**Zelfbevrediging of zelfbeheersing?**

**door drs P.Guijt**

We leven in een oversekste en op lustbevrediging gerichte maatschappij. In de media is masturbatie mainstream geworden en is er in toenemende mate steun voor als een vermeende gezonde bezigheid. Bovendien zijn zorgwekkende ontwikkelingen gaande, bijvoorbeeld dat op sommige scholen kinderen al vroeg worden geleerd hoe te masturberen. Piet Guijt analyseert deze ontwikkelingen en zet ze in een ethisch bijbels perspectief.

**.Inhoudsopgave**

1. Inleiding
2. Wat is het?
3. Bijbelse visie op seksualiteit
4. Wat zegt de Bijbel over zelfbevrediging?
5. Waarom zelfbevrediging?
6. Problemen en gevaren
7. Masturbatie in het huwelijk?
8. Oplossingen
9. Onze houding
10. Nabeschouwing

Literatuur

1. **Inleiding**

We leven in een oversekste en op lustbevrediging gerichte maatschappij. Mede door internet zijn veel mensen verslaafd geraakt aan het kijken naar pornosites en mede daardoor ook verslaafd aan masturbatie (zelfbevrediging, solo-seks). In de media is masturbatie mainstream geworden (1) en is er in toenemende mate steun voor als een vermeende gezonde bezigheid. Bovendien zijn zorgwekkende ontwikkelingen gaande, bijvoorbeeld dat op sommige scholen kinderen al vroeg worden geleerd hoe te masturberen (7). Hoe ernstig het is om kinderen tot zonde te verleiden, lezen we in o.a. Matt. 18:6.

Iedereen zal begrijpen dat het om een gevoelig en precair onderwerp gaat, maar toch is het goed om het onderwerp met de vragen en problemen die er zijn, niet te ontkennen of te verbergen, maar ze te benoemen en op een eerlijke en evenwichtige wijze te bespreken, en te zoeken naar oplossingen (12). Daarom is het voor ons als christenen des temeer noodzakelijk om een op Gods Woord gebaseerde christelijke visie op zelfbevrediging te hebben.

1. **Wat is het?**

Masturbatie of zelfbevrediging is het stimuleren van de eigen geslachtsdelen om seksuele opwinding te bereiken, meestal totdat er een of meer orgasmen op volgen (16). Een zgn. natte droom, een spontane zaadlozing tijdens de slaap, is wat anders dan masturbatie. De vraag is nog wel wat de achtergrond van die droom is. We komen daar nog op terug.

1. **Bijbelse visie op seksualiteit**

Om te beginnen zullen we gaan kijken naar de (positieve) visie van de Bijbel over seksualiteit. Omdat we naar het beeld van God zijn geschapen, heeft ook onze seksualiteit een diepe betekenis die van invloed zal zijn op elke praktische toepassing. Door dit aspect van onze persoonlijkheid laat God een uniek licht schijnen op wat het betekent om Zijn beelddrager te zijn, en de diepte van Zijn liefde voor ons. Kort gezegd, toen God ons naar Zijn beeld schiep, schiep Hij de twee geslachten (seksen), man en vrouw (Gen. 1:27). Als beelddragers behoren mensen in een liefdevolle gemeenschap met elkaar te leven om de liefde van de Schepper te weerspiegelen (1). Dat geldt voor zowel gehuwden als ongehuwden.

De Bijbel geeft aan dat *seksuele* gemeenschap voorbehouden is binnen het huwelijk. Het is ontworpen om inherent *relationeel* te zijn, een aspect van diepe kennis en intimiteit met iemand van het andere geslacht. In die context is het doel zich geheel aan de ander te geven door die ander vreugde te verschaffen in de intiemste daad van wederzijdse kwetsbaarheid (Hooglied; 1 Cor. 7:3-5). Het Nieuwe Testament maakt duidelijk dat de focus van intimiteit in het huwelijk moet zijn om uit liefde de echtgenoot/echtgenote te dienen en gelukkig te maken, dus *niet* het eigen persoonlijke genot voorop te stellen. Op deze manier zou onze seksualiteit de algemene roep van discipelschap tot zelfverloochening en liefde voor anderen moeten weerspiegelen. God wil ook met seksualiteit ons leren wat het betekent om naar Zijn beeld gemaakt te zijn en, nog belangrijker, wat het betekent om in relatie met Hem te zijn (1). Dat wil zeggen: om ook volkomen lief te kunnen hebben.

