

## Zelfbevrediging -

### hoe ga je daar als jonge Christen mee om?

*Zelfbevrediging is een groot probleem voor veel jongeren. Dat zal niemand bestrijden, Maar haast niemand zal dit openlijk van zichzelf toegeven. Waarom? Je spreekt er niet over, maar velen praktiseren het. De meesten hebben er een slecht geweten bij. Betekent dat dat zelfbevrediging een zonde is? Dat willen we in dit artikel graag nagaan.*

*Iedereen zal begrijpen dat dit onderwerp gevoelig en terughoudend moet worden besproken. Maar tegelijk is het goed zulke problemen niet te verzwijgen maar bij de naam te noemen. Iedereen moet wel bedenken dat problemen alleen kunnen worden opgelost als je ze aanspreekt en behandelt. Want in het dagelijkse leven geldt al: spreken alleen levert niets op, je moet de probleemsituatie ook veranderen. En dat kunnen we alleen met de hulp van de Heer Jezus.*

### Definitie en oorzaken

Wat is zelfbevrediging (ook wel masturbatie genoemd)? Het is een gemanipuleerde, door de persoon zelf bewerkte seksuele stimulering (dus niet een stimulering door de huwelijkspartner).

### Wat zijn de belangrijkste oorzaken voor zelfbevrediging?

Er zijn verschillende redenen waarom mensen aan zelfbevrediging doen, bijvoorbeeld:

- \* De angst dat de natuurlijke nachtelijke zaaduitstorting bij de man (een 'natte droom') in een onaangename situatie optreedt, bijvoorbeeld als je bij anderen logeert.
- \* Een uiterlijke, biologische seksuele stimulering die veroorzaakt wordt door het zien van een attractieve persoon van het andere geslacht (in levende lijve, maar ook door reclame e.d.). De seksuele drang wordt zo groot dat men hem moet stillen d.w.z. bevredigen.
- \* Het actief bezig-zijn met het andere geslacht door primitieve literatuur, pornografische foto's (in bladen of films of op internet), het dagdromen over opwindende situaties leidt tot extreme opwinding.
- \* Luiheid en nietsdoen
- \* Teleurstellingen
- \* Eenzaamheid

Terwijl de eerste vier oorzaken vooral bij mannen voorkomen, zijn de laatste twee bijzonder relevant voor vrouwen. Hoe moeten we deze gevallen nu beoordelen? Is dat allemaal zonde, of is het helemaal niet zondig?

## **Seksualiteit – door God gegeven**

Allereerst moeten we duidelijk vaststellen dat de Bijbel ons seksualiteit als iets heel moois voorstelt – maar wél binnen het kader van het huwelijk. Zie bijvoorbeeld het Hooglied en de relatie van veel echtparen in de Bijbel. Buiten het huwelijk verwerpt God Woord seksuele relaties (zie bijv. Gen. 38, Spr. 7, Rom. 1:24 vv, Hebr.13:4).

In dit bewustzijn is het zeker gemakkelijker de vraag over zelfbevrediging te beoordelen. Is zelfbevrediging gewoon een onschuldig 'vooraf oefenen' met seksualiteit als een voorproefje van de zegeningen van het getrouwd-zijn?

## **Beoordeling van zelfbevrediging**

Dat kun je bij de eerst genoemde oorzaak niet zeggen. Dat verwijst naar het vermijden van een onaangename situatie. Hoewel we de vraag wel mogen stellen of zulke gevallen niet alleen in theorie voorkomen.

Overigens: een spontane nachtelijke zaaduitstorting bij ongetrouwde (jonge) mannen is geen zonde, hoewel het in Leviticus 15:6-8 voor de Israëlieten de oorzaak was voor een onreinheid die één dag duurde, zelfs voor de vrouw die eventueel naast die man sliep. Alleen al het feit dat de Bijbel zo'n zaaduitstorting vermeldt bewijst dat het iets natuurlijk is dat niet moet worden verhinderd. Maar tegelijk bewijst het feit dat zelfbevrediging niet wordt vermeldt, dat dát nu juist niet normaal is.

In het tweede geval wordt de stimulering in eerste instantie gerealiseerd door factoren van buitenaf, dus zonder ons eigen toedoen (je ziet reclame of een aantrekkelijk geklede persoon). Dat is overduidelijk een probleem van onze tijd. We leven in een tijd met een alom tegenwoordig, overweldigend aanbod aan seksuele stimulering. Daaraan kun je je als Christen niet onttrekken, je komt het elke dag tegen – in de buurt, op je werk, op school ...

