

Volg je hart?

foto: Ramon Espelt, ANP

Marianne Cense is onderzoeker en interventie-ontwikkelaar bij Rutgers, gespecialiseerd in jongeren en seksualiteit. Ze is vooral geïnteresseerd in de verhalen van jongeren zelf, hoe zij seksualiteit beleven. Die verhalen hebben haar veel geleerd. 'In onze voorlichting leggen we te veel nadruk op individuele keuzevrijheid, op zelfbeschikking. Maar seks is eigenlijk heel sociaal, ook al doe je het alleen of met z'n tweeën.'

"Net in de *Week van de Lentekriebels* moesten alle scholen ineens dicht", zegt Marianne Cense (Wijchen, 1965). "Elk jaar rond 21 maart hebben we een projectweek voor de basisscholen, samen met de GGD'en. Met elke dag, in elke groep, een les over relaties en seksualiteit. In groep 1 gaat het over lammetjes die geboren worden, je lichaam en gevoelens. In groep 8 over verkering, hoe maak je het aan en uit, en hoe heb je later prettige seks zonder zorgen over zwanger worden of soa's. We zijn wel meteen online lessen gaan maken. Inmiddels worden de lentekriebelslessen voor thuis veel gedownload. En hebben we nu ook online lessen voor het voortgezet onderwijs en mbo."

Coronamodus

Bij het Kenniscentrum seksualiteit Rutgers schoten ze in maart ook van het ene op het andere moment in de coronamodus. "We werken internationaal en zien grote problemen in landen waar mensen niet meer naar klinieken kunnen voor hiv-remmers of anticonceptie en abortusklinieken dicht zijn. In vergelijking daarmee valt het in Nederland gelukkig mee. Hier zijn we gestart met een onderzoek naar de invloed van de coronacrisis op het seksuele gedrag van alle Nederlanders, inclusief jongeren."

Het kantoor van Rutgers in Utrecht ligt op een kwartiertje lopen van mijn huis, maar we spreken elkaar per telefoon. Het is half april. Jongeren zien elkaar dan al weken niet op school, bij sport of in de bioscoop en ze moeten afstand houden. Maar volgens Marianne Cense weten ze elkaar online wel te vinden.

"Waar mijn generatie nog onderscheid maakt tussen de echte wereld en wat je online meemaakt, loopt het voor jongeren veel meer in elkaar over. Voor hen is de online wereld gewoon ook dé wereld. Ze delen veel, laten foto's zien van waar ze zijn, wat ze eten en wat ze doen. Dat geeft veel verbinding. Wat dat betreft hebben jongeren alle tools om in deze tijd van *social distancing* toch genoeg nabijheid te vinden."

Online wereld

De online wereld brengt niet alleen zegeningen, maar heeft ook nadelen, zeker als het gaat om de seksuele ontwikkeling van jongeren. Ze oordelen keihard over elkaar en dwingen elkaar in starre normen.

Marianne Cense: "Via social media kun je heel snel reageren. Voor je het weet, heb je iets gezegd dat je in *real life* nooit zou zeggen tegen iemand die tegenover je staat. Je kunt de reactie niet zien, niet *fine tunen*. Dus de oordelen online zijn ook harder. Meisjes worden voor slet uitgemaakt omdat ze foto's posten waarop ze er in de ogen van anderen te sexy uitzien. En jongens voor homo omdat ze er te vrouwelijk of te zwak uitzien. Dan is er nog de schoonheidsnorm. Jongeren vertellen dat ze door social media het gevoel hebben dat er altijd wel iets aan hen mankeert. Is het niet aan hun billen, dan is het wel aan hun borsten of aan iets anders. Ze kunnen nog zo goed weten dat beelden gefotoot worden en dat iedereen zich alleen van z'n mooiste kant laat zien, toch maakt het jongeren erg onzeker. Heel naar vind ik dat."

Levensverhalen

Marianne Cense studeerde communicatiewetenschappen in Wageningen en werkte jarenlang bij organisaties tegen seksueel geweld. In 2007 stapte ze over naar Rutgers, waar ze "meer met de positieve kant van seksualiteit" bezig kan zijn en meer onderzoek kan doen.

Als kwalitatief onderzoeker is ze vooral geïnteresseerd in de verhalen van jongeren zelf en maakt ze gebruik van hun levensverhalen. Zoals in *Laveren tussen autonomie & loyaliteit*¹, een onderzoek uit 2013 onder jongeren met een Turkse, Marokkaanse, Surinaamse en Antilliaanse achtergrond. Waarom wilde je hun verhalen horen?

"In ons grote survey-onderzoek bleek dat er verschillen waren in seksueel gedrag tussen migrantenjongeren en witte jongeren, om die termen maar te gebruiken. Zo zijn Antilliaanse meisjes iets eerder met seks dan de gemiddelde witte meisjes en Turkse en Marokkaanse meisjes juist later. >



Marianne Cense

De onderzoeksopdracht luidde: welke betekenis geven jongeren met een migrantenachtergrond zelf aan seksualiteit en aan hun seksuele levensloop, en hoe kunnen we die verschillen in gedrag duiden?"

