, gaat over het opdoen van ervaringen op een manier die bij het moment en de ontwikkeling past. Een beetje zoals we een bootje te water laten, stap voor stap, en niet vanaf een kilometer hoogte in de oceaan droppen.

Voor al deze elementen geldt dat het belangrijk is om jongeren, naast kennis, iets mee te geven over rechten. Dit thema vormt de korst en ligt als een kader om de hele pizza heen. Zo is het bijvoorbeeld goed om hun te leren hoe reproductie werkt, maar als de onderhandelspositie, over condoomgebruik bijvoorbeeld, van de ene jongere beter is dan van de andere, wat heeft die kennis dan voor zin? Seksuele rechten van alle genders en oriëntaties, zouden dus altijd een onderdeel moeten zijn van je voorlichtingspraatje. Of liever gezegd, praatjes. Want herhaling is nodig, zeker op dit punt. Die ene gastles van anderhalf uur in de tweede klas is echt niet voldoende.

Datzelfde geldt voor gendergelijkheid. Als blijkt dat jongens, in tegenstelling tot meiden, van oudsher meer toegang hebben tot juiste informatie over hun lichaam, dat het voor hen oké is en wordt aangemoedigd om seksueel plezier te beleven, starten we niet met een gelijk speelveld. Dat geldt ook voor de verantwoordelijkheid een condoom te gebruiken (veilig) en integer met iemand omgaan op basis van ieders eigen behoefte en ontwikkeling.

Onder voorgaand plaatje zou nog een laag moeten komen van een mythevrije zone en ook een oordeelvrije zone, die als bodem de basis vormen. Want alle zelden uitgesproken aannames hebben een enorme invloed op alle seksuele vorming-pizzapunten. En alles wat niet uitgesproken wordt, kunnen we ook niet weerleggen. Een beetje alsof de pizza er vanboven goed uitziet, terwijl de bodem nog niet gaar is. Daarom is het zaak proactief mogelijke aannames onder de loep te nemen. Zo kun je schadelijke impliciete boodschappen, waarvan je misschien niet eens wist dat je ze meegeeft, het beste ondervangen.

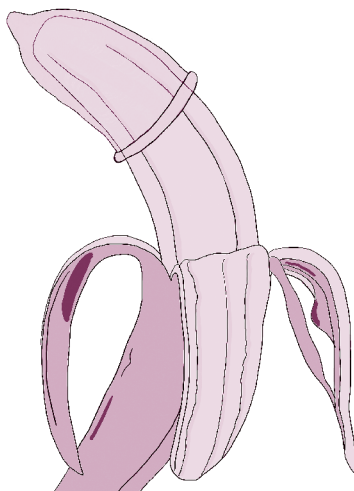
Impliciet leren vs. expliciet leren

Expliciete boodschappen zijn boodschappen die letterlijk te zien zijn in bijvoorbeeld boeken, of te horen zijn in bijvoorbeeld een les of gesprek. Impliciete boodschappen zijn die boodschappen die je tussen de regels door oppikt. Deze hebben vaak te maken met hoe je je dient te gedragen. Ze nesten zich makkelijker en dieper in het brein dan de expliciete. En het bijzondere is dat ze vaak te maken hebben met de dingen die we níét zeggen.

We denken vaak dat expliciete boodschappen de belangrijkste zijn in onze communicatie. Maar kinderen, en iedereen eigenlijk, leren vooral impliciet en maar mondjesmaat expliciet. Hoe meer je je als volwassene bewust bent van impliciete boodschappen, hoe effectiever je met je jongere kunt communiceren. Laat me je, om dit te bewijzen, uitnodigen tot een oefening aan de hand van een voorbeeld dat je vast nog kent.

Het bekende bananencondoom

Ik heb deze oefening zelf ook ooit als onderdeel van de biologieles gekregen en ik heb begrepen dat zij nog steeds gegeven wordt op scholen. Soms met ander materiaal dat voorhanden is, zoals een bezemsteel of het altijd stijve, kaarsrechte penismodel van hard plastic uit de anticonceptiekoffer. De komende twee invuloefeningen zijn niet bedoeld om samen met jongeren te doen. Ze hebben echt tot doel om jou bewust te maken van de impact van de expliciete en impliciete boodschappen die jij (onbewust) meegeeft.



'Tijdens de bananencondoom-oefening werd ik me meer bewust gemaakt van mijn taalgebruik met mijn leerlingen. Toen ik begon met lezen vond ik het nogal vergezocht. Overdreven zelfs. Maar het heeft wel mijn ogen geopend!

In klas 2 oefen ik altijd met het omdoen van condooms over van die neppenissen met zuignappen, zodat ze op tafel blijven plakken. Nog nooit heb ik bespreekbaar gemaakt dat het met een echte penis iets minder makkelijk gaat. Ook heb ik me nooit gerealiseerd dat mijn taalgebruik hierin zo essentieel is.

Ik zal dit ook vast niet in één keer kunnen veranderen. Het zit er zo diep ingebakken. Maar me er bewust van zijn is al een eerste stap in de goede richting. Een tip voor iedereen die wel eens met jongeren oefent met het omdoen van condooms: lees dit hoofdstuk totdat je het kunt dromen, want je taal heeft meer impact dan je verwacht!'

Mendi van den Broek – *Docent Praktijkonderwijs klas 2 & eigenaar van taboe-bespreekbaar.nl*

OEFENING BANANENCONDOOM – EXPLICIETE BOODSCHAPPEN

Voordat je verder leest, vul hieronder in welke expliciete boodschappen zouden kunnen passen bij de aloude oefening van het bananencondoom. Dus welke letterlijke zinnen zouden jongeren horen van hun ouders of docent? Of welke beelden zouden ze letterlijk kunnen zien tijdens de uitleg?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Dit zijn mogelijke antwoorden. Lees ze pas als je je eigen associaties op hebt geschreven.

- 1 Een condoom voelt een beetje glad.
- 2 Doe een condoom om voor veilige seks.
- 3 Een condoom om een banaan doen lijkt op een condoom om een penis doen.
- 4 Een condoom beschermt je tegen sommige soa's en zwangerschappen.
- 5 Een condoom kun je uitrollen.
- 6 Je moet het puntje met je andere hand vasthouden zodat er geen lucht in komt.

Door de condoom-om-banaan-oefening als tiener te ondergaan had ik naar mijn idee minder scrupules om met condooms aan de slag te gaan op het moment suprême. Tegelijkertijd merkte ik dat de vergelijking niet helemaal op leek te gaan. Ik hoor mezelf nog tegen een paar vriendinnen klagen dat een condoom om een banaan veel makkelijker uitrolde dan een condoom om een penis. Logisch ook, want een penis en een banaan hebben niet hetzelfde oppervlak. Vel rekt ook nog eens mee – heel onhandig allemaal. Mijn vriendinnen gaven aan het probleem niet te herkennen. Ik dacht daardoor dat ik de enige was die dit best een lastig klusje vond.

Ik pleit ervoor om meer facetten van condoomgebruik te belichten. Het is immers een belangrijk middel om ziektes en zwangerschappen te helpen voorkomen. Heel goed dus om daar laagdrempelig aandacht voor te hebben. Wat goed is aan deze oefening, is het lichaamsgerichte aspect. Oefenen met een condoom, het letterlijk in de vingers krijgen, helpt enorm tegen ongemak of vergeten op het moment suprême. Wat minder is, is dat er veel stilzwijgende boodschappen meeliften. Boodschappen die seksuele autonomie tegenwerken. En dat willen we niet!

In veruit de meeste gevallen zijn impliciete boodschappen onbedoeld, onbewust en ongewenst. Hun impact is echter groot en daarom is het belangrijk dat we ze leren herkennen. Doe de volgende oefening weer zelf. Het is goed om je brein te trainen en daarna pas te kijken naar de mogelijke antwoorden. Dat helpt je later in gesprek met je jongere scherp te blijven.

**OEFENING
BANANENCONDOOM
– IMPLICIETE BOODSCHAPPEN**

En nu wordt het superinteressant! Vul hieronder in welke onbedoelde, onbewuste en ongewenste impliciete boodschappen meeliften tijdens de bananencondoom-oefening:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Dit zijn mogelijke antwoorden, lees ze pas als je klaar bent met invullen!

- 1 Seks = penetratie (en dat klopt niet want seks is meer dan dat).
- 2 Als een jongen een stijve heeft, moet er penetratie plaatsvinden (en dat klopt niet, het hebben van een erectie geeft geen recht op penetratie).
- 3 Als een jongen een stijve heeft, is het tijd voor penetratie (en dat klopt niet want zoals je later zult zien: it takes two stijves to tango!).
- 4 Seks is heteroseksueel (waar blijft de vanzelfsprekende seksuele vorming voor andere seksuele oriëntaties?).
- 5 Penetratie = seksueel plezier (een krachtige en misleidende boodschap; waardoor later veel misverstanden ontstaan wat tot teleurstelling bij vrouwen leidt).
- 6 Als een jongen een stijve heeft, móét hij klaarkomen (en dat klopt niet, een erectie heeft bestaansrecht ook zonder dat ermee gespeeld wordt).
- 7 Het vrouwelijk genitaal is geen noemenswaardige speler in het hele condoom-/penetratieverhaal (vaak is de meest voor de hand liggende boodschap, het moeilijkst te herkennen. Juist in wat we niet noemen of tonen, wordt de norm zichtbaar).

Nu je er zo over nadenkt, kun jij nog meer impliciete boodschappen herkennen en noemen?

- 1
- 2
- 3

Zoals je in de antwoorden kunt teruglezen, zijn er veel boodschappen die meeliften met het bananencondoom, zonder dat je het doorhad. En de meeste bevestigen stereotypen, zijn onwaar en dragen niet bij aan gedeeld plezier in bed. Misschien heb je zelf ook nog een paar nieuwe ontdekt. De vraag waarom het belangrijk is te weten dat jonge mensen vooral impliciet leren is dus heel eenvoudig te beantwoorden: het zijn de impliciete boodschappen die bepalend zijn voor de blauwdruk van onze latere attitudes, waarden en

denkbeelden. Jong geleerd, oud gedaan. Zeg je tegen je kind aan de keukentafel: je kunt me alles vragen over seksualiteit, ook als het heel raar is. Dan zeg je impliciet dat vragen over seksualiteit heel raar kunnen zijn voor jou. Vergelijk het maar eens met de zin: je kunt me alles vragen over wolken, ook als het heel raar is. Omdat we wolken niet raar vinden, is dat tweede gedeelte van die zin overbodig.

Seksueel welzijn (blijven) agenderen

Positieve seksualiteit hoort op de agenda te staan en daar moeten we actief voor blijven zorgen. Zowel thuis als op school. Want als het gaat om openstaan voor kennis rond seksuele ontwikkeling, lijken volwassenen en pubers eigenlijk best op elkaar: ze brengen het liever niet echt ter sprake. Het heeft daarom ook weinig zin om op je meest ongedwongen toon tegen je puberzoon of -dochter te zeggen: 'Als je vragen hebt, dan kom je maar hè?' Want, op een enkele uitzondering na, hebben ze geen vragen. Ze weten namelijk ook helemaal niet waar ze naar zouden moeten vragen. Ze lopen wel tegen dingen aan, maar dat merken ze pas als het moment daar is. Seksuele ontwikkeling is geen bewuste keuze van je kind. Het is een natuurlijk proces waar ze zo tot aan de nek toe in zitten, dat ze helemaal geen zicht hebben op het verloop.

De procesbegeleiders, dat zijn wij als volwassenen. En het is belangrijk dat we onze rol hierin veel serieuzer oppakken. Vergelijk het een beetje met leren eten met mes en vork. Als je dan vraagt of je vierjarige kind nog vragen heeft en je kind schudt nee, denk je toch ook niet: o, laat maar zitten dan? Nee, je leert je kind stapsgewijs met bestek eten. Je biedt ongevraagd en proactief kaders aan – hoe ongemakkelijk dat, vooral aan het begin, ook voelt.

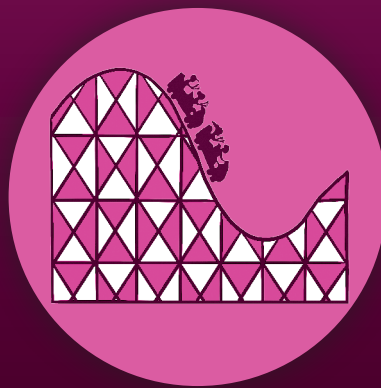
Laten we nu de koe gelijk maar bij de ongemakkelijke horens pakken en doorgaan naar Deel 2, het praktische deel, van dit boek. Het eerste Ingrediënt dat we gaan bespreken is: Plezier.

DEEL 2

8 ingrediënten voor een positieve seksuele vorming van jongeren

INGREDIËNT 1

Plezier



*Hoe kun je je grenzen aangeven,
als je niet weet wat je wensen zijn?*



Wat is het Ingrediënt Plezier?

De basis van seksuele gezondheid is niet de áfwezigheid van pijn of ziekte, maar de áánwezigheid van plezier en genot. Plezier bevindt zich in het hart van seksualiteit. Informatie over plezier bevindt zich echter ergens in het centrum van de Bermudadriehoek van de seksuele voorlichting: het is kwijt. We doen alle jongeren, ongeacht gender of oriëntatie, tekort door het overslaan van de hoofdreden waarom mensen met elkaar vrijen: plezier! Terwijl het juist van enorme betekenis is om deze informatie proactief aan jongeren aan te bieden. Het zijn met name de meiden die een buitenproportionele prijs betalen voor ons onvermogen om seksueel plezier bespreekbaar te maken met jongeren. Vooral zij leveren in op plezier en dat blijven ze ook hun hele leven doen. Generaties lang.

Als meid heb je vier keer zo veel kans als jongen dat je je ‘eerste keer’ als vervelend ervaart, zo blijkt uit het grootste landelijke onderzoek ‘Seks onder je 25^e’. Een op de tien vrouwen heeft altijd pijn bij vaginale penetratie. Daarnaast woedt er in heteroseksuele relaties een orgasmecrisis: vrouwen komen systematisch minder vaak klaar dan de mannen met wie ze vrijen. Wat zo veel betekent als dat vrouwen structureel minder vanzelfsprekend plezier ervaren tijdens heteroseks.

Het goede nieuws is dat deze plezierkloof voor een groot deel getackeld kan worden als we bereid zijn om de informatiekloof te dichten. Want met goede informatie openen we de poorten naar kansengelijkheid voor alle jongeren. Oók kansengelijkheid als het gaat om plezierige seks. Het is namelijk geen kwestie van andere lichamelijke capaciteiten, zoals soms gedacht wordt. Maar uitsluitend een kwestie van hoe jongeren de seksuele arena betreden, namelijk met onjuiste of ontbrekende genderspecifieke informatie. Daarom vind je in dit eerste ingrediëntenhoofdstuk relatief veel theorie.

Is plezier gevaarlijk?

De meeste ouders vinden seksualiteit bespreken met hun kinderen ongemakkelijk. Laat staan het thema plezier. Dat we ons in het thema plezier verslikken kent een lange traditie. Vrijwel alle levensbeschouwingen – of ze nu religieus, cultureel of anderszins bepaald zijn – waarschuwen voor het hebben van te veel plezier. Dit zou kunnen ontaarden in ontdekkingen die zelfs je

plek in het paradijs op het spel zetten. Is het niet wat paradoxaal dat iemand door het ervaren van plezier diens recht op het eeuwige plezier zou verspeelen? Is het ervaren van plezier echt zo gevaarlijk? En heeft indammen zin?

Ouders gaan ervan uit dat school aandacht heeft voor seksuele vorming. Dat is ook zo in de wet vastgelegd. Maar een veilige hechting met je lichaam begint al voordat je naar school gaat, sterker nog: zelfs al voor je geboorte. Op latere leeftijd in vrijheid van seksualiteit genieten begint met vanaf jonge leeftijd van huis uit mee krijgen dat zinnelijkheid oké is. Hoe beter je een veilig contact kunt opbouwen met je zintuigen, hoe meer je kunt aanvoelen en experimenteren met wat fijn is en wat niet. Hoe meer autonomie je daarin ontwikkelt, hoe groter de kans op een veilige, gefaseerde en plezierige seksuele ontwikkeling.

Onlangs sprak ik ook weer een jongere die thuis – nadat zijn ouders hadden gezegd dat hij met alle vragen naar hen toe kon komen – een vraag had gesteld over seks. Vervolgens kreeg hij als antwoord dat hij daar nog niet aan toe zou zijn. Hij bleef daardoor niet alleen zitten met de oorspronkelijke vraag, maar had er nog een vraag bij: wanneer zou hij er wel aan toe zijn? Het zal je niet verbazen dat hij daarna nooit meer met een vraag over seks naar zijn ouders kwam.

Hoe anders zou het zijn om je gesprekken met jongeren over seksualiteit vanuit een winstkader te voeren? Dat we jongeren vertellen dat ze plezier kunnen ervaren en nieuwe mogelijkheden en sensaties van hun lichaam kunnen ontdekken? Dat ze verschillende connecties kunnen voelen met verschillende mensen? Dat ze heerlijke spanning, kwetsbaarheid, opwinding, verlangen, verbinding, etc. kunnen voelen? De impact daarvan zou ongekend groot zijn.

En noodzakelijk, want de ongelijkheid in de toegang tot informatie over het bereiken van plezier voor vrouwen en mannen, in combinatie met de ongelijkheid in permissie op plezier voor vrouwen en mannen, maken dat er ook ongelijkheid is in het ervaren van plezier. Ondanks – en dit wil ik graag extra benadrukken – dat het vermogen tot het ervaren van plezier voor zowel vrouwen als mannen gelijk is. Dit feit is ruimschoots wetenschappelijk aangetoond [zoals hoogleraar Ellen Laan vaak herhaalde] maar geniet bijna geen bekendheid. Gelijke potentie, gelijke behoefte, andere kansen, andere uitkomst. Het resultaat is een kloof in het ervaren van plezier.

Ik bedacht vanochtend nog dat ik regelmatig cijfers tegenkom in onderzoeken, waarbij jongens en meiden moeten aangeven of zij spijt hebben van hun eerste keer. Vanuit de gedachte dat die keer te vroeg kwam, met de verkeerde persoon of in de verkeerde omstandigheden. Wat blijkt: jongens hebben tweemaal zo veel kans hun eerste keer als plezierig te hebben ervaren als meiden. Daar zit dus een groot verschil waar we hopelijk met het toepassen van de kennis uit dit boek een einde aan kunnen maken.

Maar: we hebben het zelden over of je spijt hebt dat je niet met die ene persoon van bil bent gegaan, ondanks dat daar wel de kans toe was. Ik kan persoonlijk zo drie keren opnoemen waarvan ik nu denk, had ik maar... want dat was echt superleuk en goed voor me geweest.

Welke kloven moeten nog gedicht worden om van plezier de norm te maken?

1 Plezierkloof

De plezierkloof komt vooral in heteroseksuele relaties voor en is zowel resultaat als oorzaak van haar eigen voortbestaan. Dit heeft met name te maken met de informatiekloof tussen het vrouwelijke genitaal en het mannelijke. Informatie over de vulva en clitoris is schaarser, minder toegankelijk en vaak onjuister in vergelijking tot de penis. Daarom richt de hoofdoefening zich op het overbruggen van dat voorlichtingshiaat. Wellicht ten overvloede: deze informatie over de vulva en clitoris is belangrijk voor iedereen. Niet alleen voor jongeren met een vulva. Juist jongens hebben een vulvakennisachterstand en hebben een sleutelrol in het dichten van de plezierkloof.

De eerste keer

Recent onderzoek van Rutgers (Seks onder je 25^e) toont aan dat maar liefst 67 procent van de jongens aangeeft de eerste keer als fijn te hebben ervaren tegenover een schamele 38 procent van de meiden. Daarnaast vindt maar 6 procent van de jongens die ervaring vervelend terwijl dat voor meiden veel 'gewoner' is; bijna een kwart. Voor elke jongen die de eerste keer vervelend vond, zijn er dus vier meiden. Een van de redenen voor meiden is pijn.

Pijn hoort niet bij seks. Ook niet bij de eerste keer gemeenschap. Pijn heeft meer te maken met een gebrek aan ontspanning en opwinding. Wat helpt om te ontspannen is dat je met iemand bent die jou net zo leuk vindt als jij die persoon en dat je op een veilige plek bent (bijvoorbeeld je eigen slaapkamer). Als volwassenen het 'niet onder mijn dak'-credo loslaten, kunnen hiermee vervelende ervaringen voorkomen worden. Dat je je aan elkaar kunt meten op het gebied van seksuele ervaring maakt ook dat een seksuele interactie ontspannen en spontaan kan verlopen. Als er grote ervaringsverschillen zijn, ligt het namelijk voor de hand om de agenda te volgen van degene met de meeste ervaring.

Daarnaast is een nieuwe definitie van 'de eerste keer' noodzakelijk. Dat die zou slaan op de eerste keer geslachtsgemeenschap is al een mythe op zich. En dat we die definitie zo collectief omarmen levert allerlei problemen op. Hebben lesbische meiden die nooit met een jongen vreeën dan nooit een eerste keer gehad? Waarom hebben we het bij 'de eerste keer' niet gewoon over de eerste seksuele ervaring? De eerste keer verdergaan dan zoenen, zogezegd? Is zo'n ervaring niet minstens zo belangrijk?

2 Masturbatiekloof

Ook zelfbeminning kent helaas een kloof. Ik geef de voorkeur aan dat woord omdat het gelijk net een beetje meer plezier uitdrukt dan zelfbevrediging. Het Engelse 'to pleasure yourself' vind ik trouwens altijd zoveel eleganter klinken dan het Nederlandse 'aan zelfbevrediging doen'. Zelfbevrediging klinkt zo consumptiegericht op het opheffen van de behoefte. Zelfbeminning is veel mooier, maar sluit misschien minder aan bij het dagelijks taalgebruik voor jongeren. Qua bewoording klinkt 'jezelf plezieren' ook goed; een lichte daad van liefde. Waarom ga je niet eens het gesprek aan met je jongere over wat zij een goed woord vinden? Zo kun je masturberen gelijk uit het verdomhoekje halen, vooral voor meiden.

Zelfbeminning is gezond gedrag. Het geeft plezier, ontlading, versterkt de band met je lichaam en is een belangrijke bron van informatie voor communicatie met je toekomstige bedpartner(s), zeker als je niet hetzelfde geslacht hebt. Maar uit onderzoek komt naar voren dat meiden minder frequent masturberen. Krap een kwart van de meiden tussen de 12 en de 17 jaar heeft ervaring met masturberen, tegenover ruim 60 procent van de jongens. Dat is dus

een enorme masturbatiekloof. Daarnaast is er een leeftijds kloof waardoor meiden op achterstand raken in het vertrouwd raken met hun orgastisch vermogen. Rond de 13 jaar heeft de helft van de jongens al eens gemasturbeerd. Voor meiden is dat pas rond de 16 jaar. Terwijl, ik help nog maar even herinneren, vrouwen dezelfde biologische seksuele capaciteit en biologische behoefte hebben.

De eerste reden voor deze kloof heeft te maken met de vrouwelijke anatomie en plaatsing van het geslacht. Bij jongens zit het allemaal lekker handig en toegankelijk aan de buitenkant. Jongetjes die staand leren plassen raken hun piemel vanzelfsprekend dagelijks een paar keer aan. Hierdoor is het vrijwel onmogelijk om je piemel niet te ontdekken. Bij meiden zit het allemaal iets meer verstopt. Alleen bij het afvegen komen ze ermee in aanraking en dan zit er een papiertje tussen. Als de clitoris en haar functie geen standaardonderdeel is van de seksuele voorlichting, moet je als meid de genotspotentie van je clitoris dus meer bij toeval ontdekken. Als ik aan jongeren vertel hoe oneerlijk ik dit vind, dan snappen ze dat allemaal gelijk. We moeten dus een extra tandje bijzetten om dat voor mensen met een clitoris recht te zetten.

Dat brengt ons bij de tweede reden van de kloof die meer sociologisch van aard is. Want dat rechtzetten van de ongelijkheid gaat nog niet zo vlot. Porno – bij uitstek voor masturbatiedoeleinden geproduceerd – is vooral gericht op de *male gaze*. De manier waarop seks bedreven wordt sluit slecht aan bij wat voor vrouwen lekker is. Maar ook de hele handeling van vrijen met jezelf is voor jongens normaal. Je bent zelfs raar als je jezelf niet regelmatig tot een hoogtepunt trekt. Voor jongens is het taboe om niet altijd maar zin te hebben. Die druk van het seksueel móeten zijn, is schadelijk voor jongens.

Toen ik nog voorlichtingen gaf op scholen ging ik wel eens op pad met mijn mannelijke evenknie. Hij gaf dan voorlichting aan de jongens en ik aan de meiden. Tijdens de bijeenkomst vroegen we dan onze groepen een vraag op te schrijven voor de andere groep. Iets waar ze nou echt nieuwsgierig naar waren, maar niet zo één-twee-drie op de mens af zouden durven vragen. De vraag schreven we dan op een briefje en die wisselden we om ze voor te leggen aan de andere groep. Die formuleerden dan een antwoord waar we vervolgens als voorlichters verslag van deden.

Vragen die jongens altijd stelden waren: 'Hoe vaak masturberen meiden?', 'Vinden jullie pijpen leuk?' en ook 'Waarom gaan meiden altijd met z'n tweeën naar het toilet?' Vragen die meiden vaak stelden waren: 'Wat vinden jongens nou eigenlijk echt aantrekkelijk?' en 'Wat vinden jongens belangrijker, borsten of billen?' Alleen in de vraagstelling kun je al merken hoe gerichtheid op plezier of een uiterlijk hebben dat voldoet aan de maatstaf ongelijk verdeeld is over de genders.

Die eerste vraag over masturberen was bovendien altijd een heel gedoe om als groep te beantwoorden, omdat masturberen voor meiden niet genormaliseerd is. Toegeven dat je dat doet maakt je onmiddellijk kwetsbaar voor slut-shaming. Terwijl diezelfde vraag aan jongens in het slechtste geval beantwoord zou worden met een ongemakkelijk: 'Ja, duh.' Het normaliseren van masturberen voor meiden, zou dan ook altijd expliciet benoemd moeten worden tijdens voorlichtingen. Hoe beter jongeren hun lichaam kennen, hoe makkelijker ze voor hun plezier kunnen opkomen. Hierin hebben jongens een voorsprong als het om hun eigen lichaam gaat. En staan beide genders op achterstand als het om het vrouwenlichaam gaat. De rekening ligt echter voor het overgrote deel bij de meiden.

Met groepen meiden heb ik maar heel zelden meegemaakt dat een meid durfde te zeggen dat ze wel eens masturbeerde. Ik denk zelfs dat dit thema met afstand de grootste schaamtebron is voor opgroeiende vrouwen. Ik vermoed dat we met het normaliseren van meidenmasturbatie wel eens een belangrijke slag zouden kunnen slaan in het bevorderen van seksuele autonomie.

Dat is ook de reden waarom ik geloof dat het voor deze thema's belangrijk is om jongens en meiden *dezelfde* informatie te geven, maar *apart* van elkaar. Tenzij je als docent 100 procent zeker weet dat alle individuen in jouw groep, ook nadat deze het klaslokaal hebben verlaten, veilig zijn en blijven en niemand gevaar loopt op reputatieschade. Dat geldt natuurlijk ook voor LHBTIQ+-jongeren.

3 Orgasmekloof

De orgasmekloof is het aanzienlijke verschil tussen vrouwen en mannen in het bereiken van een orgasme tijdens heteroseksuele seks. Van de mannen die met vrouwen vrijen komt 95 procent altijd klaar tijdens een vrijpartij. Voor

vrouwen is dat maar 65 procent. En als het vrijen vooral bestaat uit vaginale penetratie dan daalt dat cijfer zelfs tot 30 procent. We zijn het aan onze moeders en voormoeders verplicht om met dit bedroevende cijfer zo snel mogelijk korte metten te maken, zodat onze dochters en kleindochters niet het onder-spit blijven delven.

Ik vermoed dat als we seksualiteit vanaf de jaren vijftig meer vanuit het winst-frame zouden hebben benaderd, penis-in-vagina niet de meest uitgevoerde heteroseksuele handeling zou zijn. Dat is in het kort het probleem. Er is namelijk een populatie vrouwen die geen orgasmekloof ervaart: vrouwen die met vrouwen seksen, komen nagenoeg net zo vaak klaar als de heteroseksuele mannen die het met vrouwen doen. Dus als je heteromannen vervangt door lesbische vrouwen, blijkt de orgastische capaciteit ineens wél uit de verf te komen! Voordat je fantasie met je aan de haal gaat: ik wil daarmee niet zeggen dat heterovrouwen dan maar door lesbische vrouwen bediend moeten worden. Nee, wat ik wil zeggen is dat de ingewikkeldheid van het vrouwelijk genitaal dus niet het probleem is, maar het gebrek aan kennis daarover.

Een grap met een serieuze ondertoon die ik vaak maak als ik met groepen professionals werk, is dat ik vind dat we alle seksuele voorlichting aan lesbische vrouwen over zouden moeten laten. We laten meiden én jongens in de steek als we hun geen basale biologische kennis meegeven van het vrouwen-lichaam. Dan hoeven vrouwen die met mannen vrijen geen genoeg meer te nemen met zo'n slechte deal, en mannen die met vrouwen vrijen kunnen we dan ontslaan van de verantwoordelijkheid om gedachten te moeten lezen.

OEFENING HET ONBESCHRIJFELIJKE ORGASME BESCHRIJVEN

Het is lastig de kleur kobaltblauw te beschrijven aan iemand die nog nooit kleuren gezien heeft. Datzelfde geldt voor gevoelens en lichaamssensaties. Stel je voor dat je het orgasme moet omschrijven aan iemand die nog nooit een orgasme heeft beleefd. Zeg het hardop in je hoofd of schrijf het hieronder letterlijk op. Dus geen steekwoorden!

Je kunt omschrijvingen gebruiken als: intens, alsof je van een achtbaan gaat, je lichaam bouwt seksuele spanning op en op een gegeven moment, als je je volledig veilig voelt, ontaardt je lichaam al die spanning in één keer.

Wat ik in elk geval altijd zeg tegen jongeren is: 'Als je twijfelt of je een orgasme hebt ervaren, heb je het waarschijnlijk niet ervaren. Het is nogal een duidelijk gevoel namelijk.'

En, terugkomend op de masturbatiekloof, voor alle lezers die nog sceptisch zijn of penis-in-vagina-seks echt niet het walhalla is voor de cisgender heterovrouw, Laurie Mintz poste het volgende als het gaat om de betrouwbaarste route richting een orgasme: slechts 1 procent van de vrouwen masturbeert solo door gebruik te maken van uitsluitend vaginale penetratie. De rest, 99 procent, vrijt met zichzelf door een combinatie van penetratie of uitsluitend door het stimuleren van de glansclitoris. Wat zeg je?! Glansclitoris? Is dat een ingewikkelde manier om gewoon clitoris te zeggen? Nee hoor, ik bedoel de glansclitoris. Tijd voor een lesje.

Plattegrond van de vulva: theorie & oefening

De hoofd oefening en de theorie vallen in dit hoofdstuk samen en zijn gericht op kennisvergroting rond het vrouwelijk genitaal. Dit is relevant voor jongeren, maar hoogstwaarschijnlijk ook voor jou als jouw seksuele voorlichting uit het bananencondoom-tijdperk stamt.

Vagina versus vulva

Laten we beginnen met de buitenkant. Alles wat je (met behulp van een spiegelkje) aan de buitenkant kunt zien, heet vulva. Alleen het gedeelte van

de vaginaopening tot de baarmoedermond heet vagina. Dat zeggen we dus al collectief verkeerd. Het lijkt bijna een mop dat die foute benaming door zo veel culturen is overgenomen. Over het cruciale belang van taal later meer.

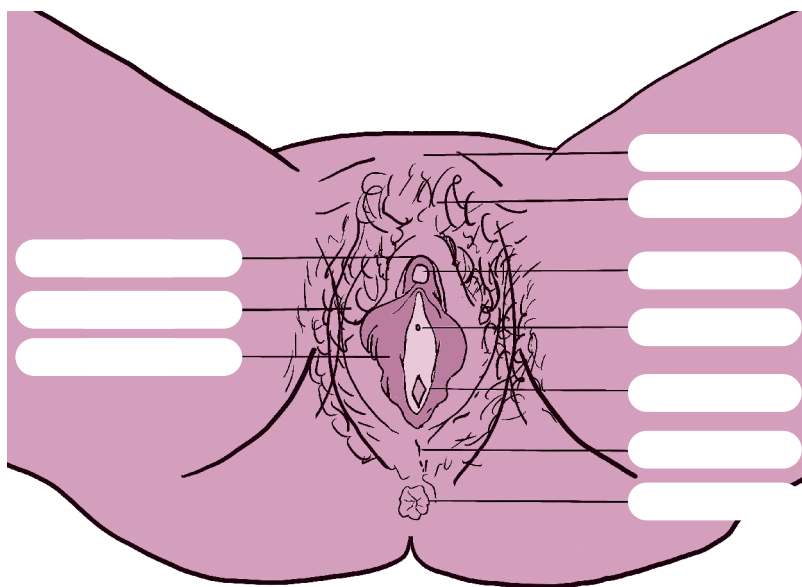
HOOFDOEFENING PLATTEGROND VAN DE VULVA

Voordat ik alle antwoorden ga geven over de onderdelen van het vrouwelijk genitaal, wil ik je uitnodigen om zo veel mogelijk onderdelen die je al weet in de vakjes te schrijven. En dat is een grote uitdaging weet ik! Niet vanwege je kennis. Maar omdat de meeste mensen een hoge drempel over moeten om in een boek te schrijven. Daarom zoals eerder gezegd deze reminder:

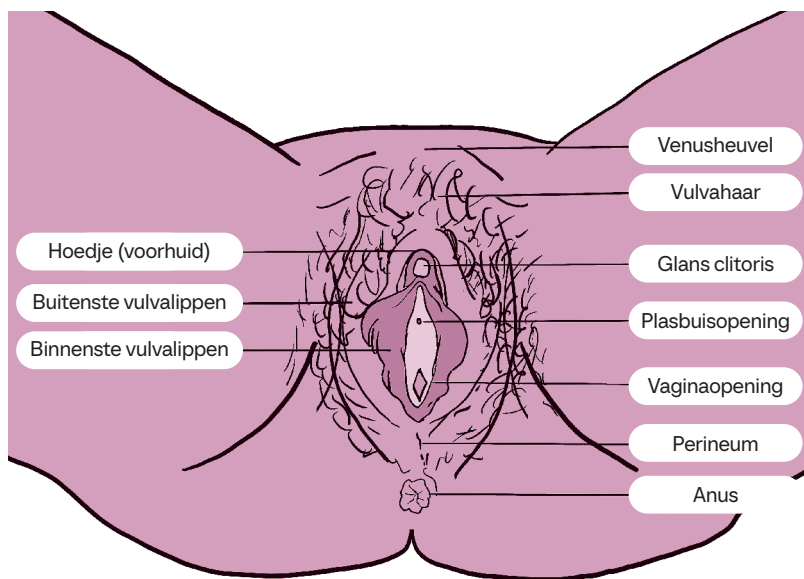
Als ik je beloof dat in dit boek schrijven het leerproces van jouw jongere ten goede zal komen, weet ik dat je deze niet-helpende regel voor deze keer kunt loslaten.

Dit boek is gemaakt om in te schrijven. Doe dat desnoods met potlood. Maar schrijf! In deze en alle andere oefeningen.

Neem vijf minuten de tijd voor deze invuloefening en lees daarna pas verder.



Hier is het antwoord. Kijk welke verschillen er zijn, en ga eens voor jezelf na of je voor alle onderdelen de functie kunt benoemen.



En? Hoe is het je vergaan? Het is belangrijk om deze basis in elk geval onder de knie te hebben. Nog los van het feit dat het lastig is alle onderdelen en de bijbehorende functies (schaamte vrij) te benoemen, is de vulva omgeven door een flink aantal mythes. Hierna zet ik de koppigste op een rij.

‘Tijdens een gesprek over menstruatie met mijn pleegdochter gooide ik wat van mijn net geleerde “nieuwe termen” in het gesprek: vulva. Ze keek me vreemd aan en zei: “Vulva, wat zeg jij nou?” Ik legde uit waarom ik liever de term “vulva” gebruik. Het gesprek liep in eerste instantie een beetje dood, want ze zei dat ik dan toch gewoon “vagina” kan zeggen? Ik moest niet zo moeilijk doen! Vulvahaar en vulvalippen vond ze dan wél weer veel beter dan schaamhaar en schaamlippen. Dat vond ze sowieso altijd al stomme woorden.

Het grappige was dat mijn jongere dochter van 8 jaar zich ook mengde in ons gesprek. Zij snapte juist wel heel erg goed waarom het woord “schaam” gebruikt wordt. “Als vreemden je zien in je blootje, dan schaam je je een beetje en bedek

je jezelf gauw weer.” Tja, met die dochter zit ik nog in de fase van “je bent zelf de baas over je eigen lichaam en je mag zelf bepalen wie jouw lichaam mag zien”.

Op mijn vraag waarom we bij jongens dan geen “schaamballen” zeggen zei ze: “Jongens doen altijd stoerder, die schamen zich niet zo snel.” En daar kwam nu precies de ongelijkheid tussen jongens en meiden naar boven! Hierna had ik met beide dochters een gesprek over gelijkheid tussen jongens en meiden; met mijn 17-jarige pleegdochter kwam ik er later nog even op terug en hadden we nog een mooi gesprek over gelijkheid in plezier in seks.

Mijn tip voor andere ouders: geef niet te snel op als je kind het afwimpelt, maar vraag door!’

Mendi van den Broek – (pleeg)ouder

Weg met stoffige vagina- en vulvamythes

MYTHE 1 Het maagdenvlies sluit de vagina af

Misschien is het je opgevallen dat het maagdenvlies niet zichtbaar is op de illustratie. Dat is geen foutje. Het is een elastisch stukje weefsel dat een beetje een randje vormt en een eindje af zit van de vaginaopening. Het is geen afsluitend vlies. Daarom is hymen een beter woord. Sterker nog, we kunnen het hele woord maagdenvlies afschaffen omdat het misleidend is. Je kunt niet echt zien of voelen of er ooit iets in de vagina is geweest. Er zijn zelfs vrouwen die bevallen zijn van een kind, wiens hymen daarna nog volledig intact was. Zo weinig zegt het dus over iemands ervaring.

MYTHE 2 Alle vrouwen bloeden de eerste keer

Dat vrouwen altijd bloeden als zij de eerste keer geslachtsgemeenschap hebben, is ook een mythe. Het bloeden zegt vooral iets over hoe gespannen iemand is. Als iemand nog niet klaar is voor seks, zijn de spieren rond de vagina gespannen, is iemand nog onvoldoende nat, en heeft de vrouw nog geen erectie. (Ja, vrouwen krijgen ook een stijve!) Nogal logisch dat, als er dan toch per se iets in moet, er een bloeding kan ontstaan. Als je dus niet bloedt tijdens de huwelijksnacht terwijl dat volgens jouw traditie wel zou moeten, zegt dat dus wel iets over wat voor een fijne minnaar je hebt en hoe veilig je je bij hem voelde, en helemaal niets over of je al eerder gesekst hebt.

MYTHE 3 De binnenste vulvalippen horen klein te zijn en te blijven

Of je ze nou kleine en grote vulvalippen noemt, of binnenste en buitenste vulvalippen, er is een ding dat we jongeren niet vertellen waarmee we grote schade aanrichten aan het zelfbeeld van meiden en het vrouwbeeld van jongens. Het heeft te maken met lichaamsveranderingen tijdens de puberteit. We vertellen mensen wel over haargroei op plaatsen waar dat eerst niet zo was, bredere heupen, borsten, baard in de keel. Maar dat ook de binnenste vulvalippen groeien en een heel andere vorm aannemen, zit nog niet in onze collectieve kennisbank. Dit is een belangrijk detail. Want meiden denken daarvoor dat ze afwijken van een onrealistische genitale norm van pre-puberale vulvalippen. Ze worden onzeker en krijgen een laag genitaal zelfbeeld.

Ik kan je niet vertellen hoeveel vrouwen ik in mijn praktijk heb gehad die me soms met tranen in hun ogen vertelden hoe graag ze dit kleine stukje informatie eerder gehad hadden willen hebben. Vrouwen denken soms zelfs dat ze dusdanig afwijken dat er iets weggesneden moet worden (ook wel 'schaamlipcorrectie' genoemd). Behalve dat deze ingreep met cosmetisch oogmerk wat mij betreft afgeschafd zou mogen worden, pleit ik er ook voor om het van nu af aan vulvalipreductie te noemen. Er hoefde immers überhaupt niets gecorrigeerd te worden. Het woord correctie geeft de impliciete boodschap af dat er iets mis was met de genitale uitgangssituatie. Terwijl: lubberende lipjes zijn de norm. Het is een teken van volwassenheid. Daarnaast kunnen vulvalippen gevoelig zijn en een bron van plezier vervullen in het seksspel voor veel mensen. Zonde dus om dat te reduceren.

OEFENING

GENIALE GENIALE IMPLICIETE BOODSCHAPPEN

Beantwoord de volgende vragen over genitale impliciete boodschappen die onbedoeld, onbewust en ongewenst zijn:

- 1 Waarom is het vaginaopening en niet vagina-ingang?
- 2 Hoeveel vulvalippen heeft een vrouw?
- 3 Waarom zeg je beter 'vulvahaar' in plaats van 'schaamhaar'?
- 4 Waarom praten we over 'vulvalippen' en niet 'schaamlippen'?

- 1 Omdat 'ingang' impliceert dat er iets in moet. Terwijl a) er komt altijd meer uit een vagina dan dat erin gaat, en b) alles wat erin gaat komt er ook weer uit. Maar niet alles wat eruit komt, is ook door de opening naar binnen gegaan (kinderen, menstruatiebloed).
- 2 Twee paar: de binnenste en de buitenste. Hoewel de binnenste ook vaak wat naar buiten komen. Dus vier lippen in totaal.
- 3 'Schaamhaar' impliceert dat je je ergens voor moet schamen. De boodschap van schaamte draagt niet bij aan blijf seks.
- 4 We zeggen toch ook niet 'schaamballen'?

MYTHE 4 Ontmaagding slaat op de eerste keer penis-in-vagina-seks

Als deze mythe waar is, blijven meiden die met meiden vrijen dan voor altijd maagd? En jongens die met jongens vrijen? Telt ontmaagding ook als het om anale seksuele interactie gaat? En is dat dan voor meiden hetzelfde als voor jongens? Alleen als je 'seks' definieert als penis-in-vagina-contact, heeft de term 'ontmaagding' zin. Maar seks laat zich niet in hokjes duwen en is oneindig veel meer dan dat.

