

Inhoud

Voorwoord
Opdracht en dankwoord
Aan de ouders
Inleiding

Deel 1

Inzicht in de strijd 23

1. De waarheid durven spreken 25
2. Terug naar de blauwdruk voor de seksualiteit 36
3. Een seksueel integer leven opbouwen 44
4. Mythen die onze strijd bemoeilijken 54

Deel 2

Doe jezelf geen schade 67

5. Je eigen seksuele vuurtje opstoken 69
6. Vriendschap sluiten met de spiegel 78
7. De realiteit niet uit het oog verliezen 90
8. De cirkel van misbruik doorbreken 100

Deel 3

Doe anderen geen schade 111

9. Macht najagen 113
10. Indruk maken met je kleren 123
11. Fliten of niet 133

Deel 4

Bescherm je gedachten 141

- 12. De strijd om je gedachten winnen 143
- 13. Een gezonde hongerstaking 153
- 14. De media de baas blijven 162

Deel 5

Bescherm je hart 173

- 15. De strijd om je emoties winnen 185
- 16. Vrij om te gaan 179
- 17. Voorzichtig verdergaan 184
- 18. Weten waar je moet stoppen 194

Deel 6

Bescherm je lichaam 201

- 19. De lichamelijke strijd winnen 203
- 20. 'Technisch' maagd blijven 215
- 21. Seks zonder banden 225
- 22. 'Maar we zijn verliefd' 233

Deel 7

Zoek op de juiste plaatsen naar liefde 243

- 23. Wanneer de tijd voor de Ware Jakob is gekomen 245
- 24. Zo word je de Ware Jakoba 254
- 25. Ondersteboven van Jezus 262

Nawoord: Als je naar andere vrouwen verlangt 275

Noten 279

Over de schrijfster 285

Voorwoord

Ben je ooit gefrustreerd geraakt, terwijl je een doolhofpuzzel probeerde op te lossen? Het doel is om een weg te vinden van het begin tot het eind, zonder over de lijntjes te gaan. Maar door de vele doodlopende stukjes kan zo'n puzzel je geduld en concentratie zeer op de proef stellen.

Stel je eens een *enorm groot* doolhof voor, zo groot als een voetbalveld. En stel dat iemand je tienduizend euro biedt als je vanaf de ingang binnen vier minuten de uitgang kunt vinden. Je bent absoluut gemotiveerd, maar wanneer je het doolhof binnenstapt, ontdek je dat je niets anders kunt zien dan muren van drie meter hoog, recht voor je en aan weerszijden naast je. Er zijn geen bordjes om je de weg te wijzen, en je kunt met geen mogelijkheid weten of er om de hoek een doodlopend stuk komt. Je kans om te slagen is bijna nihil. Je hebt de hulp nodig van een betrouwbare adviseur, die dit doolhof beter kent dan jij.

Als mijn dochter zou vragen of ik haar bij zo'n uitdaging zou willen helpen, weet je wat ik dan zou doen? Ik zou een ladder van twaalf meter en twee mobieltjes meenemen. Het ene mobieltje zou ik aan haar geven en het andere zelf meenemen naar de top van de ladder, waar ik een overzicht zou hebben over het doolhof. Vervolgens zou ik haar bellen en vanuit mijn hoge positie aanwijzingen geven. Ik zou haar kunnen waarschuwen als ze op een doodlopend pad zat, en ik zou haar vertellen wanneer ze rechts moest gaan en wanneer links.

Mag ik je eens vragen: Zou mijn dochter mijn instructies negeren en proberen op haar eigen richtingsgevoel te vertrouwen

in dat enorme doolhof? Natuurlijk niet. Ze zou goed luisteren naar alles wat ik zeg, want ze weet dat ik kan zien wat er voor haar ligt en zij niet, dat ik betrouwbaar ben, en dat ik van haar houd en wil dat ze slaagt.

Alle jonge mensen staan voor een dergelijke uitdaging, al is de beloning veel groter dan een magere tienduizend euro. De beloning is de gezondheid, het geluk, de vrede en de tevredenheid die je zult kennen als je jezelf bewaart voor het huwelijk, een goede partner kiest en prachtige kinderen op de wereld zet. Ik heb vier van die kinderen. Ik ben al dertig jaar echtgenoot en vader en ik kan oprecht zeggen dat er aan deze kant van de hemel niets is wat me meer vreugde geeft dan mijn gezin. Jij bent waarschijnlijk één van de 93 procent tieners die verwacht eens te trouwen en de 91 procent die hoopt kinderen te krijgen.¹ Zo ja, weet dan dat je hele toekomst – waaronder de kans op een succesvol huwelijk en het krijgen van kinderen – wordt opgebouwd door de ene beslissing na de andere. Je zult niet altijd kunnen voorzien waar een beslissing je zal brengen.

In Spreuken 14:12 staat: 'Een mens denkt de juiste weg te gaan, terwijl die eindigt bij de dood.' Over de hele wereld maken jonge mensen de verkeerde keuzen, terwijl ze denken dat het de juiste zijn. Of het nu gaat om de films die ze kijken, de leugens die ze hun ouders vertellen of hoe ver ze willen gaan tijdens een afspraakje, veel jongeren denken: '*Het is niet zo belangrijk... Iedereen doet het... Het voelt goed.*' Ze kennen het verschil tussen goed en kwaad niet, want ze hebben geen moreel kompas om hen te leiden op het pad van de absolute waarheid.

