

# **Basisgezondheidsvoorlichting** aan vluchtelingen in azc's en nieuwkomers in de gemeente



voor professionals in de gezondheidszorg

## **Module 4** **Relaties**

Judith van der Ree  
GGD & Pharos



# Inhoudsopgave

<b>4</b>	<b>Relaties</b>	<b>3</b>
<b>4.1</b>	<b>Speciale gevoelens voor anderen</b>	<b>3</b>
<b>4.2</b>	<b>Hoe geef je een relatie vorm?</b>	<b>5</b>
<b>4.3</b>	<b>Lichamelijke aspecten bij speciale gevoelens</b>	<b>7</b>
<b>4.4</b>	<b>Individuele zaken bij speciale gevoelens</b>	<b>10</b>

## 4 RELATIES

Vorige keer hebben we het vooral over de lichamelijke veranderingen in de puberteit gehad. Nu gaan we het hebben over de geestelijke veranderingen.

### 4.1 Speciale gevoelens voor anderen

Hormonen veranderen ook dingen in onze geest. Zowel bij jongens als bij meisjes. Kunt u daar iets van opnoemen? Bijvoorbeeld de moeders onder u: ziet u dat uw kinderen heel anders zijn als ze 10 jaar zijn dan als ze 15 zijn?

CURSIST: 'Ja, dat is herkenbaar. Ze willen alles direct, ze luisteren niet.'

Ze willen zelfstandig zijn: 'Ik ben al 13, ik moet het zelf weten!' Daarom hebben kinderen in de puberteit vaak conflicten, thuis en ook op school, want daar zijn nog meer van die eigenwijze pubers. Ze willen niet luisteren naar de ouders of de leraar. Maar ze zijn nog te jong, als ouders moeten ze hen beschermen. Ze waarschuwen voor de risico's die u ziet en die zij misschien niet zien. Jongeren begrijpen niet waarom hun ouders zo moeilijk doen. Ze zijn ook onzeker: 'Ik ben niet mooi, ik heb gek haar, ik ben te dik, te dun.' Heel veel jongeren staan heel lang voor de spiegel, om make-up op te doen, sjaaltjes en sieraden te passen. Dat is normaal. Laat ze dit soort dingen thuis maar uitproberen. Zeg eventueel: 'Prima, maar als je naar buiten gaat, moet je er anders uitzien.'

Tijdens de puberteit wordt het voor veel jongeren nog veel belangrijker of anderen hen leuk vinden. Vriendschappen met leeftijdgenoten zijn dan vaak belangrijker dan de relatie met hun ouders. Ook dat heeft te maken met de vruchtbaarheid: onbewust gaan pubers zich richten op een eventuele partner, ook al denken ze daar misschien niet echt over na: de hormonen doen hun werk!

### Verliefdheid

Hormonen geven ook gevoelens van verliefdheid. Een meisje kan een jongen op straat, of op school, heel leuk vinden. En een jongen kan een bepaald meisje heel bijzonder vinden. Die gevoelens ontstaan overal op de wereld, maar niet overal is het normaal om daarover te praten. In Nederlandse gezinnen is dat vaak wel normaal. Verliefdheid is oké. Een meisje kan denken: o, hij is zo leuk, ik wil later met hem trouwen, ik wil met hem oud worden. Maar als ze bij hem is, weet ze niet wat ze tegen hem moet zeggen. Kinderen van 12 of 13 jaar zijn meestal heel onschuldig. Ze zijn nog niet zo bezig met seksualiteit.

#### *Erover praten*

Ik heb begrepen dat jongeren in uw cultuur over dit soort gevoelens thuis beter niet kunnen vertellen? Klopt dat?

CURSIST: 'Ja, dat klopt, dat hou je verborgen.'

Er zijn ouders die anders zeggen: 'Ik wil er niks over horen, je doet dat maar als je gaat trouwen!', maar die gevoelens blijven. In de Nederlandse cultuur denken we dat het beter is om er juist wel over te praten. Op die manier kunnen we onze kinderen ook informatie geven over hoe ze zich kunnen gedragen, en wat de risico's zijn. Als wij als ouders er met onze puberkinderen over praten, durven die hopelijk ook met vragen en problemen bij ons aan te kloppen.