Maagdelijkheid

Zelf wilde Marianne Cense ook graag kijken hoe jongeren omgaan met sociale normen die hun omgeving hanteert, bijvoorbeeld het belang van maagdelijkheid. Ze herinnert zich nog goed twee zussen, Marokkaanse moslima's, met twee verschillende verhalen.

"De oudste was een trotse, gesluierde moslima. Zij zei: 'Maagdelijkheid is gewoon mijn eigen eer. Als een man denkt dat hij daar overheen kan gaan en me benadert met 'het kan wel want we leven hier in Nederland', word ik heel boos. Wat denkt hij wel! Heeft hij geen respect voor mij?' Haar zusje, twee jaar jonger, had wel vriendjes waar ze iets mee deed, maar niet zo ver dat ze geen maagd meer was. Zij zei: 'Natuurlijk wil ik mijn ouders niet teleurstellen, maar als je verliefd bent, dan wil je van alles. Ik weet niet hoe lang ik het nog volhoud, eerlijk gezegd.'"

Strategieën

Uiteindelijk ontdekte ze vier strategieën die jongeren hanteren, laverend tussen autonomie en loyaliteit aan hun geloof, cultuur en ouders. Aanpassen aan de norm van thuis, zoals de oudste zus in het verhaal hierboven. Weglopen van huis, al dan niet tijdelijk. Een dubbel leven leiden, zoals de jongste zus, met alle gevaar dat het uitkomt en je je naam te grabbel gooit. Een vierde groep integreert de verschillende werelden, bijvoorbeeld door te stellen dat de islam staat voor gelijkheid van man en vrouw.

"Hun verhalen lieten me zien dat jongeren niet vastzitten aan hun plek in de samenleving, dat ze er hun eigen draai aan geven. Aan ons is de taak om de gezondere strategieën, waarbij je niet veel risico loopt, te stimuleren bij jongeren."

Seksuele gezondheidsladder

De gesprekken met Antilliaanse meisjes waren ook een eyeopener. Zij beginnen waarschijnlijk eerder aan seks omdat er minder taboe is op seksueel actief zijn en omdat ze fysiek wat eerder ontwikkeld zijn en sneller worden benaderd door jongens. Maar wat Marianne Cense vooral trof waren de verhalen van twee meisjes van negentien. "Het ene meisje was heel verbitterd. Ze had een paar vriendjes gehad en was keer op keer bedrogen. Ze zei: 'Mannen zijn net kinderen, je

hebt er alleen maar zorgen van.' Heel sneu. Het andere meisje had een abortus gehad op haar vijftiende, een kind gekregen op haar negentiende en was heel gelukkig. Ze zei: 'Ik heb een moeder die me altijd heeft gesteund, de vriend van wie ik op mijn vijftiende zwanger was, die heb ik nog steeds en daar heb ik nu samen een kind mee.'" "Volgens onze definitie van seksuele gezondheid zou het laatste meisje, met haar abortus en zo jong al een kind, een zorgenkindje zijn. Terwijl ze zoveel steun en liefde krijgt en niet alleen staat in de keuzes die ze maakt. Het eerste meisje – geen soa gehad, geen vroege zwangerschap, geen seksueel geweld – scoort juist positief op de seksuele gezondheidsladder. Terwijl zij heel erg beschadigd is in haar hart! Om haar zouden we ons wél zorgen moeten maken."

Hobbelige weg

Is de huidige nadruk op individuele keuzevrijheid niet een te smalle basis voor seksuele vorming van jongeren, vroeg Marianne Cense zich af. Ze promoveerde vorig jaar mei op dit onderwerp aan de Vrije Universiteit Amsterdam².

"Uit mijn gesprekken met jongeren blijkt dat de seksuele keuzes die ze maken helemaal niet zo individueel zijn, maar verbonden met sociale normen en verwachtingen, met morele kaders en beschikbare verhalen. Die sociale context zijn we uit het oog verloren. Met onze voorlichting, waarin we hameren op 'maak je eigen keuzes', 'volg je hart' en 'wees verstandig', leggen we onnodig veel verantwoordelijkheid bij jongeren. En dus ook schuldgevoelens: als je jong zwanger wordt of een soa oploopt, moet je wel een sukkel zijn."

Seksuele vorming moet niet alleen gericht zijn op het maken van verstandige, individuele keuzes, maar ook sociale normen ter discussie stellen en reflectie bevorderen, stelt Marianne Cense in haar proefschrift. De erkenning dat seksualiteit vaak een hobbelige weg is voor jongeren, moet meegenomen worden.

"Jongeren moeten op verschillende gebieden navigeren en daar moet seksuele vorming op inspelen. Ze moeten een morele kant ontwikkelen: hoe ga je om met de normen om je heen over wat wel en niet mag, hoe maak je daar zelf keuzes in? Hoe maak je je eigen keuzes terwijl je verbonden blijft met de cultuur van thuis die je koestert? Verder moeten jongeren verhalen krijgen waarin ze zichzelf kunnen herkennen. En de ruimte om ervaringen op te doen, inclusief fouten maken."