Ellen Laan zei altijd: 'Seks is met genegenheid gedeeld genot onder gelijken.' En zij was hoogleraar, dus zij kon het weten! Als je aan mij vraagt wat ontmaagding is, zou ik zeggen: dat is als je voor het eerst, met veel zin en opwinding, lekkere, geile, seksuele interactie hebt gehad met iemand waar jij je veilig bij voelt en diegene ook bij jou. Of er lichaamsdelen al dan niet ergens ingaan, doet helemaal niet ter zake.

Naast de maagdenvlies-mythe zijn er nog aardig wat mythes over de eerste keer penis-in-vagina-seks. Bijvoorbeeld dat het bij meiden pijn doet, en dat dat er nou eenmaal bij hoort. Pijn hoort niet bij seks – óók niet bij de eerste keer. Bij Ingrediënt 2 kun je je hierin bij de opwindingscurve verder verdiepen. En als je wilt weten hoe je met jongeren kunt praten over opwinding, kun je alvast stiekem doorbladeren naar het Ingrediënt Waarnemen waar de erogene cartografie behandeld wordt.

De volgende oefening kun je samen met jongeren doen, al dan niet in groepsverband.

OEFENING MAAGDENVLIES HYMEN

Voel maar eens met je tong aan de binnenkant van je wangen. Voel je een paar hobbels en bobbels? De binnenkant van je mond heeft bijna dezelfde textuur als de binnenkant van je vagina. Het randje, dat we het beste aan kunnen duiden als 'hymen', is van datzelfde weefsel gemaakt. En nee, ik bedoel niet dat strakke velletje onder je tong.

Vraag: Waarom slaat de naam 'maagdenvlies' helemaal nergens op?

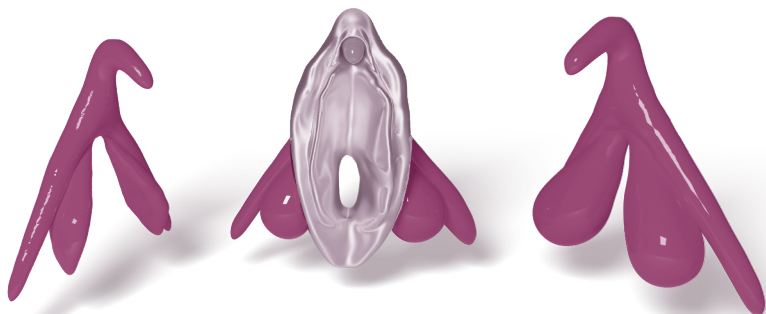
Omdat de term 'maagd' eigenlijk alleen informatie geeft over iemand als het je sterrenbeeld is :-)

MYTHE 5 De clitoris is een klein knopje

En dan nu een mythe die hardnekkig kleeft aan mijn lievelingsorgaan: de clitoris. In termen van zowel anatomie als plezier, is de penis de evenknie van de clitoris. Zij is het enige orgaan van de mens dat uitsluitend gericht is op plezier. Hoe bijzonder is dat? De volgende afbeelding is een foto van een 3D-geprinte clitoris. Zij heeft twee armen en twee benen, een gebogen nek die uitmondt in de glansclitoris. Dat nekje is in opgewonden toestand ongeveer vier centimeter lang, zegt clitorisexpert Jessica Pin. Toen onderzoekers dat ontdekten twijfelden ze even of ze die bevindingen naar buiten zouden brengen. Ze waren bang dat niemand hen zou geloven.

Zoals je merkt is dit orgaan dus aardig wat meer dan 'het kleine knopje' dat zich aan de bovenkant van de vulva, onder 'het hoedje', bevindt. Het is een heel stelsel dat zich bij opwinding, net als de penis, volpompt met bloed en een erectie krijgt. Of eigenlijk is het zelfs andersom. Want in de baarmoeder is elk jongetje, in genitale zin, eerst een meisje geweest. Het is dus eerder zo dat jongens, net als meiden, ook een stijve krijgen.

Hier zie je in het midden de clitoris in het roze en de vulvalippen in het grijs. Links is ze in ontspannen toestand, rechts in erectie.



@chicdepiemel.com

MYTHE 6 Alleen mannen krijgen een stijve

Wat we zowel meiden als jongens wel vaak leren is dat de vagina nat moet zijn voor penis-in-vagina-contact. Maar wat we hun níét leren is dat vrouwen ook een erectie moeten hebben voordat penis-in-vagina-contact überhaupt een optie is. Een gezwollen genitaal is dus een must. Als je als vrouw geen stijve hebt, is dat een teken dat je onvoldoende opgewonden bent.

Eigenlijk is het heel gek dat we jongeren (alle jongeren ongeacht gender!) dat niet leren. Want als een jongen geen stijve heeft, probeer je toch ook niet koste wat kost hem in een vagina te proppen? Waarom vinden we dat dan wel normaal bij vrouwen?

Van penetratiescript naar clitoraal script

De penis als ultiem, genotsverschaffend orgaan voor vrouwen is de wijdst verspreide en minst ontkrachte leugen die er bestaat. Het penetratiescript is een van de grootste belemmerende factoren voor vrouwelijk seksueel plezier. Helaas worden we in films nog dagelijks doodgegooid met seksscènes waarbij geslachtsgemeenschap de ultieme vorm van seks is. Hoe herken je zo'n moment? Als de vrouw in kwestie diep inademt en haar hoofd in haar nek gooit, weet je: ah, nu zit-ie erin!

‘Soloseks is voor het Ingrediënt Plezier heel belangrijk. De vrouwen op orgasmeplatform.nl ontdekten bijna allemaal, ergens in hun leven, het belang daarvan. Ze ontdekten dat seks meer is dan penetratie, zeker voor de vrouwen die dat niet konden ervaren. Er was een vrouw van rond de 30 die in een lange relatie zat waarbij penetratie niet lukte. Haar vriend gaf aan dat ze een heel fijne seksuele relatie hadden, juist omdat de penetratie geen optie was. Ze waren zoveel creatiever in bed en exploreerden veel meer dan hij in andere heterorelaties had ervaren.’

Andrea Bijen – Andrea Bijen en Jorien Dousma, oprichters www.orgasmeplatform.nl

Elke keer dat het misleidende penetratiescript herhaald wordt op tv, wordt een vrouw bevestigd in haar vermoeden dat haar lichaam afwijkt van de norm, waardoor zij zich zal conformeren aan een seksualiteit die haar geen optimale kansen biedt voor plezier. En jongens worden net zo goed bevestigd in hun denkbeeld dat zij vrouwen een plezier doen door hen simpelweg te penetreren. Maar het misverstand zit 'm hierin: de vagina is een geboortekanaal en heeft daardoor weinig 'lekkere' zenuwuiteinden. Voor dat lekkere, moet je echt bij de clitoris zijn. Daarom moeten we zo snel mogelijk de clit uit de Bermudadriehoek terug zien te halen. Als we in staat zijn om het clitorale script stevig in ons onderbewustzijn te verankeren, is lekkere seks voor vrouwen ineens vanzelfsprekend geworden.

Clit Test

Eigenlijk is het heel simpel om de belangrijke rol die de clitoris speelt zichtbaar te maken. Om aandacht te vragen voor de representatiekloof ontwikkelden een aantal mensen 'met clitten die te veel jaren verspilden met denken dat hun eigen plezier op de een of andere manier irrelevant is binnen seksuele kwesties' de Clit Test. Zij vonden het tijd voor een waarheidsgetrouwere weergave van vrouwelijk genot in films, muziek, boeken en andere media. Zij startten daarom een initiatief om materiaal te testen op realistische representatie van geslachts-gemeenschap. De uitslag kunnen mensen op X (voorheen Twitter) of Instagram bekendmaken. De test gaat als volgt:

#ClitTestPass

Elke keer dat een film het bestaan van de clit erkent, slaagt deze voor de test. Erkenning kan bestaan uit het tonen, vermelden of zelfs impliceren van clitorale stimulatie, beffen of masturbatie. Denk aan een hoofd of hand verdwijpend onder de dekens. De lat ligt dus behoorlijk laag; zelfs een clitorale hint is al genoeg!

#ClitTestFail

Een film (of ander medium) zakt voor de test als er sexy activiteiten onder de taille plaatsvinden met clitbezitters zonder aandacht voor de clit. In dat geval geeft de film geen realistisch beeld van seks.

Help jij mee om van een meer uitgebalanceerd narratief de norm te maken? Kijk dan op <https://www.theclittest.com/passes> en deel de hashtag #ClitTestGeslaagd als je zelf een film of boek tegenkomt die slaagt voor de test.

BONUSOEFENING SPIEGELTJE, SPIEGELTJE, IN DE HAND

Deze oefening gaat over het bekijken van de eigen vulva met een spiegelkje. Geef een print van *Great Wall of Vulva* (zie de suggestie 'Kunst (het zesde zintuig)' aan het einde van dit hoofdstuk) mee aan je jongere. Ik heb deze oefening met tientallen meiden gedaan. Of althans, ze namen de prints mee naar huis en bepaalden daarna zelf wat ze ermee wilden doen. Om hen te helpen in veiligheid naar zichzelf te kijken, beloofde ik dat ik achteraf niet zou vragen naar hun bevindingen. Overigens kunnen jongens ook van vulvaversiteit profiteren.



Mijn ervaring is dat de meeste jongeren het in eerste instantie maar een beetje gênant vonden. Toch kwamen de meesten – ongevraagd – met enthousiaste verhalen terug en waren ze verrast over de uitkomsten. Daarnaast vonden ze het vaak leuk om te vertellen over hoe ze voor deze oefening gunstige omstandigheden hadden afgewacht of gecreëerd. En velen maakten er, op eigen initiatief, zelfs een liefdevol ritueel van, bijvoorbeeld met kaarsjes en muziek.

Te expliciet voor je? Bedenk dat, met name voor cishet-meiden (cisgender en hetero), dit misschien wel de enige kans is om zich te meten met iets anders dan de aan plastische chirurgie onderworpen pornopoezen die gericht zijn op wat bepaalde mannen willen in plaats van op hoe vrouwen zijn.

Voor cishet-jongens geldt over het algemeen dat zij in de loop van hun leven ietsje meer live referentiemateriaal verzamelen, maar evengoed hebben zij last van een onrealistische norm. Voor niet-cishet-jongens geldt dat zij ook meedoen aan gesprekken over dit onderwerp en zij later wellicht ook kinderen krijgen die baat hebben bij deze kennis.

Dieper gaan bij Plezier?

Doen:

- Het Vulvakwartet is een educatief spel met een speelse aanpak, waardoor het gemakkelijker wordt om gesprekken te openen over onderwerpen waarover we niet gewend zijn te praten: van de vorm van je vulvahaar of vulvalippen tot feiten en weetjes. Maar eigenlijk is alles wat uit de penseel van Hilde Atalanta vloeit de moeite waard. 
- Een aanvullende oefening is de 'pleasuremeter'. Je kunt die oefening vinden op een kant en klare internationale training toolkit. Scan daarvoor de QR-code. Zoals zij zelf zeggen, is plezier de vergeten link in seksuele en reproductieve gezondheid en rechten. 

Kijken:

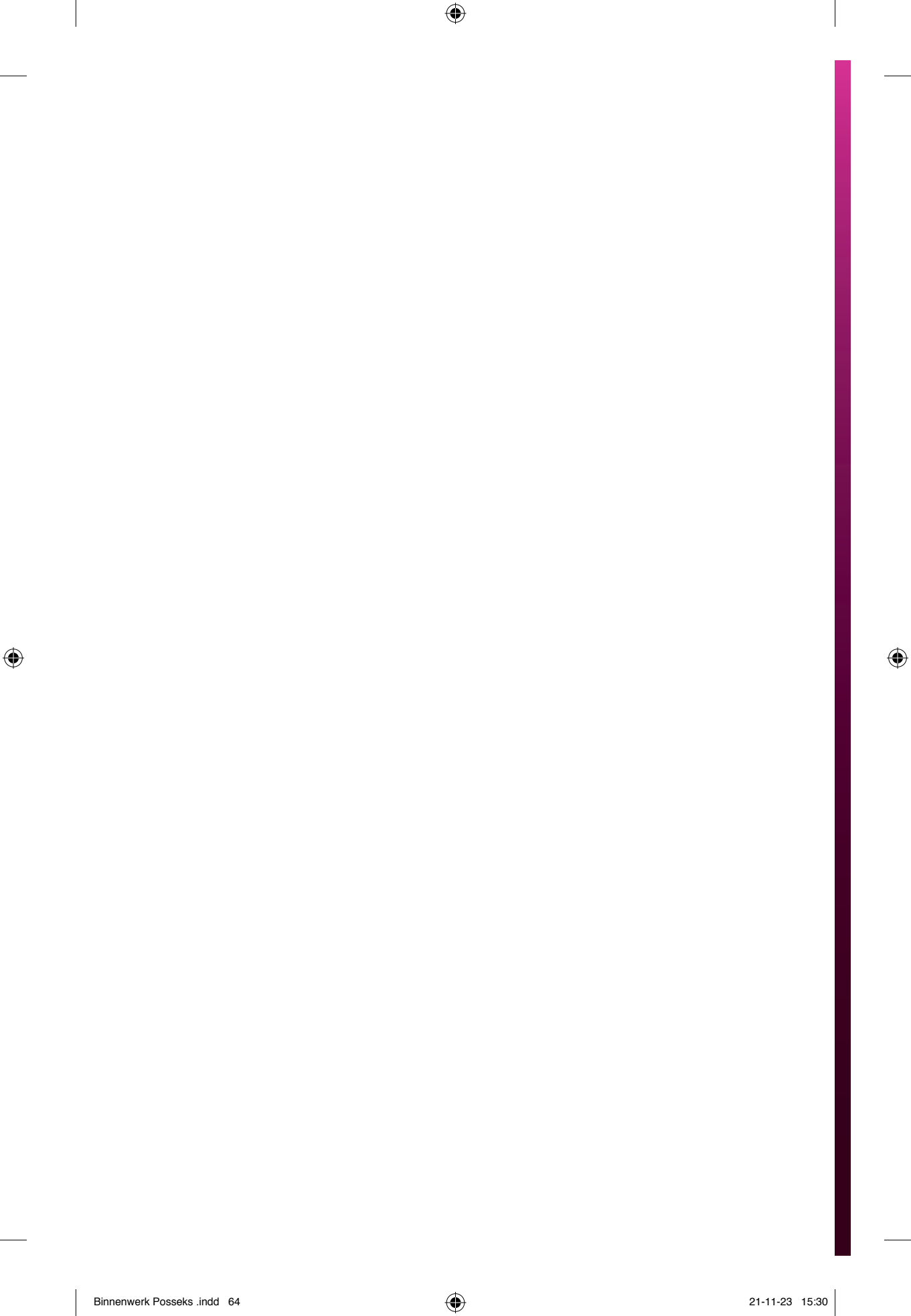
- Kijk de aflevering van de webserie *Sekszusjes* terug over plezier (5 juli 2022, terug te vinden op de NPO3-site). Kijk liefst samen met je puber(s). Hierin praten de zussen met leerlingen over seksplezier, over wat je wél wilt en hoe. Door jongeren taarten te laten maken, oefenen ze met aangeven wat ze willen en lekker vinden.

Kunst (het zesde zintuig):

- Seksualiteit is voor een groot deel intuïtief. Kunst is bij uitstek geschikt om intuïtief te leren, onderzoeken en reflecteren. Het bekijken van diverse vulva's heeft een positieve invloed op het genitale zelfbeeld van vrouwen. Jamie McCartney maakte honderden gipsafdrukken van vulva's. Bekijk ze op zijn site: jamiemccartney.com. 

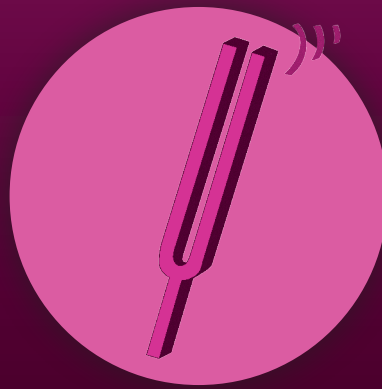
Lezen:

- Wil je meer weten over het vrouwelijk genitaal, lees dan het non-fictieboek *Come as you are* (vertaald als: *Kom als jezelf*) van Emily Nagoski.



INGREDIËNT 2

Afstemmen



*Wie A zegt ...
... hoeft geen B te zeggen*



Wat is het Ingrediënt Afstemmen?

Wat bedoelen we met het Ingrediënt Afstemmen in seksuele context? Het klinkt wellicht niet zo sexy, maar in de praktijk is het dat wel: seks als samenwerkingsrelatie. Stichting Seksueel Welzijn Nederland (SWN) omschreef het treffend in een van haar nieuwsbrieven: 'Bij een goeie vrijpartij komt het aan op een samenspel van initiatief nemen, meebewegen en afstemmen.' Het is een spannende samenwerking waarbij je je best doet om elkaar te verstaan en die daardoor voor beiden iets positiefs oplevert. De balans daarin is heel belangrijk (daarover ook meer bij het Ingrediënt Gelijkelijkheid).

Om goed af te stemmen, heb je taal nodig. Die taal is tegelijkertijd verbaal en non-verbaal. Als je beiden in staat bent om kenbaar te maken wat je wilt, maak je veel kans op een prettige samenwerking. Een gelijke onderhandelingspositie geeft de hoogste kans op een uitkomst die voor beide partners winstgevend is – om het even zakelijk te zeggen.

De juiste vertaling van consent

Een term die onlosmakelijk verbonden is met afstemmen is 'consent'. Consent wordt vaak vertaald als 'toestemming' of 'instemming'. Maar dat past niet helemaal. Toestemming is te statisch en instemming incidenteel. Daarvoor is het seksuele proces simpelweg te complex, rommelig en onvoorspelbaar. Immers, wat je nú wilt en fijn vindt, kan over vijf minuten anders zijn. En het is dus onzinnig om van iemand te verlangen dat eenmaal gegeven toestemming onbeperkt houdbaar is. Consent is eigenlijk niets anders dan een gezonde nieuwsgierigheid naar 'waar' iemand van binnen is en daar actief op aansluiten.

De juiste vertaling van consent is wat mij betreft: afstemmen. Afstemmen is een voortdurend en bewust proces waarbij als het ware de cyclus van vraag en antwoord steeds weer harmonie wil bereiken. Er zit dus een intentie achter afstemmen: de intentie van harmonie. Afstemmen in seksuele zin is gericht op seksuele harmonie. Het is een dynamisch proces, omdat geen moment hetzelfde is en er steeds opnieuw verbinding voor nodig is.

Als je ooit een instrument hebt gestemd weet je al hoe zo'n proces in zijn werk gaat (zie icoontje van de stemvork). Eerst hoor je een toon, dan luister je. Als je luistert, laat je de tonen heel precies binnenkomen. Je neemt daarvoor de

tijd die nodig is. Vervolgens breng je subtiele veranderingen aan die nodig zijn om het instrument volledig tot recht te laten komen. Als jongeren beginnen aan hun seksuele carrière, zijn ze vooral geïnteresseerd in weten hoe je het instrument bespeelt. We vertellen ze ook veel over het technische (reproductieve) aspect. Maar wie vertelt ze wat er nodig is om een toon in harmonie te brengen met de andere aanwezige tonen? Dat vergt best wat fijnzinnigheid.

OEFENING INSTRUMENT STEMMEN

- Als je een instrument in huis hebt dat je zelf kunt stemmen, pak dat er dan bij.
- Stem het instrument alleen of samen met je jongere.
- Wees je heel bewust van hoe je dit doet. Hoe weet je of de toon goed is?
- Stel jezelf de vraag: hoe speelt deze vaardigheid een rol in seksuele interactie?

Zie je hoe we het over seksuele communicatie hebben, zonder dat het heel erg over seks gaat? De vaardigheden die we hebben om een instrument te stemmen of een gerecht te laten smaken, zijn dezelfde vaardigheden die we gebruiken als we seks maken met elkaar. Alleen was iedereen even vergeten dit aan jongeren uit te leggen.

Waarom is afstemmen zo belangrijk?

Er zijn twee redenen waarom afstemmen zo'n belangrijk ingrediënt is. Ten eerste omdat goede communicatie dé beslissende factor is voor het opdoen van fijne seksuele ervaringen (Mallory, 2019). Ten tweede omdat er door de #MeToo-beweging niet alleen een groeiend bewustzijn is van het belang van consent, maar óók een groeiende onzekerheid over: hoe dan wel? Een van de volgende zinnen herken je vast:

- 'Mag ik dan helemaal niets meer zeggen?'
- 'Kunnen we dan helemaal geen grappen meer maken?'
- 'Zo verdwijnt alle spontaniteit uit het menselijk contact!'

Het voordeel van mijn therapeutische achtergrond is dat ik graag zoek naar de vraag achter de vraag. Dus wat ik hoor bij deze zinnen is:

- 'Ik voel me naakt nu mijn oude strategie van gewoon op mijn doel afgaan ter discussie staat.'
- 'Ik weet niet hoe ik met mijn onzekerheid moet omgaan.'

De echte vraag die hieruit voortvloeit: wat is de nieuwe manier en wil je me alsjeblieft heel laten? Eerlijk is eerlijk: slechte gewoontes onder ogen komen is confronterend voor ons allemaal. Ze veranderen vergt een lange adem en de capaciteit om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor gevoelens van onzekerheid en ongemak. Hoe kunnen we onze jongeren daarbij steunen als we zelf nog aan het zoeken zijn en in een transitie zitten?

Spontaan seksisme

Aan de mensen die bang zijn dat alle spontaniteit uit het menselijk contact verloren gaat, kun je de volgende vraag stellen: spontaniteit voor wie? Want de spontaniteit van de ene groep is het korset van de andere groep. De last van deze grapjes, aanrakingen, opmerkingen etc. wordt gedragen door mensen die zich een leven lang in bochten moeten wringen vanwege die structureel eenzijdige spontaniteit. Spontaan seksisme is het tegenovergestelde van afstemmen en een privilege dat is voorbehouden aan mensen die zijn opgevoed als man.

Dat in bochten wringen kent veel gezichten. Bijvoorbeeld als vrouw je mond houden bij het over je heen laten komen van een vrouwonvriendelijke grap, of misschien zelfs meelachen. Of met je sleutelbos tussen je vingers naar je fiets lopen in het donker. Zo deal je met en anticipeer je op andermans spontane, niet-afgestemde ideeën.

Op het moment dat afstemmen als vanzelfsprekend onderdeel geïntegreerd wordt in onze dagelijkse omgang, zal de helft van de bevolking eindelijk opgelucht adem kunnen halen. En veel meer dan de helft eigenlijk. Want naast vrouwen kennen leden van de LHBTIQ+-gemeenschap deze dynamiek ook maar al te goed. Een ruime meerderheid van de mensheid profiteert er dus van als we ophouden spontane grensoverschrijding te normaliseren.

Het collectief inleveren van het privilege van spontaan seksisme geeft zuurstof. Ook aan jongens die daardoor minder last zullen hebben van de mannelijkheidsnorm. Dat is een beetje ongemak wel waard, toch?

Overdreven aandacht voor afstemmen?

Is die aandacht voor consent niet wat overdreven? Mag je dan helemaal niks meer zeggen? Jawel, hoor. Je mag juist nog veel meer zeggen dan eerst. Je kunt meer vragen stellen, vaker even een check-in doen, meer vertellen over je eigen gevoelens, meer afstemmen. Je kunt dus meer zeggen, maar dan wel in contact met de ander en minder vanuit een geërfde vanzelfsprekendheid.

Seksuele empathie

In seksuele zin kun je niet afstemmen zonder je open te stellen. Openstellen is risico lopen. Dat vergt moed en is voor een groot deel een keuze. Dat mogen we best wat meer over de bühne brengen bij onze jongeren. Hoe kun je je tonen aan de ander, met al je gevoelens, sensaties en behoeftes van dat moment? Wie zich openstelt kan zich laten raken door wat er bij zichzelf en de ander speelt. Als je geraakt wordt, kun je subtiele koersveranderingen maken, over en weer. Dat is seksuele empathie. Samen ontdek je de liefdes- en lichaamstaal – van jezelf en tegelijkertijd van de ander. Jullie gezamenlijke taal dus.

Als je in staat bent af te stemmen, kun je nabijheid ervaren. Deze verbondenheid geeft een gevoel van veiligheid. En dit gevoel is nodig om in vrijheid te ontdekken wat werkt en wat niet. Elkaar ruimte geven, inpassen, ontmoeten, aanvullen – vanuit die beweging kan de melodie ontstaan. Daarvoor moeten jongeren zich zowel durven uitspreken over wat ze zelf prettig vinden, als vragen durven stellen over wat de ander zou willen. In de praktijk stellen vrouwen de vragen, maar spreken zich niet uit over wat zij zelf zouden willen. En mannen zeggen wel wat ze willen, maar stellen geen vragen.

‘Het Ingrediënt Afstemmen is zo belangrijk omdat dat bepalend is voor de uitkomst. In films en series wordt er vaak direct geknipt van een eerste ontmoeting naar twee geliefden die elkaar passioneel uitkleden, en vervolgens (uiteraard gelijktijdig) klaarkomen. Ik denk dan altijd: je knipt het interessantste stuk weg. Hoe komen die geliefden daar uit, in bed (of op de keukentafel)? Wat is daar

gebeurd, hoe is die afstemming dan gegaan? Ik denk dat we duidelijker tegen jongeren mogen zijn over de tijd en de moeite, de investering in empathie die er nodig is voor je tot goede seks kan komen.

Wat me opvalt in veel gesprekken van jonge vrouwen over de moeizame relatie met hun vriendjes, is hoe ver zij zelf gaan in hun empathie, en hoe weinig er terugkomt. Vaak weten ze allerlei redenen te verzinnen waarom hij zich zo gedraagt. En dat ze dan toch maar bij hem blijven of toegeven aan wat hij wil.'

Valeer Damen – Instructeur weerbaarheid en zelfverdediging voor vrouwen

Recht op een afgestemde ontdekkingstocht

Waarom is het zo moeilijk voor vrouwen om zich uit te spreken en voor mannen om vragen te stellen? De aannames die daardoor ontstaan over wie de ander is, wat de ander zou willen of nodig heeft, staan afstemmen in de weg. Dat begint al op school, daar leren kinderen voor een groot deel zowel impliciet als expliciet wat de norm is ten aanzien van seksualiteit. Nu leren we jongens nog vaak dat ze de grenzen van meiden moeten respecteren, en meiden dat ze hun grenzen aan moeten geven. Dat is stigmatiserend en werkt victimblaming in de hand. Bovendien is het ook gewoon niet praktisch. Stel je voor dat je samenwerkt met iemand die alleen maar de hele tijd zegt wat die, zij of hij níét wil? Of iemand die zegt 'ja doe maar' terwijl die daar niet achter staat. Hoe richtinggevend is dat voor wat diegene dan wél wil?

Toch krijgen hoofdzakelijk meiden deze geef-vooral-je-grenzen-aan-boodschap mee en jongens de respecteer-haar-grenzen-boodschap. Impliciet versterken we daarmee de mythe dat jongens dus kennelijk altijd zin hebben. Terwijl vrouwen en mannen biologisch gezien in potentie evenveel zin hebben. Maar door de jongens-hebben-altijd-zin-boodschap uit te dragen, ontnemen we hun deels de kans op een gefaseerde seksuele ontwikkeling. Het wordt dan namelijk voor jongens ook lastiger om hun eigen grenzen te ontdekken en aan te geven. En die ontdekkingstocht naar grenzen, daar hebben ze wel recht op. Wat nou als we jongeren meer zouden meegeven over hoe je tot een positieve samenwerking komt?

Daarnaast, als je de hele tijd alert moet zijn op wat de ander niet wil, hoeveel handelingsvrijheid heb je dan? Ik vermoed dat veel onbedoeld plegerschap voortkomt uit het onvermogen te – kunnen en durven – zien wanneer iets

onprettig is voor een ander, in combinatie met een beperkt eigen referentiekader. Extra lastig wordt het als we tegelijk de meiden niet leren om zich te uiten. Want je moet het die ander toch een beetje naar de zin maken? En 'pijn is fijn', zo leerde ik vroeger al. Sterker nog, pijn is zo genormaliseerd dat het erbij hoort. Onzin natuurlijk. Onafgestemdheid en pijn gaan hand in hand. Daarom is zeggen wat je wél wilt voor meiden zo belangrijk.

Seksuele trauma's maken afstemming moeilijker

Jezelf aanraken en aangeraakt worden, zijn belangrijk. In de jaren vijftig toonde de Britse psychiater John Bowlby aan hoe essentieel het voor jonge kinderen is om veel geknuffeld en aangeraakt te worden door de belangrijkste volwassenaan in hun omgeving. Zo leert een kind dat fijne lichaamssensaties en een veilig gevoel bij elkaar horen.

Aangeraakt worden ondersteunt dus veilige hechting. Maar alleen aanrakingen die bij jou en je leeftijdsfase passen en niet grensoverschrijdend zijn. Door (seksueel) trauma kun je onthecht raken van je lichaam. Die onthechting maakt dat je moeilijker afgestemd raakt. Je kunt soms letterlijk minder goed bij je gevoel komen. Mensen denken bij seksueel trauma vaak als eerste aan een verkrachting. Daar hebben we doorgaans een duidelijk beeld bij. Maar verkrachtingen zijn in mijn ervaring als therapeut en als mens zelden zwart-wit. En daarnaast zijn er oneindig veel andere manieren om de seksuele grenzen van mensen op harde of juist subtiele en slinkse wijze te overschrijden. Manieren die evenveel impact kunnen hebben, maar waar mensen vaak geen erkenning voor krijgen. Dan is het nog moeilijker om die ervaringen voor jezelf een plek te kunnen geven.

Als jij jezelf daarin herkent, help je niet alleen jezelf om daar heling in te zoeken en je weer te verbinden met je lijf. Je helpt ook de jongeren met wie je te maken hebt. Heb je nog werk te doen? Doe dat dan. Zoek een goede therapeut, praat erover, ontwikkel jezelf. Dat is een win-winsituatie!

Ik had ooit een collega die aan een meid die zij onder haar hoede had vertelde dat orale seks voor vrouwen overschat wordt. De achtergrond voor die overtuiging was dat zij er zelf niks om gaf gebeft te worden. Gemiste kans. Je kunt mensen namelijk tot daar brengen, waar je ze zelf ooit in bent voorgegaan. Wees je er dus bewust van je eigen voorkeuren niet als norm te communiceren. Natuurlijk is het helemaal oké om iets wel of niet lekker te vinden. Maar dat hoeft niet voor anderen zo te zijn, en dus ook niet voor de jongere(n) tegenover je.

MYTHE: Jongens kunnen gedachten lezen

De waarheid is dat je, wanneer je als vrouw je verlangens uitspreekt, het risico loopt als slet gezien te worden. Bovendien heerst er een mythe dat je als man geen vragen hoeft te stellen omdat je op magische wijze toch wel weet wat vrouwen willen. Die mythe heeft niet alleen invloed op jongens. Meiden denken net zo goed om die reden dat jongens het allemaal wel zullen weten. Het is niet moeilijk je voor te stellen hoe deze overtuiging leidt tot misverstanden en onbedoelde grensoverschrijding. Denken we nou echt dat de dubbele boodschap aan meiden van aan de ene kant moeten pleasen, en tegelijkertijd grenzen aan moeten geven zoden aan de seksuele dijk zet? En trouwens, wat leren we jongens dan over welke verlangens oké zijn en welke niet? En h oe ze die kunnen uitspreken? Hoe helpen we hen te ontstijgen aan de boodschap dat hard en groot de norm is?

Hoe moet het dan w el?

Flirten: ontmoeten met bijbedoelingen

Het antwoord is: flirten. Hoe flirten in relatie staat tot seksen, vergelijk ik graag met steppen en fietsen. Ze hebben beide waarde op zich. Maar de schat aan informatie die je spelenderwijs opdoet tijdens het steppen, scheelt een hoop kapotte knie en tijdens het leren fietsen.

Afstemmen is ontmoeten. Flirten is ontmoeten met bijbedoelingen. Flirten en afstemmen zijn bij uitstek geschikt om informatie te verschaffen over de binnenwereld van de ander. Als je goed flirt, creëer je een gedeelde ontmoeting. Je zegt: 'hier sta ik' en je vraagt: 'waar sta jij?' En je onderzoekt: hoe kunnen we

elkaar ontmoeten? Vraag en antwoord. Een spannend proces dat heel nauw luistert. En juist omdat het zo nauw luistert is het leuk.

Flirten kost wel wat moeite en tijd. Dus als je niet bereid bent om daarin te investeren, ben je een slechte flirter. Slow-flirten doe je niet alleen uit respect voor die ander, maar het is ook een manier om jezelf te beschermen. Want als je gelijk je hele hebben en houden op tafel legt en je loopt tegen een afwijzing aan, dan doet dat wel extra zeer.

KIJKOEFENING FLIRTEN

Een van de heetste scènes ooit wat mij betreft speelt zich af in 45 seconden in de Netflix-serie *Maid* in aflevering 7: als de hoofdpersoon en de persoon met wie zij en haar kind op dat moment verblijven, elkaar na het avondtoilet ontmoeten in de gang. Als je het leuk vindt om te kijken maar niet de hele serie wilt zien, kijk dan aflevering 7 vanaf minuut 11 t/m minuut 16. Het is leuk om deze scène samen met je jongere(n) te kijken als conversationstarter over flirten. Wat gebeurt hier? Welke verbale en non-verbale signalen zie je? Ontdek samen de cocktail van gevoelens die zich in deze 45 seconden afspeelt.

Doordat we met name jongens opvoeden met het idee dat zij gedachten moeten kunnen lezen, ontnemen we hun de kans zich deze liefdesbalts – je weet wel, wat dieren doen om elkaar het hof te maken – helemaal eigen te maken. Dan is een afwijzing plotseling persoonlijk in plaats van gewoon part of life, waaruit je informatie haalt over hoe het de volgende keer wel gaat lukken. En omdat we jongens ook niet goed leren hoe zij met moeilijke emoties om moeten gaan, heeft dit verstreckende gevolgen voor hoe stabiel zij kunnen reageren op de gevoelde afwijzing. Niet voor niets is er een enorme oververtegenwoordiging van mannelijke daders voor intieme terreur en femicide. Aan vrouwen leren we vooral ongemak te verduren. De som van waar deze twee socialisaties toe leiden is niet moeilijk te maken.

Leiden en volgen

Eerder opgedane flirtervaringen bieden belangrijke informatie die later tijdens de seksuele interactie goed van pas komt. Flirten wordt doorgaans gedefinieerd als gedrag bedoeld om in te kunnen schatten of de ander openstaat voor een romantische of seksuele ontmoeting en om eigen signalen kenbaar te maken. Flirten is daarom een 'high-risk situation'. We moeten iets van onze binnenwereld prijsgeven. Dat voelt naakt. Daarom zijn apps als Tinder ook zo populair. Zij omzeilen dat naakte gevoel en stellen het uit, waardoor flirters zich veiliger voelen. Maar dat naakte gevoel is tegelijkertijd ook een fijnzinnig kompas. Het stelt je in staat om gedoseerd en afgestemd te reageren op de respons die je steeds krijgt. Kun je doorgaan met flirten, een tandje bijzetten, of is het tijd om af te schakelen?

OEFENING LEIDEN & VOLGEN

Deze oefening is ook heel geschikt om met een groep jongeren te doen, verdeeld in tweetallen.

- 1 Ga staan en plaats de vlakke handen tegenover elkaar zodat er ongeveer twee centimeter ruimte is tussen jullie handen. Spreek af wie begint met leiden (A), en wie met volgen (B). Het doel is dat B zo goed mogelijk de handen van A volgt.
- 2 A maakt bewegingen met de handen op zo'n manier dat B makkelijk kan volgen. Wissel grote bewegingen af met kleine. Registreer en onthoud beiden wat je voelt.
- 3 A probeert B vervolgens te verrassen en maakt het B moeilijker om te volgen. Registreer en onthoud beiden weer wat je voelt. Je kunt ook experimenteren met de voeten erbij.
- 4 Wissel daarna van rol.
- 5 Wissel uit wat je ervaren hebt in beide rollen. Wat kun je hiervan leren? Wat veranderde er toen de leider een persoon werd die diens eigen agenda ging volgen zonder rekening te houden met de volger? Maak uiteraard de koppeling naar hoe zich dit vertaalt naar seksuele interactie. Vraag met welke persoon je het liefst zou vrijen, en met welke persoon liever niet. Vraag ook welke persoon jij zelf wilt zijn in bed.

'Ik deed de oefening "Leiden & volgen" eerst met mijn 15-jarige zoon. Sinds deze zomer heb ik het idee dat hij zich wat meer bewust is van zijn uiterlijk en vooral van de impact die hij daarmee kan hebben op anderen. Het flirten is wel een beetje begonnen.

Vooraf verwachtte ik dat het wel bijzonder zou zijn om deze oefening met hem te doen en ik dacht ook best wel even na over hoe ik de oefening zou inleiden. Ik was een beetje zenuwachtig en had allerlei gedachten: in hoeverre heb ik mijn kind al goed leren afstemmen en hoe sensitief is hij hiervoor? Ik vertelde eerst dat het een oefening is uit een boek dat ik aan het lezen ben. En daarna heb ik uitgelegd wat we gingen doen. Ik begon met leiden. In het begin ging ik opzettelijk heel langzaam en stemde goed af. Hij vroeg of hij naar mij of naar mijn hand moest kijken. Ik zei dat hij mocht kiezen. Daarna maakte ik een paar keer onverwachte bewegingen en snel. Toen wisselden we. We schoten regelmatig in de lach.

In het gesprek erna kwam hij zelf tot de conclusie dat het bij langzaam bewegen goed is om elkaar aan te kijken, en bij snel bewegen naar de handen. Ik maakte de link naar samen vrijen en legde uit dat het dus verschillend kan zijn/voelen of je iemand kan volgen, of dat iemand jou kan volgen. En ook dat als er onverwachte dingen gebeuren of als dingen te snel gaan, jij of de ander het even niet meer goed weet te voelen. Dat kon hij wel een beetje begrijpen.

Ik vond het heel leuk dat hij de oefening zo serieus nam en merkte ook dat hij zijn best deed om te volgen en te leiden. Wat het heeft opgeleverd is weer een gesprekje over consent en seksualiteit op een luchtige en fijne manier. Mijn tip voor andere ouders is: gewoon doen en plezier maken samen.'

Ylanga van der Geld – Hoofdopleider Post-BIG opleiding Seksuologie Rino, radiotherapeut-oncoloog FECSM-Seksuoloog NVVS en eigenaar bij Toolsz to Touch

Vragen stellen en zeggen wat je wilt

Het zou al enorme winst opleveren als we aan jongeren vertellen dat je eigenlijk maar twee dingen hoeft te kunnen om af te stemmen in bed: vragen stellen over wat de ander wil en vertellen wat je zelf wilt. Een beetje als volgen en leiden. No big deal dus, zou je zeggen. De praktijk is anders en dat is een genderspecifiek probleem.

‘Op de middelbare school had ik haar – bij wie ik nu op bed zit – als vriendinnetje. Ze was toen al spannend en sexy en veel te vroeg volwassen. Ik kon niet geloven dat ze mij ook leuk vond. Ik durfde niet met haar te zoenen, al wilde ik dat wel. Ik durfde haar mijn echte geilheid niet te laten zien omdat ik bang was dat het niet genoeg zou zijn. Ze probeerde me wel uit de tent te lokken, maar ze doorbrak mijn grenzen niet. Volgens mij omdat ze me ook leuk vond om hoe ik was buiten het seksuele.’

Uit: *Dit gaat niet over seks*, Borrel en Leusink (2017).

Seksuele betrokkenheid

Als het na het flirten komt tot seksuele interactie, volgt er een nieuwe fase van afstemmen. Als mensen echt bij elkaar betrokken zijn tijdens een activiteit, ontstaat er een dynamiek die we synchronisatie noemen. Mensen gaan in hetzelfde ritme ademen, bewegen en zijn in flow met elkaar. Zo ontstaat een gevoel van samenzijn. Door tijdens het vrijen optimaal op elkaar afgestemd te zijn ontstaat seksuele betrokkenheid. Bij seksuele betrokkenheid ben je nieuwsgierig naar de ander, sta je open voor wie degene op dat moment is.

OEFENING IN SYNC

Ga in gedachten terug naar een moment waarop je helemaal in sync was met een ander. Kies een moment met iemand die je gelijke is (niet een ouder-kind-situatie bijvoorbeeld). Ga in gedachten terug naar dat moment. Beschrijf wat je toen voelde, emotioneel en fysiek. Noteer het in korte zinnen of steekwoorden. Schrijf ook op hoe het tussen jullie voelde. Wie was betrokken bij wie? Ontstond de betrokkenheid doordat je afgestemd was op elkaar? Of ontstond de afstemming omdat je betrokken bent bij elkaar?

.....

.....

.....

Kun je deze ervaring delen met je jongere en zo ja, hoe? Zijn er elementen van deze ervaring die je over zou willen brengen en zo ja, welke?

NB: Neem altijd dosering in acht wanneer je elementen van je eigen seksuele ervaringen deelt met een jongere. Iets delen om het delen is niet per definitie ondersteunend voor de positieve seksuele ontwikkeling van jongeren. De ontwikkeling van de jongeren staat centraal, niet jouw verhaal of details daarvan. Beslis dus van tevoren wat je precies wilt dat de jongere meeneemt als leersnack.

Afstemmen is geen eenrichtingsverkeer. Een uitzondering op die regel zou kunnen zijn als er sprake is van een zorgrelatie of afhankelijkheidsrelatie. Dan is de regel dat de zorgende of degene met de meeste handelingsmacht, verantwoordelijk is voor het leeuwendeel van de afstemming. Dat ontslaat degene die zorg, hulp of aandacht ontvangt er echter niet van om helemaal geen verantwoordelijkheid te nemen voor de afstemming.

Ik bedacht me hoeveel jongeren ik heb begeleid die in een soort ‘zorgrol’ terechtwamen. Alsof iemand even pijpen geen big deal is. Alsof het een soort service is die je verleent om de ander tevreden te stellen. Ik zou het mooi vinden als we voor de werkvorm ‘stellingen’ in klassikale voorlichtingen op scholen een stelling toe zouden voegen die hierop gericht is. Bijvoorbeeld: *Een meid kan me best even pijpen als ik dat vraag*. En dan vervolgens een gesprek aangaan over afstemmen en wat, wanneer, met wie normaal is en ook op basis van welke denkbepelden.

