**Zelfbevrediging**

# Casus 1

Jij hebt catechese gegeven in de kerk / lesgegeven op school over het zevende gebod. Het onderwerp zelfbevrediging is niet aan de orde geweest. Enige dagen later ligt er een brief op je mat van een meisje. Ze schrijft dat ze verkering heeft met een vriend die eerlijk gezegd heeft dat hij masturbeert. Zij weet daar helemaal geen raad mee. Moet ze griezelen van hem of juist medelijden hebben? Mag een christen dit wel doen? Die jongen gaat ook naar de kerk. Uit de brief wordt niet duidelijk of de vriend het zelf als probleem ervaart.

*Schrijf een antwoordbrief naar dit meisje.*

## Casus 2

Je krijgt vragen over zelfbevrediging van ouders, op een ouderavond / gemeente-avond over seksualiteit. Jij bent godsdienstdocent / jeugdwerkleider. Je schrikt er zelf van, omdat je er zelf last van (gehad) hebt.

*Wat voor antwoord ga je nu toch geven en hoe voel je je daarbij?*

## Casus 3

Je bent pastoraal werker en komt bij een gehandicapte man van 22 jaar. Hij woont zelfstandig, maar krijgt zorg. Hij bekent eerlijk dat hij de hele dag aan seksualiteit denkt en heeft het idee dat de druk van die ketel gehaald kan worden, als iemand bereid is hem te bevredigen. Door zijn handicap kan hij dat niet zelf doen. Hij vraagt aan jou: ‘Zou dat mogen van God?’

Hoe denk jij over het thema zelfbevrediging bij gehandicapten? Met lichamelijk gehandicapten kun je er nog over spreken. Verstandelijk gehandicapten kun je soms weinig uitleggen maar je merkt ook bij hen dat ze seksuele drang hebben. Wat is moreel goed? Wat psychologisch? (Of moeten we daarin geen verschil maken?)

## Casus 4

Jij werkt straks in de zending. Je stuit op het volgende. Zelfbevrediging wordt in Afrika soms ook gepropageerd als wapen in de strijd tegen aids. Onthouding, trouw blijven, condooms en zelfbevrediging kunnen aids voorkomen.

*Zet deze vier ‘wapens’ in jouw morele volgorde. Zou je het ooit kunnen, zelfbevrediging aanbevelen? Waarom wel of niet?*

*Een moeilijk onderwerp*

*1*. *Hoe zou het komen dat zowel moderne ethici als behoudende over masturbatie zwijgen, terwijl die er heel verschillend over denken?*

*2. Kan een mens (seksuele) zonden doen in zijn eentje, als hij dus niemand hindert?*

*3. Hoe functioneerde dit thema in je eigen opvoeding?*

Kleine kinderen kunnen al handelingen verrichten die op masturberen lijken. Zowel jongetjes als meisjes strelen met vingers of voorwerpen (een kussen bijvoorbeeld) hun geslachtsdelen. Meestal doen ze dat als ze zich ontspannen (in bed, op de bank voor de televisie, als de juf van groep vier een verhaal gaat vertellen). Ouders vinden dit vaak vervelend en schamen zich ervoor dat hun kind dat doet. Bij sommige kinderen is er sprake van een vloeiende overgang van deze kindermasturbatie naar de echte masturbatie in de pubertijd. Bij de meeste pubers is het echter een nieuw verschijnsel. Bij hen komt het veel voor. Ongeveer 90 procent van de jongeren (vanaf een jaar of zestien) doet het. Via zelfbevrediging leren zij hun eigen seksualiteit kennen. Jongens doen het meer dan meisjes. In het volwassen leven komt zelfbevrediging nog steeds voor, misschien zelfs bij 75 procent van de mensen, zowel bij onge­huwden, gehuwden die tijdelijk alleen leven (gevangenen, soldaten, mensen op reis en dergelij­ke) en samenwonende gehuwde mensen. Bij het ouder worden neemt het aantal vrouwen dat zichzelf bevredigt toe. Vrouwen van middelbare leeftijd zouden het zelfs vaker doen dan mannen. In alle gevallen is masturbatie een vorm van het ontladen van seksuele spanning. Bij de ene persoon gaat dat gepaard met seksuele fantasieën, bij de andere persoon ontbreken die. Het kan bijvoorbeeld een uiting van depressiviteit (liefdesverdriet, huwelijksproblemen of andere spanning) zijn die op zich dus niets met seksualiteit te maken heeft.