Door hun slechte richtingsgevoel maken veel van jouw leeftijdsgenoten keuzen die hen niet tot een overvloedig, gelukkig leven leiden, maar tot verwoesting en zelfs de dood. Elke dag in de Verenigde Staten

- lopen 4.219 tieners een seksueel overdraagbare aandoening (soa) op, en velen van hen zullen als gevolg hiervan een voortijdige dood sterven;
- laten 1.106 tienermeisjes hun ongeboren baby aborteren;

- plegen 6 tieners zelfmoord, vaak vanwege een gebroken hart of vanuit schuldgevoel omdat ze voor het huwelijk een seksuele relatie hebben gehad.²

Elke dag verliezen we waardevolle levens vanwege een keuze die eerder in het heetst van de strijd werd gemaakt. Keuzen die volgens deze jonge mensen de juiste zijn, brengen hen uiteindelijk volledig op het verkeerde pad.

Je moet beslissen of je bij het najagen van seksuele reinheid, zult vertrouwen op je eigen oordeel of op de raad van een betrouwbare adviseur. Hoewel ik niet op een twaalf meter hoge ladder kan wachten tot je mij belt, wil ik je wel vertellen dat je een hemelse Vader hebt die het grote geheel ziet, die precies weet welke afslag doodloopt en die het duidelijke pad tot de overwinning kent. Omdat Hij God is, weet Hij waar iedere afzonderlijke beslissing jou naartoe zal leiden.

In Jesaja 30:21 staat: ‘Met eigen oren zul je een stem achter je horen zeggen: Dit is de weg die je moet volgen. Hier moet je rechts. Ga daar naar links.’ Misschien hoor je geen echte stem met de oren aan je hoofd, maar als je erop vertrouwt dat Jezus Christus je door het doolhof van je leven zal leiden, dan kun je Hem horen met de oren van je hart – als je de afleidingen uit de wereld negeert en naar zijn perfecte leiding luistert. Hij zal je niet in de steek laten wanneer het moeilijk is. Hij is absoluut betrouwbaar. Hij houdt enorm veel van je, en wil absoluut dat je slaagt.

Zijn verlangen dat je consequent op het juiste pad blijft, is zelfs zo groot, dat Hij je een wegenkaart heeft gegeven (de Bijbel) en een betrouwbare adviseur (de Heilige Geest) om je te leiden. Misschien denk je dat God een kosmische spelbreker is en een paar gij-zult-niet-regeltjes ophoest om al je lol weg te nemen. Maar Gods geboden bieden ons voorschriften – of richtlijnen – om naar te leven. Deze voorschriften zullen twee dingen doen: je beschermen en je van het nodige voorzien. Je kunt ze zien als een paraplu. Zolang je eronder loopt, ben je beschermd tegen de regen en word je voorzien van droogte en

comfort. Maar als je onder de paraplu vandaan loopt, brengt dat onprettige gevolgen met zich mee. Hetzelfde geldt als je je seksualiteit koestert en beschermt volgens Gods plan. Dan zul je worden beschermd tegen soa, ongewenste zwangerschappen, ongezonde relaties en heftige emotionele stormen. Je zult veiligheid en bescherming ontvangen en hoop op een veelbelovende toekomst. Maar als je Gods raad negeert en onder zijn voorschriften vandaan stapt, dan zul je zeer waarschijnlijk te maken krijgen met pijnlijke gevolgen.

De afgelopen veertig jaar heb ik tot meer dan zeven miljoen jongeren gesproken in meer dan 84 landen, over onderwerpen zoals 'Waarom echte liefde wacht', 'Hoe kun je goed van kwaad onderscheiden', en de laatste tijd over de vraag hoe je van een opvatting kunt overgaan tot een overtuiging. De meeste vragen die ik tijdens mijn reizen en spreekbeurten van tieners krijg, hebben te maken met seks, liefde en verkering. Ik ben bezorgd over datgene waartoe jij en je leeftijdsgenoten worden verleid wanneer je alleen bent met iemand van het andere geslacht, maar het houdt me nog meer bezig wat jij gelooft over jouw seksualiteit en Gods verlangen naar jouw reinheid. Daarom ben ik erg blij dat je dit boek in handen hebt. Je zult ontdekken dat het een waardevol hulpmiddel is dat je zal leiden op het pad naar een vernieuwd denken, een sterke geest, een zuiver hart, een gezond lichaam en naar relaties met andere mensen en met God die werkelijk de moeite waard zijn. Ik bid dat je elk woord ter harte neemt, deze principes in je dagelijks leven toepast en God zult toestaan om je naar de grote beloning te leiden van een werkelijk overvloedig leven.

Als u een vader of moeder bent en dit boek leest, dan wil ik u aanmoedigen het niet alleen aan uw dochter te geven, maar het ook samen met haar door te lezen en samen met haar te praten over dit onderwerp, een onderwerp waarop al jarenlang een taboe rust, maar dat zo vreselijk belangrijk is. Als u denkt dat uw kind zo'n intiem onderwerp niet met u wil bespreken, denk dan nog eens goed na. Ze zal u misschien niet smeken met haar over seks te praten, maar toch zeggen zeven van de

tien tieners (69 procent) dat het gemakkelijker zou zijn om een seksueel actief leven uit te stellen en tienerzwangerschappen te voorkomen, als ze vaker open en eerlijk hierover zouden kunnen praten met hun ouders. Evenveel tieners geven aan dat ze *wel* bereid zijn te luisteren naar wat ze volgens hun ouders *niet* willen horen. Op de vraag waarom tienermeisjes kinderen hebben, geeft 78 procent van de blanke en 70 procent van de gekleurde tieners aan dat het gebrek aan communicatie tussen het meisje en haar ouders één van de belangrijkste factoren is. En 31 procent van de tieners zegt dat hun ouders, en niet hun vrienden, de meeste invloed hebben op hun beslissingen over seks.³

Het komt hierop neer: als het over seksualiteit gaat, heeft uw dochter uw raad nodig en verlangt daar waarschijnlijk veel meer naar dan u zich realiseert. Wacht niet tot zij er zelf over begint. Dat zal ze misschien nooit doen. Neem het initiatief en help haar tot een sterke persoonlijke overtuiging te komen om haar seksualiteit te beschermen, en geef haar een betrouwbaar moreel kompas. Wat u waarschijnlijk zult zien, is dat zij – door uw raad, liefde en betrouwbaarheid – op een dag als overwinnaar tevoorschijn komt uit de strijd van iedere jonge vrouw om seksueel en emotioneel zuiver te blijven.