OEFENING

STELLINGEN VOOR THUIS OF IN DE KLAS

Hieronder vind je suggesties voor stellingen gericht op afstemmen, voor docenten in de klas maar ook voor ouders als gespreksstarter aan de keukentafel:

- Flirten is awkward!
- Als een meid uitdagend naar je kijkt, betekent dat dat ze wat van je wil.
- Als een jongen naar je lacht, zal hij je waarschijnlijk leuk vinden.
- Als ik iemand leuk vind, kijk ik juist weg.
- Een meid kan me best even pijpen als ik dat vraag.
- Jongens weten wat meiden willen.
- Jongens kunnen gedachten lezen.

'Ik deed de stellingen met vijf jongens in de leeftijd van 16 tot 20 jaar. Ze wonen in een groep waar extra aandacht is voor grensoverschrijdend gedrag en hebben een licht verstandelijke beperking. Ik ging er van tevoren van uit dat ze alle kanten op zouden gaan. Maar in mijn ervaring lukt het met een beetje bijsturen wel bij het onderwerp te blijven.

Vooraf bij de stelling van het pijpen kwam er ook gelijk stoere praat van één jongen. Maar door daarna de vraag te stellen wat de meid in kwestie daarvan zou vinden, sprong een andere deelnemer in: 'Nee, want je moet zo iets eerst vragen!' De aap op de rots werd daardoor iets stiller en zo kon er echt een waardevol gesprek plaatsvinden. Deze oefening biedt weer handvaten om op een andere manier het gesprek over consent aan te gaan. Herhaling is zo belangrijk!

Mijn tip aan andere volwassenen is: maak het praktisch. Dus als een jongere aangeeft consent te (willen) vragen, vraag dan door: hoe zou je dit concreet doen? Datzelfde geldt voor flirten. En door te observeren leren de andere deelnemers er uiteindelijk ook veel van.'

Sabrina Cuijten – *Consulent seksuele gezondheid*

Voordat je afstemt op de ander is het **ALTIJD** belangrijk dat je eerst afstemt op jezelf. Wat wil ik? Niet alleen in seksuele zin, ook qua: wat voor persoon wil ik zijn? In het geval van die jongens zou je kunnen vragen: wil je op die manier omgaan met vrouwen? Neem daarin dan mee dat je de ander ook de gelegenheid geeft om af te stemmen op zichzelf. Alleen als afstemming wederkerig is en in twee richtingen plaatsvindt, is er sprake van seksuele betrokkenheid. Proactief (dus met opzet en intentie) luisteren, zien, voelen is een beschermende factor tegen nare ervaringen. Vertel jongeren dat ze steeds weer checken: klopt dit met het moment? En dat ze dit ook bij de ander checken. Als ze wezenlijk aanwezig zijn, zijn ze echt deelnemer van de interactie. Een vaardigheid die vervolgens helpend is, is het vermogen tot doseren.

Doserend vermogen

Nauw verbonden met het Ingrediënt Afstemmen is: doserend vermogen. Als iets lekker, fijn of opwindend is, is het nog steeds de moeite waard om langzaam op te bouwen. Om tussendoor steeds weer te voelen en te proeven of je de volumeknop nog weer ietsje op kunt voeren. Dat druist dus in tegen de impliciete boodschap die jongens meekrijgen van hard, harder, hardst. Verge-

lijk het met het eten van een chocoladetaartje, of iets anders waar jij erg van houdt. In mijn geval bijvoorbeeld watermeloen. Een paar stukken vind ik heerlijk. Al proevend kan ik de smaak, de textuur, de beleving helemaal waarderen. Maar ik stop geen vijf stukken tegelijk in mijn mond. Je kunt een gespreksonderlegger maken op basis van je eigen favoriete eten.

Waarderend vermogen

Ik zie seks als een soort banket dat we zelf mogen samenstellen. We beschikken over ons eigen seksuele genotsbanket, maar soms gaan we liever voor het gemak naar de snackbar. Er is niks mis met af en toe een frietje. Als je echter iedere dag voor dat frietje mayo gaat, is het niet meer gezond en ook niet meer lekker. Aan de andere kant klopt het dat zo'n banket onderhouden tijd en moeite kost. Toch is ruimte geven aan al je zintuigen wel een duurzame optie die op lange termijn veel oplevert. Want door consumptiegericht seks komt zowel het doserend als het waarderend vermogen onder druk. Hoe mooi zou het zijn als we jongeren hun eigen seksbanket laten leren kennen als basis voor de rest van hun leven? Bij het Ingrediënt Waarnemen lees je hier nog veel meer over.

Broodnodige theorie: de opwindingscurve & hardnekkige mythes

MYTHE 1 Mannen zijn sneller en vaker opgewonden dan vrouwen

Van al dat geflirt kun je behoorlijk opgewonden worden. Opwinding is heel normaal voor alle mensen. Maar er heersen nog steeds denkbeelden die de mythe onderschrijven dat opwinding voor mannen vanzelfsprekender is dan voor vrouwen. Vrouwen zouden moeilijker opgewonden worden en mannen staan altijd binnen een seconde paraat. Onderzoeken dragen soms ongewild bij aan het in stand houden van deze stereotiepe denkbeelden en dito gedrag.

Zo vonden Larson en Svedin (2002) dat iets minder dan een kwart van de meiden van 11 à 12 jaar wel eens pornografische beelden keek, terwijl ruim de helft van de jongens dat deed. Je zou daaruit de conclusie kunnen trekken dat meiden minder geïnteresseerd zijn in pornografisch materiaal. Maar als je bedenkt dat veel van dat materiaal bestaat uit beelden die gemaakt zijn vanuit

het perspectief van mannen – veel vrouwelijk naakt, vrouwen in een ondergeschikte rol ten opzichte van mannen, veel penetratiegerichte interactie – is het niet verwonderlijk dat meiden hun heil elders zoeken. Waar voor jongens het materiaal voor het digitale oprapen ligt, moeten meiden het wiel zelf maar uitvinden. Of, en dat gebeurt ook veel, zij confirmeren zich aan een stereotiep mannelijke seksualiteit. Meiden hebben dezelfde biologische behoeftes, maar krijgen dus minder gelegenheid deze te onderzoeken.

MYTHE 2 Jongens zijn wandelende testosteronbommen

Daarnaast speelt de dubbele seksuele moraal een grote rol. Dat jongens opgewonden raken en daar iets mee ‘moeten’, is een genormaliseerd denkbeeld. Dat zagen we bijvoorbeeld voorbijkomen als impliciete boodschap bij het bananencondoom. De puberjongen (en later genderconform bouwvakker of CEO) als wandelende testosteronbom is een algemeen aanvaarde mythe. Terwijl voor meiden (en later genderconform moeder of leerkracht) geldt dat wanneer zij opgewonden zijn, zij daar juist niet vanzelfsprekend iets mee moeten (laat staan mogen). Het is een achterhaald beeld dat meer testosteron, meer mannelijk maakt. Onderzoek wijst zelfs uit dat er geen correlatie is tussen stereotiep mannelijk gedrag en testosteronlevels. En wat veel mensen niet eens weten: ook voor vrouwen is testosteron het meest voorkomende hormoon.

Het is dus onze cultuur en de kunstmatige vrouw-manindeling, die mythes daaromtrent in stand houden. Hoe meer we denken in stereotypen, hoe groter het gevaar op ongelijkheid en dus negatieve seksuele ervaringen. Dat is paradoxaal genoeg goed nieuws! Want wij kunnen onze denkbeelden bijstellen door iets anders uit te dragen. Zo helpt representatie in de media van vrouwen als vakinhoudelijk expert en mannen in zorgrollen, verderop in de sociale keten seksueel geweld tegen te gaan.

Dat is interessant, want op die manier kun je zelfs als economiedocent een bijdrage leveren aan seksuele autonomie zonder het ooit over seks te hebben. Puur door in al je casussen a) evenveel vrouwen als mannen te gebruiken en b) gender non-conforme rekenvoorbeelden te gebruiken – vrouwen als bankdirecteur, mannen als voorleesvader. Zo maak je van de wereld een plezierigere plek.

Dat goede voorbeeld geven geldt overigens ook voor ouders. Scan deze QR-code voor het antwoord op de lezersvraag: hoe geef ik mijn zoons het goede voorbeeld?



MYTHE 3 Mannen horen klaar te komen, voor vrouwen is het meer een bonus

Wanneer je als man het bed in duikt met een vrouw moet je altijd tot een orgasme komen. Kom je niet klaar? Dan is er iets mis met je. Het omgekeerde is waar voor vrouwen. Voor hen is er een ongeschreven regel dat dat juist niet hoeft. Dat het bereiken van een orgasme voor mannen de norm is en voor vrouwen een toevallige bonus, speelt al tijdens de studententijd. Zo ontdekten Wade, Kremer en Brown in een studie uit 2005 dat onder studenten 91 procent van de mannen altijd of meestal een orgasme kreeg tijdens incidentele seksuele ontmoetingen, tegenover 39 procent van de vrouwen. Een flinke kloof dus ten nadele van de meiden.

Een andere studie van Armstrong, England en Fogarty onthulde dat dat verschil groter is naarmate de seks meer vrijblijvend is, bij onenightstands bijvoorbeeld. Als iemand nog in de experimenteerfase zit, is de kans op vrijblijvende seks groter. Als studenten specifiek gevraagd worden of er tijdens dit type ontmoetingen activiteiten zijn die kunnen resulteren in een orgasme, meldt 55 procent van de mannelijke studenten en 4 procent van de vrouwelijke studenten altijd een orgasme.

MYTHE 4 Het ideale orgasme is simultaan

Een andere mythe die de ronde doet is dat seksende mannen en vrouwen precies tegelijk klaar horen te komen. Ook wel een 'simultaan orgasme' genoemd. Uit onderzoek blijkt echter dat een bevredigend seksleven en gelijktijdig klaarkomen niet met elkaar samenhangen. Natuurlijk kan een gemeenschappelijk orgasme heel intiem en verbonden voelen, maar die ongeschreven regel kan ook zorgen voor veel druk.

Voor mensen van hetzelfde geslacht die met elkaar seksen blijkt het soms makkelijker te zijn om tot een gelijktijdig orgasme te komen. Zij hebben al voorkennis van binnenuit over de werking van het lichaam van de ander en

kunnen op basis daarvan betere aannames doen over wat wél werkt richting het moment suprême.

Gemiddelde vrijpartij

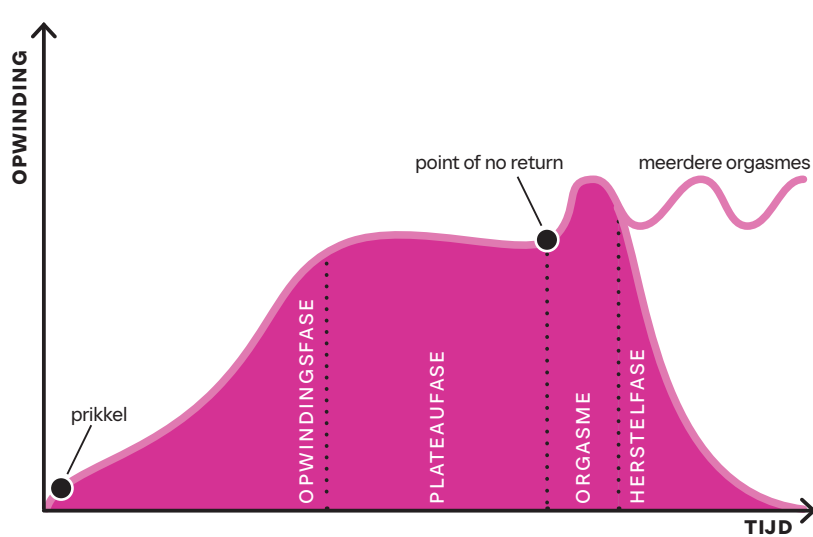
Terug naar de opwindingscurve. Stel nou dat je dat een beetje leuk doet, dat afstemmen, hoe ziet dan een gemiddelde vrijpartij eruit? Hoe werkt opwinding? Hoe zit het nou eigenlijk écht met verschillen in opwinding tussen vrouwen en mannen? Hebben jongens meer zin in seks dan meiden? Is voor vrouwen een orgasme beleven minder belangrijk dan voor mannen? Dat leg ik graag uit aan de hand van de opwindingscurve, ook wel seksuele respons-cyclus genoemd.

Bij het Ingrediënt Plezier hebben we gezien dat er eigenlijk geen verschil is in de bouwstenen van de genitale anatomie tussen vrouwen en mannen. Het zal je logische brein dus niets verbazen dat die gelijke bouwstenen, ook een gelijke opwindingscapaciteit verklappen. Hoewel je gesocialiseerde brein dat misschien niet zo makkelijk kan geloven. Laten we eens kijken hoe dat werkt.

HOOFDOEFENING SEKSUELE RESPONSCYCLUS TEKENEN

Neem een A4 en leg het horizontaal voor je. Schrijf bovenaan: opwindingscurve. Teken een x-as en schrijf het woord 'tijd' erbij. Teken een lange y-as en schrijf het woord 'opwinding' ernaast. De y-as staat voor mate van opwinding en de x-as voor het verstrijken van de tijd. Verdeel de y-as in stukjes van 0 t/m 10.

Mensen hebben een opwindingscurve die begint bij 0 en later ook weer eindigt bij 0. Tussen die momenten van nul opwinding gebeurt er iets. Ik wil je vragen om van dat 'iets' een grafiekje te tekenen. De leidraad kan ongeveer zo zijn: je krijgt een beetje zin in seks, start met vrijen, je raakt steeds opgewondener, je beleeft een orgasme (laten we daarvan uitgaan bij het tekenen van deze grafiek) en op een gegeven moment is de vrijpartij ook weer voorbij. Stel, ik zou die lijn voor de 'gemiddelde mens' binnen de assen tekenen. Hoe zou die lijn er dan uitzien? Teken de curve in zwart. Bekijk daarna pas de afbeelding.



Afbeelding seksuele responscyclus aka opwindingscurve

Lees de toelichting op de verschillende fases die hierna volgt. Teken de juiste curve op hetzelfde vel erbij, in een andere kleur. En maak daarbij duidelijke overgangen tussen de verschillende fases en schrijf de benamingen erbij.

Als je deze oefening later met jongeren doet, vraag dan of zij denken dat de curve verschilt voor mannen en vrouwen. Leg uit dat dit niet zo is, op het herhaald orgasme na.

Sta wat langer stil bij 'prikkel' en de grote invloed daarvan op het verloop van de hele cyclus. Hoe een negatieve voorspelling van de hersenen maakt dat de cyclus op slot gaat. En hoe het verloop ook bepaald wordt door stereotiepe boodschappen over genders rond opwinding en al dan niet mogen genieten van seks.

NB: Het enige biologische verschil tussen mannen en vrouwen is dat vrouwen niet de herstelfase in hoeven te gaan en daardoor het vermogen hebben om meerdere orgasmes achter elkaar te beleven.

De verschillende fases van de opwindingscurve toegelicht

Opwindingscurve: De opwindingscurve, ook wel seksuele responscyclus, visualiseert het gemiddelde verloop van opwinding van een persoon die vrijt en een orgasme beleeft.

Prikkel: De prikkel is misschien wel het belangrijkste moment uit de opwindingscurve. Je kunt de cyclus namelijk pas opstarten wanneer die prikkel positief verwerkt wordt door je hersenen. Heb je eerder een nare ervaring gehad, pijn ervaren, negatieve of anderszins belemmerde boodschappen meegekregen of past de prikkel niet bij wie jij bent of hoe je je voelt? Dan kan die je nu niet prikkelen en komt je seksdiesel logischerwijs niet op stoom. Onbevangenheid en een positieve voorspelling van je hersenen in wat er komen gaat, openen de deur naar opwinding.

Opwinding: Opwinding is lichamelijk en geestelijk. Jongens kunnen, doordat hun opwindingskompas aan de buitenkant zit (de penis), makkelijker herkennen of zij een erectie hebben. Meiden dragen hun kompas meer vanbinnen (de clitoris). Hoewel nat zijn en een gezwollen genitaal hebben, ook evengoed makkelijk gecheckt kan worden door even met de hand te voelen.

Plateau: Tijdens de plateaufase luisteren de prikkels heel nauw. Het is de ietsje-naar-links-ietsje-naar-rechts-fase, waarin je je wat meer naar binnen richt. Stimulatie in de zin van druk, frequentie en plek zijn het liefst repetitief van aard. Dit om toe te werken naar de point of no return die voorafgaat aan het orgasme. Variatie breekt de concentratie die nodig is om dit punt te bereiken.

Orgasme: Zoals mijn oma het orgasme beschreef: een glorieus moment van ontspanning. De hersenen koppelen af en je bent even helemaal alleen in lalaland. Vrouwen hebben de capaciteit om meerdere orgasmes te beleven doordat zij niet gelijk naar de herstelfase hoeven zoals de meeste mannen. Dat betekent niet dat ook alle vrouwen hier in hun leven aan toe komen.

Herstel: In deze fase kom je op adem; hartslag en ademhaling komen tot rust.

Clitorale kalibratie: het ultieme afstemmen

Bonustip: In dit hoofdstuk hebben we het over afstemmen, zonder dat er per se een orgasme nagejaagd wordt. Terwijl de opwindingscurve het orgasme

wel meeneemt. Door de verstopte ligging van de clitoris in combinatie met de vele misinformatie plus het taboe voor meiden om zich uit te spreken, zijn de jongens die met meiden willen vrijen extra in het nadeel. Terwijl juist zij vragen hebben over wat ze precies met hun handen of tong moeten doen om meiden tot een orgasme te brengen. Laat jongens niet in het duister tasten, maar geef ze iets mee over clitorale kalibratie, het ultieme afstemmen. Jongeren willen weten: hóé. En dit is het antwoord. Je kunt hiervoor het volgende kader kopiëren en uitdelen aan alle genders, niet alleen de jongens!

De clitoris: voor jongeren (en misschien ook voor jezelf)

Kalibratie is checken of jouw eigen voorspelling over hoe lekker iets is voor je partner, klopt met de ervaring van je partner. Als je fijnzinnig kalibreert krijg je veel waardevolle informatie over, in dit geval, de clitoris van de ander. Met clitorale kalibratie begin je pas als je partner al opgewonden is en jullie al een tijdje aan het vrijen zijn. Zo doe je dat:

- 1 Vraag de weg aan je partner. Een individuele seksuele roadmap komt altijd van pas want geen twee lijven zijn hetzelfde. Spreek van tevoren af welk teken je partner geeft als iets extra prettig is. Bijvoorbeeld een geluid, woord of kneep in de hand.
- 2 Begin met zachte, indirecte stimulatie rond de glansclitoris. Het liefst met veel vocht. Directe aanraking wordt door veel meiden en vrouwen als onprettig ervaren.
- 3 Als je eenmaal op de juiste plek aangekomen bent, varieer dan in aanraking maar wissel niet te vlug tussen variaties. Waar je mee kunt spelen is druk, mate van wrijving, snelheid, hoek, je kunt rondjes draaien of op en neer. Geef je partner de tijd om te reageren op de aanraking.
- 4 Als je iets vindt wat werkt, blijf daar dan bij! Dat is de makkelijkste manier om spanning op te bouwen richting een orgasme en op de plateaufase te komen en te blijven. Typisch gevalletje van kwaliteit, niet kwantiteit.

OEFENING

WELKE MUZIEK PAST BIJ WELKE OPWINDINGSFASE?

De patronen van de verschillende opwindingsfases kun je ook in muziek terugvinden. Een mooi voorbeeld is het nummer *Barcelona* van Caballe en Mercury. Welke fases hoor jij hierin terug? Zelf mis ik de plateaufase en de herstelfase. Of *Darling Nikki* van Prince, waarin die plateaufase en herstelfase naar mijn mening juist wél heel erg naar voren komen.

Zoek samen de volgende vijf geluidsfragmenten op, bijvoorbeeld op YouTube of Spotify. Beslis of jij ze ook vindt passen bij de fase waarin ze nu staan ingedeeld. Welke nummers ken jij zelf die (voor een deel) in een van de fases van de seksuele responscyclus zouden passen? Schrijf ze in de lege vakken. Deze oefening is ook heel geschikt om met een groep jongeren te doen.

Tip: Je motivatie is belangrijker dan een goed of fout antwoord.

FASE	GELUIDSFRAGMENT	ANDER NUMMER DAT JIJ KENT
prikkel	Beethoven 5de symfonie	
opwinding	<i>The Beautiful Ones</i> van Prince	
plateau	<i>Put your hands up for Detroit</i> of <i>Sexy back</i> van Justin Timberlake	
orgasme	<i>Barcelona</i> (het hoogtepunt) van Montserrat Caballe en Freddy Mercury	
herstel	<i>You are beautiful</i> van Christina Aguilera	

Dieper gaan bij Afstemmen?

Doen/kijken:

- In 2021 startten het ministerie van VWS en Sense een campagne met de veelbelovende titel 'Zin? Lekker? Fijn?' De bijbehorende filmpjes gaan specifiek in op afstemmen van wensen en grenzen. De campagne was gericht op praten. Er valt te lezen: 'Praten over wat ze wel en niet willen tijdens een intiem moment is voor jongeren en jongvolwassenen superbelangrijk. Dat voorkomt onprettige situaties.' Daar zou ik aan willen toevoegen dat het prettige situaties bevordert. Het is sexy om door afstemming een routekaart te vormen, steeds dichterbij wat wel lekker is. En, in vredesnaam, laten we ook voorbeelden noemen waarbij mensen een welgemeend 'Hell Yeah!' zeggen, als er gevraagd wordt of iets lekker is. Hier is een link naar mijn favoriete video uit die campagne. Gebruik die als gespreksstarter met je jongere(n):



- Op www.sense.info/nl/toolkit/zinlekkerfijn vind je ook andere materialen en video's.



Lezen:

- Flirten is al lastig als hetero, laat staan als je niet-hetero bent. In het boek *Vrouwen versieren voor vrouwen* (Bertram + De Leeuw Uitgevers, 2022) geeft Eline Zegers vanuit haar eigen ervaring helpende tips over hoe je als vrouw andere vrouwen kunt versieren in een heterowereld.
- Wil je zelf een stap zetten om je te verbinden met je seksuele zelf na een nare ervaring of wil je weten hoe seksueel trauma invloed heeft op seksualiteit? Overweeg dan het boek *Van weerzin naar weer zin* te lezen van Carlie van Tongeren & Ingeborg Timmerman (Van Duuren Psychologie, 2021).

Online:

- OMGyes: www.omgyes.com is speciaal in het leven geroepen voor iedereen die meer wil weten over het seksuele genot van vrouwen en dat nog beter wil maken. Onmisbaar dus! De site staat boordevol ervaringsverhalen, oefeningen en onderzoeken.

INGREDIËNT 3

Waarnemen



*To read and to be read,
that's the question*



Wat houdt het Ingrediënt Waarnemen in?

Waarnemen doe je met je zintuigen. Deze kennisinstrumenten vormen de kern van seksualiteit en dus verdient dit ingrediënt een prominente plek in seksuele vorming. Je zintuigen stellen je in staat je eigen lijf en dat van de ander te lezen. Om niet alleen jezelf waar te nemen, maar óók de ander. Hoe bijzonder is dat om te ontdekken als puber?! Dit hoofdstuk geeft antwoord op hoe je een ander seksueel leest en hoe je je laat lezen.

Dat je jezelf en anderen op een liefdevolle manier leert aanraken is onwaarschijnlijk belangrijk voor opgroeiende mensen (Trotter et al., 2018). Kinderen voor wie affectieve aanraking een vanzelfsprekendheid is, ontwikkelen zich beter en gaan makkelijker met stress om. Die beschermende werking blijkt langdurig en maakt ze ook als volwassenen veerkrachtiger. Te weinig positieve aanrakingen ervaren als kind of volwassene heeft grote invloed op de kwetsbaarheid van mensen. Als we kinderen beter leren hoe je jezelf aan kunt raken en je aan kunt laten raken, door wie, wanneer en op welke manier, komt dat hun welzijn dus ten goede. Kennis over en aanmoediging van zelfmassage – of daar nou een seksuele component aan zit of niet – als basale zelfzorg dus.

Als je je bewust bent van wat er in jouzelf omgaat, als je in contact staat met je lichaam, maak je makkelijker keuzes die voor jou kloppen. Als je van huis uit leert te luisteren naar lichaamssensaties – zowel pijnlijke als prettige – is dit helpend bij een seksuele ontwikkeling die strookt met wie je bent. Opvoedsituaties waarin het ontwikkelen van het eigen gevoelskompas erkend en ondersteund wordt, vormen een stevig fundament voor het kunnen opdoen van positieve seksuele ervaringen. Dat betekent bijvoorbeeld dat kinderen zichzelf niet hoeven te forceren met de boodschap dat ze altijd hun bord leeg moeten eten. Maar ook dat jongetjes niet steeds horen dat ze niet moeten huilen als ze met een kapotte knie bij je komen. En dat meisjes leren dat aan hun geslacht zitten niet vies is maar lekker.

‘Ik kan het mij nog heel goed herinneren. Het gebeurde tijdens een workshop over positieve vrouwelijke seksualiteit. Een jonge vrouw van 19 jaar stelde een vraag over de betekenis van haar waarneming. En dit voorval maakte gelijk duidelijk waarom het altijd goed is om eerst vragen te stellen, voordat je een conclusie trekt vanuit je eigen perspectief.

Ze vroeg me of het feit dat haar vriend opgewonden raakt wanneer hij haar ziet of aanraakt, betekent dat hij van haar houdt. Door vragen te stellen kreeg ik meer inzicht in waar haar vraag vandaan kwam. Zij gaf aan thuis niet te kunnen praten over liefde en relaties en daarom niet te weten hoe je dat uit. Haar vriend had haar verteld dat seksueel actief zijn betekent dat je van iemand houdt.

Of ik nu wel of niet had doorgevraagd, het antwoord was sowieso geweest dat seksueel actief zijn en houden van niet per se met elkaar verbonden hoeven te zijn. Echter door de achtergrondinformatie die ik kreeg, kon ik nog veel dieper ingaan op het onderwerp houden van. Zo kon ik met de deelnemer in gesprek gaan over wat liefde voor haar betekent, hoe zij dat ervaart en welke plek seksualiteit inneemt binnen liefdesrelaties.

De vrouw had niet alleen antwoord gekregen op haar vraag. Ze kreeg ook de mogelijkheid om het onderwerp voor zichzelf verder uit te diepen en na te denken over haar wensen en grenzen in liefdesrelaties. Dit is belangrijk, want als jij als jonge vrouw de overtuiging hebt dat seks en liefde onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, hoe ver ga je dan wel niet om 'liefde' te ervaren? En in hoeverre vervagen dan jouw grenzen en wensen om die 'liefde' te kunnen ervaren? Een helder voorbeeld van waarom goede seksuele vorming belangrijk is in de ontwikkeling van jonge mensen. Want seksuele voorlichting gaat niet alleen over seks. Het gaat over relaties, wensen en grenzen. Het gaat over zelfontplooiing.'

Sara Dekker-Alaoui – Expert seksueel geweld en oprichter/directeur van Stichting Together We Rise: www.thesafespaceclub.nl

Waarnemen en sociaal gedrag

Onlangs luisterde ik een podcast – ik kan de show helaas niet meer terugvinden – waarin een topwielrenster vertelde hoe ze steeds maar door moest en de signalen van haar lichaam leerde negeren. Ze begon zich op een gegeven moment af te vragen wat nou eigenlijk háár beweging was, haar koers, en of ze die nog waar kon nemen. De vraag of je mag luisteren naar je innerlijke gevoelskompas, en wie dat bepaalt (of door wie je dat laat bepalen) is voor iedereen relevant.

Meiden die ik in mijn spreekkamer ontving en die moeite hadden om hun grenzen aan te geven, gaf ik de opdracht om daar thuis, in hun veilige setting, mee te oefenen. Deze meiden kregen soms conflicten thuis omdat ze ineens

bijvoorbeeld weigerden de afwas te doen. Maar hoe kunnen we nu verwachten dat kinderen thuis geen eigen grenzen hebben, maar deze wel aanvoelen en aan kunnen geven in moeilijke situaties buitenshuis?

De manier waarop je ouders en andere hechtingsfiguren jouw grenzen serieus nemen, is bepalend voor de manier waarop je dat later kunt doen. Moest je die oma kussen terwijl je dat niet wilde? Of waren andere manieren van groeten ook oké? En wat werd je daarin aangereikt? Werd je ondersteund in het kiezen uit een begroetingsarsenaal (knuffel, hand, boks, zwaaien, hallo zeggen, etc.) of was het alles of niets?

Een van de jongeren met wie ik werkte, vond het moeilijk om grenzen te bepalen in seksueel contact met jongens. Ze leek altijd te laat met nee zeggen, waardoor het vaak onduidelijk was of zij de dingen deed met zin. Daarna had zij dan vaak spijt. Het leek alsof ze twee standen had: 'terugtrekken', zodat ze onzichtbaar werd en die ander niet over haar grenzen kon gaan, en 'overleveren', waarbij ze volledig aan haar eigen gevoelskompas voorbijging. In beide gevallen stond ze niet in verbinding met zichzelf. Er was geen aanwijsbare reden waarom ze hier zo mee worstelde, wat haar nog eens extra frustreerde.

Gelukkig vonden we een referentiekader waarbij ze wel 'in' haar lichaam bleef, en ook 'in' haar seksualiteit. Ze kon dansen! Als ze danste, danste ze voor zichzelf, ook als ze met een ander danste. Ze voelde zich dan helemaal niet schuldig om een dans te onderbreken als er een stom nummer kwam. Het was dan juist heel logisch om in contact te staan met haar gevoel en eigen keuzes te maken waarmee zij zichzelf waardeerde. En de gedachte dat zij door bleef dansen terwijl zij er niet lekker in zat, vond ze lachwekkend.

Ik legde haar uit dat dansen op muziek met iemand niets anders is dan seksueel contact met een jongen. Het kwartje viel.

Welke tips zou jij aan jouw jongere geven in dit geval?

Hoe moet het dan wél?

Lijven lezen

Je eigen lichaam kunnen lezen is een bruikbare skill om het lichaam van een ander te kunnen lezen. Om aan jongeren uit te leggen hoe dat werkt, kun je gebruikmaken van de volgende vergelijking. Ging je wel eens op vakantie en kwam je ineens terecht in een ander landschap dan gewend? En oriënteerde je je door het landschap even bewust op je in te laten werken? Een lichaam lezen verschilt eigenlijk niet zo veel van een landschap lezen: je moet het eerst in kaart brengen om goed te kunnen navigeren. Sensaties zijn als landschaps-elementen. Hoe beter je het lichaam en de bijbehorende sensaties in kaart kunt brengen, hoe soepeler en zelfverzekerder je door het landschap kunt navigeren. Mooi als we onze jongeren dit bij kunnen brengen.

Het is fijn als we hun leren dat het oké is om hun waarneming de kost te geven. Waarnemen is eigenlijk niets anders dan prikkelverwerking. Dat kan met alle zintuigen en alle organen op een andere manier. Prikkelers zijn bijvoorbeeld licht (denk aan fel of diffuus), druk (regelmatig of pulserend), diepte (oppervlakkig of diep), beweging (langzaam of snel), geluid (laag of hoog), etc. Dat geldt voor seksuele en niet-seksuele prikkelers of stimuli. De taal die nodig is om het over waarneming te hebben, ook in seksuele zin, heb je dus al!

Vertel aan jongeren dat we alleen door goed waar te nemen, goed kunnen afstemmen. Om te weten of iemand in is voor je aanraking of toespeling, moet je kunnen waarnemen of de ander openstaat voor je avances. Hoe reageert diegene? Wat zie je, voel je, hoor je?

Overgave

Als alle prikkelers en de omgeving optimaal zijn, kan er iets van overgave ontstaan. Een soort verdieping in hoe je je lijf waarneemt en beleeft. Ik zal nooit de scène vergeten waar Sigourney Weaver zich in de filmklassieker *Aliens* helemaal overgeeft aan haar buitenaardse moeder. Ze laat zich door haar wiegen en verzwelgen en vindt vrede en ontspanning. Je voelt gewoon hoe zij thuiskomt bij een diepere bron (al is die in de film verder nogal destructief). Volledig op je waarneming varen kan ook in seksuele zin zo'n diep gevoel van verbinding geven. En dat betekent dus ook dat we jongeren een sterke 'zo doe je dat wél'-boodschap moeten aanbieden.

Ervaren, ervaren, ervaren

Het antwoord is: ervaren, ervaren, ervaren. Hoe mooi zou het zijn als we voor jongeren in Nederland op gebied van seksualiteit voor elkaar zouden krijgen wat IJsland bij jonge mensen voor elkaar kreeg op gebied van middelengebruik?

IJslandse jongeren waren in de jaren negentig de zwaarste drinkers en rokers van Europa. Beleidmakers beseften dat ze verslavingsproblematiek niet gingen oplossen met de 'doe het niet'-boodschap. Die miste namelijk het grotere plaatje van waaróm jongeren zo massaal aan de alcohol en sigaretten gingen. IJsland veranderde radicaal van koers op basis van hoe het brein werkt. Alle jongeren kregen proactief programma's aangeboden waarin zij kennismaakten met gezonde alternatieven. Zo lukte het om het percentage tieners dat regelmatig dronk binnen twintig jaar te reduceren van 48 naar 5 procent. Het percentage regelmatig rokende jongeren ging van 23 naar 3 procent. Dat is een mooi voorbeeld van de kracht van positieve psychologie.

Dankzij lieden als Descartes zijn we de kunstmatige scheiding van lichaam en geest als standaard gaan zien. Logisch dat het voor een ontlijfde samenleving lastig is om de zinnelijke ervaring te erkennen en nog liever: centraal te stellen. Slecht nieuws voor jongeren. Want die connectie helpt ze enorm bij het opdoen van fijne ervaringen. Een lijf bewoon je, een lijf beleef je. Je zintuigen zijn cruciaal voor het beleven en verwerken van emoties, zegt ook Bessel van der Kolk. In het *NRC* verscheen in 2021 een interview met hem met de titel 'Een onaangeraakt lichaam, is een ongelukkig lichaam'.

Eigenlijk begrijpen de meeste mensen wel dat lichaam en ratio sterk verbonden zijn. Maar toch zoeken we vaak naar externe oplossingen voor zaken die zich in ons lichaam afspelen. Verdoven met alcohol en pillen is bijvoorbeeld makkelijker dan luisteren naar ons wijze lijf. Als we van kleins af aan leren hoe krachtig ons lichaam als kennisinstrument is, ben ik ervan overtuigd dat we ook in seksuele zin minder miscommunicaties zouden hebben.

Hoe leer je je kinderen dat al van jongs af aan? Een heel mooi voorbeeld zag ik op LinkedIn van een vader die zijn zoon leert voelen met een hand en een rug. Hij nodigt zijn zoon uit door te vragen of hij zin heeft in een experiment voor het naar bed gaan. Deze vader is ook ademcoach dus misschien is de

letterlijke oefening voor sommigen te hoog gegrepen. Maar het nut van wat zich ontvouwde zal niemand ontgaan.

“Ik nodig hem uit om te gaan liggen op zijn buik, zijn ogen te sluiten en bewust in en uit te ademen. Actief en energiek zoals hij is vraagt hij of er nog iets gebeurt. Ik antwoord met wacht even, focus op je ademhaling en voel jouw lijf. Hij zit nog wat hoog in zijn energie en vraagt mij van rol te wisselen. Ik leg hem uit dat hij zijn hand een paar cm boven mijn lichaam houdt en ik hem met gesloten ogen vertel waar zijn hand zich bevindt.

Huh Pap!?! Hoe doe jij dat!?! Hoe weet jij dat!?! Nu heb ik zijn aandacht en energie volledig. Hij wisselt een aantal keer van plek met zijn hand, en ik vertel hem waar hij zijn hand houdt. Oké Pap, nu wil ik weer. Ik besluit deze keer om eerst direct contact te maken met mijn hand op zijn rug. Hij geeft mij terug dat hij de warmte van mijn hand voelt. Ik nodig hem uit om vanuit dit contact te blijven voelen als ik mijn hand boven zijn rug houd.

Hebbes, en hij geeft mij direct rakend terug; nu hebben we ook contact hè Pap! We hebben gewoon contact hè, ik voel je, zonder dat je mij fysiek aanraakt. Gaaf hè, zeg ik. [...] Maar Pap, hoe heb jij dit geleerd? Precies zoals jij nu, zelf doen en ervaren en dan weet je het. En net zoals met alles, hoe vaker je iets doet, hoe gemakkelijker het je afgaat.”

Uit: LinkedIn-post Ruben van Dijk (2022).

Zintuigen om mee waar te nemen

Huid & aanraken

De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam. Een heel belangrijk orgaan dus en, in tegenstelling tot veel andere organen, heel gemakkelijk bereikbaar. Zonder voelen dat je aangeraakt wordt, zouden we als mens helemaal niet meer bestaan. En zonder de optie van fysieke aanraking zou er misschien wel helemaal geen seksualiteit zijn. De huid is ook een veelzijdig orgaan met veel verschillende functies. Het eelt onder je voet heeft een andere functie dan de huid aan de binnenkant van je elleboog. De huid kan uiteenlopende prikkels registreren: druk (hard, zacht, kietelend, schurend, knijpend), ritme (snel, langzaam, onregelmatig), temperatuur (warm, neutraal, koud), vocht

(nat, droog), textuur (ruw, glad, puntig, stomp). En binnen de context van seksueel welzijn zullen deze sensaties ergens op het spectrum van prettig tot onprettig worden ervaren. Daarom is 'in het hier en nu' zijn voor een prettige seksualiteitsbeleving ook essentieel.

De huid is rekbaar en staat zowel in contact met ons eigen 'binnengebied' als met de omgeving buiten ons. Denk aan een gewichtstoename of strak zittende kleding. De huid houdt ons bij elkaar en vormt letterlijk het verschil tussen binnen en buiten. Als mensen elkaar aanraken is de huid daar waar de ander ophoudt en waar jijzelf begint, of juist andersom. Tijdens een passionele verstrengeling kan de huid een soort desoriëntatie ondergaan. Dan vervaagt die grens van binnen en buiten. Veel dichterbij kun je niet komen wanneer iemand letterlijk holtes in je lichaam binnendringt, of lichaamsdelen gaan holtes bij de ander binnen.

De huid is het enige wederkerige zintuig. Dat noemen we ook wel 'intersubjectief'. Je kunt niet aanraken zonder ook zelf aangeraakt te worden. Deze ervaring vindt altijd tussen mensen plaats.

Ik kan me een moment herinneren van toen ik nog op de middelbare school zat. Ik weet niet eens zeker of ik al echt seksueel actief was, maar dat weerhield me er niet van om van alles van seks te vinden en erover te roepen. Zo had ik ergens opgepikt dat er een voor-, hoofd- en naspel bestond. En dat er ook nog een ideale indeling was qua tijd. Dat was voor mij aanleiding genoeg om dit als waarheid in de groep te gooien. Terwijl mijn mentor bij ons groepje zat bazuinde ik zelfverzekerd rond, dat het voorspel 30 minuten moet duren, het hoofdspel 20, en het naspel 10 minuten. Nadat ik dat gezegd had ging ik er in mijn naïviteit van uit dat ik een goedkeurende blik zou krijgen van de mentor. Maar in plaats daarvan keek hij glazig. Jongeren denken dat volwassenen alles weten.

Ik vermoed met terugwerkende kracht dat zijn met een frons uitgesproken 'o, oké...' een moment was waarop hij zijn eigen seksuele interacties langs die meetlat legde en hij er niet zo positief vanaf kwam. Uiteraard. Want wat een onzin kraamde ik uit! Hoe helpend was het geweest als een volwassene met kennis van zaken gelijk iets had kunnen uitleggen

over de genotscurve? Of iets over in het hier en nu zijn? Of iets over hoe iedereen anders is?

Nu zie ik in dat mijn manier van het zo in de groep gooien vooral bedoeld was als proefballonnetje. Het was een toetsmoment. En als ik weinig tegenspraak of verduidelijking kreeg van de volwassenen om me heen – wat doorgaans het geval was – ging ik ervan uit dat ik op een goed spoor zat. Daarom is het ook zo belangrijk om juist in die ad-hoc-situaties op jongeren te reageren. En als je even overvallen wordt, kun je er altijd later nog op terugkomen.

Dat laatste is misschien wel de belangrijkste tip uit dit hele boek.

OEFENING VERSCHIL VOELEN

Tijdens voorlichtingen op middelbare scholen ontstond soms een ruimte waarbinnen ik het bestaan en het belang van erogene zones mee kon pakken. Ik nodigde jongeren uit het verschil te voelen tussen de huid op de rug van hun hand en de huid aan de binnenkant. De huid op het puntje van de elleboog en de huid in het holletje van de elleboog. Die gevoelige plekje hebben extra veel zenuwuiteinden. De huid is er vaak dunner en het gebied eronder doorgaans kwetsbaar.

Zonder dat je het over seks hebt, kun je jongeren zo iets leren over hoe lichamen werken. Dat van henzelf én van hun (toekomstige) bedpartners. Het grappige is, jongeren stonden vaak versteld van het verschil in beleving tussen de plekken! Ze hadden er simpelweg nog nooit bij stilgestaan. Daarom is het zo waardevol voor jongeren om dat te kunnen en mogen ontdekken van zichzelf.

‘De oefening “Verschil voelen” deed ik samen met een jongere van 17 jaar. Zij is slim en nog weinig bewust van haar lijf en wat ze voelt. Met seks heeft ze nog geen ervaring. Als haptotherapeut vraag ik vaak cliënten zichzelf aan te raken, maar niet specifiek op de blote huid of op deze gebieden. Mensen raken dan meestal hun ledematen, buik en eventueel hun gezicht aan. Het doel is dan meer contact te maken met jezelf, jezelf bevestigen en jezelf letterlijk omarmen.

Ik doe dan zelf ook mee. Ik merk dat dit helpt. De drempel om deze oefening te doen, was voor mij daarom vrij laag. En toch vond ik het ook een beetje spannend.

Toen we aan de slag gingen werd ik verrast: jezelf aanraken op de huid heeft meteen iets intiems. Ze was aan het giechelen. Het was onwennig dit samen te doen. We zijn begonnen met aanraking op andere plekken (de arm, het onderbeen) en pas daarna gingen we verder met gevoeliger plekken: de enkel, de hand en de elleboog. We namen de tijd. De cliënt kon subtiele verschillen benoemen. Ze noemde zelf meteen ook dat je voelt hoe het is om aangeraakt te worden, maar ook hoe het is om aan te raken. Ja, ook dit zit in deze oefening.

Ook al was het onwennig, toch was deze oefening een mooie stap om deze jongere te stimuleren haar eigen lichaam te verkennen en te ontdekken wat ze fijn vindt en wat niet. Juist het onwennige maakte het mooi: Het werd duidelijk dat het om iets intiems en persoonlijks gaat. Een prachtige oefening dus om te doen met jongeren. Mijn tip: neem de tijd en doe het met aandacht. En doe vooral ook mee! Wat doet deze oefening met jou? Deze oefening houd ik er hoe dan ook in!