CURSIST: 'Dat is vergelijkbaar met onze cultuur. Als ik bijvoorbeeld een jongen leuk vind, mag die bij mij thuis komen. Als kinderen ouder zijn en ze hebben iets met elkaar, dan wachten ze

tot de relatie stabiel is en praten er dan pas over. Je kunt het niet eeuwig verborgen houden.'

Dat jongeren gevoelens van verliefdheid hebben, betekent niet automatisch dat zij ook meteen seksueel actief worden. Als u al op jonge leeftijd dit soort zaken met uw kinderen bespreekt, kunt u ook invloed hebben op wat ze met die gevoelens doen. Het is belangrijk dat kinderen beseffen dat ze ook 'nee' kunnen zeggen als ze iets maar gek, eng of raar vinden, en dat ze niet per se hoeven te doen wat hun vriendjes doen.

### **Respect voor grenzen**

In heel veel culturen en vanuit veel religies is het een soort regel dat je wacht met seks tot je getrouwd bent, maar overal op de wereld handelen mensen toch anders.

CURSIST (man): 'Je kan er niks aan doen, het is de leeftijd.'

Het zijn de hormonen, de natuur. Maar het is anders dan bij dieren. Mensen kunnen nadenken: als ik dit doe, wat gebeurt er dan met mij, en met de ander? Dat verstand moeten we gebruiken. Dwing iemand dus nooit tot seks, terwijl u duidelijk merkt dat die ander niet wil. Daar zijn de wetten op gebaseerd, dat mensen niet gedwongen mogen worden om seks te hebben terwijl ze daar geen zin in hebben of te jong zijn om te weten waar het om gaat. Dat geldt ook binnen relaties. Er zijn altijd dagen dat iemand niet wil, ook binnen een huwelijk. Je moet elkaars 'mindere dagen' ook respecteren. Seks moet van twee kanten komen: als uw partner geen zin heeft omdat u de hele dag niet aardig bent geweest of omdat u niet lekker ruikt, dan moet dat kunnen. Natuurlijk moet u met uw partner gaan praten als die nooit seks wil, om uit te zoeken wat er aan de hand is. Wat speelt er in onze relatie? Heeft mijn vrouw of man soms meer aandacht nodig? Een cadeautje, meehelpen in de huishouding, ik noem maar wat.

Ik ga ervan uit dat iedereen het elkaar naar de zin wil maken. Zij hem en hij haar. Ik kan over mijn man denken: ach, het is een lieverd, ik doe het wel. Maar soms denk ik: ik heb echt geen zin, morgen misschien weer!

### **Homoseksualiteit**

Meestal worden jongens verliefd op meisjes, en meisjes worden verliefd op jongens. Het komt ook voor dat jongens verliefd worden op jongens. En meisjes op meisjes. Ook daar reageren mensen heel verschillend op. Hoe zou dat voor u zijn als uw dochter thuiskomt en ze vertelt dat ze verliefd is op een meisje?

CURSIST: 'Dat bestaat niet bij ons. Dat is niet geaccepteerd.'

U zegt nu eigenlijk twee verschillende dingen. Het bestaat wel, het bestaat overal in de wereld. Maar als een meisje merkt dat het niet geaccepteerd wordt, gaat zij het verbergen. En dan trouwt ze uiteindelijk toch maar met een man. Terwijl ze van binnen weet dat ze daar niet gelukkig van wordt. De verliefdheid op iemand van hetzelfde geslacht heet homoseksualiteit. Homoseksualiteit is een onderdeel van iemands persoonlijkheid, het is geen hormoonstoornis of zo. Je kunt er ook niet voor kiezen om homoseksueel te zijn: je hebt die gevoelens of je hebt ze niet. Je kunt er wel voor kiezen het verborgen te houden of ermee naar buiten te komen. En dat laatste, dat in Nederland 'uit de kast komen' heet, kan niet overal, omdat het tot zware straffen, uitstoting of erger kan leiden in landen waar homoseksualiteit verboden of taboe is. Maar in een aantal landen, zoals Nederland, staat in de wet dat dit geaccepteerd is en dat mensen zo mogen leven. Zolang je maar niemand kwaad doet.