Josh McDowell

Opdracht en dankwoord

van Shannon Ethridge:

Voor Erin.

Je brengt een onuitsprekelijke vreugde in ons leven. Ik bid dat jouw honger naar God en jouw passie voor reinheid alleen maar zullen toenemen naarmate je je verder ontwikkelt.



van Stephen Arterburn:

Voor Madeline.

Ik ben zo blij dat ik jouw vader ben,
en ik zal er altijd zijn om je te helpen in het voetspoor
van je hemelse Vader te wandelen.

Zoals altijd, gaat mijn dank in de eerste plaats uit naar Jezus Christus, omdat Hij mij de visie voor dit boek heeft toevertrouwd. Ik bid dat het is zoals U het hebt gewild, en dat het elk leven aanraakt dat U hiermee op het oog hebt.

Greg, mijn man en beste vriend, bedankt voor alles wat je doet en voor wie je bent voor mij en onze kinderen. Je bent een geweldige helper en vader en ik hou intens veel van je.

Mijn ‘bijna-net-zo-lang-als-ik’ kleine meid, Erin. Dank je dat je ons hebt geholpen om het manuscript te corrigeren, opdat het niet te ouderwets zou klinken. Je bent een fijne schrijfpartner en een nog fijnere dochter.

Meneer Mattster Monster, jij hebt echt goed geholpen terwijl Mama aan dit boek werkte. Ik ben blij met al je hulp in het huis en de komische onderbrekingen van jouw dolle streken. Het leven zou redelijk saai zijn zonder jou.

Ik ben mijn familie en vrienden dankbaar voor hun steun. Ik waardeer het geduld dat jullie met mij hebben gehad en de vele gebeden waarmee jullie mij hebben ondersteund.

Mijn vrienden van Rockin’ C Ranch en andere mensen die onderkomens ter beschikking hebben gesteld waar ik me kon terugtrekken om te schrijven. Bedankt voor jullie warme gastvrijheid en de stille plekken waar ik alleen kon zijn met God en mijn laptop.

Tracy Kartes, je bent een grote zegen geweest voor mij en dit boek. Ik hou van jou, meid, helemaal tot aan de maan en terug.

Ron en Katie Luce, Dave Hasz en de vele stagiaires van Honor Academy die een belangrijke bijdrage hebben geleverd aan dit boek. Ik ben heel dankbaar dat ik met jullie mocht meewerken bij Teen Mania Ministries. Ik zie die ervaring als één van de grootste zegeningen in mijn leven.

Adrienne en Brian Freas, ik waardeer het dat de Heilige Geest jullie op wonderlijke wijze mocht gebruiken tijdens het afronden van dit manuscript. Jullie zijn instrumenten die God heeft uitgekozen, en een ware zegen voor mij en de vele meisjes en jonge vrouwen die dit boek zullen lezen.

Don Pape, Laura Barker en iedereen bij WaterBrook Press, bedankt dat jullie met ons samenwerken om levens te veranderen. We zijn een geweldig team samen!

Liz Heaney, mijn fenomenale redacteur, bedankt dat je dit project met jouw wijsheid en inzicht zoveel mooier hebt gemaakt. Ik ben ook alle ‘junior redacteurs’ dankbaar – zowel jongens als meisjes. Jullie zijn met te veel om iedereen te noemen, maar jullie weten wie ik bedoel en God ook. Ik bid dat Hij

jullie zal overweldigen met zijn zegen voor jullie bereidheid iets aan dit boek bij te dragen.

Als laatste, maar zeker niet als minste, wil ik Steve Arterburn, Fred Stoeker, Kenny Luck en Mike Yorkey bedanken. Het is een eer en voorrecht om met jullie samen te werken. Bedankt dat jullie zo'n stevige basis hebben gelegd met *Het gevecht van iedere jonge man*.

Shannon Stridge

Aan de ouders

In *Het gevecht van iedere jonge vrouw* bespreken we seksuele reinheid vanuit emotioneel, verstandelijk, geestelijk en lichamelijke perspectief en leren we de lezeressen om hun geest, hart en lichaam te beschermen in deze wereld die doortrokken is van seks. Dit doen we op een eerlijke, eigentijdse manier, speciaal gericht op meisjes in hun tienerjaren en jonge vrouwen van begin twintig.

Misschien vraagt u zich af hoe eerlijk we zijn geweest, of betwijfelt u dat dit boek op dit moment geschikt is voor uw dochter. Als ze regelmatig tv kijkt, naar popmuziek luistert of tienerbladen leest, dan zal niets in dit boek te beeldend of confronterend voor haar zijn. Het is onze bedoeling om een geloofwaardige, zinvolle, christelijke kijk te geven op de beelden waaraan uw dochter elke dag wordt blootgesteld.

Maar als u ervan overtuigd bent dat uw dochter seksueel zuiver probeert te leven, of als u denkt dat een erg open bespreking van het onderwerp niet geschikt is voor haar, dan raden we u aan het boek eerst zelf te lezen, voordat u het aan uw dochter geeft. We hebben ons best gedaan om gevoelige zaken op een evenwichtige en respectvolle manier te behandelen, en hebben daarbij de nadruk gelegd op Gods verlangen dat jonge vrouwen integer met hun seksualiteit omgaan. Omdat wij vastbesloten zijn jonge vrouwen te helpen, vinden wij dat we open en eerlijk moeten zijn, en we hopen dat wij op die manier een weg kunnen banen voor uw dochter om vele gezonde keuzen te maken rond haar seksualiteit.

