



1 | SEKSUALITEIT EN VERLANGEN

Het begin van de adolescentie wordt bepaald door de natuur, maar het einde ervan door de cultuur. De lichamelijke veranderingen zijn door de biologie gegeven en gelden voor alle mensenkinderen. Maar het hangt van de cultuur af welke lichamelijke veranderingen noodzakelijk zijn om als volwassene te worden erkend. In moderne westerse culturen zijn alle lichamelijke veranderingen en het nieuwe lichamelijke evenwicht dat daarbij tot stand komt nog niet voldoende voor die erkenning. De adolescent heet ondanks al die veranderingen nog enige tijd niet ‘volwassen’ te zijn.

Het begrip *adolescentie* heeft in de ontwikkelingspsychologie het begrip *puberteit* vervangen, hoewel dat in het dagelijkse taalgebruik nog een heel gangbaar woord is. Het voldeed echter niet meer, omdat het wat de betekenis betreft louter slaat op de seksespecifieke lichaamsveranderingen: het is afgeleid van het Latijnse ‘pubertas’, ‘man worden’. Omdat deze levensfase in de westerse cultuur echter veel meer meebrengt en veel langer duurt dan de geslachtsrijping, was een meeromvattend begrip nodig.

Maar het begint wel met de puberteit, met de lichamelijke processen, die leiden tot vruchtbaarheid en dus gericht zijn op de *voortplantingsfunctie*. Wat dat betreft wordt de volwassenheid al vroeg bereikt. Een mooi voorbeeld wordt gevormd door het beroemdste liefdespaar aller tijden: de zestiende-eeuwse Romeo en Julia. Men schat dat Shakespeare hen schiep als twee dertienjarigen.

In het algemeen kunnen jongens van zestien jaar kinderen *verwekken* en meisjes van vijftien jaar kinderen *baren*. Toen de gemiddelde levensverwachting van mensen nog niet veel hoger lag dan twintig, dertig jaar en elk paar gemiddeld zeven kinderen nodig had om althans één zoon over te houden die hen kon overleven, waren wat wij nu ‘jonge zwangerschappen’ noemen voor een vrouw uit die tijd op een natuurlijke wijze passend. Voor vaderschap lag dat anders, omdat bij mannen de vruchtbare leeftijd eigenlijk nooit ophoudt; zij kunnen zich biologisch gezien dus wel enig uitstel permitteren.

Verderop in dit hoofdstuk komt ter sprake waarom jonge zwangerschappen wel een verhoogd risico geven voor moeder en kind.

De hypothalamus is het deel van de tussenhersenen dat het autonome zenuwstelsel en de werking van de hypofyse regelt. De hypofyse is een eivormige klier aan de onderkant van de tussenhersenen, slechts zo groot als een bruine boon, maar van centraal belang in de hormonenhuishouding.

In het hoofdstuk *Op zoek naar avontuur* wordt verder ingegaan op de psychische gevolgen van androgenen bij jongens. In het hoofdstuk *Kenmerkende problemen op die van oestrogenen bij meisjes*.

HET PRILLE BEGIN: DE PREPUBERTEIT

De lichamelijke rijping wordt in gang gezet door de *hypothalamus*, die instructies geeft aan de *hypofyse* om zogenaamde *gonadotrope* hormonen af te scheiden. Dat zijn hormonen die specifiek van invloed zijn op de geslachtsklieren: bij meisjes zijn dat de eierstokken, bij jongens de *zaadballen*. Die worden erdoor aangezet tot groei en tot ontwikkeling in de richting van hun definitieve voortplantingsfunctie. Bovendien worden ze aangezet tot het gaan afscheiden van hun eigen seksespecifieke hormonen: de eierstokken maken *oestrogenen* aan en de zaadballen *androgenen*. Het belangrijkste androgene hormoon is *testosteron*.

De hypothalamus, hypofyse en de geslachtsklieren hebben al vanaf vóór de geboorte die mogelijkheid in zich om de puberteit in gang te zetten. Deze functie staat echter lange tijd op non-actief, doordat iets in de hypothala-

mus het proces tegenhoudt. Over wat dat 'iets' precies is, bestaat nog onzekerheid. Eén van de theorieën is dat het lichaam in ieder geval een bepaald gewicht moet hebben bereikt, waardoor het stofwisselingsniveau voldoende hoog is om zodanig op de hypothalamus in te werken dat die zijn rem loslaat. De gonadotrope en seksespecifieke hormonen kunnen dan hun werk gaan doen. Dit is geen plotselinge, maar een geleidelijke verandering, die ongeveer een jaar eerder inzet dan dat er uiterlijk iets van te merken is. Dat is de periode die *prepuberteit* wordt genoemd.

VIJF ZICHTBARE LICHAAMELIJKE VERANDERINGEN

Als de woorden 'gemiddeld' of 'in het algemeen' worden gebruikt, moet altijd worden bedacht dat de individuele variatie in ontwikkelingstempo groot is, en er veel individuen zijn die langzamer of juist sneller gaan dan het groepsgemiddelde. Als over onderzoeksresultaten naar beleving wordt gesproken, is het eveneens belangrijk te bedenken dat zij altijd betrekking hebben op de betreffende groep en dat veel individuele jongeren heel andere emoties kunnen ervaren dan wat 'significant vaak' voorkomt.

In het algemeen worden in de puberteit vijf duidelijk waarneembare veranderingen onderscheiden.

In de eerste plaats beginnen dus gemiddeld zo rond tieneneenhalf jaar bij meisjes de eierstokken uit te groeien en oestrogenen te produceren. Een proces dat uitloopt op de eerste menstruatie - de *menarche* - gemiddeld rond dertien jaar. Dat wil niet zeggen dat bij een meisje dan ook de voortplantingsorganen al helemaal volgroeid zijn en er ook al sprake is van *ovulatie*, want dat duurt daarna nog ongeveer anderhalf jaar.

Bij jongens worden gemiddeld vanaf twaalfeneenhalf jaar de zaadballen groter, worden androgenen aangemaakt en volgt na verloop van tijd de eerste zaadlozing, die eveneens nog niet tot bevruchting zou kunnen leiden. Jongens zijn gemiddeld met zestien jaar vruchtbaar, meisjes met vijftien jaar.

Over wanneer die eerste zaadlozing bij de meeste jongens plaatsvindt, bestaan geen betrouwbare cijfers, waarschijnlijk doordat het vaak in de intimiteit van het eigen bed gebeurt en jongens daar niet zo openlijk over spreken. De eerste menstruatie is daarbij vergeleken een publieke gebeurtenis! Het is trouwens vaak de moeder die het doorvertelt, bijvoorbeeld aan haar eigen moeder. Niet het meisje zelf. Veel islamitische meisjes dragen vanaf die tijd een hoofddoek als zichtbaar teken.

Tot de eerste menstruatie of zaadlozing is aanvankelijk nog weinig te merken van wat zich in het lichaam afspeelt. Daarom worden de wél zichtbare veranderingen vaak gebruikt om vast stellen of de puberteit is begonnen. Zij vormen de tweede zichtbare verandering. Het gaat daarbij om de eerste tekenen van de zogenaamde *secondaire geslachtskenmerken*: schaamhaar, okselhaar, zwellende borstjes bij meisjes, en een groter wordende penis bij jongens. Vaak gaan bij meisjes de eerste schaamhaartjes vooraf aan het begin van borstontwikkeling. Bij jongens komt de groei van schaamhaar juist vaak later op gang.

De derde verandering is ook seksespecifiek en betreft de manier waarop *vet- en spierweefsel* over het lichaam worden verdeeld. Vet is op te vatten als voedselreserve. Vrouwen hebben er vanwege zwangerschappen meer van nodig dan mannen, maar ook de plaats waar het vet wordt opgeslagen is voor de seksen verschillend. Meisjes die vruchtbaar aan het worden zijn,

De aantrekkelijkheid van een vrouwenlichaam blijkt sterk bepaald te worden door de ideaal gevonden verhouding tussen taille en heupen, ongeacht culturele verschillen en mode. De taille moet niet dunner zijn dan 67 procent van de heupomvang en niet groter dan tachtig procent van die omvang.

krijgen vetlaagjes rond heupen, billen en dijen. Het kleine beetje vet dat jongens vasthouden komt rond het middel te zitten. Daardoor hebben meisjes en jonge vrouwen een duidelijker taille dan jongens en jonge mannen. Jongens worden in de adolescentie gespierder dan meisjes.

De verhouding tussen de hoeveelheid spieren en hoeveelheid vet is bij jongens aan het eind van de adolescentie ongeveer drie op één; bij meisjes vijf op vier.

Ten vierde zijn er veranderingen in *bloedsomloop* en *luchtwegen* - onder andere de vergroting van hart en longen - die maken dat jonge mensen uiteindelijk zo sterk zijn en een groot uithoudingsvermogen hebben.

De vijfde verandering is een enorme *groeispuurt*, die ruim vier jaar duurt. Het spreekt vanzelf dat dit alles ook gepaard gaat met zwaarder worden. Op het hoogtepunt van de groeispuurt gaat een meisje in een jaar gemiddeld ruim vijf pond zwaarder wegen en een jongen bijna zeven pond.

