

Seksuele voorlichting in toegankelijke taal*

31 juli 2024 [Anne-Marie Klaassen](#), Geen reacties



Martine Delfos heeft een boekje geschreven in toegankelijke taal: Kun je vrijen leren? Het is bedoeld voor jongeren, adolescenten en (oudere) volwassenen, want op alle leeftijden kun je over seks, vrijen, verliefdheid en liefde leren.

Op internet kun je veel informatie vinden over seksuele voorlichting. Martine Delfos voegt daar met het boek 'Kun je vrijen leren' een begrijpelijke versie aan toe, die ook voor mensen met een licht verstandelijke beperking geschikt is.

Spannend

Het onderwerp seksualiteit gaat vaak gepaard met spanning, zo begint Delfos. Die spanning kan op allerlei manieren zijn. Het meest spannend is wel dat je elkaar leuk en aantrekkelijk vindt. Iemand versieren is daarom erg spannend, want dan kun je erachter komen of iemand je leuk vindt of niet.

Ook de manieren om seksualiteit te omschrijven komen aan bod: *met elkaar naar bed gaan* of *samen slapen*: "Dat zijn twee grappige manieren om het te zeggen, want vrijen hoeft niet altijd op een bed en je bent dan ook niet aan het slapen. Je kunt overal vrijen; dat hoeft niet alleen in een bed. Het is ook wel spannend om het op gekke plekken te doen."

Eerlijk zijn

Veel mensen doen stoer over seks. Over hoe vaak mensen het per week doen wordt ontzettend gelogen, overal op de wereld. En als je kijkt en luistert naar wat de media zoals televisie, internet en bladen allemaal vertellen over seks, dan is het eerder seksuele *oplichting* dan seksuele *voorlichting*, aldus Delfos.

Wees eerlijk over seks, schrijft Delfos. "Sommige jongens zijn helemaal niet serieus en doen alleen maar lief tegen een meisje om gedaan te krijgen wat ze willen. Sommige meisjes zijn helemaal niet serieus en doen alleen maar sexy tegen een jongen om ervoor te zorgen dat ze een vriendje hebben."

'Veel factoren maken het moeilijker om eerlijk te zijn over seks'

Jongens hebben het vaak over mooie meisjes, hoe vaak ze het doen en hoe geweldig het allemaal is, terwijl in werkelijkheid het niet eens lukt om een keer met zo'n meisje uit te gaan. Voor meisjes is het eigenlijk nóg moeilijker om eerlijk te zijn. Meisjes, maar ook vrouwen weten bijvoorbeeld niet dat het helemaal niet zo gemakkelijk is voor een vrouw om een orgasme te krijgen, klaar te komen, en doen dan maar alsof.

Jongens en mannen zijn bang dat ze niet stoer zijn of geen echte man als ze geen seks willen; meisjes en vrouwen zijn vaak bang dat ze hun vriend of vriendin verliezen als ze geen seks willen. Dat maakt het wel moeilijker om eerlijk te zijn.



De aanleiding voor dit boek is de jarenlange ervaring van dr. Martine F. Delfos op het gebied van seks, seksuele voorlichting en vorming en seksuele problematiek bij kinderen, jongeren en volwassenen. Ze biedt relatietherapie aan de verschillende genders en behandelt kinderen, jongeren en volwassenen die misbruikt zijn en heeft ervaring in daderbehandeling.

Kennis helpt

Ze merkt in haar praktijk dat het zeker niet altijd gemakkelijk is om fijne seks en relaties te hebben. Kennis helpt volgens haar om empathischer te worden in seks. In haar 104 pagina's tellende boek gaat ze daarom in verschillende hoofdstukken in op uiteenlopende thema's, zoals seks en het geloof, de eerste keer, tongzoenen, orgasmes en het bijzondere van seks. Het grote lettertype, het aangepaste taalgebruik en de pakkende en passende illustraties van Sjeng Schupp maken het boek aantrekkelijk voor iedereen. | AMK

Kun je leren vrijen? Over seks, vrijen en liefde voor jong en oud. Door: Martine F. Delfos. Uitgeverij SWP. Prijs: € 14,90. Klik mag 2 exemplaren verloten van dit boekje. Mail om kans te maken voor 15 september je motivatie naar redactie@klik.org.