4. Zou zelfbevrediging onder gelovigen vaker of minder vaak voorkomen? Zou het kunnen dat gelovigen, die zo weinig mogen op seksueel gebied, in een oversekste samenleving juist tot stiekeme seks overgaan? Zouden zij daar vaker of minder vaak voor zichzelf een probleem van maken (schuldgevoelens!)?

*5. De moderne pedagogiek en psychologie noemen zelfbevrediging een prima manier om je eigen seksuele gevoelens te leren kennen. Dat is in je voordeel als je seksueel contact hebt met anderen. Wat vind je hiervan?*

Zelfbevrediging is een verschijnsel van alle tijden. Tot de achttiende eeuw wordt door opvoeders en theologen weinig geschreven tegen de zelfbevrediging. Vanaf de achttiende eeuw komt er een golf publicaties tegen zelfbevrediging. Artsen verklaren dat zij de oorzaak is van allerlei lichamelijke kwalen, onder andere van 'hersenverweking'. Er worden apparaten uitgevonden, die jongens en meisjes om hun lichaam moeten binden om zelfbevrediging te voorkomen (ijzeren ondergoed voor beide seksen, scherpe ringen voor jongens). Weeskinderen moeten in het tehuis altijd met hun handen boven de dekens slapen. Er wordt zelfs een anti-masturbatie schoolbank ontworpen in 1873. Die wordt als volgt aanbevolen: 'Wanneer de voeten op het pedaal geplaatst worden, kunnen de leerlingen hun benen niet kruisen of bijeendrukken. Men belet hierdoor het wrijven en verhitten van de geslachtsdelen en zo voorkomt men een der oorzaken der masturbatie. Men verbant uit de school een der ziekten die de wreedste verwoestingen aanricht.' Ook in het christelijk onderwijs wordt er aandacht aan geschonken. Onderwijzers worden gewaarschuwd toch vooral goed op te letten. In 1929 schrijft een inspecteur: ‘Onanie – deze benaming is een misplaatste verwijzing naar Gen. 38:9,1 - is een kanker die ver en diep is voortgevreten in ons christenvolk. In alle kringen… zelfs onder gehuwden werkt dit kwaad als een monster dat alle levensgeluk wegneemt’ . ‘Onanie’ is van de duivel en heeft grote lichamelijke gevolgen: daders hebben een onvaste blik, zien akelig bleek, hebben puisten, hebben onrustige handen, krijgen een slap zenuwgestel. Hun spijsvertering raakt in de war, ze hebben hartkloppingen, hoest, koorts. Ze worden mensenschuw. Ze kunnen niet goed opletten in de les. Soms hebben ze ook een afkeer van de godsdienst, vanwege een sprekend geweten. Dit alles wordt met stelligheid door de inspecteur genoemd. De gevolgen van zelfbevrediging worden omschreven als die van jarenlange overconsumptie van alcohol.

De huidige medici zijn een andere mening over zelfbevrediging toegedaan. Zij kan ons lichaam geen schade doen. De opvoeders geloven ook niet meer in geestelijke beschadiging door zelfbevrediging. In een eigentijds psychologisch handboek staat: 'Zelfbevrediging is teder zijn voor zichzelf, zichzelf met behulp van het eigen lichaam ontspanning, geborgenheid, troost en een gevoel van eigenwaarde geven. Zelfbevrediging is een kostbaar goed voor het slagen van bevredigen­de seksuele relaties. Slechts wanneer ik in staat ben mijzelf iets te geven, kan ik ook anderen iets geven.'