Voorlichting op school

Haar laatste onderzoek, uit 2019, gaat over de vraag wat jongeren zelf willen aan seksuele vorming op school. Tot haar grote vreugde blijkt allereerst dat zij dat graag willen. Als er maar een veilige sfeer heerst in de klas en een leraar alle leerlingen met respect behandelt. "Jongeren willen meer dan alleen de biologische kant van seksualiteit, zoals nu het geval is, een les over voortplanting bij biologie, veel meer is het niet. Het onderwerp past veel beter bij het vak burgerschap. Jongeren willen ook voorlichting over verliefdheid en relaties, online gedrag, seksueel geweld rondom *MeToo*."

Can you fix it?

Als interventie-ontwikkelaar was Marianne Cense betrokken bij de seksuele weerbaarheidscampagne 'Maak Seks Lekker Duidelijk' en de daarin ontwikkelde interactieve game 'Can You Fix It?'. Hoe breng je jongeren vaardigheden bij als het gaat om onderling grensoverschrijdend gedrag?



Tijdens de campagne – van Rutgers en Soa Aids Nederland, die liep tussen 2010 en 2015 – hingen er grote posters op abri's, met jongeren die duidelijk maken wat ze wel en niet willen in een relatie. "We wisten al dat bijna alle jongeren vinden dat je een ander niet mag dwingen", zegt Marianne Cense. "Tegelijk bleek uit mijn onderzoek in 2010 dat veel jongeren wel seksueel grensoverschrijdend gedrag meemaken. Dus ze vinden dat het niet hoort, maar het gebeurt toch."

Dubbele boodschappen

Die discrepantie heeft te maken met de onduidelijke boodschappen die jongeren uitstralen naar elkaar en met de norm dat bij daten alles vanzelf moet gaan. "Je moet elkaar aanvoelen en er in ieder geval niet over praten. Niet vragen: mag ik je zoenen? Of: vind je het leuk dat ik dit doe? Dus gaat het vaak mis. Tegelijk stralen meisjes tegen jongens uit: Ik wil dat je een beetje lef hebt, anders vind ik je niet interessant, maar je moet wel respect hebben voor mijn grenzen. Jongens denken dan: Laat ik maar iets doen, ze staat zo te glimlachen. Meisjes krijgen ook dubbele boodschappen: ze moeten sexy zijn, maar geen slet. Aardig zijn, maar ook duidelijk. En dat allemaal zonder woorden. Dat is niet zo simpel dus."

En ze willen graag afwisselende werkvormen, zoals theater. "In Nederland hebben groepen als *Kikid* en *Theater AanZ* goede voorstellingen over seksualiteit, daten en je eigen keuzes maken. Interactief, waarbij leerlingen steeds om een reactie gevraagd wordt: wat zou jij nu doen? Werken met personages die iets meemaken en leerlingen mee laten praten over de keuzes die iemand kan maken, is sowieso een goede methode. Dat maakt het veiliger dan over je eigen ervaringen te moeten praten. Leerlingen kunnen elkaar namelijk afbranden als iemand zich bloot geeft."

Ook in de klas is seks gekoppeld aan sociale normen. "Leerlingen oordelen over elkaar. Ben je als jongen wel stoer genoeg? Heb je ervaring met seks? Ben je als meisje niet te sletterig? Ben je een goede moslim of christen? Het is belangrijk om daar als docent niet overheen te walsen, maar een veilige sfeer te scheppen, voor elke leerling."

Game

De game *Can You Fix It?*¹ bestaat uit 25 korte films waarin jongeren voor lastige keuzes staan op het gebied van vriendschap, relaties en seks. Hoe een scene afloopt, kunnen jongeren zelf beïnvloeden door op een toets te drukken, de FixIt knop. Zo leren ze die momenten te herkennen waardoor een situatie uit de hand kan lopen, en dan tijdig in te grijpen. Doe je het te laat, dan is het lastig om weer helemaal terug te krabbelen.

"Aan de campagne deden ook bekende vloggers mee, zoals Kalvijn, die jongeren vroeg om goede beginzinnen die hij beloofde allemaal uit te proberen bij meisjes op straat. Die pogingen zijn gefilmd en leidden tot discussies over hoe je meisjes dan wél benadert. Als deelcampagne hadden we *Verhalen voor onder je kussen*², een e-boek met verhalen over wensen en grenzen van bekende jeugdschrijvers, met een verfilming van alle verhalen door jonge filmmakers. Het boek wordt nog steeds gebruikt op scholen tijdens de lessen Nederlands en er is een lesbrieff bij voor docenten."

¹ <https://sense.info/nl/toolkit/game-can-you-fix-it>

² <https://seksuelevorming.nl/producten/verhalen-voor-onder-je-kussen>

tekst: Annemiek Haalboom

¹ https://www.rutgers.nl/sites/rutgersnl/files/PDF/Laveren%20tussen%20loyaliteit%20en%20autonomie_klein.pdf

² <https://www.rutgers.nl/sites/rutgersnl/files/PDF/Navigating%20a%20bumpy%20road%20-Young%20People%27s%20Negotiation%20of%20Sexual%20Agency.pdf>