

Zelfbevrediging is puur genieten

Welbeschouwd | *Cecile Hendriks*

Seks is lekker. Seks zorgt voor vrede, in je hoofd en in je lijf. Je spant je in, je komt klaar en suist weg in een diepe, diepe slaap. Zelfbevrediging is lekker. Je spant je in, je komt klaar en suist weg in een diepe, vredige slaap. Maar mag het wel?

Van zelfbe-
vrediging
genieten
mannen en
vrouwen in
stilte

Seks met je partner en zelfbevrediging zijn beide een bron van genot. Toch is seks met je partner, je geliefde of een onenightstand, een acceptabeler gespreksonderwerp voor velen. Masturbatie is privé.

We lezen erover in boeken en tijdschriften. We zien het af en toe gebeuren in films en veel vaker in pornofilms. Er zijn de bekende verhalen van groepjes jongens die zich gezamenlijk aftrekken. Maar in de regel hebben mensen het er niet over. Niet over de pornoscènes en niet over masturbatie. Vrijwel iedereen maakt zich er schuldig aan, maar de gêne gebiedt er niet over te spreken. Van zelfbevrediging genieten mannen en vrouwen in stilte, stiekem en alleen.

Oude religie

De ongemakkelijkheid – en soms zelfs de schuld – die we voelen bij masturbatie is cultureel bepaald. Zo zijn er binnen de Indische godsdiensten verschillende religieuze stromingen die seksuele bevrediging beschouwen als een weg naar verlossing. In het Saktisme en het meer bekende Tantrisme wordt de verering van het vrouwelijke principe onder meer geconcretiseerd in seksuele praktijken. In de islam is zelfbevrediging omstreden, maar

niet verboden. Vooral binnen het huwelijk wordt het door de meeste islamitische geleerden beschouwd als een acceptabele manier om vreemdgaan te voorkomen. Maar dat neemt niet weg dat veel moslims er, net als veel christenen, vaak met afkeuring en zelfs afgrijzen op reageren: ‘Zoiets doe je toch niet!’

Scha(n)de

Pas in de achttiende eeuw verschenen er in het Westen meer en meer theologische en medische werken waarin de geestelijke en lichamelijke schade, die door masturbatie zou worden tewegegebracht, besproken werd. Beoefenaars van soloseks zouden er blind van kunnen worden, hersenverweking kunnen oplopen, of ze zouden er zelfs dood aan kunnen gaan. De medische bezwaren zijn pas in de twintigste eeuw helemaal weerlegd, terwijl de bezwaren op religieuze gronden ook vandaag de dag nog blijken te bestaan.

Het idee dat binnen het christendom ontstond, is dat seks bedoeld moest zijn voor de voortplanting en enkel en alleen binnen het huwelijk mocht plaatsvinden. Het genot werd daarmee weggestreept en het nut werd verheerlijkt. In het katholicisme en in de orthodox Gereformeerde Kerk is zelfbevrediging ten strengste verboden. Zo stelt het Compendium van de Catechismus van de Katholieke Kerk uit 2005 over masturbatie: ‘Deze zonden zijn uitdrukking van de ondeugd van de onkuisheid.’ Die afkeuring hebben mensen zich eigen gemaakt. De recente verschijningsdatum van het Catechismus maakt duidelijk dat de standpunten over masturbatie in de Katholieke Kerk nog altijd negatief zijn. Het gevolg is het ontstaan van een taboe en de instandhouding ervan.

Taboe

In de jaren '60 van de vorige eeuw werd het taboe op seksualiteit in de westerse samenleving bevochten. Die jaren stonden in het teken van de seksuele revolutie. Er werd meer nadruk gelegd op de individuele beleving en seks diende niet langer per se het doel van de voortplanting. Maar soloseks is nog altijd geen gangbaar onderwerp van gesprek. Zelfs na de seksuele revolutie en de ontkerkelijking van Nederland blijft zelfbevrediging

zich in het geheim afspelen. Het is iets wat we ‘niet doen’, zelfs niet als ernaar gevraagd wordt.

Niet dat veel mensen die gewoonte hebben, maar loop een willekeurige seksshop binnen en aanschouw de keur aan speeltjes die ontwikkeld zijn voor zelfbevrediging. Opblaaspoppen, dildo's en vibrators zijn gewilde artikelen. Seksshops lopen goed. Maar de speeltjes zijn ontworpen voor de zelfbevrediging van ‘andere personen’, want wie bezoekt er nou een sekswinkel?

Ontdekkingstocht

Nu hoeven mensen natuurlijk niet alles met elkaar te delen, maar er is een verschil tussen iets niet delen en iets totaal ontkennen, of verzwijgen. Geen enkele cultuur komt gemakkelijk onder zijn taboes uit en niet alle taboes moeten bevochten worden. Maar vooral voor tieners die hun eerste seksuele gevoelens ontwikkelen, zou het misschien een wereld van verschil maken als ze weten dat het prima is om het eigen lichaam te ontdekken. Voor de meesten is de eerste erotische streling die van het eigen lichaam. Tieners beroeren hun penis of clitoris en merken dat ze ervan genieten. Langzaam maar zeker leren ze hoe ze zichzelf moeten aanraken om optimaal genot te ervaren. Ze weten niet precies waar ze mee bezig zijn – niemand heeft het er immers over – maar ze zijn nieuwsgierig. In stilte ontdekken ze zichzelf meer en meer. En tijdens die seksuele ontdekkingstocht vragen ze zich herhaaldelijk af of zij de eigen zijn die deze gevoelens bij zichzelf opwekken en ernaar handelen.

Met de ontwikkeling van erotische fantasieën kan ook het woord ‘orgasme’ verbonden worden aan de sensatie. De wens dat niet de eigen hand, maar die van een andere jongen of een ander meisje hen aanraakt, doet beseffen dat het de seksuele opwindning is die bevredigd wordt. Vrijscènes in films of boeken wekken gemakkelijk opwindning op. En de eerste echte verliefdheden ontstaan, want niet alleen het eigen lichaam en de eigen geest zijn boeiend, maar ook die van een ander.

De ontdekking van de wens om de eigen seksualiteit te delen is belangrijk. Zelfbevrediging is lek-

ker, het is puur genieten. Een natuurlijk speeltje van het eigen lichaam. Maar dat genot samen kunnen beleven, is het uiteindelijke verlangen dat zich ontwikkelt. De wil wordt aangewakkerd om samen met iemand te zijn, naakt in liefde en in lust.

Als de tijd rijp is om intiem te worden met een ander, kan zelfbevrediging worden aangevuld met geslachtsgemeenschap. Maar het hoeft geen exclusieve vervanger te zijn voor masturbatie. Mannen en vrouwen kunnen nog steeds de tijd nemen om met zichzelf te spelen.

Liefdevol

Weinig vrouwen krijgen een orgasme enkel door

de penetratie van de man. Als het goed is, zorgt vrijen voor een heerlijk gevoel, ook bij vrouwen, maar het meerendeel bereikt toch door stimulering van de clitoris hun hoogtepunt. En wat nou als een van beide partners verlangt naar seks met de ander, maar deze heeft geen zin, is er niet, of voelt zich ziek? Is het dan vanzelfsprekend dat de verlangende helft zich dan het genot ontzegt? Het dient gezegd te worden: zelfbevrediging is een manier om te genieten van het eigen lichaam. Het doet verlangen naar geslachtsgemeenschap. En goede, liefdevolle seks wakkert het verlangen aan naar meer. Seks is een mogelijkheid en een stimulans om dicht bij je partner te zijn, te genieten en uiteindelijk samen vredig in te slapen. •