Meerdere passages in de Bijbel geven aan dat het christelijke leven vrij behoort te zijn van zelfzucht. We leven in de eerste plaats voor Christus en in de tweede plaats om anderen lief te hebben en tot zegen te zijn (zie Gal. 2:20; 1 Cor. 13:5; 2 Cor. 5: 14–15; Fil. 2: 3–4; 1 Petr. 4: 1–5). Jezus zegt dat wanneer we volgens dit patroon leven, we *echt* leven vinden (Matt. 10:39; Marc. 8:35; Luk. 9:24 en Joh. 12:25). Leven voor 'jezelf' leidt er gegarandeerd toe dat het ware leven en de ware vrede ons zullen ontgaan. Dit geldt in het bijzonder voor onze seksualiteit. Ef. 4:17–20 geeft aan dat leven voor onze eigen seksuele verlangens ertoe kan leiden dat we ons van God afkeren, wat een steeds grotere verdorvenheid en seksuele onverzadigbaarheid tot gevolg heeft (1).

1. **Wat zegt de Bijbel over zelfbevrediging?**

Er zijn geen Bijbelteksten die masturbatie *expliciet* afwijzen. Soms wordt wel gewezen op de zaadverspilling door Onan (Gen. 38:9), maar dat heeft niets met masturbatie te maken, want de zonde van Onan was dat hij geen nageslacht voor zijn schoonzus wilde verwekken (14).

In indirecte zin zegt de Bijbel er wel veel over zoals we kunnen afleiden uit de vorige paragraaf. De Bijbel presenteert seksualiteit in het huwelijk als iets heel moois (Ef. 5:28-32). Seksuele relaties buiten het huwelijk en zelfs overspelige gedachten worden sterk afgewezen (Matt. 5:28; Hebr. 13:4). Als we in combinatie met de aard van christelijk discipelschap Gods bedoeling met seksualiteit begrijpen, is het zeer de vraag of masturbatie een legitieme seksuele activiteit is. Immers als we een goed begrip hebben van Gods bedoeling met seksualiteit, dan zal toch wel blijken dat de Bijbel in beginsel géén ruimte laat voor masturbatie in het leven van een christen (1). Want seksualiteit is een gave van God, gegeven en bedoeld voor het huwelijk tussen man en vrouw. Elke andere ‘toepassing’ (homoseksualiteit, seksuele omgang met vrienden/vriendinnen, of zelfs met dieren) en ook masturbatie is vanuit Gods Woord bezien een ‘abnormaal’ gebruik van seksualiteit (12).

Masturbatie schiet namelijk op twee punten tekort. Het is een solo-activiteit die niet geworteld is in een relatie. Er is geen gelegenheid om de intimiteit te verdiepen en de ander te leren kennen. Bovendien is het een momentopname van *zelfzucht* en *egoïsme*. Dit gedrag verkondigt: "Het belangrijkste op dit moment is dat *ik*het grootst mogelijke genot ervaar". Maar dat is radicaal in strijd met de oproep tot discipelschap (1). Paulus waarschuwt in Rom. 13:14 tegen het opwekken van begeerten en 2 Tim. 3:2-4 spreekt over zelfzuchtige mensen. Zie ook Tit. 3:3 (“verslaafd aan velerlei begeerten en zingenot”).

1. **Waarom masturbatie?(1,12,13)**

Er kunnen diverse redenen zijn om te masturberen. Omdat mannen visueel ingesteld zijn, kan het zien van bepaalde (reclame-)afbeeldingen en vooral het zien van pornografische afbeeldingen en films de seksuele begeerte doen toenemen en daardoor masturbatie bevorderen (17,18). Maar het betreft niet alleen mannen maar ook vrouwen, van wie 30 % regelmatig naar porno of porna (een vrouwvriendelijke vorm van porno) kijkt (11). Het is zelfs zo dat steeds meer vrouwen zelfbevrediging openlijk propageren en beoefenen. De huidige op lust gerichte cultuur meent masturbatie te kunnen rechtvaardigen door seksueel verlangen te verheffen tot een fysieke ‘behoefte’. Soms grijpt men door gewoonte bijna automatisch naar zelfbevrediging als men zich verveelt, zich eenzaam, teleurgesteld of niet lekker voelt. Of om spanning, frustratie of verdriet kwijt te raken, of om zichzelf te vertroetelen en om ‘troost’ te vinden. Maar in alle gevallen is de zelfgerichtheid, het verlangen naar bevrediging van eigen behoeften, het eigen ik de basis van de handeling.

