



HET GEVECHT VAN IEDERE JONGE MAN





Inhoud

- Met dank aan 7
Aan de ouders 9
Inleiding: De zwijgcode doorbroken 11
- Deel I: Waar staan wij? 15
1. Koning *Football* 17
 2. Los van God 22
 3. Eenheid met God 27
 4. Er hangt een prijskaartje aan 39
- Deel II: Hoe het zo ver heeft kunnen komen 53
5. Geen half werk 55
 6. Mannelijkheid komt met gebreken 69
- Deel III: De keuze voor echte mannelijkheid 83
7. Je kunt voor echte mannelijkheid kiezen 85
 8. Waar kies jij voor? 93
- Deel IV: Masturbatie 109
9. Een hellend vlak 111
 10. Alles over masturbatie 124
 11. Gods kijk op de dingen 132
 12. Welk gat probeer jij op te vullen door te masturberen? 138
 13. Je sumo-sex-drive 147
- Deel V: Je verdediging opbouwen 155
14. Ontwikkel een gevechtsplan 157
 15. Je zwaard en je schild 173
 16. Waardoor je gehinderd kunt worden? 180
 17. Doelgericht blijven 189
 18. Wat win je ermee? 197
 19. Een wild paard 202





Deel VI: Seksuele eer 217

20. Houden van haar vader 219

21. Hoe denken meisjes erover? 228

22. Ben je klaar voor het grote avontuur? 238

Deel VII: Een andere belangrijke discussie 245

23. Als je iets voelt voor andere jongens 247





Met dank aan

Mijn hemelse Vader,
die de zwakke en arme uit het stof haalt
en tussen edelen plaatst.

En mijn zwagers Brent en Barry,
mijn broeders in de genade van God

Ik wil graag Andy Turcotte, Steve Beeman, Richard Pickrell, Ron Strack en Mark Oberbeck bedanken voor hun inzicht in het hart van jonge mannen en vrouwen. Jullie zijn goede herders en ik geniet van jullie vriendschap.

Ik wil ook mijn gebedsteam bedanken. Dominee Palmer en diaken Mike Swaim: jullie hebben mij bemoedigd toen ik het niet meer zag zitten. Ik dank Vicky Cluney, Diana Koontz en Ray en Joyce Henderson, die hebben volhard in hun gebed en geloof. De aanvoerder van mijn gebedsteam is mijn vrouw Brenda. Wat een strijder. Wat een vrouw!

Gary Meyer, jij kon mij altijd aan het lachen krijgen, zelfs als ik daarvoor een krekkel moest eten of je mij om twee uur 's nachts mijn bed uit trommelde met toeters en bellen. Dank je voor je intense vriendschap.

Mike Yorkey, jij bent meesterlijk. Zonder jou kan ik niets beginnen. Stephen Arterburn, woorden schieten tekort. Jouw steun en bemoediging hielden niet op. Geweldig.

Mijn schoonmoeder Gwen heeft vaak de aanzet gegeven als we een eerste punt moesten scoren. Zij weet hoe het spel moet worden gespeeld. Jasen, Laura, Rebecca en Michael, jullie zijn de heerlijkste kinderen van deze planeet. Jullie hebben veel op-





geofferd. God zal jullie er rijkelijk voor belonen, hier en in de eeuwigheid.

Fred Stoeker



Aan ouders

In dit boek spreken we op een eerlijke, directe en openhartige manier over seksuele reinheid. We richten ons vooral op jongens en jonge mannen.

Hoe eerlijk we precies geweest zijn? We geven twee voorbeelden, zodat u kunt beoordelen of dit boek op dit moment geschikt is voor uw zoon.

Als hij vaak tv kijkt en films als *Titanic*, *Forrest Gump*, *Rush Hour 2* of vergelijkbare films heeft gezien, dan zal niets in dit boek te beeldend of confronterend voor hem zijn. Het is onze bedoeling om u een geloofwaardige, zinvolle, christelijke kijk te geven op de beelden waaraan uw zoon elke dag wordt blootgesteld.