Inleiding

door Stephen Arterburn

Toen ik jaren geleden begon met uitgaan, werden jonge vrouwen zoals jij door jonge mannen gebruikt voor hun eigen genot. Ze manipuleerden hen en zetten hen onder druk om hun eigen ingezakte ego op te krikken.

Zij voelden zich het best als ze weer hadden bewezen dat ze ‘het nog steeds hadden’. Dus gingen ze eropuit en kregen wat ze wilden van een meisje dat het hun wilde geven. Deze jonge mannen zagen meisjes niet als mensen, maar als minderwaardige voorwerpen voor het genot van een man. Ze beoordeelden een jonge vrouw naar haar lichaamsdelen, wat ze daarvan liet zien en wat ze hun gaf tijdens een afspraakje. Ze dachten nooit aan wat zij voelde of dacht; de jongens wilden gewoon wat zij wilden, en ze verwachtten van het meisje dat ze het zou geven als ze de ‘relatie’ in stand wilde houden. Volgens deze jongens waren meisjes er om jongens te helpen bewijzen dat ze ‘echte’ mannen waren.

Terwijl ik op de middelbare school zat, en later tijdens mijn studie, had elke jonge vrouw een reputatie: meisjes die ‘gemakkelijk’ waren en zij die dat niet waren. Jongens bespraken het met elkaar – ‘Heeft ze het wel of niet gedaan?’ – en schepten op over hun seksuele overwinningen. Meisjes met de reputatie dat ze jongens gaven wat ze wilden, hadden misschien veel afspraakjes, maar kregen geen gezonde relaties. Jonge mannen wilden naar hen kijken, hen aanraken en betasten, maar ze wilden zich niet binden aan een meisje met zo’n reputatie. Ze namen gewoon wat ze konden krijgen, zolang ze het wilden, en gingen daarna door naar het volgende seksuele doelwit.

De jonge mannen uit mijn tijd zeiden en deden alles wat een meisje wilde, zodat zij bereid was haar lichaam aan hem te geven, zelfs als hij zoiets moest zeggen als: 'Ik hou van je', 'Je bent bijzonder' of 'Ik heb me nog nooit zo gevoeld'. Hij nam haar mee uit eten of ging met haar naar een film, omdat hij meende dat hij aan het eind van de avond hiervan de vruchten kon plukken. Hij gaf haar het gevoel dat hij van haar hield en voor haar zorgde, omdat hij wist dat hij op die manier van haar kon krijgen wat hij wilde. Maar wat deze jonge mannen afnamen, gaven ze nooit terug. Elke keer als ze seks hadden met een meisje, namen ze een stukje van haar ziel weg.

Waarom ik je dit vertel? Omdat ik je wil laten weten hoe jongens zijn – zelfs christelijke jongens. Jongens zijn namelijk niet veranderd in de manier waarop ze tegen vrouwen aankijken. De situatie is niet verbeterd. Die is in velerlei opzichten zelfs veel erger geworden. Ik wil niet dat je gebruikt en misbruikt wordt. Je bent een bijzondere schepping van God en Hij houdt zelfs meer van je dan ik van mijn dochter houd. Hij heeft het beste met je voor, net zoals ik het beste met haar voor heb. God wil niet dat jij gebruikt wordt, en Hij wil ook niet dat jij andere mensen gebruikt. Hij wil dat je zowel seksueel als emotioneel integer leeft. Hij heeft een geweldig leven voor je klaarliggen, en je kunt dat het gemakkelijkst vinden als je een manier ontdekt om seksueel integer te leven.

Je groeit op in een cultuur waar seksuele integriteit en reinheid geen waarde hebben. In plaats daarvan is het belangrijk om direct te voorzien in je behoefte aan bevrediging en genot, ongeacht de kosten. Sommigen van jullie zijn al volgens de waarden van deze cultuur gaan leven. Diep van binnen weet je wat goed is, maar dat heb je achtergelaten. Je luistert niet meer naar het stemmetje binnenin je, dat je wil leiden om rein te blijven, jezelf te respecteren en te waarderen. Misschien bied je geen weerstand meer aan de seksuele avances van jonge mannen, of misschien ben je zelf wel een jager geworden. Misschien ben jij juist degene die achter de jongens aangaat en meedoet aan het seksuele gedrag dat God, je familie en jezelf te schande maakt.

Als dat zo is, dan laat dit boek je een weg zien naar genezing en een tweede kans bij God. Als het niet zo is, dan zal dit boek je helpen jezelf te beschermen, evenals je reputatie en het leven dat God voor jou in petto heeft. Mijn gebed – ons gebed – is dat je dit boek zult lezen, zult geloven, en zult leven volgens de waarheden die we je aanreiken.

Voordat je leest wat Shannon, de hoofdauteur, heeft geschreven, wil ik je nog vertellen wat er is gebeurd met de jonge mannen uit mijn jeugd. We zijn allemaal ouder geworden, maar velen zijn niet wijzer geworden. De cultuur is de afgelopen tien jaar drastisch veranderd. Helaas hebben het internet, de televisie, films en reclames eraan bijgedragen dat vrouwen meer dan ooit als een voorwerp worden beschouwd. De mannen die hun seksuele obsessies eerst bevredigden met jonge vrouwen, bevredigen die nu met seksuele beelden die overal te vinden zijn: billboards, lingerie-reclames, speciale kleding-gidsen voor zwembkleding, miljoenen pornosites en televisie-series. Ze zijn verslaafd geraakt aan beelden; vervalsingen van de echte vrouw. Overal waar ze kijken, zien ze vrouwen als voorwerpen voor hun bevrediging. Geloof me – meer dan ooit zien mannen vrouwen als objecten die zij voor hun eigen genot kunnen gebruiken. Voor elke man is het een strijd om vrouwen gewoon in het juiste licht te zien. Voor velen is het een levenslange strijd.

