

In gesprek over seks

Gesprekshandreiking

Praktijkcentrum voor onderzoek en dienstverlening in de kerken <3 oktober 2013>



Inleiding

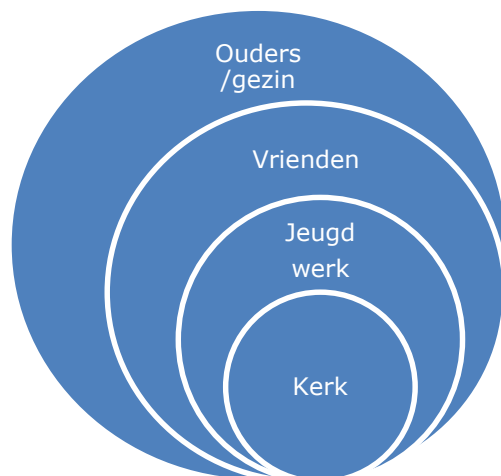
Met elkaar spreken over seksualiteit is niet vanzelfsprekend.

Daarom een handreiking. Deze bevat naast een algemene handreiking voor dit gesprek een opsomming van een aantal thema's die hierin aan de orde kunnen komen. De handreiking biedt vooral aanknopingsvragen, stellingen om het gesprek vorm te geven.

Hieronder is een illustratie opgenomen waarin kringen te zien zijn waarbinnen het gesprek over seksualiteit een plek heeft of kan hebben. De eerste kring is die van het gezin (ouders en familie) waar met enige regelmaat intimiteit en seksualiteit onderwerpen van gesprek kunnen zijn. Dit is afhankelijk van de onderlinge relatie. Veiligheid en ruimte zijn geen vanzelfsprekendheid in gezinnen en hier zien we al een deel van de gebrokenheid van Gods Schepping.

Vrienden en vriendinnen vormen de tweede kring, vooral als de puberteit en de daarbij soms sterke seksuele ontwikkeling aanbreekt.

De derde kring zou de kerkelijke gemeente kunnen zijn, met dan in het bijzonder het jeugdwerk en de catechese in die gemeente. Maar ook hier geldt dat dit sterk afhankelijk is van de relatie met de jongeren en het gekozen beleid en het daarbij behorende programma.



De handreiking is bedoeld voor het gesprek in de kring van de gemeente, met name jeugdwerk en catechese.

Algemeen

1. Voor je een gesprek over dit thema begint is kennis van het leven van de jongeren en hun achtergrond een eerste vereiste.
2. Seksualiteit is een intiem onderwerp. Kies vooral bij de jongeren tussen 12 – 16 jaar voor aparte meisjes- en jongensgesprekken. Mannelijke en vrouwelijke gespreksleiding is daarbij ook van invloed.

3. Praten over seksualiteit is niet simpel. Het is een teer, intiem en kwetsbaar onderwerp. Het komt ook dichtbij jezelf als gespreksleid(st)er. Het is belangrijk om jezelf de vraag te stellen of je het aandurft om het gesprek hierover aan te gaan.
4. Het gespreksonderwerp is een sfeergevoelig onderwerp. Lacherig gedrag kan snel ontstaan door de spanning die het meebrengt. Die sfeer kan juist een 'veilige' houding zijn voor sommige jongeren. Geef ruimte als gespreksleid(st)er aan die sfeer (m.n. bij jongere jongeren), maar probeer daarna toch de diepte van het thema te pakken te krijgen.
5. Seksualiteit is niet voor elke jongere een onbeschreven onderwerp (meer). Schade, schuld, pijn of verdriet kan naar boven komen door eigen ingrijpende ervaringen of ervaringen in hun omgeving. Wees je bewust van de gevoeligheid vooraf! Maar wees ook voorzichtig met stellige uitspraken of rechtlijnige algemeenheden.
6. Verdiep je in en informeer je over de 'seculiere' beleving van seks. Tieners en jongeren kennen die ook!
7. Als een groepsgesprek voert over dit thema is het soms handig om dit in onderscheiden groepen te doen. Voorbeelden van differentiëren zijn bijv. jongens en meisjes apart, jongeren met verkering, leeftijdsgroepen.



Thema's voor gesprek (16+)

In het gesprek over relaties en seksualiteit kunnen verschillende onderwerpen en vragen naar voren komen. Om dit gesprek te stimuleren volgen hierna een aantal vragen en stellingen. Zie ze als een handreiking! En maak daar je eigen selectie in.

Deze selectie is altijd afhankelijk van je relatie met de ander, de leeftijd, de situatie in de groep. Stem vooraf goed af op de ander in het gesprek (of groeps gesprek).

De onderstaande vragen zijn vooral bruikbaar in gesprekken met jongeren vanaf ongeveer 16 jaar en ouder.