DE GROEISPUURT

De groeispuurt is uniek voor mensen en komt in de dierenwereld niet voor. Het is nog steeds niet duidelijk waardoor in de *evolutie* deze typisch menselijke groeispuurt is ontstaan. Eén van de theorieën is dat het een compensatie is voor de eveneens in de evolutie ontstane lange kindertijd bij mensen. Daardoor profiteert een mensenkind in de periode dat zijn hersenen nog volop in ontwikkeling zijn van een rijke ervaringswereld, die die ontwikkeling ten goede komt. Evolutionair gezien maakte dat de ontwikkeling van intellect, cultuur en techniek mogelijk. Maar bij het harde, korte leven van de oermens kwamen velen door die relatief lange, maar ook kwetsbare kindertijd niet aan volwassenheid toe. Alleen degenen die na de vroege kindertijd zeer snel uitgroeiden, werden volwassen, konden zich voortplanten en gaven hun in de genen vastgelegde neiging tot zo'n groeispuurt aan de volgende generatie door.

Door sommigen wordt dit als een te eenzijdige verklaring gezien, omdat op basis hiervan te verwachten zou zijn dat degenen die snel vruchtbaar worden zich ook het beste voortplanten. En dat was en is nog steeds niet zo. Integendeel, en dat is het duidelijkst te zien bij meisjes: zowel vroeger als nu komen bij zwangerschappen van meisjes onder de achttien jaar relatief veel miskramen voor, evenals complicaties voor de moeder tijdens en na de bevalling, en te lichte baby's. Als oorzaak wordt gezien dat de bekkenopening bij het schaambeen eigenlijk pas rond achttien jaar groot genoeg is om een voldragen baby door te laten. Er zit dus een tijdsspel tussen de snelle groei naar een in het algemeen volwassen lichaam en het moment dat dat lichaam specifiek geschikt is om een kind te baren.

Een aanvullende verklaring die vanuit antropologische hoek wordt gegeven, is dat die groeispuurt toch een gunstig *selectiecriterium* was, omdat het jonge meisjes ogenschijnlijk volwassen en 'moederlijk' deed zijn en zij daarom bij de zorg voor kinderen werden betrokken. Dat was een goede voorbereiding

Een selectiecriterium in de evolutie wil zeggen dat een bepaalde genetische eigenschap bevorderend werkte voor het verwekken en in leven houden van nakomelingen tot ook zij vruchtbaar waren en die eigenschap weer aan een volgende generatie konden doorgeven.

De gevolgen van dit ‘mannelijk’ worden van jongensgedrag worden in diverse hoofdstukken besproken.



Geen raad weten met je slungelige lijf

voor hun latere moederschap, zodat zij beter voor hun eigen kinderen konden zorgen en hen in leven konden houden, dan meisjes die door het niet hebben van een groeispurt en het langer houden van een kinderlijk uiterlijk van die voorbereiding verstoken waren gebleven.¹

Ook bij jongens wordt een evolutionaire verklaring gezocht voor de groeispurt, zij het op een andere manier. Voordat de groeispurt bij jongens op het hoogtepunt is en zij er nog relatief kinderlijk uitzien, is er door de toename van het belangrijkste androgene hormoon *testosteron* bij hen al wel een neiging tot gedrag dat in het algemeen als ‘mannelijk’ wordt bestempeld: agressiever, ruwer en onafhankelijker. Bovendien worden ze in beslag genomen door seksuele fantasieën.

Ook dat zou weer een gunstig selectie criterium zijn geweest: de volwassenen waren door het nog kinderlijke uiterlijk niet voldoende vertederd om het gedrag door de vingers te zien en de jongens niet als seksuele rivalen te beschouwen. Maar ondertussen kregen die jongens wel mooi de gelegenheid te beginnen met het inoefenen van zo’n volwassen, mannelijk gedragsrepertoire in een periode dat zij nog geen verantwoordelijkheid hadden voor de zorg voor nakomelingen.

In deze gedachtegang was dus zowel het al volwassen uiterlijk van meisjes als het juist nog kinderlijke uiterlijk van jongens beide gunstig voor het succes bij de voortplanting.

Bij meisjes van tegenwoordig begint de groeispurt gemiddeld met tieneneenhalf jaar en is rond twaalf jaar op een hoogtepunt wat *snelheid* betreft. Bij jongens zet deze gemiddeld met elfeneenhalf jaar in en is ruim een jaar later op het snelheidshoogtepunt. Het eerst worden handen, voeten en hoofd groter, dan de armen en benen langer en ten slotte schiet het lijf omhoog en worden de schouders breder. Een jongen houdt ongeveer een jaar eerder op voortdurend uit zijn broeken te groeien dan uit zijn truien en jacks.²

Het gezicht begint zijn kinderlijke trekken te verliezen doordat het deel onder het voorhoofd sterker uitgroeit dan het voorhoofd zelf. Alleen bij jongens wordt het *strottenhoofd* veel groter en worden de stembanden veel langer, waardoor hun stem gemiddeld een octaaf zakt. Er bestaan grote verschillen in het tempo waarin dit gebeurt; soms duurt het slechts een paar maanden, soms jaren. Al die tijd heeft een jongen ‘de baard in de keel’, waardoor hij zijn stembanden niet altijd in bedwang heeft en met een overslaande stem praat. Bij meisjes groeien strottenhoofd en stembanden maar heel weinig; het verschil tussen meisjes- en vrouwenstemmen is dan ook niet zo opvallend.

Al dat groeien veroorzaakt voortdurende wijzigingen in de lichaamsverhoudingen, die het typisch slungelige aan jonge adolescenten kunnen geven, die zich vaak bewegen alsof ze zich letterlijk met hun figuur geen raad weten. Die snelle groei is indrukwekkend en gaat op het hoogtepunt net zo snel als de groei van een kind tussen de eerste en tweede verjaardag: bij meisjes komt er dan gemiddeld per jaar

negen centimeter bij, bij jongens elf. De grootste toename zit overigens in het lijf, niet in de benen. Na de groeispuurt kan nog een paar jaar kleine en langzame groei voorkomen, bij meisjes gemiddeld tot hun zeventiende, bij jongens tot achttieneneenhalf. Uiteindelijk is de adolescent zo'n dertig centimeter langer dan toen de spuurt begon.

Dat de groeispuurt niet zonder meer een groeiproses is, maar nauw verbonden is met de voortplanting, is ook op te maken uit het feit dat deze door geslachtshormonen uit de geslachtsklieren wordt bestuurd. De 'gewone' lengtegroei daarentegen wordt bestuurd door *groeihormonen* uit de hypofyse. Jongens en meisjes die om een of andere reden geen geslachtshormonen produceren, kunnen wel normaal groeien, maar maken geen spuurt door. De samenhang blijkt bovendien uit de timing van groeispuurt en geslachtsrijping. Meisjes die vroeg beginnen snel uit te groeien, krijgen in het algemeen ook eerder hun eerste menstruatie dan meisjes die later met groeien beginnen. Vroeg snel uitgroeierende jongens krijgen over het algemeen eerder secundaire geslachtskenmerken.

Het geheel van deze grote lichamelijke veranderingen overziend, is het opvallend hoe weinig gebruikelijk het is om kinderen voor te bereiden op wat hen te wachten staat. Misschien dat dit wel een van de oorzaken is waardoor jonge meisjes het gevoel krijgen dat zij 'te dik' zijn en daarom gaan lijnen of eetstoornissen ontwikkelen. In de literatuur over eetproblemen wordt steeds gewezen op het feit dat bijvoorbeeld meisjes die lijden aan *anorexia nervosa* een *verstoord lichaamsbeeld* hebben. Als zij naar zichzelf kijken in de spiegel en dan een schatting moeten geven van hun maten, blijken zij veel te hoge getallen te noemen.

Lees over eetproblemen bij meisjes in het hoofdstuk *Van probleem naar stoornis*.

Het zou kunnen zijn dat dit niet zo zeer is terug te voeren op wat zij zien, maar op wat zij voelen. Het langere, zwaardere en met meer vetlaagjes omgeven lichaam voelt anders dan het vertrouwde kinderlichaam. Zeker als de veranderingen zich in een snel tempo hebben voltrokken. Het zou goed zijn meisjes voor te bereiden op deze gedaanteverwisseling. Ten aanzien van menstruatie is gebleken dat voorbereiding inderdaad een gunstige invloed heeft op de manier waarop meisjes die verandering beleven.

HET ONZICHTBARE PUBERBREIN

In modern hersenonderzoek is een nieuwe lichamelijke factor ontdekt voor belangrijke veranderingen tijdens de puberteit. In tegenstelling tot wat eerder werd gedacht zijn de menselijke hersenen niet rond het zesde levensjaar volgroeid, maar gaat die groei tot in de puberteit door en zijn er zelfs twee belangrijke groeipeken. Rond twaalf jaar een piek in de hersenkwab vlak achter het voorhoofd die is betrokken bij denken, kiezen, plannen, beheersen van impulsen en uitstellen van bevrediging. Een piek in de zijkwab, belangrijk bij emoties en taal, rond zestien jaar. Er is dan een golf van aanmaak van verbindingen tussen hersencellen, de *synaptogenese*.

Die groei als zodanig is echter niet het belangrijkste: onmiddellijk na een

Lees over de emotionele wisselvalligheid in het hoofdstuk *Kenmerkende problemen*.

Oudste en jongste deel zijn begrippen uit de evolutietheorie. De emotioneel geladen impulsen waren er in de ontwikkeling van de mens eerder dan de beheersing ervan.