Hoe meer pornografie en andere seksueel expliciete plaatjes een man ziet, hoe meer hij wil. Hij zegt tegen zichzelf dat hij gewoon een man is, en slechts doet wat alle mannen doen. ‘Het is normaal’ of ‘Ik doe er niemand kwaad mee,’ zegt hij, terwijl zijn focus steeds meer afdwaalt van de echte vrouwen in zijn leven en hij zich meer en meer richt op de onechte wereld van seksuele bevrediging tegen elke prijs. Veel echtgenoten – zelfs christelijke echtgenoten – trekken zich geregeld terug in hun geheime wereld van seksueel genot en schaamte. Voor velen is seks binnen het huwelijk niet meer genoeg, omdat ze verslaafd zijn geraakt aan het beeld dat onze afgedwaalde cultuur van seks heeft gevormd.

Veel mannen willen hier vanaf, maar weten niet hoe dat moet. Een paar jaar geleden hebben Fred Stoeker en ik het boek *Het gevecht van iedere jonge man* geschreven, omdat we jongens en mannen een strategie wilden aanreiken om vrijheid te vinden en dit gevecht te winnen. Het boek werd een bestseller. Fred en ik kregen honderden e-mails en een paar brieven van jonge mannen die ons vertelden dat het boek hun beeld van seks en jonge vrouwen had veranderd, en dat ze het leven van seksuele integriteit wilden leiden waarover we hadden geschreven.

Toen begon er iets anders te gebeuren. Er kwamen e-mails binnen van vrouwen die graag een boek wilden lezen over hun eigen seksuele integriteit. Ook zij wilden leven naar Gods maatstaven. Zo besloten Shannon en ik het boek te schrijven dat je nu in handen hebt. We hopen dat het tegemoet zal komen aan de enorme behoefte om eerlijk over je seksualiteit te praten, en dat het duidelijke antwoorden zal geven op de vraag hoe je kunt leven in een cultuur die erop gericht is je van Gods weg af te leiden.

Je hebt een taak, een opdracht die invloed zal hebben op je toekomstige geluk en veiligheid. Wat is die opdracht? Je seksualiteit succesvol inpassen in de rest van je leven. We willen dat je op vrijdagavond dezelfde persoon bent als op zondagochtend in de kerk. We willen niet dat je in de buurt van sommige mensen een christelijk leven leidt, maar je vervolgens bij jongens anders gedraagt. Een verdeeld leven mondt uit in verwarring, schuldgevoel en vaak wanhoop.

Dat wensen we jou niet toe. We willen dat je een gezond beeld hebt van seks. We willen je laten zien dat seks, zoals God het heeft bedoeld, zo geweldig is, dat het de moeite waard is er tot je huwelijk mee te wachten. We willen dat je op je gemak voelt bij jezelf en bij andere mensen, dat je gedrag consequent is en dat je vrij bent van schuldgevoelens en schaamte. We hebben het beste met je voor en hopen dat dit boek je zal helpen op zoek te gaan naar de beste manier van leven, die te vinden en ook toe te passen.

Deel 1

Inzicht in de strijd



De waarheid durven spreken

*Wanneer u bij mijn woord blijft,
bent u werkelijk mijn leerlingen.
U zult de waarheid kennen,
en de waarheid zal u bevrijden.*

JOHANNES 8:31-32

Doen, durven of de waarheid. Waarschijnlijk heb je dit spelletje wel eens met vriendinnen gespeeld tijdens een slaapfeestje, of misschien hebben je ouders je gewaarschuwd het nooit te spelen. Het is een spelletje waarbij je toezegt alles te doen waartoe een andere speler je uitdaagt, hoe vernederend of vies het ook is. Of anders moet je eerlijk antwoord geven op een bepaalde vraag, hoe persoonlijk of vernederend die ook is.

Als jong meisje zei ik nooit nee tegen dergelijke spelletjes. Het kwam nooit in me op dat ik een keus had. Mijn vriendinnen daagden me uit belachelijke dingen te doen: een boterham eten met ketchup, mosterd en mayonaise; zo snel mogelijk Dr. Pepper drinken en dan zo hard mogelijk een boer laten bij de oudere broer van een vriendin; en mijn knuffelaap vurig zoenen terwijl mijn vriendin een polaroidfoto nam. Maar meestal koos ik toch voor de opdracht, want ik wilde geen antwoord geven op vragen als: Wie vind jij de leukste jongen op school? Hoeveel jongens heb jij gezoend? Hoe ver ben je gegaan met een jongen? Iets smerigs eten of jezelf voor schut zetten, was gemakkelijker dan eerlijk antwoord te geven op sommige vragen.

Soms doet de waarheid pijn en is het gemakkelijker als we haar verborgen kunnen houden. Soms zijn onze geheimen zo pijnlijk, dat we ze zelf niet eens onder ogen willen zien. We nemen aan dat deze geheimen zullen verdwijnen als we er niet over nadenken of er met niemand over praten. Maar het tegenovergestelde is waar. Beschamende geheimen gaan zweren, zoals een splinter in een vinger. Het is veel beter het geheim te benoemen en iemand te vragen of zij ons wil helpen het uit ons leven te verwijderen, zodat de wond kan genezen.

In dit boek zul je veel verhalen lezen van jonge vrouwen (van twaalf tot twintig jaar) die zo dapper zijn geweest dat inderdaad te doen. Ze hebben het aangedurfd de waarheid te vertellen over de strijd om hun verstand, hart en lichaam te beschermen tegen seksuele zonde. We hopen dat je een aantal lessen op een gemakkelijke manier zult leren en zo vermijdt dat je zelf fouten maakt. En we willen ook graag dat je zult ontdekken waarom het een strijd is om seksueel rein te blijven, zodat je de verleidingen kunt weerstaan.