Als een vrouw een andere vrouw vindt, als partner, is er niks aan de hand. Vroeger was dat anders. Toen ik klein was, was het een taboe. En veel Nederlanders vinden het nog steeds gek. Maar in de wet staat dat het is toegestaan. En als u lelijke dingen zegt over homoseksuelen dan is dat discriminatie. Het is dan net alsof iemand wordt uitgescholden vanwege zijn huidskleur of religie. U mag het wel moeilijk vinden, maar er niet lelijk over doen. Niet zo van: 'Ik vind jou...' en 'Jij bent een homo!' Er zijn in een azc altijd wel een paar mensen die om die reden naar Nederland zijn gevlucht. Zij hebben het recht om te leven zoals zij dat willen, volgens de wet, zolang ze een ander nergens toe dwingen.

Stel dat u binnenkort een nieuw huis krijgt, u gaat het schilderen en inrichten en daarna gaat u zich voorstellen bij uw burens. En dat zijn dan twee mannen die duidelijk verliefd zijn op elkaar.

CURSIST: 'Wat kun je eraan je doen? Het is hun huis!'

Zou u ze nog vragen om een kopje thee te komen drinken?

CURSIST: 'Voor mij verandert er niks, al wonen er vier mannen, ze hoeven toch geen relatie met mij te hebben!'

Precies, en het is misschien zelfs veiliger: als u een vrouw bent, zijn ze niet geïnteresseerd in u als partner!

CURSIST: 'Het zijn je burens.'

En seksuele relaties zijn privé, daar heb je als burens niets mee te maken.

## **4.2 Hoe geef je een relatie vorm?**

### **Rolpatronen**

Gelijkwaardigheid in relaties is belangrijk. Dat geldt ook voor het huishouden. Als ik verliefd was vroeger, dan keek ik na een tijdje wel of hij ook een beetje meehielp in de huishouding.

CURSIST (vrouw): 'Ook in huis?'

Ja. In Nederland werken de man en de vrouw vaak allebei, omdat het leven hier duur is. Dan zeggen ze: 'We moeten het huishouden samen doen, dan is het voor beiden even zwaar.' Vervelende klusjes, zoals de wc schoonmaken, dat wissel je dan af. Je kijkt hoe je het verdeelt, wat vindt de één leuk en wat vindt de ander leuk? En wie is waar goed in? Mijn man vindt koken leuk, hij kookt altijd. Ik vind werken in de tuin leuk, dus doe ik dat. Nu u in Nederland bent en hier waarschijnlijk ook zal blijven, kunt u ervan uitgaan dat u gaat werken en uw man of vrouw ook. Dan moet u het met uw partner hebben over de huishoudelijke taken. Anders wordt het leven heel zwaar. Zoiets verandert niet in één dag, jullie moeten veel met elkaar praten en elkaar veel leren. Dat ging vroeger in Nederland ook langzaam. Dan zei een vrouw: 'Ga weg uit mijn keuken, je maakt rommel!' Maar haar man moest wel leren koken.

CURSIST (vrouw): 'Ook bij ons verandert dat, de man doet veel meer.'

## Ongelijke verhoudingen

Er is niks mis mee dat een jongen van 16 of 17 jaar seks wil. Die gevoelens zijn normaal. Maar dan moet hij wel zeker weten dat hij toestemming heeft om seks te hebben, in ieder geval van diegene met wie hij seks wil! Ook ouders kunnen daar hun ideeën over hebben, maar niet iedere jongere zal dat met zijn ouders bespreken. U kunt als ouder wel bespreken waarom u misschien liever wilt dat uw kind wacht met seks. Seks mag in ieder geval nooit met een meisje van 12 dat nergens vanaf weet. De wet zegt: een meerderjarige mag geen seks afdwingen bij een minderjarige. Toevallig was dat in het nieuws van de week. Een jongeman van 23 had seks met een meisje van 12. De 12-jarige zei: 'Ik vind het goed.' Maar de jongeman is veroordeeld, want hij was volwassen genoeg om te weten dat 12-jarigen helemaal nergens vanaf weten en niet snappen wat de gevolgen kunnen zijn.