Maar als u ervan overtuigd bent dat uw zoon seksueel zuiver probeert te leven, of u denkt dat een erg open bespreking van het onderwerp niet geschikt is voor hem, dan raden wij u aan het boek eerst zelf te lezen, voordat u het aan uw zoon geeft. Omdat wij vastbesloten zijn om jonge mannen te helpen, vinden wij dat we open moeten zijn. Wij hebben ons best gedaan om gevoelige zaken op een evenwichtige en respectvolle manier te behandelen. Wij willen vooral benadrukken dat God ernaar verlangt dat jonge mannen seksueel integer leven.







Inleiding

De zwijgcode doorbroken

door Stephen Arterburn

Er is een aloude code en vrijwel iedere man die ik ken, houdt zich eraan. Ik weet zeker dat mijn vader en broers zich ook hielden aan deze 'code van seksueel stilzwijgen', zoals ik hem noem. Volgens deze code is het prima om over seks grapjes te maken of zelfs te liegen, maar verder is het – als man – je ernstige plicht om te zwijgen als er *serieus* over seks wordt gesproken.

Omdat iedereen vastbesloten is er niet over te praten of zich er misschien voor schaamt om dat te doen, heb je waarschijnlijk geen idee wat gezonde seks is. De kans is groot dat je van een aantal fantastische dingen denkt dat ze niet normaal zijn, en van een aantal normale dingen dat ze nogal vreemd zijn. Het is één van de redenen dat we voor jou dit boek wilden schrijven. We wilden je correcte informatie geven over een prachtig onderwerp, dat zo gemakkelijk te lijden heeft onder verkeerde informatie en onkunde. Je bent een seksueel wezen en je verdient het om te weten wat goed en waar is aan je seksualiteit, zodat je een zo groot mogelijke kans maakt op een fijne seksuele relatie met de persoon die jouw vrouw wordt.

Als christenen hebben we toegang tot de waarheid van God. Daarom is het diep triest dat we het zo vaak moeten doen met leugens en mythes als het om seks gaat. Er zijn tieners en jongemannen met een geringe seksuele begeerte*, die denken dat ze geen echte mannen zijn, terwijl ze in werkelijkheid misschien een lichte hormonale afwijking hebben waardoor die drang

* Ook wel geslachtsdrift, sex-drive of libido genoemd. Hierna zullen we steeds over 'sex-drive' spreken.





minder sterk is. Anderen die wel een sterke sex-drive kennen, hebben soms het idee dat ze doorgeslagen zijn en hulp nodig hebben om hun impulsen te onderdrukken.

Misschien word je heen en weer geslingerd tussen deze twee uitersten, vooral als je middenin je puberteit zit. Je lichaam groeit voortdurend en daardoor kun je het ene moment een sterke begeerte voelen, terwijl je het volgende moment het gevoel hebt dat je bijna aseksueel bent. Maak je hierover geen zorgen. Je ligt precies op schema en alles wat je meemaakt is volkomen normaal.

Eén van de moeilijkste taken die je ooit zult hebben, is het op een goede manier integreren van je seksualiteit in de emotionele, geestelijke, sociale en relationele persoon die je wilt zijn. Velen zijn geneigd hun seksualiteit te zien als iets waarvoor ze zich eigenlijk moeten schamen, iets wat ze beter op veilige afstand kunnen houden, maar dat is absoluut niet de bedoeling.

Ik wil dit illustreren met het voorbeeld van een huichelaar. Je kent vast wel mensen die heel erg religieus zijn, op zondag, maar van wie je nooit zou denken dat ze christen zijn als je ziet hoe ze zich doordeweeks gedragen. Ze weten precies welke woorden ze moeten gebruiken en aan welke rituelen ze moeten meedoen op de eerste dag van de week. Maar als je hen op maandag hoort, zou je eerder denken dat ze in de hel zijn geweest dan in de kerk. Hun geestelijk leven is niet geïntegreerd in de rest van hun leven.

Hetzelfde kan gebeuren op het gebied van de seksualiteit. Je seksualiteit moet worden ingepast in je christelijke levensstijl als geheel. Als je dat doet, heb je een veel gezondere houding tegenover vrouwen, tegenover zaken als seks voor het huwelijk en, zelfs, seks binnen het huwelijk.