Onwetendheid is geen deugd

Sommige verhalen in dit boek zullen misschien ontnuchterend of verrassend voor je zijn. Het is beslist niet onze bedoeling je te shockeren, je af te stoten of je te verontreinigen. We vinden wel dat je moet weten wat er in de wereld gebeurt, zodat je je ertegen kunt beschermen. Onwetendheid is geen geestelijke gave, en het is ook geen deugd. Je kunt weten wat er gebeurt *en* onschuldig zijn. We willen je voorbereiden om verantwoordelijke beslissingen te nemen wanneer er verleidingen op je afkomen. En ga er niet van uit dat jij niet te maken zult krijgen met de verleidingen die we bespreken. De apostel Paulus schreef:

Laat daarom iedereen die denkt dat hij stevig overeind staat oppassen dat hij niet valt (...). Laat uw geest daarom voortdurend paraat zijn, wees waakzaam (...). Geef niet opnieuw toe

aan de begeerten waardoor u vroeger, toen u nog onwetend was, werd beheerst, maar leid een leven dat in alle opzichten heilig is, zoals hij die u geroepen heeft heilig is. Er staat immers geschreven: ‘Wees heilig, want ik ben heilig.’ (...) Laat er bij u geen sprake zijn van ontucht of zedeloosheid (1 Korintiërs 10:12; 1 Petrus 1:13-16; Efeziërs 5:3).

Laten we eens een kijkje nemen in het leven van een paar leeftijdsgenoten, die dapper genoeg waren om de waarheid te vertellen over hun strijd om seksueel rein te blijven.

Molly's strijd

Molly's worsteling begon toen ze toevallig een pornografisch tv-programma zag en later besloot er toevallig nog eens naar toe te gaan... en nog eens... en nog eens.

Ik weet dat het verkeerd was en dat iedereen er een zootje van maakt, maar toch heb ik er nog een slecht gevoel over, vooral omdat ik niet alleen mijzelf aan porno* heb blootgesteld, maar ook twee van mijn beste vriendinnen. Eén van hen was zo'n goede vriendin dat ze haar ouders vertelde wat we hadden gedaan. Mijn ouders waren echt van streek en ik geef ze geen ongelijk. Ze hebben me zelfs geholpen door de tv-instellingen te laten veranderen. Nu komt er geen porno meer op onze tv en op dat bewuste kanaal sneeuwt het alleen maar.

Eventjes ging het goed met me en ik deed mijn best te vergeten wat ik had gezien, wat meestal werkte. Maar sinds kort is het mijn gewoonte om te masturberen** bij zulke beelden en ik kan er niet mee stoppen. Ik weet dat het verkeerd is, en ik voel me vies en schuldig. Ik heb mijn zonden aan God beleeden, maar dat lijkt niet genoeg te zijn. Ik wil niet dat iemand

* *porno* – beelden waarop seksueel erotisch gedrag wordt vertoond

** *masturberen* – jezelf bevredigen door je geslachtsdelen te prikkelen

erachter komt, want ik weet dat ze teleurgesteld zullen zijn en van me zullen walgen.

We weten zeker dat, als Molly had geweten hoe verslavend porno is, ze dergelijke programma's absoluut zou hebben gemeden. Als porno of de gewoonte om te masturberen een probleem is geworden in jouw leven, dan zal dit boek je helpen deze gewoonten te doorbreken, zodat ze geen belemmering meer vormen voor je seksuele integriteit en geestelijke vrede.

Laurens strijd

Toen Lauren in de onderbouw van de middelbare school zat, ging ze naar een conferentie over seksualiteit en legde de gelofte af dat ze tot haar huwelijk zou wachten met seks. Ze zit inmiddels in de bovenbouw en raakt ontmoedigd door de keuzen die haar vrienden maken. Ze vraagt zich af of het haalbaar is om zich aan haar gelofte te houden.

Ik ging naar een dansfeest op school en de meesten van mijn vrienden dansten dicht tegen elkaar aan. Ze bewogen zich alsof ze seks hadden met hun kleren aan en samen vieze dingen deden – meiden met jongens, meiden met meiden, alles kon. Iedereen leek heel veel lol te hebben, en ze bleven zeggen dat ik minder streng moest zijn en gewoon mee moest doen met het feest. Een paar vriendinnen gingen ook nog in op een uitdaging om orale seks* te hebben met een paar jongens, achterin de bus – en nu zijn die meiden *echt* populair bij de jongens. Ik probeer mezelf eraan te herinneren dat ze om de verkeerde redenen populair zijn, maar soms vraag ik me af of ik misschien te preuts ben en zo alle lol mis die alle anderen wel lijken te hebben.

* *orale seks* – de geslachtsdelen van de partner stimuleren met de mond

We weten dat veel lezers van dit boek hun seksuele reinheid willen behouden, maar ze hebben, net als Lauren, het gevoel alleen te staan in dit verlangen en ze vragen zich af of het wel mogelijk is. Geef niet op. Het is niet alleen mogelijk, we denken zelfs dat je het met ons eens zult zijn dat je veel beter kunt wachten om van seks te genieten volgens Gods perfecte plan – op een dag binnen je huwelijk – dan met seks bezig te zijn alsof het gewoon een ontspannende hobby is. Blijf lezen, en we zullen je laten zien hoe je dit voor elkaar kunt krijgen.

Emma's strijd

Emma was zo dapper om de waarheid te vertellen over haar worstelingen, in de hoop andere jonge vrouwen aan te moedigen niet dezelfde fouten te maken als zij. In haar jonge tienerjaren was ze erg onzeker. Ze was ervan overtuigd dat er iets aan haar mankeerde, want jongens leken nooit in haar geïnteresseerd te zijn. Hoewel ze een goede relatie met haar ouders had, wilde ze dat een jonge man haar zou najagen. Om meer op de populaire meiden op school te lijken, begon ze met lijnen en sporten om af te vallen.

