



*Pubers & sex*  
**OH.  
 MY.  
 GOD.**

Je puber sexueel opvoeden in tijden van overal beschikbare porno, Frisfeesten en expliciete whatsappjes, journalist Suzanne Rethans zit er middenin. Hoe pak je dat aan? En wat is normaal?



## Je vertelt al snel te veel, merkte ik toen mijn kinderen vroegen wat een dildo was

‘Als papa en mama heel veel van elkaar houden, willen ze zo dicht mogelijk bij elkaar zijn.’ Daaruit bestond de seksuele voorlichting die ik kreeg. Sappiger nieuws hoorde ik van mijn beste vriendin in de eerste klas van de middelbare school. Zij had een oudere zus die het al deed. Ik leerde over aftrekken en pijpen en beffen – gruwelijk, maar reuze spannend, en dat de eerste keer iets was dat je helemaal niet bewaarde tot je ging trouwen. Integendeel. Drie jaar later was het zover.

Niet dat ik dat met mijn ouders deelde. Ik was allang en breed aan de pil (gescoord bij het Rutgershuis in Den Haag, onder schooltijd) en ontmaagd (door mijn vaste vriendje met wie ik drieënhalve jaar verkering heb gehad) toen ik daar tijdens de afwas eens iets over losliet. Mijn moeder verstevigde haar grip op de theedoek. ‘Mijn god,’ zei ze, ‘ik dacht dat je alleen nog maar had gezoend.’

Zo kon het gebeuren dat ik na het uithalen van wat experimenten naast mijn moeder bij de huisarts zat omdat ik blaasontsteking had, en zij daar zat te verhalen hoe dit waarschijnlijk was ontstaan door een koutje of een verkeerd wasprogramma, en ik dacht: jesusmina, misschien moet je even in de wachtkamer gaan zitten, dan kan ik deze vriendelijke meneer rustig vertellen wat er werkelijk aan de hand is.

Dat zou ik – uiteraard – anders aanpakken met mijn kinderen. Over sex of lichamelijke dingen zou nooit geheimzinnig, besmuikt of preuts worden gedaan. Sex was normaal, het met jezelf doen ook en ik zou ze ook aanwijzen waar wat uitkwam en hoe je een en ander het beste kon reinigen. Toen ik voor het eerst ongesteld werd en een tampon moest gebruiken, prikte ik maar wat in het rond – ik wist niet eens dat je daar een gat had zitten!

Bij al deze openheid hoort ook dat mijn kinderen alles van mij mogen weten, waarbij ik wel de stelregel hanteer dat ik niets uit mezelf vertel, want je vertelt al snel te veel merkte ik toen ze eens vroegen wat een dildo was; sindsdien geef ik sec antwoord op hetgeen ze vragen. Al blijft ook dat schipperen, want ze kunnen heel vrijpostig zijn. Of ik dit en dat weleens met papa gedaan had, vroegen ze eens met glinsterende oogjes. Toen ze leerden dat dat het geval was en sterker nog: tot het standaard repertoire behoorde, kon de oudste een vreugdendansje niet onderdrukken. ‘Yes’, zei hij, en zijn ogen glommen bij het vooruitzicht op wat er in de nabije toekomst gebeuren zou.

### OVERVLOEDIG AANWEZIG

Zo nabij zal dat wel niet zijn. In weerwil van wat wij denken, beginnen pubers helemaal niet zo veel vroeger aan sex dan wij. Uit het grootschalig onderzoek *Seks onder je 25e* uit 2012, uitgevoerd

## Moest je vroeger nog met je fiets naar het huis van een geliefd object om verkering te vragen, nu stuur je gewoon even een whatsappje

