

Een paar woorden vooraf...

Heel wat keren zijn we bij elkaar geweest. Elk hoofdstuk begon met een gesprek van hart tot hart. Het boek dat nu voor je ligt, is een verslag van deze ontmoetingen. We hebben tijdens deze momenten veel gelachen en gebeden, maar soms ook gehuild.

Gelachen omdat we soms zoveel van elkaar verschilden, of gewoon omdat seks toch iets is met een bepaalde gène en omdat opmerkingen al gauw een dubbele lading hebben. *Gebeden* op zoek naar Gods plan met seksualiteit en naar manieren om dit goed te kunnen verwoorden. En *gehuild*, omdat we met elkaar ook ervaren dat de gebrokenheid op het gebied van seksualiteit in het leven van veel jongeren, maar ook in ons eigen leven en in de levens van mensen van wie wij houden, soms pijnlijk aanwezig is.

We zijn aan het eind van dit proces nog enthousiaster over Gods plan met seksualiteit dan we al waren. We geloven met alles wat in ons is dat Gods plan en Zijn richtlijnen ongelooflijk mooi en goed zijn voor iedereen.

We voerden al die gesprekken met zijn drieën. Herman van Wijngaarden, onze eindredacteur, was er altijd bij. Hij is onze leermeester geweest als het gaat om het schrijven van een boek. Hij is daarnaast ook een spiegel geweest als het gaat om seksualiteit.

Herman is homo en is net zo seksueel als wij. Dezelfde behoefte aan liefde, hetzelfde verlangen naar intimiteit. Hij is met ons door alle hoofdstukken heengegaan en heeft zijn kijk op seks ingebracht. Terwijl wij binnenkort gaan trouwen of al jaren getrouwd zijn, kiest hij ervoor om geen seksuele relatie aan te gaan.

Lieve Herman, bedankt voor je openheid, je strijd en je toewijding aan onze hemelse Vader. Je bent, óók op het gebied van seksualiteit, een voorbeeld voor ons! Jouw persoon en jouw talent is onmisbaar geweest bij het schrijven van dit boek.

We zijn het boekje begonnen omdat we tijdens conferenties, lezingen en workshops over seks zoveel eerlijke, maar ook onthutsende vragen van tieners en jongeren kregen. We ontdekten dat er een gezonde basisvisie op seksualiteit ontbreekt bij veel jonge mensen. Tegelijk was er juist heel veel behoefte aan openheid en gesprek. We zagen bij velen een diep verlangen naar meer van God. Veel jongeren willen hun geloof in God niet aan de kant zetten als ze genieten van seksualiteit, maar Hem er meer bij betrekken. We hebben dit boek geschreven omdat we van God houden en geloven dat Hij de bedenker is van seksualiteit, en ook omdat we van jongeren houden en graag willen ontdekken wat Gods plan met ons leven en seksualiteit is. We hopen dat je gaat geloven in seks en je wilt toewijden aan God en Zijn plan met jouw leven.

Huizen/Nunspeet april 2010

Ilonka Terlouw
Tiemen Westerduin

Opgedragen aan Remco en Anne-Marie

*Anne-Marie, ik hou ontzettend veel van je.
Dankjewel voor wie je bent.
Tiemen*

*Remco, ik heb je liever dan lief. Je bent een prachtig mens.
Dankjewel dat ik daar als geen ander van mag genieten.
Ilonka*

seks is leuk!



Seks is leuk!

Seks is leuk. Erg leuk zelfs. Het houdt jou en je omgeving niet voor niets zoveel bezig, toch? Jongens staan erom bekend dat ze vaak aan seks te denken. Meiden zijn er misschien minder mee bezig, maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat seks voor hen minder plezierig is. Veel meiden genieten erg van intimiteit en aanraking.

Seks is een plezierige bezigheid. Dat zal voor jou ook wel gelden. Je hebt seksuele gevoelens, je fantaseert erover, misschien bevredig je jezelf. Je zou 'het' graag in het echt willen doen of je hebt op dit moment al ervaring met seks en beleeft er veel plezier aan. Seks is leuk!