Hoe begrijpelijk het ook is dat iemand soms of vaak masturbeert, de vraag is of het de goede ‘oplossing’ is. Nee! Vergelijk het met drugs. Het werkt verslavend, dat wil zeggen dat men zelf niet meer de baas is over zijn handelen. Er is een betere oplossing!!! Daar komen we later op terug.

1. **Problemen en gevaren**

Zelfbevrediging leidt tot ik-gerichtheid, en omgekeerd. Er kan dus een vicieuze cirkel ontstaan. Het gevaar is dat genoegens en begeerten ons hart ertoe kunnen verleiden om in plaats van de Gever het genot te aanbidden. Echtparen moeten bedenken hoe God seksualiteit in het huwelijk bedoeld heeft en hoe zelfzucht en egoïstische verlangens schadelijk zijn voor de oproep om tot zegen van de huwelijkspartner te zijn (1).

Hoewel masturbatie zonder pornografie mogelijk is, is veel pornografie gericht op solo-seks. Het is van groot belang om in te zien dat internetporno een nieuw ‘monster’ is dat zelfs seculiere onderzoekers als zeer problematisch beschouwen. De vernietigende kracht van internetporno kan niet genoeg worden benadrukt (1,17,18).

Geprogrammeerd door een constante stroom van duizenden en steeds andere 'partners' die online ‘beschikbaar’ zijn, is een niet-virtuele, dus ‘echte’ vrouw/man (en ook de eigen vrouw/man) kennelijk niet meer zo opwindend. Een jongeman, die worstelde met zijn prille huwelijk, beschreef zijn gebruik van internetporno als een à-la-carte menu: "Vanavond krijg ik wat van dit en een beetje van dat". Geen enkel individueel mens kan concurreren met de totaliteit van honderden ‘anderen’. En er ontstaat een voortdurende drang om nog meer stimulerende beelden te vinden (1). Dat heeft echter niets te maken met liefde, want het gaat puur om zelfzuchtige behoeftebevrediging. Men kan het niet meer in een relatie zien met die ene persoon (8).

Bij dit alles komt nog dat behalve porno er een overvloed beschikbaar is aan ‘moderne’ middelen bij het masturberen zoals allerlei soorten vibrators, dildo’s, sekspoppen, etc.. Er zijn diverse bedrijven die al deze middelen verkopen en een magazine uitgeven waarin wordt verteld hoe je kunt masturberen. Ook tv-programma’s zoals ’Spuiten en slikken’ geven al jaren aan de jeugd ‘voorlichting’ over de op lust gerichte, maar gedegenereerde seksmoraal. Met alle problemen van dien.

Een groot en reëel gevaar is dat masturbatie kan leiden tot verslaving, mede omdat bij het sterke lustgevoel van een orgasme dopaminen vrijkomen. De verleiding kan ontstaan dat men er een leegte mee gaat opvullen in het leven. De christelijke hulpverleningspraktijk *Dichterbij Herstel* ziet zelfs onder jonge christelijke vrouwen een eenzame worsteling met allerlei vormen van seksuele verlangens die onbeheersbaar zijn geworden (11). Heeft iemand het nodig om zichzelf te bevredigen om even van rotgevoelens zoals stress, eenzaamheid of verdriet af te komen of in slaap te kunnen vallen, dan is men er afhankelijk van (5,12). Vaak is er na de daad sprake van een gevoel van schaamte en ook schuld, omdat men (onbewust) weet dat het niet Gods bedoeling is, en mede omdat men beseft dat men zichzelf heeft overgegeven aan iets wat sterker is dan zichzelf. In plaats van het eigenlijke probleem aan te pakken en op te lossen, zoekt men een tijdelijke ‘oplossing’ in zelfbevrediging, en dat is niet handig, want men zal zich er niet blijvend beter door gaan voelen, en het zal zeker ook de problemen niet oplossen (5). Integendeel.