door Rutgers WPF en Soa Aids Nederland, blijkt dat de gemiddelde leeftijd waarop jongens en meisjes het voor het eerst doen, 16,6 jaar is. ‘Het experimenteren met seksueel gedrag is niet zo veranderd,’ zegt orthopedagoog Mariëlle Beckers van Buro Bloei in Amsterdam. ‘Wat wel anders is, is dat kinderen via het toegenomen aantal kanalen op tv, internet en social media veel meer toegang krijgen tot seksuele beelden. Als je vroeger een pornofilm wilde kijken, moest je er een huren. Nou, wie durfde dat nou? Soms kreeg je een beduimd pornoboekje in handen gedrukt en dat was het dan weer. Nu zijn porno en sex overvloedig aanwezig, op de computer, de iPad en de mobiele telefoon. Het is belangrijk dat je als ouders daar met je kind over praat, want porno geeft een vertekend beeld. Het is sex zonder liefde, het is vaak hardhandig en het heeft – mag je hopen – weinig te maken met de eerste ervaring die zij straks gaan opdoen.’ Wat ook anders is – en wat verstrekkende gevolgen heeft – is dat pubers contact met elkaar houden via social media. Daardoor zijn ze minder goed onderlegd in echt contact. Beckers: ‘Virtueel contact versnelt en vergroot omdat je elkaar niet recht in de ogen kijkt. Daardoor is het veel makkelijker om iets te zeggen. Er wordt veel sneller en harder ruzie gemaakt via Whatsapp en Facebook, maar de liefde ontstaat ook makkelijker. Moest je vroeger nog met je fiets naar het huis van een geliefd object om verkering te vragen, iets waar je wel tien keer over nadacht en waar je echt moed voor moest verzamelen, nu stuur je gewoon even een whatsappje. Nooit geschoten is altijd mis.’ Beckers heeft een tijd gechat met jongeren op de site Mind Your Own Life. ‘Er waren niet zo veel vragen over sex, wel over hoe je contact maakt. Of ze vroegen: “Hoe moet ik zoenen?”. Maar wat ze dan eigenlijk bedoelden was: hoe zoek je toenadering na een innige whatsapp-sessie? Ik raadde ze altijd aan: ga elkaar nou eerst eens ontmoeten. Je merkt dat ze in het echt niet weten wat ze met elkaar aan moeten.’

### GRENZEN

Dat herken ik van mijn oudste zoon van veertien. Vriendinnetjes worden geronseld via de communitysite van Fris (de Frisfeesten zijn voor jongeren van twaalf tot vijftien jaar, er wordt geen alco-

hol geschonken maar des te meer gebonkt, geschuurd en ouderwets gebekt). Beter gezegd: zij ronselen hem. Ze vinden zijn profiel foto lekker – hij is ook uit zeer goed hout gesneden, al zeg ik het zelf – en vragen verkering. Op ons ouders kan dat wat belachelijk overkomen, want de liefde neemt al snel grootse vormen aan. Er wordt dag en nacht ge-whatsapt, hartjes vliegen over het scherm, teksten als ‘ik hou van je’ terwijl de desbetreffende Candy nog nooit in levenden lijve is aanschouwd. Al snel is er ruzie. En dan gaat het er ook hard aan toe, want dan is het een en al ‘kankerlijer’ en ‘hoer’ wat de klok slaat, maar waag het niet te zeggen: ‘Nou, misschien was het ook wel een beetje een ordinair meisje, en bovendien: je hebt haar nog nooit ontmoet, dus hoe erg kan het zijn,’ want hij is in staat van huis weg te lopen om zijn grote liefde te volgen.

Virtueel kun je veel meer opgebouwd hebben dan er in werkelijkheid is. Daardoor kan de echte ontmoeting een desillusie zijn, of je gaat misschien verder dan de bedoeling was, meent Beckers. ‘Als je voor allebei de eerste bent, is dat niet zo’n probleem. Het groeit langzaam en met wat gestuntel leer je het vanzelf. Maar als je als bleu meisje met een virtuele grote mond een jongen treft die al veel meer ervaring heeft, dan kun je snel over je grenzen gaan.’ En dat gebeurt ook regelmatig. Uit het onderzoek *Seks onder je 25e* blijkt dat 17 procent van de meisjes weleens gedwongen is om iets te doen dat ze niet wil. In ongeveer eenderde van de gevallen (38 procent van de jongens en 31 procent van de meisjes) gebeurt de eerste keer onverwacht, en dat zorgt ervoor dat er minder goed gelet wordt op bescherming tegen zwangerschap en soa’s.

### SOCIAL MEDIA-OPVOEDING

Het is dus veeleer een media-opvoeding die je je kind moet meegeven. Wat zeg je wel en niet online, wat doe je wel en niet, hoe bewaak je je eigen grenzen en privacy en respecteer je die van anderen? Beckers: ‘Nogal wat jongeren sturen elkaar seksueel getinte foto’s en filmpjes. Zolang je verkering hebt, is dat heel leuk en spannend. Maar gaat het uit, dan worden plaatjes nogal eens als wraakactie verspreid. Vroeger werd er ook weleens over iemand gezegd dat ze een slet was, maar dat gerucht was dan al snel ▶

weer uit de wereld en bleef ook niet voor eeuwig bestaan. Nu kan het enorm groot worden. Jongeren voorzien niet wat het effect kan zijn van een als grap doorgestuurde foto.'

