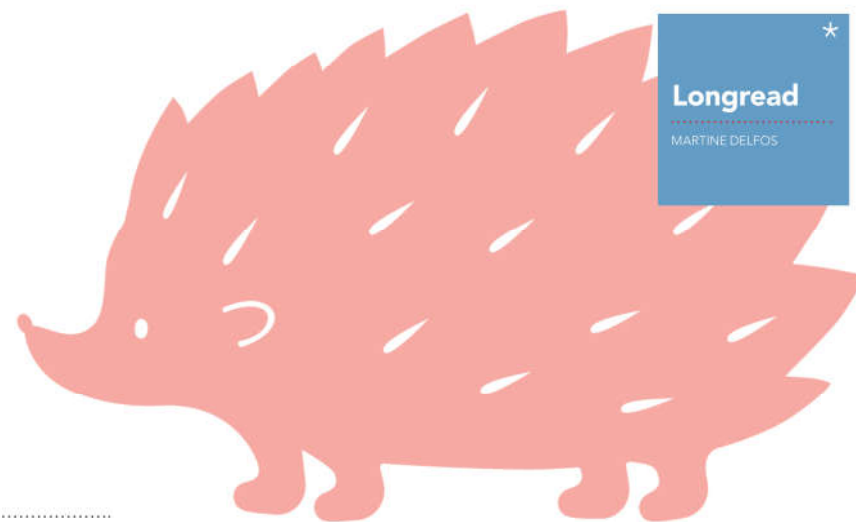


Seksuele ontwikkeling

van maatschappij en jeugdige

Seksualiteit heeft de gemoederen altijd beziggehouden. Seks is spannend. Er wordt over niets zoveel grapjes gemaakt, zoveel gegiecheld, zoveel opgeschept en zoveel gelogen als over seks. Voor kinderen en jeugdigen is het niet vanzelfsprekend om zich daarin gezond te kunnen ontwikkelen. Voor opvoeders, leerkrachten en hulpverleners is het een puzzel, omdat het voor henzelf ook niet zo eenvoudig is. Seks hoort bij seksueel volwassen worden en volwassen zijn, dus bij jongeren en volwassenen. Het maken van contact met anderen hoort daarbij, niet altijd even gemakkelijk; vrienden

maken, ook al niet zo gemakkelijk, liefdesrelaties kunnen vormen en dat is al helemaal iets waar veel ervaring bij komt kijken. Kinderen zijn ook bezig met seks, met het onderzoeken van hun lichaam en dat van anderen. Maar hun lichaam is vooral nog met andere dingen bezig: de wereld ontdekken, spelen, klimmen, rennen. Kinderen hebben ook nog onvoldoende geleerd rekening te houden met anderen en zijn nog volop bezig met vrienden leren maken. Het is belangrijk dat kinderen een gezonde en vooral een eerlijke seksuele ontwikkeling doormaken.



Longread
MARTINE DELFOS

door **Martine Delfos**

Wat seks ingewikkeld maakt, is dat het pas leuk is als je het echt wilt. Mensen moeten leren afstemmen op elkaar, goed opletten of de ander het ook wil, anders is seks plotseling iets heel vervelends. Heel anders dan iemand slaan bijvoorbeeld. Iemand een klap geven is in principe altijd vervelend. Seks kan leuk en fijn zijn, zeker als je het doet met iemand die het ook wil, die het met jou wil, op een manier die je wilt, op een plek die je wilt en op een moment dat je het wilt. Als het allemaal niet klopt, is seks plotseling vervelend en kan het zelfs erg vervelend worden. Dus mensen moeten leren over seksualiteit, zodat ze weten wat het is en hoe ze kunnen zorgen dat de leuke dingen gebeuren en de vervelende dingen niet. Je wilt ook niet zomaar zwanger worden of iemand zwanger maken en je wilt er ook geen ziekte door krijgen. Een mens is nooit uitgeleerd over seksualiteit. Leren over seks wordt ook wel seksuele *voorlichting* genoemd. Maar het is meer dan dat, het gaat over vorming, seksuele *vorming*. Daarmee wordt bedoeld dat het niet alleen gaat over hoe alles werkt, of wat het is en hoe alles heet, maar ook hoe je als mens met seks omgaat en hoe je daarmee met anderen omgaat. Seks is een belangrijk onderdeel van het leven. Het is niet alleen voor iemand zelf, het hangt ook samen met ontdekken en experimenteren, iemand leuk vinden, met verliefdheid, met liefde, met een levenspartner, met voortplanten en kinderen krijgen, met samenleven. Geen onderwerp waar je slordig over zou moeten zijn, of oneerlijk. Daar is het te belangrijk voor.