En eigenlijk gaat dat allemaal wel zo'n beetje vanzelf. Op een gegeven moment ontdek je gewoon dat er seksualiteit in je zit. Daarvoor hoef je niet eerst boekjes met seksuele voorlichting te lezen. Seksualiteit hoort er helemaal bij, ook bij jou. Het hoort bij ons mens-zijn. Misschien heb je nog helemaal geen 'echte' seks gehad, maar dan nog weet je zo ongeveer wel hoe seks in elkaar zit. Al zijn er natuurlijk uitzonderingen...

Arts raadt kinderloos koppel seks aan

AMSTERDAM – Een arts heeft een Duits echtpaar geadviseerd om met elkaar naar bed te gaan om kinderen te krijgen. De 30-jarige man en 36-jarige vrouw zochten na acht jaar huwelijk ten einde raad een vruchtbaarheidskliniek op omdat ze nog altijd kinderloos waren. Na een test kwam een arts met een eenvoudig advies: 'Als u zwanger wilt raken, moet u wel met elkaar naar bed.'

Het universitair ziekenhuis van Lubek had nog nooit met een soortgelijk geval te maken gehad. Het koppel moest verschillende tests ondergaan en de dokters stelden vast dat beiden vruchtbaar waren. Normaal gezien moest er geen probleem zijn in het verwekken van een kind.

'Toen we hen vroegen hoeveel seks ze gemiddeld hadden, keken ze ons erg verbaasd aan. Ze begrepen niet wat we bedoelden', zei een woordvoerder van het ziekenhuis. De twee [...] waren zich na acht jaar niet bewust hoe ze zwanger konden raken.

Bron: *Nu.nl*, 17 mei 2004

Fabel of feit?: 'Mannen denken altijd aan seks'

Een populaire mythe stelt dat mannen elke zeven seconden even van de wereld zijn en aan seks denken. Zoals een man reageerde: 'Het is verbazingwekkend dat je als man überhaupt nog iets gedaan krijgt!' In 2006 stelde een ander onderzoek weer dat mannen misschien wel vaker aan seks denken, maar toch 'maar' 150 minuten per dag. Vrouwen daarentegen denken volgens dit onderzoek 180 minuten per dag aan seks (*lastminute.com*).

Als we ons beperken tot de betere wetenschappelijke onderzoeken, dan denkt 50% van de mannen en 20% van de vrouwen elke dag aan seks. De overige mannen en vrouwen denken er vaak maar een paar keer per week of maand aan. Een ander onderzoek wijst erop dat vrouwen gemiddeld vier en een half keer per dag aan seks denken, mannen zeven keer.

Dus: fabel! Mannen denken niet *altijd* aan seks, zelfs niet elke 7 seconden of elke 5 minuten. Ze denken wel vaker aan seks dan vrouwen.

Bron: o.a. *Psychologie Magazine* 27, oktober 2008

Seks is spannend

Seks is leuk en het hoort bij jou. Maar hélemaal vanzelf gaat het ook weer niet: seksualiteit is ook iets wat je moet ontdekken. En dat is een spannende uitdaging. Ergens denk je wel te weten hoe het werkt, maar toch ontdek je steeds weer nieuwe dingen: wat er met je lichaam gebeurt, hoe dingen voelen, wat prettig is en wat niet... Voortdurend kom je jezelf tegen en leer je bij. Zo ontdek je ook dat jongens en meiden er nogal verschillend mee omgaan.

Misschien herinner je je nog de onverwachte kriebels die je voelde toen je voor het eerst verliefd was. Of dat je een bepaalde aanra- 9

king door je hele lichaam heen voelde gaan. Je zult niet het eerste meisje zijn dat al jaren droomt van een lieve vriend en toch helemaal verbaasd is als ze merkt wat het met haar lichaam doet wanneer ze eenmaal een vriend krijgt.