Omdat dit vooral een gevaar is voor mannen wil ik me graag kort richten tot de (jonge) zusters: mannen reageren bijna automatisch (dat wil zeggen zonder dat ze het bewust willen) op prikkelende signalen op seksueel gebied. Wanneer je je niet alleen netjes, maar ook prikkelend-attractief kleedt of beweegt, dan wordt dat voor mannen (óók voor broeders) al heel gauw aanleiding voor seksuele prikkeling en vaak ook voor immorele gedachten.

Je kunt de broeders dus ook helpen zichzelf rein te bewaren door eens serieus na te denken over de vraag hoe jij je in het openbaar presenteert!

Hoe moeten we nu zelfbevrediging in zo'n geval beoordelen? Het is duidelijk: in de eerste etappes vóórdat je jezelf stimuleert, kun jij er niets aan doen. Natuurlijk moet ik leren mijn ogen in toom te houden om geen visuele gevaren op te zoeken en ook geen prikkelingen tot zonde. Maar hier ligt ook het punt waar ik zelf verantwoordelijk word: hoe reageer ik? Daarmee komen we bij het kernprobleem van zelfbevrediging. Ik bevredig dan namelijk mijn eigen begeerten die in me opkomen. In principe bevredig ik dan niets anders dan mijn eigen

ik. Moet ik als Christen mijn eigen ik zoeken te verwerkelijken? Zeker weten van niet! Maar wanneer ik mezelf bevredig, zet ik mezelf en mijn vleselijke verlangens in het middelpunt.

Dat is duidelijk in tegenspraak met de Bijbel. 2 Timotheus 3:2 spreekt bestraffend over mensen die zichzelf liefhebben. En Romeinen 13:14 waarschuwt ons ervoor niet voor ons vlees te zorgen, om voldoening te geven aan zijn begeerten. Hieruit blijkt wel heel duidelijk dat zelfbevrediging zonde is. Dat wordt nog onderstreept door de volgende drie Bijbelgedeelten:

**Spreuken 4:23:** ‘Behoed uw hart boven al wat te bewaren is, want daaruit zijn de uitgangen van het leven’. Wanneer er in je hart op grond van seksuele prikkeling ongoddelijke gedachten opkomen, belijd en veroordeel die dan **onmiddellijk**. Doe je dat niet, dan volgt de daad er meteen achteraan. Neem als een waarschuwend voorbeeld Eva: ze zag dat de vrucht mooi was – en ze at er meteen van! Wanneer je iets prikkelends ziet, spreek er dan meteen over met je Heer, dan zul je rein blijven. Houd je eigen hart kritisch in de gaten, want je hart kan je gemakkelijk bedriegen. En de schade is vaak immens groot.

**Genesis 39:12: Vlucht!** Zoals Jozef vluchtte voor de vrouw van Potifar, zo helpt ook jou vaak alleen nog een vlucht! Soms moet je wegvluchten van een plek, maar altijd van verkeerde gedachten die in je hart opkomen (Gen. 39:12, 2 Tim. 2:22). Ga er niet lichtzinnig mee om, dan richt je jezelf ten grondel!

**Jakobus 1:15.** Lees deze tekst, en je zult zien: van begeerte komt zonde, en van zonde komt dood. Hier wordt duidelijk: niet de begeerte is zonde. Maar de begeerte leidt je naar de zonde. Je kunt er niets aan doen wanneer er een vogel op je hoofd gaat zitten. Maar wanneer hij daar een nest gaat bouwen, dan is dat jouw verantwoordelijkheid. Wanneer je zondige en verkeerde gedachten niet veroordeelt en verdrijft, kom je er automatisch toe te zondigen.

In het derde geval (actief opwindend bezig-zijn met het andere geslacht) komt daar nog bij dat de veroorzaker van de seksuele opwindung al bij de persoon zelf ligt. Hieruit blijkt al meteen duidelijk dat een zelfbevrediging die daarop is gebaseerd zonde is. Daarbij wil ik graag opmerken dat het hier wel om de vaakst voorkomende oorzaak voor zelfbevrediging gaat. Vandaar de raad: vermijd zulke situaties, hersenspinsels en ‘gedachtenspelletjes’. En koop nooit zulke lectuur of porno’s (boeken of films). Je zult er altijd als verliezer uit te voorschijn komen!