Noam Shalgi – GZ-Haptotherapeut voor volwassenen en kinderen

Oren & luisteren

Dan hebben we onze oren als zintuigen om geluid te kunnen waarnemen. Oren zijn een bijzonder orgaan: geluid bestaat alleen omdat er oren zijn die interpreteren. Geluid is niets anders dan luchtdruk die zich op een specifieke manier verplaatst. Misschien vraag je je af wat oren met seks te maken hebben. Dit zintuig is belangrijk, omdat woordelijke taal en niet-woordelijke uitingen zo belangrijk zijn om ons te laten lezen. Met woorden of geluiden maak je je verstaanbaar en kun je een ander verstaan.

Als jongeren porno zien, dan horen ze vrouwen kreunende geluiden maken. Ik heb in mijn praktijk gemerkt hoe normatief dat is, als we daar geen achtergrond over meegeven tijdens de voorlichting. Want kreunen wordt al snel gezien als onderdeel van goede seks, en niet zozeer als teken van goede seks. Dus meer als handeling die erbij hoort, in plaats van het gevolg van een prettig gevoel naar aanleiding van een handeling. Zo zijn er meiden die kreunen omdat ze het idee hebben dat dat nou eenmaal zo hoort. 'Gedienstig kreunen'

noem ik het. En wat er gebeurt, is dat je communiceert naar je partner: dit gaat goed, dit is lekker. Maar in werkelijkheid heeft dit gediensstige kreunen dus niets met goede seks te maken. Kreunen hoort misschien wel bij seks, maar seks hoort niet per se bij kreunen. Het is vooral belangrijk dat bedpartners elkaar eerlijke informatie geven over hun beleving in het moment. En niet omdat ze denken dat iets van ze verwacht wordt.

LUISTEROEFENING MAG HET LICHT UIT?

Luister met je jongere op YouTube of Spotify naar het liedje *Freak Me* van de band Silk (1993). Wat neem je waar tijdens het luisteren? Heeft de zanger het meer over het eigen seksuele landschap of meer over dat van de ander?



Luister ook naar het liedje *Mag het licht uit* van De Dijk. Wat neem je waar tijdens het luisteren? Waarom vraagt de zanger of het licht uit mag? Welke invloed zal dat hebben op zijn beleving?



Neus & geur

Hoe iemand ruikt is heel bepalend voor hoe we ons kunnen overgeven. Vrij je liever met iemand die vers onder de douche vandaan stapt? Of met iemand die 's ochtends eerst even tandenpoetst? Of juist met iemand die helemaal naar zichzelf ruikt? Met geur communiceren we met de buitenwereld. We hebben niet voor niets zo'n enorme parfumindustrie. Je kunt dit aspect van hygiene gebruiken om heel zijdelings het gesprek aan te gaan over seksualiteit. Bespreek eens samen met je jongeren of zij het oké zouden vinden om iemand te vragen eerst even tanden te poetsen of deo op te doen. Zo geef je impliciet de boodschap af dat zelfzorg, communicatie en seksualiteit samengaan.

Mond & smaak

Als je vrijt, is je mond een belangrijk instrument. Je zoent, likt, zuigt, etc. en tegelijk scheidt het lichaam nogal wat lichaamssappen uit waar een smaakje aan zit, zoals zweet, speeksel, sperma en vulvavocht. Wie heeft er niet van

gehoord dat je ananas moet eten om de smaak van sperma te beïnvloeden? En kennelijk is het een ding, want de vraag hoe je sperma beter kunt laten smaken krijgt 127 miljoen hits per jaar. Als we toe kunnen naar een maatschappij waarin we het net zo belangrijk vinden om beffende mensen het leven zoet te maken, heb ik er vrede mee. Mooi om te bespreken met jongeren: hebben zij verwachtingen over hun eigen smaak of wensen over die van de ander?

Ogen & kijken

Het oog wil ook wat. En gelukkig verschillen we allemaal in wat we visueel aantrekkelijk vinden. Maar denk ook aan de visuele omstandigheden als onderdeel van de routekaart van je lichaam. Vrijen in tl-licht nodigt misschien wat minder uit dan kaarslicht. Met de manier waarop je je verzorgt, de kleding die je kiest, je genderexpressie, geef je visuele signalen aan je omgeving. Maar niets is zo betekenisvol als oogcontact. Je zou eens aan je jongeren kunnen vragen hoe dat voor hen is. Wat doet oogcontact met iemand die je leuk vindt? Word je verlegen of word je bevestigd? En kunnen die twee ook naast elkaar bestaan?

Stilstaan

Misschien denk je niet meteen aan stilstaan nu we het hebben over zintuigen, maar dit helpt misschien wel het meest om waar-te-nemen. Stilstaan bij gevoel. Stilstaan bij beleving. Stilstaan in het hier en nu. De analogie met eten is snel gemaakt. Deze analogie kan je helpen de brug te slaan naar het belang van stilstaan in seksualiteit. Eet je aan één stuk door en ben je een ketting-eter? Ben je je gewaar van een hongergevoel? Heb je vaste patronen of voel je eerst of je trek hebt? En als je stilstaat bij dát je er zin in hebt, sta je dan ook stil bij wáár je zin in hebt? Ga je uit gemak of automatisme voor een snack die je vaker pakt, of wil je iets exclusievers proberen zoals oesters?

Zin & zinnelijkheid

Zo is het ook met seksuele interacties. Vanuit stilstaan kun je je gevoel opbouwen. Heb je zin? Wil je zin? En hoe wil je je zinnelijkheid invulling geven? Je hoeft niet altijd hetzelfde te 'bestellen' of 'aan te bieden', meer is niet per se beter. Fijn is goed. Jongeren vragen verrassend vaak aan mij hoe ze meer zin kunnen hebben in seks. Ik vraag dan altijd of ze seks lekker vinden. Als het antwoord daarop 'nee' is, of 'ik voel er niet veel van', is het logisch dat je er geen zin in hebt.

‘De moeder leert haar dochter bewust te zijn van haar eigen lichaam, de huid aan te raken en te strelen, hoe je het lichaam goed verzorgt. Voor mij is dit heel belangrijk geweest: ik leerde in aanraking komen met mijn eigen lichaam en de bijhorende sensatie, waardoor ik me bewust werd hoe essentieel deze connectie is. De traditie van huidverzorging werd een soort van mindfulness waarbij ik leerde hoe ik aandacht aan mijzelf kan besteden en meer begrip kan krijgen voor mijn eigen seksuele verlangens en behoeftes. Het leerde me wat voelen is. De ontdekking van mijn eigen erogene gebieden was de eerste verrassing tijdens deze ontwikkeling.’

Uit: *Dit gaat niet over seks*, Borrel en Leusink (2017).

REFLECTIEOEFENING SENSATIES

Lees bovenstaand fragment. Welk woord komt er in je op als je terugdenkt aan je eigen seksuele ontdekkingsreis? Denk terug aan je eigen jeugd. Schrijf hieronder in vijf minuten op wat er in je opkomt rond zinnelijkheid, genieten van je lichaam en alle mogelijkheden van je lichaam. Hoe speelde dat een rol in jouw jonge leven? Neem daarna vijf minuten de tijd om stil te staan bij hoe jij dit graag aan je jongere(n) door wilt en kunt geven. In hoeverre lukt dit al?

.....

.....

.....

Contact met je hart

Tot slot misschien wel het kwetsbaarste: seksualiteit in verbinding met het hart. Want in verbinding is een afwijzing niet alleen lichamelijk, maar emotioneel pijnlijk. Au! We moeten vooral jongens helpen hier woorden aan te leren geven. Zij lopen een achterstand op in het uiten van emoties die niet onder

de noemer boos vallen. We leren ze voorbijgaan aan pijnlijke gevoelens en dat eist later zijn tol. Het kan voor jongens geruststellend zijn om te weten dat het normaal is je soms kwetsbaar te voelen. Dat het ook weer overgaat, al kost het soms wat tijd. Maar áls die connectie tussen seksualiteit en het hart er is, dan kan het ook spetteren en knetteren, op een heerlijke manier.

Toen ik opgroeide en seksueel actief werd was de algemene consensus dat klaarkomen voor jongens belangrijker is dan voor meiden. Helaas blijkt deze 'wijsheid' ook vandaag de dag nog onder jongeren te leven. En ik weet niet precies hoe het komt, maar de penetratiegerichte seks die ik had, in combinatie met jongens die absoluut wel mijn grenzen respecteerden en het beste met me voorhadden, zal vast en zeker een dikke strik hebben gedaan om deze hardnekkige mythe.

Ik herinner me een moment waarop een van mijn vriendjes tijdens het vrijen iets nieuws bij me deed. Hij ging aan de slag met een erogene zone die voor mijn opwinding heel belangrijk bleek. Als ik het me goed herinner, wist ik in die tijd al wel van het bestaan van erogene zones, maar had ik dat simpelweg niet gekoppeld aan iets waar je tijdens de seks bewust gebruik van kunt maken. Dit moment was belangrijk voor mijn psychoseksuele ontwikkeling, want mijn hele lijf reageerde luid en duidelijk met: 'JA!' Dat heeft me veel opgeleverd in hoe ik over mijn lijf kon communiceren naar toekomstige partners.

Erogene cartografie

Bij het Ingrediënt Afstemmen kwam het belang van opwinding al voorbij. Maar hoe doe je dat dan eigenlijk? Hoe raak je opgewonden? Het is een vraag die regelmatig voorbijkomt in mijn praktijk. Naast het bekijken van fantasieën of visualiseren van fantasieën om opwinding te ervaren, komt informatie over erogene zones goed van pas. Erogene zones zijn speciale plekken op het lichaam die, wanneer zij op de juiste manier worden geprikkeld, opwinding opwekken. Dan gaat het niet alleen om de bekende zoals de geslachtsorganen en de hals, maar ook onverwachte zoals knieën of tenen. En het handige van erogene zones is: je hebt ze altijd bij je!

Nog één belangrijke bijzonderheid om in je achterhoofd te houden wanneer je het gesprek aangaat met jouw jongere(n): het lichaam vangt informatie en is tegelijkertijd ontvankelijk. Het draagt informatie en is tegelijk overdrager. Alle informatie die in ons lijf huist, heeft de capaciteit gecommuniceerd te worden en daarmee waargenomen te worden. Zoals filosoof Van der Heiden zegt: 'Ons lichaam is zoveel meer dan slechts een object en communicatie is zoveel meer dan het overdragen van een letterlijke boodschap.' Reden te meer om zorgvuldig stil te staan bij de boodschappen die je (impliciet) aan jongeren geeft. Gebruikmaken van erogene cartografie is een manier om die moeilijk te grijpen gevoelens toch begrijpelijk te maken.

HOOFDOEFENING DE EROGENE CARTOGRAFIE

Doe eerst de eerder beschreven voeloefening van de huid. Kopieer de afbeelding van de erogene cartografie. Als alternatief kun je een naakt lichaam op een groot vel papier tekenen (of op een bord als je met meerdere jongeren tegelijk werkt). Vraag aan de jongeren of zij weten wat bekende erogene zones zijn. Arceer deze gebieden met een gele kleur. Vul kennishiaten aan. Vertel hun dat:

- a** iedereen een eigen erogene kaart heeft en dat de gearceerde gebieden voor sommige mensen te gevoelig kunnen zijn,
- b** iedereen op net weer een andere manier aangeraakt wil worden, en net weer op andere plekken. Wat voor de een werkt, voor de ander niet werkt, wat gisteren werkte, vandaag anders kan zijn,
- c** dit bovendien in de loop van het leven kan veranderen,
- d** non-binaire mensen, vrouwen en mannen hierin niet van elkaar verschillen.

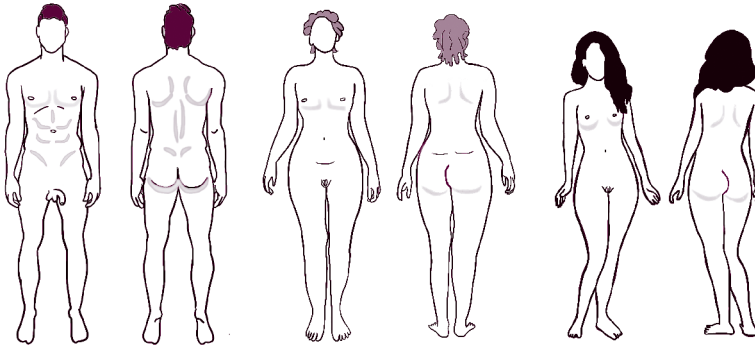
Geef de jongeren nu hun eigen vel papier en laat hen met een rode stift arceren waar zij het onprettig vinden om aangeraakt te worden, met een groene waar zij het prettig vinden om aangeraakt te worden en met blauw wat zij nog willen ontdekken. Tenzij je in een therapeutische setting zit, is het het beste als deze oefening in de intimiteit van het alleen zijn gedaan wordt. Ze kunnen dit dus zelf doen op hun kamer.

Erogene cartografie

Arceer met rood waar je het onprettig vindt om aangeraakt te worden.

Arceer met groen waar je het prettig vindt om aangeraakt te worden.

Arceer met blauw wat je nog zou willen ontdekken.



Dieper gaan bij Waarnemen?

Doen:

- Via de meditatieapp 'InsightTimer' vind je de oefening van Lisa Reid 'Coming Home To Yourself'. Het is een mooie zinnelijke oefening om in het hier en nu in je lichaam te komen. Vooral het gedeelte waarbij je in en onder je handen voelt vind ik persoonlijk heel waardevol.

Kijken:

- Bekijk de eerste aflevering van *Naakt voor de klas met de sekszusjes* via NPOStart. Tijdens de gym leren de jongeren een nieuwe manier van voelen. Een mooi voorbeeld van hoe zo'n les zou kunnen verlopen, inclusief de reflectie die beide vrouwen hebben op hun interventie.



Lezen:

- Wil je je meer verdiepen in erogene cartografie? Overweeg dan het boek *Climax Club* van Jüne Plă (Horizon, 2020). Met elegante en duidelijke illustraties biedt Jüne een cartografie van de erogene zones.
- In het boek *Living Sentionally* (Jessica Kingsley Publishers, 2009) onderscheidt auteur Winnie Dunn vier zintuigelijke types. Hoewel het boek geschreven is voor mensen met het autismespectrum als onderlegger, denk ik dat de types en hun invloed op seksualiteitsbeleving ook breder interessant zijn.
- Wil je met jonge kinderen ook lichaamsgerichte waarnemingsoefeningen doen? Belle Barbé schreef het prachtige boek *Lijfklets* voor kinderen van 6-9 jaar. De oefeningen 'fijn en niet fijn' en 'aanraken' in dit boek sluiten naadloos aan bij dit ingrediënt.
- In dit artikel wordt helder uitgelegd hoe de seksualisering van het vrouwenlichaam ervoor zorgt dat geweld tegen vrouwen door mannen in stand wordt gehouden.



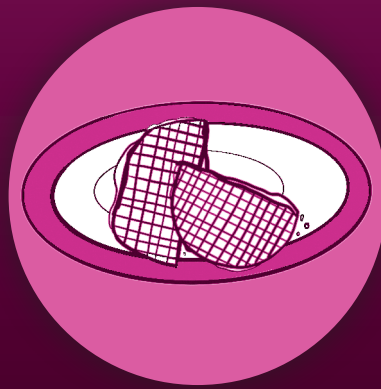
Online:

- Een link naar een site met de zachte G, waar alle erogene zones op een begrijpelijke manier worden uitgelegd. Ook goed om je kind op te wijzen zodat het zelf kan snuffelen!

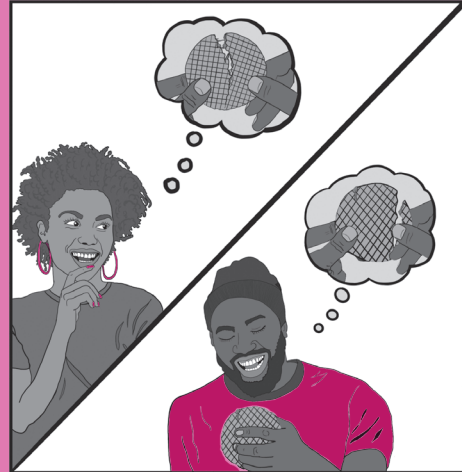


INGREDIËNT 4

Delen



*Gedeeld plezier
vermenigvuldigt zich*



Wat betekent het Ingrediënt Delen?

Seks gaat over iets delen. En het liefst een beetje eerlijk. Als je met iemand afspreekt een stroopwafel te delen, neem je toch ook geen genoeg met alleen de kruimels terwijl de ander de hele stroopwafel opeet?

Na dit hoofdstuk heb je taal om je pubers iets te leren over de balans van geven en nemen in seksualiteit. Omdat socialisatie een grote rol speelt in de manier waarop we iets van onszelf weggeven of iets van de ander opeisen, staan er diverse mythes op het menu die nodig ontmanteld moeten worden.

In de kern gaat het Ingrediënt Delen over balans en wederkerigheid. Iedereen kent wel het 'voor wat, hoort wat'-principe. Dit gezegde is helpend en storend tegelijk. Aan de ene kant is het fair. Omdat als ik altijd iets aan jou geef, het vreemd is als je niks, of structureel minder, aan mij teruggeeft. Aan de andere kant kan het binnen seksuele relaties slecht als regel gelden, omdat het te rigide is. Niet alles hoeft zich binnen dezelfde vrijpartij in gelijke munt terug te betalen. Ook hier geldt weer: seks is een proces. Het is organisch. Voor wat, hoort wat, dekt dus niet helemaal de lading. Maar verwacht iemand seksuele bevrediging terwijl die van de ander wordt veronachtzaamd, dan is dat geen eerlijke uitwisseling natuurlijk!

Tweerichtingsverkeer

Seksueel tweerichtingsverkeer houdt seksualiteit op lange termijn leuk voor alle genders. We doen er daarom goed aan in onze seksuele vorming richting jongeren te focussen op gedeeld belang en gedeelde winst. Als je seks vooral of in de eerste plaats beschouwt als lonend voor jezelf, zou ik zeggen dat dat meer een vorm is van seksueel kapitalisme. Dat is nu grotendeels hoe we jongens opvoeden. Meiden voeden we op met seksuele dienstbaarheid waarbij hun genot ondergeschikt is aan dat van hun heteroseksuele partner.

Programmamaker Rokhaya Seck zegt daarover dat ze niet het gevoel heeft alsof haar iets is aangedaan. Ze zegt zich vooral zorgen te maken over hoe zij haar seksualiteit ten dienste stelt van de man. Als een eeuwige pleaser. Dit fragment uit haar prijswinnende podcast *De ik-en-mijn-pik-man* illustreert hoe bepalend die gendernorm is in seksuele interacties:

“Ik ben meestal de eerste die wakker is en probeer dan twee uur lang subtiel te laten weten dat ik wakker ben. Het is dus altijd weer een leuke verrassing als er al iemand eerder wakker is. Maar bij deze jongen vond ik het niet leuk. Na 's avonds al twee keer seks te hebben gehad met twee hoogtepunten voor hem en weinig bevrediging voor mij was het nog niet genoeg. Ik werd gesqueezeed als een sekspop. Ik wil je niet pijpen, probeerde ik. Ik kan het ook wel alleen, dacht hij vast, en liet zijn penis een beetje zakken zodat hij me tussen mijn tieten kon nemen. “Koffie?” probeerde ik drie minuten later terwijl ik mijn walging probeerde te onderdrukken voor het sperma in mijn nek.”

Uit: *De ik-en-mijn-pik-man* podcast van Rokhaya Seck.

Mmmm, wat denk je? Is er iets uit balans in deze beschrijving? Wie krijgt hier de kruimels en wie de stroopwafel van seksueel plezier? Alsof je iemand vanzelfsprekend met de afwas laat zitten na een etentje. Dat is niet echt de bedoeling. Toch zijn dit soort ervaringen voor jongeren helaas geen uitzondering.

Door de dubbele seksuele moraal is de genotsbalans zoekgeraakt. Vraag deze week eens aan je jongere wat échte seks is. Ik zou zeggen dat echte seks, qua genieten, altijd een wederkerige uitwisseling is. Het winst-frame waar we het eerder over hadden, en dat je als het goed is inmiddels hebt toegevoegd aan je seksuele vormingsrepertoire, kan niet los gezien worden van die wederkerigheid. Zonder voldoende oog voor min of meer evenredig gedeelde genots-winst, ligt grensoverschrijding op de loer. Door informatie te geven over het belang en de mogelijkheden van gedeeld plezier, werken we dus actief mee aan het voorkomen van grensoverschrijding.

In plaats daarvan geven we jongeren helaas nog vaak een lijstje om af te vinken (condooms, de pil, etc.) Dat doet geen recht aan de seksuele connectie die je met jezelf of de ander kunt beleven. Zodra we de kwaliteit van de gedeelde ervaring centraal kunnen stellen in plaats van de vinkjes bij een lijstje handelingen, ontstaat het Ingrediënt Delen eigenlijk vanzelf.

HOOFDOEFENING DE STROOPWAFEL

Koop een stroopwafel en leg deze op tafel. Zeg tegen je jongere dat je de stroopwafel gaat verdelen tussen jullie. Geef een paar kruimels aan je jongere en houd de rest zelf.

Ga het gesprek aan over of dit al dan niet een eerlijke verdeling is. Maak vervolgens de brug naar seksueel plezier met een ander en de verdeling daarvan. Gebruik daarvoor de kennis die je in het hoofdstuk over plezier hebt opgedaan. Vertel dat we meiden en jongens daar andere boodschappen over geven, maar dat ze beiden recht hebben op evenveel plezier en ook beiden het vermogen hebben om evenveel plezier te beleven op seksueel vlak. Maar dat het er maar net aan ligt welke keuzes we daarin maken.

Rond de oefening af door de stroopwafel in twee gelijke helften te breken.

'Ik keek ernaar uit de oefening met de stroopwafel te doen. De metafoor om het seksueel plezier en genot eerlijk te verdelen met elkaar vind ik erg leuk gevonden. Ik deed de oefening met een licht verstandelijk beperkte jongen van 13 jaar. Hij heeft sinds drie jaar verkering met een meid. Ik was benieuwd hoe hij op de oefening zou reageren!

De jongen keek mij erg verbaasd aan toen ik de stroopwafel verdeelde. In mijn voordeel: ik de koek en hij de kruimels. Ik vroeg wat hij ervan vond. Hij vond het niet eerlijk, zei hij. Vervolgens legde ik hem uit dat het bij vrijen en seks ook om een eerlijke verdeling gaat van plezier en genot. Nu hij begreep waarom ik dat gedaan had moest hij lachen. Hij vond het al niks voor mij om de koek zo oneerlijk te verdelen.

Volgens hem verdeelden hij en zijn vriendin het wel goed en vraagt hij ook aan zijn vriendin of ze iets wel of niet wil. Toen ik vroeg of er nog andere manieren zijn om te weten wat ze ervan vindt, gaf hij aan dat hij het aan haar gezicht kan zien of ze iets leuk vindt. Maar al doorpratend, kwamen we erachter dat hij dat tijdens de seks eigenlijk niet zo veel doet. Hij kon niet goed vertellen waar-

aan hij kan merken dat ze opgewonden wordt, het lekker vindt. Daar gaat hij de komende tijd op letten.

We hebben het ook nog gehad over enkele mythes. Deze waren hem wat minder bekend. Samen maakten we vervolgens een lijstje met verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meiden. Daar kwam uit, dat er naast wat lichamelijke verschillen vooral overeenkomsten zijn (Jippie! Trots op hem!).

Op het eind gaf hij aan dat hij het leuk vond om het hierover te hebben. Hij had hier nooit eerder met iemand over gesproken. Natuurlijk hebben we uiteindelijk de koek alsnog eerlijk verdeeld. Tot tevredenheid van ons beiden.’

Inge Smit – Oprichter van praatjesenzo.nl

Orgasmes faken

Nog voordat ik seksueel actief werd met anderen, hoorde ik van het fenomeen dat vrouwen orgasmes faken. Dat intrigeerde me gelijk. Waarom doen vrouwen dat, moet ik dat ook doen en hoe kan het dat die mannen zich om de tuin laten leiden? Mannen herkennen orgasmes bij vrouwen vaak lastig. Eerlijk is eerlijk: als ze al informatie hebben over de clitoris in erectie ligt deze niet erg in het zicht. De informatie die mannen wel laagdrempelig verkregen hebben uit porno is niet realistisch. Maar kreunen, gillen of krijsen is wel lekker helder, dus dat geeft houvast. Het ritmisch en pulserend samentrekken van de bekkenbodemspieren, even helemaal in jezelf gekeerd zijn, een gekke grimas, loslaten van de spierspanning, nagenieten; dat zijn allemaal vagere aanwijzingen. Maar juist daarom belangrijk om op z'n minst genoemd te hebben.

‘Door een orgasme te faken kan je saaie of vervelende seks beëindigen, zonder de ander te kwetsen. Het probleem is echter dat de ander hierdoor denkt het goed gedaan te hebben en de volgende keer dezelfde tactieken toe zal passen. Zeg dan nog maar eens dat je het niet zo prettig vindt, want hoe zat dat dan de vorige keer? Hoe vaker je faket, hoe moeilijker het wordt om het tij ten goede te keren. Het is verstandig het faken te doorbreken en aan te geven wat je zou willen.’

Uit: *Zinderend leven*, Jolien Spoelstra (Fontaine Uitgevers, 2022).

Delen gaat niet alleen over plezier of genot. Ook andere, zelfs als negatief ervaren, emoties hebben een plek. Zo kan de een iets heel spannend vinden. Zo spannend dat het gevoel omslaat in stress. Dat gevoel is vervolgens niet helpend bij het ervaren van plezier. Maar dat gevoel van stress kan ook gedeeld worden als element in de gemeenschappelijke ervaring. De meer ontspannen persoon heeft aandacht voor de stress van de ander, en de meer gespannen persoon laaft zich aan de ontspannenheid van de ander. Door te levelen, kunnen lasten beter verdeeld worden. En dat is grond voor een fijne ervaring.

Afstemmen en delen zijn dus nauw met elkaar verweven en versterken elkaar. Bedenk dat er nooit een eindstreven moet zijn naar bijvoorbeeld penetratie. Doelgerichtheid staat delen in de weg. Daarom is de nieuwe definitie van seks ook zo belangrijk: met genegenheid *gedeeld* genot onder gelijken. Seks gaat niet over iets krijgen, en al helemaal niet over het krijgen van de grootste taartpunt. *Delen* versterkt verbondenheid, *krijgen* versterkt het ego. Zonder delen is er geen échte seks. Dat is dan meer de ander gebruiken als levend masturbatiemateriaal of in het ergste geval verkrachting.

Vier deel-mythes ontkracht (en het juiste antigif)

Toen ik mijn opleiding Transactionele analyse deed, leerde ik iets wat een eerlijke verdeling helpt te bevorderen. Het antigif voor mythes waardoor je je aanpast aan de verwachtingen van de ander ten koste van afstemmen met jezelf. En dan gaat het ook nog eens om verwachtingen die je zelf voor die ander invult. Ik wil je uitnodigen om tijdens het lezen ideeën op te doen over hoe je het gesprek met jongeren over deze vier mythes vorm kunt geven. De mythes zijn: Vraag Niet, Weiger Niet, Accepteer Niet, Plezier Jezelf Niet.

MYTHE 1 Vraag Niet

Hoe vaak heb je wel niet gehoord in je leven dat je niet om iets plezierigs mag vragen? Een compliment, het laatste koekje, of – daar heb je 'm weer – seksueel plezier? Alsof het compliment bijvoorbeeld anders minder waard zou zijn. Die ongeschreven regel is onzin. Het is juist slim en gezond om te vragen om positieve feedback en om te vertellen waar je zin in hebt. Je mag erop vertrouwen dat je gespreks- of sekspartner de moeite neemt om daar op een authentieke manier mee om te gaan.

Tijdens de seks vragen of iets oké is om te doen, of vragen waar je bedpartner überhaupt zin in heeft, strookt niet met het mannelijkheidsideaal. Jongens worden nog steeds geacht de gedachten van meiden te lezen. En meiden denken dat jongens meer weten over hun lichaam dan zichzelf. Zie je hoe deze twee aannames hand in hand afstevenen op een ramp? Als we dan toch aan rampenbestrijding moeten doen, laten we ons dan hierop richten.

We moeten onze jongeren, en dan met name de meiden, leren dat vragen mag, dat vragen heel zinvol is – óók (of vooral) als het gaat over seksualiteit. En nee, het is niet minder waard als je erom gevraagd hebt. Het antigif bij deze mythe is dus: je mag altijd vragen.

‘In het werk dat ik doe en vanuit mijn mannelijke rol ben ik veel bezig met hoe superbelangrijk seksueel plezier is tussen de partijen die seksualiteit willen gaan beleven met elkaar. Een goede communicatie hierover en echt met elkaar kunnen delen zijn key! Juist elkaar durven bevragen op dingen is heel goed en kan megasexy zijn. Ben jij in een positie om jongens te ondersteunen in positieve seksualiteit? Vertel hun dan dat wanneer zij samen met een meid bezig zijn, ze kunnen vragen wat zij kunnen doen wat de meid lekker zou vinden. Dat hoeft geen onderbreking te zijn en het is al helemaal niet minder stoer of mannelijk (whatever that may be), ook al houdt je jongere zelf of de samenleving hem iets anders voor. Leer hem dat vragen stellen nooit een teken is van zwakte of onkunde.

Sterker nog, het is juist heel cool als je ook aandacht hebt voor wat de meid fijn en lekker vindt en dat je je realiseert dat dat voor iedere meid (en vrouw) weer anders kan zijn. Dat is een waardevol besef waardoor je op een respectvolle en liefdevolle wijze kennis ontvangt. En dat kan voor beide partijen superopwindend zijn. We kunnen jongens dus op het hart drukken om niet bang te zijn en gewoon te vragen. Leer ze dat het oké is om uit te wisselen met meiden wat fijn en lekker is. Want juist het niet vragen, dat is pas uncool.’

Jeroen Hindriks – Expert op gebied van Relaties, Intimiteit, Seksualiteit, Kindermishandeling, Huiselijk en Seksueel Geweld

MYTHE 2 Weiger Niet

We zijn zo beleefd. En met name meiden zijn zo getraind om rekening te houden met de gevoelens van de ander. Dat betekent dat als iemand je aandacht of prikkels geeft op een manier die je misschien minder prettig vindt, je als vrouw er alles aan doet om die ander vooral het gevoel van afwijzing te besparen. Gewoon weigeren is geen optie want dan ben je een bitch of veel-eisend. Ook die regel is onzin natuurlijk.

En meiden zijn niet de enigen die die regel kennen. Als de meiden waar jongens en mannen op straat naar roepen niet op of om kijken, slaan de 'complimenten' om in beledigingen. Dan ben je ineens een kech of hoer. Zaak dus om vooral ook de jongens te betrekken bij de ontmanteling van deze regel. Want opmerkingen die je aan de ander 'cadeau doet', hoeft een ander niet aan te nemen of uit te pakken. Je hebt nooit recht op beantwoording of tegemoetkoming van je toenadering. Het antigif is: je mag altijd, alles weigeren wat niet bij je past.

MYTHE 3 Accepteer Niet

En als je dan het laatste toastje op het dienblad aangeboden krijgt, mag je dat niet aannemen. Herkenbaar? Ook in andere contexten geldt dat. Die zwangere vrouw in de bus die ik mijn stoel aanbood, maar die zei dat ze nog maar drie haltes hoefde. So what? Dus als iemand in bed vraagt: 'Wat vind je lekker schatje en zal ik je plezieren?', neem het gerust aan. Mits je daar natuurlijk ook daadwerkelijk zin in hebt. Het antigif: neem naar wens aan.

MYTHE 4 Plezier Jezelf Niet

Eigenlijk lijkt deze wel wat op de eerste, maar nu gaat het meer over wat je jezelf geeft. Want ook hierin zit een waardeoordeel. Alsof wanneer je wacht tot een ander het aan je geeft, het meer waard zou zijn. En ook op het jezelf plezier in bed waar de ander bij is zit een taboe. Want dan zou de ander kunnen denken dat die niet goed genoeg zou zijn. Onzin! Het is waardevol en gezond om jezelf te plezieren. En door dit te delen kan het ook nog eens leerzaam zijn voor de ander. Het antigif voor deze mythe is dus: doe jezelf een plezier.

“Desgevraagd, zou ik gezegd hebben dat seks fijn zou zijn, omdat het intiem was. Maar, in werkelijkheid, deed het me verder verwijderd voelen van de andere persoon dan ooit. Er was zo weinig betrokkenheid, van beider zijden, geen dialoog over wat goed voelde, geen ontdekkingsreis. Seks was zo veel minder dan ik nu wil dat het is, nu ik niet langer de luxe van vrijheid en jeugd bezit. Het was niet erotisch, niet bovenzinnelijk, en al helemaal niet orgastisch, gewoonlijk was het simpelweg plakkerig.”

Uit: *Cutting Up Playgirl* van Carrie Jones (blz. 123, 2008).

De hoofdoefening van dit ingrediënt sluit aan bij de eerste mythe en is gebaseerd op een oefening uit de Girls' Talk-training van Rutgers. Met name voor vrouwen ligt er een groot taboe op 'vragen wat je wilt in bed'.

HOOFDOEFENING MASSAGE

Je hebt al eerder kunnen lezen over het goed kunnen benoemen van onderdelen van je lichaam. Voor het Ingrediënt Delen is het nu echter van belang om te kunnen zeggen wat je wilt. De perfecte oefening daarvoor is de massageoefening. Idealiter heb je hiervoor minimaal twee jongeren. Ook is deze oefening echt heel leuk om in groepen te doen. Dit vergt wel een zorgvuldige introductie om de kaders neer te zetten, het vermogen om veiligheid te kunnen creëren en het vermogen om daar steeds weer naar terug te keren. Door deze oefening te doen rust je jongeren uit in het vinden van hun stem. Daarnaast geef je de impliciete boodschap af: het is oké om te voelen, het is oké om daarover te communiceren, jouw gevoel doet ertoe, jij mag vragen.

In deze oefening leer je jongeren expliciet:

- - Vragen wat je wilt
- - Vertellen wat je wilt
- - Voelen hoe en of je iets wilt

En impliciet:

- - Dat het oké is om iets prettigs te voelen
- - Dat het oké is om iets prettigs te vragen
- - Dat het oké is om daarover te communiceren

Geef eerst een uitleg over wat massage is en dat deze oefening gaat over communicatie. Massage helpt het bindweefsel en de spieren onder de huid te ontspannen. Belangrijk: schrap alle woorden die geassocieerd kunnen worden met seksualiteit uit je vocabulaire totdat de oefening voorbij is. Door deze oefening seksueel te maken ontstaat NIET de mindset die jongeren nodig hebben om de oefening veilig te doen of daarvan te leren. Laat jongeren een partner uitzoeken die ze vertrouwen of maak zelf combinaties waarvan je inschat dat ze het minst spannend zijn. Vertel de jongeren dat er twee rondes zijn waarbij eerst de ene masseert en daarna de ander. Vertel ook dat ze goed moeten luisteren omdat de instructie steeds iets verandert.

RONDE 1

Opdracht voor degene die wordt gemasseerd:

Geef geen feedback aan de masseur. Laat de ander niks weten over wat je fijn of niet fijn vindt. Als iets te erg zeer doet mag je dat natuurlijk wel zeggen. Zelfzorg boven alles.

Opdracht voor degene die masseert:

Leg je handen rustig op de schouders van de ander en begin vanuit daar met masseren. Probeer een inschatting te maken over wat die ander nodig heeft.

Tussen de wissel kun je een korte evaluatie doen met de volgende vragen:

De masseur: Hoe was het dat de gemasseerde niks zei over hoe de massage ervaren werd? Lukte het goed om te improviseren?

De gemasseerde: Hoe was het om niet aan te geven wat je wilde? Was dat ook een beetje fijn? Kon de masseur goed gedachten lezen?

RONDE 2

Opdracht voor degene die wordt gemasseerd:

Laat de ander weten wat je fijn vindt (verbaal en non-verbaal). Laat de ander weten hoe je iets fijn vindt (hard, zacht, met vingertopjes, diep, strijken, kloppen, etc.). Laat de ander weten waar precies je het fijn vindt (naar boven, onder, links, rechts, etc.).

Opdracht voor degene die masseert:

Leg je handen rustig en stil op de schouders van de ander. Wacht totdat de ander instructie geeft. Beweeg zo veel mogelijk mee met de wensen van de ander. Neem zelf geen enkel initiatief.

Tussen de wissel kun je een korte evaluatie doen rond de volgende vragen:

De masseur: Zei de ander vaak genoeg wat fijn was of alleen aan het begin? Deed je aannames wat de ander lekker zou vinden?

De gemasseerde: Hoe was het om aan te geven wat je wilde? Was dat ook een beetje eng? Kon de masseur goed luisteren?

Sluit af met een gesprek: hadden ze allebei evenveel kans op ontspannen bindweefsel? Je kunt vragen stellen als: stel je vrijt met iemand die zich niks aantrekt van jouw stilte of jouw stem, wat dan? Geeft de masseur alleen plezier of is het voor diegene zelf ook plezierig? En hoe is dat binnen seks? Stel je zou nooit terug hoeven te masseren, zou je je dan ongestoord laten masseren? En hoe is dat binnen seks? En alle andere vragen die zich richten op balans in geven en nemen en hoe je daar verantwoordelijkheid over neemt.

Deze oefening laat mooi voelen dat delen in wezen gaat over wederkerigheid. Als je daar eigenaarschap over neemt kan er een evenredige verdeling ontstaan. Die balans is belangrijk. Maar plezier kan alleen evenredig verdeeld worden als je dezelfde boodschappen hebt meegekregen over hoeveel recht je hebt op plezier. Het is natuurlijk mooi als we empathische kinderen grootbrengen. Maar als één bepaald gender vooral gestimuleerd wordt op onbaatzuchtigheid en het andere gender daar geen punten voor verdient, kun je al uitrekenen hoe de balans in seksualiteit gaat zijn.

Een mooi voorbeeld is de volgende post, waarin een vader een kaartspelletje speelde met zijn 9-jarige dochter en het kaartje trok met de vraag: 'Wat zou je doen met een miljoen?'



Het is overduidelijk dat er al van kinds af aan veel wijsheid zit in mensen. Zou dit kind minder groothartig hebben gereageerd als het een jongetje was? Uit onderzoek weten we dat kinderen vanaf kleuterleeftijd al genderdenkbeelden hebben geïnternaliseerd. Dat heeft effect op hoe zij hun bezittingen en privileges verdelen. De manier waarop uitdelen of ontvangen gewaardeerd wordt is genderafhankelijk. En dus ook op hoe we later seksueel plezier verdelen in bed. Het Ingrediënt Delen heeft dus alles te maken met gelijkheid. Alleen vanuit gelijkheid kun je ongestoord uitdelen en ontvangen. Dat maakt uitwisseling wederkerig.

Het mooie is: als het op seks aankomt zijn we van nature allemaal rijk. Ongeacht geslacht en gender – we hebben allemaal een onuitputtelijke bron van seksueel potentieel. En dat is slim van de natuur. Want als we allemaal rijk zijn, kunnen we onbeperkt delen. We kunnen oog hebben voor de ander, zonder onszelf tekort te doen. Alleen als seks zoiets is als ‘pakken wat je pakken kunt’, dan weet je al dat iemand dat doet vanwege een valse aanname dat de voorraden wel eens op zouden kunnen raken.

Terug naar de stroopwafel...

Om terug te komen op de metafoer van de stroopwafel. Zeg eens eerlijk: stel, jullie houden beiden enorm van stroopwafels, maar in jullie relatie eet een van jullie altijd 95 procent van de stroopwafel en de ander krijgt steeds de kruimels... Zou dat niet een beetje vreemd zijn? Waarom accepteren we dat dan wel als het gaat om het beleven van plezier en orgasmes?

De moraal van dit hoofdstuk is samen te vatten in twee zinnen:

- 1 Laat de ander of jezelf niet met de kruimels zitten.
- 2 Heb oog voor de verdeling van plezier in seksuele interactie. Én geef daar stem aan!

Dieper gaan bij Delen?

Lezen:

- Het boek *Cutting Up Playgirl* van Carrie Jones (2009) vormt wat mij betreft het perfecte tegengif tegen al die memoires over platte en consumptiege-richte seks die onze digitale boekenplanken en geesten vervuilen.
- Lees (of luister) het artikel 'De bevruchting is géén sperma-sprintje' van *De Correspondent*, waarin de traditionele rol van de eicel binnen conceptie in een heel ander daglicht komt te staan. Zij blijkt veel meer deel te nemen dan tot nu toe aangenomen.



Luisteren:

- *De ik-en-mijn-pik-man* podcast van Rokhaya Seck reflecteert op hoe zij haar seksualiteit ten dienste stelde van haar sekspartners. Omdat 'wat wil de man' niet werkte, staat ze nu stil bij 'wat wil ik?'. Je vindt de prijswinnende podcast via NPORadio1.



Kijken:

- Bekijk deze twee video's van BuzzFeed over je kwetsbaar opstellen. Vrouwelijke BFF's zien elkaar voor de eerste keer naakt (1) en mannelijke BFF's zien elkaar voor het eerst naakt (2):



INGREDIËNT 5

Gelijkheid



*Quality sex is not possible
without sexual equality.*

(LAURIE MINTZ)



Wat is het Ingrediënt Gelijkheid?

Waar delen gaat over de *keuze* voor wederkerigheid, gaat gelijkheid meer over het *vermogen* en de *capaciteit* van wederkerigheid. De ander daarin als gelijke zien, en zelf als gelijke gezien worden, is niet alleen een basisrecht, maar ook een basisvoorwaarde voor positieve seksualiteit. In overdrachtelijke zin zou je kunnen zeggen: hoe horizontaler je elkaar in de ogen kunt kijken, hoe meer gelijkheid in seksuele interactie. Hoe minder hiërarchie tussen mensen, hoe gelijkwaardiger en autonomer zij kunnen zijn in contact met elkaar.

Aan de ene kant zijn we gebrand op verschillen, waar die er niet zijn. Dit benadeelt een groep mensen. Denk bijvoorbeeld aan de mythe dat vrouwen moeilijker klaarkomen terwijl vrouwen en mannen dezelfde capaciteit hebben en de orgasmekloof een kwestie van opvoeden en informatievoorziening is. Aan de andere kant gaat het vaak mis omdat we juist te weinig aandacht hebben voor verschillen. Denk dan vooral aan de blinde vlekken in relatie tot machtsverschillen.