Het duurde niet lang voordat mijn obsessie om af te vallen in een ernstige eetstoornis veranderde. Ik wilde wanhopig graag dat jongens mijn slanke lichaam zouden opmerken, en ik snakte naar complimentjes. Als een jongen me inderdaad een complimentje gaf, was ik erg trots en had ik het gevoel echt iemand te zijn. Ik was vaak in zijn buurt, als een soort 'betaling' voor de aandacht die hij me gaf, maar ook als 'verzekering', zodat hij me complimentjes zou blijven geven. Ik flirtte ook met hem door arm in arm met hem te lopen, expres tegen hem op te botsen of tegen hem aan te leunen.

De drie jaren daarna heb ik een paar relaties gehad die volgens mij serieus waren, maar de jongens waren niet zo serieus. Ik heb deze jongens alles gegeven wat ik had, ook mijn lichaam, maar uiteindelijk werd ik gedumpte voor het volgende meisje.

Elke keer als er weer een relatie kapot ging, vroeg ik mij af wat er aan mij mankeerde. Waarom wilde hij me niet meer? Was ik niet aantrekkelijk genoeg? Was ik nog steeds te dik? Door mijn lichaam te misbruiken en het weg te geven, probeerde ik de aandacht en bevestiging te krijgen die ik van jongens verlangde. Maar wat ik kreeg, was nooit genoeg.

Soms lijkt er geen eind te komen aan de strijd om slank genoeg te zijn – en om je emotionele behoefte te laten vervullen door een vriendje. Als je zó naar een relatie verlangt dat je je gedraagt op een manier waar je niet trots op bent, dan is dit boek voor jou. Het zal je helpen een gezonde balans te vinden tussen je natuurlijke behoefte om bemind te worden, en de mogelijkheid om seksueel verleidelijke situaties te ontlopen.

Ik zou willen dat ik zelf de informatie uit dit boek had gehad toen ik jouw leeftijd had en mijn eigen strijd streed.

Shannons strijd

Als iemand me op mijn twaalfde had gevraagd of ik tot het huwelijk maagd wilde blijven, dan zou ik hebben gezegd: ‘Natuurlijk!’

Op mijn dertiende zou ik hebben gezegd: ‘Ik denk het.’

Op mijn veertiende zou ik hebben gezegd: ‘Misschien.’

Toen ik vijftien was, zou mijn antwoord zijn geweest: ‘Ik vraag me af of dat mogelijk is.’ Helaas werd mijn onschuld dat jaar verleden tijd. Tijdens een afspraakje werd ik verkracht, maar dat heb ik nooit aan iemand verteld, uit angst dat ik de schuld zou krijgen. Ik had immers zelf met die achttienjarige jongen geflirt om zijn aandacht te trekken, en ik had erin toegestemd met hem alleen te zijn, achter de rug van mijn ouders om. Dus maakte ik de vergissing niets te zeggen. Omdat ik de gebeurtenis geheim hield, hielp niemand mij van dit misbruik te genezen en vertelde niemand mij dat ik in Gods ogen nog steeds maagd was. (In het volgende hoofdstuk zal ik meer vertellen over de aard van de maagdelijkheid.)

Een paar maanden later mocht ik van mijn ouders met jongens uit. Omdat ik dacht dat mijn maagdelijkheid toch al van me was gestolen, zag ik geen reden om mijn lichaam niet te geven aan de meeste jonge mannen met wie ik uitging. Seks werd een standaardonderdeel van mijn liefdesrelaties – de prijs die ik meende te moeten betalen voor de aandacht en liefde waarnaar ik zo verlangde. Dit is één van de redenen dat ik wil dat je dit boek leest. Ik wil dat je de informatie krijgt die ik niet had. Ik wil ook dat je een leven leidt zonder geheimen, en dat je open bent over wie je bent en wat je vindt van jongens en hoe ze met jou willen omgaan.

Niet immuun voor seksuele verleidingen

Wanneer je over de schaduwzijde van mijn jeugd leest, denk je misschien dat ik een verknipt meisje was uit een probleemgezin en een slechte buurt, of dat ik geen christen was, of misschien niet al te slim. Mis.

Ik ben opgegroeid in de landelijke omgeving van noordoost-Texas, bij ontwikkelde ouders uit de middenklasse die elkaar trouw waren. We woonden in een bescheiden huis op het platteland, waar veiligheid nooit een probleem was. Moeder nam me vaak mee naar de kerk, en op mijn twaalfde deed ik belijdenis. Ik was zelfs een paar jaar jeugdleidster. Op de middelbare school haalde ik tien en daarna heb ik mijn vervolgopleiding afgerond.

Zoals uit mijn leven blijkt, hoef je niet verknipt te zijn of uit een probleemgezin te komen om onverantwoordelijke keuzen te maken die je leven overhoop zullen gooien. Zelfs ‘goede christelijke meisjes’ hebben geen vrijstelling voor seksuele verleidingen. Zelfs jij niet.

Hoe kan het dat iemand als jij of je vriendinnen zich niet meer bewaart voor de prins op het witte paard, maar in plaats daarvan een kikker kust? Is het mogelijk om uit de kikkervijver te klimmen als je er eenmaal in zit? Kun je deze oorlog wel winnen? En zo ja, hoe dan?

Dit boek beantwoordt die vragen. Het zal je laten zien hoe je je door het mijnenveld van de jeugd kunt bewegen, zonder de strijd om seksuele en emotionele integriteit te verliezen. Als je de landmijnen kunt ontwijken en de strijd kunt winnen, dan is het zeer waarschijnlijk dat je het volwassen leven zelfverzekerd en doelgericht zult binnengaan. Je zult geen wanhoop kennen en je zult prima keuzen maken voor je toekomst. De wereld kan voor je open liggen, maar je moet eerst ontdekken hoe intens jouw eigen strijd is, door de volgende vragen met ja of nee te beantwoorden.