MAATSCHAPPELIJKE ONTWIKKELING VAN SEKSUALITEIT
Weinig theoretici hebben zich beziggehouden met seksualiteit. De belangrijkste is Sigmund Freud (1856-1939). Zijn werk is doordrongen van seksualiteit, van libido (seksuele

lust). Freud heeft er jammer genoeg voor gezorgd dat seksueel misbruik lange tijd als een fantasie van het kind werd beschouwd. Toen ik in de jaren zeventig als therapeut begon te werken, was dat nog zo. In Freuds tijd was seksualiteit een taboe. Freud werd daarom aangevallen op zijn uitspraken dat seksueel misbruik door de vaderfiguur daadwerkelijk plaatsvond; geschrokken herriep hij zijn eerdere uitspraken met alle schadelijke gevolgen van dien (Masson, 1984). De antropoloog Margaret Mead (1901-1978) deed onderzoek naar het seksuele gedrag van meisjes op het eiland Samoa. Ze ontdekte dat meisjes net zo vrij leken te zijn in seksualiteit als jongens. Met haar uitspraken dat de meisjes op het eiland zich seksueel vrij gedroegen, ging ze in tegen de gangbare, preutse Victoriaanse waarden. De uitspraken van Mead hielden echter geen stand bij nader onderzoek. Hoe vrij de meisjes zich ook leken te gedragen, de moraal was dat jongens meerdere minnaressen hadden, maar niettemin een maagd wilden huwen. De eerste minnaar van het jonge meisje op Samoa was vaak een oude man die het recht had een meisje te ontmaagden. Dit werd niet als negatief gezien, maar met humor. Met de huidige inzichten en maatstaven zouden we dit seksueel misbruik noemen. Het ontbreken van weerbaarheid bij seksueel misbruikte meisjes en het promiscue gedrag als tegenreactie bij sommigen daarvan, was toen Mead haar onderzoek deed nog niet ontdekt. Dat duurde tot de jaren tachtig en negentig van de twintigste eeuw. De interpretatie van Meads werk lijkt sterk te zijn gevoerd door de culturele bepaaldheid van haar tijd die geen verschillen tussen mannen en vrouwen duldde, omdat de emancipatie in volle gang was. Deze was gebaseerd op *gelijkheid* van mannen en vrouwen in plaats van op *gelijkwaardigheid*. Het algemeen stemrecht van vrouwen ontstond in 1918, toen Mead als jongvolwassene haar onderzoek deed. Haar onderzoek leek te zeggen dat de seksualiteit van meisjes hetzelfde is als die van jongens. Dit onjuiste standpunt kwam de feminis-

ten in die tijd (en nog steeds wel...) goed uit. De vrije seksuele moraal die Mead beschreef, werd als speerpunt gebruikt bij de *seksuele revolutie* van midden twintigste eeuw.

DE SEKSUELE REVOLUTIES

Seksualiteit vormt een wezenlijk verschil tussen mannen en vrouwen. Kort door de bocht betekent het voor de man dat het verkrijgen van seksualiteit niet zo gemakkelijk is en voor de vrouw dat seksualiteit niet gemakkelijk te voelen is. Via seksuele revoluties zijn grote verschuivingen teweeggebracht, met hun voor- en nadelen (Delfos, [2008] in 2018a). In onderstaand overzicht staan de drie revoluties met de aard van de revolutie, welke groep de revolutie ontkent, welk instrument ervoor nodig is en wat de voor- en nadelen zijn.

SEKSUELE REVOLUTIES						
Chronologie	Periode	Aard	Groep	Instrument	Voordeel	Nadeel
Eerste	Midden 19e eeuw	Huwelijk en liefde worden gekoppeld	Gegoede burgerij	Financiële zekerheid	Verbintenis komt dichterbij	Liefde is niet genoeg
Tweede	Midden 20e eeuw	Huwelijk en seksualiteit worden losgekoppeld	Jeugd	Anticonceptiepil	Seksualiteit moet ontwikkelen	Schijneerlijkheid over seksualiteit
Derde	Midden 21e eeuw	Relatie en seksualiteit worden losgekoppeld	Het volk	Ego-ontploffing en internet	?	Losmaken kan niet écht