*6. In welk spoor dient de christelijke ethiek zich te begeven? Moet zij zich aansluiten bij het oude verzet tegen zelfbevrediging of bij de moderne acceptatie ervan?*

*7. Is zelfbevredi­ging zondig? Leg Gen. 38:9, 10 uit. (Is Onan gedood vanwege masturbatie?) Betrek bij je morele oordeel over zelfbevrediging ook Gen. 1:27,28 en 2:24 (is seksualiteit alleen voor twee mensen in het kader van de voortplanting?) Matth. 5:27,28 heeft als spits: geen seksuele begeerten en fantasieën. Zou er dan ruimte kunnen zijn voor zelfbevrediging als korte ontlading van seksuele spanning en niet voor zelfbevrediging binnen het kader van opgebouwde seksuele fantasieën? Doet het voor je morele oordeel ertoe hoe vaak iemand masturbeert?*

*8. Formuleer pastorale / praktische tips voor jongeren en ouderen om de aandrang tot zelfbevrediging de baas te worden.*

*9. Vind jij zelfbevrediging een geschikt thema voor een les op school of in de catechese? Zo ja, welke doelen beoog je dan met je les?*

10. We moeten niet tegen zelfbevrediging strijden, maar voor zelfbeheersing. Wat is het verschil?

Zelfbeheersing

Er zijn mensen die zichzelf niet kunnen beheersen in seksueel opzicht. Er zijn mensen die seksueel contact zoeken buiten het huwelijk. Anderen bevredigen zichzelf veelvuldig. Weer anderen kunnen zich niet inhouden en kijken naar erotische lectuur of films. Deze manieren van bezig zijn met seksuele spanning en ontspanning zijn niet goed. We dienen elkaar te waarschuwen. Hooglied zegt bij herhaling: ‘Zoek de liefde niet, eer zij zich laat vinden…’

Er moet echter ook iets positiefs tegenover staan. Dat is een oproep tot zelfbeheer­sing. Dat is een echt christelijke deugd. Gal. 5:22 noemt als vrucht van de Geest: liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, goedertierenheid, goedheid, geloof, zachtmoe­digheid en matigheid. Dit zijn de woorden van de Statenvertaling. De Nieuwe Vertaling geeft voor 'matigheid', 'zelfbeheersing'. 'Onthouding' is ook een goede weergave van het gebruikte Griekse woord 'engkrateia'. Onthouding kan slaan op algehele matigheid, die bijvoorbeeld sportmensen betrachten om goed te kunnen presteren (1 Cor. 9:25). De onthouding in Gal. 5:22 slaat vooral op de matigheid in eten en drinken (5:21). 1 Cor. 7:9 spreekt over onthouding in de seksuele betekenis. 'Maar indien zij zich niet kunnen onthouden, dat zij trouwen.'

Wie gelooft en zich laat leiden door de Heilige Geest, kent matigheid en zelfbe­heersing, zonodig zelfs onthouding. Hij geeft zich niet gedachteloos over aan zijn verlangens naar rijkdom, gemak, eten, drinken, seksualiteit, feestvieren, macht en succes. De zelfbeheersing heeft een doel: ze schept ruimte voor de aanwezigheid van God en van de ander in je leven. Denk aan de functie van het vasten. Wie zichzelf rein bewaart krijgt meer oog voor God en de naaste. ‘Liefde zoekt zichzelf niet’, zegt 1 Cor. 13. Daarmee wordt niets gezegd over masturbatie, maar wel dat onze liefde niet naar zichzelf op zoek hoort ter zijn (wat bij masturberen wel gebeurt). De bijbel vraagt geen zelfbeheersing om de gelovige het genieten te ontnemen. Integen­deel, de matigheid is juist nodig om echt te kunnen genieten. Een dronkaard geniet toch niet werkelijk van de drank? De sterke drank ver-veel-t hem. Verwende kinderen zijn arme kinderen, omdat zij alles hebben. Zij kunnen daarom niet meer genieten.

Juist zelfbeheersing maakt het echt genieten van jezelf en elkaar mogelijk. Iemand die zichzelf kan beheersen legt een belangrijk fundament onder zijn (mogelijk) huidige of toekomstige relatie.

