



SEKSUALITEIT BIJ JONGEREN

VAN BIOLOGIE NAAR BELEVING

Wat hebben liefde, vertrouwen en bewustzijn te maken met de ontluikende seksualiteit bij jongeren? Moeten we hen niet eerder op de vele gevaren wijzen? Laten we hen alles zelf ontdekken? Of hebben we als volwassenen een taak?



Baby's worden als liefdeswezens geboren en dragen de kiem van hun op dat moment nog niet ontwikkelende seksualiteit in zich. Wie twijfelt aan het eerste herinnert zich best enkele ontmoetingen met baby's.

Ze roepen gevoelens van verbinding, zachtheid en gelukzaligheid in je op. Bij de moeder komen verliefdheidshormonen vrij die haar de energie geven om het kleintje op de meest onmogelijke nachtelijke uren te voeden en te verzorgen.

Liefde stroomt door de aderen van de kinderen. Herinner jij je nog je eerste verliefdheid in de kleuterschool? De kleuters worden onmiskenbaar tot elkaar aangetrokken en weten heel goed wie die éne speciale is. In hun spel gaan ze soms ook op verkenning naar elkaars lichamelijke kenmerken. Doktertje spelen is er het bekendste voorbeeld van.

Tijdens de lagere schoolperiode zijn de hormonen al in volle voorbereiding ook al zijn de effecten nog niet volledig zichtbaar. Je merkt het vooral aan de groei en aan een grotere variatie aan stemmingen. Jongens en meisjes hebben soms al 'verkering', meestal zonder lichamelijk contact en terwijl ze in het gezelschap van anderen zijn.

Tijdens de puberteit spurten de hormonen naar alle plaatsen in het lichaam die van een meisje een vrouw en van een jongen een man maken. Dat kan behoorlijk intens zijn en het zelfbeeld erg beïnvloeden. Seksuele gevoelens tonen zich op een andere en overweldigende manier. Nieuwe gewaarwordingen schuiven de kindertijd naar het verleden en de eerste stappen naar een jongvolwassen seksuele beleving worden overwogen of effectief gezet. Het andere geslacht wordt op een andere manier interessant en dient soms als graadmeter om het zelfbeeld af te breken of op te krikken. Vragen over seksualiteit

borrelen op. Dikwijls gaan ze gepaard met een zoektocht naar wat een relatie en diepgaande liefde is.

Als ik de seksuele voorlichting die ik zelf heb gehad, de handboeken die ik ter beschikking had om voorlichting te geven en de huidige sites over seksualiteit naast elkaar leg, dan stel ik tot mijn ongenoegen vast dat er nog niet veel is veranderd. Uiteraard is de uitleg over voorlichting nu ruimer dan toen ik klein was, zijn de middelen een beetje anders, maar zowel toen als nu ontbreekt iets heel belangrijk. Het biologieplaatje wordt uitgebreid beschreven en er bestaat een overzicht van mogelijke standjes zodat jongeren technisch goed geïnformeerd zijn. In één ruk volgen mogelijke ziekten en inbreuken op de seksuele integriteit. Het meest intense waar jongeren zo naar op zoek zijn, wordt tegelijkertijd overladen met gevaren. Je hoort me niet zeggen dat er niet naar mag verwezen worden, maar een ongelooflijk belangrijk iets ontbreekt. Het biologieplaatje mag gekleurd en verrijkt worden met gesprekken over één van de mooiste aspecten van ons menselijk zijn: onze seksuele beleving en ervaring in verbinding met het liefdeswezen dat we al van in oorsprong zijn. Als ik daarover vertelde aan mijn leerlingen dan draaiden hun geïnteresseerde oren zich met hun schelp naar voren net zoals de poes dat doet als hij wil weten wat er rondom hem gebeurt. Concentratiestoornissen en vervelend gedrag verdwenen als sneeuw voor de zon omdat zij intuïtief aanvoelden dat ze les kregen over de essentie, dat wat ons diep van binnen beroert en ons mens maakt tot op een hoog niveau. Voor ik hier verder op inga, wil ik graag een zestienjarige aan het woord laten.

Op een zondagavond verwachtte ik Lisa die graag haar mening over allerlei onderwerpen deelt. Ze kwam binnen met een levendige en luchtige speelsheid die me nog meer zin in het interview deed krijgen dan ik al had. Het is verbazend dat ze nog tijd had voor dit gesprek over verliefdheid en seksualiteit. Haar hobby's verraden een creatief interesseveld. Ze doet mee aan een musical, speelt toneel, schildert en tekent en gaat op tijd en stond naar de rope skipping. Haar muziekinstrumenten blijven ook niet ongebruikt



liggen. Ze neemt deel aan de 'goede doelen raad' een soort debatclubje over actuele thema's. Ze omschrijft zichzelf als hoogsensitief en levendig maar dat had ik ook zonder haar beschrijving begrepen. Als basis spreekt ze Zweeds en Nederlands, aangevuld met de talen die ze voor haar studies studeert.