Lees over de behoefte aan spanning en risico in het hoofdstuk *Op zoek naar avontuur*.

piek in dit volume van de grijze cellen wordt daarin juist weer gesnoeid en gereorganiseerd. Het volume neemt dan weer af, maar de verbindingen worden daardoor wel verfijnder, genuanceerder en efficiënter. Verbindingen die niet worden gebruikt verdwijnen. Tegelijkertijd wordt de witte stof die als beschermend omhulsel om de zenuwbanen heen zit (*myeline*) dikker, zodat de informatieverwerking vanuit de hersenen ongestoord en daardoor sneller kan gaan. Dat gebeurt vooral in het midden van de hersenen, waar de miljarden zenuwcellen uit de grijze hersenschors samenkomen en boodschappen zenden naar de rest van het lichaam. Maar ook in de verbindingen tussen de twee hersenhelften en die tussen verschillende hersengebieden onderling wordt de myelineverpakking dikker. Pubers krijgen geleidelijk dus minder, maar wel betere verbindingen. Beter toegesneden op de waaier van taken waar het zelfstandige leven hen voor stelt. Cognitief, emotioneel, motorisch en sociaal.

Gedurende dit reorganisatieproces van een paar jaar, tijdens dit ‘werk in uitvoering’³, is het onrustig in het puberhoofd en heerst er van tijd tot tijd zelfs chaos. Dat verklaart veel van de *wisselvalligheid* in hun gedrag. De ene keer kun je heel verstandig met hen praten, hebben ze een evenwichtig oordeel over iets of kunnen ze hun emoties beheersen. Het andere moment willen ze naar geen redelijk argument luisteren, denken ze zwart-wit en laten ze hun gevoelens de vrije loop in een voor anderen onbegrijpelijke uitbarsting.

Er blijkt tevens een verband te bestaan tussen de hormonale processen en die in de hersenen. Met name testosteron wordt actief in het oudste deel van de hersenen dat betrokken is bij spanning en emoties, het *limbische systeem*. Niet alleen vlammen emoties daardoor snel en hoog op, adolescenten zoeken ook vaak naar ervaringen die intense gevoelens oproepen, alsof ze die, aangespoord door hun hormonen, nodig hebben.⁴ En dat komt slecht uit, want in het jongste deel van de hersenen, in het deel dat is betrokken bij het beheersen van impulsen en afwegen van risico’s, is de omhulling van de banen met myeline het laatste klaar. Eigenlijk pas tegen het twintigste jaar.⁵ Er gaapt dus een gat in de tijd tussen het opzoeken van risico en het verstandige eerst-kunnen-nadenken-en-dan-doen. Gedacht vanuit de evolutie zeggen onderzoekers dat die drang tot avontuur te maken kan hebben met de noodzaak in de oertijd het veilige ouderlijke nest te verlaten en zelf op zoek te moeten gaan naar eten en een partner om de voortplanting te garanderen, de risico’s ten spijt.

DE BEGINNENDE MENSTRUATIE

Vergeleken met honderd jaar geleden begint de seksuele rijping in westerse landen eerder. Dat geldt vooral voor meisjes en hun eerste menstruatie. Als oorzaken daarvan denkt men aan het betere eten, zodat er een overvloed is aan de nodige bouw- en voedingsstoffen, aan de *gezondheidszorg* waardoor ziekten die de rijping zouden kunnen vertragen al op jonge leeftijd kun-

nen worden voorkomen of genezen, maar ook aan de huidige hogere omgevingstemperatuur door de alomtegenwoordige verwarming. Het is namelijk een bekend feit dat meisjes in een warmer klimaat ook eerder menstrueren. Aanvankelijk ging men ervan uit dat deze vervroeging door zou gaan en dat meisjes iedere tien jaar gemiddeld driekwart maand eerder zouden gaan menstrueren. Men is daar nu van teruggekomen. De werking van de bovengenoemde factoren is kennelijk gestabiliseerd.⁶

Men kan zich afvragen wat dat jonger zijn bij de menarche betekent voor de beleving. In veel, vooral ook buitenlandse boeken over de puberteit is een citaat te vinden uit het dagboek van Anne Frank, omdat zij daaraan een

'Ik vind het zo wonderlijk, dat wat er met me gebeurt en niet alleen dat, wat aan de uiterlijke kant van m'n lichaam te zien is, maar dat wat zich daarbinnen voltrekt. Juist omdat ik over mezelf en over al deze dingen nooit met iemand spreek, spreek ik met mezelf erover. Telkens weer als ik ongesteld ben (en dat is nog maar drie keer gebeurd), heb ik het gevoel dat ik ondanks alle pijn, narigheid en viezigheid een zoet geheim met me meedraag en daarom, al heb ik er niets dan last van, verheug ik me in een zekere zin des woords, altijd weer op de tijd dat ik weer dat geheim in me zal voelen.' (Anne Frank in haar Dagboek op 5 januari 1944)

intimiteit toevertrouwt die meisjes niet vaak in de openbaarheid zullen willen zeggen, maar die misschien wel voor velen geldt.

Maar Anne was op dat moment, toen ze pas drie keer had gemenstrueerd, al veertieneneenhalf. Bovendien was zij een be-gaafd meisje dat in de bijzondere omstandigheden waarin zij moest leven heel veel over zichzelf nadacht. Zouden meisjes bij wie de menarche met elf, twaalf jaar komt, ook al tot zo'n nadenken over zichzelf in staat zijn, of zal bij hen toch meer de praktische hinder de boventoon voeren en vooral leiden tot ergernis over het ongemak? Komt het nadenken over de wezenlijke betekenis van de menstruatie voor het verdere leven als vrouw bij hen pas wat later, als er al een zekere gewenning is aan het maandelijks verschijnsel? Een kleine aanwijzing hiervoor zou kunnen zijn dat in allerlei onderzoek onder jonge vrouwen naar voren komt dat zij zich zo opmerkelijk weinig van de beginnende menstruatie herinneren, maar wel van de tijd erna, toen de menstruatie erbij begon te horen. De meeste meisjes praten de eerste tijd na de menarche niet zo graag over hun menstruatie-ervaringen, behalve met hun moeder. Pas als zij verschillende keren ongesteld zijn geweest - en dat is in het begin vaak nog niet maandelijks - beginnen zij met vriendinnen te praten over hoe het voelt, over de pijn en de praktische problemen. Het moet eerst een plaats in je levenspatroon hebben gekregen voordat je ermee naar buiten komt.⁷

Omdat de menarche zo'n duidelijk aanwijsbare mijlpaal is, is het een belangrijke factor als meisjes zichzelf vergelijken met anderen en zich achter voelen blijven of ver vooruit voelen zijn. De belangrijkste reden waarom meisjes ondanks de verwachte narigheid graag willen gaan menstrueren, is dan ook om 'net als de anderen' te zijn. Als de vriendinnen nog niet menstrueren, dan liever zelf ook nog niet. Maar als 'iedereen' al is begonnen, dan graag.

Pijn is niet objectief meetbaar, daarom is de pijn van de één niet te vergelijken met die van de ander; je bent als onderzoeker afhankelijk van wat iemand over zijn of haar pijn vertelt. Pijn is subjectief. Ook de mate waarin menstruatiekrampen pijn veroorzaken, is niet absoluut te meten. Langs een omweg is echter wel vast te stellen dat het daarbij niet louter om fysiologische processen gaat. Zo blijkt dat meisjes van wie de vader op de hoogte is en

Feromonen zijn een soort lokstof die in zulke kleine concentraties wordt afgescheiden dat men het zelf niet bespeurt, maar die toch van invloed is op onderlinge aantrekkingskracht tussen de seksen. Beroemd zijn de onderzoeken geworden waarbij vrouwen bij voorkeur gingen zitten op een stoel die was besprenkeld met een door hen niet bewust te ruiken mannelijk feromoon.

positief reageert op het feit dat zijn dochter vrouw aan het worden is, minder menstruatieklasten hebben dan meisjes die het zonder die vaderlijke waardering moeten doen. Dat wil niet zeggen dat een dochter niet nukkig en gegeneerd kan reageren als haar vader hier iets van laat blijken, maar de gunstige invloed is er niet minder om. Die vaderlijke betrokkenheid zegt namelijk iets over de sfeer in het gezin ten aanzien van seksualiteit en man-vrouwverhoudingen. Datzelfde is op te maken uit het gegeven dat een meisje minder over menstruaties klaagt als zij is voorgelicht door haar moeder dan wanneer haar informatie uit een andere bron komt - van een ouder zusje, een vriendin of uit een voorlichtingsfolder. Hier wordt de fysiologie dus beïnvloed door de emotie.⁸

Die emotionele invloed - maar dan meer in negatieve zin - komt ook naar voren in het gegeven dat de menarche verhoudingsgewijs eerder intreedt bij meisjes die zonder hun biologische vader opgroeien en van wie de moeder problematische relaties heeft met nieuwe vrienden. Die laatsten komen dan als wisselende mannen het leven van de meisjes binnen. Ook zonder dat er dan sprake is van expliciet seksueel contact gaat daar kennelijk toch een seksualiserende invloed vanuit. Een verklaring daarvoor zijn de feromone geuren die mannen afscheiden. Zulke geuren van vaders en broers hebben geen invloed, maar die van 'vreemde' mannen wel. Ook bij een stiefvader in huis wordt de puberteit bij meisjes én jongens bespoedigd. Dat bleek in een onderzoek onder volwassenen aan wie werd gevraagd wat de gezinssituatie was toen ze veertien jaar waren en vervolgens aan vrouwen wanneer hun menstruatie begon en aan mannen wanneer ze schaamhaar en de baard in de keel kregen.⁹ En in het algemeen is bijvoorbeeld ook aangetoond dat bij meisjes die heel vroege seksuele contacten hebben de seksuele rijping eerder op gang komt. Ook dit wordt via de geur verklaard.¹⁰

Er is ook een *cognitieve* invloed, want meisjes die goed zijn voorgelicht en weten wat ze kunnen verwachten hebben naar verhouding minder klachten. Het gaat daarbij niet om de hoeveelheid informatie, maar om adequate informatie. Niet om volledige feitenkennis, maar vooral om de symptomen die emotie kunnen oproepen. En ondanks goede voorlichting was 85 procent van de meisjes uit een onderzoek van mening dat je niet echt helemaal voorbereid kunt zijn, omdat het nu eenmaal om iets totaal onbekends gaat. Maar meisjes die volkomen onvoorbereid door de menarche worden overvallen blijven naar verhouding veel menstruatieklasten houden.¹¹

Zo blijken Turkse en Marokkaanse meisjes in Nederland vaak niet te worden voorbereid.

