

Kun je vrijen leren?

Over seks, vrijen en liefde
voor jong en oud

Martine F. Delfos

Met illustraties van Sjeng Schupp



Kun je vrijen leren?

Over seks, vrijen en liefde

voor jong en oud

Martine F. Delfos

Met illustraties van Sjeng Schupp

ISBN 978 90 8560 336 8

E-ISBN 978 94 6154 050 8

NUR 865 / 740

BISAC PSY016000 / JNF024090

THEMA JBFW / VFVC

© 2024 Martine F. Delfos / Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

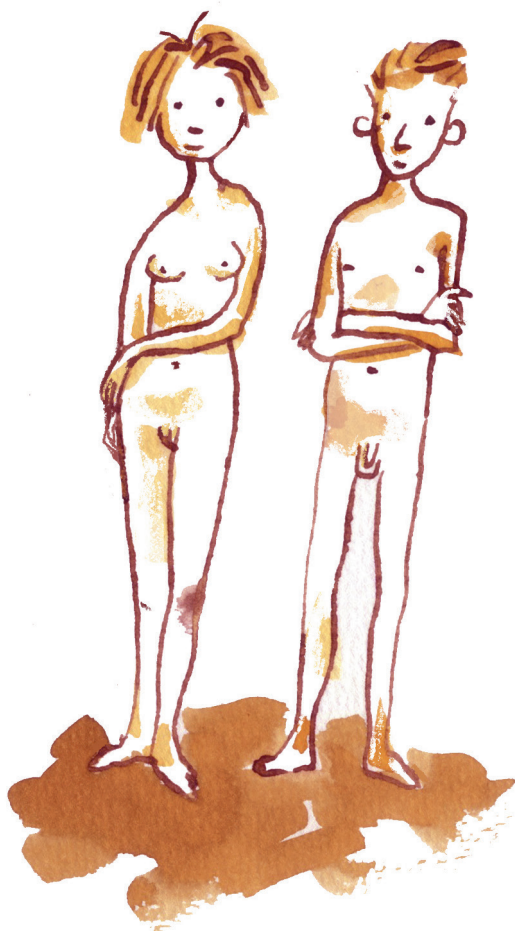
*Voor al die mensen die de wereld
bevolken ... jong en oud*

Inhoudsopgave

Vooraf	9
Seks kun je leren	12
Seks en het geloof	16
De eerste keer	21
Seks is spannend	24
Tongzoenen	28
Make love not war	30
Wat zijn die geslachten nou?	33
Het bijzondere van seks	35
Hoe vaak heb je eigenlijk seks?	38
Stoere praat en doen alsof	40
Seks en vruchtbaarheid	44
Het orgasme en mannen	47
Vrouwen en orgasme	50
Vrijen kun je leren!	54
Samen slapen	60
Seks en doen alsof	63
Spanning is belangrijk	67
Vreemdgaan	71
Standjes	75
Verschillen tussen mannen en vrouwen	78

Willen mannen seks en vrouwen niet?	81
Vrijen met jezelf	84
Jongens, meisjes en seks	87
Wees wijs en gebruik een condoom	92
Vrijen en liefde	95
Over de auteur	99
Overzicht serie <i>Seksuele voorlichting/vorming</i>	101

Vooraf



In dit boek vind je informatie over *geslachtsgemeenschap* en *vrijen*, of wat populair *neuken* wordt genoemd of *met elkaar naar bed gaan*. Het boek is niet alleen bedoeld voor young adults en adolescenten, maar net zo goed voor (oudere) volwassenen. En op alle leeftijden kun je er nog over leren. Seks, vrijen, verliefdheid en liefde kan een leven mee als je echt leert wat het is.

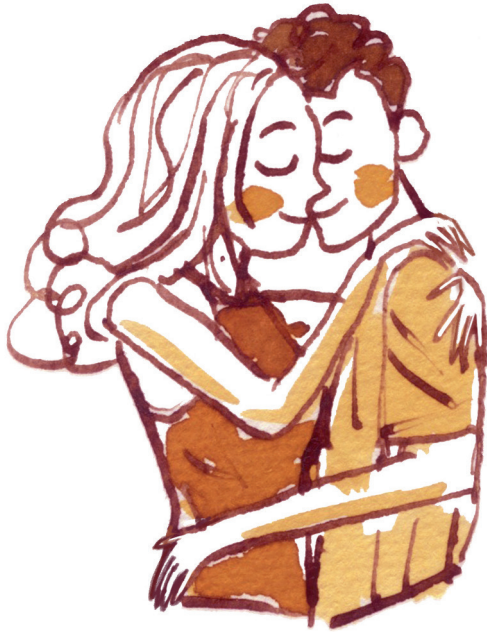
Seksuele voorlichting is altijd een beetje spannend. Er wordt om gegiecheld en de grapjes vliegen je om de oren; dat gaat ook zo bij volwassenen. Toch is het een heel belangrijk onderwerp, waar bijna niemand echt alles over weet. Dat komt omdat de meeste informatie aan elkaar verteld wordt door leeftijdgenoten tussen 11 en 15 jaar, en die weten er niet zoveel van. Het lijkt alsof je veel op internet kunt vinden, maar er ontbreekt ook veel informatie en het is ook niet altijd duidelijk wat je kunt vertrouwen op internet, zeker wanneer het over seks gaat. Ook ben je niet altijd blij met wat je daar voorgeschoteld krijgt. Omdat internet in belangrijke mate een commerciële inslag heeft, dus geld verdienen een belangrijk motief is, en seks een onderwerp is waar veel geld

mee gemoeid gaat, is veel op seksgebied op internet volslagen onbetrouwbaar.