Een vriend van mij heeft een zoon van twaalf jaar. Mijn vriend is een fantastische vader en hij heeft een geweldige zoon. Toen de jongen twaalf jaar werd, was het alsof de kraan van de hormonen wijd openging. Er gebeurde van alles in zijn lichaam, maar hij begreep niet waarom hij bepaalde dingen voelde. Het enige wat hij wist, was dat hij bepaalde neigingen





had die moeilijk in de hand te houden waren. Deze jongen deed iets heel moedigs. Hij ging naar zijn vader en zei: 'Pa, ik heb er gewoon ontzettend veel zin in om mijn kleren uit te doen en naakt voor een meisje te gaan staan.'

Hij gaf eerlijk uiting aan zijn gevoelens en liet precies weten hoe het kan voelen om een jongen van twaalf jaar te zijn. Het feit dat hij zonder schroom het gesprek met zijn vader zocht, gaf aan dat hij wilde weten wat er met hem gebeurde. Een dergelijke open houding zou voor ons allemaal goed zijn.

Eigenlijk is je *houding* het allerbelangrijkste als je het gevecht om de seksuele integriteit wilt winnen. Als er één vers in de Bijbel staat waarin Gods norm voor seksuele reinheid wordt samengevat, dan is dit het: 'Laat er bij u *totaal* geen sprake zijn van ontucht of zedeloosheid...' (Efeziërs 5:3).

Een vers dat bij een tiener of een jonge volwassene vragen of zelfs angst kan oproepen. Wanneer is er sprake van deze dingen? Hoe ver mag ik met een meisje gaan als we samen zijn? Hoe ver mag ik met mijzelf gaan als ik alleen ben? Is masturbatie oké of niet?

Dit zijn grote vragen en reken maar dat we ze gaan beantwoorden. Je zult merken dat *Het gevecht van iedere jonge man* een eerlijk en direct boek over seksualiteit is voor tieners en jonge volwassenen.

Ben je er klaar voor? Wij in ieder geval wel. Eerst laten we Fred zijn verhaal maar eens vertellen. Het is best heftig!







Deel I Waar staan wij?







1

Koning Football

FRED: HET BEGIN VAN MIJN VERHAAL

Ik ben opgegroeid tussen de graanvelden van Iowa, en American football was alles voor mij. Mijn hele leven draaide om deze sport. Ik vond het heerlijk om het hele jaar door te trainen en te spelen. Zelfs in augustus, als het heet en drukkend was, had ik er totaal geen problemen mee om twee keer per dag te trainen. Football was zo belangrijk voor mij dat het mijn leven bepaalde, zelfs als ik geen wedstrijden hoefde te spelen. Ik ging nooit mee als mijn vrienden na de wedstrijd de kroeg indoken. Ik wist zeker dat bier me minder scherp zou maken en alleen maar energie zou kosten. Hetzelfde gold voor vriendinnetjes. Ze zouden kostbare tijd en energie opslokken en me afhouden van het doel dat ik mijzelf had gesteld: quarterback worden op het hoogste niveau.

Zoals iedere gezonde footballspeler had ik een meer dan normale belangstelling voor seks. Ik was al een tijdje verslaafd aan de playmates (naaktmodellen) van *Playboy*. Toen ik in de brugklas zat, had ik een stapel van die tijdschriften gevonden onder het bed van mijn vader. Ook ontdekte ik daar een aantal exemplaren van *From Sex to Sixty*, een blad vol schuine moppen en smerige strips.

Toen mijn vader en moeder gingen scheiden en mijn vader alleen ging wonen, hing hij een enorm naaktportret in zijn woonkamer. Iedere keer als ik met hem zat te kaarten, tijdens mijn wekelijkse bezoeken op zondagmiddag, gluurde ik naar de levensgrote afbeelding. Soms moest ik wat klusjes doen als





ik bij hem langskwam. Zo vond ik op een keer, toen ik de prullenbak in zijn slaapkamer wilde legen, een naaktfoto van zijn vriendin. Dit soort dingen wakkerden allerlei seksuele gevoelens in mij aan.