Naast de emotionele en cognitieve invloed is er ook een sociale invloed, die zich doet gelden in de manier waarop in het milieu van een meisje door vrouwen over menstruatie wordt gesproken. Als het negatieve daarin overheerst en veel gepraat wordt over pijn en ongemak, neemt een meisje dat in haar verwachtingspatroon op en benoemt zij later wat zij voelt ook in die negatieve termen.

DE BETEKENIS VAN BORSTEN

Lees over het begrip 'zelfbeeld' in het hoofdstuk *Een eigen persoonlijkheid*.

In het veranderende uiterlijk van meisjes neemt de borstontwikkeling een speciale plaats in, omdat die ook voor buitenstaanders zichtbaar is en borsten in onze cultuur een belangrijk aandeel hebben in het seksuele schoonheidsideaal. Maar wat het krijgen van borsten emotioneel betekent, is niet voor alle meisjes gelijk. Dat heeft ermee te maken dat meisjes verschillen wat betreft de plaats die hun lichaamsbeeld inneemt in hun zelfbeeld. En in dat lichaamsbeeld spelen borsten weer niet voor alle meisjes dezelfde rol. Die betekenis is afhankelijk van wat een meisje door haar omgeving heeft leren denken over borsten, van hoe ver de meisjes om haar heen zijn, maar bijvoorbeeld ook van de mate waarin zij door haar aard geneigd is over zichzelf na te denken. En als zij een meer nuchter ingestelde persoonlijkheid aan het worden is, zal ze wellicht een ik-zal-wel-zien-houding hebben, terwijl een emotioneel type met veel verbeeldingskracht zich voorstellingen maakt van hoe ze het liefst eruit zou willen zien.

Lees verder over de betekenis van het uiterlijk voor meisjes in de hoofdstukken *Een aantal theorieën* en *Kenmerkende problemen*.

In een Amerikaans onderzoek werd gevonden dat voor meisjes die zélf vonden dat ze vroeger of later waren met het krijgen van borsten dan zou moeten - zonder dat dit in feite waar was - borsten een belangrijker onderdeel waren van hun lichaamsbeeld dan voor meisjes die het gevoel hadden dat ze wel zo ongeveer op de normale tijd borsten aan het krijgen waren. Maar het interessante was dat meisjes die wérkelijk vroeg of laat waren niet noemenswaardig verschilden van de op-tijd-meisjes wat betreft de plaats van borsten in het lichaamsbeeld. De conclusie van de onderzoeksters is dan ook dat de mate waarin een meisje zich zorgen maakt over de timing van haar borstontwikkeling, weinig te maken heeft met de feitelijke timing, maar met de betekenis die zij borsten heeft leren toekennen in haar lichaamsbeeld en daarmee in haar zelfbeeld. Meisjes die veel belang hechten aan borsten en die tevreden waren met het moment waarop die zich begonnen te ontwikkelen, hadden het meest positieve lichaamsbeeld.¹²

AL RIJPE MEISJES EN NOG KINDERLIJKE JONGENS

Hierboven is verschillende keren het begrip 'gemiddeld' gebruikt. De start van de puberteit en het tempo waarin de ontwikkeling plaatsvindt, kennen echter individuele verschillen, die alle normaal zijn. Het is ook normaal als het ene rijpingsaspect sneller verloopt dan het andere. Bij een meisje dat binnen korte tijd duidelijk borsten krijgt, kan de verandering in het gezicht langzaam gaan. Een jongen die heel snel lange benen krijgt kan lang de baard in de keel houden.

Deze individuele verschillen en het gegeven dat bij meisjes de rijping eerder begint, maken dat aan het eind van de basisschool en aan het begin van het voortgezet onderwijs in een klas nog kinderlijke jongens samen kunnen zitten met al menstruerende meisjes. Jongens, nog klein van stuk, en jongens die al aan het uitgroeien zijn. Bovendien zijn twaalfjarige meisjes vaak al



Kindvrouwtjes en mannetjeskinden samen in één klas

langer dan twaalfjarige jongens en zijn ze in de eerste klassen van het voortgezet onderwijs in het algemeen wat betreft de seksuele rijping zo'n twee jaar voor op de jongens. Dat alles bij elkaar vraagt van leraren een speciale vaardigheid om enerzijds toch een zekere eenheid te bewaren en anderzijds alle leerlingen in de specifieke fase van ontwikkeling tot hun recht te laten komen. Als dat niet lukt, kan een leerling zich onzeker en ongelukkig voelen.

Op basis van diverse onderzoeken gaat men ervan uit dat het voor meisjes ongunstig is om tot de vroege rijpers te behoren en voor jongens tot de late rijpers. Niet dat het biologisch ongunstig zou zijn, maar het is een sociaal nadeel. Het zelfvertrouwen van jongens die lang kinderlijk blijven, terwijl hun leeftijdgenoten al midden

in de puberteit zitten, wordt ondermijnd. Vooral omdat zij onder die leeftijdgenoten weinig populair zijn en ook volwassenen hen minder aantrekkelijk vinden. Vroeg rijkende jongens ontlenu echter zelfverzekerdheid en status aan hun veranderende uiterlijk.¹³ Wel is er het nadeel dat zij vaak optrekken met oudere jongens en zodoende in activiteiten terecht kunnen komen die nog niet bij hun emotionele leeftijd passen.

Daarentegen hebben vroeg rijkende meisjes het juist moeilijker, omdat zij zich opeens onderscheiden van andere meisjes uit de klas, die ten opzichte van hen, wellicht uit afgunst, wat terughoudender worden. Later in de adolescentie zijn ontwikkelde meisjes juist wel weer populair, ook onder seksegenoten. Maar in het begin zijn vroeg rijkende meisjes er vaker onzeker over. Naar men aanneemt, doordat meisjes in het algemeen vaker tobben over hun uiterlijk.

UITERLIJK ALS BRON VAN ONZEKERHEID

De meeste leerlingen uit groep acht verheugen zich op de overgang naar het voortgezet onderwijs, maar het is emotioneel een grote sprong. Veel ouders merken dat hun ogenschijnlijk zo eigenwijze beginnende middelbare-schoolkind meer aandacht vraagt dan toen hij of zij aan het eind van de basisschool zat. Andere vakken, wisselende leraren, maar vooral de statutuumeling van oudsten van de basisschool naar grut op de nieuwe school, betekenen een overgang die een emotionele omschakeling vereist. Als deze belasting samenvalt met de duidelijk beginnende puberteit, zou dat wel eens te veel ineens kunnen zijn. Dit zou een van de oorzaken kunnen zijn van grotere onzekerheid en emotionele labiliteit van meisjes, want bij hen vallen beide grote veranderingen inderdaad vaak samen. Tegen de tijd dat bij jongens de seksuele rijping zichtbaar en voelbaar wordt, zijn die echter al gewend aan de nieuwe school.

Meisjes krijgen meestal ook een ander onthaal dan jongens. Jongens uit de hogere klassen kijken taxerend naar de nieuwe lichteing; van hun kant zijn meisjes ook meer in hen geïnteresseerd dan in de nog kinderlijke mannelijke klasgenoten. Door dat alles krijgt onzekerheid over de aantrekkelijk-

De eventuele grotere onzekerheid van meisjes aan het begin van het voortgezet onderwijs hoeft overigens niet nadelig te zijn voor hun schoolprestaties. Ze doen het gemiddeld in het eerste jaar juist beter dan jongens. Naar wordt verondersteld doordat ze beter hun best doen omdat ze meer dan jongens gericht zijn op (en afhankelijk zijn van) waardering van volwassenen.

Zelfvertrouwen, competentie en eigenwaarde worden besproken in het hoofdstuk Een eigen persoonlijkheid. Lees er ook in deel II over in het hoofdstuk Zelfstandig worden.

heid van dat eigen, steeds maar weer veranderende uiterlijk nieuw voedsel. Vanaf dat ze een jaar of zeven zijn tot zo ongeveer hun twaalfde jaar is het zelfvertrouwen van jongens en meisjes, hun gevoel van *competentie* en *eigenwaarde*, grotendeels gebaseerd op wat zij kunnen en kennen. Hoe goed ze kunnen meekomen op school, wat ze allemaal weten van het leven in de natuur, hoe behendig zij zijn in een bepaalde sport, wat zij verzameld hebben voor hun hobby, hoe gemakkelijk zij met leeftijdgenoten kunnen omgaan, enzovoort. Maar met het intreden van de puberteit scheiden zich hun wegen. Jongens gaan rechtdoor, verder op dezelfde weg, maar meisjes buigen af. Voor het zelfvertrouwen van meisjes zijn niet langer de eigen kundigheden en vaardigheden de belangrijkste bron. Deze moeten hun eerste plaats afstaan aan de *aantrekkelijkheid* die zij heeft in jongens- en mannenogen. Die verschaft de zo broodnodige zekerheid.