Relationele ongelijkheid

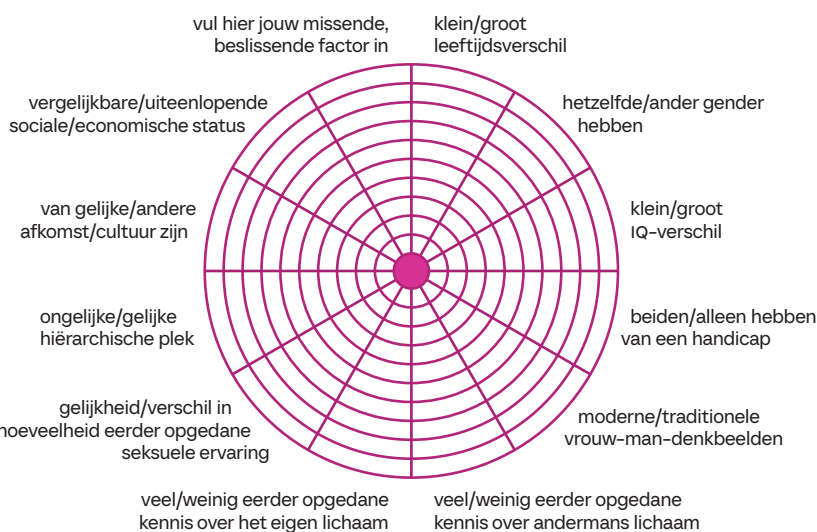
In onderstaand wiel heb ik alvast wat facetten die van invloed zijn op het Ingrediënt Gelijkheid samengevoegd. Hoe groter het verschil tussen mensen op deze vlakken, hoe groter de kans op machtsongelijkheid en afhankelijkheidsrelaties. Ik nodig je uit je gedachten te laten gaan over welke aspecten voor jou van belang zijn of waren. Zo bleek in een van mijn vorige relaties onze economische ongelijkheid een veel doorslaggevendere factor te zijn voor onze relationele ongelijkheid dan ik wilde toegeven. Uiteindelijk had dat invloed op alles en deze relatie had geen vrolijk einde.

REFLECTIEOEFENING GELIJKHEID IN RELATIES

Voordat je met een jongere aan de slag gaat met de vragen hieronder, ga eens bij jezelf na in hoeverre er tijdens relaties uit jouw jeugd sprake was van gelijkheid. Gebruik hiervoor het wiel. Het gaat er even niet om hoe je het toen ervoer, want dat perspectief ken je al. Belangrijk bij je blik is hoe je hier nu als volwassene op terugkijkt. En ook welke positieve of negatieve invloed dit had.

Doe dat als volgt: Denk terug aan één specifieke relatie. Omcirkel in de tekst behorend bij de taartpunten wat in die relatie van toepassing was. Bepaal welke taartpunten een positieve dan wel negatieve invloed hadden. Arceer elke taartpunt tot aan de lijn die klopt voor jouw situatie. Doe dat met groen of rood als teken dat deze positief of negatief bijdroeg aan gelijkheid. Stel bijvoorbeeld dat je terugdenkt aan een relatie waarbij er een klein leeftijdsverschil was. Omcirkel dan het woord 'klein'. En stel dat je dat als positief hebt ervaren – op een schaal van 1 tot 10 bijvoorbeeld een 6 – dan arceer je die betreffende taartpunt tot aan het zesde streepje (gerekend van het midden). Als je alle taartpunten hebt gehad, kun je reflecteren op hoe jouw wiel eruitziet. Wat is de verhouding groen en rood? Hoe rond is jouw relatiewiel en hoe makkelijk draait het? Welk inzicht neem je mee in je gesprek richting je jongere?

Factoren van relationele (on)gelijkheid



Bedenklijke machtsverschillen

Ben je wel eens het gesprek aangegaan over gelijkheid op een positieve manier? Vragen die je aan jongeren kunt stellen: In hoeverre ben je gelijk aan de ander? Op welke manieren sta je boven iemand? Op welke manieren kijk je tegen iemand op? Hoe verhoud je je tot elkaar en welke invloed heeft dit

op het contact, je gedrag en je gevoel? Ben je bijvoorbeeld aan het pleasen omdat je wilt dat iemand je leuk vindt? In het algemeen kun je stellen, hoe minder gelijkheid, hoe groter het machtsverschil. En dat is in potentie een risicofactor. Want de handelingsmacht ligt bij de bovenliggende partij.

Bij gelijkheid is er echter eerder sprake van een gelijke handelingsmacht. We noemen dat met een Engelse term ook wel: peer to peer contact. Als mensen op bepalende vlakken tot eenzelfde soort groep behoren zijn ze peers van elkaar. Seksuele interactie tussen twee mensen die peers van elkaar zijn, zal eerder gelijkwaardig zijn. Die gelijkwaardigheid is een beschermende factor.

Ongelijkheid in leeftijd

Jongeren zijn op zichzelf een peergroup. Maar de leeftijdsrange waarbinnen iemand als jongere aangeduid wordt is best groot. In het algemeen kun je zeggen dat hoe jonger mensen zijn, hoe zwaarder een leeftijdsverschil telt. Een relatie tussen een jongen van 13 jaar en een meid van 16 jaar is iets anders dan wanneer zij beiden twintig jaar ouder zouden zijn. Maar voor jongeren kan er een bijzondere aantrekkingskracht uitgaan van experimenteren met iemand die (totaal) niet van hun eigen leeftijd is.

De realiteit is dat, als mensen verliefd zijn, zij niet echt openstaan voor het argument dat een groot leeftijdsverschil een probleem kan vormen. Door de roze wolk zijn ze tijdelijk ontoerekeningsvatbaar. Dat kunnen we ze niet kwalijk nemen. Iedereen denkt dan dat deze liefde de enige echte is (weet je nog?). Het was voor mij als hulpverlener altijd een enorme klus om daar iets van bewustzijn over aan te wakkeren. Overigens is het belangrijk om psychologische leeftijd ook mee te nemen op dit vlak. En dan vooral niet de fout maken om te denken dat alleen omdat iemand er vanbuiten volwassen uitziet, of volwassen lichamelijke behoeftes heeft, dat er vanbinnen qua emotionele ontwikkeling hetzelfde uitziet.

Ongelijkheid in ervaring

Ook ervaring is een belangrijke factor in gelijkheid. Het is nou eenmaal zo, dat hoe langer iemand leeft, hoe meer kans diegene heeft gehad om seksuele ervaring op te doen. Als mensen een ongelijke ervaring hebben, bestaat de kans dat de minst ervarene het tempo en de ideeën volgt van de meest ervarene. Daardoor kan een gefaseerde seksuele ontwikkeling onder druk komen

te staan. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer twee mensen beiden vanaf de eerste seksuele trede van hun seksuele carrière starten, er dan in potentie het fijnste seksuele verloop plaats kan vinden. Lekker een beetje ontdekken en aanmodderen op een voor beiden prettig tempo.

Ongelijkheid in verstandelijke vermogens

Als mensen niet dezelfde cognitieve vermogens hebben, levert dat ook machtsongelijkheid op. Volgens de richtlijnen Jeugdhulp lopen jongeren met een licht verstandelijke beperking een hoger risico op seksueel grensoverschrijdende ervaringen. Zowel in het toedoen, als in het ondervinden. Natuurlijk ligt dat voor een deel aan het feit dat de kalenderleeftijd verschilt van de ontwikkelingsleeftijd. Missend inzicht in situaties of de gevolgen maakt deze jongeren kwetsbaar.

Maar ik denk persoonlijk dat de hogere cijfers vooral liggen aan de manier waarop we deze groep voorzien van informatie. Namelijk: niet, mondjesmaat of gericht op restrictie. Ik ben ervan overtuigd dat deze groep een vrij en blij seksleven kan hebben als wij deze jongeren en hun ouders daar beter bij ondersteunen. Ook voor hen geldt dat kennis over het eigen lichaam en een positief zelfbeeld betere onderhandelings- en communicatieve vaardigheden geven voor fijne, gelijkwaardige seksuele interacties.

Ongelijke plek in de hiërarchie

Het moge duidelijk zijn dat er sowieso machtsongelijkheid is in hiërarchische relaties. Docent-leerling, vriend van ouders-zoon zijn helder. Maar wat dacht je van zeilinstructeur van 21 jaar-cursist van 17 jaar? Of shiftleader-vakkenvuller? Soms is het niet helemaal eenduidig waar nou de grens ligt. Maar over het algemeen geldt hoe verticaler de hiërarchische relatie, hoe problematischer. Veel jongeren zullen nog niet in staat zijn te reflecteren op dit stuk. Ze zullen zeggen dat ze geen ongelijkheid voelen. Net als met leeftijd is hierover in gesprek blijven belangrijk. Ook als dat gesprek ongemakkelijk is.

Beperkende traditionele man-vrouwenbeelden

Genderrollen zijn verwachtingen en gedragingen die we als natuurlijk gedrag toeschrijven aan een bepaald gender. Terwijl we allang uit de wetenschap weten dat genderstereotypen voortkomen uit cultuur en niet biologie. Wie

mag initiatief nemen? Hoe moet je lichaam eruitzien? Wie mag plezier prioriteren? Wie mag zacht zijn? Hoe dat vanaf de geboorte een ding is kun je goed zien in de documentaire *No More Boys and Girls*. Vrouwen moeten zacht en meegaand zijn, maar niet seksueel want dan zijn ze ‘makkelijk’. Ze moeten zorgzaam zijn, maar niet te veel, want dan zijn ze ‘verstikkend’. Een cliënt zei ooit over de boodschap die ze van huis uit had meegekregen: ‘Een vrouw moet op straat een dame zijn, thuis een moeder en in bed een hoer.’

Eigenlijk is het hebben van traditionele vrouw-manbeelden het storendst voor het Ingrediënt Gelijikheid. Want, al had je alle biologische kennis uit het eerdere hoofdstuk paraat over hoe seks niet wordt bepaald door vaginale penetratie, dan nóg zouden rigide vrouw-manbeelden maken dat je als meid je eigen genot niet prioriteert over dat van je partner. En je zou als jongen je eigen bevrediging voorrang geven op die van je sekspartner.

“Een braaf meisje ontstijgt haar ouders niet door zelf volwassen te worden. Als seks een probleem is binnen een familie in plaats van een heldere bron van vreugde, is een manier om daarmee om te gaan het ontkennen van het bestaan ervan, en iedereen kinderlijk te maken.”

Uit: *Cutting Up Playgirl*, Carrie Jones (2008).

Masculiniteitsideologie

Zelf ben ik opgegroeid met de ‘grap’: het enige recht van vrouwen is het aanrecht. En ook: een dronken vrouw is een engel in bed. Dat die grappen omgekeerd niet gemaakt kunnen worden bewijst dat ze seksistisch zijn. Vrouwen hebben we het liefst onmondig, gewillig, zorgend en niet al te slim. Voor mannen is het een kwestie van pakken wat je pakken kunt, desnoods door onderdrukking.

Die ‘traditionele masculiniteitsideologie’ zoals de American Psychological Association het noemt, schaadt jongens en mannen ook. Het zijn de boodschappen van anti-vrouwelijkheid, het najagen van risico en het geaccepteerd toepassen van vormen van geweld die jongens in de Man Box (zie verderop bij het kopje ‘Dieper gaan’) vastzetten. Het maakt dat we jongens minder goed leren zich emotioneel te uiten, zich te verplaatsen in een ander of dat zij ook op de achtergrond waarde hebben.

De 'wees respectvol'-boodschap richt zich mijns inziens onderliggend ook op deze ideologie en bevestigt dus ongewild stereotypen. Terwijl deze zin er aan het oppervlak sympathiek uitziet! Boodschappen van gelijkheid zijn daarom effectiever dan enkel boodschappen rond respect.

OMKEEROEFENING GENDERBLENDER

Welke grappen maak jij in het bijzijn van jongeren? Doe deze oefening samen. Maak een lijstje van grappen die je wel eens hoorde of maakte die te maken hebben met gender. Stop ze daarna in de genderblender. Ofwel: draai de grap om en vervang het gender. Zijn ze dan nog steeds grappig op dezelfde manier? Of verandert er iets aan de grap?

De genderblender werkt zo:

Origineel: het enige recht van vrouwen is het aanrecht.

Blend: vervang het gender 'vrouwen', door het tegenovergestelde gender 'mannen'.

Gegenderblende grap: het enige recht van mannen is het aanrecht.

Origineel: een dronken vrouw is een engel in bed.

In de genderblender: een dronken man is een engel in bed.

Etc.

Als de grap niet hetzelfde aanvoelt, weet je dat je seksisme hebt gedetecteerd.

Dat is de kracht van de genderblender. Laat je weten wat er uit jullie genderblender kwam?

Dubbele seksuele moraal

De dubbele seksuele moraal is een meetlat waarlangs seksueel gedrag van vrouwen en mannen wordt gehouden. Anders dan mensen soms denken is de dubbele standaard anno 2023 nog steeds alive and kicking. Heb je je ooit afgevraagd waarom het etiket 'nimfomaan' als een soort diagnose enkel op vrouwen van toepassing is? Als ik met jongeren spreek over het denkbeeld 'jongen stoer, meid hoer' weten ze allemaal over welk stereotype dit gaat: jongens zijn jagers en weerbaar, meiden zijn de prooi of promiscue. Als jongens

veel seks willen hebben, zijn ze gewoon onderweg. Als meiden veel seks willen hebben, zijn ze de weg kwijt. Ze moeten bijgestuurd worden. Die denkbeelden hebben heftige gevolgen voor hoe we meiden en jongens ondersteunen. De overdaad aan hulpverlening om meiden weerbaar te maken staat in schril contrast met de hulpverlening om jongens niet in herhaling te laten vallen met ongewenst gedrag.

De dubbele moraal heeft eveneens gevolgen voor bi- en homo-jongens. Zij hebben nu te weinig keuze met wie ze het experiment aangaan. Als er een taboe ligt op je seksuele oriëntatie, en je daardoor als 'anders' gezien wordt door een meerderheid van de sociale context waarin je je begeeft, is de kans op ondergrondse, minder veilige alternatieven groter. Sociale contexten zijn bijvoorbeeld het schoolplein, de kroeg of je familie. Als je daar niet veilig bent, wijk je voor je seksuele ontwikkeling makkelijker uit naar ongelijke en risicovollere relaties. Als we dat normaliseren werken we niet aan waar de oplossing werkelijk zit: zonder negatieve consequenties expressie kunnen geven aan je seksuele ontwikkeling binnen je eigen vertrouwde context. Je hoeft niet in een homofobe omgeving te zitten om in je ontwikkeling beperkt te worden. De aanwezigheid van heteronormativiteit levert al veel problemen op voor niet-hetero's. Daarom zijn tegenmaatregelen elke dag van het jaar belangrijk.

De eerste keer dat ik me bewust werd van een genderongelijkheid in de hulpverlening was op een congres over mensenhandel in Den Haag. Het was een landelijke bijeenkomst bij kennis- en expertisecentrum over sekswerk en mensenhandel Shop. Ik weet het nog goed. Het ging ook over jongensprostitutie.

Een oudere homoman, ervaren hulpverlener in het prostitutiecircuit, vertelde dat het heus niet zo'n probleem is dat jongens hun eerste ervaring opdoen met oudere heren. Dat was ook onderdeel van zijn eigen seksuele carrière en hij normaliseerde die manier van eerste seksuele ervaringen opdoen voor alle homojongens.

Als we ons echter het omgekeerde voorstellen, door in te beelden dat heteromeiden hun seksualiteit normaliter met oudere heren leren ontdekken, voelt dat ineens heel anders. Als we dat voor hen niet willen, waarom dan wel voor de queer jongens? Dat queer jongens moeilijk

leeftijdsgenoten kunnen vinden om de ontdekkingsreis mee aan te gaan is het probleem en daar moeten we wat aan doen.

Ik blijf het toch fascinerend vinden dat we in Nederland het expliciet op mannelijke lust gerichte fenomeen van raamprostitutie met hand en tand verdedigen, terwijl als vrouwen alleen al praten over lust, daarop neergekeken wordt. Lale Gül maakt korte metten met dat denkbeeld in haar boekdebuut *Ik ga leven*.

‘... hij werd ongeduldig en kwam brooddronken op me klimmen. Maar dat mocht niet van mij, ik wilde eerst dat hij met zijn tong m’n sap proefde. Als ik begon te kreunen ging hij automatisch sneller te werk, om daarna te pauzeren en af te bouwen, mijn orgasme uitstellend. Ik voelde zijn hete adem in mijn kut. Hij zoog al het kutsap dat vloeide tussen mijn benen op en sappelde en likte aan mijn schaamlippen, zowel de binnenste als de buitenste, stuk voor stuk, en dan alles bij elkaar. [...] Als hij zachtjes begon te zuigen in mijn vagina, afgewisseld met zijn dunne, zachte tong, waar hij rondjes mee draaide op mijn klit [...] voelde ik dat ik het niet lang meer hield. Vooral als hij ook nog een vinger er in stak, terwijl hij zoog op mijn klit.’

Uit: *Ik ga leven*, Lale Gül (Prometheus, 2021).

Ik kan me voorstellen dat er lezers zijn die denken: nou, nou, dat is wel heel persoonlijk, moet dat zo expliciet allemaal? Bedenk dan dat hoe omfloerster we dingen benoemen, hoe minder taal we jongeren geven, hoe meer we hen in het duister laten tasten met alle nare gevolgen van dien. Gül doorbreekt de norm. Bedenk ook dat jongeren laagdrempelig toegang hebben tot andere – nog veel explicietere – informatiebronnen zoals porno, waarvan het overgrote deel gemaakt is vanuit en voor the male gaze. Maar dat niet alleen. Vernedering en onderdanigheid zijn voor porno wat aardappelen zijn voor de schijf van vijf.

‘Hoe kunnen jongeren een geweldig seksleven hebben als hun partner dat niet heeft? Niemand is vrij tot iedereen vrij is. Van radicale feministen heb ik ooit begrepen dat het feitelijk onmogelijk is om een gelijkwaardige heteroseksuele relatie te hebben binnen het patriarchaat. Ik denk dat het de moeite waard is om dat risico serieus te nemen en te onderzoeken, zodat we vanuit het erkennen van maatschappelijke ongelijkheid op zoek kunnen naar persoonlijke gelijkwaardigheid.’

Natuurlijk komen jongens en mannen over het algemeen beter aan hun seksuele trekken dan meiden en vrouwen, daar is geen discussie over. Maar ik zou voor jongens graag de mythe doorbreken dat mannen op seksueel gebied het hoogst haalbare weten te bereiken. Van mannen die mij in dit werk zijn voorgegaan heb ik geleerd dat er een verschil is tussen mannelijk klaarkomen en mannelijk orgasme. Klaarkomen is zoals het klinkt, fijn dat het klaar is, vooral genitaal, zaad lozen, ejaculeren. Een orgasme is heel anders, en kan ook steeds anders zijn, kan je voelen in je hele lichaam, kan heel fysiek zijn maar ook vooral geestelijk of spiritueel, kan ook zonder zaadlozing. Wie vertelt dit aan jongens?

Je kunt ernaar streven een “veilige man” te zijn en gelijkwaardig te genieten. Daarvoor kun je oefenen met wel of geen erectie krijgen, deze wel of niet aan een partner te laten merken, wel of niet te neuken, wel of niet klaar te komen. Je kunt experimenteren met toegeven aan en genieten van pure lust wanneer het initiatief van een partner komt, maar ook met voorzichtig en afwachtend zijn. Je kunt voelen hoe het is om in relaties onstuimig veel seks te hebben of soms heel lang geen seks te hebben.

Seks kan heerlijk zijn maar wordt vaak zowel overschat als onderschat, uiteindelijk is het de relatie die telt!

Jens van Tricht – Directeur-bestuurder Emancipator

MYTHE Vulva haar groeit van nature binnen de lijnen van je bikini

Mythische beeldvorming en ongelijkheid zijn nauw met elkaar verweven. Een mythe waar je misschien niet zo een-twee-drie aan denkt is die van het driehoekige vulva haar. Het beeld is dat mannen een boxer dragen of een onderbroek met brede zijkanen. De onderbroek voor vrouwen is klein en driehoekig van vorm en heet ineens ook anders: slipje. Bovendien valt voor vrouwen het dragen van een string binnen een normale kledingrichtlijn en voor mannen niet. Dat is gek, want er is geen verschil in vrouwen- en mannenbillen dat dat onderscheid verklaart.

Als ik beelden zie van vrouwen in onderbroeken, prijkt er nooit vulva haar uit aan weerskanten van dat driehoekje. Meiden denken door deze norm dat dat de natuurlijke haargroei voor vrouwen is. Ze geloven daardoor dat hun haargroei afwijkend is en dat creëert lichaamsschaamte. Daarom is het belangrijk om lichaamsmythes te ontcrachten. Vertel jongeren dat vulva haar altijd

in meer of mindere mate uitwaaiert naar anus, benen, liezen, net als het 'schaam'-haar bij jongens.

Hoe moet het dan wél?

Gelijkheid in relatie tot genderbeeldvorming gaat niet alleen over wat je kunt zien. Denkbeelden over hoe vrouwen en mannen moeten zijn komen ook naar voren in onze taal. Taalpatronen zitten diep in ons brein en komen aan de oppervlakte in onze woordkeuze. Ik ben ervan overtuigd dat taal onze beste vriendin is om van gelijkheid de norm te maken. Maar mensen zetten de hakken in het zand als het gaat om gendergelijkheid in taal tot uitdrukking te laten komen. Mensen willen wel verandering, maar zelf veranderen is lastig als je het al je hele leven zo doet. Dat brengt ongemak. Hoe was het bijvoorbeeld om in voorgaande zin het woord 'vriendin' te lezen, in plaats van 'vriend'? Het argument van 'zo doen we dat nu eenmaal' heeft de houdbaarheidsdatum allang bereikt.

Gelijkheid in taal

Ook op andere manieren zit er veel ongelijkheid in taal. Waarom zijn woorden als heks, draak of verleidster zo verbonden met mensen die vrouw zijn? Waarom hebben we het over mankacht in plaats van menskracht? Waarom gebruiken we bij neutrale woorden standaard het masculiene aanwijswoord *zijn*? Als het is omdat we dat zo hebben afgesproken, wordt het dan niet tijd voor nieuwe, bewustere afspraken? Of is het je wel eens opgevallen dat in de taal de man geprioriteerd wordt? We spreken over man-vrouwverhoudingen, over hij/zij, en over Henk en Ingrid. We noemen wat we belangrijk vinden als eerste. Tijd om dat om te draaien. Dat is belangrijk omdat uit onderzoek blijkt dat als vrouwen als eerste worden genoemd, zij zichzelf als centraler, als belangrijker gaan zien. Wie had gedacht dat zoiets kleins zo'n grote invloed kan hebben?

En wat dacht je van het woord 'meisje' als equivalent voor het woord 'jongen'? Terwijl dat eigenlijk 'meid' is. Het is een mooi voorbeeld van hoe we niks slechts bedoelen, en daardoor minder makkelijk kunnen geloven dat zoiets een negatieve impact heeft. Waardoor we bovendien minder snel maatregelen nemen en meid zeggen voor meiden boven de pak hem haar beet, 9 jaar oud. Door vrouwen in taal niet kleiner te maken dan ze zijn, kunnen ze ook op andere vlakken hun mensje staan.

Inclusief taallandschap

Hoogleraar Kunst, Cultuur en Diversiteit Rosemarie Buikema verwoordt het zo: 'Genderneutrale aanspreekvormen zijn een oefening in burgerschap.' Zelf spreek ik liever van 'genderinclusieve' of 'gendervrije' taal in plaats van gender-neutraal. Het gaat er namelijk om de uitsluitende werking van de traditionele taal tegen te gaan, en niet om het creëren van een vlak gevoels- of taallandschap. Het gaat meer om het bieden van een perspectief vanwaaruit iedereen gezien kan worden. Zo kan iedereen erkend worden en zich ook erkend voelen. Dat vergt oefening en het verdragen van taalongemak. Maar meer nog vergt het de beslissing en de keuze om inclusiever met taal om te gaan.

Inclusieve taalworsteling

Elk praatje dat ik geef, elk stuk dat ik schrijf, worstel ik met inclusieve taal. Want het inclusieve kader staat het didactische kader soms in de weg. Wil ik dat gemarginaliseerde groepen in mijn publiek zich eindelijk helemaal gezien voelen? Hier gaat ook nog eens een krachtige impliciete boodschap van uit. Of wil ik dat de mensen die voldoen aan een norm een boodschap krijgen die ze herkennen en onthouden en op basis waarvan ze hopelijk hun gedrag zo aanpassen dat er een gelijke wereld ontstaat? Want de expliciete boodschappen geven slagkracht en houvast. Ik wil beide, maar ik schiet doorgaans in beide tekort. Hierdoor blijft het binaire denken in stand. Vragen die mijn leidraad vormen: Wie is mijn publiek? Wat is mijn hoofdboodschap? En wat wil ik dat de impact is?

Om een voorbeeld te noemen: als ik het over vrouwen heb, heb ik het niet noodzakelijkerwijs over enkel de vrouwen die al vanaf hun geboorte zo aangesproken worden. Maar ook over trans vrouwen. Tegelijkertijd, als ik het over het vrouwelijk genitaal heb, sluit ik de mensen uit die zich niet als vrouw identificeren maar wel met een vulva/vagina/baarmoeder geboren zijn. Dat wil ik niet, want uitsluiten is schadelijk. Mensen die taal gebruiken proberen naar oplossingen te zoeken door het bijvoorbeeld over *clitbezitters* of *mensen met een [vagina/baarmoeder/penis/etc.]* te hebben. Ik merk dat dat minder bij mij past omdat ik mezelf niet identificeer als een clitbezitter. Ik gruwel van het idee dat mijn clitoris als bezit beschreven wordt, ook al ben ik zelf eigenaar. Tegelijkertijd begrijp ik zonder meer dat die manier van benoemen juist wel bij iemand kan passen. Dat wil ik óók steunen. Door extreem zorgvuldig en inclusief te zijn, komt de begrijpelijkheid van je oorspronkelijke boodschap soms onder druk.

Een ander mooi voorbeeld hoorde ik onlangs van een onderzoeker bij Rutgers die respondenten zocht. Ze wilden mannen vinden die losse heteroseksuele contacten hadden, om erachter te komen wat redenen zijn om condoomgebruik achterwege te laten of de motivatie om daar juist wel gebruik van te maken. Ongelijkheid in genderrollen en gendernormen spelen in dezen uiteraard een rol. Ze overwogen de oproep: *Ben jij iemand met een penis die seks heeft met mensen met een baarmoeder?* De vraag is of zij de beoogde doelgroep dan hadden bereikt. Waarschijnlijk hadden ze vooral non-binaire en trans mensen aangesproken, en dat is niet de groep die ze zochten omdat stereotiepe genderrollen daar niet, minder of anders spelen. Om dat te omzeilen hadden ze moeten zeggen: mensen met een penis die zich identificeren als man/cisgender die penetratieseks hebben met mensen met een vagina/cisgender. Wel effectief in zorgvuldigheid, niet effectief in het behalen van je doel.

Inclusieve taaldialoog

Wat is erger? Dat je boodschap niet goed overkomt, of dat je mensen uitsluit? Ik vind beide erg. Maar... ik heb er vertrouwen in dat mijn boodschap, ook al is die niet altijd zo inclusief als ik zou willen, wel voor meer gelijkheid en inclusie kan zorgen. Ik voer daarom nu een soort tweesporenbeleid. Ik probeer inclusief te zijn als de boodschap het toelaat.

Wat altijd helpt, is de dialoog hierover blijven voeren. Taal ontwikkelt zich. Misschien vind ik morgen of over vijf jaar een manier om én minder vanuit het binaire stelsel te spreken dan ik nu doe, én mijn boodschap van gelijkheid over te kunnen brengen. Wat ik in elk geval niet doe is voorbijgaan aan het belang van inclusieve taal en voorbijgaan aan mijn falen daarin. Ik verdraag het ongemak, laat me erop aanspreken en kies ervoor om te willen blijven leren. Ik heb niet het antwoord, maar probeer me wel dienstbaar op te stellen.

Heb jij jongeren wel eens gevraagd wat zij de juiste taal vinden? Traditioneel of juist progressief? Misschien kun je met voorgaande informatie in je achterzak hierover eens het gesprek aangaan.

HOOFDOEFENING GELIJKE CAPACITEIT, ANDERE KANSEN

Zet een mand in een hoek van de kamer of onder het schoolbord. Zorg dat de jongeren op hun favoriete of vaste plek zitten in de woonkamer of klas. Geef hun en jezelf een bal of een propje papier. Vertel dat degene die het propje in de mand weet te gooien een prijs wint: een fantastisch seksleven. Om iedereen gelijke kansen te bieden gooit iedereen vanaf de vaste plek en moet je met de rechterhand gooien.

Jongeren die verder weg staan van de mand of linkshandig zijn, zullen klagen dat deze gang van zaken niet eerlijk is. Jongeren dicht bij de mand kunnen zich veel beter focussen op het bereiken van hun doel en hoeven zich niet zo bezig te houden met de vraag of alles wel helemaal eerlijk verloopt.

Ga daarna het gesprek aan over gelijkheid:

- Hoe hebben de jongeren deze activiteit ervaren?
- Kreeg iedereen gelijke kansen? De regels zijn toch immers voor iedereen gelijk?
- Zijn er mensen bevoorrecht?

Leg uit: Een bevoorrechte positie (privilege) is de onverdiende reeks voordelen die je krijgt omdat je vanzelfsprekend toegang hebt tot een bepaalde positie.

Als je het vertaalt naar seks, zou je kunnen zeggen dat de kans om een fantastisch seksleven te winnen voor de achterste rij kleiner is dan voor de voorste rij.

Ben je bijvoorbeeld hetero, cisgender, man en heb je geen beperking? Dan zit je op de voorste rij, dicht bij de mand. Als je niet-hetero, niet-cis, wel een handicap en vrouw of non-binair bent, zit je níét op de eerste rij en maak je minder kans. Hoe meer je afwijkt van de heteroman, hoe minder kans je maakt op leuke seks. Niet omdat je dat minder verdient, niet omdat je minder aanleg hebt om lekkere seks te beleven. Maar omdat jij en de mensen met wie je vrijt, minder informatie en boodschappen krijgen die helpen bij het krijgen van een fijn seksleven. En dat komt door stereotiepe man-vrouwdenkbeelden en de dubbele seksuele moraal. Lees nog eens de theorie over de orgasmekloof terug.

Maak deze activiteit af door vanaf gelijke korte afstand de bal of prop in de mand te gooien. En als het niet helemaal lukt, is dat juist heel goed. Want seks gaat niet over prestatie maar over het hebben van plezier.

Hoe meer gelijkheid er is in seksuele interactie, hoe hoger de ervaren veiligheid en hoe meer vrijheid om te zijn wie je bent. Dat betekent oog hebben voor de positie waar de ander zich bevindt: dicht bij de mand, of veraf.

Zolang het gebruik van inclusieve taal nog niet breed gedragen wordt, gaat de zin uit *Animal Farm* van George Orwell op: 'All animals are equal, but some animals are more equal than others.' Of zoals Laurie Mintz zegt: 'Quality sex is not possible without sexual equality.'

'Ik deed de oefening met de prop gooien met 14 leerlingen uit groep 8 binnen het cluster 4 onderwijs. Ze hebben verschillende culturele achtergronden en uiteenlopende ervaring met seksualiteit. Omdat deze groep soms onveilig en onrustig is, zag ik het doen van de oefening eerlijk gezegd niet heel positief in.

Anderzijds heeft deze school lessen over positieve seksualiteit geborgd in het jaarprogramma en heeft deze groep een sterke leerkracht die regelmatig activiteiten doet rondom dit thema. Dit maakte het makkelijker om, zonder directe reden, de oefening uit te voeren.

Om voorspelde weerstand te ondervangen gaf ik eerst een inleiding waarin we wat woorden bespraken. In dat gesprek konden de leerlingen prima uitleggen wat een gezonde seksuele relatie betekent. Er werd rustig geantwoord en meegedacht. Daarna volgde ik de instructies en vertelde: als je raak gooit, dus in de mand, geeft dit meer kans op een fijne positieve seksuele relatie (huwelijk, samenwonen, verkering, enz.). Ze deden allemaal serieus hun best maar alleen de voorsten kregen de prop in de bak. Ik vroeg waardoor dit kwam; ze konden aangeven dat de voorsten meer kans maakten doordat de voorwaarden anders waren en de kansen op raak gooien ongelijk.

We hebben toen met elkaar gezocht naar de voorwaarden van de voorste rij op seksueel gebied: hetero zijn, liefdevol gezin, steunende omgeving. Elke rij naar achteren kwamen er in die gunstige voorwaarden veranderingen: homosek-

sueel, gebroken gezin, transgender, cultuur, enz. Mooi om te horen dat ze zelf zagen dat de kansenongelijkheid toenam doordat de voorwaarden veranderden. Ze deden erg actief mee en vonden het leuk om te doen.

Het doen van de oefening gaf bewustzijn. Door de ongelijkheid te ervaren, konden ze zich beter inleven in dat waar het werkelijk om gaat. Daarnaast heeft het een mooi gesprek opgeleverd.

De tip die ik andere mensen wil meegeven is om bij jonge adolescenten het woord seksualiteit vooraf te bespreken en breder te trekken dan enkel geslachtsgemeenschap. Zo voorkom je dat het een ver-van-je-bedshow is en kunnen ze zich meer verbonden voelen met de oefening.'

Loes van der Wel – Eigenaar Wei Wel en coach/consulent seksuele gezondheid bij stichting IHUB

Dieper gaan bij Gelijkheid?

Doen:

- Gelijkheid vereist dat het diverse spectrum van genitaliën voor handen is binnen beschikbare voorlichtingsmiddelen. SEKS-ED+ is hierin gespecialiseerd. Zie Positivesexed.org
- Chic de Piemel heeft als doel om normaal te doen over seksualiteit en de bestaande status quo uit te dagen. Chic de Piemel maakt verschillende producten die je in het dagelijks leven kunt gebruiken en die ook dienst kunnen doen als voorlichtingsmiddel. En als lezer van dit boek kun je gebruikmaken van kortingscode 2023POSSEKS. Zie www.chicdepemel.com
- Hoe praat je met jongens over anticonceptie?
Hier een handreiking:
- Deze download bevat tal van educatieve tools en activiteiten die invulling geven aan hoe je met jongeren kunt werken aan alles rondom preventie van geweld in relaties.



Kijken:

- Vrij, vrijer, vrijst. Feministen, dat zijn toch zure, mannenhatende, radicale vrouwen die je als man sowieso geen blik waardig zou gunnen? In de derde aflevering van *Vrouw op Mars* duikt Fidan Ekiz in de wereld van het feminisme. Als je bereid bent met een open blik te kijken naar wat de seksuele revolutie ons gebracht heeft – de komst van de pil, groepsseks, vrije seks en partnerruil – zou je zo maar eens verrast kunnen worden.
- Nature vs. nurture. Als je maar één ding wilt kiezen van dit lijstje suggesties, kies dan voor de BBC-documentairereeks *No More Boys and Girls*. Vooral het gedeelte waar er met baby's wordt gespeeld laat goed zien dat ongelijkheid van kleins af aan opgelegd wordt.



Lezen:

- Lees hier hoe jongeren zelf denken over inclusieve taal.
- Zo spreek je transgender personen op de juiste manier aan.

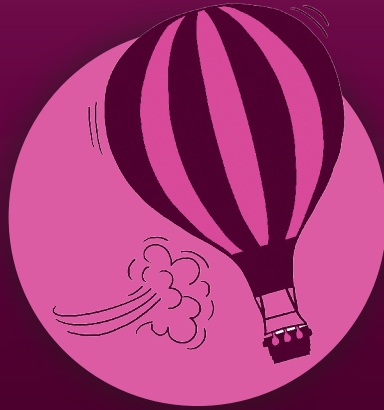


Online:

- Houd je van data rond gendergelijkheid? Abonneer je dan op de nieuwsbrief van Carolina Criado Perez, lees haar boek *Invisible Women* of luister naar de podcast: www.carolinecriadoperez.com/
- Kijk met je jongere eens rond op het heerlijke platform van Damn, Honey, over alle shit waar je als vrouw van deze tijd mee moet dealen. Zie www.damnhoney.nl

INGREDIËNT 6

Improvisatie- bereidheid



Go with the flow



Wat betekent het Ingrediënt Improvisatiebereidheid?

Improvisatiebereidheid in seksualiteit gaat over de dans tussen de kunst van het vastpakken en de moed om los te laten. Ik vond dit het moeilijkste ingrediënt om in één woord te vatten. Het begon ooit als 'flexibiliteit' en 'wendbaarheid'. Maar dat zou kunnen impliceren dat je flexibel en wendbaar opstellen belangrijker is dan je gevoel volgen. Dat is het niet. 'Spontaniteit' is het ook niet, omdat dat niet iets is waarin je je kunt voegen als iets niet spontaan voor je voelt. 'Improvisatievermogen' is het ook niet. Het gaat er bij seks immers juist níet om een kunstje te leren en uit te voeren. Het gaat er om, of je bereid bent steeds weer in te spelen op de seksuele situatie die zich voordoet. Een mengeling tussen behendigheid en overgave.

Vandaar: improvisatiebereidheid. Een seksattitude op het snijvlak tussen kunnen en durven. Ontdekken en tegelijkertijd verdwalen. Vastomlijnde handelingen en ideeën loslaten en meebewegen in het moment. Wat nou als we jongeren iets van hoe je dat doet cadeau doen? Maar daarvoor moeten wij als volwassenen ook durven. Eerlijk? Ik denk dat we jongeren een grote dienst zouden bewijzen als we standaard durven zeggen: we doen ons best in bed, maar eigenlijk klooiën we maar wat. Seks kan ook minder prettig zijn zonder dat het onprettig of grensoverschrijdend is. Natuurlijk loopt het ook wel eens lekker. Maar iedereen vindt het op momenten complex, en resultaten in het verleden geven geen garanties voor de toekomst... Met zo'n boodschap zouden we misschien wel de dikste sleutel in handen geven voor een ontspannen seksuele ontdekkingsreis.

Iedereen die wat verder is op seksueel gebied weet immers: seks en seksuele interacties zijn nooit in steen gehouwen. Stel je maar eens voor dat je in je eentje aan het fantaseren bent en de figuur uit je fantasie zegt de hele tijd: 'Nee, dat hadden we niet afgesproken. De vorige keer ging het anders. Ik wil dat het weer zo gaat!' Niet erg uitnodigend, toch? Als je in staat bent de situatie die zich voordoet vanuit een zekere onbevanging tegemoet te treden, is de kans op een organisch verloop groter. Uiteraard geldt dit voor alle betrokkenen en zelfs bij soloseks.

Elke seksuele ontmoeting met jezelf of de ander kan in zichzelf wendbaar zijn. Hoe meer een seksueel script van tevoren vaststaat, hoe minder wendbaar

het verloop. Maar hoe doe je dat: wendbaar zijn in een kwetsbare situatie? Dat hangt af van twee factoren: bereidheid en lef. Dus aan de ene kant de bereidheid om je acties steeds weer aan te passen aan wat het moment van je lijkt te vragen. En daarnaast de moed om de onzekerheid die dat met zich meebrengt te dragen. Jongeren met een stoer imago zullen dit ingrediënt daarom wat lastiger onder de knie krijgen dan mensen die zich wat kwetsbaarder durven opstellen. Want als je als stoer en zelfverzekerd gezien wilt worden, heb je wat hoog te houden.

GESPREKSOEFENING STOER IN BED

Stoerheid in meiden en jongens wordt anders aangeleerd en gewaardeerd. Een goede reden om met jongeren het gesprek aan te gaan over stoer zijn in relatie tot seksualiteit.

Vragen kunnen zijn:

- Doen jongeren zich wel eens stoerder voor dan ze zijn op seksueel gebied?
- Is een stoer imago een voordeel of een nadeel bij vrijen? En voor wie is dat dan een voordeel of nadeel? Voor de stoere? Of voor degene met wie deze persoon vrijt?
- Ben je eerder vrij of onvrij in bed als je als stoer gezien wilt worden door je sekspartner?

Als je improvisatiebereid bent, heb je de mindset van een avonturier! Uiteraard hebben jongeren een geïdealiseerd en geromantiseerd beeld van de uitkomsten van hun seksuele avonturen. Dat is ook logisch gezien alle ontbrekende en (on)realistische boodschappen die ze van jongs af aan (niet) meekrijgen door media, opvoeders en peers. Maar door de avonturier in zichzelf toe te laten kan het ze lukken dat ideaalbeeld los te laten. Het experiment aangaan, openstaan voor mogelijkheden, maakt dat je ontvankelijk kunt zijn in het moment en daardoor ook werkelijk contact kunt hebben in dat moment. In het hier en nu ontstaan per definitie mogelijkheden en verschillende uitkomsten. Als een rivier die zich gaandeweg vertakt in kleinere stroompjes. Je mee kunnen laten voeren door het moment is een voorwaarde voor overgave. En

als jongeren leren het moment te laten bepalen in plaats van hun vooropgezette verlangen of idee over het verloop, verlenen zij niet alleen zichzelf een dienst, maar ook hun partner.

Marijke Naezer deed onderzoek naar drijfveren waarom jongeren bijvoorbeeld aan sexting doen. Het avontuur aangaan blijkt een belangrijke motivator. Een avontuur is een activiteit met een onzekere uitkomst: het kan goed of naar verlopen. Zie ook het artikel aan het einde van dit hoofdstuk. Bij het Ingrediënt Integriteit kun je meer lezen over sexting.

Seksualiteit leren zien als een proces

Seksualiteit is als het leven: de enige constante is verandering. Het vergt continu heroriëntatie. Vaak heel subtiel. Dat maakt het ook ongrijpbaar. Niet alleen onze denkbeelden, maar alles wat met seksualiteit te maken heeft is steeds in beweging; hoe we ons verhouden tot onze eigen seksualiteit, hoe we ons verhouden tot de ander daarin, of anderen... het is allemaal fluïde. En die ongrijpbaarheid is ook best een beetje spannend. In een poging om houvast te krijgen delen we seksualiteit dan maar op in hokjes, fasen, gevaren of geaardheden. Het positieve van die hokjes is dat ze alles lekker overzichtelijk maken. Maar ze scheppen niet per se verbondenheid. Terwijl... seksualiteit gaat eigenlijk over verbinding, nietwaar?

Je verbinden met seksualiteit betekent dat je bereid moet zijn om je continu te durven heroriënteren. Een beetje als autorijden van je werk naar huis. Al ken je een weg door en door, de omstandigheden van je reis zijn nooit helemaal dezelfde. Spelende kinderen, stoplichten, het hebben van haast, de vergadering die je vooraf overdenkt, een noodsituatie, onverwacht weer – zo maar wat factoren die elke reis uniek maken. Een goede verkeersdeelnemer is een deelnemer die hier vanzelfsprekend rekening mee houdt.