Zo is de zeventienjarige dochter van Annemariëke het mikpunt van spot en hoon geworden, toen een jongen met wie ze naar bed was gegaan op Facebook vertelde dat hij van haar een geslachtsziekte had gekregen. 'Op een avond belde ze me en vroeg of ik haar op wilde halen. Alleen. Ze stapte in de auto en zei dat ze een soa had. "Wat vervelend voor je," zei ik, "waarom denk je dat?" Die jongen had haar gebeld. Ik vroeg haar of ze het met condoom had gedaan. Eerst wel, zei ze, maar later wilde hij ook nog even zonder. Ze begon te huilen. "Maar mam, het kan helemaal niet van mij komen. Ik heb een half jaar voor hem geen sex gehad, hij was de eerste met wie ik het weer deed." Meten is weten, dus op naar de GGD. Daar heeft ze me toch een scène staan trappen. Ze had alle onderzoeken gedaan, uitstrijkje, plassen, maar bloed prikken weigerde ze. Dus die arts uitleggen dat dat moest, ze testen alles of niets. Terug in de auto begon ze keihard te huilen. "Maar wat nou als ik aids heb? Dan ga ik dood." Ik heb haar rustig in mijn armen genomen en we zijn even koffie gaan drinken. Toen pas vertelde ze dat ze op Facebook enorm werd zwartge-

## De pubers van nu beginnen helemaal niet zo veel vroeger aan sex dan wij

maakt. Uiteindelijk bleek uit dat GGD-onderzoek dat ze helemaal geen soa had, dus dat heeft ze die jongen via Facebook nog even laten weten, zo is ze dan ook wel weer.'

Haar dochter begon met sex op haar dertiende. 'Ze was veertien toen ze klaagde over onregelmatige ongesteldheid, dus ik zei dat we wel naar de huisarts konden gaan voor een lichte pil dat beter zou regelen. "Maar die pil beschermt niet tegen zwangerschap," waarschuwde ik haar, "dus tegen die tijd zul je moeten overstappen op een zwaardere." Ze keek me wat neerbuigend aan. "Mam," zei ze, "denk jij soms dat ik nooit sex heb gehad?" Blijkt dat in haar vriendenclub met elkaar naar bed gaan onder dezelfde noemer valt als samen een biertje drinken. Ze had al een jaar sex, met diverse vrienden. Gewoon, als ze er zin in had.'

### DE VRIENDENCLUB

'Kinderen nemen de kleur aan van de groep met wie ze omgaan,' zegt Mariëlle Beckers. Uit het onderzoek *Seks onder je 25e* blijkt dat jongeren zelf niet het gevoel hebben dat ze onder groepsdruk over hun eigen grenzen gaan, maar als iedereen om je heen al sex heeft, wordt dat normaal. 'Daarbij: drank vervaagt en verlaagt grenzen. In groepen waarin veel wordt gedronken of gebloed, zie je dat er ook makkelijker met sex omgegaan wordt. Wel is het zo dat het gebruik van condooms veel normaler is dan vroeger. Dat hoort er gewoon bij en als je een tijdje samen bent, ga je ook samen een soa-test laten doen.'

Wat kun je doen om het seksuele gedrag van je puber in goede banen te leiden? 'Blijf betrokken en zorg dat je weet waar ze zijn en met wie ze omgaan. Niet dat je alles in de gaten moet houden, maar geef veel aandacht en knuffels. Het gaat om verbondenheid met je kinderen, van jongs af aan, waardoor ze gewend zijn hun ervaringen met je te delen. Zeker jongens hebben de neiging afstand te nemen in de puberteit, maar blijf gewoon regelmatig vragen hoe het gaat. Kook samen, eet samen, ga eens naast ze zitten of kijk samen een film. Zolang er betrokkenheid is, is er vertrouwen. Het belangrijkste is dat ze naar je toe durven komen als er iets aan de hand is, en dat bereik je met een open, niet veroordelende houding.' ■

### DE FEITEN & CIJFERS

Het opdoen van seksuele ervaring gaat met kleine stappen. Met 14,4 jaar heeft de helft van de jongeren weleens getongzoend en met 15,2 jaar heeft de helft weleens gevoeld en gestreeld. Vingeren en aftrekken gebeurt gemiddeld met 15,9 jaar. Een half jaar later is het dus tijd voor het echte werk, inclusief orale sex. Wel zit er verschil tussen havo/vwo-leerlingen en vmbo-leerlingen. Laagopgeleide jongeren hebben eerder ervaring met sex en ze doen ook minder moeilijk over een partner of meer. Van de 14- en 15-jarige vmbo-leerlingen heeft 22% al weleens geslachtsgemeenschap gehad, tegen 7% van de 14- en 15-jarigen op havo en vwo. Jongens en meisjes trekken vrijwel gelijk op, met één groot verschil: jongens masturberen veel eerder en vaker dan meisjes. 37% en 43% van de 12- en 13-jarige jongens, tegen 7 en 15% van de 12- en 13-jarige meisjes. Met 16 jaar doet 88% van de jongens het regelmatig met zichzelf, tegen 40% van de meisjes.