Masturbatie versterkt een op zichzelf gerichte seksualiteit, gebaseerd op het voldoen aan ‘mijn behoeften’. Maar het benadrukken van persoonlijk genot is precies het tegenovergestelde van wat God bedoelt. Hij wil dat echtparen de intieme vreugde ontdekken, zonder zelfzuchtige verwachtingen te hebben over hoe mijn partner mij zou moeten laten voelen. Toegegeven, ook echtparen kunnen groeien in het beoefenen van een God-vererende, onzelfzuchtige seksualiteit tegenover hun echtgenoten, maar masturbatie schept verwachtingen en plaatst vrijgezellen in een moeilijkere positie als ze later trouwen (1). Omdat ze verwend zijn, en zij ook in het huwelijk wellicht alleen aan zichzelf denken voor de eigen bevrediging. Daarom is het bedenkelijk dat sommige seksuologen masturbatie vaak goedpraten onder het motto “Doe het maar als het goed voelt, je mag toch genieten?” Maar de vraag is steeds: hoe, en volgens welke normen leef je?

Een innerlijke fantasiewereld - vooral wanneer het versterkt wordt door pornografie - degradeert andere mensen die geliefd zijn bij God, tot objecten voor ‘mijn’ persoonlijke consumptie. We behoren ons te realiseren dat er gevolgen zullen zijn voor onze relaties en interacties. De Bijbel laat zien dat de onzichtbare geestelijke binding die optreedt in seksueel gedrag, maatschappelijke gevolgen heeft (1). Ook willen we nog erop wijzen dat een seks/pornoverslaving (al of niet door masturbatie) niet alleen kan leiden tot verwijdering tussen de huwelijkspartners, en tot overspelige gedachten, overspel, echtscheiding (met alle gevolgen voor de kinderen), maar ook tot incest, aanranding, verkrachting en prostitutie.

1. **Masturbatie in het huwelijk?**

Veelal wordt bij een begrip als masturbatie gedacht dat het vooral bij alleenstaanden voorkomt. Maar ook in het huwelijk kan het zich voordoen, bijvoorbeeld omdat de ene huwelijkspartner (meestal de man) meer ‘behoefte aan seks’ [vraag: maar het gaat er toch om jezelf te *geven* aan de ander?] heeft dan de ander. Of dat door ziekte of tijdelijke afwezigheid van een van de echtgenoten de normale seksuele gemeenschap onmogelijk is.

Voor een gezond seksleven in het huwelijk is *aandacht* *voor elkaar* vereist, waarvoor onzelfzuchtige, emotionele en geestelijke ‘investeringen’ nodig zijn, evenals het leren om iemand fysiek te dienen die heel anders is dan u bent. Leren elkaar vreugde te geven in een lichamelijke intimiteit is een uiterlijke manifestatie van hoe we kunnen groeien in ons emotioneel en geestelijk kennen van elkaar. Zoals hierboven al aangegeven neemt masturbatie op zelfzuchtige wijze de gemakkelijke weg van persoonlijke bevrediging, en dat gaat ten koste van de verdieping van eenheid en intimiteit (1). Zelfs masturbatie met wederzijds goedvinden is niet zoals God het heeft bedoeld. Men zou de vraag kunnen stellen: ‘Ook niet als de partner fysiek of psychisch niet tot seksuele gemeenschap in staat is?’ Een enkele keer masturberen in aanwezigheid en met toestemming van de ander kan soms wel een beter alternatief zijn dan zichzelf te bevredigen zonder dat de partner er van weet (15). Het blijft daarbij wel de vraag wat de oorzaak is dat men wil masturberen en of er geen betere oplossing is (zie paragraaf 8).

Bovenstaande geeft al een afwijzend antwoord op een zeer specifieke vraag, namelijk: “Is het voor echtparen geoorloofd om technologie te gebruiken voor ‘virtuele seks’ terwijl ze fysiek gescheiden zijn?” Immers dat verandert en verdraait de bedoeling van onbaatzuchtige seksualiteit fundamenteel. Het doel is om *samen* te zijn, fysiek verenigd zoals je dat emotioneel en geestelijk bent. God schiep seksuele expressie als een soort relationele lijm in het huwelijk. Alleen de echtgenoot / echtgenote kan dit geweldige genoegen bieden. Het is een uniek geschenk dat man en vrouw samenbindt, omdat wederzijds de een van de ander afhankelijk is. Het vereist een echtgenoot / echtgenote die royaal zichzelf geeft. Zelfs als je partner ernaar verlangt dat je op afstand plezier ervaart, kun je niet ontsnappen aan de realiteit dat je alleen in de kamer bent en je uiteindelijk*jezelf* een plezier doet. Zelfstimulatie is per definitie gericht op jezelf, zelfs als je partner zich aan de andere kant van de telefoon of het scherm bevindt (1).