Wat ook niet mag is een relatie binnen een ongelijke machtsverhouding, bijvoorbeeld tussen een COA-medewerker en een bewoner van het azc. Daar zou misbruik uit voort kunnen komen. Een bewoner denkt bijvoorbeeld: als ik met hem naar bed ga, dan krijg ik misschien wel meer geld, of een eigen kamer.

Verliefdheidsgevoelens houd je natuurlijk niet tegen. Maar dan moet de COA-medewerker of de bewoner die dat overkomt overplaatsing vragen naar een ander centrum. Als ze de relatie willen voortzetten, moeten ze uit de ongelijke machtsverhouding stappen.

Het is goed voor te stellen dat u een tijdelijke partner zoekt die dezelfde behoeften heeft, zonder dat jullie gelijk met elkaar willen trouwen. Maar dwing elkaar niet. U kunt ook betaalde seks zoeken. Dat is legaal in Nederland, zolang het om volwassenen gaat die dat volkomen uit vrije wil doen, en niet door anderen worden gedwongen. Gebruik wel altijd een condoom.

## Jong trouwen

CURSIST: 'Je kunt een puber beter laten trouwen, dan is het probleem opgelost.'

Ja, dat klopt, als dat past in de maatschappij en de tijd waarin je leeft. Maar als mensen heel jong trouwen, is hun persoonlijkheid nog niet helemaal ontwikkeld. En later, als ze bijvoorbeeld een jaar of 23 zijn, dan denken ze misschien: ik heb die vrouw of man niets te vertellen. Maar dan moeten ze waarschijnlijk toch met elkaar door. Of ze kunnen scheiden, maar dat is niet altijd mogelijk en is meestal een pijnlijke beslissing. Hoe ouder je bent, des te groter de kans dat je verstandige beslissingen neemt.

Hoe het is voor een meisje in Nederland als ze op haar 15<sup>e</sup> zou trouwen? Dat ze jong trouwt en snel kinderen krijgt? Haar lichaam is dan misschien nog niet klaar. Ook haar geest is lang niet altijd volwassen genoeg om zelf moeder te zijn. En, elke jonge vrouw moet tot haar 18<sup>e</sup> naar school (leerplicht!), ook als ze zwanger is of kinderen heeft. Wie past er dan op het kind? Als het meisje eenmaal 18 is, zal ze er misschien voor kiezen om thuis te gaan zitten en niet verder te studeren. Het wordt dan in de toekomst heel lastig om een goede baan te vinden.

Volgens de Nederlandse wet mag iemand pas trouwen als hij of zij 18 is, dat geldt voor zowel jongens als voor meisjes. Ouders kunnen wel toestemming geven aan hun kind om op de leeftijd van 16 jaar te trouwen. Maar in onze maatschappij is een opleiding erg belangrijk, en is die nodig om goed werk te vinden. In Nederland zullen daarom niet veel ouders die toestemming geven. Vaak vinden ze de relatie wel goed, maar dan zeggen ze: 'Wacht maar met trouwen en kinderen krijgen tot jullie wat ouder zijn en beter voor jezelf kunt zorgen.'

Wat vinden jullie belangrijk aan een partner?

CURSIST (vrouw): 'Hij moet verstandig zijn. Hij moet kunnen werken en geld inbrengen.'

In Nederland vinden veel mensen het belangrijk dat de één belangstelling heeft voor de ander: wat hij of zij voelt, denkt, leuk vindt of juist niet. Hoe is dat bij u?

CURSIST (vrouw): 'Dat moet wederzijds zijn.'

Soms ontdek je pas na een tijdje wat iemand leuk of niet leuk vindt. Dat kan een reden zijn om minder verliefd te worden, dus het is een goed idee om niet te snel voor iemand te kiezen: eerst elkaar maar eens goed leren kennen!