Ook de films die ik zag, prikkelden mijn nieuwsgierigheid en lustgevoelens. In één van die films goot Diana Ross een emmer met ijs leeg over de buik van haar baas op het moment dat hij klaarkwam. Het leek die ervaring alleen maar intenser te maken. Mijn mond viel open. *Wat is dit nou weer?* Dagenlang bleef ik dit soort beelden in gedachten herhalen. Ik ging niet vaak uit, maar als ik eens een keer met een meisje uitging, kon ik mijn gevoelens meestal niet in bedwang houden. Ik probeerde haar grenzen te verleggen en mijn hand in haar beha te krijgen.

Nog altijd werden mijn seksuele prikkels in toom gehouden door mijn passie voor de sport. Ik deed het prima op het veld en werd zelfs 'Sportman van het jaar' van mijn middelbare school, de Thomas Jefferson High School in Cedar Rapids. De school stond bekend om de vele goede sportmensen die er vandaan kwamen. Ik kreeg aanbiedingen voor een studiebeurs van de Air Force Academy en de Yale-universiteit.

Maar ik had grotere dromen: football op het hoogste niveau. Voor minder deed ik het niet, zelfs al moest ik daarvoor beginnen met een bijrol. Een paar maanden later stond ik voor mijn kluisje op de Stanford-universiteit en staarde vol ontzag naar de bekende witte helm met de rode S erop en de naam Stoeker eronder. Ik zette de helm op, maakte het riempje vast onder mijn kin en rende vol trots het veld op om te proberen een vaste plek in het team te veroveren. Het zou niet lang duren voordat iedereen in het land mijn naam zou kennen en zou zien hoe ik de bal tot diep in de voorste zone gooide. Mijn droom was aan het uitkomen.

Maar op een middag spatte die droom als een zeepbel uit elkaar. Samen met zeven andere quarterbacks was ik bezig met de warming-up, toen ik vanuit mijn ooghoek zag hoe Turk Shonert, een nieuwkomer uit Zuid-Californië, de bal met gemak en snoeihard 32 meter ver gooide. Nog drie andere nieuwe





quarterbacks lieten de bal door de lucht suizen alsof hij aan een draadje zat. Deze vier waren zo goed dat ze allemaal in het team van Stanford terechtkwamen en later in de National Football League zouden spelen.

Samen met mijn kamergenoot Corky Bradford, een quarterback uit Wyoming, staarde ik vol ongeloof naar dit machtsvertoon. Wij zouden ons nooit kunnen meten met deze krachtpaters. Die middag viel mijn footballdroom in duigen. Ik verlegde mijn belangstelling naar vrouwen. Foto's van naakte vrouwen, om precies te zijn.

Terwijl ik gewend raakte aan het gewone leven als student, zonder sport of grote dromen, braken mijn hormonen door elke innerlijke dijk heen. Al snel was ik totaal verslaafd aan pornografie. Ik hield zelfs bij op welke dag mijn favoriete softporno-tijdschrift *Gallery* uitkwam. Ik stond al voor openingstijd bij de winkel te wachten om het te kunnen bemachtigen, zelfs als ik daarvoor moest spijbelen. Mijn favoriete rubriek was de rubriek 'buurmeisjes', waarin naaktfoto's stonden die jongens van hun vriendinnetje hadden gemaakt.

Terwijl ik opging in de porno, bleef ik de geslachtsgemeenschap op één of andere manier als iets verhevens zien. Ik vond dat het hebben van seks iets *speciaals* was, dat je voor het huwelijk moest bewaren. Zo dacht ik er ook nog over toen ik na mijn eerste studiejaar terugging naar Iowa. Ik had er een vakantiebaantje als dakwerker, waarmee je in korte tijd veel geld kon verdienen. 's Avonds en in de weekends begon ik uit te gaan met een vroegere vriendin, Melissa. Dat liep al snel uit op een heftige liefdesrelatie. Als ik even geen spijkers in iemands dak hoefde te timmeren, waren Melissa en ik urenlang bij elkaar. Tegen het eind van de vakantie, vlak voordat ik terug zou gaan naar de universiteit, besloten we een weekend samen op vakantie te gaan naar Shield's Lake in Minnesota. Met z'n tweeën in de camper van mijn vader.