Iets vergelijkbaars geldt voor het vierde geval. David moest in 2 Samuel 11 al beleven dat luiheid en nietsdoen verbonden zijn met grote gevaren. Bij hem leidde het tot de zonde van echtbreuk en overspel met Bathséba. Ik ben bang dat de tijd waarin jongelui niets te doen hebben heel gemakkelijk een aanvalspijl in de hand van de duivel kan worden, zodat immorele gedachten in het hart en in de ogen kunnen ontstaan. Het is niet zonder reden dat ook de wijze Salomo daarom in het Boek Spreuken regelmatig voor luiheid waarschuwt.

Bij eenzaamheid en teleurstelling (nummers 5 en 6) leiden emotionele gevoelens ertoe dat iemand zichzelf bevredigt. Weliswaar gaat het hierbij niet alleen om het experimenteren met vleselijke begeerten. Toch is zo’n gedrag niet Bijbels. Filippi 4:6 zegt ons dat we in geen ding bezorgd moeten zijn, maar dat we mogen bidden. Dat is een veel betere oplossing van problemen – het is Góds oplossing! Juist omdat ik door de zelfbevrediging medelijden met mezelf ervaar of medelijden tot uiting breng, stel ik immers opnieuw mijn eigen ik en niet

Christus in het middelpunt.

## **De Bijbel en zelfbevrediging**

Na deze opmerkingen is een vraag op z'n plaats, namelijk hoe ik met zelfbevrediging omga en deze praktijk bij mezelf bestrijd. Daarvoor is er geen patentrecept. Maar er is wél iets anders: de Bijbel, en die helpt ons écht!

En wat zegt de Bijbel dan over dit onderwerp? Bijna niets concreets. En dat is maar goed ook! Waarom? Omdat de Bijbel voor ons geen wetboek is waarin ik bij elk trefwoord eenvoudig bladzijde 123 kan opslaan en een voorschrift kan lezen. Maar de Bijbel geeft ons morele principes die ons duidelijk maken wat Gods wil is.

Een aanwijzing vinden we in Romeinen 1:24. Letterlijk gaat dit gedeelte in eerste instantie over de homoseksuele praktijk. Maar het gedeelte werpt ook licht op ons thema. 'Daarom heeft God hen ook in de lusten (begeerten) van hun harten overgegeven aan onreinheid, om hun lichamen onder elkaar te onteren'. We vinden twee aanwijzingen in deze tekst.

Begeerten van het hart kunnen leiden tot een verslaving die onreinheid en dus ook zonde oplevert. En dat is in veel gevallen waar voor zelfbevrediging. Na een bepaalde tijd leidt dit als vanzelf tot een echte verslaving, het wordt net een drugs. Zo iemand kan dan niet meer leven of inslapen zonder zichzelf te hebben bevredigd.

De seksualiteit is ons door God gegeven – binnen het kader van het huwelijk! Elke andere vorm van 'gebruik' van seksualiteit (zoals homoseksuele praktijk, geslachtsverkeer met een vriend of vriendin en ook zelfbevrediging) spoort niet met Gods Woord, het is in Gods ogen abnormaal en zondig, want God heeft een ánder plan voor man en vrouw. Waarbij we wel moeten aantekenen dat de eerste beide gevallen nog ernstiger zijn dan zelfbevrediging.

Waarin zit 'm nu eigenlijk vaak het probleem dat leidt tot zelfbevrediging? Romeinen 6-8 legt dat nader uit: ik houd me niet dood voor de zonde en levend voor Christus (6:11), maar ik doe dat wat ik niet wil (7:15) en voel daarbij vaak afschuw en afkeer van mezelf en m'n daden. Na zo'n daad van zelfbevrediging voel je je schuldig en bid gauw even oppervlakkig tot God om vergeving en hulp zonder dat het probleem bij de wortel wordt aangepakt: de zonde, die alleen zichzelf en het eigen ik zoekt.

Wanneer de zonde haar zin in mijn leven heeft doorgedrukt blijft er een bittere nasmaak achter. Daardoor kan de zelfbevrediging tot een ziekte en verslaving worden (net zoals bijvoorbeeld roken). Soms lukt het je weliswaar met veel zelfdiscipline om er een tijdje vrij van te komen, maar daarna slaan de drang en begeerte weer des te harder toe.