### 4.3 Lichamelijke aspecten bij speciale gevoelens

#### Maagdelijkheid

Het komt voor dat een vrouw niet bloedt als ze voor de eerste keer seks met een man heeft. In sommige culturen wordt daar negatief over gedacht. Vrouwen worden dan zwaar gestraft, terwijl ze wel gewoon maagd waren. Wat dat betreft wordt er in veel culturen strenger naar vrouwen gekeken dan naar mannen: vaak is het voorschrift dat man en vrouw met seks moeten wachten tot ze getrouwd zijn, maar wordt seks bij mannen door de vingers gezien. De vraag is dan ook: met wie kunnen die mannen dan seks hebben, als ongetrouwde vrouwen niet beschikbaar zouden zijn?

Hoe is dat in uw cultuur?

Als een vrouw voor het eerst seks heeft en niet bloedt, ligt dat meestal aan het maagdenrandje. Alle meisjes die menstrueren verliezen het bloederige slijm via hun vagina. Dat betekent dus dat daar altijd een opening is, ook als meisjes nog nooit seks hebben gehad. Het lichaam zit daar dus niet dicht. Wel zit er een klein richeltje, ongeveer 2 centimeter na de ingang van de vagina, waardoor de vagina daar een beetje smaller is. Dat wordt het maagdenrandje genoemd. Het randje is gewoon van vlees en bloed. Soms is het dik, stevig en strak, en kan de penis van een man er alleen langs als het randje inscheurt. Maar soms is het een smal en soepel randje, dat ombuigt als de vrouw seks heeft. Hierdoor scheurt er niks in en is er dus ook geen bloed te zien.

Alle vrouwen zijn verschillend: ze hebben andere monden, neuzen en borsten, en dus ook andere maagdenrandjes. Het maakt ook verschil of een vrouw ontspannen is: als ze bang is zal ze onbewust haar spieren aanspannen, ook de spieren in de vagina, waardoor de doorgang erg nauw wordt. Dan is er grote kans dat de seks pijn doet, en dat het randje zo strak is dat het inscheurt. Maar als een vrouw ontspannen is en het naar haar zin heeft tijdens de seks, dan zullen haar spieren ontspannen en wordt het makkelijker om bij haar binnen te dringen zonder dat er iets inscheurt. Ook het vocht dat in de vagina van de vrouw wordt aangemaakt als haar lichaam zin heeft in seks, maakt dit binnendringen makkelijker.

→ **Zijpaadje Meisjesbesnijdenis** (voor bevolkingsgroepen bij wie dit relevant is, dan zowel bij mannen- als vrouwengroepen!)

Zijpaadje:

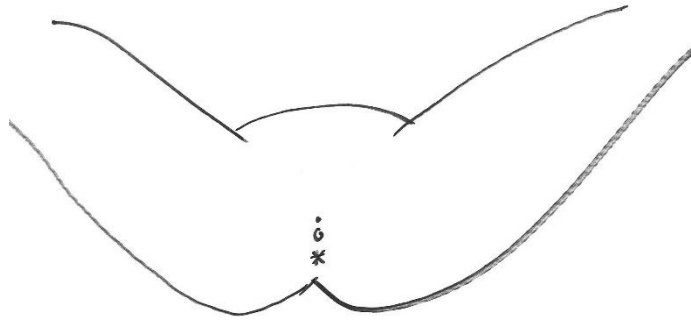
### Meisjesbesnijdenis

In sommige culturen was het eeuwenlang gebruik om meisjes te besnijden. Inmiddels is dit in vrijwel alle landen verboden via de wet. Maar deze gewoonte is nog lang niet overal verdwenen, daarom wil ik het er graag met jullie over hebben.

Voor zover ik weet komen jullie uit een gebied/cultuur waar meisjesbesnijdenis lang werd toegepast. Wat weten jullie erover? Het idee achter meisjesbesnijdenis is vaak dat het dit een meisje beschermt tegen eerloos gedrag, waardoor zij een gerespecteerde huwelijkspartner blijft. Het is geen gebod vanuit een religie, alhoewel dat wel vaak wordt gedacht.