Maar als het gaat om seksueel verkeer lijkt het wel alsof we willen dat de verkeersomstandigheden zich aanpassen aan ons! Dat voelt lekker comfortabel, maar is natuurlijk niet realistisch. Er is lef voor nodig om de verwachtingen los te laten. Laveren tussen leren binnen je comfortzone (een veilig en vertrouwd gevoel) en leren buiten je comfortzone (een spannend en onveilig gevoel)

vergt dat je moet kunnen verduren dat je je oncomfortabel voelt. Maar als je dat durft, krijg je er wel iets waardevols voor terug. Een beetje aanmoediging kan iedereen wel gebruiken. En het is verrassend makkelijk uit te leggen door samen de volgende oefening te doen.

HOOFDOEFENING VLIEGTUIGJE VOUWEN

Deze oefening is ook leuk om in groepen te doen.

Wat zijn je verwachtingen bij seks?

Dat er vuurwerk is	Een verbonden gevoel	Orgasme voor de vrouw
Verskillende standjes doen	Dat het geil is	Orgasme voor de non-binaire persoon
Met elkaar zoeken naar wat lekker is	Bang om het fout te doen	Maar wat aan klungelen
Onzeker zijn over jezelf	Denken dat de ander het beter weet	Bijsturen zodat het prettig blijft
Een hemels gevoel	Liefde voor elkaar voelen	Een spetterende ervaring
Dat het spannend is	Orgasme voor de man	Vragen wat je wilt
Vragen wat de ander wil	Hopen dat je niet afgaat	Zo lang en zo hard mogelijk
Dat alles vanzelf gaat	Pijn bij penetratie	De ander pleasen

STAP 1

Zorg voor een veilige en ontspannen sfeer. Leg uit dat jullie het gaan hebben over de verwachtingen die kunt hebben van seks. En dat sommige verwachtingen kloppen en andere niet. Maak steeds een stelling door de zinnen in de tabel te gebruiken. Bijvoorbeeld: Bij seks hoort ... [dat er vuurwerk is]. Lees deze stellingen in vrij hoog tempo achter elkaar op en laat jongeren steeds aangeven of het woord wel of niet bij seks hoort. In groepen kan dit bijvoorbeeld door ze te laten opstaan als ze het eens zijn. Je hoeft ze niet allemaal door te nemen. Haal die woorden eruit die jij relevant vindt of verzin er zelf een paar.

STAP 2

Ga nu eerst het gesprek aan over verwachtingen en hoe verwachtingen niet hoeven te kloppen. Geef een toelichting waar nodig. Leg bijvoorbeeld bij *vuurwerk* uit dat het beeld dat je meekrijgt op tv en internet niet altijd overeenkomt met de werkelijkheid.

STAP 3

Geef de jongere(n) een A4'tje met de instructie het perfecte vliegtuigje te vouwen en het op tafel neer te leggen ter beoordeling. Geef de instructie nog niet te gooien! Laat mensen een inschatting maken hoeveel afstand het vliegtuigje af zal leggen, en op welke manier het vliegtuigje zal vliegen. Als je deze oefening in een groep doet: laat iedereen met het vliegtuigje aan één kant van het lokaal staan en laat ze een verwachting uitspreken over welk vliegtuigje *de verrassendste en leukste* vlucht zal maken (dus niet de beste of de langste). Laat hen ook inschatten welk vliegtuigje *het langst* zal vliegen.

Laat de jongeren vervolgens een voor een gooien, reflecteer kort of de verwachtingen zijn uitgekomen. Als de groep voldoende veilig is kun je stilstaan bij wie zich zou moeten schamen voor de *onverwachte* prestaties van het vliegtuigje. (Uiteraard niemand!) Sta stil bij welke van de twee voorspellingen de meeste spanning (en competitie) oplevert en welke van de twee de meeste teleurstelling kan geven voor de vouwer/gooier.

STAP 4

Maak nu de brug naar verwachtingen over seks. Vraag en leg uit:

'Wat heeft dit met seks te maken? Niemand wist wat er van tevoren zou gebeuren, maar dat was oké. Jongeren willen wel vaak van tevoren weten wat er gaat gebeuren, maar zo werkt seks gewoon niet. Leuke seks met elkaar is een aanschakeling van onzekerheden en verrassingen. Soms lukken dingen en soms niet. Dat hoort er gewoon bij. Je kunt je vliegtuigje steeds weer een beetje aanpassen om te kijken wat het beste werkt.'

Als gesprekskader kunnen de volgende vier punten helpen:

- 1 **Loslaten:** Voor fijne seks moet je alle ideeën die je van tevoren had los durven laten. En misschien nog wel een paar keer gedurende de vrijpartij. Onverwachte wendingen zijn normaal.

- 2 **Leuke verrassing:** Misschien word je verrast door iets moois. Dat is fijn, want dan kun je dat de volgende keer dat je vrijt weer uitproberen.
- 3 **Niet leuke verrassing:** Misschien was je teleurgesteld. Dat is ook goed om te weten zodat je het de volgende keer anders aan kunt pakken.
- 4 **Plezier:** Hoe het ook loopt, het draait om plezier voor beiden. Dus als het goed gaat is dat top. Als het niet goed gaat kun je er maar beter om lachen. Weer iets geleerd!

STAP 5

Leg het belang van improvisatiebereidheid uit en gebruik het vliegtuigje als metafoor. Een suggestie voor bewoordingen die je kunt gebruiken:

'Wat niemand je vertelt en waar je wel recht op hebt om te weten, is dat seks met elkaar eigenlijk een grote improvisatieronde is. We doen maar wat. Ook volwassenen moeten steeds weer ontdekken wat werkt en wat niet. Als ze met nieuwe mensen vrijen nog dubbel, want het ene lichaam is het andere niet. Niet voor iedereen werkt die ene aanraking of handeling. Het blijft altijd een beetje zoeken en dat is normaal. Klungelseks hoort er gewoon bij. Zeker voor iemand met minder seksuele ervaring. En zelfs als je iemand al wél kent. Want wat diegene nu leuk of spannend vindt, is morgen misschien anders. Dat geldt voor jou ook.'

Eigenlijk kun je zeggen: je vouwt samen het beste vliegtuigje dat je kunt vouwen en dat laat je dan maar los. Eén ding is zeker: dingen gaan mis! Je tanden raken elkaar tijdens het zoenen, je kunt de vaginaopening niet goed vinden, je laat een scheet, etc. Je kunt er maar beter om lachen want het zegt niks over jou. Als je vliegtuigje ineens een duikvlucht neemt, zegt dat toch ook niks over hoe goed je bent als persoon?

Nu denken veel jongeren nog: als ik maar weet welke handelingen ik moet doen, en als ik maar weet welke standjes er zijn, dan heb ik houvast. Maar dat werkt dus eigenlijk helemaal niet handig. Seks is namelijk een proces, en geen aaneenschakeling van handelingen. Bottomline: hoe meer je vasthoudt aan verwachtingen van jezelf of je partner, hoe slechter de seks meestal. Go with the flow, wees niet te streng voor jezelf en wees ook mild naar je partner.'

Alles is oké

Het principe dat schuilgaat achter improvisatiebereidheid is: alle uitkomsten van de interactie zijn op elk moment oké, en mogen ontstaan. Sterker nog, alles dat er is kan in potentie positief bijdragen aan het moment. Geveer en ontvanger zijn beiden verantwoordelijk voor een verloop waarbij alle afslagen tot iets moois kunnen leiden. Deze reflectieoefening is daar een perfect voorbeeld van.

REFLECTIEOEFENING DE WAARDE VAN FOUTEN

Leren improviseren maakt je niet alleen een ontspannen bedpartner, maar geeft je tools op alle leefgebieden. Bij het Ingrediënt Afstemmen hadden we het al over muziek. Een muziekgenre waarbij muzikanten bijzonder improvisatiebereid zijn is jazz. Luister naar dit fragment waarbij Herbie Hancock praat over een grote fout die hij maakte, en hoe daarmee werd omgegaan door een grootmeester van de jazz, Miles Davis. Omdat de noot er spontaan mag zijn en Herbie een grote improvisatiebereidheid heeft, is afstemming mogelijk.

Wij zouden al onze kinderen moeten opvoeden als grootmeesters van de improvisatie.

Ga het gesprek aan met je jongeren hoe improvisatie afstemmen is voor gevorderden.



Iemand die elke onverwachte wending kan waarderen als deel van het moment, geeft altijd het juiste antwoord. En dat betekent dus ook dat je nooit bang hoeft te zijn als dingen niet helemaal lopen zoals je hoopte. Alles is oké.

Binnen een seksueel kader is ruimte geven aan het proces net zo goed heel belangrijk. En dat gaat niet zonder ruimte te geven aan jezelf, als je met jezelf vrijt, of aan de ander, als je met een ander vrijt. Door ruimte te geven kan iets nieuws ontstaan. Misschien past dat nieuwe bij je of niet. Dat is van later zorg. Eerst maar even ervaren. Alleen dan heb je iets om je vervolgens toe te verhouden.

Toen ik mijn trainerstraining in Californië deed, zaten we met tachtig mensen in een zaal te luisteren naar een van de grondleggers van de NLP, Robert Dilts. Allen hadden we verschillende achtergronden, verschillende etniciteiten, verschillende talenten. Maar wat we gemeen hadden was een grote drive om mensen optimaal van dienst te zijn in hun persoonlijke en professionele groei. De meesten van ons hadden bakken ervaring binnen het eigen veld en dat betekende ook dat we ons soms slecht aan de opdracht hielden als we in tweetallen uit elkaar gingen, waardoor we er nogal op los 'freewheelden'. Dat was heel leuk, maar het hield ons ook binnen ons eigen, van huis meegenomen denkkader.

Ik zal nooit vergeten dat Robert, vlak voordat hij ons weer in een oefening zette in duo's, zei: 'Feel free to limit yourself to the instructions of this exercise.' Hij sloeg de spijker op zijn kop. De vrijheid zat niet in het uitleven van onze improvisatiedrang, maar veel meer in het ruimte geven aan het proces binnen de gegeven kaders. Improvisatiebereidheid was onze default setting, en juist daardoor niet helpend voor ons groeiproces. Ruimte geven voor en vertrouwen in de gegeven kaders, daar zat onze uitdaging.

Hoe moet het dan wél?

Flirten is, naast hogere afstemmingskunst, ook een grote improvisatieslag. En dan moet je nog snedig zijn ook! Aannames zijn improvisatiekiller numero uno. Maar een goed zelfbeeld hebben helpt juist enorm om behendigheid in praktijk te brengen. Daarom ben ik ook een groot voorstander van interventies die het zelfbeeld verhogen en waarbij jongeren leren dat ze waardig zijn. Dat ging bij mij niet altijd helemaal goed.

Een poos geleden ging ik regelmatig met een toenmalige vriendin naar een tentje op de Noordermarkt in Amsterdam. Daar werkte een bloedmooie barkeeper. Blauwe ogen, licht getint, goed gebouwd en hij was nog aardig ook. Het viel me op dat ik ook altijd wel een drankje van hem kreeg. Hij vroeg een keer mijn nummer. Ik gaf hem een vals nummer. Niet om hem te misleiden, maar gewoon omdat ik dacht dat hij een grapje maakte. Hij sjanste met me, maar ik kon dat niet beantwoorden. Want

*waarom zou zo'n leuke gozer mijn nummer willen? In plaats van zijn toenaderingspogingen op waarde te schatten, deed ik twee aannames.
1) zo'n intens mooie en lieve gast zou nooit echt geïnteresseerd zijn in 'little of' me'. 2) alle barmannen zijn players.*

Zelfs mijn vriendin opperde dat hij me leuk vond, maar ik kon haar niet geloven. Ik dacht dat hij drankjes aan iedereen uitdeelde. Je kunt je voorstellen dat hij het op gegeven moment maar opgaf. Gemiste kans van mij.

Dit is een mooi, en een beetje pijnlijk, voorbeeld van hoe aannames improvisatiebereidheid in de weg kunnen staan. Dat geldt natuurlijk ook voor andere aannames. Sterker nog, als je het natuurlijke positieve verloop van menselijke interactie in de weg wilt staan, doe dan aannames. De positieve kant van aannames is dat ze ons beschermen. Tegen afwijzing bijvoorbeeld. Het stereotype van domme blondjes staat bol van de reducerende aannames. Of wat dacht je van het denkbeeld dat 'de man' altijd initiatief moet nemen. Hoeveel kansen hebben mensen wel niet gemist omdat ze niet in staat waren hun starre kijk op dingen los te laten?

Buiten je comfortzone begeven

Hoe onbevangener je bent, hoe wendbaarder. Je durven toevertrouwen aan het moment. Verwachtingen loslaten. Maar ja, dat voelt wel een beetje heel erg kwetsbaar. Toch liggen buiten je comfortzone de meest memorabele ervaringen op je te wachten. Hoe geef je plek aan dat ongemak? Jongeren hebben, zeker als ze nog helemaal aan het begin staan van hun seksuele carrière, behoefte aan kaders. Hoe móét het? Als je te ver buiten je comfortzone gaat kan het ook verlamdend werken. Dit kan erin resulteren dat je het maar over je heen laat komen. Dit heeft dan niks meer te maken met de ervaring van een spontane interactie, maar werkt juist bedreigend op je seksuele autonomie.

Klungelseks

Daarom is het goed om in gesprekken rond seksuele vorming het belang van klungelseks te benoemen. En dat dat naarmate je ouder wordt en meer ervaring hebt met vrijen wel anders wordt, maar nog steeds belangrijk blijft. Steeds als je met iemand vrijt die je nog niet kent in seksuele zin, is het weer aftasten en je overgeven aan het moment hoe het zich op dat moment ontvouwt. Dat vergt moed.

‘Wat heeft het fenomeen dat jongeren steeds later aan seks beginnen te maken met het Ingrediënt Improvisatiebereidheid? Van alles blijkt uit mijn onderzoek! Want die latere seksuele start heeft veel te maken met de grote druk die jongeren ervaren. Van alle kanten komen boodschappen als: maak goede keuzes, faal niet. En ook rond seks: je moet niet stuntelen, niet afgaan, niet zwanger worden, geen sexy foto laten uitlekken, je hart niet breken. Dé eerste keer moet meteen perfect zijn. Dit maakt onzeker en remt de vrijheid om wat te improviseren.

Dan nog iets: de taal van jongeren is steeds digitaler. En dat is mooi, want flirten en uitproberen of je interesse wekt, kun je ook prima online. Bovendien biedt de online wereld meer ruimte voor jongeren die buiten de heteronorm vallen of om andere redenen geen aansluiting hebben bij hun peers. Minder positief zijn de angst voor exposure, druk om je te moeten profileren en de grotere drempel om “in het echt” op iemand af te stappen. Want “je bent wel echt naakt als je seks hebt” (quote deelnemer). Doodzonde, want zelfvertrouwen en reële verwachtingen over seks en relaties krijg je juist door die awkward stiltes te verdragen, blauwtjes te lopen, avonturen te beleven, liefdesverdriet te verwerken en weer op te staan.

Gelukkig wakkert het leven zelf improvisatiebereidheid aan, gewoon omdat het nooit loopt zoals je verwacht. Zoals een meid in de focusgroep terugblikte op haar ideeën over de eerste keer seks: “Ik had een heel geromantiseerd beeld. Ik had altijd best wel een soort van norm van: ik wil het wel dan met een jongen die ik leuk vind of op wie ik verliefd ben. Maar ja, toen kwam ik er dus achter dat ik niet op mannen val, dus toen werd het ineens helemaal anders.”

Marianne Cense – Onderzoeker Rutgers

Vertrouwen op je lichaam

Om een veilige en prettige seksuele ervaring te hebben is het in de eerste plaats belangrijk dat je bent afgestemd op jezelf. Je lichaam is altijd je basis. Je lichaam vertelt je heel precies welke kant het op wil, kan of moet. Het is aan ons om daarnaar te luisteren. Signalen van pijn, angst of ongemak vertellen je dat je weer dichter naar jezelf toe moet. En als je geniet, een lekker gevoel hebt en verlangen voelt, betekent dat dat je lichaam instemt met dat moment.

Permissie

Elk moment is een goed moment om aan te geven dat je niet verder wilt. Wie A zegt hoeft immers geen B te zeggen. Je hoeft daarin niet voor de ander te zorgen. Je mag altijd zeggen: dít was fijn en nu voelt het niet meer goed, ik ga hier niet mee verder. Daarnaast kun je vragen stellen: Is dit fijn? Is het oké om verder te gaan? Deze letterlijke zinnen zijn heel fijn voor jongeren, dus reik ze vooral aan!

Doelgerichtheid

Een andere manier om lekker in je comfortzone te blijven is doelgerichtheid. Een bepaald seksdoel nastreven werkt fijne seks tegen. Het maakt dat je vasthoudt aan een vooraf bedacht beeld. Soms heeft dat met ego te maken. Ego is de vijand van verbonden seks. Als er twee ego's zijn, alla. Dan is er op z'n minst gelijkheid. Maar als één ego heel bepalend is (bijvoorbeeld omdat je gesocialiseerd bent met stereotiepe denkbeelden rond mannelijkheid en je identificeert je als man) en de ander vooral terughoudend is (bijvoorbeeld omdat je gesocialiseerd bent met stereotiepe denkbeelden rond vrouwelijkheid en je identificeert je als vrouw), dan vermindert dat de kans op verbonden seks. De wederkerigheid staat gewoon te veel onder druk. Er is weinig fantasie voor nodig om te bedenken dat je in dat geval minder bereid bent te improviseren.

Seksuele wendbaarheid gaat dus niet over altijd het juiste antwoord hebben op elke situatie die je tegenkomt met je bedpartner. Seksuele wendbaarheid is het vermogen tot het verdragen van onzekerheid, júíst als antwoorden ontbreken.

Dieper gaan bij Improvisatiebereidheid?

Lezen:

- Seksueel improviseren op social media? Nederland staat bekend als een liberaal land, maar het debat over jongeren, seksualiteit en sociale media is dat niet zo zeer. In dit One-world artikel lees je welke drijfveren voor jongeren helpend zijn en waarom. 
- Wil je meer lezen over waar je dochters zoal tegenaanlopen om het moment te laten bepalen? Lees dan samen met je jongeren x/v/m *Damn, Honey. Een positief pleidooi om te doen waar je zelf zin in hebt* (Blossom Books, 2018).
- Als je een toegankelijke novelle zoekt om samen met je jongere te lezen is het boek *Grijs* (Blossom Books, 2023) van Carlie van Tongeren een optie. Het gaat over het belang van consent, seksueel grensoverschrijdend gedrag en onbedoeld plegerschap.

Luisteren:

- De podcast *Tussen de lakens*. Lucas de Man vertelt in aflevering 53 ontwapend en realistisch over zijn seksuele carrière. Echt een van de beste podcasts ooit en wat mij betreft verplichte luisterkost voor elke man.

INGREDIËNT 7

Eigenheid



*Ik ben oké,
jij bent oké.*



Wat is het Ingrediënt Eigenheid?

Het belang van Ingrediënt Eigenheid is simpel: als je jezelf kunt zijn, met alles wat er is, draagt dat een enorme taartpunt bij aan gevoelens van welzijn en geluk. Kunnen zijn wie je bent dus, op het gebied van je lichaam, gender en seksualiteit. Hebben jullie het samen wel eens gehad over hoe jij zorgdraagt voor een inclusieve wereld? Dikke kans dat jouw jongere daar progressievere ideeën op nahoudt dan jij. Mooi om van elkaar te leren. Uiteindelijk willen we allemaal trouw kunnen zijn aan wie we ten diepste zijn. En dat is ook ons geboorterecht.

Maar als we het er allemaal al over eens zijn dat iedereen zichzelf moet kunnen zijn, waarom gaat het juist daar dan toch zo vaak mis? Dat komt:

- door diep ingesleten normen die we hebben over hoe mensen zouden moeten zijn,
- doordat die normen zich diep in ons brein nestelen en we onbewust concluderen dat we daaraan moeten voldoen,
- en doordat we diezelfde normen vervolgens projecteren op en opleggen aan anderen.

De hoofd oefening in dit hoofdstuk, gericht op genderdiversiteit, reikt je niet alleen een andere manier van denken aan, maar zal je ook een waardevol gesprek opleveren waarin jij misschien wel meer leert van jouw jongere dan andersom!

Eigenheid is flexibel

Als je met jongeren in gesprek gaat over wat bij hen past, zijn twee dingen van groot belang om mee te nemen. Ze worden in de praktijk echter vaak overgeslagen:

- 1 Wie jij bent in seksuele zin en wat bij je past is een ontdekkingsreis: er is niet echt een eindstation.

Jongeren willen graag kaders, hoe móét hét? Ze schamen zich voor 'niet weten' terwijl eigenheid in seksualiteit fluïde is. Het zou mooi zijn als we binnen de seksuele vorming aandacht hebben voor het belang van het leerproces. Dat haalt de druk eraf. Misschien is 'niet weten' wel de snelste weg naar 'heel eigen zijn'.

2 Als je op een bestemming bent aangekomen, betekent dat niet dat je daar voor altijd moet blijven: elk station is mogelijk een tussenstation.

Het gezicht van eigenheid is flexibel en niet in steen gehouwen. Ben je monogaam? Dit hoeft niet altijd zo te zijn. Houd je van kinky? Misschien wil je over een jaar alleen nog maar bambiseks. Voor je het weet hang je je seksuele identiteit op aan een oud beeld van wat je eigen is. Maar eigenheid en groei gaan hand in hand. Het is een proces.

Internal locus of control

Tijdens mijn studie psychologie maakte ik kennis met een superinteressant concept: internal locus of control en external locus of control. Ofwel: laat je je gedrag beïnvloeden door je eigen meetlat of door – veronderstelde – verwachtingen van buitenaf? Welke blik telt het zwaarst en stuurt je gedrag en gedachten?

Door in contact te zijn met jezelf, kun je trouw zijn aan jezelf. Schijt hebben aan wat de maatschappij van je verwacht helpt ook. Een ideale houding tijdens de puberteit zou je zeggen. Helaas is juist dan groepsdruk vormender dan ooit. Psycholoog Jessica Alleva van de Universiteit Maastricht zegt [in: *Flow*, issue 32, blz. 16] dat je minder zult kunnen genieten tussen de lakens als je te veel aandacht hebt voor hoe je eruitziet, omdat je dan als het ware vanaf de zijlijn naar jezelf kijkt. Je vraagt je af of degene met wie je ligt te vrijen je wel aantrekkelijk vindt in plaats van ín je lichaam te zijn en te bedenken: wat vind ik prettig en lekker, wat wil ik nu? Als je minder in contact bent met je lichamelijke opwindings zal je minder van seks genieten.

Ik weet niet meer waar ik deze zin las maar hij bleef me bij: 'The outsider's gaze disempowers you, because you're letting your self-esteem depend on the judgement of others, or on society.' Deze zin vat zo mooi samen waarom de blik van buitenaf eigenheid in seksualiteit ondergraaft; hij knabbelt per definitie aan je zelfbeeld.

Hoe moet het dan wél?

Bodypositivity, bodyinclusion, bodydiversity: alle lichamen zijn oké

Een gevoel van waardigheid, je mooi voelen, lekker in je vel zitten, is een belangrijk onderdeel van toegeven aan de opwinding. Ik zal nooit vergeten hoe mijn neef lang geleden vertelde over een seksuele ervaring met zijn toenmalige vriendinnetje. Dat zij, terwijl zij bovenop hem zat, continu bezig was om haar buik in te houden. Het bevreesdde hem dat zij zich daarmee bezighield, in plaats van op te gaan in het moment. Bewustzijn op hoe de ander je zal waarnemen en opgaan in wat je eigen lichaam waarneemt, zijn twee dingen die moeilijk verenigbaar zijn.

De norm van wat mooi-zijn is, kleeft aan ons. Het schoonheidsideaal is modegevoelig en dus veranderlijk. Als jongeren het idee hebben nooit helemaal te voldoen zoals ze zijn, heeft dat psychische gevolgen. Psycholoog Liesbeth Woertman vatte het probleem in twee zinnen samen. 'Vrouwen worden hun leven lang gebombardeerd met de valse boodschap: hoe mooier, hoe gelukkiger. Terwijl niet meer afhankelijk zijn van de blik van mannen, vrouwen kan verlossen van de druk om aan een schoonheidsideaal te voldoen en ruimte kan maken om meer vanuit bezieling te leven.' Meer bezieling in het leven en meer genieten in bed door los te laten hoe je overkomt. Dat wil je jongeren toch meegeven?

Ook ik ben opgegroeid met het idee dat mooi zijn en aan de schoonheidsstandaard voldoen een groot goed is. Hoewel mijn broer ook heel mooi was, lag de nadruk bij hem toch meer op presteren. Ik heb me op allerlei manieren tegen de standaard verzet. Ik wilde me uitdrukken op mijn eigen manier. Dat leidde vaak tot conflicten in huis. In mijn adolescentie kreeg het vaak stempelels als te sexy, te uitdagend, te onthullend. Mijn niet over het hoofd te ziene rondingen zullen aan dat beeld bij hebben gedragen. Maar ik droeg ook veel chique kleding van mijn oma, en ik besloot op een gegeven moment dat ik me het meest comfortabel voelde als hippie.

Door te bedenken dat mijn ouders met die schoonheidsboodschap vooral mijn geluk in gedachten hadden, kan ik er met meer mildheid naar kijken. Hoe meer je lichaam afwijkt van het gemiddelde, hoe lastiger het is. Jouw lichaam is wat

jou mooi en uniek maakt. Niet in hoeverre je een ideaal of gemiddelde benadert. Ook als je scheel kijkt, stottert, een paar vingers mist, mank loopt, een hoortoestel hebt, spastisch bent – jij bent waardig als mens. Besteed daarom tijd en aandacht aan een aantal gesprekken over de vanzelfsprekende waarde van een lichaam, hoe zeer de commercie ons ook een tegenovergestelde boodschap opdringt. Alle lichamen zijn goede, waardige en mooie lichamen.

Tip: neem in je gesprekken over bodypositivity ook mensen met een handicap mee.

GESPREKSOEFENING BILLENCOMPLIMENTEN

De volgende vragen dienen als aanzetje voor een gesprek (bedankt Damn, Honey voor de inspiratie):

- Heeft kleding invloed op hoe goed iemands billen uitkomen?
- Let je daar zelf wel eens op als je kleding voor een gewone schooldag of een feestje uitkiest?
- Wat doet het met je zelfvertrouwen als je een compliment over je billen krijgt?
- Geeft een compliment over je billen jou de toestemming om je goed te voelen over die billen?
- Als het iets doet (positief dan wel negatief), van wie is dan je zelfverzekerdheid?

OEFENING MIJN SEXY COLLAGE

Deze oefening is ook geschikt om in klassikaal verband te doen. Doe de oefening mét je pubers. Dus maak zelf ook een collage. Wees eerlijk, dat geeft de beste gesprekken.

Vorbereiding: Koop een paar tijdschriften zoals *Flow*, *KIJK magazine*, *MEIDEN*, *Men's Health*, *Gay News*, *Cosmopolitan*, etc.

- 1 **Associaties:** Deel een blad papier uit (of doe het digitaal) en maak binnen één minuut een woordspin met de associaties die opkomen bij 'sexy uiterlijk'.
- 2 **Collage:** Maak op een groot vel een collage die past bij 'mijn-sexy'. Maak duidelijk dat het gaat om hoe je jongere dit voor zichzelf in wil vullen. En niet om hoe die denkt dat anderen die/haar/hem zullen zien als sexy.
- 3 **Gesprek:** Ga het gesprek aan. Zijn er bepaalde overeenkomsten? En hoe komt dat? Wie bepaalt wat sexy is? Is sexy-zijn nastrevenswaardig? Ben je pas sexy als iemand anders je sexy vindt? Kun je sexy zijn op een onbewoond eiland?
- 4 **Proces:** Geef na het gesprek gelegenheid tot aanpassingen.
- 5 **De-brief:** In de nabespreking kun je vragen of het gelukt is *het eigen sexy* helemaal los te koppelen van het maatschappelijke beeld van sexy. Dat is natuurlijk heel lastig. Maar het doel van deze oefening is jongeren laten nadenken over wat bij hen past. Zo kunnen ze daarin meer opties leren overwegen dan alleen die van de maatschappij.

Drie penismythes om te ontkrachten

We krijgen erg veel lichaamsboodschappen mee op ons geslacht en hoe dat zou moeten zijn. Maar ook over onze emoties, driften en gedrag en hoe die zouden moeten zijn. Kennis over het mannelijke geslachtsdeel is vaak eenzijdig en stigmatiserend. Die mythes zijn schadelijk voor zowel jongens als meiden.

MYTHE 1 Een goede penis is altijd hard en klaar voor actie

Laat ik gelijk maar met de deur in huis vallen: de default setting is IN SLAPPE TOESTAND. Het is mij al een leven lang een raadsel waarom penissen altijd in erecte toestand worden afgebeeld. Dit is in feite een uitzonderingssituatie.

Er is weinig fantasie voor nodig om te begrijpen hoe de hardnekkige mythe van de man die altijd zin heeft en wil penetreren, getransformeerd is in het stereotype van 'jongens als wandelende testosteronbommen die altijd zin hebben'. Als erectie een moeten is, delft eigenheid het onderspit. Als je mietje

genoemd wordt, en we hebben allemaal collectief in ons onderbewustzijn dat er NIETS ergers bestaat dan nietje zijn, moet je zo snel mogelijk maatregelen nemen om het tegendeel te bewijzen. Maatregelen nemen om te bewijzen dat je iets NIET bent, knabbelt per definitie aan het uitdrukken van je eigenheid.

MYTHE 2 Grote penissen zijn beter dan kleine

De heersende norm is: hoe groter, hoe beter. De gedachte daarachter is dat je met een grote pik een vrouw pas echt goed kunt bevredigen. Hier ontstaat een stereotiep beeld dat schadelijk is voor jongens, omdat de grootte van hun penis ineens samenhangt met hun mannelijkheid en dus zelfbeeld. Dat je je voor een kleine penis dus zou moeten schamen. Nee, gewoon nee. Elke penis is oké. Bodyshaming is voor mannen net zo schadelijk als voor vrouwen. Er is geen verband tussen penisgrootte en mannelijkheid of vervulling in bed.

Het is belangrijk om jongens te vertellen dat een grote misschien een opwindend idee is, maar vaker tegen dan voor je werkt. De mythe van de grote penis die beter is dan de kleine wordt ook ontkracht door dit product: de Ohnut. Een soort zachte bumper die voorkomt dat groot geschapen mannen te diep in de vagina doorstoten. Dat kan namelijk ook heel pijnlijk zijn – logischerwijs. We weten uit onderzoek (en uit de praktijk ;-)) dat monden en vingers effectiever zijn in het genereren van genot voor vrouwen. Gelukkig maar.

MYTHE 3 Een penis heeft een ideale vorm

In 2004 zag 's werelds eerste penisatlas het licht. Honderd penissen werden vanuit drie hoeken gefotografeerd in zowel erecte als slappe toestand. Met de publicatie beoogden de schrijvers dit orgaan te demystificeren. Het boek richt zich hoofdzakelijk op cisgender en heteromannen, omdat hun enige vergelijkingsmateriaal doorgaans de penissen zijn die op pornosites staan. Die exemplaren zijn echter niet gemiddeld waardoor er mythes ontstaan die slecht zijn voor het seksuele zelfbeeld. Vergelijkbaar dus eigenlijk met het slechte zelfbeeld dat vrouwen krijgen door de veelheid aan onrealistische beelden.

KIJKOEFENING NIETS OM HET LIJF

Kijk samen één, twee of alle drie de filmpjes (de eerste en tweede video zijn mooi ter vergelijking!). Ga daarna het gesprek aan over bijvoorbeeld hoe gevoelig het is om naakt te zijn met iemand, zelfs als je diegene 100 procent vertrouwt, of wat je in de video's ziet gebeuren qua steunende reacties.

1 Vrienden zien elkaar voor het eerst naakt:



2 Vriendinnen zien elkaar voor het eerst naakt:



3 Een week zonder bh:



Eigenheid in genderidentiteit

Niet alleen het lichaamsbeeld staat onder druk, ook de seksuele en genderidentiteit. In gesprekken hoor ik wel eens dat mensen vinden dat we jongeren iets opdringen en dat we moeten uitkijken dat 'gender niet doorslaat'. Maar is dat zo? Moeten we ervoor waken dat we jongeren iets opdringen? Ik denk het wel, *maar dan omgekeerd*.

Jongeren ontkomen namelijk maar moeilijk aan de heteronorm. En dat is kwaalijk. Als je vindt dat iemand emotioneel of fysiek letsel op mag lopen omdat niet aan jouw norm voldaan is, dan is er geen vrijheid. Als een ander in gevaar komt doordat jij diegene als mindere ziet en dat ook uitdraagt, is dat een rode vlag. Schade toebrengen door pesten, buitensluiten, fysieke aanvallen is altijd een no-go. Terwijl: iemand die queer rondloopt diskwalificeert niemand en brengt anderen geen schade toe. Iedereen heeft een gender, en iedereen is oké.

Homofobie

Psycholoog Marisa Franco beschreef in haar bestseller over vriendschap hoe homofobie met name mannavrienscappen heeft beschaadigd. Hier zijn meiden, ondanks het gevaar geseksualiseerd te worden, iets in het voordeel. Liefdesuitingen van man op man krijgen het stempel homo. Liefde van vrouw naar vrouw krijgt het stempel geil. Beide stempels dragen helaas bij aan uitingen van gendergerelateerd geweld.

Voordat mensen als Freud normaal liefdesgedrag in het verdomhoekje plaatsen, was het binnen vriendscappen zonder romantisch motief heel gangbaar om 'elkaars namen in bomen te kerven, handen vast te houden, samen in bed te liggen of liefdesbrieven te schrijven'. Zo schreef Abraham Lincoln liefdesbrieven aan zijn vriend Joshua Speed.

Omdat homoseksualiteit een lagere status heeft dan heteroseksualiteit, durven mannen niet alleen minder genegenheid te tonen aan andere mannen, ze moeten zelfs vermeend homoseksueel gedrag de kop indrukken, om aan anderen en zichzelf te bewijzen dat er met henzelf niks 'mis' is qua seksuele identiteit.

Liefdesuitingen en hechting

Of je het gevoel hebt dat liefdesuitingen bij je passen heeft ook te maken met hoe je zelf liefde hebt gekregen. Als je ouders had die adequaat op jouw emoties en behoeftes reageerden, kun je een veilige hechtingsstijl ontwikkelen. Dit helpt later bij het in vrijheid aan kunnen gaan van intieme relaties. Intimiteit heeft niks te maken met seksualiteit, maar die begrippen zijn door elkaar gaan lopen. Hierdoor worden vriendschappelijke liefdesuitingen onterecht als 'verdacht' gelabeld. We leren al jong dat sommige liefdesuitingen niet horen. Per cultuur verschilt dat ook enorm.

Toen ik in Nepal op reis was vond ik het raar om zo veel jongens en mannen hand in hand over straat te zien lopen. In Nederland heb ik geleerd dat je dan homo bent. Dáár ben je gewoon vrienden. Eigenlijk is het heel raar dat we dat in Nederland niet durven. Om binnen de groep te kunnen blijven functioneren en geen paria te worden, verwijderen kinderen dan dat gezonde liefdesgedrag uit hun repertoire.

“Ze [Ali en Soefien] lagen samen in de wieg, ze deelden dezelfde speen en dezelfde fles als er nood was. En toen ze het lopen onder de knie hadden renden ze naar elkaar toe, telkens als ze elkaar weer zagen. Al was het tien keer per dag. Ze gaven elkaar dan een dikke knuffel en een dikke smakkerd op de mond. Zo ging het vanaf hun babytijd. Heel natuurlijk. Net twee broertjes.”

De twee moeders, de ene van Turkse afkomst, de andere van Marokkaanse, zien elkaar meer als zussen dan als vriendinnen. Dit gevoel geven zij door aan de volgende generatie. Ze genieten intens van het liefdesritueel van hun kinderen. Maar in groep 1 gaat het mis. De jongens komen tot hun grote verdriet niet bij elkaar in de klas, als twee van de weinige kinderen met een migrantenachtergrond op een “witte school”. Thuis tijdens het avondeten zegt Ali: “Iemand zei ‘gay’ tegen me, mama.” Bij navraag blijkt dat het was omdat hij Soefien in de pauze, geheel volgens de traditie, een kusje gaf.

Maar het is al te laat als Zera aan Ali uitlegt dat je daar geen gay voor hoeft te zijn en dat kusjes geven altijd oké is. Toch neemt diep vanbinnen bij de kleuters vanaf dat moment schaamte zijn intrek. Want kinderen voelen feilloos aan wat wel “mag” en wat niet. Vanaf die tijd lopen ze niet meer hand in hand en geven ze elkaar geen kusjes meer, ook thuis niet. Terwijl Zera vertelt, breekt mijn hart voor alle opgedroogde kusjes.’

Uit: Column ‘Opgedroogde Kusjes’ van Sabine Meulenbeld voor *VLAM Magazine* (21 april 2021)

Benoemen en aanspreekvormen

De regels en gebruiken over hoe je iemand benoemt in diens eigenheid bevinden zich op dit moment in een maatschappelijke stroomversnelling. Zeg je non-binaire persoon, of zeg je persoon die non-binair is? Het eerste legt de focus op identiteit, het tweede op een persoongerichte manier van verwijzen. En waarom zouden we het überhaupt noemen? Omwille van de leesbaarheid volg ik hierin doorgaans de suggestie van Mounir Samuel om identiteit vóór de persoon te plaatsen. Dus: trans vrouw en niet vrouw die transgender is. Maar echt consequent ben ik hier niet in. Ik probeer ook zo veel mogelijk het voor-naamwoord ‘diens’ te gebruiken, in plaats van het standaard *haar* of *zijn*. Wat belangrijk is, is dat je de wens van de persoon in kwestie als leidraad neemt. Dus vraag altijd wat jongeren zelf fijn vinden als aanspreekvorm. En als je helemaal

zorgvuldig wilt zijn vraag je na een tijd of daar dingen in veranderd zijn. Geen reden tot kramp. Een foutje maakt echt niet uit. Wat wel telt is je inspanning.

GESPREKSOEFENING DIE, ZIJ, HIJ?

Lees dit artikel samen. Ga daarna het gesprek aan.



TOPIC 1:

- Ken je mensen die ook per se willen weten of iemand een meid is of een jongen?
- Wat doe je als je het niet zeker weet en je je daar ongemakkelijk bij voelt?
- Is er reden tot ongemak?
- Kun je zeker weten wat iemands gender is zonder het te vragen?

TOPIC 2:

- Hoe denk je dat ik als volwassene zou reageren als zou blijken dat jij niet (of niet 100 procent) cisgender zou zijn?
- Hoe kunnen volwassenen het makkelijker maken voor jongeren om gewoon zichzelf te zijn?
- Vind je dat cisgenders ook uit de kast moeten komen? (waarom wel/niet)

TOPIC 3:

- Zou jij het spannend vinden om te zeggen als jij je vanbinnen niet 100 procent meid of 100 procent jongen zou voelen?
- Wat zou je helpen om het toch te durven?
- Wat zou anderen kunnen helpen?

Omdat niet iedereen zich identificeert als zij of hij, zijn er andere voornaamwoorden waarmee mensen graag aangesproken willen worden. In het Engels zeg je gewoon *they*. Maar in het Nederlands is dat iets lastiger. Doorgaans maken we gebruik van *die/diens/hen/hun*. Taal is altijd in beweging en volgt de maatschappelijke trend. Eerlijk gezegd vind ik het zelf wel tof dat ik deze taalrevolutie van zo dichtbij mag meemaken! Ik neem mijn ongemak daarin voor lief en ik raad je aan hetzelfde te doen. Iemand misgenderen is namelijk

nog veel ongemakkelijker voor die persoon. Ik zou het zelf ook slecht trekken als ik de hele tijd met 'hij' en 'meneer' aangesproken word. Want, hallo! Ik ben een vrouw! Daarom is het belangrijk dat we als maatschappij ons best doen om deze nieuwe voornaamwoorden helemaal te integreren in taal. Gewoon een kwestie van wennen.

Iedereen uit de kast?

Als niet-cisgender, niet-hetero is het lastig om openlijk je liefde te betuigen. Wat ik mezelf al jaren afvraag: waarom hoefde ik als hetero niet uit de kast te komen? Waarom denken we bij die zegswijze automatisch aan iets dat bij homo's hoort? We bouwen kasten voor mensen die níét hetero zijn. De wanden van die kasten zagen we van planken van 'grapjes', roddelen en opgelegde schaamte. We spijkeren de wanden dicht met angst voor geweld en het gevaar op uitsluiting. Die angst is reëel en wordt vooral veroorzaakt door norm-mensen zoals ikzelf: de hetero's. De hetero's hebben het voor het zeggen. Maar het is niet zozeer aan homo's om uit de kast te durven komen. Het is niet hun schuld of verantwoordelijkheid te moeten dealen met kasten gemaakt door hetero's. Je zou de oplossing voor het ontsporen van treinen ook niet neerleggen bij de passagiers.

We zijn het aan de generatie na ons verplicht te strijden tegen die beperkende norm. Maar zolang die norm er is, is het natuurlijk belangrijk dat mensen die dat willen uit de kast kunnen komen. Het is aan de hetero's een klimaat te scheppen van welkom en waardering. En niet zoals de generaties voor ons het hebben over acceptatie. Als het accepteren van hetero's geen issue is, zou het dat voor homo's ook niet hoeven zijn. Daarnaast is heel aannemelijk dat er meer mensen niet 100 procent hetero zijn en dát eigenlijk de norm zou moeten zijn.

HOOFDOEFENING GENDEREENHOORN

De hoofdoefening van dit hoofdstuk zorgt ervoor dat je bekend raakt met belangrijke termen en concepten van seksuele en genderidentiteit. Om comfortabel met jongeren het gesprek aan te gaan is het belangrijk dat je de vijf onderdelen van de gendereenhoorn voldoende kent. Dat kun je doen in twee stappen:

STAP 1

Maak je eerst alle vijf onderdelen van de gendereenhoorn eigen. 1 en 2 gaan vooral over *zijn* en *voelen*. 3 over een *inschatting* die een ander voor je maakte. 4 en 5 gaan over *aantrekkingskracht* of *geaardheid*:

- 1 **Genderidentiteit:** genderidentiteit is de diepgevoelde persoonlijke overtuiging te behoren tot een bepaald gender of daar juist van af te wijken. In hoeverre voel je je vrouw/man of anders? (Benadruk dat het dus ook anders kan zijn dan vrouw of man.)
- 2 **Genderexpressie:** de manier waarop iemand uiting geeft aan de eigen genderidentiteit. Die is zichtbaar in gedrag, kleding, haardracht, lichaamskenmerken en hoorbaar in spraak. Zelfs je verzorgingsproducten kunnen tot genderexpressie behoren. Over het algemeen willen mensen hun genderexpressie overeen laten komen met hun genderidentiteit.
- 3 **Sekse toegewezen bij de geboorte:** vrouw/man/intersekse. Dit is gebaseerd op de uiterlijke geslachtskenmerken: een vulva, een piemel of kenmerken van beide.
- 4 **Fysieke aantrekkingskracht:** op wie je valt, dit gaat doorgaans over seksuele aantrekkingskracht. Wellicht val je op hetzelfde gender, het andere, op beide, op geen, of anders (dit is belangrijk, anders kan van alles zijn). En het kan ook zijn dat het gender van een persoon er niet toe doet.
- 5 **Emotionele aantrekkingskracht:** tot welke mensen en welk type personen voel je je emotioneel aangetrokken.