Ook de waarderende blik van een leraar is van wezenlijke betekenis en leidt nogal eens tot een mengeling van behagend toenaderen en nuffig afweren.

Voor leraren een moeilijk te hanteren verschijnsel, omdat de grens naar lichamelijke intimiteiten niet mag worden overschreden.

‘Wij zijn twee meisjes van vijftien jaar en we hebben allebei een vriendje van zestien jaar. Wij zijn allemaal heel goede vrienden van elkaar. Als we met z’n vieren op een kamer zitten, dan zoenen ze ons. Maar laatst vroegen ze aan ons of we een kwartet willen doen. We hebben ‘het’ allebei al een keer gedaan met ons vriendje, maar wij wilden graag weten wat de gevaren zijn als je een kwartet doet en of je dan een soa kunt oplopen omdat ze dan eerst bij de een naar binnen gaan en met hetzelfde condoom bijvoorbeeld bij de ander.’
(Meisjes, vijftien jaar, Girlz 11, 2008)

ERVARINGEN MET SEKSUALITEIT

De seksuele rijping brengt ook een verheviging van *seksuele verlangens* met zich mee. Uiteraard kennen ook jongere kinderen gevoelens van lichamelijke, erotische lust, maar als de productie van geslachtshormonen in gang is gezet, krijgen die gevoelens langzamerhand hun volwassen gedaante. Totdat in onze cultuur veilige voorbehoedsmiddelen alom beschikbaar kwamen, waren

adolescenten gedwongen tot seksuele onthouding. De dreiging van zwangerschap maakte seksuele contacten ‘gevaarlijk’.

Jongeren van nu kunnen hun seksuele verlangens in daden omzetten en dat doen ze ook. Dat wil niet zeggen dat zij zo maar met iedereen naar bed gaan. De jeugd is al met al vrij *conservatief* over seks en de meesten zijn lang niet zo losbandig als vaak wordt gedacht. Dat blijkt uit divers onderzoek uit de afgelopen jaren. Ze zijn zelfs behoudender dan de *babyboomers*, zo ongeveer de generatie van hun ouders. Van de 16- tot 24-jarigen vindt overigens zeventig procent dat seks iets intiems is, dat niemand anders iets aangaat. Hooguit praat je er wel eens over met je moeder.¹⁴

Twee derde ziet seks en liefde onlosmakelijk met elkaar verbonden. Driekwart vindt een vaste partner in het leven belangrijk. Ruim tachtig procent gaf in onderzoek aan dat zijn of haar relatie ‘over en uit’ zou zijn als de vriend of vriendin vreemd zou gaan.¹⁵ Ruim negentig procent van zowel jongens als meisjes heeft als ideaal voor ogen later een vaste en exclusieve relatie te hebben, te trouwen en twee of drie kinderen te krijgen. Voordat ze daaraan toe zijn, experimenteren ze gemiddeld tien jaar met diverse relaties. Negentig procent zegt niet meer dan één seksuele partner per jaar te hebben. Het belangrijkste motief dat wordt genoemd om op enigerlei wijze

Lees hoe de vroegere seksuele onthouding van invloed is geweest op belangrijke theorieën over de aard van de adolescentie in het hoofdstuk Een aantal theorieën.



De jeugd is al met al vrij conservatief over seks

te vrijen, is 'om dicht bij elkaar te zijn' en 'dat wil je als je veel voor elkaar voelt'. Dat motief geldt zowel voor zeventig procent van elf- tot dertienjarige jongens als voor 92 procent van de zestien- tot zeventienjarige meisjes. De ervaring begint al jong. De eerste keer tongzoenen doet 64 procent als

hij of zij bijna dertien is. Bij de eerste keer strelen is de helft bijna veertien. Bij de eerste keer vingeren is 32 procent ruim veertien en bij de eerste geslachtsgemeenschap bijna een kwart vijftien.

Deze cijfers laten zien dat er grote verschillen zijn per leeftijd. Als de helft van de veertienjarigen streelt, doet de andere helft dat nog niet. En driekwart van de vijftienjarigen heeft nog nooit geslachtsgemeenschap gehad. Die verschillen zijn op de dansvloer te zien, ook op de zogeheten frisfeesten, waar geen alcohol mag worden geschonken omdat de dansers nog te jong zijn. Het vroegere vrij argeloze met elkaar schuifelen heeft bij velen plaats gemaakt voor schuren, waarbij de meisjes met hun billen schudden en draaien en de jongens hen van achteren tegen zich aan drukken. Dit is uiteraard buitengewoon opwindend voor jongens. Maar lang nog niet

alle jongens doen er aan mee en een flink aantal meisjes evenmin. Sara van dertien zegt: 'Het gebeurt overall. Als iemand met mij wil schuren, schuifel ik een beetje de andere kant op.' Een ander meisje noemt het 'irritant' als een jongen wil schuren.¹⁶ Vrij laconieke reacties eigenlijk. Waarschijnlijk van tamelijk zelfverzekerde meisjes. Als groot probleem wordt dan ook gezien dat veel jongeren mee gaan doen vanwege de groepsdruk. Ze overschrijden dan een grens die ze eigenlijk niet willen overschrijden.

Van de zestienjarigen heeft zowel 35 procent van de jongens als van de meisjes ervaring met geslachtsgemeenschap. Het gemiddelde voor de 'eerste keer' ligt op zeventieneneenhalf jaar; dat is tweeënhalf jaar eerder dan in de jaren zestig.¹⁷ Over milieuverschillen zijn wat dit betreft geen cijfers bekend.

Veertien- en vijftienjarigen zijn na prostituees de grootste groepen condoomgebruikers in Nederland en steeds meer meisjes nemen de pil. Nederlandse jongeren vrijen dan ook relatief veilig. Dat blijkt uit een onderzoek in 24 landen onder vijftienjarigen. Uit Nederland deden 1235 jongeren mee. Van hen verklaarden 123 jongens en 127 meisjes dat ze in de afgelopen twee maanden met iemand naar bed waren geweest. De volgende vraag was of ze de laatste keer iets ter bescherming tegen zwangerschap hadden gedaan. Antwoord: 45 procent condoom, 31 procent condoom en pil, zeventien procent alleen pil. Waarbij moet worden bedacht dat de kans op zwangerschap bij gebruik van een condoom onder de achttien jaar toch altijd nog ruim veertien procent is, doordat het ding door onhandig gehannes niet goed komt te zitten. Bij de pil is dat ruim één procent, doordat nog wel eens wordt vergeten die in te nemen. Maar gelukkig was er dan zo nodig - in drie gevallen - de *morning-afterpil*. Slechts vijf procent deed niks, en bijna twee procent dacht dat terugtrekken of rekening houden met de menstruatiecyclus ook wel zou helpen.¹⁸

Dit alles volgens hun eigen zeggen op de vragenlijsten. En daar deed zich wel een klein addertje onder het seksuele gras voor in de vorm van seksverschillen. Tamelijk voor de hand liggend is dat meer jongens dan meisjes invulden dat ze condooms hadden gebruikt en meer meisjes dan jongens dat de pil hen had moeten behoeden. Maar als die ruim vijf procent nietsdoeners in jongens en meisjes uit elkaar werd gehaald, bleek dat het hier ging om slechts 1,6 procent van de meisjes die dacht dat ze onveilig had gevreeën tegenover 8,4 procent van de jongens. Dat doet dus vermoeden dat jongens nogal eens een meisje ten onrechte geruststellen dat er 'niks kan gebeuren'.

Door de toegenomen seksuele activiteit neemt wel het risico op een geslachtsziekte toe. Vooral chlamydia komt onder jongeren relatief veel voor. Gemiddeld 2,3 procent en in stedelijke gebieden 3,2 procent. Het kan bij meisjes op den duur tot onvruchtbaarheid leiden en bij jongens tot ontsteking van de prostaat. Reden om jongeren aan te sporen zich af en toe te laten onderzoeken.¹⁹

TIENERMOEDERS

Nederland is het land met het laagste aantal abortussen bij tienermeisjes in de westerse wereld. En met 2540 geboorten in 2007 bij meisjes in de leeftijd van vijftien tot negentien jaar is Nederland op Zwitserland na het laagste wat betreft tienermoeders. Bij meisjes onder de zeventien is het aantal sinds 2001 zelfs met ruim veertig procent afgenomen. Het geboortecijfer voor autochtone meisjes bleef sinds die tijd vrijwel constant. De grote daling betreft allochtone meisjes, ondanks het feit dat er wel steeds meer allochtone meisjes in Nederland wonen. Tienermeisjes van Turkse en Marokkaanse afkomst worden tegenwoordig bijna net zo zelden moeder als autochtone leeftijdgenoten. Onder Turkse meisjes is de daling het grootst geweest. Belangrijke oorzaak is de afname van het aantal tienermeisjes dat vanuit Turkije en Marokko naar Nederland komt om te trouwen en meteen kinderen krijgt. Dit zijn 'eerste generatie' meisjes, geboren in Turkije of Marokko en als aanstaande bruid hier naartoe gekomen. De 'tweede generatie' Turkse en Marokkaanse tienermeisjes, die dus in Nederland zijn geboren en opgegroeid, gaan in hun gedrag rond relatievorming steeds meer lijken op autochtone leeftijdgenoten. Ze trouwen niet meer zo jong en stellen ook in toenemende mate het krijgen van een eerste kind uit.²⁰