De eerste seksuele revolutie bracht de emotionele verbintenis dichterbij, naïef werd gedacht dat seksualiteit dan vanzelf zou ontwikkelen. De tweede seksuele revolutie van midden twintigste eeuw richtte zich erop seksualiteit te onderzoeken voor dat je het huwelijk aanging: het proefhuwelijk, samenwonen, 'hokken'. Dit bracht het inzicht dat seksualiteit moet ontwikkelen en dat er verschillen zijn tussen mannen en vrouwen. Het bracht de emancipatie verder, maar er ontstond een schijneerlijkheid over seksualiteit, omdat de emancipatie gericht was op *gelijkheid* van mannen en vrouwen en niet op *gelijkwaardigheid*. De terughoudendheid van vrouwen om seks te hebben, werd – onterecht – verklaard door angst voor een zwangerschap. Met de anticonceptiepil werd verondersteld dat de verschillen in seksualiteit tussen mannen en vrouwen weggeveegd zouden worden. De *seksuele revolutie* van de jaren zestig van de twintigste eeuw heeft nog niet de

echte seksuele bevrijding van de vrouw betekend. Haar lust wordt toch geacht zich aan die van de man te kunnen meten. Misschien is dat wel haar grootste gevangenis in wat dan het geëmancipeerde deel van de wereld heet te zijn. Dan kondigt zich een derde seksuele revolutie aan. Seks wordt uit de relatie gehaald. Dit is de *populistische* revolutie waarin alles is toegestaan en alles kan, en waarbij internet een instrument is. Het losbreken van seks uit relaties schaadt de vorming van diepere relaties; een voordeel is niet evident, want mensen weten in principe dat dit niet de oplossing is voor het seksuele probleem, maar durven zich niet altijd oprecht uit te spreken over seks. Seksualiteit is niet statisch en onveranderlijk, maar iets wat ontwikkeld moet worden van baby tot volwassene.

Het ingewikkelde van seksualiteit wordt zichtbaar in de vele culturele en religieuze regels zoals een hoofddoekje en het bedekken van het lichaam in moslimculturen, het verbod op seks voor het huwelijk in christelijke culturen of het verplichten van de vrouw om seksualiteit te accepteren. Die regels lossen het probleem niet op en zorgen niet voor een goede seksuele ontwikkeling van man en vrouw. Dergelijke regels vergroten zelfs het risico op seksuele uitpattingen, zoals seksueel misbruik in gesloten gemeenschappen of het overdaglijk kijken naar porno in christelijke gemeenschappen, het stenen van meisjes in India die seks weigeren met een oude partner, maar ook het taboe op mannelijke en vrouwelijke homoseksualiteit. Wanneer de wetenschap ontdekt dat homoseksualiteit in de aanleg gegeven is, wordt in sterk christelijke kringen bedacht dat men homoseksuelen moet helpen dit niet uit te drukken in gedrag, iets wat we heteroseksuele mensen nooit zouden vragen.

Overzicht: Drie seksuele revoluties (Delfos, 2018).

‘Jongens willen weten hoe je “het” moet doen en

leren van porno’

HOE ONTWIKKELT SEKSUALITEIT ZICH?

Seksualiteit ontwikkelt zich volgens biologische en psychische paden. De biologische veranderingen beslaan een aantal gebieden die Marshall en Tanner al in 1986 benoemden: *de groeispurt*; de ontwikkeling van *geslachtsklieren*; de ontwikkeling van *secundaire geslachtskenmerken*; de verandering in de verdeling van *vet- en spierweefsel* over het lichaam; *fysiologische veranderingen* waardoor spierkracht en uithoudingsvermogen sterk toenemen (in Delfos, 2018b). De psychische ontwikkeling verloopt volgens bepaalde ontwikkelingslijnen: *van ik naar seks*; *van nieuwsgierigheid naar verbazing*; *van een aangenaam gevoel alleen, naar een seksueel gevoel*; *van een seksueel gevoel alleen, naar een orgasme samen*; *van masturbatie naar geslachtsgemeenschap*; *van kunnen naar het onbegrijpelijke*; *van intimiteit naar seksualiteit en vice versa*; *en van samen naar een relatie* (Delfos, 2018b). In de eenentwintigste eeuw ontstaat een nieuwe ontwikkelingslijn: *van virtuele seks naar ontmoeten in het werkelijke leven en seks beleven*. De adolescent wordt gestimuleerd door gezochte en ongezochte ervaringen op internet om met seks te experimenteren alvorens het in werkelijkheid te ervaren. Dat gebeurt al bij jonge kinderen. Was actief seksueel lastigvallen van andere kinderen eind twintigste eeuw een signaal van de ervaring van seksueel misbruik, nu is het meestal een signaal dat er leeftijdsinadequate ervaringen op internet gezien zijn. Het lichaam van de kinderen wordt hormonaal geactiveerd voordat hun ontwikkeling zover is. Omdat dit vaak al jong gebeurt, wordt het beeld van seks doorspekt met porno. Porno en kinderporno zijn overdaglijk beschikbaar op internet. Je kunt echter pas weten wat porno is als je eerst weet wat seks is.

