

# Seksualiteit hoort bij het leven en is de oorsprong van alles

**D**eze keer is mij gevraagd om een stuk te schrijven over seksualiteit en pubers. Voor dit onderwerp kan ik uit eigen ervaring een paar dingen delen, over mijn eigen puberteit en mijn ervaring van het mee groot brengen van mijn partner's kinderen.

Ik vond mijn eigen puberteit een ramp. Puberen kon ik niet want mijn moeder had ernstige psychiatrische problematiek en zat vaak in een inrichting. Mijn vader was een wereldberoemd wiskundige en was weinig thuis. Voorlichting heb ik van hen nooit gehad en verder dan de summiere biologielees over dit onderwerp kwam het niet. Ik haalde zelf de anatomische kennis uit de vele boeken van mijn vader. Ik zag er oubollig uit met een lelijke dikke bril en geen jongen zag mij staan. Ik had wel een enorme rush van hormonen in mijn lijf en kon daar dus heel weinig mee. Via de broer van een vriendin ving ik iets op over een orgasme. Met behulp van een boek uit de bibliotheek dat ik van een klasgenoot mocht lenen, wist ik eindelijk tot een orgasme te komen. Dat luchtte enorm op, ik was toen 11 jaar. Met een vriendin en een nichtje praatte ik hierover en ik legde hen ook uit hoe ze dat konden doen. Op mijn 16<sup>de</sup> kreeg ik verkering met een oudere man en ook toen moest ik alles zelf uitvogelen. Er is waar over mijn grenzen gegaan en dat ik nooit zwanger geworden ben, is een wonder. Goede voorlichting en de mogelijkheid om over seks te kunnen vragen en praten had deze ellende kunnen voorkomen.

## Praat open over seks

De kinderen van mijn partner hebben nooit echt gepuberd. Ze gingen mee naar de sauna, de naturistencamping, we liepen thuis geregeld bloot en als ze iets vroegen over seks kregen ze gewoon een helder antwoord zonder lading of poespas. Eigenlijk mochten ze doen en laten wat ze wilden. Wel leerde ik ze om goed in je onderbuik te voelen of dingen

bij je passen. Ik waarschuwde voor seks die alleen was om een ander een plezier te doen. Ik legde uit dat je de ander moet respecteren en knoopte ze heel goed in de oren hoe ze soa's en zwangerschappen konden voorkomen. Op vakantie kregen ze condooms mee onder het motto: beter mee verlegen dan om verlegen. We hebben altijd open over seks gepraat en ze vroegen van alles en dat leverde veel grapjes en plezier op. Ze wonen nu allebei met een partner samen en hebben een goede baan na hun hbo-opleiding. Ze hebben voor zover ik weet nooit iets vervelends ervaren op seksueel gebied en vinden hun leeftijdgenoten preuts. Nog steeds zijn ze open en relaxt over het onderwerp seks.

## In je eigen tempo

Het is belangrijk dat vanaf de jonge jaren kinderen hun seksualiteit in hun eigen tempo kunnen ontwikkelen op een gezonde en veilige manier. In mijn tijd waren er weinig leesbare voorlichtingsboeken voor jongeren. Nu zijn er veel meer boeken over seksualiteit en ik werd vooral blij toen ik het boek van Maya Schrier-Kerstan kreeg. Dit boek over de psychoseksuele ontwikkeling verhelderde veel voor mij. Maya heeft na heel veel ervaring met trainingen geven op het gebied van seksualiteit het boek: 'Wegen naar seksuele waardigheid' geschreven. Ik heb bij haar ook wel eens een training gevolgd en dat was zo bijzonder en leerzaam. In haar boek legt ze uit hoe onze de beleving van onze seksualiteit gebaseerd is op vroege ervaringen. Ik citeer: Het vermogen om leven te scheppen geeft seksualiteit een diepere betekenis. Maar er is ook ongemak over seksualiteit van generatie op generatie doorgegeven. Onze natuurlijke seksuele stroom is daardoor geblokkeerd geraakt. De seksuele waardigheid is verloren gegaan en dit veroorzaakt veel lijden. Seks, bedoeld voor intieme lichaamscommunicatie en voortplanting, is daardoor vatbaar geworden voor manipulatie en commerciële exploitatie (einde citaat).



## Wees positief over seks

Bij de seksuele opvoeding is het belangrijk om af te stemmen op het kind. Ik had al heel jong meer moeten weten over mijn lichaam onder andere over welke voorwerpen je waar wel en niet in stopt. Ik had zo graag de vibrator uit de Wehkamp willen hebben, maar geen haar op mijn hoofd die daarover durfde te beginnen thuis. Ik gebruikte ongeschikte en soms gevaarlijke voorwerpen om mee te masturberen. Ik heb wel eens iets gevraagd aan mijn vader maar die keek dan snel de andere kant op. Een ander kind wil misschien tot zijn of haar 20<sup>ste</sup> niks over seks horen en is nog helemaal niet bezig met seks. Dan is dat ook goed. Seksualiteit hoort bij het leven en is de oorsprong van alles. Het is prima als kinderen weten dat hun ouders een goed seksleven hebben. Wees positief over seks, grapjes zijn prima maar wel met respect. Dring ze niks op en reageer vooral niet afwijzend als ze hun eigen seksualiteit ontdekken want dan creëer je juist de eerste trauma's. Er zijn natuurlijk grenzen en voor alles is een tijd en een plaats. Ik eindig met een citaat van Maya Kerstan wat me erg aanspreekt: Als het ons lukt om uit de overlevingsmodus te komen en seksualiteit weer als basis van ons bestaan te zien en te waarderen, dan kunnen we meer van ons leven en onze relaties genieten en ook onze kinderen een stevige basis voor het leven meegeven. En dat zal de maatschappij van onderaf veranderen. Ik gun alle kinderen een seksuele opvoeding waarin zij zich beschermd en ondersteund voelen, zodat zij later kunnen uitgroeien tot waardige, gezonde en zelfbewuste mensen. 🌟

Door Helene Baayen