'Ik kende die jongen al een paar weken en vond 'm leuk. We trokken wel eens samen op, maar eigenlijk voelde ik verder niets bijzonders voor hem. Toen hoorde ik van een vriendin dat hij naar mij gevraagd had: hij wilde weten wat ik leuk vond en wat hij zou kunnen doen om mijn aandacht te trekken. Dat deed me heel veel. Ik was er trots op dat hij me zag staan. Ik bedacht dat ik hem wel gaaf vond.'

'Toch had ik er eigenlijk nooit bij stil gestaan dat het tussen ons iets zou kunnen worden. Hij was knap en altijd vriendelijk naar mensen om hem heen. Ik vond ook dat hij leuke vrienden had (...).'

'Na verloop van tijd waren we weer een keer samen en toen zoende hij me opeens. Ik wist niet goed wat ik daarmee moest. Het ging eigenlijk vanzelf. Het was niet echt lekker. Het was...Ja, ik weet niet precies wat ik voelde. Ik vond het meer spannend dan fijn. Ik hoopte dat hij me nóg eens zou zoenen.

Het duurde best lang voor ik merkte dat zoenen niet alleen spannend, maar ook opwindend kon zijn. Ik ging er steeds meer naar uitzien en ik ging het steeds leuker vinden. Ik merkte dat als hij me zachtjes over mijn arm streelde, dat er dan al een tinteling door mijn hele lijf ging.' (Jet, 18 jaar)

Jij & seks



Bij de voorbereiding van dit boek vroegen we een aantal jongeren naar hun gedachten over seks.

1. Waar denk jij aan bij het woord 'seks'?

'Als ik het woord seks hoor, dan denk ik echt aan gemeenschap. Ook denk ik dan aan 'iets' na het huwelijk! Het één worden met elkaar. Ik denk wel dat het een erg breed begrip is: ik denk vooral aan gemeenschap, maar er zullen ongetwijfeld meer dingen bij horen. Maar daar denk ik eigenlijk nog helemaal niet over na!' (Linda, 18 jaar, Hervormd)

‘Bij het woord seks denk ik aan geslachtsgemeenschap tussen een man en een vrouw. Het is een fysieke uiting van liefde door met elkaar naar bed te gaan en je helemaal te geven voor een ander.’ (Rutger, 20 jaar, ‘ik ben christen’)

‘Zoenen, handwerk, orale seks, geslachtsgemeenschap.’ (Marieke, 18 jaar, ‘ik ben niet gelovig’)

‘Intiem lichamelijk contact met een ander.’ (Joanne, 19 jaar, ‘ik noem mezelf modern Rooms-katholiek’)

‘Seksuele gemeenschap met elkaar hebben. Iets wat voor twee personen is en niet voor meerdere (dus geen groepsseks). Iets waarvan je zeker weet dat je het wil, iets bijzonders.’ (Stefan, 18 jaar, ‘ik ben christelijk opgevoed, maar ik heb zelf nog twijfels’)

‘De liefde bedrijven met iemand van wie je houdt. Niet iedereen ziet dat zo. Voor sommige mensen is het gewoon lust. Maar ik ben het er niet mee eens dat dat juist is.’ (Moniek, 19 jaar, ‘christen’)

‘Aan m’n ex-vriendje. Intiem contact waarbij je allebei opgewonden raakt en ‘t één en ander doet. Alles tussen zoenen en de werkelijke daad noem ik “half-seks” en als je ‘t echt helemaal met iemand hebt gedaan noem ik het “seks”.’ (Daniëlle, 18 jaar, ‘ik geloof niets, of ben er nog niet zeker van’)

2. Wat betekent seks voor jou persoonlijk?

‘Het zou voor mij het gevolg moeten zijn van echte liefde. Het is iets bijzonders, niet iets wat je zomaar doet. Wel merk ik dat het best moeilijk is het te weerstaan.’ (Stefan)