Jullie weten misschien dat er verschillende vormen van meisjesbesnijdenis bestaan? Om dat uit te leggen wil ik graag een tekening op het bord maken. Niet om jullie te beledigen, maar om de informatie begrijpelijker te maken.

*[Maak een simpele tekening op het bord van een vrouw, liggend op de rug, van onderaf gezien.<sup>1</sup> Teken eerst alleen het plasgaatje, de vagina en de anus.]*



Ziet u wat ik heb getekend? Dit is een tekening van een vrouw met haar benen wijd: dit zijn haar bovenbenen, dit haar billen en dit haar buik. Zo zien vrouwen er dus van onder uit.

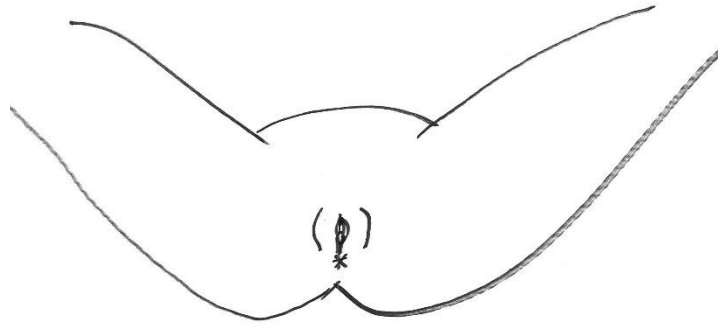
Tussen hun benen zit bij alle vrouwen het volgende *[in de tekening aanwijzen]*:

- Anus of poepgaatje.
- Daarboven de uitgang van de vagina. Dat is de opening voor het menstratiebloed, voor de seks, en voor geboortes.
- En daarboven de uitgang van de plasbuis, waaruit de urine komt. Dat is maar een heel klein gaatje.

Vaak weten mensen niet dat elke vrouw drie openingen tussen haar benen heeft. Dat is niet zo gek, want je kunt het plasgaatje zelf niet zien. Dat is een verschil met mannen: die hebben twee openingen tussen hun benen: het poepgaatje en het gaatje in de top van de penis. Daaruit komt zowel de urine als het sperma.

<sup>1</sup> Het is van belang dat de voorlichter de tekening zelf maakt en tijdens het tekenen benoemt wat er te zien is, of aan de deelnemers vraagt of ze de termen voor de betreffende lichaamsdelen kennen. Daardoor wordt er niet in één keer een beeld gepresenteerd van een taboeonderwerp, maar komt dit beeld geleidelijk tot stand.





Boven het plasgaatje zit bij elke vrouw onder de huid een zenuwknopje: de clitoris. Dit is een heel gevoelig plekje, en het geeft fijne gevoelens als het op een bepaalde manier wordt aangeraakt, bijvoorbeeld tijdens de seks. Iedereen die een pasgeboren dochter, of zichzelf zou bekijken, weet dat het er niet zo uitziet als op de eerste tekening: die twee bovenste gaatjes zijn namelijk beschermd, omdat er twee huidflapjes overheen zitten. *[Voeg de binnenste en buitenste schaamlippen aan de tekening toe.]* Dit zijn de binnenste schaamlippen. En naast die binnenste schaamlippen zitten nog twee kussentjes van vlees, om het geheel beter te beschermen. Die noemen we de buitenste schaamlippen. Het woord 'schamen', dat stamt uit het paradijsverhaal: Adam en Eva schaamden zich na het eten van de boom van kennis van goed en kwaad, en bedekten hun geslachtsdelen. Daarom noemen we het haar dat daar groeit ook schaamhaar.

De clitoris is dus het deeltje van het vrouwenlichaam dat bij bepaalde groepen wordt besneden, om die prettige lustgevoelens juist minder te maken. Het idee is, dat een meisje of vrouw daardoor minder zin zal hebben in seks, en makkelijker de drang kan weerstaan.