Anders is het gesteld onder Antilliaanse meisjes, ondanks een lichte daling is het geboortecijfer voor hen nog achtmaal zo groot als voor autochtone tienermeisjes. Opvallend is dat bij hen geen verschil wordt geconstateerd tussen de eerste en tweede generatie. Zij zijn gemiddeld ook jonger en staan vaker alleen voor de verzorging en opvoeding van hun kind. De sociale problematiek is onder hen dus groter dan onder de Turkse en Marokkaanse jonge moeders. Dat geldt ook voor de autochtone tienermoeders. Het zijn vaak meisjes uit milieus die moeilijk te bereiken zijn met seksuele voorlich-

ting en informatie over voorbehoedsmiddelen. Want het is inmiddels wel duidelijk dat dit belangrijke factoren zijn. Ouders die de ontluikende seksualiteit van hun kinderen de gewoonste zaak van de wereld vinden, er met vanzelfsprekendheid op reageren en voorlichting geven, leren hen verstandig seksueel gedrag. Kinderen van ouders die alleen maar waarschuwen voor de ‘gevaren’ van seksualiteit en de mogelijkheden om ermee te experimenteren streng inperken, lopen de grootste kans op tienerzwangerschappen, al dan niet eindigend in een abortus.²¹

HOMOSEKSUALITEIT

Als het gaat om homoseksualiteit is er in de moderne ontwikkelingspsychologische literatuur een zekere tweeslachtigheid te bespeuren.

Enerzijds wordt gesteld dat homoseksualiteit tegenwoordig een geaccepteerde vorm van seksualiteit is. Anderzijds dat een zekere neiging tot homo-

‘Sinds ik negen ben, heb ik al het idee... Het idee dat ik niet op meisjes val. Ik denk steeds meer dat ik homo word. Op zichzelf niet zo raar, maar ik denk: is dat niet veel te jong? Is elf (ik ben nu elf) niet iets te jong om dat al te weten? Ik vroeg me af of er meer kinderen zijn die dat gevoel hebben. Het gevoel dat ze homo of lesbisch worden. Er is ook zo’n rotjoch in de buurt dat me altijd uitscheldt voor, je raadt het al: gay. Niet dat ik me daaraan stoort, een beetje maar misschien, maar het raakt me toch.’ (Jongens, 11 jaar, VPRO Achterwerk 17, 2008)

seksuele gevoelens in de adolescentie normaal en voorbijgaand is en ‘dus niets om je zorgen over te maken’. Daar wringt natuurlijk iets, want waarom zou je je alleen geen zorgen hoeven maken als het tijdelijk zou zijn? Is het dan misschien toch niet zo algemeen geaccepteerd als in woorden wordt beleden?

Feit blijft dat veel adolescenten fantasieën, gevoelens en ervaringen hebben met een vage of meer uitgesproken homoseksuele kleuring. Cijfers daarover zijn moeilijk te geven, doordat het inderdaad om een brede waaier van ongelijksoortige belevingen gaat. Een jongen die een erotische tinteling voelt als de jeugdtrainer na een wedstrijd zijn arm om hem heen slaat. Een meisje dat

plotseling hevig verlangt dat haar vriendin na het samen huiswerk maken bij haar blijft slapen. Een jongen die droomt dat hij samen met een klasgenoot masturbeert. Een meisje dat tijdens een avontuurlijke vakantie een lesbische ervaring heeft. Het is allemaal mogelijk en zulke homoseksuele ervaringen zeggen niets over een latere homoseksuele oriëntatie. Het begrip ‘oriëntatie’ wordt gebruikt om aan te geven op welke sekse zich de erotische-, seksuele- en liefdesgevoelens richten. Het enige verband dat wel is geconstateerd, is dat tussen uitsluitend homoseksuele gevoelens in de adolescentie en latere oriëntatie. Die gevoelens worden door de jongere zelf meestal ook niet meteen als ‘homoseksueel’ benoemd.

Aanvankelijk is er slechts een vaag gevoel ‘anders te zijn dan anderen’, bij jongens vaak eerder dan bij meisjes. Jongens merken dat ze niet op eenzelfde manier als hun klasgenoten reageren op meisjes. Maar wat het verschil precies is, blijft voor hen nog onduidelijk. Meisjes merken bij zichzelf gevoelens op die zij van andere meisjes niet kennen.

Pas als jongens een jaar of vijftien zijn en meisjes een jaar of zeventien, worden ze zich na veel nadenken over zichzelf bewust dat dit ‘homoseksueel’ genoemd wordt. Voor jongens brengt dit meer onzekerheid mee dan voor meisjes. In vriendschappen tussen vrouwen worden in onze cultuur emotie

en lichamelijke tederheid gewoner gevonden dan in mannavrienschapen. De breuk met wat gangbaar is, is voor meisjes dus kleiner. Jongens hebben het over het algemeen moeilijker, omdat zij sterker afwijken van het mannelijke ideaalbeeld.

Dat wil niet zeggen dat meisjes na hun bewustwording meteen uitkomen voor hun lesbische oriëntatie. Een belangrijke factor daarbij is dat zij het moeilijk vinden voor hun ouders. Dus wachten zij wat af, soms denkend dat er misschien toch nog een verandering zal komen. En soms is het ook niet zo duidelijk en trouwen zij, om pas in het huwelijk de zekerheid te krijgen dat hun oriëntatie niet op mannen is gericht. Ook jongens gaan soms een lange weg tot hun *coming out*. Angst om sociaal geïsoleerd te raken, maakt dan dat zij hun gevoelens ontkennen en zichzelf dwingen tot heteroseksueel gedrag. Ze kunnen ook een dubbel leven gaan leiden, waarbij ze zich hun oriëntatie dus wel toestaan, maar voor anderen verborgen houden. Totdat ze uiteindelijk de openheid aandurven en het woord 'homoseksueel' op zichzelf betrekken. Een dramatische stap.

Er zijn typerende problemen die een homoseksuele jongere moet zien op te lossen. Met vrienden onder elkaar praten - en opscheppen - over seksuele avonturen is onmogelijk. Je hart bij een leeftijdgenoot uitstorten als je liefdesverdriet hebt evenmin. Andere mensen moeten opeens door een speciale bril bekeken worden: wie kan ik wel in vertrouwen nemen, wie niet? Wie zal me wel accepteren, wie niet? Je moet grappen en beledigende opmerkingen verdragen, terwijl alleen jij weet dat ze ook op jou slaan. En je kunt niet zoals heteroseksuele leeftijdgenoten gaandeweg experimenteren met relaties.²²

Dit gebrek aan normale contacten maakt dat homoseksuele jongeren nogal eens hun heil zoeken op internet, om daar met gelijkgestemden te kunnen praten. Maar hun openhartigheid daar maakt hen extra kwetsbaar voor seksueel misbruik.²³ Anderzijds geeft internet tegenwoordig ook de mogelijkheid om als homoseksuele jongeren onder elkaar over gevoelens en ervaringen te praten. *Jong & Out* is een landelijke groepering door en voor homoseksuele en lesbische jongeren tot en met achttien jaar. Er is een website en in sommige steden zijn ontmoetingscentra.

Homoseksualiteit is veel meer geaccepteerd dan in een vorige generatie. Maar dit geldt vooral voor volwassenen. Adolescenten hebben nog steeds weinig gewone mogelijkheden om een homoseksuele ontwikkeling door te maken.

Homoseksuele jongeren die opgroeien binnen een moslimcultuur hebben het extra zwaar. Niet alleen doordat zij door hun ouders en de moslimgemeenschap zouden worden uitgestoten als men het wist. Er is vaak ook een innerlijke strijd als zij door hun geloof zelf ook eigenlijk overtuigd zijn van de slechtheid van hun seksuele gevoelens en het tegelijkertijd als een onvervreemdbaar deel van hun *zelfgevoel* ervaren. Hun *schuldgevoel* en *schaamte* kunnen dan groot zijn.

Dat experimenteren belangrijk kan zijn om duidelijkheid te krijgen over de eigen seksuele oriëntatie zou men kunnen opmaken uit een longitudinaal on-

Lees over het verschil tussen schuld en schaamte in deel I in de hoofdstukken *Persoonlijkheid in wording* en *Gewetensvorming*.



Homojongeren kunnen minder met verliefdheden experimenteren

derzoek, waarbij de ontwikkeling van kinderen van twintig lesbische en van twintig alleenstaande heteroseksuele moeders werd vergeleken. Van beide groepen kinderen had een aantal zich in de adolescentie aangetrokken gevoeld tot iemand van dezelfde sekse, maar alleen de jongeren die opgroeiden bij een lesbische moeder hadden daar ook mee kunnen experimenteren. Driekwart van hen kwam tot de conclusie heteroseksueel te zijn, een kwart was toen voor zichzelf overtuigd van de eigen homoseksualiteit.²⁴

In een ander onderzoek werd gekeken of het voor de ontwikkeling en het welbevinden van jongeren iets uitmaakt of zij een lesbische moeder hebben. Uit divers onderzoek was al duidelijk geworden dat het voor jonge kinderen weinig verschil uitmaakt, zolang ze zich thuis veilig en geliefd voelen. Uit Amerikaans onderzoek blijkt hetzelfde op te gaan voor adolescenten. Dat werd duidelijk binnen een groot nationaal onderzoek onder ruim 12.000 scholieren tussen twaalf en achttien jaar. Via een zorgvuldige procedure werden 44 jongens en meisjes geselecteerd die opgroeiden in een lesbisch gezin met moeder en haar vriendin. Ze woonden verspreid over de Verenigde Staten, kwamen uit verschillende sociale klassen, enzovoort. Voor elke jongere werd uit dezelfde grote groep een zo veel mogelijk vergelijkbaar meisje of vergelijkbare jongen gekozen, opgroeiend in een heterogezin. Zij werden vergeleken op punten als zelfvertrouwen, plezier in school, leerresultaten, zich thuis voelen in de kring van klasgenoten, buurt, vrienden en familie, sociale aanpassing, neerslachtige buien, verliefdheden (op iemand van de andere of de gelijke sekse) en seksuele ervaringen.

