



Zeg Oscar, ik heb een vraag over...

## ZELFBEVREDIGING

Onderzoek toont aan dat 90% van de jongens en 60% van de meisjes aan zelfbevrediging doet. Is zelfbevrediging zonde? Wanneer krijg ik hier een preek over te horen? Waarom wordt hier thuis niet over gepraat?

### **Beste Henk,**

Het is een tijd geleden dat ik iets van je hoorde. Hoe gaat het met je? Wat goed dat je me benadert met deze vraag. Ik ben mij ervan bewust dat zelfbevrediging een onderwerp is dat heel veel christelijke jongeren (en ook volwassenen) bezighoudt. Uit een onderzoek onder christelijke studenten bleek eens dat dit zelfs hetgeen was wat de meeste van hen beleefden als hun grootste persoonlijke probleem. Bij de meeste jongeren komt het voor. Het blijkt echter dat zelfbevrediging eigenlijk helemaal niet tot bevrediging leidt. De term klopt dus eigenlijk niet, want vaak voelt een jongen of een meisje die zichzelf bevredigt zich naderhand leeg. Een meisje schreef eens: "Mijn hart bleef onbevredigd". Vaak spelen ook schuldgevoelens en het gevoel dat er iets is dat over je heerst, wat je niet in de hand hebt, een rol. Het tegenstrijdige is dat er in onze cultuur tegenwoordig wordt gesproken alsof jezelf bevredigen en met een ander naar bed gaan niemand kwaad doet, terwijl de praktijk leert dat het eerder ongelukkig dan gelukkig maakt.

### **Zonde of niet?**

De belangrijkste vraag is niet of zelfbevrediging nou zonde is of niet. In de Bijbel wordt het nergens genoemd als zonde. We moeten daarom ook niet heel hard zijn voor onszelf of voor een ander door te zeggen dat het altijd per definitie fout is. Toch is het heel goed om te beseffen dat het niet een goede gewoonte is. Als jonge man en jonge vrouw is het belangrijk om te leren je eigen seksuele gevoelens en verlangens te beheersen. Het is een vorm van groeien naar volwassenheid om te leren controle te houden over je eigen innerlijke impulsen. Als jij, Henk, zelfbevrediging niet als heel gewoon, maar als niet wenselijk beschouwt, zal dat de basis worden waarop jij kan leren om over je eigen seksualiteit te heersen, in plaats van dat het over jou heerst. Ons lichaam is een geweldige dienaar, maar een verschrikkelijke meester. Het is een zegen, en het doet mensen goed, als ze leren zichzelf op dit gebied te beheersen. Die discipline zal ook doorwerken tot in andere gebieden van het leven.

Waar wij als christenen meer werk van moeten maken is dat wij een gezonde kijk op seksualiteit ontwikkelen. Er wordt te weinig over gesproken in huwelijken en door ouders met hun kinderen. Nog

steeds is het zo dat de meeste jongeren hun info hoofdzakelijk van de straat en de media krijgen.

### **Seks om seks is dierlijk**

Er mag gezonde aandacht zijn voor seksualiteit, waardoor jongeren het mooie ervan gaan inzien. We mogen God danken dat Hij ons heeft gemaakt met de mogelijkheid voor seksuele omgang. Het is prachtig wanneer man en vrouw elkaar tot zegen zijn in de seksuele omgang. Bij zelfbevrediging ben je op jezelf gericht, terwijl het juist gegeven is om de ander te zegenen en daardoor één te worden met de ander, waardoor je gemeenschap beleeft. Ook in de seksualiteit geldt dat het in het geven is dat wij ontvangen. Seks om de seks is dierlijk. Wanneer er liefde en trouw is, wanneer het gaat om man en vrouw die elkaar door dik en dun steunen, helpen, dienen, liefhebben, alles delen en elkaar trouw zijn (daarvoor is het huwelijk ingesteld), dan is de seksuele gemeenschap een viering van die algehele eenheid, die werkelijk gelukkig maakt. Alleen dan kan er echt genoten worden. Zelfbevrediging is beleving van seksualiteit zonder dit alles, en maakt daarom niet gelukkig. Het is ik-gericht terwijl ons hart juist verlangt naar echt contact met de ander.

Hé Henk, je moet weten dat God jouw geluk op het oog heeft. Als je dat voor ogen houdt helpt dat je de keuze te maken de Bijbel te willen volgen, in plaats van je eigen gevoelens.

Praat over dit onderwerp met vrienden, of met je jeugdleader, of met je ouders. Je bent niet de enige die hiermee worstelt. Neem jezelf niet te serieus en dank God voor de gave van de seksualiteit.

Groeten,  
Oscar