Een vraag die heel herkenbaar is, is de vraag of niet *elke* vorm van seksualiteit, ook die in het huwelijk, toch ook een vorm van egoïsme is? Een moeilijke vraag waarmee velen worstelen. Dat komt omdat we in een wereld leven waarin door porno (17, 18) etc. zoveel onreinheid en egoïsme bestaat dat we ons nauwelijks kunnen voorstellen hoe seksualiteit door God bedoeld is en dat toe te passen. Seksualiteit is door God bedoeld als een uiting van liefde binnen een huwelijksrelatie. Je geeft je lichamelijk aan de ander omdat je de ander gelukkig wilt maken. Het gevolg is dat het je blij en dankbaar maakt.

Maar ook in een huwelijk kan seksualiteit verkeerd (in wellust) worden ingevuld. Immers de praktijk laat zien dat liefde en egoïsme door elkaar heen kunnen lopen. Maar dat geldt voor al ons doen en laten. Hoe zuiver zijn onze motieven? God wil door Zijn Geest ons helpen om onze motieven te zuiveren.

Iedereen zal wel inzien dat Gods ‘norm’ zeer hoog ligt en dat ook wij als christenen die ‘norm’ niet altijd of soms zelfs helemaal niet halen. We hoeven alleen maar te denken aan de wereldse zgn. ‘one night stand’, waarbij de seksuele gemeenschap in wezen niets anders is dan wederzijdse lustbevrediging met het lichaam van de ander (‘egoïsme á deux’). Maar dat kan ook in een huwelijk nog aanwezig zijn. In dit verband kan gedacht worden aan de tekst “Indien zij zich echter niet kunnen beheersen, laten zij dan trouwen. Want het is beter te trouwen dan van begeerte te branden” (1 Cor. 7:9). Arme vrouw die met zo’n man getrouwd is. Dan lijkt in zo’n huwelijk toch eerder sprake te zijn van egoïsme dan van liefde, ook al is het te hopen dat er door de werking van de Heilige Geest een proces van innerlijke genezing, reiniging en heiliging in dat huwelijk kan en zal plaatsvinden.

Wat Gods ‘norm’ betreft, kunnen we die ofwel als te streng en onhaalbaar loslaten, ofwel bidden om hulp van de Heilige Geest om in een proces van geestelijke groei en toewijding aan de Heer de naleving van Gods heilzame leefregels te kunnen gaan benaderen en zelfs bereiken. Dat is niet eenvoudig maar God gunt ons de heerlijkheid die hoort bij het leven volgens Gods bedoeling. Hij wil dat we vrije mensen zullen zijn, uiteindelijk volkomen vrij van de zonde en verkeerde begeerte(n).

Een zeer herkenbare vraag is: “Mag ik dan niet genieten?” Genieten en je verlustigen in de Heer is zelfs een (heilige) opdracht, ook al weten we dat er veel verdriet en pijn is. Maar dan niet zelfzuchtig genieten, maar in een gezindheid die God bedoelt en die bij een kind van God hoort. Een belangrijke toets is de vraag of ons handelen ertoe leidt om met God verbonden te zijn en Hem te danken (1). Zo kunnen we God danken als je alleen of met anderen aan het eten bent of tijdens een wandeling kan genieten van de natuur en het  gesprek. Ook kan een echtpaar God danken voor de seksualiteit in het huwelijk. De vraag is: kunnen we God met ons handelen eren of niet? Het is echter niet goed voorstelbaar dat men God gaat danken bij of na het masturberen. Kernpunt is met welk motief en hoe en in welke mate men iets doet. Men kan eten en drinken voor het versterken van het lichaam, en ervan met dankzegging genieten, maar helaas is het ook mogelijk dat iemand verslaafd is aan vraatzucht en drankzucht met alle nadelige gevolgen van dien. Juist als we met mate eten en drinken, kunnen we het meest genieten.

1. **Oplossingen**

Seksuele nood kan bij ieder mens weer anders zijn, van géén of weinig nood tot zelfs ernstige verslaving. In het laatste geval is de vraag hoe men verlost kan worden van het probleem dat men beheerst wordt door seksuele gevoelens en deze niet meer onder controle heeft (5,11).