‘Niet zo veel. Het is voor mij niet een noodzaak, maar het is wel fijn (tenminste met iemand tot wie je je aangetrokken voelt).’ (Joanne)

‘Seks is voor mij ook echt een uiting van liefde. Een aanvulling voor je relatie en het dichterbij komen van mij en mijn partner.’ (Rutger)

‘Voor mij is het iets wat je niet met iedereen moet doen, maar met één iemand van wie je heel veel houdt. Je weet natuurlijk nooit of

hij/zij de ware is, maar je moet je niet aan iedereen geven. Seks staat voor liefde.’ (Moniek)

‘Ja, mij gaat ’t nooit echt om de seks, maar om iets te delen met iemand om wie je veel geeft; iets wat je niet zomaar met iedereen deelt. Ik vind het wel belangrijk. Ik zou zeker niet zonder kunnen.’ (Daniëlle)

3. Wat zijn jouw belangrijkste vragen over seks?

‘Ik heb niet echt specifiek vragen over seks! ik ben er nog helemaal niet mee bezig, moet ik eerlijk bekennen! Wat de vragen zouden kunnen zijn, is: wat mijn vriend ervan vindt en hoe hij erover denkt! Maar we zijn er allebei nog niet mee bezig eigenlijk...’ (Linda)

‘Hoe denkt God over homoseksualiteit? Hoever kun je gaan? Hoe leer je op een goede manier omgaan met seksualiteit? Seks voor het huwelijk – wat vindt God daarvan? Keurt Hij het af of zegt Hij: “Ieder mens maakt fouten”, en als je dan vergeving vraagt, wil God het vergeven?’ (Stefan)

‘Waarom worden mannen veel sneller opgewonden dan vrouwen? En waarom hebben zij een hoger libido dan vrouwen?’ (Joanne)

‘Mijn enige vraag over seks is een duidelijk antwoord door de Bijbel.’ (Rutger)

‘Heb ik niet.’ (Moniek)

‘Hoe kan het dat vrouwen zich veel sneller met iemand verbonden voelen als ze seks hebben gehad en dat mannen het veel vaker zonder gevoel kunnen doen?’ (Daniëlle)

Seks is vreemd

Toch blijft seks ook iets vreemds houden. Aan de ene kant spreekt het voor zich, maar tegelijkertijd zit je nog steeds met allerlei vragen. Soms schrik je van je eigen gevoelens en verlangens: waar komen die toch vandaan? Is het wel goed wat ik denk of doe? En als ik iets doe, doe ik het dan wel goed? Best verwarrend allemaal.

12 Maar ja, misschien boeit het juist dáárom wel zo. We snappen nét



niet hoe het nou precies zit. Hoe kan het toch dat je zo ontzettend geboeid kunt worden door het zien van het lichaam van iemand die je niet eens kent? Of dat je – oké, dat geldt vooral voor de jongens – zelfs woorden in het woordenboek opzoekt die er mee te maken hebben: borsten, billen... (en ja, dan toch ook maar even checken of er een beschrijving van 'neuken' wordt gegeven)? Die woorden hebben blijkbaar een fascinerende lading. Maar wat is er zo fascinerend aan billen? Hoe kan het sowieso dat je alleen al opgewonden raakt door het lezen van die woorden? Een woordenboek is gewoonlijk toch zo opwindend niet! Seks is behóórlijk vreemd!

En laten we eerlijk zijn: seks kan daarom ook heel lastig zijn. Het is niet alleen spannend, het kan ook spanning opleveren. Al die gevoelens en gedachten... Juist de vragen en de verwarring geven je soms een gevoel van onzekerheid.

Soms kan seks zo lastig zijn, dat het niet eens leuk meer is. Als een jongen zich opeens aan je opdringt en dingen wil die jij niet wilt, dan is seks niet leuk meer. Of als je het idee hebt dat je elke dag of zelfs een paar keer per dag aan zelfbevrediging 'moet' doen. Ook dan voelt dat op een gegeven moment meer als een probleem dan als een plezierige bezigheid. En wat doe je als je in een situatie belandt waarvan je eigenlijk niet weet wat je er mee aanmoet, misschien niet eens weet wat je zelf nu eigenlijk wilt? Waar vind je dan antwoorden?