*11. Hoe denk jij over mensen die bewust kiezen voor een leven in seksuele onthouding (Ongehuwde geestelij­ken, vooral in de rooms-katholieke kerk, diaconessen e.a.)*

*12. Moeten mensen die tegen hun wil ongehuwd gebleven zijn, zich onthouden van elke vorm van seksualiteit?*

*13. Welke positieve effecten kan seksuele onthouding hebben?*

*14. Mag je een man of vrouw 'aanzien' (Matth. 5:28)? Genieten van de lichamelijke uitstraling van een man of vrouw (die niet je eigen man of vrouw is)? Is alle fantasie verboden?*

*15. Mag je genieten van je eigen lichaam en je eigen lichamelijke gevoelens? Zijn er grenzen? Welke? Zijn behoudende gelovigen gewoon veel te geremd op dit gebied? Staat (in de orthodoxe opvoeding) God niet te vaak tegenover de lichamelijke behoeften van mensen, die Hij zelf geschapen heeft?*

*16. Wat is de pastorale boodschap voor iemand die zich niet heeft kunnen beheersen op seksueel gebied?*

*En nu concreet…*

Altijd als je spreekt over dit onderwerp willen de mensen met wie je spreekt (ouders met name) horen wat nu precies goed of fout is. Een mogelijk antwoord is dit. In dat antwoord lopen ethiek en psychologie door elkaar.

Zelfbevrediging is niet zondig, is dus geen moreel probleem. Zelfbevrediging is in principe ook geen psychisch probleem. Toch is het wijs om zelfbevrediging te beperken. Ieder mens die zijn hart niet bewaakt, loopt gevaar (Spr. 4:23)!

Wat is dan de beperking:

* zelfbevrediging mag alleen een noodoplossing zijn (meestal in de fase van de adolescentie, maar ook als volwassen mensen langdurig alleen zijn)
* ze mag niet te vaak voorkomen, liefst niet vaker dan een keer per week
* ze mag niet gepaard gaan met seksuele fantasieën, laat staan dat die opgeroepen worden door het gebruik van voorwerpen of bekijken van seksueel prikkelende beelden
* ze moet bij het volwassen worden afnemen in frequentie
* zelfbevrediging mag niet de hele dag de gedachten beheersen (noch in het verlangen ernaar, noch in de schuldgevoelens erover)
* ze moet ook afnemen wanneer iemand een relatie heeft, ook voor het huwelijk wanneer beiden nog geen seksuele gemeenschap hebben
* ze mag niet neurotisch zijn (het teken dat iemand geen relaties durft aan te gaan, of uiting van depressiviteit, of een dwangmatige handeling of uiting van narcistische zelfliefde)

Zonder deze beperkingen ontspoort zelfbevrediging en doet iemand er verstandig aan hulp te vragen, pastorale en soms therapeutische. Dan nog zal de pastor of de hulpverlener zelfbevrediging niet als het probleem zelf zien, maar als een symptoom van een achterliggend probleem.

17. Kijk goed naar deze punten en geef je oordeel. Is dit het slechten van de zeedijk en het oprichten van enige binnendijkjes die het spoedig ook zullen begeven?

18. Zou jij bepaalde beperkingen willen schrappen of juist willen toevoegen?

*19. Is dit antwoord niet dubbel? Zelfbevrediging mag als je je er maar niet al te plezierig bij voelt… Moeten we deze dubbelheid accepteren of oplossen door helder te zeggen dat zelfbevrediging niet mag (einde discussie dus) of juist wel mag (en dan verder geen preek erbij) en dan mag je er ook gewoon van genieten?*

*20. Zou je zelfbevrediging kunnen vergelijken met het nuttigen van alcohol? Waarin wel, waarin niet?*

*21. In de discussie over zelfbevrediging valt regelmatig op dat de felste voorstanders van algehele onthouding van zelfbevrediging het zelf in hun jeugd vaak wel (of: wel vaak) gedaan hebben. Hoe moeten we dit verstaan? Moeten we dit standpunt dat iemand door schade en schande zich eigen gemaakt heeft, heel serieus nemen of juist niet?*

*Literatuur*

*Joyce Huggett heeft een helder hoofdstuk gewijd, moreel en psychologisch genuanceerd, aan masturbatie in haar boek ‘Gewoon goede vrienden? Groeien in relaties’, Kampen 1994. Bij Kok was in 1929 het aangehaalde boek verschenen van J.C. Wirtz, ‘Tempel des Heiligen Geestes, een woord van waarschuwing aan ouders, onderwijzers en andere opvoeders’. Walther Trobisch heeft er ook een boekje over geschreven, ‘Mijn hart blijft onbevredigd.’ J.Douma schrijft erover in ‘Seksualiteit en huwelijk’, Kampen 1993 en komt tot het standpunt dat hij zelfbevrediging niet gewoon wil vinden, maar er ook niet dramatisch over wil doen.*