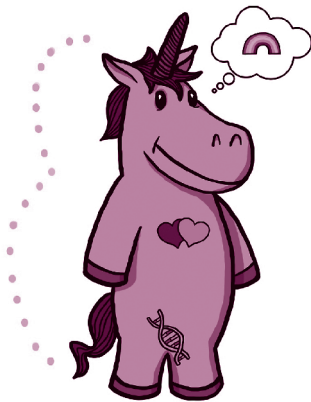
De eerste drie onderdelen spreken redelijk voor zich en zijn relatief makkelijk te pakken, toch? Om de laatste twee te kunnen 'pakken' gebruik ik vaak het voorbeeld van mijn vriendin. Haar verhaal maakte dat ik het zelf beter kon begrijpen. Zij identificeert zich namelijk als lesbisch en is getrouwd met een vrouw. Maar ze verraste me door te vertellen dat ze het heel fijn vindt om te vrijen met iemand met een penis. Alleen moet ze er niet aan denken een romantische relatie te hebben met een man. De aantrekkingskracht is louter fysiek.

STAP 2

Print de gendereenhoorn uit en maak deze samen met je jongere. Arceer steeds het gedeelte dat van toepassing is op jouw situatie. Het belangrijkste is dat je:

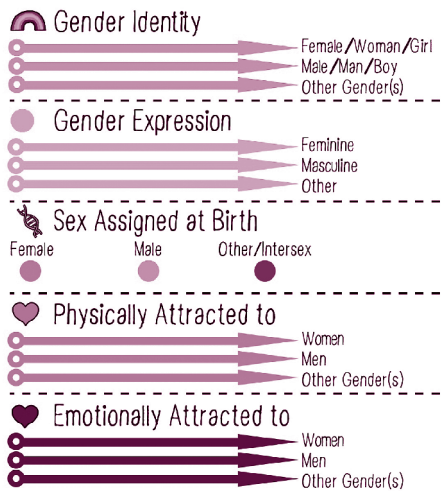
- a er open voor staat om het binaire systeem, waarin gender zich beweegt tussen vrouw-zijn en man-zijn, los te laten. Concreet betekent dit bijvoorbeeld dat we niet meer spreken over je bent vrouw of man of iets ertussenin. Maar eerder: je bent vrouw of man of iets daartussenin of iets geheel daarbuiten. (Iets ertussenin neemt immers nog steeds vrouw en man als polen waartussen je je kunt identificeren, terwijl dat voor sommige mensen echt niet altijd zo voelt. Daarnaast zijn er genoeg mensen die zich meer fluïde voelen. Het ene moment meer vrouwelijk, dan weer meer mannelijk, of iets totaal anders.)
- b jouw eigen beleving van de waarheid even los kunt laten. Dus hoewel 0 procent steeds aan de linkerkant begint, is het niet zo dat 100 procent aan de rechterkant staat. Het is ook niet zo dat alle waarden bij elkaar opgeteld 100 moeten zijn. Concreet zou iemand bij 'genderidentiteit' kunnen arceren: 20 procent vrouw, 45 procent man, en 3 procent anders. Je hoeft de gender-unicorn van de ander niet te begrijpen. Je hoeft het alleen maar te erkennen en serieus te nemen. Echt begrijpen waar die 3 procent in het voorbeeld voor staat als je zelf dit referentiekader nooit hebt ervaren is lastig. Geen stress, dat is dus oké!

The Gender Unicorn



To learn more, go to:
www.transstudent.org/gender

Design by Landyn Pan and Anna Moore



'Met mijn zoon Jesper (11) besprak ik de Gendereenhoorn. Ik merkte dat ik, ondanks dat we hier thuis open over spreken en mijn kinderen ook vrienden hebben die afwijken van de cisgendernorm, er vooraf wat terughoudend in was. Zelfkritische gedachten dat ik hem hiermee lastig zou vallen, of hij er niet te jong voor zou zijn, of dat ik dit belangrijker vind dan hij, speelden door mijn hoofd. Het feit dat seksualiteit thuis open besproken kan worden en genderissues af en toe ter sprake komen, maakten het zeker makkelijker. Ik heb twee unicorns geprint.

Omdat hij pas 11 is en qua seksuele ontwikkeling is waar hij is, leidde ik de oefening kort in zijn taal in. Vooral niet te zwaar. Hij vond het prima even mee te doen, maar was duidelijk niet van plan er een half uur de tijd voor te nemen. We doorliepen de vijf stappen, waarbij hij de tweede vraag de lastigste vond. Daar ontstond een leuk gesprekje en noemde hij een kennis als referentie. Ik heb mezelf bij vragen 4 en 5 iets kunnen tonen door te benoemen dat ik me heel soms ook wel eens romantisch aangetrokken gevoeld heb door een man. Dat nam hij aan voor zoete koek en ik denk dat ik hem daarmee in ieder geval een bredere kijk op zijn eigen oriëntatie heb kunnen bieden.

Wat ik graag als tip wil meegeven: deze oefening vraagt van je om rustig de tijd te nemen, de oefening zorgvuldig in te leiden en geen expliciet doel te hebben alvorens je start. Gewoon een praatje bij een plaatje. Om een speelveld te creëren waar hij later nog eens op terug kan komen.'

Marco Tieleman – ouder van een zoon

Inpassen of aanpassen?

Wat helpt in de bescherming van eigenheid is het verschil weten tussen inpassen en aanpassen (Boot en Roet-Klaassen, 2019). Als je je inpast is er een 'en-en-situatie'. Je neemt dan waar wat er tussen jou en de ander, tussen jou en je systeem van herkomst of tussen jou en de denkbeelden van de maatschappij gebeurt. Je ziet dat je niet losstaat van deze externe invloed en kunt je eigenheid daarin blijven voelen en voeden. Als je je inpast sta je voor wie je bent, en weet je dat je mag zijn wie je bent ongeacht alle invloeden van buitenaf. In het ideale geval kunnen alle verschillen gevierd en omarmd worden. Zo hoeft niemand zich bedreigd te voelen door het anders-zijn van de ander.

Aanpassen is, binnen het kader van het Ingrediënt Eigenheid, het negatief tegenovergestelde van inpassen. Eerder een 'of-of-situatie'. Door jezelf een beetje in te leveren accommodeer je de ander. De verantwoordelijkheid voor het comfort van die ander wordt zo verlegd naar jou. Aanpassen heeft vaak op korte termijn het gewenste effect van de lieve vrede bewaren. Voldoen aan verwachtingen voorkomt teleurstellingen... denken we. Maar op lange termijn betaal je een hoge prijs. Grenzen vervagen, uitzonderingen worden gewoonten en dat wat jou uniek maakt raakt overschaduwd of ondergesneeuwd.

'Het Ingrediënt Eigenheid is belangrijk omdat uitzoeken hoe jij je verhoudt tot de wereld hoort bij mens-zijn. Dat verandert gedurende je leven. Dit betekent dat ook jij, als ouder of hulpverlener, aan de slag moet met hoe het met jouw genderidentiteit en genderexpressie zit. Want als je voorbijgaat aan twee hokjes, welke nuance past dan bij jou? En ben je tevreden met je genderexpressie of zou je eens iets anders willen uitproberen? Pas wanneer je naar jezelf gekeken hebt kun je een open en eerlijk gesprek voeren met jongeren.

In mijn praktijk spreek ik regelmatig jongeren die op de een of andere manier iets met gender hebben. Ze zijn trans, non-binair of twijfelen over waar hun gender precies valt. Wat ouders en soms ook hulpverleners zich vaak niet realiseren is de enorme impact van non-acceptatie op kinderen en jongeren. Met non-acceptatie bedoel ik: het niet enthousiast omarmen van het kind en het geen ruimte geven om diens eigenheid verder te onderzoeken. Dat laat diepe wonden van afwijzing achter, met mogelijk levenslange gevolgen voor de psychische gezondheid.'

Brand Berghouwer – De TransCoach & Voorzitter vaksectie LHBTIQ+ inclusie van de NOBCO

Bestaansrecht

Er is dus meer in het leven dan homo of hetero zijn. En ook meer dan je óf vrouw óf man te voelen. Soms overlappen en kruisen deze dimensies elkaar ook nog eens. Intersectie noem je dat. Uit de kast komen bij mensen die dierbaar voor je zijn, kun je dus in meer situaties doen dan enkel in geval van homoseksualiteit. Maar hoe leg je zoiets belangrijks uit aan iemand die nog nooit heeft gehoord van de gendereenhoorn?

Een video die mij enorm raakt is die van Ashley Mardell: *'Coming out to my mom'*. In de video belt Ashley diens moeder om te vertellen dat die trans non-binair is. Echt heel erg het kijken waard. Ook omdat je je daarna nooit meer dom of ouderwets voelt als je even niet meer weet hoe het zit met al die genderdimensies.



Alle mensen zouden de mogelijkheid moeten hebben zich in vrijheid te ontwikkelen. Als volwassene moet je al sterk in je schoenen staan wil je opgewassen zijn tegen alle vooroordelen, 'grapjes' en aannames over seksualiteit, laat staan als opgroeiend mens. Om die mogelijkheid te kúnnen ervaren, is het daarom ónze taak (het opvoed- en steunsysteem) om de jongeren daartoe in staat te stellen. Permissie, nieuwsgierigheid en onbevooroordeeldheid zijn daarbij krachtige instrumenten die je elke dag uit kunt dragen, ver voor adolescenten überhaupt bezig zijn met hun eigen seksuele identiteit. Door deze waarden standaard uit te dragen in je attitude, schep je een klimaat waarin alles en iedereen a priori bestaansrecht heeft. En laat dat nou een perfecte voedingsbodem zijn voor een seksualiteit die zich ongedwongen kan ontwikkelen.

Dieper gaan bij Eigenheid?

Kijken:

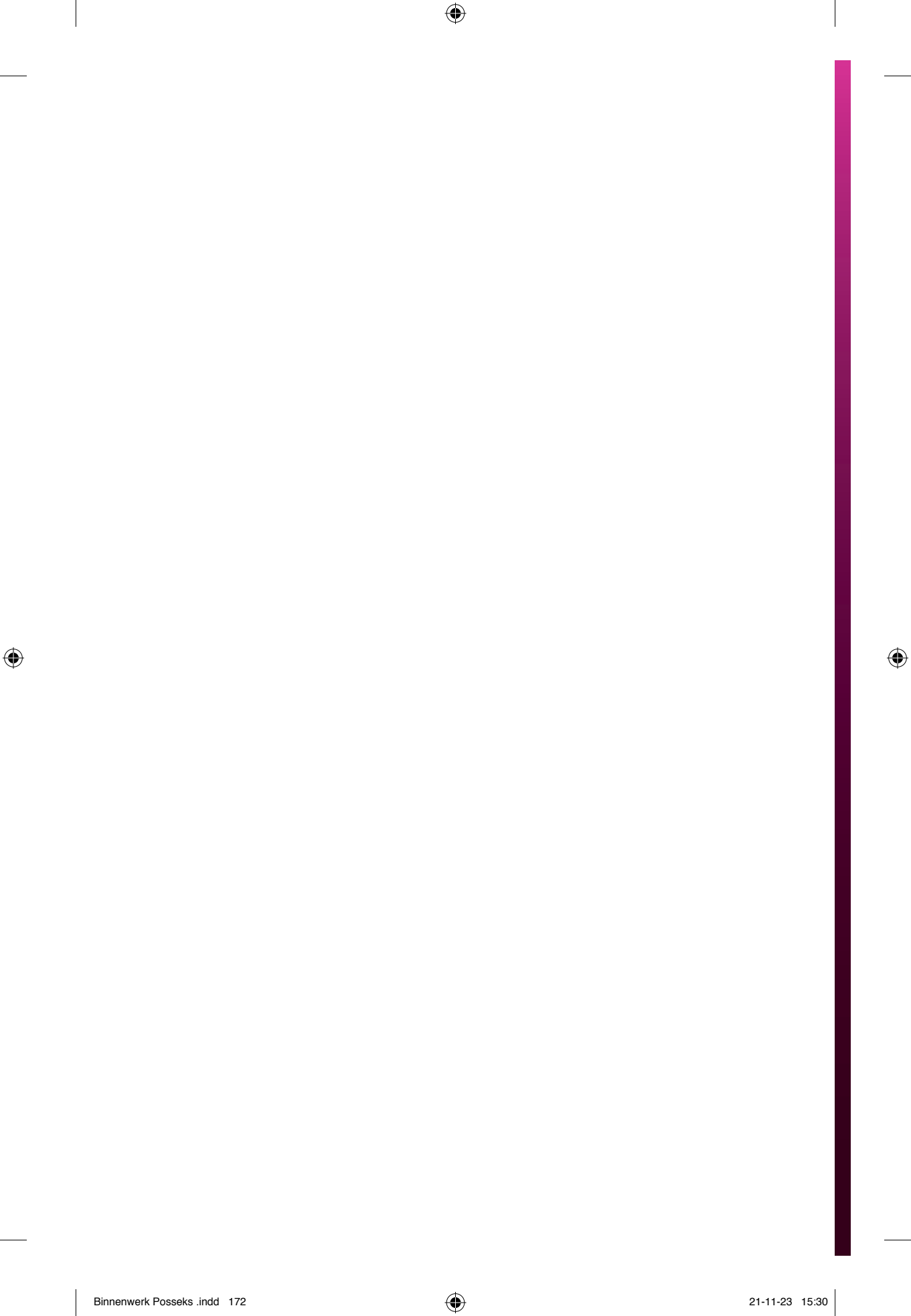
- In *Nanette* (te zien op Netflix) neemt de Australische Hanna Gatsby de toeschouwer mee in het probleem van gendergerelateerd geweld vanuit haar eigen ervaring.
- Voor penisweetjes en penisdiversiteit is deze pagina van Proud2bfem een aanrader.
- Atria maakte een video 'De kracht van gender non-conformiteit'. Je kunt deze op YouTube terugvinden.



Lezen:

- Naar aanleiding van de 'Coming out to my mom'-video en de vragen die kennelijk leefden bij veel mensen, schreef Ashley Mardell het boek *The GayBC's of LGBT+ An Accompaniment to The ABCs of LGBT+*.
- Bregje Hofstede publiceerde in *De Correspondent* een hoofdstuk uit haar bundel *De buitenkant. Vrouwen over de rol van het uiterlijk*. Het artikel heet 'Waarom ik mijn kind wil beschermen tegen onze schoonheidsidealen (en daarin zal falen)'.
- Laat je verder inspireren door het boek *Je mag ook niets meer zeggen* van Mounir Samuel (Nieuw Amsterdam, 2023).
- Het handzame boekje *FAQ Gender* van Mandy Woelkens en Thorn de Vries geeft antwoord op je meest prangende vragen over gender (Blossom Books, 2021).
- Voor informatie en tips over 'Vrij opgroeien buiten de hokjes'.



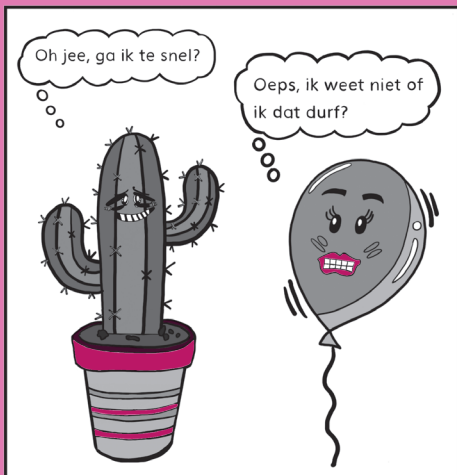
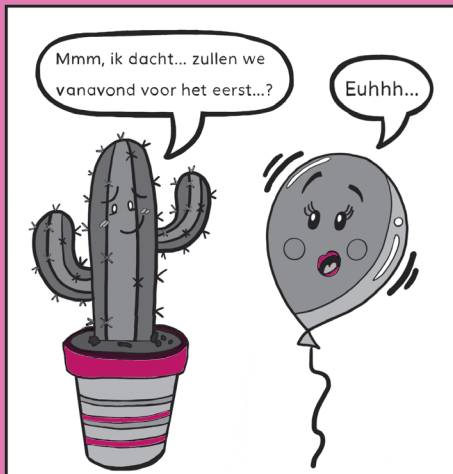
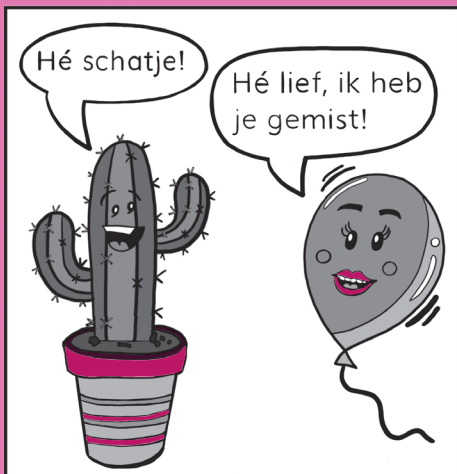


INGREDIËNT 8

Integriteit



*Eens gegeven
blijft niet gegeven!*



Wat is het Ingrediënt Integriteit?

Integriteit is een essentieel onderdeel van seksualiteit en het verbaast me dat we het hier niet vaker over hebben. Het woord 'respect' wordt wel vaak gebruikt. We zeggen tegen jongeren dat ze respect moeten hebben voor elkaar. Maar dat woord is vooral verbonden met elkaar uit laten praten, elkaar niet slaan en niet uitlachen. Zo is 'heb respect' in seksuele zin nogal nietszeggend en een te abstracte opdracht voor veel jongeren. Door die leus als volwassenen te noemen, vinken we eerder plichtsmatig een vakje af, dan dat we jongeren gereedschap geven om er het beste van te maken. Dat is oneerlijk.

Seksuele integriteit werkt als een innerlijk kompas: welke kant je ook op gaat, je weet altijd waar het seksuele Noorden is. (En wellicht even ten overvloede: druk, misleiding en dwang zitten niet in dat Noorden.) Onder een artikel over een van de vele #MeToo-schandalen die het licht zagen in 2022 schreef een lezer: 'Integriteit is meer dan een charmant idee waar we menen naar te moeten streven. Het is de enige betrouwbare en verantwoordelijke connectie tussen onszelf en de wereld om ons heen.' Dat is een mooie visie waarbij je ervan uit mag gaan dat we als mens rekenschap afleggen voor onze acties. Dat we op ons gedrag aangesproken kunnen worden. En rekenschap afleggen is iets fundamenteel anders dan ergens op afgerekend worden. Bij het eerste is een eerlijke dialoog mogelijk, bij het tweede geef je iemand een reden om niet nog een keer betrapte te worden. Contraproductief dus.

Accountability

De Engelsen hebben een mooier begrip dat dit ingrediënt samenvat: *accountability*. Het betekent dat je gedrag je achteraf aangerekend kan worden. Dat veronderstelt dus ook dat je toerekeningsvatbaar bent ten tijde van dat gedrag en dat je daarnaar had kunnen handelen. Een intern proces dus, dat je helpt om juiste keuzes te maken. Om nog eens de motoranalogie te gebruiken: misschien wil je wel met 200 kilometer per uur over de snelweg, maar dóé je het niet om de veiligheid en integriteit van je medeweggebruikers te waarborgen. Je erkent dat jouw gedrag negatief kan uitpakken voor andere weggebruikers en weegt dat af tegen jouw eigen wens. Zo kun je ook seksueel ergens naar verlangen, maar bekijk je de uitvoerbaarheid van dat verlangen altijd ook door de bril van integriteit.

Accountability sterkt je innerlijk kompas, maar is doorgaans gericht op een extern geweten, bijvoorbeeld god, het familiesysteem of de maatschappij. Daarom zijn er in het openbare leven ook zo veel instituten die de rol van accountability op zich nemen. Want, en ik zeg dit heel vaak: 'Waar macht is, is misbruik.' Dat klinkt een beetje negatief. Maar als je er extern voor zorgt dat je mensen aan kunt spreken op hun aandeel, onderhoud je het innerlijk kompas ook. Om komiek Stephen Fry te quoten: 'You are who you are when nobody's watching.' De impliciete en expliciete boodschappen die je jongeren meegeeft over integer handelen, bepalen of en hoe zij dit ingrediënt in hun seksuele ontdekkingsreis een plek kunnen geven.

Seksualiteit zonder dubbele agenda...

Integere seksualiteit is seksualiteit zonder dubbelzinnigheid, zonder dubbele agenda, en zonder stiekeme honger waar je de ander voor gebruikt. Met 'stiekeme honger' bedoel ik dat je de ander onbewust verantwoordelijk maakt voor het vullen van een liefdesleegte of het vervullen van een seksueel verlangen. Je knabbelt dan iets van iemand af waar je je zelf (beeld) mee opbouwt. Dat je die honger hebt en voelt, dat maakt je mens. Maar dat je die op een ander projecteert, dat maakt je vatbaar voor afhankelijkheidsrelaties.

Mensen die niet zelf zorg kunnen dragen voor hun eigen seksuele honger hebben de neiging zich clandestien stukjes van anderen toe te eigenen. Je gebruikt de ander. Daarom wordt een dubbele agenda altijd in de schaduw uitgevoerd. Dat onvermogen om zelf zorg te dragen voor die honger en het erop nahouden van een dubbele agenda gaan dus vaak hand in hand. Dat onvermogen uitbesteden is niet biologisch bepaald maar aangeleerd.

... versus consumptiegerichte seksuele interactie

Bij consumptiegerichte seksuele interactie heeft integriteit daarentegen geen echte stem. Een heel helder – en megadapper – voorbeeld kwam voorbij in een van de geweldige columns van actrice Joy Delima in het *Volkscrant Magazine*, waarin zij een date beschrijft. Zij vertelt daarin hoe zij van tevoren uit was op snelle seks en haar date niet, en hoe zij toch eenzijdig haar agenda door wilde drukken.

“Ik merkte dat zijn lichaamstaal terughoudend was, maar toch ging ik een stapje verder door op zijn schoot te klimmen. We zoenden verder en toen heb ik dus ongevraagd mijn hand op zijn erectie (over zijn broek heen) gelegd. Hij bewoog een beetje van me weg, waarna ik het nog een keer deed. Toen stopte hij met zoenen en zei iets als ‘ho, ho, ho’.

‘Wat is er?’, vroeg ik. ‘Ik wil het rustig aan doen’, zei hij met een ongemakkelijke lach op zijn gezicht. ‘Hoezo?’, vroeg ik een beetje beledigd. ‘We hebben toch geen haast?’, zei hij met diezelfde lach. ‘Ik wil het rustig aan doen met je.’ En toen... heb ik dus geprobeerd hem over te halen. Ik pruilde mijn lip, gooide mijn lichaam in de strijd en toen dat allemaal niet werkte was ik zo beledigd, weet ik nog. Even later besloot ik maar naar huis te gaan en fietste ik geërgerd over de verlaten straten van Amsterdam naar huis.

Ik schaam me oprecht dat het me zo lang heeft gekost om in te zien dat ik die man heb behandeld zoals vele mannen mij hebben behandeld. Kijk, de situatie is naar mijn mening niet te vergelijken met mijn ervaringen. [...] Het was fysiek geen onveilige situatie. Maar dat maakt mijn actie niet minder fout. Ik zocht seks, hij liefde. Daar had ik duidelijk over moeten communiceren.”

Uit: *Goed komen* van Joy Delima (De Arbeiderspers, 2023).

Integriteit begint al in de peutertijd

Hoe abstract en complex het begrip integriteit ook is, je begint er al over te leren als je peuter bent. Iedereen die een peuter heeft opgevoed weet wat ik bedoel met ‘de kleine dictator’. De zin die daarbij hoort is: ‘Ik ben twee, en ik zeg nee!’ In die tijd leer je waar jij stopt en de ander begint. Je leert je eigen wensen en ook hoe die soms botsen met de wensen van de ander. Je leert, terwijl anderen over jouw veiligheid waken, dat je niet het centrum van de wereld bent en je soms flexibel moet zijn. Je leert rekening houden met de ander. En later, als je kleuter bent, leer je onderhandelen hoe je leuk kunt spelen met andere kinderen.

Ik kan me herinneren dat we op de kleuterschool een knutselwerk moesten maken van gekleurde stroken en een toiletrol. Een soort lampion. Ik zag dat Chantals lampion er een stuk mooier uitzag dan die van mij. En omdat ik thuis de blits wilde maken, stopte ik Chantals werk stiekem in mijn tasje. De juf zag het en vertelde me op zachte wijze dat dat

niet de bedoeling was. Eigenlijk wist ik dat wel en ik schaamde me. Zo leerde ik dat iets van anderen afpakken niet oké is. Ik leerde ook dat als je een fout maakte, je die kon herstellen.

Als je broers en zussen had, zullen speelgoed, spullen of kleding beslist onderwerp geweest zijn van heftige onderhandelingen. Waar heb je recht op? Wie heeft het meeste recht? Wie wordt het meest voorgetrokken? Groeide je op in een fair gezin waarin elke stem telde? Of moest je voor alles vechten? Werd je gecorrigeerd met harde hand? Of kwam je juist met alles weg? Moest je een geheime voorraad snoep aanleggen omdat je anders niet aan je trekken kwam? Heb je geleerd eerlijk te delen? Deze en vele andere factoren zijn van invloed op hoe je later de ander kunt ontmoeten in seksualiteit.

HOOFDOEFENING GEVEN & ONTVANGEN

Deze non-verbale oefening komt uit de theatersport. Je kunt deze doen met z'n tweeën of in een kring. De persoon die aan de beurt is (A) neemt iets liefs of waardevols in gedachten en plaatst dit denkbeeldig in diens handen. Het object wordt wel uitgebeeld, maar mag niet genoemd worden. Bijvoorbeeld een kuikentje, een diamant of een roos. Dit object wordt getoond aan iemand (B) die het waarderend gadeslaat. Dan wordt het object aangeboden aan B. B doet diens uiterste best om het zo integer mogelijk in ontvangst te nemen. Bijvoorbeeld door een nestje uit te beelden voor het kuikentje, de diamant in een heel mooi doosje op te bergen of om de vinger te doen, of de roos in het haar te steken of daaraan te ruiken. Of B nou helemaal precies raadt wat het denkbeeldige object is maakt niet zo veel uit. Dat is juist leuk. Zolang B maar zo goed mogelijk probeert aan te sluiten in het ontvangende gebaar. Probeer daarna samen goed voor het dierbare object te zorgen. Loop bijvoorbeeld een rondje door de kamer terwijl je het met vier handen vasthoudt. B geeft het daarna weer terug.

Probeer ook de minder integere variant. Dan beeldt B uit dat die het object:

- naast zich neerzet en er verder niet meer naar omkijkt,
- opeet,
- aan anderen toont door het bijvoorbeeld voor het raam te houden,
- verkreukelt, platslaat of uit elkaar trekt.

Ga daarna het gesprek aan en maak de koppeling met seksualiteit. Wat is de overeenkomst of het verschil met het voorwerp delen en seksualiteit delen? Hoe was het om het door te geven? Hoe integer werd het ontvangen? Hoe merkte je dat het met integriteit ontvangen werd? Maak ook de koppeling naar minder gewetensvolle reacties. Hoe zou het zijn geweest als iemand het kuikentje in een pan had gegooid, de ring in een hoek had geworpen of de roos doormidden had geknipt? Vraag bij die minder leuke variant ook hoe het was voor degene dat deed. Was dat gemakkelijk? Hoe ging degene met dat gevoel van macht om?

Vraag wie er verantwoordelijk is voor hoe het object ontvangen werd en wat dit zegt over het object dat zij in vertrouwen gegeven hadden. Maak duidelijk dat de ontvanger altijd verantwoordelijk is voor diens eigen reactie. En dat het natuurlijk fijn is als iets kostbaars gewaardeerd wordt, maar dat de blik van de ander nooit een object écht kan devalueren. Een roos blijft mooi, ook al doet een ander daar wat lelijks mee. Dat zegt niets over de roos, niets over de gever van de roos en wél alles over de ontvanger. Maak weer de koppeling naar seksualiteit en laat de jongere reflecteren op welk type partners diegene wil aantrekken en welk type partner diegene zelf graag wil zijn in het leven.

Trainer Lot Louis Veelenturf vertelt: ‘We deden de oefening “Geven & ontvangen” met de docenten seksuele vorming van InDifferent tijdens onze trainersdag. Het was aan het einde van de dag, dus iedereen zat eigenlijk al een beetje door z’n energie heen. Het was een grappig gezicht om de deelnemers elkaar met volle overtuiging een denkbeeldig kuikentje (of iets anders) te zien overhandigen. Ontroerend was ook de zorg naar elkaar. Hoe we het voorwerp zorgvuldig op tafel zetten of in onze broekzak lieten glijden. Sommige mensen werden erg geraakt op het moment dat er vervelend gereageerd moest worden door de ander. En anderen wilden uit bezorgdheid, toen ze zagen hoe kwetsbaar het denkbeeldige object van de ander was, het zelfs liever niet aannemen. Dat was echt onverwacht.

Het gesprek kwam op verantwoordelijkheid en macht. Velen gaven aan echt een deel van zichzelf af te moeten sluiten om “achteloos” te kunnen doen. We kwamen tot de conclusie dat je, wanneer je daadwerkelijk zo reageert, dan waarschijnlijk niet in contact staat met jezelf. Iedereen vond de metafoer van hoe de roos zelf en het geven van een roos, ook als er lelijk op gereageerd wordt, nog

steeds prachtig is en niets afdoet aan de schoonheid, een sterk beeld, dat goed toepasbaar is binnen bijvoorbeeld onze seksuele voorlichting. Verder was het mooi om op persoonlijk vlak na te denken hoe je om kunt gaan met kwetsbaarheid, en was daar zelfs voor professionals uit dit veld nog iets in te ontdekken.

Echt een aanrader van een oefening, voor iedere doelgroep. Een tip zou zijn om zeker de tijd te nemen om het kwetsbare voorwerp goed te visualiseren, en daarna toch eens te kijken hoe iedereen zelf omgaat met kwetsbaarheid.'

Stichting InDifferent zet zich in voor diversiteit en tegen discriminatie op school

Integriteit onder druk

Schaamte

De reden dat integriteit zo onder druk staat, is in de eerste plaats iets hardnekkigs: schaamte. Er zijn veel factoren waardoor schaamte niet gevoeld wordt door plegers van grensoverschrijdend gedrag, of zelfs wordt uitbesteed aan het slachtoffer. En als de schaamte gevoeld wordt door degene die fout zit, kan dat juist een reden zijn om openheid te vermijden. En dat is jammer, want dat is een recept voor herhaling van het ongewenste gedrag. Dat geldt overigens niet alleen voor de pleger. Schaamte is een van de hoofdredenen voor slachtoffers om niet naar buiten te komen met nare dingen die ze meemaken. Daarom is zonder oordeel en met begrip reageren ook zo ontzettend belangrijk.

“Seks met een ander draaide alleen om het krijgen van iets, het had weinig van doen met intimiteit, samenzijn of genieten. Ik was doelgericht en snel, kwam ook nooit klaar omdat ik me afgesneden voelde van mijn gevoelens. Wat volgde was een eindeloze cyclus van mannen met wie ik seks had. Het kon me nooit bevredigen omdat ik in wezen een veel grotere honger had, namelijk naar liefde. Ik genoot wel van het spel, van het veroveren, van de nachtelijke fietstochten – soms van de ene lover naar de andere. Wat voelde ik me stoer, terwijl ik nu terugkijkend zie hoe eenzaam en triest het eigenlijk was.”

Uit: *Dit gaat niet over seks*, Borrel en Leusink (2017).

Ik-het-relatie

Een zeer bedreigende factor voor integriteit is de ik-het-relatie. Zo'n relatie gaat voor de 'ik' altijd samen met een gevoel van *entitlement*. Voor die Engelse term is geen sluitende vertaling, maar het gaat erom dat iemand voelt vanzelfsprekend recht te hebben en aanspraak te maken op iets. Deze relatie is nooit horizontaal maar altijd top-down. De gedachtegang is: jij bent minderwaardig ten opzichte van mijn hogere status. Ik bestempel jou bijvoorbeeld als een 'hoer' en door jouw ongelijkwaardigheid word jij een 'het', met logischerwijs minder rechten. Dat legitimeert dat ik voorbij kan gaan aan jouw behoeftes.

Dit is een gesprek dat we móéten voeren met jongeren. Vertel hun: jouw oordeel, al dan niet ingegeven doordat je ouders dit oordeel delen, rechtvaardigt nooit dat je achteloos met iemand mag omgaan en gebruik mag maken van iemand. We zijn allemaal in de eerste plaats mens.

De bouwstenen van de ik-het-relatie

Objectivering is een van de bouwstenen waar de ik-het-relatie mee gebouwd wordt. Denken dat het oké is om een ander neerbuigend of agressief te benaderen omdat je het niet eens bent met diens uitingsvorm van seksualiteit, is onnodig als je zelfzeker bent in je eigen seksualiteit. Zelfzeker zijn is iets anders dan jezelf opblazen of een gevoel van superioriteit. Superioriteit maakt kwetsbaar omdat er iets te verliezen valt. Dit kan grensoverschrijdend gedrag veroorzaken. Maar als je echt lekker in je vel zit kan niemand jou in je seksualiteit of eer bedreigen, enkel doordat een ander trouw is aan wie die is.

Seksualisering is de tweede bouwsteen en treft vooral vrouwen. Dat is bijvoorbeeld dat als je twee knuffelende of zoenende meiden ziet, jouw blik hen reduceert tot seksualiteit. In plaats van dat het gewoon twee mensen zijn die elkaar lief vinden, zie jij het eerder als een verleidingstactiek. Hun liefde gaat dan ineens over degene die gadeslaat, jij dus, in plaats van degene die liefheeft. Dat is de omgekeerde wereld waarin de observator het gevoel heeft uitgedaagd te worden. Dit maakt de afstand naar een gevoel recht te hebben op hun seksualiteit nog maar heel klein. En een gevoel van recht hebben op de seksualiteit van een ander legitimeert allerlei vormen van geweld. Terwijl ik dit schrijf is de 22-jarige Mahsa Amini in Iran om het leven gekomen omdat ze haar haar onvol-

doende bedekt zou hebben. Vertel je jongeren daarom dat ze anderen gerust met rust *mogen* laten. Of eigenlijk, *moeten* laten. Laat mensen elkaar ongestoord liefhebben en zich uiten op de manier die bij hen past, ongeacht gender of levensbeschouwelijke dogma's.

Paternalisme beperkt de bewegingsvrijheid onder het mom van 'eigen bestwil' en komt voort uit superioriteit. Ongelijkheid is het fundament voor patriarchale gedachtepatronen. Hoe sterker deze in de cultuur verankerd zijn, hoe groter het gevaar voor het ontstaan van ik-het-relaties en dus grensoverschrijding. Het is een dubbele risicofactor wanneer je de eer van een heel familiesysteem op je schouders draagt. Daarmee word jij niet alleen als hoofdverantwoordelijke gezien voor de instandhouding van die eer, wat al onrealistisch, onnatuurlijk en zwaar is, maar het weerhoudt je er ook van om goede hulp te zoeken en steun te ontvangen. Hulp vragen staat immers gelijk aan gefaald hebben de eer fatsoenlijk te dragen. Met name jongens zijn in die cultuur gevrijwaard van consequenties, omdat het idee van afrekenen met de 'het' (de minder dan menswaardige) systemisch verlangd en gesteund wordt.

Peer pressure

Specifiek voor jongeren is er een belangrijk mechanisme waarmee zij allemaal te maken krijgen: peer pressure, oftewel groepsdruk. Dit fenomeen maakt dat je je gedrag aanpast aan groepsverwachtingen. Je doet dan dingen die je in je eentje waarschijnlijk niet verzonnen had, maar waarvan je hoopt en verwacht dat ze bijdragen aan acceptatie en waardering binnen de groep. Vaak wordt het fenomeen wel aangekaart als we het hebben over drank of drugs. Seksualiteit blijkt lastiger te bespreken. Maar ik ben ervan overtuigd dat als we jongeren leren over het bestaan van groepsdruk, hoe dit in ons allen leeft, wat de gevolgen zijn en hoe je eraan kunt ontsnappen, we jongeren echt weerbaarder maken.

Maak de link naar seksualiteit, bijvoorbeeld door het gesprek aan te gaan over catcalling, oftewel 'onschuldige' straatintimidatie, een vorm van spontaan seksisme. Maar liefst de helft van de jongeren in de leeftijd van 12 tot 25 jaar heeft daarmee te maken gehad. Voor meiden en vrouwen is dat zelfs twee op de drie. Mannen hebben minder dan vrouwen te maken met straatintimidatie. Bij straatintimidatie gaat het om nafluiten, naroeven of dichtbij komen door

bijvoorbeeld achternalopen. Dit heeft als gevolg dat vrouwen zich onveilig en bang voelen. Meestal proberen zij het te negeren. 'De meest gebruikte strategie van jonge vrouwen om te voorkomen dat ze op straat worden lastiggevallen of om het te stoppen is het vermijden van oogcontact of het vermijden van bepaalde groepen', aldus de onderzoekers van het CBS. Doe de volgende oefening over groepsdruk en straatintimidatie.

OEFENING PEER PRESSURE

Kijk samen het filmpje 'MINDF*CK experiment wachtkamer' over hoe peer pressure werkt. Hierbij gaat het om neutraal gedrag. Vraag of peer pressure ook werkt bij negatief gedrag. Maak de link naar intimidatie, bijvoorbeeld door samen dit filmpje te bekijken uit de Engelse Have a Word-campagne:



Besprek daarna hoe groepsdruk een rol speelt met de volgende vragen:

- Hoe zag je groepsdruk terug in het filmpje?
- Waarom vond de jongen het moeilijk er iets van te zeggen?
- Werkt groepsdruk ook voor positief gedrag?
- Wat is ervoor nodig om aan groepsdruk te ontsnappen?

Hoe meer we op onszelf vertrouwen, hoe minder we de groep nodig hebben. De waarheid is dat het in veel situaties lastig is om aan groepsdruk te ontkomen. Maar het kan wél. Je bepaalt uiteindelijk zelf hoe je wilt zijn als persoon. Maar volwassenen in de buurt die je er niet gelijk op afrekenen als je een keer een fout maakt maar het gesprek aangaan, helpen enorm.

Trauma en herhaald slachtofferschap

Of plegerschap nou met voorbedachten rade is of onbedoeld, er kan altijd trauma ontstaan. Het is belangrijk dat te erkennen. Spiegel (1996) definieert trauma als: 'De ervaring van het tot een voorwerp of ding gemaakt worden;

het slachtoffer zijn van iemands woede of onverschilligheid van de natuur. Speelbal zijn, willekeur ervaren en liefdeloosheid! Schadelijke gevolgen voor de tot 'het' gemaakte partij kunnen langdurig aanhouden en zich uiten in ernstige gevolgen zoals een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Als je eenmaal slachtoffer bent geworden van seksueel geweld, is de kans groter dat je het opnieuw meemaakt. Zonder goede hulp doet twee derde van de personen die seksueel geweld meemaakt opnieuw zo'n ervaring op, aldus onderzoek door Centrum Seksueel Geweld (CSG). Dat heet 'revictimisatie'. Je kunt jezelf opnieuw in risicovolle situaties brengen. Als slachtoffers de onverschilligheid waarmee ze bejegend zijn internaliseren, gaan zij vervolgens met zo'n zelfde achteloosheid met zichzelf (en hun seksualiteit) om. Iets wat door de buitenwereld maar moeilijk begrepen wordt. Veroordeling op dat stuk – ook wel victimblaming genoemd – bevestigt weer de afwijzing die het slachtoffer naar zichzelf voelt – self-blaming. Zo is de cirkel rond en blijft de cyclus van seksueel geweld in stand. Daarom zou traumatherapie mijns inziens altijd vergezeld moeten gaan van stevige psycho-educatie op afhankelijkheidsproblematiek en hechting.

Trauma en herhaald plegerschap

Eerder opgelopen trauma werkt niet alleen herhaald slachtofferschap in de hand, maar verhoogt ook de kans dat iemand zelf pleger wordt. Daarom denk ik dat de 'heb respect'-boodschap aan mensen die zelf een vorm van misbruik hebben meegemaakt, weinig zoden aan de dijk zet. Niet om revictimisatie te voorkomen, maar óók niet om te voorkomen dat potentiële plegers, daadwerkelijke plegers worden. Ik denk dat je aan mensen die slordig met anderen omgaan, vooral eerst moet leren hoe ze zorgvuldig met zichzelf kunnen omgaan. Dat heeft een preventieve werking op zowel herhaald slachtofferschap als herhaald plegerschap. Een integere hechting met jezelf en je eigen seksualiteit is de grootste voorspeller van hoeveel integriteit jij vindt dat een ander verdient. En daar kun je dan vervolgens ook naar handelen.

Een paar jaar geleden mocht mijn team toenmalig Minister van Justitie verwelkomen in ons pandje in de binnenstad van Utrecht. Hij wilde input verzamelen voor de modernisering van de wetgeving inzake seksueel geweld. Omdat we veel expertise hadden over dit onderwerp kwam hij bij ons langs. Het moest een informele bijeenkomst worden waarbij de minister een beeld zou krijgen bij de dagelijkse praktijk van ons als hulpverleners. Als ijsbreker speelden we het seksalfabet-spel. De regels daarvan zijn heel simpel: voor elke letter van het alfabet associeer je een woord dat begint met die letter en iets te maken heeft met seks. Met elk geassocieerd woord verdien je een punt. Het doel is om na de letter Z de meeste punten te hebben. Bijvoorbeeld: de A is voor anaal of asexueel, de B is voor ballen, de C voor clitoris, etc.