Soms wordt het stukje huid over dat zenuwknopje eraf gesneden, of het topje van de clitoris wordt er ook afgehaald. U kunt zich misschien voorstellen dat er dan littekenweefsel groeit, waardoor het daar wat stugger en harder wordt. Maar vaak worden ook de binnenste schaamlippen afgesneden, waardoor de opening veel strakker is geworden nadat de wond genezen is. Soms wordt plassen en menstrueren dan zelfs moeilijker. Later in het leven, als het meisje seksueel actief wordt, is ook de seks vaak lastiger.

De ergste vorm, de faraonische besnijdenis, heeft de grootste gevolgen. Die vorm wordt ook wel infibulatie genoemd. Daarbij worden de clitoris en de binnenste schaamlippen afgesneden, en wordt van de buitenste schaamlippen aan de binnenkant de helft afgehaald. Dan worden de beide overgebleven halve schaamlippen aan elkaar genaaid. Aan de onderkant blijft er een heel klein gaatje open, zodat het meisje daaruit kan plassen en menstrueren.

*[Laat eventueel ter verduidelijking de pop zien die hiervoor speciaal ontwikkeld is.]*

Veel meisjes en vrouwen hebben na de besnijdenis de rest van hun leven last van plassen en menstrueren, omdat het vocht niet snel naar buiten kan. Het leidt ook vaak tot ontstekingen, en het kan zelfs tot onvruchtbaarheid leiden. U zult begrijpen dat seks hebben na zo'n ingreep moeilijk is. Als een besneden vrouw trouwt en haar seksuele leven wil beginnen, zal er eerst een opening

moeten worden gemaakt. Dat gebeurt soms in een kliniek, maar vaak door de echtgenoot. Met een mes of door zich naar binnen te dringen. Het is logisch dat u als ouder het beste voor uw kind wilt, en dat u uw kind wilt beschermen tegen te vroege seksuele activiteit. Maar meisjesbesnijdenis heeft enorme gevolgen voor de gezondheid van meisjes en er zijn bovendien andere manieren om uw dochters te beschermen: informeer uw kinderen (zowel uw dochters als uw zonen!) over die gevoelens, en leg uit hoe belangrijk het is in uw cultuur om seks uit te stellen. Omdat meisjesbesnijdenis zulke nadelige gevolgen heeft (de ingreep wordt meestal zonder verdoving toegepast, en kan veel complicaties geven) wordt het gezien als mishandeling en is het strafbaar gesteld. Dat betekent dat ouders of andere volwassenen strafbaar zijn als een meisje besneden wordt. Dat geldt ook als een meisje in het buitenland wordt besneden, bijvoorbeeld als ze op vakantie is. Als vrouwen erg lijden onder de gevolgen van meisjesbesnijdenis, kunnen ze hiervoor via de huisarts om hulp vragen. Er zijn ook speciale spreekuren in het land waar vrouwen met hun besnijdenisvragen terecht kunnen. *[Deel eventueel folders uit.]*

#### **4.4 Individuele zaken bij speciale gevoelens**

##### **Lustgevoelens**

We hebben het al over gevoelens van verliefdheid gehad, en over zin in seks. Dat laatste gaat bij jongeren in de puberteit langzaam een rol spelen. Veel jongeren worden nieuwsgierig naar het lichaam van de ander: hoe zou hij of zij er bloot uitzien? Ook willen ze weten wat seks nu eigenlijk is, ook al vinden ze het zelf vaak nog erg griezelig. Ze gaan dus vaak op zoek naar informatie. Het zou mooi zijn als u ze daarbij zou kunnen helpen. We weten dat veel ouders dat best moeilijk vinden, daarom wordt die informatie ook op school gegeven, zodat jongeren niet de verkeerde informatie krijgen.