Hij is 16 jaar en heeft voor het eerst seks met een meisje in real life. Hij schrikt zich wezenloos als hij merkt dat haar borsten bewegen. Hij is daar niet op voorbereid met de siliconenborsten uit de porno...

Jongens willen weten hoe je ‘het’ moet doen en leren van porno. Zo ontstaat dat vriendjes porno vragen aan hun vriendinnetje; beiden begrijpen niet goed wat er gebeurt en wat ze ermee moeten.

De behoefte aan seksualiteit in realiteit lijkt buitengewoon snel af te nemen (De Graaf e.a. in 2018b) met

een eerste ervaring pas in jongvolwassenheid (18,6 jaar). Mogelijk is seksualiteit vanuit de nepwereld van porno onaantrekkelijk en niet aansluitend bij het beeld van seksualiteit ontdekken en opbouwen vanuit een echte ontmoeting.

Jongerenwerkers vroegen mij een lezing te geven over meisjes en seksualiteit. Een jongerenwerker stelde een vraag: ‘Ik heb een vraag over wat een meisje mij vroeg, maar andere meisjes hebben me dat ook gevraagd al mijn collega’s zitten met hetzelfde probleem. Meisjes hebben seks met een vriendje en vinden dat wel leuk, maar ze voelen niets.’ ‘Is dat normaal?’ vroegen de meisjes de jongerenwerkers. En hij vroeg mij: ‘Is dat normaal Martine?’ ‘Ik antwoordde: ‘Ja.’ Hij vroeg: ‘Maar wanneer gaat dat dan over?’ En ik antwoordde: ‘Als ze volwassen zijn, en als ze zo doorgaan dan ook nog niet.’ Als meisjes seksualiteit gewoon uitvoeren en niet opbouwen, leren voelen en leren ontwikkelen, blijft de fysieke ervaring van meisjes achter tot ver in de volwassenheid.

Seksualiteit komt aan het begin van de eenentwintigste eeuw losser te staan van relaties en zo verschuift ook het aangaan van relaties en het krijgen van kinderen naar gevorderde volwassenheid. Een van de nadelen hiervan is dat de jonge adolescentie de periode bij uitstek is dat jongeren zichzelf gaan onderzoeken (*Wie ben ik?*) en daarom ook de periode bij uitstek om te ontdekken wie bij hen past (*Wie past bij mij?*). Dit gebeurt eerst via het maken van vrienden en dan via het aangaan van relaties. Er is continuïteit nodig om dat te kunnen ontdekken en niet vluchtigheid. Erkennen van man-vrouwverschillen is het eerlijke begin van het ontwikkelen van seksualiteit.

‘Kinderen en jongeren hebben met internet een klappertjespistool met echte kogels gekregen’

MANNEN EN VROUWEN ZIJN VERSCHILLEND OP SEKSUEEL GEBIED

We weten dat mannen en vrouwen seksueel verschillen, maar we blijven onszelf voor de gek houden. Hierdoor blijft seksualiteit de bom onder iedere relatie. Het verschil in seksualiteit is het eerst merkbaar in de biologie van de voortplanting: een eitje en een zaadje. De komst van het eitje is *niet te voorspellen* en daarom moet het zaad *altijd beschikbaar* zijn. Dit veroorzaakt het eerste grote verschil in de biologische lust.

Het tweede biologische verschil is het orgasme. Het genot bij seksualiteit hangt samen met het orgasme. Dit zijn golfbewegingen onder in het lichaam, ondersteund door het hormoon oxytocine. Bij de man naar buiten gericht om het zaad eruit te spuiten, bij de vrouw naar binnen gericht om het zaad naar de baarmoeder te duwen. Voordeel voor de man: het orgasme is noodzakelijk; nadeel voor de vrouw: zonder orgasme komt het zaad er ook wel. Voordeel voor de vrouw: het orgasme is gemakkelijk te herhalen als ze het kan voelen. Het derde biologische verschil zit in het voelen. De seksualiteit van de man hangt buiten zijn lichaam, gevoelig voor kleding en temperatuur. In principe hetzelfde orgaan bij de vrouw zit van binnen en zij moet zich enorm op haar lichaam concentreren om haar seksualiteit te kunnen voelen. Als de kinderen huilen is het weg, als ze een gedachte heeft over iets anders is het weg.