Allereerst is het van belang te erkennen dat men een probleem vaak niet alléén kan oplossen (12). Men kan hulp vragen bij betrouwbare mensen in bijvoorbeeld de kerkelijke gemeente, en het alleen of samen in gebed bij de Heer te brengen. Het beste is om God te zoeken en uw vervulling in uw relatie met God en de volheid van de Heilige Geest te zoeken.

Als er onreine gedachten opkomen – zomaar of door seksuele prikkeling - deze direct afwijzen, anders volgt (het begin en de voltooiing van) de daad heel snel (Jac. 1:14,15). Bekend is de uitspraak: ‘U kunt er niets aan doen als er een vogel over uw hoofd vliegt, maar u kunt wel voorkomen dat de vogel een nestje op uw hoofd bouwt’. Als u verkeerde en slechte gedachten niet wegjaagt of uit uw hoofd zet, zult u snel gaan zondigen (12). Koop en kijk geen verkeerde literatuur of porno. U zult (bijna) altijd bezwijken. En mocht u porno in huis hebben, gooi het radicaal weg. Ga ontucht uit de weg. In 1 Cor. 6:18 staat: “Vliedt de hoererij”. “Laat u niet tot zonde verleiden” (o.a. Matt. 5:30; 18: 8,9). Jezus waarschuwt ons in deze teksten dat zondigen zeer ernstige gevolgen heeft.

Ook Jezus weet dat verleiding pijnlijk is. Hij heeft in al die verleidingen echter steeds gezegevierd. Dit betekent dat Hij precies weet welke genade u nodig hebt ten tijde van de verleiding, en Hij wil u vervullen met Zijn Geest om uw gehoorzaamheid en standvastigheid kracht bij te zetten. De diepere realiteit is dat u niet alleen bent. Door Zijn Geest is Jezus aanwezig als hulp in uw problemen (1).

In bepaalde omstandigheden naar troost en ontspanning verlangen is op zich niet verkeerd. Maar het is beter om dat te zoeken op manieren die een diepere gemeenschap met God kunnen vergemakkelijken (zoals een wandeling in het bos, mooie muziek, genieten van gezond en voedzaam eten, door te sporten) (1). God verklaart dat Hij de "God van alle vertroosting" is (2 Cor. 1: 3–4). Hij wil ons ontmoeten in onze droefheid, eenzaamheid en frustratie (1). Het is geen strijd tegen de zonde die we zonder Gods hulp hoeven te voeren. Bidden en Gods hulp vragen is ongetwijfeld de betere oplossing voor problemen. Laten we niet vergeten dat ons lichaam de tempel is van de Heilige Geest die in ons woont (1 Cor. 6:19).

Als u een keer in verzoeking bent gevallen, verwerp uzelf dan niet en wees niet lamgeslagen door schuldgevoelens, maar ga ermee naar God en vraag vergeving voor uw zwakte en vraag om hulp en kracht om ervan bevrijd te worden. Ook al lijkt het, zeker in de huidige cultuur van toegeeflijkheid, gedogen en goedpraten, een harde opvoeding, toch is het beter om zover te komen dat u masturbatie niet meer nodig hebt, net zoals u niet meer een sigaret of een joint hoeft op te steken om te ontspannen, etc... Dan bent u geen slaaf meer van (brandende) begeerte, maar een vrij mens. En wanneer iemand in zijn denken en ook onderbewuste rein is, zal na verloop van tijd een zaadlozing door een natte droom niet meer voorkomen.

1. **Onze houding**

Het is van belang ervoor te zorgen dat wij degenen die worstelen met eenzaamheid en met masturbatie niet verwerpen, veroordelen of beschaamd zetten. We zouden daarom veel medeleven moeten hebben met alleenstaanden die in trouw aan Christus willen leven, en met echtparen die voor de uitdaging ​​van verschillende niveaus van verlangen staan (1). Als we eerlijk zijn, is het een probleem dat voor ons allemaal herkenbaar is. We behoren medeleven te tonen omdat we ons kunnen inleven, maar we mogen er nooit voor terugdeinzen om ‘zonde’ (in de zin van doel missen of wat in afwijking is van wat God bedoeld heeft) te noemen wat niet goed en uiteindelijk niet bevredigend is, en mensen uit te nodigen om terug te keren naar hun eerste Liefde, Degene bij Wie altijd overvloed van vreugde is (Ps. 16:11) (1).