Zin in seks, oftewel lust, is normaal, zo zijn we gemaakt. Jongens en meisjes, mannen en vrouwen, kunnen genieten van seks, als het gebeurt op een manier waar zij zich prettig bij voelen. Maar het betekent niet dat iemand dan ook recht heeft op seks met een ander. Dat is belangrijk om aan jongeren te leren. U kunt wel degelijk met jongeren praten over grenzen en culturele waarden. Het is nooit goed te praten dat iemand een ander persoon dwingt tot seks omdat hij of zij daar zelf zin in heeft. Als iemand seks wil met een ander persoon, moet hij of zij zeker weten dat die ander dat ook wil. En beiden moeten nadenken welke gevolgen de seks kan hebben voor zichzelf en voor de ander. We hebben het al eerder over een hoogtepunt bij seks gehad: het orgasme. Bij mannen komt er op dat moment sperma uit de penis. Vrouwen zijn ook in staat een orgasme te beleven. Maar over het algemeen hebben vrouwen meer tijd nodig om dat te bereiken.

##### **Masturbatie**

Masturbatie is soloseks: seks zonder een ander, dus vaak met de hand. Daar zijn veel ideeën over en ook heel veel misverstanden. Om te beginnen: masturbatie is in Nederland geen taboe, maar er openlijk over praten terwijl u op koffievisite bent is niet gebruikelijk. Ook masturberen in het bijzijn van anderen is in Nederland niet geaccepteerd, maar misschien wel binnen een relatie. Iemand die aan het masturberen is op straat of in een parkje, waar anderen hem of haar kunnen zien, is strafbaar.

Eén van de ideeën over masturbatie is dat het slecht voor het lichaam zou zijn, dat je er rugafwijkingen van zou krijgen. Dat is absoluut niet waar. Het is ook niet zo dat een man er

onvruchtbaar door wordt: de spermaproductie gaat gewoon door! Het voordeel van masturbatie is dat, als het privé gebeurt, je toch seks kunt hebben ook als je geen partner hebt. Een orgasme is een prettig gevoel en geeft veel ontspanning. Een prima slaapmiddel, beter dan een slaappil!

### **Pornografie**

Er wordt veel over seks geschreven, gefilmd en gepraat. In Nederland is dat misschien wat openlijker dan u gewend bent. Niet altijd klopt wat je ziet of leest. Met name pornografie geeft een verkeerd beeld van seksualiteit. Als mensen naar dat soort films kijken, gaan ze misschien denken dat iedereen altijd seks wil, maar dat is niet de realiteit.

Pornografie en informatie over seks kunnen we overal vinden, ook op het internet. En nogmaals: niet alles klopt! Zorg dat u weet of de informatie van een erkend wetenschappelijk bureau komt. Ook onze kinderen kunnen deze informatie op internet vinden, zij zijn daar vaak zelfs veel handiger in dan wij. Ook uw kleintjes kunnen op hun tablet ineens op een pornosite terecht komen zonder daar echt naar gezocht te hebben. Zorg dus dat u weet wat uw kinderen bekijken, en vertel ze dat pornografie vaak een verkeerd beeld geeft.

Op televisie worden ook programma's getoond waarin seksfragmenten of pornografie zit. Vaak worden die films pas na kinderbedtijd vertoond, maar toch is het belangrijk dat u weet wat uw kind op televisie tegen kan komen. Maak daar afspraken over!

### **Bloot in het dagelijks leven**

Misschien ervaart u dat met name de meisjes en vrouwen in Nederland minder bedekt lopen dan u gewend was. Misschien ergert u zich daaraan en vindt u het onzedelijk. Dan is dat vast een hele overgang voor u! Ook in Nederland leven veel ideeën over wat netjes is en niet netjes, en er zijn ook zeker grenzen: in het openbaar is het niet toegestaan om naakt of met blote billen of blote borsten rond te lopen. Dat kan alleen in een omgeving waar daarover afspraken zijn gemaakt, bijvoorbeeld op een naaktstrand of in een bepaalde uitgaansclub. Wie dat onzedelijk vindt en niet op prijs stelt, kan die plekken dan makkelijk vermijden! Ook is het belangrijk om te weten dat blote armen of benen niet betekenen dat iemand daar aangeraakt wil of mag worden. In de Nederlandse cultuur is het aanraken van het lichaam van vreemden juist vaak ongepast. Zelfs in een volle bus zullen mensen alle moeite doen om niet zomaar tegen een ander aan te gaan staan.