Er bleek geen enkel verschil te bestaan tussen jongeren uit lesbische dan wel heteroseksuele gezinnen. Wat verschil uitmaakte was de mate van genegenheid over en weer tussen ouders en kinderen, van de warmte die ouders uitstraalden en van de steun die zij gaven. Ongeacht de seksuele geaardheid van de ouders maakten die de mate van welbevinden van de adolescenten uit.²⁵

Sinds 2003 bestaat in Nederland de mogelijkheid voor homoseksuele paren om een kind te adopteren. Over hoe de ontwikkeling verloopt van deze adoptiekinderen, die door twee mannen worden grootgebracht, zijn nog geen gegevens bekend. Het meest waarschijnlijk is dat er hetzelfde voor geldt als voor lesbisch ouderschap: als het zorgzame, geïnteresseerde ouders zijn, maakt hun seksuele aard weinig uit en worden de kinderen ook niet in homoseksuele richting beïnvloed. Wel zullen voor hen eventueel dezelfde specifieke factoren een rol spelen als bij geadopteerde kinderen in het algemeen.

ZELFBEVREDIGING

De seksuele verlangens brengen niet alleen een zoektocht op gang naar iemand om mee te vrijen. Ze leiden ook tot de neiging te masturberen. Onderzoekers zijn het er niet over eens of jongens dan wel meisjes er in het algemeen eerder toe komen. Sommige resultaten wijzen in de richting van

jongens en in ieder geval doet tachtig tot negentig procent van hen het vanaf dat hij of zij veertien is. De ene onderzoeker denkt dat meisjes later zijn, de andere wijst erop dat dat een vertekening kan zijn, omdat meisjes zich er meer voor generen en er niet voor uit durven komen en dat ze er al gemiddeld op hun twaalfde toe komen. Juist omdat ze dan nog zo jong zijn en seksualiteit eigenlijk nog geen geïntegreerd deel van hun leven uitmaakt, zou de masturbatie voor hen gevoeliger liggen dan voor de later beginnende jongens. Feit is wel dat masturbatie onder meisjes minder vaak voorkomt, tussen veertig en zestig procent.

De tijd dat gewaarschuwd werd voor zelfbevrediging, omdat het zou kunnen leiden tot allerlei enge ziekten, zoals verweking van het ruggenmerg, ligt allang achter ons. Toch wordt er nog steeds niet openlijk over gesproken. Wel in algemene zin, zoals wanneer in onderzoek aan jongeren wordt gevraagd of ze masturbatie normaal vinden of niet. Dan zeggen zij dat dat toch heel gewoon is. Maar dat is iets anders dan er openlijk voor uitkomen dat je het zelf ook doet. Jongeren kunnen zich zelfs nog steeds schuldig en neerslachtig voelen omdat ze regelmatig masturberen.

Ten dele doordat het nog altijd als een surrogaat wordt gezien voor 'echte' seksuele ervaring. Toch kan het een goede voorbereiding zijn op een seksuele relatie, omdat jongens en meisjes op die manier leren wat prettig is en wat niet. Dat geldt vooral voor meisjes voor wie het niet altijd duidelijk is op welke wijze zij een orgasme kunnen krijgen.

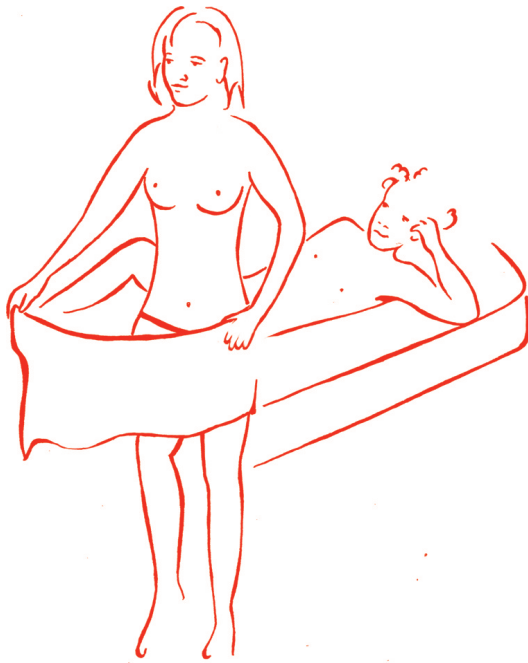
Als het om zelfbevrediging gaat, worden oorzaak en gevolg vaak abusievelijk verwisseld. Het kan zijn dat een jongen of meisje vlucht in de masturbatie, omdat hij of zij ongelukkig is of een relatie niet aandurft. Dan is de masturbatie dus wel degelijk problematisch, maar dan als gevolg en niet als oorzaak van een ongelukkige jeugd.

Er is ook enig onderzoek gedaan naar de fantasieën van jongens en meisjes tijdens het masturberen. In het algemeen denken meisjes aan romantische taferelen waarin zij met een jongen of man samenzijn en aan de gevoelens die dat oproept. Het geheel is een tamelijk dromerige scène, vooral als het meisje nog seksueel onervaren is. De man van die dromen is dan vaak een idool van film of televisie. Jongens zijn in hun seksuele fantasie meer *down-to-earth* en zien degene voor zich met wie zij vrijen en wat ze doen. Naarmate de jongeren meer ervaring hebben, wordt de gedroomde geliefde vaker een bekende uit de omgeving.

VERLIEFDHEID

Uit de gegevens van de Kindertelefoon blijkt dat seksualiteit nog steeds geen zorgeloos levensterrein is voor jongeren. Meer dan de helft van de bellers is boven de vijftien en vrijwel allemaal komen ze met vragen over verliefdheid en seksualiteit.

Ook zelfgekozen intieme contacten worden niet altijd positief beleefd. Het kunnen teleurstellende ervaringen zijn, doordat de jongeren een te roman-



Bang dat hij je bloot onaantrekkelijk zal vinden

tisch, zachtaardig beeld hadden van vrijen dat niet in overeenstemming is met de soms tamelijk bruuske werkelijkheid. Ze kunnen er door gebrek aan voorlichting totaal onvoorbereid in meegaan of al vrijend veel verder gaan dan ze hadden bedoeld. De conclusie moet dan ook zijn dat het feit dat

jongeren nu zo veel vroeger de mogelijkheid hebben seksuele ervaringen op te doen, hen niet meteen ook 'handelingsbekwaam' heeft gemaakt. Ze voelen zich wel zekerder naarmate ze meer ervaring hebben.

Op de vraag 'Wat maakt jou op dit moment onzeker?' ging het antwoord van de jongeren tussen zestien en twintig jaar met nog niet veel ervaring vooral over hoe je laat weten dat je graag wilt vrijen of juist niet. Over niet het initiatief durven nemen en - alwéér bij meisjes - over bang zijn dat hij je bloot in bed onaantrekkelijk zal vinden.²⁶ Er heerst nog veel zenuwachtigheid. En in tegenstelling tot wat wel eens wordt gedacht, geldt dat voor meisjes én jongens. Jongens zijn niet minder emotioneel betrokken.

Twaalf- tot negentienjarigen moesten in een onderzoek aangeven of, als ze verliefd waren, gevoelens op hen van toepassing waren als 'Eigenlijk kan ik aan niks anders denken dan aan X', 'Als ik X zie word ik helemaal draaierig', 'Ik zou wel altijd bij X willen zijn'. Er werden geen sekseverschillen gevonden.

Jongens konden net zo totaal emotioneel van de kaart zijn als meisjes. Wel waren er verschillen tussen jongens en meisjes hoe zij zich binnen een verkering gedroegen. Jongens waren over hun gedrag onzekerder. Meisjes en jongens waren het er dan ook over eens dat meisjes in een relatie de toon zetten. Meisjes probeerden vaker iets aan een jongen te veranderen dan omgekeerd. Zij kregen ook vaker hun zin als ze het over een of ander plannetje niet eens waren. En jongens vonden het moeilijker om een afspraak af te zeggen of een verkering uit te maken.