*De minister bleek heel goed te zijn in het spel, maar wat hij zei toen de letter W aan de beurt was zal ik nooit vergeten. Hij noemde het woord 'waardigheid'. En hij noemde dat woord niet voor niets. Zelfs in de wet is het belang van waardigheid vastgelegd. Bijvoorbeeld als het gaat om seksuele intimidatie. Dit wordt gedefinieerd als: 'Verbaal, non-verbaal of fysiek gedrag met een seksuele betekenis dat als doel of gevolg heeft dat de **waardigheid** van een persoon wordt aangetast, in het bijzonder wanneer een bedreigende, vijandige, beledigende, vernederende of kwetsende situatie wordt gecreëerd.'*

Laveren tussen twee onverenigbare boodschappen of werelden

Cultuurspagaat

Loyaal moeten of willen zijn aan twee tegengestelde levensopvattingen kan iemand verscheuren. Ik heb veel mensen begeleid die te maken kregen met een cultuurspagaat. Aan de ene kant kregen ze de onwrikbare boodschap dat een vrouw na penetratie niks meer waard is en aan de andere kant merkten ze dat die niet strookte met hun persoonlijke waarden, behoeftes en ontwikkeling. Anderen kregen de boodschap tot het huwelijk te moeten wachten met geslachtsgemeenschap, terwijl dat niet strookte met hun dagelijkse realiteit. Dat kan een soort seksuele ontwrichting veroorzaken. In mijn optiek is de menselijke waarde altijd voorliggend op dogma, cultuur of religie.

“Anderen kregen de boodschap tot het huwelijk te moeten wachten met geslachtsgemeenschap, terwijl dat niet strookte met hun dagelijkse realiteit,” schreef Sabine eerder. Maar wat als je er nu zélf voor kiest om niet intiem te zijn, omdat jij wilt wachten tot het huwelijk? Juist omdat plezier en genot in seks iets is wat jij wilt ontdekken met die ene persoon, met wie jij het leven wilt delen in een huwelijksverband.

Een keuze die steeds minder populair is in een wereld waarin seks en meerdere bedpartners zonder huwelijk heel normaal is en gezien wordt als onderdeel van een gezonde seksuele ontwikkeling, en waar “wachten tot het huwelijk” de vreemde eend in de bijt is.

Toch zien wij binnen de islamitische gemeenschap dat deze intrinsieke wens bij veel jongeren leeft. Lastig, want de “hoe dan?” ontbreekt vaak. Het vraagt om kennis en om vaardigheden. Op school of thuis is voor deze boodschap soms te weinig ruimte. Praten over verliefdheid of seks(uele gevoelens) is, of je nou islamitisch bent of niet, soms te spannend. Iets waar je het niet over hebt.

Gelukkig draait een groeiende groep islamitische ouders diens hand er niet (meer) voor om. Zij geven hun kinderen – meiden én jongens – de handvatten mee die kinderen nodig hebben, passend binnen de islamitische visie. Een goede ontwikkeling, want ook moslimjongeren verdienen een seksuele opvoeding die strookt met hun islamitische identiteit. Ook zij hebben recht op kennis en handvatten waar zij zich veilig en vertrouwd bij voelen – ook als die visie niet altijd strookt met de dagelijkse realiteit en norm in de maatschappij.

Het geeft jongeren vertrouwen, en de kracht om gezond, positief, bewust en weerbaar op te groeien binnen het thema seksualiteit. Tante Aïsha helpt daarbij door zaadjes van bewustwording te zaaien en moslims – jong en oud, man en vrouw – te begeleiden en te adviseren bij een gezonde en fijne relatie met seksualiteit en intimiteit.¹

Tante Aïsha – www.instagram.com/tante.aisha

Fragmentatie

Het meest moeten je integriteitsalarmbellen gaan rinkelen als je merkt dat iemand als het ware in stukjes wordt geknipt. Vaak ontstaat een van deze twee boodschappen: denk niet of voel niet. Een voorbeeld van dat laatste voelde ik toen ik voor het eerst van mijn collega hoorde die vertelde over een van de meiden die zij begeleidde. Deze meid had haar verteld dat zij 'hoofd moest geven' aan haar vriend. Niet de handeling maar de formulering kwam echt bij mij binnen. Niet dat pijpen nou zo'n idyllische manier is om orale seks te benoemen, maar 'hoofd geven' gaat nog een stapje verder. Alsof de rest van het lichaam dat 'hoofd geeft' er niet toe doet en het enkel draait om degene die gepijpt wordt. Een soort seksuele onthoofding. Het is ook moeilijk omkeerbaar. Je kunt 'beffen' niet een-op-een vervangen door 'hoofd geven'. Dat is in het Engels net zo, meen ik. En als dingen niet goed omkeerbaar zijn, weet je al dat genderongelijkheid eraan ten grondslag moet liggen.

Hoe moet het dan wel?

Ik-jij-relatie

Geen ik-het-relatie, maar een ik-jij-relatie: die is tegelijk een uitkomst van integriteit als een beschermende factor daarvan. De ander *is* iemand. Dat is het tegenovergestelde van een ik-het-relatie waarbij de ander ontmenselijkt wordt. Binnen een ik-jij-relatie ben *ik* iemand met een identiteit en bestaansrecht en jij bent *ook* iemand met een identiteit en bestaansrecht. Als we allebei evenveel bestaansrecht hebben, hebben we allebei evenveel rechten. De ik-jij-relatie is daarom een horizontale relatie waarbinnen de rechten van elk individu gewaarborgd zijn op basis van gelijkheid.

Echtheid

Als jongeren integriteit inbrengen als ingrediënt voor hun seksuele ontdekkingsreis, zouden niet alleen zichzelf, maar ook degenen met wie ze op reis zijn daar beter van worden. Het stelt hen in de gelegenheid *écht* te zijn, en zij zullen anderen ook makkelijker in de gelegenheid stellen *écht* te zijn. Je kunt elkaar *écht* zien. Opschepperig gedrag waarbij je elkaar overtroeft verliest dan – voor een deel – haar functie.

Instemming

Als het om seksuele interactie gaat, hebben we het vaak over het belang van toestemming. Toestemming impliceert gelijkheid en het vermogen tot afstemmen. Maar wat voor integriteit belangrijker is, is instemming. Je kunt *instemmen* met een voorstel om een bepaalde weg in te gaan. Bijvoorbeeld om te experimenteren met een handeling of het meegaan naar een bepaalde plek. Die instemming is nooit een toestemming om op die weg te blijven, om de beweging door te zetten en af te maken.

In mijn praktijk hoor ik hier vaak verwarring over. Mijn cliënten vertellen me bijvoorbeeld dat ze zich niet verzet hebben, dat ze zelfs mee hebben gewerkt aan het laten ontstaan van de situatie of dat ze in eerste instantie 'ja' zeiden. Het lijkt dan alsof ze niet integer met zichzelf zijn omgegaan of dat zij er schuld aan hebben dat anderen niet integer met hén zijn omgegaan. Dit klopt niet. Eens gegeven, blijft niet gegeven.

Transparantie

Transparantie, in praktische zin, is het tegenovergestelde van een dubbele agenda. Het is een van de pilaren van veiligheid. Veiligheid ontstaat in een sfeer van gelijkwaardige verbondenheid. Transparant zijn vergt een zekere mate van moed. Want het betekent tevoorschijn komen met je wensen en verlangens en dat draagt altijd het risico van afwijzing in zich. Kwetsbaar dus. Ergens leren we ook dat de afwijzing van de ander iets zegt over de waarde van onszelf of over ons verlangen. Als we het voor elkaar krijgen dit anders te kaderen voor jongeren, zal het voor hen makkelijker zijn transparant te zijn. Hoe meer transparantie, hoe helderder de communicatie. Maar dan moeten we jongeren ook leren dat ze zorgvuldig met transparantie van de ander omgaan. Als iemand bijvoorbeeld bekend verliefd op je te zijn en dat overvalt je, moet je diegene niet uitlachen.

Komen we niet in een kramp zo?

Is er een downside als het gaat om integriteit? Kun je er ook té veel van hebben? Wordt omgaan met elkaar dan niet omzichtig en omslachtig (no pun intended)? Persoonlijk geloof ik dat we voorzichtig met elkaar omgaan soms verwarren met zorgvuldig met elkaar omgaan. Voor mij is integriteit vooral gekoppeld aan dat laatste. Zorgvuldig voelen, afwegen, afstemmen, en dat

hoeft dus niet altijd voorzichtig te zijn. Sterker nog: duidelijk, eerlijk en transparant zijn gaat niet goed samen met fluwelen handschoenen.

Daarnaast, wat is erger: dat het even ongemakkelijk voelt omdat je iets meer zorgvuldigheid mee moet laten wegen, of dat er te weinig zorgvuldigheid is en er om die reden dingen te snel, te overweldigend of te plotseling gebeuren voor iemand? Dat eerste is een tijdelijke situatie, dat tweede heeft in potentie nare gevolgen op de lange termijn. Integriteit gaat niet zozeer om altijd maar het juiste doen in een strak keurslijf. Het dient meer als benchmark om altijd de keuze te hebben ernaar te streven.

Integriteitsmythes die we dringend vaarwel moeten zeggen

MYTHE 1 Mannen zijn jagers en vrouwen zijn prooien

Omdat straatintimidatie hoofdzakelijk vrouwen treft, bedacht de gemeente Utrecht een campagne om met name mannen eens de kans te geven te voelen hoe dat voelt. Het bericht dat ik deelde op LinkedIn vond veel mede-, maar ook veel tegenstand. Dat straatintimidatie bestaat, en dat mannen zo oververtegenwoordigd zijn als pleger en vrouwen als slachtoffer, kan deels verklaard worden door de hardnekkige mythe dat mannen jagers zijn en vrouwen de prooi. Er gaan zo veel impliciete boodschappen van uit dat ik ze niet eens kan tellen. Zo legitimeert deze mythe dat jongens initiatief moeten tonen, maar dat dat voor meiden juist vreemd zou zijn. En erger nog, het legitimeert geweld tegen vrouwen door mannen.

Ellen Laan legde in de uitzending bij *Jinek* van februari 2019 uit waarom we deze oude denkwijze naar het rijk der fabelen moeten verbannen. Jongens zijn geen wandelende testosteronbommen en bij vrouwen is er 'binnen de normale waarden geen relatie tussen testosteron en zin in seks. Net zomin als er een verband is tussen testosteronniveau en seksueel grensoverschrijdend gedrag. Maar waarom zou je de mythe afbreken, als diezelfde mythe ervoor zorgt dat jij veel seks krijgt?' Initiatief nemen wordt zo een gebod voor jongens en een verbod voor meiden. Dat is voor beiden schadelijk.

Het is vast geen toeval dat ik nu dit boek schrijf en dat een van mijn eerste herinneringen gaat over de dubbele integriteitsstandaard. Ik weet nog precies wanneer ik de imprint kreeg van hoe jongetjes weggelaten met agressie, en hoe het verwerken van die onbeantwoorde gevoelens bij mij lag, als meisje. Het was op de kleuterschool (waar ik overigens verder vooral goede herinneringen aan heb).

We zaten in een kring op onze ministoeltjes en deden een of andere activiteit. Wilfred kwam naar me toe en vroeg of ik later met hem wilde trouwen. Ik zei gelijk nee. Ik vond Wilfred namelijk niet zo leuk en we hadden er van tevoren nooit over gesproken. Wilfred werd boos en schopte me. Daar werd ik weer boos van en ik liep naar juf Harmke zodat ze hem lik op stuk kon geven.

Maar toen ik haar vertelde wat er gebeurd was moest ze glimlachen. Met de kennis van nu, kan ik bedenken dat ze waarschijnlijk veel empathie voelde voor de dappere en ondernemende Wilfred. Maar wat ik leerde was dat Wilfred mij zonder consequenties mocht schoppen. Onbewust trok ik de conclusie: 'nee' zeggen tegen een jongetje rechtvaardigt geweld tegen een meisje. Ik weet nog dat ik in verwarring was en me geen raad wist met het onrecht.

De verwarring die ik voelde, vond later in een groter maatschappelijk kader van gendergerelateerd geweld een plek. Er was niks schattigs aan zijn schop. En ik voel nog steeds onmacht bij alle vormen van gendergerelateerd geweld. Waarom leren we Wilfreds niet hoe ze kunnen dealen met afwijzing? Waarom mogen ze niet huilen?

OEFENING KOPJE THEE?

Kijk samen dit filmpje over consent. Hierin komt mooi naar voren hoe integriteit en afstemmen met elkaar verweven zijn. Deze oefening is ook geschikt om met een groep jongeren te doen. Daarna kun je de dialoog aangaan of kiezen voor een actieve werkvorm, zoals klassikale stellingen of een essay laten schrijven. De mogelijkheden voor follow-up zijn eindeloos.



Zoals je in dit filmpje kunt zien, is het eigenlijk heel simpel. Je stemt af en als dat niet kan of niet lukt, dring je de ander zeker niets op. Als er dwang, drang of misleiding is kun je de ander niet ontmoeten waar diegene is. De onderliggende intentie bij integriteit is namelijk altijd om de ander werkelijk te ontmoeten. Dus alle aannames over wat jij denkt dat de ander zou willen zijn vrij zinloos.

MYTHE 2 Meisjes plagen, kusjes vragen

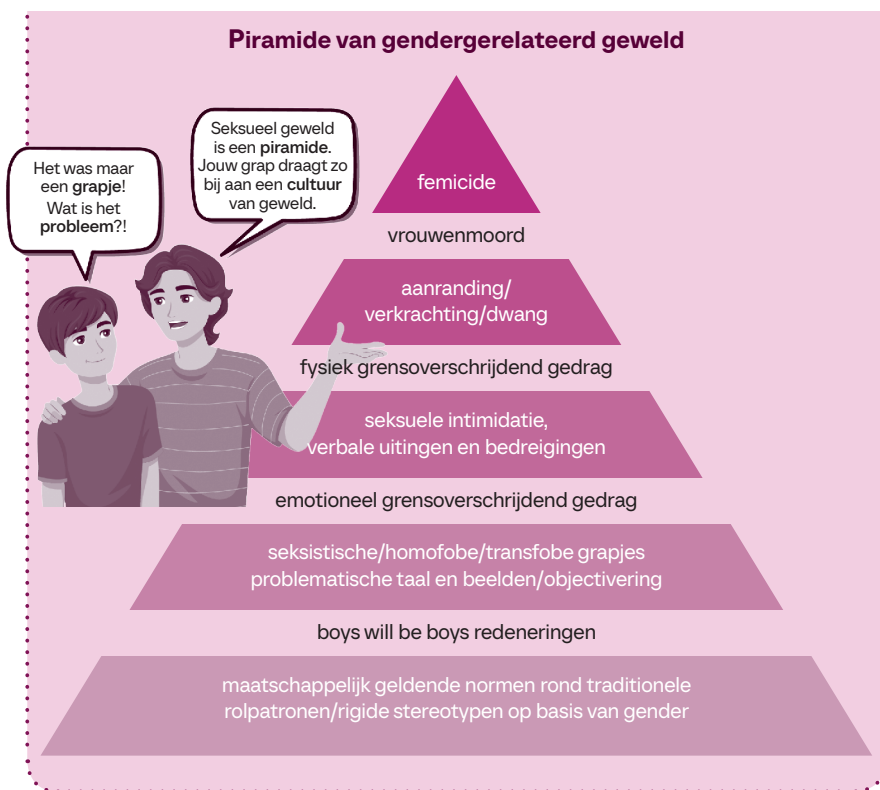
Wie kent dit 'onschuldige' gezegde niet? Neem Wilfred. Toen ik hem als huwelijkskandidaat afwees, schopte hij me zonder dat hij daarop werd aangesproken. Het effect is tweeledig. Want ik trok een conclusie over de wereld, maar hij ook! Of hij zich dat nou kan herinneren of niet. Hij zag hoe ik bot ving bij de kleuterleidster. Wat deed dat met zijn wereldbeeld en het privilege dat hij daarin als man kon ontdekken? Hij kwam ermee weg omdat hij een man is. En zelfs op de kleuterschool gelden die wetten al. Waarom dat ertoe doet, lees je in het kader.

De piramide van gendergerelateerd geweld

Om het echt goed te begrijpen hebben we meer overzicht nodig. De piramide van gendergerelateerd geweld op de volgende pagina sluit hier naadloos op aan. Op de site van Emancipator.nl kun je er meer over lezen. Hierin kun je duidelijk herkennen hoe het laten gaan van 'onschuldige' gebeurtenissen die op zichzelf lijken te staan, bijdragen aan een cultuur die vrouwen en andere gemarginaliseerde groepen structureel benadeelt.

Gendergerelateerd geweld staat namelijk niet op zichzelf. Het normaal vinden van de kleine, minder heftige dingen onder in de piramide, draagt bij aan een escalatie van grotere, duidelijk schadelijke dingen boven in de piramide. Zonder dat maatschappelijk breed gedragen fundament, zou de hele piramide niet gebouwd kunnen worden.

Een relevante video die je niet mag missen is er een uit de campagne tegen gendergerelateerd geweld van de Australische overheid, 'Stop It At The Start'. Hier zie je uitgebeeld waar het toe leidt als we de boodschap van 'meisjes plagen, kusjes vragen' normaliseren. Je vindt de video op YouTube met de zoekterm 'Strong Message! Stop violence against women'.



MYTHE 3 Sexting is gevaarlijk en dit moet je jongeren verbieden

Over sexting heb ik de afgelopen jaren veel lastige gesprekken gevoerd. Sexting is het in vertrouwen en met consent uitwisselen van digitale pikante beelden en teksten, met als doel en verwachting een positief, seksueel geladen contact. Zie het zo: waar we vroeger friemelden in het fietsenhok, groeien jongeren nu op met een digitale vorm van dit fenomeen. Gezond? Jazeker! Sexting kan, net als friemelen in het fietsenhok, onderdeel zijn van een positieve seksuele ontwikkeling. Het is geen must, maar wel een optie. Een waar je geen soa's van krijgt en niet zwanger van raakt. Behoorlijk veilig dus.

“Maarten daagt me uit – hij stuurt me een foto van zijn behaarde jongenskont – en ik twijfel niet om erin mee te gaan. Seks is naast Harry Potter mijn grootste interesse, en het uitwisselen van naaktfoto's via email en MSN wordt een belangrijk onderdeel van onze langeafstandsrelatie. Het is flirten, verleiden en een warmhoudertje tot we elkaar het weekend erop eindelijk weer zien. Op school ben ik onzeker over de striae op mijn groeiende borsten en over mijn dijen die niet in de skinnyjeans van mijn schoolvriendinnen passen, maar in mijn slaapkamer met hemelbed en lavalamp ken ik geen schaamte of verlegenheid. Seks is mijn vrijplaats. Als ik met mijn vriendje vrij, voel ik me mooi en zelfverzekerd. Mijn verlangens en mijn lijf ontdekken wordt een spel dat ik graag speel.”

Uit: *Wie zette mijn naaktfoto's online?*, Jantine Jongebloed
(Blossom Books, 2021).

Het is een mythe dat sexting gevaarlijk is. Het zijn de denkbeelden van genderongelijkheid zoals jongen stoer-meisje hoer die gevaarlijk zijn. Want deze denkbeelden legitimeren dat jij je het recht toe-eigent om met vertrouwelijke beelden aan de haal te gaan en uit te wisselen met anderen.

Gedrag dat wél een probleem is, is shame-sexting. Shame-sexting is een vorm van sexting-misbruik. Hierbij stuur je beelden die in vertrouwen naar jou gestuurd zijn, of waarvan je redelijkerwijs zou kunnen weten dat deze voor privégebruik gemaakt zijn, zonder toestemming door naar anderen om de maker in diskrediet te brengen. Het Bijbelse gebod 'behandel een ander zoals je zelf behandeld wilt worden' gaat goed op als het gaat om shame-sexting.

MYTHE 4 Boys will be boys

Deze mythe suggereert dat je jongens hun grensoverschrijdende gedrag niet aan kunt rekenen: 'Zo zijn ze nu eenmaal.' Gevaarlijk gedachtegoed! Hoe kun je dan shame-sexters aanspreken? De mythe ontslaat jongens van een goed werkend geweten, waardoor ineens alle accountability bij degene ligt die op de beelden staat. Victimblaming dus. Heel oneerlijk. Misbruik van sexting is een vorm van digitale aanranding en kan, net als fysieke aanranding, verstreckende gevolgen hebben voor het mentale en sociale welzijn van het slachtoffer. Het zou net als andere vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag consequenties moeten hebben.

Praat daarom met jongeren over wat je van hen verwacht als zij pikante foto's, filmpjes of teksten doorgestuurd krijgen. Vertel ze dat zij dit soort foto's moeten verwijderen, het liefst ongezien, en dat ze ze al helemaal niet moeten doorsturen. Veilige sexting begint bij het normaliseren van sexting en het problematiseren van vertrouwen schaden. Als het sexting materiaal wel voor je jongere bedoeld was, zorg dan dat je het bestand alleen lokaal opslaat. Of jongeren dit al doen is een mooie gespreksopening. Ik zou zeggen: wacht er niet mee en vraag het vandaag nog tijdens het avondeten!

Reflectie

Zou het niet mooi zijn als we allemaal konden reflecteren zoals Joy Delima aan het begin van dit hoofdstuk? Integriteit vergt reflectie. Zij zag dat de afwezigheid van fysiek gevaar lopen niet noodzakelijkerwijs de bepalende factor was voor de vraag of het fout was wat zij deed. Het doordrukken van je eigen agenda en daar niet open over zijn is dat wel. Maar reflectie vergt een volwassen soort moed. En dat is niet iets waar alleen jongeren mee worstelen.

Een pleger-gerichte aanpak

Soms bekruipt me de gedachte dat de reden dat het gesprek aangaan met potentiële sexting-misbruikers niet boven aan het preventieprioriteitenlijstje staat, is dat we te weinig vertrouwen hebben in hun geweten, hun innerlijk kompas. Je enkel op potentiële slachtoffers richten door middel van 'voorlichten' en 'steunen' is niet alleen gemakzuchtig en kortzichtig, het is ook schadelijk. Schadelijk omdat het voor slachtoffers van shame-sexting victimblaming in de hand werkt. Denk aan reacties als: 'Hoe kon je zo naïef zijn?' Maar ook omdat het potentiële plegers aanmoedigt. Zij komen immers met alles weg, zoals ik laatst nog maar eens bevestigd kreeg tijdens een voorstelling *Alles Over-Winnen* van Nora Akachbar in de Utrechtse wijk Overvecht. Haar voorstelling gaat over haar coming-of-age als meid met Marokkaanse wortels die opgroeit in Nederland. Een belangrijke boodschap van dit rolmodel. De kraan van sexting-misbruik dichtdraaien kan alleen als we dat doen op basis van het vertrouwen in jongeren dat zij het zelf ook graag goed willen doen in deze wereld. Dat begint bij het integriteitskompas van de plegers, niet bij dat van de slachtoffers.

Overigens gaat dit niet alleen om online situaties. Onlangs vroeg ik aan een man wat het slechtste seksadvies is dat hij ooit kreeg. Hij dacht na en zei:

‘Pakken wat je pakken kan.’ Deze boodschap wordt vanuit het eerdergenoemde verliesframe gebracht. Alsof er een tekort is en je moet (en vooral: mag) graaien naar je deel.

En wanneer we wél erkennen dat jongens fouten maken, verwijten we ze niet goed geluisterd te hebben. ‘Ik zei toch dat je respect moest hebben?!’ Een typisch geval van zeggen dat je de negen punten (weet je nog: de oefening in de Inleiding?) met elkaar moet verbinden en dan boos worden als het degene niet goed lukt. Ik ben ervan overtuigd dat het merendeel van de seksuele grensoverschrijdingen onder jongeren onbedoeld gebeurt. En dat die dubbele boodschap van ‘respect’ enerzijds en dat jagen een teken is van mannelijkheid anderzijds, verwarring creëert over hoe je een beetje zorgvuldig met jezelf en de ander omgaat.

Hoe concreter we dit ingrediënt daarom maken voor jongeren, hoe groter de kans dat ze het in de praktijk kunnen toepassen. Daarnaast is het niet zo dat we het als volwassenen zo makkelijk vinden ons aan de integriteitscode te houden, getuige de vele verdrietige #MeToo-schandalen waarvan het einde nog niet in zicht is.

Sisterhood creëren

Niet alleen jongens maken zich schuldig aan shame-sexting, ook meiden doen dat. Soms om de aandacht af te leiden van hun eigen kwetsbaarheid. Soms om daarmee hun eigen deugdelijke status te verstevigen. Maar ook omdat meiden net zo goed opgegroeid zijn in een paternalistisch systeem. Dat maakt meiden dubbel kwetsbaar: zowel binnen als buiten hun meidengroep zijn ze niet veilig.

Als ik in klassen kwam om seksuele vormingslessen te geven, sneed ik dat onderwerp altijd expliciet aan. Ik maakte een punt van wat ‘zusterschap’ is en wat het positieve effect is voor vrouwen. Soms was dit idee geheel nieuw voor meiden. Maar voor elkaar opkomen en elkaar onvoorwaardelijk steunen vond altijd een dankbaar en geïnteresseerd publiek. Ook als de praktische uitvoering daarvan nog een puzzel was. Soms functioneren meiden in een gemeenschap waar roddelen over anderen een manier is om mensen in de ijzeren greep van die gemeenschap te houden. Doe je te veel je eigen ding? Dan word je verguist en buitengesloten.

In vrijwel alle culturen is reputatieschade voor vrouwen een reëel gevaar. Een extra zware last draag je dan als vervolgens je familie door jouw gedrag met de nek wordt aangekeken. Als de schandpaal een collectieve straf is voor individuele ongehoorzaamheid, zijn er altijd mensen dichtbij om je te ‘helpen’ op het rechte pad te blijven. Niet zelden is dat helpen een vorm van onderdrukking. Terwijl het stomme is, ik kan je niet vertellen hoe vaak ik met individuen gesproken heb met zeer progressieve ideeën, die in een groep plotseling het tegenovergestelde predikten uit puur lijfsbehoud.

Nu ik erover schrijf bedenk ik dat ‘zusterschap’ eigenlijk in geen enkele positieve seksuele vorming zou mogen ontbreken. Ga dat gesprek vandaag nog aan. Zorg daarnaast dat meiden weten dat ze bij jou terecht kunnen *zonder oordeel*. Hoe lastig dat misschien ook voor je is bij iets waar je zelf misschien de nodige vooroordelen over hebt.

“Op mijn vraag waarom hij mijn [naakt]foto’s verspreidde antwoordt hij: “Ik denk dat mensen vaak niet zo over dingen nadenken.” Dat mensen weinig nadenken over waarom ze dingen doen, daar heeft hij absoluut gelijk in, dat is zelfs precies de kern van het probleem. Maar dat betekent niet dat mensen niet in staat zijn om met terugwerkende kracht te analyseren waarom ze dingen deden, om daarna vanuit voortschrijdend inzicht alsnog hun excuses te maken.

Op LinkedIn vind ik Anneke, de docent maatschappijleer die me op het hart drukte me niet te schamen. [...] ze weet direct waarom ze dat over het schamen tegen me zei: “Ik weet heel goed hoe vernietigend schaamte kan werken. Alle andere voorvallen op school die me beter bijgebleven zijn, gaan over ex-vriendjes die uit wraak foto’s van meisjes hebben verspreid. Vernedering en schaamte hebben die meiden zwaar getekend.”

Uit: *Wie zette mijn naaktfoto’s online?*, Jantine Jongebloed (Blossom Books, 2021).

OEFENING IN ANDERMANS SCHOENEN

Deel de volgende casus met je jongere. Deze oefening werkt ook goed in een groep.

Safina maakt het uit met Rachid. Ze hadden vijf maanden wat met elkaar. In die tijd hebben ze wat pikante beelden uitgewisseld. Rachid zag het niet aankomen en is boos. Hij voelt zich genaaid en bovendien is hij jaloers op Mitchel, omdat hij in een pauze zag hoe Safina naar hem keek. Daarnaast, en niemand weet dit, zelfs Safina niet: zij was zijn eerste.

Welke onderstaande acties zouden Rachid kunnen helpen zich beter te voelen?
Wat zou jij doen in zijn plaats?

- a Hij dumpt via-via de twee pikantste beelden in een grote appgroep.
- b Hij praat erover met een vriend voor wie hij zich niet schaamt om te zeggen dat hij liefdesverdriet heeft.
- c Hij wacht Safina op na school en probeert haar nog voor zich te winnen.
- d Hij gaat eens even flink los in de lokale club.
- e Hij gaat een paar dagen gamen en blowen op zijn kamer.
- f Anders, namelijk ...

Ga aan de hand van bovenstaande casus het gesprek aan. Vraag aan jongeren waaruit de onmacht die Rachid voelt bestaat. Welk antwoord ook gegeven wordt, vraag of ze denken dat de uitkomst wel eens anders zou kunnen zijn als ze écht in die situatie zouden zitten. En strookt dit met de persoon die zij willen zijn? Vraag waar Rachid recht op heeft. Vraag waar Safina recht op heeft. Leg uit dat onmacht, pijn en verdriet nare gevoelens zijn. Vertel dat de eerste stap is erkennen dat je je zo voelt, en dat je er recht op hebt je zo te voelen. Vertel dat het helpt om erover te praten met mensen die je vertrouwt. Vertel ook dat naarmate er meer tijd overheen gaat, het gevoel slijt.

Constructief leren omgaan met macht en onmacht

Achter negatief gedrag zit vaak een positieve intentie. Genoegdoening bijvoorbeeld, komt voort uit het gevoel dat er een balans te vereffenen valt. Jongeren hopen dan dat zij zich opgelucht zullen voelen wanneer zij de ander een hak zetten of een lesje leren. Voor seksueel welzijn is het belangrijk te kunnen dealen met moeilijke gevoelens. Als je liefde het uitmaakt, vreemdgaat, als je jaloeers bent – het zijn allemaal redenen om onmacht te voelen. Dit maakt dat het bijvoorbeeld door je heen zou kunnen gaan om die naaktfoto die in vertrouwen gestuurd is, toch openbaar te maken.

Ik geloof dat als we jongeren meer leren het ongemak van hun pijn zelf te verwerken in plaats van bot te vieren op een ander, dat ze integerder zullen zijn. Ze hoeven de pijn die afwijzing met zich meebrengt, immers niet uit te besteden of te vergelden. Helaas leven we nog in een wereld waarbij we met name jongens in de steek laten door hun tranen niet serieus te nemen, voorbij te gaan aan hun gevoelens van pijn, of door hen 'zwak' te noemen. Logisch dat zij zich geen raad weten met zoiets ingewikkelds als onmacht. Maar als we jongeren leren te dealen met deze moeilijke gevoelens, in combinatie met de grondbeginselen van integer handelen, zou iedereen veilig kunnen sexten en een fijne seksuele ontwikkeling kunnen doorlopen.

Dieper gaan bij Integriteit?

Doen:

- ‘Het Vlaggensysteem’ (vlaggensysteem.nl) stimuleert gezond seksueel gedrag en draagt bij aan het voorkómen en terugdringen van seksueel grensoverschrijdend gedrag onder kinderen en jongeren. Het biedt professionele opvoeders handvatten om seksueel gedrag adequaat te beoordelen, het bespreekbaar te maken en om gepast te reageren.

Kijken:

- *Trust*. Een film om samen met je jongere te kijken over vertrouwen tussen ouders en kinderen en de rol van online relatievorming.
- *Don't be that guy*. Een kort campagnefilmje dat de rol van jongens inzichtelijk maakt in het voorkomen van gendergerelateerd geweld.
- Hoe praat je met je puber over seks, relaties en internet? Experts geven tips om met jongeren over sexting en porno te praten.



Lezen:

- *Respect* van Inti Chavez Perez (Atlas Contact, 2020): Een gids in seks en liefde voor jongens van nu.
- *Wie zette mijn naaktfoto's online?* van Jantine Jongebloed (Blossom Books, 2021).

Luisteren:

- Boukje Schweigman maakte een dansvoorstelling over de vrouwelijke sensualiteit, *Eros*. In de podcast van *De Correspondent* (mei 2022) vertelt ze over het proces en de rol die sisterhood speelde om de performance mogelijk te maken. O.a. te beluisteren via Spotify.



Drie laatste tips voor opvoeders en ondersteuners

Onderstaande tips zijn bij elk ingrediënt van toepassing en kunnen in elke situatie helpen. Ze helpen je om positieve seksualiteit goed bespreekbaar te maken met jongeren:

TIP 1 Wees helder

Lees nog eens terug hoe het ook alweer zat met de safe-sex-paradox. Hier zag je dat de boodschap 'doe het veilig' nietszeggender en ineffectiever is dan je op het eerste gezicht zou denken. Daarom is het goed om in elk geval helder te zijn. Onthoud dat mensen aan het begin van hun seksuele carrière nog maar een beperkt eigen referentiekader hebben, maar al wel vol zitten met onwenselijke impliciete boodschappen. Noem de dingen bij hun naam. Geef expliciete boodschappen die jongeren *niet* laten gissen.

“Seksuele voorlichting heb ik niet echt gehad. Met mijn vader heb ik het nooit echt over seksualiteit gehad. Mijn vader wist dat ik op seksueel gebied erg actief was. Het enige wat hij ooit tegen me zei was dat ik voorzichtig moest zijn. Voorzichtig?! Waarmee? Dat weet ik eerlijk gezegd niet, ik heb hem ook nooit gevraagd wat hij hier precies mee bedoelde.”

Uit: *Dit gaat niet over seks*, Borrel en Leusink (2017).

TIP 2 Toets je communicatie

Wat altijd een goed idee is, is toetsen of hoe de boodschap aankomt klopt met hoe je de boodschap bedoelt. De betekenis van je communicatie is de respons die je krijgt, is zo'n beetje de eerste regel van NLP, de methode die zich toelegt op effectieve communicatie. Dus vraag aan je jongere: 'Als ik zeg dat je geen dubbele agenda moet hebben, weet je dan wat ik bedoel?' Neem geen genoegen met een 'ja', maar vraag of die het uit kan leggen. Laat de jongere praten en geef in elk geval bevestiging voor de poging. Vul daarna aan, bevestig of verbeter.

Toetsen is geen eenmalige handeling. Ik kan de voorbeelden niet op twee handen tellen waarbij een jongere heel precies teruggaf wat ik over wilde brengen, terwijl twee weken later de kern van die boodschap ineens 90 gra-

den gedraaid bleek. Daarom kun je tijdens elk gesprek meerdere keren toetsen, of juist ook een tijdje na het gesprek. Als je steeds uitlegt dat je dat doet om te weten of jouw communicatie goed is, en niet om te controleren of een jongere je instructies wel goed opvolgt, hoeft een jongere zich niet betutteld te voelen. Sterker nog, een jongere draagt dan juist bij aan jouw ontwikkeling. En dat is toevallig ook precies de bedoeling van dit boek. Dat je je ontwikkelt als iemand die jongeren steunt in hun seksuele ontwikkeling door gebruik te maken van positieve seksualiteit.

TIP 3 Wees eerlijk

Sommige mythes ontstaan en blijven bestaan vooral vanwege een gebrek aan informatie, maar er zijn ook mythes die moedwillig ingezet worden om jonge mensen te misleiden. Soms omdat opvoeders denken dat ze daarmee jongeren beschermen. Wie kent het sprookje niet dat je blind zou worden van masturberen? Soms omdat opvoeders geen andere mogelijkheden hebben in hun communicatiegereedschapskist. Manipulatie van de waarheid is nooit een goed idee. Als mensen de kinderfase voorbij zijn, hoef je minder rekening te houden met hun kinder-referentiekader en is het tijd om juiste informatie te geven die aansluit bij een (jong)volwassen referentiekader. Bijkomend voordeel van eerlijk zijn is dat jongeren zich gehoord en gezien zullen voelen. Hierdoor neemt de kans toe dat zij zich in (dreigend) onveilige situaties eerder veilig genoeg voelen om jou in vertrouwen te nemen. Van eerlijkheid gaat dus een dubbele preventieve kracht uit.

“De seksuele voorlichting van mijn moeder ging over de groeiende borsten van meisjes waar ik niet aan mocht komen. Mijn moeder vertelde mij dat in kleine borsten van meisjes een stof zat die je ziek kon maken als je er met je hand of mond aan zou komen. Volgens mij was zij meer bezig om meisjes tegen nieuwsgierige jongens te beschermen en hoopte ze dat ik bang zou worden en mijn grenzen zou kennen.”

Uit: *Dit gaat niet over seks*, Borrel en Leusink (2017).

Dankwoord

Mijn eerste en grootste dank gaat uit naar al mijn cliënten die ik in de loop der jaren heb mogen begeleiden binnen mijn praktijk, op scholen, in woongroepen, etc. Het zijn jullie verhalen, jullie ervaringen en jullie vertrouwen die het mogelijk maakten de acht ingrediënten in dit boek te identificeren en doorgronden. Verhalen die soms zo hartverscheurend zijn, dat ze niet alléén gedragen kunnen worden. Ervaringen die soms zo wonderschoon zijn, dat ze het verdienen gevierd te worden. Ik hoop dat ik jullie recht heb gedaan.

Dat dragen en vieren deed ik een kwart van mijn leven met mijn team bij stichting Pretty Woman in Utrecht. Dankjulliewel oud-collega's, leidinggevend en gedragswetenschappers voor jullie onuitputtelijke wijsheid, deskundigheid en de bereidheid om mij steeds weer buiten de gangbare hulpverleningskaders met ruimhartigheid te ontmoeten. Maar ook voor de zorgvuldigheid waarmee mijn soms onconventionele manier van werken altijd binnen de lijnen getoetst werd, ook al vond ik dat niet altijd makkelijk. Lichaamsgerichte hulpverlening op het thema seksualiteit is nog lang geen vanzelfsprekendheid. Zonder jullie moed had het de ingrediënten uit dit boek aan de benodigde visie ontbroken.

Ik dank alle cursisten en deelnemers aan mijn workshops, trainingen en leerzangen voor het lef om een met taboe en mythes omgeven thema als seksualiteit beet te pakken. Jullie durfden het aan steeds weer open te staan voor boodschappen die (ver) buiten de gemiddelde comfortzone lagen. Ik ben dankbaar voor de lessen die jullie doorgeven, en voor de vele lessen die jullie me leerden uit jullie eigen praktijk. De verbinding die jullie leggen is van onschatbare waarde.

Ik dank mijn ouders Gertrud en Jan voor wie – elk vanuit hun eigen overtuigingen en geschiedenis – seksuele opvoeding een vanzelfsprekend onderdeel was van gezond opgroeien. Mijn oma Mia, die – als oudere vrouw – het orgasme een plek van betekenis gaf door het steevast een 'glorieus moment van ontspanning' te noemen. Mijn broer Mark, die tijdens mijn puberteit als vraagbaak diende voor 'wat jongens fijn vinden', en met wie ik in alle openheid

over seksualiteit kon sparren. Al die honderden mensen – vrienden, kennissen, vreemden – met wie ik in de loop der jaren met kwetsbaarheid, humor en grof geschut mocht uitwisselen over seks en seksualiteit.

Heel dankbaar ben ik voor de SWN community (Stichting Seksueel Welzijn Nederland), die in al haar diversiteit en drive een rijke bron van kennis, inspiratie en steun is. En in het bijzonder wijlen hoogleraar Ellen Laan met wie ik deze stichting op mocht richten. Haar kennis, zachte rebellie en vermogen tot verbinding, heeft het landschap van seksuele vorming en seksueel welzijn blijvend veranderd. Zonder haar 'ja', en de gesprekken die daarna volgden, had dit boek niet het inhoudelijke fundament gekregen dat het nu heeft.

Ik dank al mijn samenwerkingspartners, écht te veel om op te noemen, maar als onze professionele levens elkaar groot of klein overlaptten, dan gaat dit 100 procent over jou. Jij verwoordt net die ene zin die me een nieuw en essentieel inzicht geeft. Jouw aanvullende blik en vertrouwen in mij maken dat ik steeds een stapje vooruit durf te zetten en mijn imposter syndrome het nakijken geef. Meer dan eens ontstaan door onze gemeenschappelijke ervaringen waardevolle vriendschappen.

Een aantal mensen kreeg de kans de oefeningen vóór verschijning al met hun jongeren te doen. Hun ervaringsverhalen en tips zijn in elk hoofdstuk van onschatbare waarde. Dat geldt ook voor de professionals die vanuit hun expertise hun licht lieten schijnen op positieve seksualiteit. Dankjulliewel voor jullie aanvullende bijdrage. Mijn speciale dank gaat uit naar redacteur Carlie van Tongeren die continu de perfecte balans wist te creëren tussen aansporen en ruimte bieden. En uitgever Monique – 'Je mag best wat zelfverzekerder zijn, Sabine' – Lindzen. Voor haar was niet de vraag óf dit boek er moest komen, maar hoe. En Peter Leusink, die tijdens een NVVS-congres de opmerking maakte: 'O, wil je een boek schrijven? Nou dan kan ik wel je meezelezer zijn.' Hij werd niet alleen mijn meezelezer, hij liet me die eerste belangrijke stap van een stuk of duizend stappen ook daadwerkelijk zetten.

En natuurlijk: DANK aan jou; lezer van dit boek. Seks is een kwestie van in verbinding plezier durven omarmen en angst kunnen loslaten. Een boek de wereld in sturen ook. Het is nu aan jou om de inhoud te omarmen. Hopelijk dragen de ingrediënten bij aan het loslaten van angst en het creëren van de verbinding die nodig is in gesprekken over seksualiteit met jongeren. Geïnfomeerd, doorleefd en met plezier.

Sabine Meulenbeld, december 2023

Over de auteur

Sabine Meulenbeld is psychosociaal ondernemer met expertise op het gebied van seksueel misbruik, grensoverschrijding, trauma en afhankelijkheidsrelaties. Als lichaamsgericht psychosociaal therapeut begeleidde zij ruim tien jaar lang jongeren met vragen en problemen op het gebied van liefde, seksualiteit en dwang (loverboys en andere vormen van uitbuiting). Nu traint zij andere professionals die mensen begeleiden die met deze gevoelige thema's te maken hebben.

Zij richtte samen met wijlen hoogleraar Ellen Laan en Jeannette de Geus Stichting Seksueel Welzijn Nederland op met als missie om van seksuele gelijkheid en gendergelijkheid de norm te maken. Haar doel is dat 'elke vrouw (elk mens) geniet van haar seksualiteit niet ondanks, maar dankzij het feit dat ze vrouw is'. Júst complexe thema's vragen om positieve kaders en iemand die blijft als het spannend wordt.



FLIRTEN	DATEN	ERGENS SAMEN HANGEN
KLEIN KUSJE GEVEN	TONGEN	INTENS OOGCONTACT
SEKSUELE OPWINDING	KLEREN UITTREKKEN	KNIPOOG
VERLIEFD!	NAAKT ZIJN	KRIEBELS IN DE BUIK
SEKSEN	LIEFDE	AAN M'N OUDERS VOORSTELLEN
PIJPEN	LIEVE WOORDJES FLUISTEREN IN HET OOR	KINDERWENS
BEFFEN	VINGEREN	VOELEN BIJ ELKAAR
STRELEN	RELATIE!	VERTROUWEN
AFTREKKEN	FLOW	KNUFFELEN
.....	ZEGGEN 'IK HOUD VAN JOU'