1. Kijk je naar tv-programma's of films met seksgrapjes of onverbloemde seksscènes?
2. Luister je naar muziek waarin duidelijk wordt gesproken over seksuele verlangens buiten het huwelijk?
3. Gedraag je je soms extra vriendelijk of verleidelijk* om de aandacht van een jongen te trekken?
4. Word je in beslag genomen door gedachten aan een vriendje – of hoe je je vriend kunt houden – zodanig dat je het moeilijk vindt je lang op iets anders te concentreren?
5. Denk je aan een serieuze liefdesrelatie of ben je ernaar op zoek, ook al zal het nog jaren duren voordat je eraan toe bent om te trouwen?
6. Masturbeer je uit gewoonte om jezelf seksueel te bevredigen of om weerstand te bieden aan seksuele relaties met anderen?
7. Keur jij orale seks of andere seksuele handelingen goed, omdat het geen vaginale seks is en je er niet zwanger van kunt raken?
8. Heb je het gevoel dat je maagdelijkheid je is ontnomen?
9. Heb je het gevoel dat je 'beschadigd' bent, zodat een 'eerbare man' je niet zou willen?
10. Denk je dat het goed is als een stel samenwoont, als ze nog niet getrouwd zijn?

* *verleidelijk* – op een manier die seksueel uitnodigend is

11. Denk je dat het goed is als een stel seks heeft voor het huwelijk?
12. Heb je ooit tegen je ouders gelogen waar je naartoe ging, of met wie je samen was, omdat je wist dat zij het niet zouden goedkeuren als ze de waarheid kenden?
13. Zou je tegen je ouders liegen om te kunnen uitgaan met een jongen die je erg leuk vindt, als je wist dat ze er niet achter zouden komen?
14. Heb je ooit een jongen intiem gezoend omdat je het gevoel had dat het wel kon?
15. Wil je heel graag onder het gezag van je ouders uit, zodat je vrij bent om elke relatie aan te gaan die je maar wilt?
16. Ga je naar websites of chatrooms waarvan je weet dat je ouders die niet zouden goedkeuren?
17. Heb je ooit je telefoonnummer of huisadres aan een vreemdeling gegeven met wie je via het internet flirtte, zonder dat je ouders ervan wisten?
18. Heb je zelf regels of richtlijnen voor je gedrag en relaties bepaald die je al hebt overtreden?
19. Verberg je bepaalde dingen, zoals spannende liefdesbrieven, tijdschriften of video's?
20. Zie je het huwelijk als het antwoord op al je problemen, en denk je dat het je zal bevrijden van je seksuele en emotionele verleidingen?

Welke vragen heb je met ja beantwoord? Al die vragen laten je een mogelijke valkuil zien die de kans vergroot dat je voor seksuele verleidingen valt wanneer die je pad kruisen. Of je nu net in de puberteit zit en de strijd nog niet kent, of als je een ervaren jongvolwassene bent, je kunt altijd een zeer stevige verdediging opzetten om te voorkomen dat je slachtoffer wordt in deze oorlog. Of je nu seksueel rein bent en nog met een zijden draadje aan je maagdelijkheid hangt, of dat je al met een jongen naar bed gaat, je kunt je seksuele integriteit behouden of terug-eisen – niet alleen tijdens je jeugd, maar in je hele leven. De sleutel daartoe is: herkennen en begrijpen waardoor een vrouw

– ongeacht haar leeftijd of burgerlijke staat – kan struikelen en in seksuele verleiding kan komen. Als je leert hoe je je verstand, hart en lichaam kunt beschermen tegen seksuele concessies, en als je Gods plan voor jouw seksuele en emotionele voldoening begrijpt, dan kun je je tienerjaren op een goede manier doorkomen . . . zonder achteraf spijt te hebben.

Naarmate je het geschenk van de seksualiteit beter begint te begrijpen, zul je in staat zijn een aantal mythen te ontkrachten die je in deze strijd vasthouden. De komende hoofdstukken zullen je helpen. . .

- de complexiteit van je seksualiteit te begrijpen, en welke rol je emoties spelen in deze strijd;
- te herkennen welke mythen over seksualiteit onze cultuur beheersen en hoe deze seksuele ideeën en keuzen je kunnen beïnvloeden;
- seksuele reinheid te omarmen als jouw levensstijl, niet alleen lichamelijk, maar ook verstandelijk, emotioneel en geestelijk;
- te genieten van gezonde, voldoening gevende relaties – met jezelf, met God en met andere mensen;
- de liefde te vinden waarnaar je op zoek bent, zonder haar op de verkeerde plek te zoeken en zonder onrealistische verwachtingen te hebben van je vriend of toekomstige echtgenoot, en. . .
- tevreden te zijn met jezelf, niet slechts een korte tijd, maar voor de rest van je leven.

Als je er tot nu toe in geslaagd bent seksuele verleidingen te weerstaan, prijs God dan voor zijn bescherming en bereid je voor op een verdere overwinning. Als je hebt toegegeven aan één van deze verleidingen, als je je afvraagt waarom God zo ver weg lijkt, of als je je zorgen maakt om je huidige of toekomstige relaties, dan kan dit boek je de weg wijzen naar vrede.

Het is ons gebed dat je wijsheid, moed, hoop en kracht zult vinden om te strijden voor seksuele en emotionele integriteit *en te winnen*.



Aan wie rechtschapen is, geeft hij voorspoed, voor wie op rechte wegen gaat, is hij een schild. Hij waakt over het rechte pad en beschut de weg van wie hem trouw zijn. Als je in acht neemt wat ik zeg, zul je leren wat oprecht, eerlijk en rechtvaardig is, dan volg je altijd het juiste spoor. Want wijsheid zal je geest doordringen, je koestert je in kennis. Bedachtzaamheid zal je behoeden, inzicht houdt de wacht.

Spreuken 2:7-11