Als je dan om je heen kijkt, zie je maar weinig dat je kan helpen bij je eigen vragen. Je ouders hebben genoeg aan zichzelf en hun eigen

huwelijk. Het is te intiem om er met je vrienden over te praten. En de manier waarop er in bladen, op internet of in televisie-programma's over gesproken wordt, sluit gewoon niet aan bij hoe je er zelf mee om wilt gaan. Soms roepen de media zelfs afkeer bij je op. Zó kan seks niet bedoeld zijn.

Seksleven gelovige beter

AMSTERDAM – Gelovigen hebben een beter seksleven dan mensen die niet geloven... Dat stelt de Duitse theoloog Andreas Bochmann in een artikel dat deze week verschijnt in het tijdschrift *Psychotherapie und Seelsorge*.

Volgens de theoloog kennen christelijke relaties een hogere mate van intimiteit, omdat de partners ook samen bidden. Bovendien kunnen ze hun seksualiteit beter relativeren, omdat seks niet het belangrijkste in het leven is, zo citeert het Nederlands Dagblad de theoloog.

'Een regelmatig seksleven met een vaste partner, gekoppeld aan een toegewijd geloofsleven zorgt voor de meeste tevredenheid over het eigen seksleven, dat blijkt telkens weer', beweert Bochmann.

Niet iedereen is het met de stelling van Bochmann eens. [...]

Bron: *De Telegraaf*, 22 augustus 2008

Bewuste keuzes

Daarmee komen we als vanzelf op de reden van dit boek. Seks is leuk, spannend en wat vreemd. Het biedt genoeg om er volop van te genieten. Tegelijkertijd kan seks zomaar 'niet leuk' worden. En dan biedt het genoeg om erdoor gekwetst te worden.

Jij bent te kwetsbaar en seks is te kwetsbaar om het zomaar 'te laten gebeuren'. Wil je echt uit seks halen wat erin zit, dan moet je daarin bewuste keuzes maken: zó wil ik het wel en zó wil ik het niet. Om die keuzes te kunnen maken, is het goed om na te denken over seks: wat is het? Waar is het voor bedoeld? Welke grenzen stel ik? Genoeg om even mee bezig te zijn. We willen dat graag samen met jou doen.

We hopen je in dit boek iets te laten zien van de visie die God heeft op seks, en van de antwoorden die Hij geeft. Waarom? Omdat God seks heeft uitgevonden en er daarom het meeste vanaf weet. Daarom willen wij in de Bijbel kijken welke visie God op seks heeft. Zo zegt God in de Bijbel bijvoorbeeld dat je 'dronken mag worden' van liefde, en dat seksualiteit 'zoeter is dan wijn' (je kunt dat in het bijbelboek Hooglied terugvinden). Het is juist door God dat wij als schrijvers hebben ontdekt hoe ongelofelijk mooi seksualiteit kan zijn. Er wordt wel eens gedacht dat je voor goede seks vooral niet bij de Bijbel moet zijn en dat christenen er niet zoveel mee hebben. Maar wij hebben gemerkt dat je door het geloof niet minder, maar juist meer waarde aan seksualiteit gaat hechten.

Dit boek schrijven we overigens niet alleen voor diegenen onder jullie die al overtuigd christen zijn, of die 'heel erg gelovig' zijn. Ook als je twijfels hebt over God en geloven, zul je in dit boek veel herkenbaars tegenkomen. En misschien helpt dit boek je dan niet alleen op weg in je vragen rondom seksualiteit, maar ontdek je daar doorheen ook weer meer van God zelf; dat het bijzonder goed is om Hem in je leven toe te laten en Hem de zeggenschap te geven over – niet alleen je seksualiteit, maar over – heel je leven.