## **Een voorstel voor een oplossing**

Hoe word ik vrij, hoe kom ik er van af? Allereerst door belijdenis, dat is de eerste stap. En dat moet ik doen in een nuchtere toestand. Daarmee laat ik de Heer zien dat ik erken dat ik alleen en in eigen kracht de oplossing niet vind, dat ik het eenvoudig niet red. Want ik ervaar telkens opnieuw dat mijn vlees, dat is voortgekomen uit de oude mens, niets anders kan dan zondigen (7:25). Tegelijkertijd erken ik dat ik als gelovige niet meer sta onder de macht van

de zonde (8:2). Ik kán weliswaar nog zondigen, maar ik móet het niet meer, want ik heb de Heilige Geest in me wonen (8:9). Gods Geest bewerkt in mij een godvrezende houding, dat will zeggen: ik ben blij de dingen te doen waarmee God blij is.

En komt het verlangen, de begeerte terug, dan kan ik eraan denken dat ik het niet meer móet doen, terwijl ik vroeger niet anders kón dan zondigen. God wil dat ik juist nú tot Zijn eer leef. Ik vraag Hem om hulp en om genade, en dan zal er geen dwang meer zijn om mezelf te bevredigen. Ik leef niet meer volgens het principe van het vlees, maar ik beperk de activiteit van het lichaam (8:13) en zal letterlijk het nieuwe leven in mij ontdekken, ervaren en ontplooien. Dan zal ik op de knieën gaan en God danken dat Hij mij heeft geholpen en kracht heeft gegeven om het kwade tegen te staan en het goede te doen, tot Zijn eer.

De lezers die ouders zijn hebben trouwens een bijzondere verantwoording om hun kinderen op een Bijbelse en begrijpelijke manier telkens opnieuw te overtuigen van de Bijbelse maatstaven voor ons leven. Het is zeker niet gemakkelijk daarvoor het juiste moment en de goede manier te vinden. Maar wanneer we onze kinderen ook in dit opzicht op de goede weg willen voorgaan en begeleiden, mogen we er niet over zwijgen. En de Heer wil ons hierbij zeker helpen.

### **De waarde van ons lichaam**

We mogen nuchter blijven: we zullen niet altijd overwinnaars zijn, soms lijden we helaas de nederlaag. Maar we mogen ons altijd opnieuw richten tot de Heer en Hem om hulp vragen. En we zullen voorzorgsmaatregelen treffen. Zo zullen we dus geen immorele lectuur of DVDs lezen of kijken, en dit soort dingen zelfs uit de weg gaan. Op eenzame momenten kunnen we naar onze ouders of medegelovigen gaan. Of aan het wekr gaan voor de Heer: pak een stapel traktaten en ga ze verspreiden, in plaats van op je kamer rond te hangen!

We mogen telkens opnieuw bidden om bewaring voor zelfbevrediging. Wanneer we dit doen en er zo nodig voor vluchten, dan helpt de Heer – zeker weten! Laten we er wel aan denken dat ons lichaam de tempel van de Heilige Geest is, Die in ons woont (1 Kor. 6:19). Dat geeft een waarde en waardigheid aan ons lichaam die we beslist niet door verkeerde en zondige daden mogen vernielen.

Dat geldt overigens zowel voor de tijd vóór ons huwelijk als voor hen die al getrouwd zijn. Ook in dit opzicht hebben huwelijkspartners een bijzondere verantwoording naar elkaar toe. Niet voor niets vinden we in 1 Korinthe 7:5 de oproep aan huwelijkspartners om zich niet aan elkaar te onttrekken; anders stellen we onze partner bloot aan verleidingen. Ook in dit opzicht hebben we dus veel wijsheid nodig, en het vermogen ons in te leven in de emoties en verlangens van onze man of vrouw.

We willen tot slot nog een keer benadrukken: er is geen patentrecept als oplossing voor zelfbevrediging. We willen dit probleem ook niet tot een te groot drama maken. Maar wanneer we ermee te maken hebben, dan mogen we elkaar eraan herinneren: we hebben een Heer in de hemel Die voor ons bidt en op Wie we altijd een beroep mogen doen. Hij is er altijd voor jou! Laten we daarom tot Hem bidden, dan zullen we hulp krijgen in alle omstandigheden!