Vierde verschil: het opbouwen zonder biologische lust voor de vrouw moet via een sociale trigger. Als ze ovuleert gaat het veel gemakkelijker, omdat ovulatie een biologische trigger is.

Deze vier verschillen zorgen ervoor dat sociale elementen een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van seksualiteit. Als dit niet onderkend wordt, is het lastiger om seksualiteit te ontwikkelen. Als we het risico voor zwangerschap weghalen met de pil, wordt de biologische lust van de vrouw nog sterker onderdrukt en moet ze het helemaal uit de sociale interactie halen.

Dit maakt duidelijk dat seksualiteit ontwikkeld moet worden en niet vanzelfsprekend is. Omdat in de eenentwintigste eeuw het uitgangspunt lijkt dat er geen verschillen zijn, ook seksueel niet, neemt het probleem toe. Dit heeft invloed op mensen, zeker op de onervaren jongeren die alles uit de kast

halen om seks mogelijk te maken en internet lijkt hen te leren dat er geen probleem is. Met seksuele *oplichting* in plaats van eerlijke *voorlichting* moeten ze hun weg vinden. Het is daarom niet verbazend dat het gedrag van jongeren met betrekking tot seksualiteit veranderd is. Vroeger dachten jongens dat als een meisje aarzde om seks te hebben en ze daarom 'nee' zei en op den duur wel ja zou zeggen, nu wordt een 'nee' eerder als een persoonlijke afwijzing ervaren dan als een verschil tussen de seksen. De snelheid en het bereik van internet maakt meer agressie, meer porno en meer seksueel misbruik mogelijk. De mogelijkheden van internet kunnen nog niet gemakkelijk positief gebruikt worden. Kinderen en jongeren hebben met internet een klappertjespistool met echte kogels gekregen.

Het gedrag van jongeren met betrekking tot seksualiteit is veranderd. Hoogopgeleide meisjes drinken alcohol om te kunnen doen wat ze nuchter niet willen; jongens vragen porno aan hun vriendin; sexting – het via smartphone seksuele beelden en teksten verzenden; taggen in porno – een pornofilmje versturen met de naam van iemand erbij; een rainbowparty om via lipstick-kleuren oraal een regenboog op de penis van een jongen te maken. Boven de twintig weet niet wat beneden de zestien aan het doen is, en dat blijft nog wel een tijdje zo.

Het gebrek aan inzicht waarom meisjes zich niet lijken te verweren, maakt een dieper begrip moeilijk. In de zaak Ford-Cavanaugh in Amerika, waar een vrouw opkomt voor het misbruik dat ze heeft meegemaakt als adolescent, wordt wederom duidelijk hoe moeizaam het voor vrouwen is zich echt te uiten en om gehoord te worden.

Maar jongeren zijn niet veranderd, alleen hun gedrag. Van binnen zijn ze dezelfde met dezelfde behoeftes als altijd. Als mensen willen we ons met mensen verbinden, omdat dit diep

verankerd is in ons evolutionaire zijn.

In seksualiteit zijn mannen en vrouwen onbegrijpelijk voor elkaar. Als we dat eens als uitgangspunt namen... Als we jeugdigen eens vormden en onszelf ook eerlijk toestonden dat seksualiteit voor de mens een ingewikkeld onderwerp is...

OPVOEDEN OVER SEKSUALITEIT

Het is gemakkelijker een kind te leren *hoe* met mes en vork te eten dan *waarom* dat moet. Dat is typisch opvoeding: je moet iets leren dat het begrip van het kind nu nog te boven gaat. Bij seksualiteit is duidelijk dat het ons eigen begrip ook te boven gaat, nog lastiger dus. Hoe moeten we het dan uitleggen aan kinderen?

Hierboven zijn indirect een aantal punten genoemd die voor de seksuele opvoeding belangrijk zijn. Ieder punt vergt weer veel uitleg, die in het opvoeden op een natuurlijke manier moet worden gegeven en voorgeleefd.