Emotioneel dus geen verschil, maar in *gedrag* wel. En wat het laatste betreft een dominante rol voor meisjes! De onderzoekers waren er verbaasd over, omdat het volgens hen zo tegengesteld is aan de machtsbalans in de meeste

volwassen relaties. Een mogelijke verklaring is dat meisjes over het algemeen eerder hun kinderlijkheid verliezen dan jongens. Als jongens hen eenmaal hebben ingehaald, neemt hun zelfvertrouwen toe en krijgen ze alsnog het overwicht dat de cultuur hen toebedeelt.²⁷

Toch geldt nog steeds - zij het wel in afgezwakte vorm - de vroegere dubbele moraal. Jongens hoeven niet, maar meisjes moeten wel om hun seksuele reputatie denken en hun seksuele vrijheid is dus nog steeds beperkter dan die van jongens. Daarom zijn meisjes ook nog steeds meer dan jongens uit op verkering, niet

'Ik was tot over mijn oren op een jongen van school. We praten dan wel vaak en konden het heel goed met elkaar vinden. Toch had ik geen flauw idee wat hij van mij vond. Totdat hij tijdens de grote pauze stond te rappen. Dat kan hij supergoed, dus er stond op het schoolplein een hele groep om hem heen, ik ook. Toen hij me zag, vroeg hij in die rap of ik iets met hem wilde! Ik vond het zo lief! En tuurlijk zei ik meteen: Ja!' (Tessa, 14 jaar, Cosmo Girl, oktober 2008)

zozeer voor het leven, maar wel voor enige tijd. Binnen zo'n vaste relatie kunnen ze seksueel actief zijn zonder dat hun reputatie in gevaar komt. Bovendien krijgen ze meer sociale bewegingsvrijheid, want samen met haar vriendje mag een dochter van haar ouders naar uitgaansgelegenheden toe die anders verboden zijn en mag ze later thuiskomen. Jongens leveren echter vrijheid in als ze vaste verkering hebben. Daardoor blijft het antwoord op de vraag of je nu wel of niet met een jongen gaat vrijen nog net zo weifelend als vroeger. Als meisje moet je eerst aftasten of hij het een beetje serieus meent.

De neerslachtigheid waar adolescenten van tijd tot tijd last van hebben, blijkt nogal eens te maken te hebben met verliefdheid. Om daar meer over te weten te komen, werden 211 adolescenten tussen veertien en 21 jaar en hun vriendje of vriendinnetje ondervraagd. Zij vertelden hoe vaak ze zich in de afgelopen week down hadden gevoeld, bijvoorbeeld opeens hadden moeten huilen. Ze gaven ook aan hoe bang ze waren dat hun vriendje of vriendinnetje hen afwees of het zelfs uit zou maken. En ten slotte hoe sterk ze hun zorgen daarover voor zich hielden.

Jongens en meisjes maakten zich evenveel zorgen over het afgewezen worden en uitmaken en voor beiden gold hoe meer ze daarover tobden, des te vaker ze zich neerslachtig voelden. Tot zover niet opzienbarend. Maar er speelde iets anders doorheen. Hoe sterker de angst van de tieners voor afwijzing en uitmaken, des te vaker waren ze het eens met uitspraken als: 'Ik denk dat het maar het beste is om niet te laten blijken wat ik voel over onze relatie.' Jongens legden zich op deze manier net zo vaak het zwijgen op als meisjes, maar hun motieven waren anders. Meisjes hielden hun gevoelens voor zich om de relatie niet in gevaar te brengen en ook wel om hun vriendje niet te kwetsen. Jongens deden er het zwijgen toe uit angst zich te kwetsbaar te tonen.

Hoe dan ook, een verhoogde angst om afgewezen te worden, versterkt de neiging om ware gevoelens te verbergen en dat laatste leidt dan weer tot neerslachtige buien.

De onderzoekers erkennen dat gevoelens voor je houden een belangrijk aspect is van sociale vaardigheid en van tijd tot tijd nodig is om een relatie goed te houden. Zwijgen is vaak goud. Maar dus niet altijd. Tieners moeten nog leren onderscheid te maken tussen wanneer wel en wanneer niet, namelijk niet als het ten koste gaat van jezelf en je eigen stemmingsleven.²⁸

'Sinds de brugklas ben ik verliefd op een meisje en nu zit ik in klas 4. Het is een heel leuk, mooi en populair meisje. Dus ik ben bang dat als ik haar laat weten dat ik haar leuk vind, ze me uitlacht. Hierdoor weet ik niet zo goed hoe ik met haar moet praten. Als ik "hoi" tegen haar wil zeggen, komt er namelijk geen geluid uit mijn keel, en mijn vrienden zeggen dat ik er dan uitzie als een vis. Door dit soort dingen ben ik veel onzekerder geworden. Terwijl ik anders altijd heel makkelijk en goed met meisjes overweg kan, eigenlijk heel veel 'gewone' vriendinnen heb. (Jongen, 15 jaar, VPRO Achterwerk 38, 2008)

LIEFDESVERDRIET

Dat de weg is vrijgekomen om seksuele verlangens te bevredigen, wil al met al niet zeggen dat jongeren niet nog steeds kunnen lijden onder hun verliefdheden. De hopeloze liefdes en verbroken relaties zijn gebleven. Liefde, verliefdheid en liefdesverdriet zijn belangrijke thema's in popsongs. Ze roepen directe emotionele

Copingmechanismen ontwikkelen zich in de jeugd en bij de meesten is het zo dat ze uiteindelijk meer naar de ene dan naar de andere aanpak neigen. Dat hangt samen met bepaalde persoonlijkheidskenmerken. Lees hierover in het hoofdstuk *Een eigen persoonlijkheid* en in deel II in het hoofdstuk *Zelfstandig worden*.

herkenning op van het geluk, maar bieden ook zo nodig troost. Ze brengen voor de jongere onder woorden wat er allemaal in haar- of hemzelf leeft aan gevoelens van geluk, twijfel, teleurstelling en verlangen. Ze brengen daarmee enige orde in hun verwarring. De eerste grote verliefdheid van meisjes is trouwens vaak een popster, hevig en vanuit de verte. Voor de Nederlandse televisie werd een veertienjarig meisje gevolgd dat naar ieder optreden van de plaatselijke popgroep ging en bij de uitgang wachtte om even de zanger aan te raken op wie zij verliefd was. Met een hunkerend, maar doodongelukkig gezicht zei ze: 'Ik weet wel dat ie me niet ziet staan, hij kan veel mooiere meiden krijgen. Maar je blijft toch altijd hopen.'

Belangrijk is hoe adolescenten hun liefdesverdriet verwerken als hun relatie door de ander wordt uitgemaakt. Voor het verwerken van negatieve ervaringen beschikken mensen over zogenaamde *copingmechanismen*. In grote lijnen zijn er twee soorten. Enerzijds de *probleemaanpak* waarbij je kijkt of je de oorzaak van het probleem kunt wegnemen of je eigen gedrag beter op die oorzaak kunt afstemmen. Anderzijds de *emotieaanpak* waarbij je probeert je maar niet te veel van de narigheid aan te trekken.

In de *Utrechtse Copinglijst voor Adolescenten* worden binnen deze twee categorieën zes manieren onderscheiden. *Confrontatie*: doelgericht aan het werk om het probleem op te lossen. *Afleiding*: andere dingen doen om niet aan het probleem te hoeven denken. *Vermijding*: de zaak maar op z'n beloop laten. *Steun zoeken*: uithuilen en troost zoeken bij anderen. *Emoties uiten*: ergernis en kwaadheid laten blijken tegenover de boosdoener. *Optimisme*: denken aan geruststellende en zonnige kanten van de zaak.

Heeft een adolescent ook iets aan copingmechanismen bij het verwerken van liefdesverdriet? Op het eerste gezicht niet aan een probleemaanpak. Het is immers uit. De ander wil niet meer en daar is niets aan te veranderen. Je bent dus aangewezen op een emotionele aanpak. Zoals jezelf voorhouden dat er ergere dingen zijn of dat hij toch eigenlijk niet zo bij je paste. Maar op het tweede gezicht ligt het niet zo simpel. Als het om liefdesverdriet gaat, kan een mens hardnekkig blijven zoeken naar manieren waardoor het weer goed zou kunnen komen. Maar zoals gezegd: dat is vrijwel altijd een uitzichtloze zaak. Dat leidt tot het voor liefdesverdriet zo kenmerkende gepieker waarbij de gedachten in eeuwige kringetjes blijven ronddraaien tussen probleemoplossende hoop en emotionele hopeloosheid. Een *depressief reactiepatroon*.

In een onderzoek aan de Vrije Universiteit werd gevonden dat de meeste adolescenten op liefdesverdriet in grote lijnen met copingmechanismen reageren die ze ook in andere moeilijke situaties gebruiken, afhankelijk van hun persoonlijkheid. Maar het depressieve reactiepatroon treedt binnen de groep relatief toch vaker op dan in andere probleemsituaties. Hetzelfde geldt voor vermijding. Daarentegen komen optimisme, emoties uiten en confrontatie bij liefdesverdriet naar verhouding juist minder vaak voor dan bij andere narigheid.²⁹

Maar anderzijds doet hevige verliefdheid het jonge volk ook goed! Het

maakt ze uitgelaten, uitbundig, euforisch; kortom, hyper in alles. Dat zijn de beschrijvingen die horen bij jongeren die net dolverliefd zijn. Allerlei aspecten van hun gedrag lijken een beetje manisch.

Volgens Zwitserse onderzoekers moet men dan ook oppassen zulke symptomen negatief te duiden. Zij interviewden 107 adolescenten van gemiddeld achttien jaar en vergeleken degenen die nog maar kort hevig en beantwoord verliefd waren, met jongeren die al een tijdje een verhouding hadden en met jongeren die niet verliefd waren. Die eerste groep van zestig jongeren was vooral 's morgens en 's avonds in uitgelaten stemming, sliep weinig, maar wel goed en voelde zich overdag dan ook toch uitgeslapen, kon zich juist goed concentreren. Ze waren energiever, seksueel actiever, optimistischer en zekerder van zichzelf dan de jongeren uit de andere twee groepen. Ze gaven overigens ook meer geld uit.³⁰