Door die gebrekkige en onvolledige voorlichting zitten ook volwassenen zelf nog met veel vragen, zelfs best veel zorgen, en daarom kunnen ze de vragen van kinderen onvoldoende beantwoorden. Er is ook zoveel te weten! Zelfs mensen die vanuit hun beroep seksuele voorlichting en vorming geven, weten ook veel nog niet. Het vervelende is dat mensen zich hiervoor vaak schamen en doen alsof ze het wel weten. Of ze zwijgen er liever over. De kunst is hoe dit op te schrijven. Hopelijk is het met dit boek een beetje gelukt!

Naast dit boek is er ook een elfdelige serie *Seksuele vorming en voorlichting* voor kinderen en jeugdigen. Op bladzijden 101 en 102 staat de serie beschreven. In dit boek wordt met een nummer tussen haakjes verwezen naar het deel van de serie waar nadere informatie is te vinden over specifieke onderwerpen.

Seks kun je leren



Dit boek is voor mannen en vrouwen, net zo goed voor heteroseksuele als homoseksuele mensen en transgenders. Zij worden allemaal genoemd. Wanneer er alleen mannen en vrouwen worden genoemd, geldt het ook voor de anderen. Waarom we het over mannen en vrouwen hebben, is omdat er in het DNA en in de hersenen op basis van de chromosomen X en Y een vrouwelijke of mannelijke organisatie bestaat. De hersenen en het DNA kunnen niet geopereerd worden om die organisatie te veranderen. De hersenen kunnen maar beperkt door hormonen beïnvloed worden. De verschillen bestaan en zijn belangrijk, maar werken op een gezamenlijke menselijke bodem.

Aan de ene kant valt er niet zoveel te leren, maar moet je accepteren dat er verschillen zijn en weten hoe ze werken. Verder moet je gewoon je gevoel volgen én dat van de ander, maar aan de andere kant is dát nu juist niet altijd eenvoudig. Heel diep vanbinnen weet je eigenlijk wel hoe het technisch moet, ook als je het niet uitgelegd hebt gekregen. Soms weet je dingen vanbinnen zonder dat het woorden nodig heeft. Dieren worden ook niet voorgelicht en die weten ook hoe het moet. Maar dat weten vanbinnen is niet

altijd wakker en het heeft ook zo weinig woorden. Je weet niet eens dat je het weet!

***Jaap, twintig jaar oud, vraagt:
'Wat is kussen? Ik weet wel, het is lippen-
lippen, duwen-duwen, maar wat voor
een gevoel krijg je dan?'***

Er zijn grote verschillen tussen mensen in vrijen, bij mannen en vrouwen, bij heteroseksueel, bij homo- seksueel en bij transseksueel. Niet alleen mannen en vrouwen, álle mensen zijn verschillend, maar geluk- kig ook heel erg hetzelfde.

***Daarom moet je een verschil tussen jou
en een ander niet meteen als een probleem
zien, maar ermee leren omgaan dat jij en
de ander verschillend zijn. Als dat mag van
jezelf en van die ander, dan maakt dat
verschil het ook heel spannend, leuk
spannend, en juist sexy.***

Vrijen, seks, is iets wat je niet kan leren door te weten hoe alles in elkaar zit. Een mens is geen verzameling legoblokjes. Als je de techniek kent, is er nog niet het

prettige gevoel. Vrijen gaat over lichaam én gevoel: een gevoel in je lichaam en een gevoel in je hart, en eigenlijk een gevoel in je hersenen. Seks leren vraagt veel ervaring en geduld.

Vervelend seksueel contact is niet zo moeilijk, dat lukt je zo. Maar juist het samen fijn hebben, is een hele kunst. Je kan er je hele leven mee bezig zijn om het steeds beter te leren. Daar is niets op tegen. Het is leuk om te proberen seks te leren en het steeds fijner te maken voor elkaar, maar je moet er wel tegen kunnen dat het niet iets is wat zomaar meteen in het begin lukt of wat altijd lukt. Seks gaat niet alleen over een lichamelijk gevoel, het gaat ook over contact met elkaar en dat is nu eenmaal altijd ingewikkeld. De ene keer lukt seks dan ook beter dan de andere keer en als je dat weet, is het al een stuk gemakkelijker. Het is ook niet voor iedereen hetzelfde.

Vaak denken mensen dat als je weet wat het allemaal is, dat seks dan gewoon kan en dat het fijn en gemakkelijk is. Dat is niet zo. Daarom voelen mensen zich vaak heel onzeker over seks, en denken dat er iets mis is met ze. Nee, seks moet je leren. Seks is moeilijker dan goed leren praten met elkaar.