1. 'only for girls'

1. Wat is voor jou als meisje, als vrouw een onprettige benadering van de kant van een man, een jongen? Hoe kun je daar het beste mee omgaan?
2. Stelling: Vóór het huwelijk zal het vooral de verantwoordelijkheid van de vrouw zijn om seksueel niet te ver te gaan. Jongens en mannen hebben nou eenmaal een natuur die meer op seks is gericht. Klopt dit?
3. Een reactie: 'Voor seks heb je volgens mij tijd nodig, tijd om de klokken gelijk te zetten, tijd om je partner te leren kennen, tijd om te leren begrijpen wat je partner wel of niet plezierig vindt... Het komen tot dit punt houdt verband met andere onderdelen van ons huwelijk: hoe intiem we ons voelen, hoe eerlijk en open we zijn, hoeveel zorg en belangstelling er is. Het seksuele gedeelte van het huwelijk kan alleen zijn top bereiken door wat er op andere gebieden in de relatie gebeurt.' Mee eens?
4. Efeziërs 5.22: Vrouwen, erken het gezag van uw man als dat van de Heer. 1 Korintiërs 7.5: weiger elkaar de gemeenschap niet, of het moest zijn dat u er wederzijds mee instemt u enige tijd aan het gebed te wijden. Betekent dit dat je als getrouwde vrouw altijd (seksueel) moet klaarstaan voor je man?
5. 'Een levendig en stabiel seksleven is niet louter franje, het is de centrale rol van het huwelijk. In een goed huwelijk zijn seks en liefde onlosmakelijk verbonden. Seks bepaalt de kwaliteit en de stabiliteit van de relatie. Het vult de emotionele voorraad weer aan en versterkt de huwelijksband.' Mee eens?

2. 'only for boys'

1. Het eerste wat we over seks moeten leren is dat het om geven draait. In onze cultuur is seks erg zelfgericht geworden. Op welke manier kan ik mijn verlangens bevredigen? Op welke manier kan ik maximaal genot hebben? De Bijbel zegt dat het bij seks draait om het geven van onszelf aan de ander. Als



mannen moeten we steeds opnieuw leren dat we onszelf in de eerste plaats emotioneel moeten geven. En dat kost tijd. Een vrouw kan zichzelf pas geven aan een man, als ze zich veilig, bemind en speciaal voelt. Eerst moeten eventuele conflicten zijn opgelost.

2. Vóór het huwelijk zal het vooral de verantwoordelijkheid van de vrouw zijn om seksueel niet te ver te gaan. Jongens en mannen hebben nou eenmaal een natuur die meer op seks is gericht. Klopt dit?

3. Als een man zijn vrouw alleen aanraakt als hij seks wil, zendt hij foute signalen uit. Zijn vrouw zal zich eerder gebruikt dan geliefd voelen. Het kan leiden tot de afwezigheid van lichamelijk contact. De vrouw deinst terug omdat ze haar man niet tot seks wil aanmoedigen. De man voelt zich afgewezen, onbegrepen, en gefrustreerd.

4. De meeste mannen worden wel op bepaalde momenten blootgesteld aan pornografie. Misschien op school of via internet. Pornografie belooft opwinding en vrijheid. Vrijheid om een blik te slaan in een nieuwe en opwindende wereld. Maar ze lopen in de val en verafschuwen zichzelf. En dat bederft onze seksuele intimiteit. Pornografie verlaagt vrouwen tot objecten die de seksuele begeerte opwekken om die begeerte vervolgens te bevredigen. Op die manier wordt seks onpersoonlijk. Seks zonder relatie vervormt het echte.

5. Bewering: 'Inleven in de denk- en belevingswereld van meisjes en vrouwen is een uitdaging voor mannen!' Ben je het daar mee eens? Waarom?

6. 1 Petrus 3.7: U, mannen, moet verstandig omgaan met uw vrouw, die brozer is dan u. Efeziërs 5.28: Zo moeten mannen hun vrouw liefhebben, als hun eigen lichaam... Wat betekent dat voor hoe jij met het andere geslacht om gaat?



3. seksuele opvoeding

1. Stelling: seksuele opvoeding kun je beter aan de school overlaten

2. **Kun** je eigenlijk wel overbrengen dat seks vooral *positief* is, echt een geschenk van God is? Zo ja, hoe?

3. Wat heb je zelf in je opvoeding ontvangen rond relaties en seksualiteit? Heb je daar genoeg aan? Mis je ook iets?

4. Hoe kun je zorgen voor een open sfeer zodat je vragen rond seks op een goede manier kunt bespreken?

5. 'Regels zijn regels': mag je gewoon eisen dat je opgroeiende kinderen zich houden aan wat jij als ouder vanuit de Bijbel over seks vindt; Of moet je respecteren dat zij daarin hun eigen keuzes maken?

4. homoseksualiteit

1. Hoe reageer je als je vriend(in) zegt: 'Ik moet je wat vertellen, ik ben homo'?
2. Wat vind je ervan dat hij/zij dit al jaren eerder had willen vertellen, maar het niet durfde?
3. Hoe kan iemand met een homoseksuele geaardheid die gevoelens uiten?

5. verslaving en herstel

1. Stelling: wie het niet bespreekbaar maakt komt er nooit van af..
2. Wanneer moet je constateren dat seksuele worstelingen echt een *verslaving* zijn geworden?
3. Is een verslaving eigenlijk wel zondig? Je wilt het graag anders, maar je kunt de verlangens gewoon niet de baas worden. Dan kun je het toch niet *helpen*?
4. Wat kun je het beste doen om met een seksuele verslaving te breken?