- 1: Seksualiteit is een lastig onderwerp, eerlijkheid is noodzakelijk, het mag best met wat blozen.
- 2: Seksualiteit is voor mannen en vrouwen verschillend: hun lichaam, maar ook hoe het voelt.
- 3: Seks is niet vanzelf fijn. Seks kan leuk en fijn zijn, zeker als je het doet met iemand die het ook wil en het met jou wil, op een manier die je wilt, op een plek die je wilt en op een moment dat je het wilt. Als het allemaal niet klopt, is seks plotseling vervelend en kan het zelfs erg vervelend worden.
- 4: Seks kan niet alleen een fijn lichamelijk gevoel geven, maar het is ook onderdeel van contact tussen mensen. Het is nodig om af te stemmen op elkaar.
- 5: Porno is niet hetzelfde als seks. Porno is nep en geen gebruiksaanwijzing voor seks.
- 6: Om elkaar geven kan bij twee mensen van verschillende en van dezelfde sekse.
- 7: Het lichaam van jongens maakt het gemakkelijker om seks te voelen dan het lichaam van meisjes.
- 8: Seks is niet alleen een lichamelijk gevoel, maar ook een gevoel van contact. Hoe sterker het contact hoe sterker de seks.

LITERATUUR

Wat hier beschreven staat, is terug te vinden in met name twee boeken van dr. Martine F. Delfos:

De schoonheid van het verschil. Waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn, (2018a; vernieuwde 6e druk). Amsterdam: SWP Publishers. ISBN: 9789088508448. ♦ *Pubers en adolescenten. Biologisch, psychologisch, pedagogisch*, (2018b; vernieuwde 2e druk). Deel 4 in de Quadriologie Ontwikkelingspsychologie en psychopathologie van kinderen en jongeren. Amsterdam: SWP Publishers. ISBN: 9789088507571.

9: Een mens kan zich tot een ander mens aangetrokken voelen en seks willen hebben. Een mens kan ook zich emotioneel aangetrokken voelen tot een ander en lichaam en geest willen verbinden.

10: En natuurlijk de gevaren: je lichaam is van jou, daar moet een ander niet aankomen als jij dat niet wilt; van seks russen mannen en vrouwen kun je kinderen krijgen, je moet zorgen dat je zwanger wordt als je dat wilt; via seks kun je ziektes krijgen, maar dat kan voorkomen worden; als je naar porno kijkt, is dat geen handleiding voor seks; je bent als jongen niet goed bezig als je een meisje dwingt tot seks; meisjes vinden het niet altijd gemakkelijk om een jongen af te wijzen; niet chanteren en afdwingen van seks.

Als je 1 jaar oud bent, is het fijn als je ouders je billen afvegen. Als je 10 jaar oud bent, dan wil je dat niet meer. Je lichaam is van jezelf en deel je met anderen als je dat écht wilt. Tongzoenen als je kind bent voelt smerig, daar heb je hormonen en contact voor nodig. Tongzoenen met iemand waarmee je het wilt als je geen kind meer bent is fijn, maar met iemand waarmee je het niet wilt is juist weer smerig.

NAAR EEN VIERDE SEKSUELE REVOLUTIE

Met een derde seksuele revolutie volop in gang zijn we nog steeds niet bij de waarheid over seksualiteit aangekomen. De onderliggende reden waarom we niet dichterbij komen, is het uitgangspunt dat seksualiteit van mannen en vrouwen hetzelfde zou zijn. Om die verschillen weg te werken hebben we eerst, via de eerste seksuele revolutie, de verbintenis op de voorgrond gezet. Een grote winst, maar niet genoeg. Via de tweede seksuele revolutie wordt de terughoudendheid om seks te hebben uitgelegd als een angst voor zwangerschap. De anticonceptiepijl werd geacht de seksuele verschillen weg te vegen. Via de seksuele revolutie die in de eenentwintigste eeuw vorm krijgt, wordt de gelijkheid afgedwongen, ook via alcohol. Ook dat zal geen soelaas bieden. Ook niet de verklaring dat de terughoudendheid van vrouwen in seksualiteit

ontstaat door een diepgewortelde angst voor verkrachting. It leaves both sexes howling like a wolf. Beginnen met de interactie van biologie en psychologie te erkennen zou een goede start zijn om de derde revolutie om te buigen naar een vruchtbare vierde... ★

MARTINE F. DELFOS is biopsycholoog en werkt als wetenschapper, docent, therapeut en publiceert veelvuldig. Informatie over haar werk: www.mdelfos.nl