Het gesprek ging onmiddellijk een andere richting uit dan ik had gepland, maar dat gaf de nodige pit.

'Ik denk veel na over relaties,' vertelde ze. *'Volgens mij ben ik bi. Ik heb gevoelens voor beiden. Ik ben nog niet helemaal zeker, maar het lijkt in die richting te gaan. Binnen mijn vriendenkring zie ik veel personen die zich aangetrokken voelen door hetzelfde geslacht.'* *'Ik geloof niet dat er veel verschillen zijn tussen de twee geslachten,'* schakelde ze zonder aanleiding over. Ik haalde onmiddellijk het biologisch plaatje voor mijn ogen en vroeg haar wat ze bedoelde.

'Voor mij zijn die verschillen aangeleerd en zitten ze in ons hoofd. We geloven dat er verschillen zijn en gaan ons er naar gedragen. En van daaruit kiezen we ook een partner. Wat mij betreft mogen alle genderoordelen verdwijnen. Ik zou liever hebben dat meisjes geen prinsesjes blijven spelen en ondernemer kunnen worden,' verdedigde ze vurig. *'De laatste jaren verschijnen er meer leesboekjes in die richting,'* informeerde ik haar.

Haar eerste seksuele voorlichting kreeg ze in het vijfde leerjaar. *'Voor mij was dat nogal vroeg. Ik ben een laatbloeiër. Als ik er nu naar kijk, is het vijfde leerjaar wel ok.'* In het middelbaar werden de lessen verder gezet in het



tweede, het vierde en het zesde jaar waarin ze nu zit.

'We hadden het vooral over de voortplanting, de soa's en het gebruik van condooms. Er kan veel mis gaan. Je wilt het op een volwassen manier aanpakken en niet met een kind zitten. Die info is wel belangrijk.'

'En werd er ook gepraat over relaties?' wou ik weten.

'Daar dienen de relationele en seksuele vormingsdagen voor. Je merkt wel dat de eigen beleving van de leerkracht een invloed heeft op de les. Niet elke leerkracht voelt zich comfortabel bij zo'n les. Dat is jammer.'

Een gezonde seksualiteitsbeleving en een fijne relatie bij de volwassenen geven hen zelfvertrouwen om op de vragen van de jongeren te kunnen antwoorden.

Lisa spreekt over verliefdheid en seksualiteit met haar ouders alhoewel ze niet de eerste piste zijn. Met vrienden spreekt het net iets gemakkelijker.

'Het is normaal dat je als tiener wilt experimenteren. Seksualiteit hoeft geen moeilijk onderwerp te zijn. We praten er wel over. We zijn vooral nieuwsgierig als iemand anders een seksuele ervaring heeft opgedaan. Dan willen we weten of het intens was, hoe lang het duurde of het pijnlijk was en of ze een condoom gebruikten.' babbelde Lisa honderduit. *'Het is een manier voor ons om te leren.'*

Toch heeft ze haar bedenkingen over de onvoorzichtigheid van sommige leeftijdsgenoten. De meisjes nemen wel de pil, maar een condoom wordt weinig gebruikt. Ze minimaliseren het gevaar, denken dat het alleen

anderen overkomt. Het maakt haar ongerust dat niet iedereen goed de eigen grenzen kan aangeven. Ze hebben een groot vertrouwen in de partner en doen wat hij vraagt. Ze keek bezorgd als ze dit vertelde.

Lisa stond erop dat ondanks deze bezorgdheid vele vooroordelen over de jeugd mogen wegvallen. *'Veel jongeren zijn met 'wijze' dingen bezig en maken deel uit van een organisatie of een jeugdbeweging. Niet alle jongeren drinken, zijn onoplettend in het verkeer, zijn onverdraagzaam of te vroeg met seks bezig. We moeten wel met 'wijze' dingen bezig zijn want de volgende decennia gaan we veel op te lossen hebben wat de vorige generaties hebben verwaarloosd.'* Ik werd er even stil van alsof ik plots helemaal in het gezichtspunt van de tiener stond en in de toekomst kon kijken. Wat een verantwoordelijkheidszin werd me hier getoond.