Tijdens een heldere nacht met volle maan besloten we buiten te gaan slapen. Een koel briesje waaide over ons heen. Het was heel romantisch en ik raakte met de minuut meer opge-





wonden. Heel rustig boog ik me over Melissa heen. Ze wist precies waar ik op uit was. Met haar grote bruine ogen keek ze mij bedroefd aan, terwijl het maanlicht op haar onschuldige gezicht viel. 'Je weet dat ik wil wachten tot ik getrouwd ben – hopelijk met jou,' zei ze. 'Ik zal je niet tegenhouden als je dit wilt doorzetten. Maar weet wel dat ik je nooit meer zo zal kunnen respecteren als ik nu doe en dat ik daar nog heel lang verdrietig om zal zijn.'

Ze zette haar maagdelijkheid op het spel, maar legde de beslissing bij mij neer. Hoe zou ik reageren? Van wie hield ik het meest – van haar of van mijzelf? Mijn hoofd tolde ervan. Mijn verlangen wilde verder. Mijn verstand zei 'stop'. Ik keek naar haar lieve gezicht. Lange tijd zeiden we allebei niets. Toen lachten we naar elkaar en kropen lekker tegen elkaar aan. Uiteindelijk vielen we zo in slaap. Ik had haar test doorstaan. Op dat moment had ik er nog absoluut geen idee van dat dit voorlopig de laatste test was waar ik me met succes doorheen zou slaan.

Toen ik terugreed naar de universiteit en Melissa in Iowa achterliet, viel ik in een diep gat. Ik voelde me eenzaam. Ver weg van huis en vrijwel zonder christelijke basis sleepte ik me doelloos van de ene dag naar de andere. Ik vond mijzelf best zielig. Maar op een dag, terwijl we ergens in een zaal football speelden, viel mijn oog op een vrouwelijke scheidsrechter. Ze leek een volwassen versie van mijn grote jeugdliefde, Melody Knight, die naar Canada was verhuisd toen we in de derde klas zaten.

Ik werd verliefd! Omdat er weinig was wat ons ervan weerhield, duurde het niet lang voordat we samen in bed lagen. Ik vond dat het kon, omdat ik *zeker wist* dat ik met haar zou trouwen. Het leek maar een klein stapje bij mijn normen en waarden vandaan. Helaas was het snel gedaan met onze liefde. Maar wat nog triester was: deze kleine stap was de eerste stap bergafwaarts. En er zouden nog veel stappen volgen.

De volgende keer dat ik seks had, was het met een meisje van wie ik *dacht* dat ik ermee zou trouwen. De keer daarna was het met een vriendin van wie ik dacht dat ik haar zou gaan liefheb-





ben en waarmee ik *misschien* wel zou kunnen trouwen. Daarna kwam de leuke medestudente die ik nauwelijks kende en die gewoon een keer seks wilde hebben voordat ze afstudeerde.

In één schooljaar was ik veranderd, van iemand die ‘nee’ kon zeggen in een alleenstaande camper bij een meer, in iemand die altijd ‘ja’ kon zeggen in welk bed dan ook. In het jaar nadat ik was afgestudeerd in Californië had ik zelfs met vier meisjes tegelijk een ‘vaste’ relatie. Met drie van hen ging ik ook naar bed en met twee van hen was ik zo ongeveer verloofd. Geen van hen wist van het bestaan van de anderen.

Waarom ik je dit allemaal vertel?

Omdat ik alles weet van de enorme aantrekkingskracht van seks voor het huwelijk. Ik weet wat jij voelt. En ik wil je hoop geven als je al wisselende seksuele relaties hebt, terwijl je weet dat het eigenlijk niet zou moeten. Zoals je hierna kunt lezen, heeft God een radicale verandering teweeggebracht in mijn denken over seks voor het huwelijk.