'Vanuit deze 'wijze' zienswijze zoeken de meeste jongeren naar seksualiteit in combinatie met liefde,' verzekerde Lisa me. *'Uiteraard zijn er die uit de bol willen gaan, een avontuurtje aangaan of indruk willen maken, maar achteraf ontwaken hun gevoelens en voelen ze spijt omdat ze niet de voldoening van de liefde hebben gesmaakt. Verliefd zijn en een relatie opbouwen is een proces dat je stap voor stap loopt. Je wilt jezelf goed voelen en dat is zowel zo voor jongens als voor meisjes. De intimiteitsbeleving komt op de eerste plaats.'* Het gaf me een goed gevoel om dit te horen. *'Het voorbeeld dat je ouders je hebben gegeven in hun relatie is ook van invloed in hoe je zelf kijkt naar je eigen relatie. Een goed voorbeeld zal je meer vertrouwen geven en je zult gemakkelijker je grenzen durven aangeven,'* vervolgde Lisa.

'En verliefdheid, hoe zit het daarmee?' vroeg ik. *'Volgens mij is dat een instinct voor de voortplanting,'* benadrukte ze, *'maar ze levert een belangrijke bijdrage aan het groeiproces van de persoon. Je leert jezelf beter kennen, je leert omgaan met een scala van emoties, zelfs met verlies en verdriet. Want laat me eerlijk zijn, soms breekt je hart. En dan is het een groot drama. Op dat moment voel je wel dat we noch op school noch thuis echt met gevoelens leren omgaan. In plaats van zich*

enkel te focussen op de technische kant, zou het fijn zijn als we ergens leren om meer levensvaardigheid op te doen zodat we beter weten hoe we o.a. met liefdesverdriet kunnen omgaan. Of met de seksuele interactie, want hoe moeten wij weten hoe het is? We vragen ons af of het is zoals in de film? Niemand die het ons zegt.'

Het gesprek ging de kant op van wat ik zo belangrijk vind.

'De meeste jongeren beseffen wel dat je op zestien jaar niet de liefde van je leven tegenkomt, maar door de verliefdheid heb je wel het gevoel dat je eeuwig samen wilt leven,' voegde Lisa er nog romantisch aan toe voor we afscheid namen.

We leren onze kinderen hoe ze met mes en vork moeten eten, hoe ze veilig de straat kunnen oversteken. We vinden het belangrijk dat ze zich smaakvol kunnen kleden en zichzelf mooi kunnen maken. We waarderen het als ze kennis vergaren over belangrijke thema's.

Als we evenveel tijd zouden besteden aan het belang van een intieme relatie zou ons zelfbeeld én ons wereldbeeld op korte tijd veranderen. Seksualiteit en lichamelijke gaan hand in hand. Een goed contact met je lichaam hebben is van wezenlijk belang in de intimiteitsbeleving. Daarmee bedoel ik niet het lichaamscontact zoals in de sportbeleving maar nog veel diepgaander. Een diepe kennis van de signalen van het lichaam dat ons onomstootbaar vertelt welke situatie veilig voor ons is en welke niet. Wat we fijn vinden en wat niet, wat ons hart opent of sluit. Vanuit een goed contact met ons lichaam komen we in contact met subtiele energieniveaus van liefde en stroming. Op dat niveau is er respect voor het zelf en voor

het zelf van de partner.

Liefdevolle uitwisseling van aanrakingen, blikken, strelingen én ademhaling zet niet enkel een heel circuit in je eigen lichaam in gang waarbij alle organen beter doorbloed worden, maar ook een circuit waarin jouw hart zich verbindt met dat van je partner. Het moeiteloos aangeven en respecteren van grenzen is een vanzelfsprekendheid. Zich verbinden in tederheid, liefde en genot overstijgt de vorm van intimiteit die de meeste mensen kennen. Ze verdiept je ademhaling, verbindt je met het leven en houdt je gezond. Je verkent jezelf en je partner op het essentie-niveau. De seksualiteit overstijgt de biologie en wordt een beleving die via je ogen liefdevol de wereld instroomt. De beleving kan pas plaats vinden als voor beide partners de drie basispeilers van verbinding 'liefde, vertrouwen en bewustzijn' in volledige toestemming zijn genomen. Liefde en seksualiteit verliezen dan hun beladenheid en kunnen vrij stromen.

Als je deze info integreert in je voorlichtingslessen, niet als een theorie, maar als kennis vanuit je eigen ervaring, dan garandeer ik je 100% aandacht van de jongeren. Een andere huistaak laten ze liggen, maar het liefdevolle aspect gaan ze onmiddellijk uitproberen in hun relatie. ■

Hilde Van Bulck

*Stichter en bezielster van Samtati en The New Life Teaching
Spreker, systemisch opsteller, transformator, onderwijsexpert, auteur en lichtwerker.
Auteur van 'De nacht van ons leven' en 'De eigenwijze kikker'*

Info: www.the-new-life-teaching.com