1. **Nabeschouwing**

We leven in een cultuur die onmiddellijke bevrediging aanmoedigt, en het afzien van sommige vormen van bevrediging ziet als dwaas en jezelf tekort doen (1). Maar zingenot najagen zoals het gebruik van ‘vrije’ seks en drugs leidt niet tot geluk maar vroeger of later tot grote ellende als gevolg van verslaving. Ook al is masturbatie niet zoals God heeft bedoeld, en is het dus ‘zonde’, en voelen we ons schuldig als we dit toch gedaan hebben, toch mogen we bedenken dat wij onze redding door geloof in Jezus niet door zonden hoeven te verliezen. Anders zou het werk van de Here Jezus aan het kruis niet voldoende zijn geweest (12). We mogen onze zwakheden belijden en vragen om kracht om de overwinning te gaan leren behalen. Gods Woord roept ons op de Heilige Geest niet te bedroeven (Ef. 4:30). Want juist omdat wij als gelovigen Christus hebben leren kennen (Ef. 4:20), zal ons leven geheel anders (moeten) zijn.

Het gaat steeds om een keuze, die aan de orde is bij elke verslaving of gebondenheid. Ofwel met vallen opstaan blijven ‘doormodderen’ (zachte heelmeesters maken stinkende wonden), of radicaal zijn en echt verlost worden. Dat lijkt hard en het is ook hard voor het vlees, maar het zal tot ware bevrijding leiden. En dat is wat God ons gunt.

Als we in dit aardse leven bepaalde noden hebben, dan mogen we weten dat deze huidige wereld niet ons echte thuis is, en dat we met onze noden altijd naar de Heer kunnen gaan. De Bijbel wijst ons voortdurend naar wat uitgaat boven onze voldoening in het heden, en spoort ons aan om al onze hoop op het komende Koninkrijk te vestigen. We kunnen dan ondanks onbevredigde verlangens in het hier en nu toch leven omdat wij weten dat er een dag komt dat we voor altijd intense blijdschap zullen beleven in Gods aanwezigheid (1).

**Piet Guijt,** 10 februari 2021.

Dit artikel is deels gebaseerd op een vertaling en bewerking van het artikel *Masturbation and the Christian* van David White (zie literatuur nr. 1), en aangevuld met informatie uit vooral Nederlandse literatuur.

**Literatuur**

1. David White, *Masturbation and the Christian*, Christian Research Journal, volume 41, nummer 5 (2018).
2. Jennifer R. Rider et al., "Ejaculatiefrequentie en risico op prostaatkanker: bijgewerkte resultaten met een extra decennium aan follow-up", European Urology 70, nr. 6 (2016): 974-82; beschikbaar op [**https://www.europeanurology.com/article/S0302-2838%2816%2900377-8/fulltext.**](https://www.europeanurology.com/article/S0302-2838%2816%2900377-8/fulltext.)
3. Gary Wilson, "TEDx: The Great Porn Experiment", 16 mei 2012, TED-video, 16:28, [**https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU&vl=en.**](https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU&vl=en.)
4. Zie 1 Korintiërs 6:15. Noot van de uitgever: Verdere nuttige bronnen zijn onder meer Joe Dallas, The Game Plan: The Men’s 30-Day Strategy for Attaining Sexual Integrity (Thomas Nelson, 2005); Ellen Dykas, ed., Sexual Sanity for Women: Healing from Sexual and Relational Brokenness (New Growth Press, 2013); Matt Fradd, The Porn Myth: de realiteit achter de fantasie van pornografie blootleggen (Ignatius Press, 2017); David White, Seksueel gezonde kinderen opvoeden (New Growth Press, 2017).
5. BEAM, Zelfbevrediging: belangrijke vragen én antwoorden! Bron:[**Zelfbevrediging: belangrijke vragen én antwoorden! - BEAM (eo.nl)**](https://beam.eo.nl/artikel/2014/10/zelfbevrediging-belangrijke-vragen-en-antwoorden)
6. John Edens, [**Is masturberen, zelfbevrediging een grove zonde volgens de bijbel?? Enkele feiten over masturbatie**](https://www.youtube.com/watch?v=YUGhLEzcsPE). Bron: [**https://www.youtube.com/watch?v=YUGhLEzcsPE**](https://www.youtube.com/watch?v=YUGhLEzcsPE)
7. Gezin in gevaar, Seksuele indoctrinatie in schoolboeken, een kritisch onderzoek.
8. Hendriëlle de Groot, Zelfbevrediging als christen: goed of fout?Bron: [**https://cip.nl/61101-zelfbevrediging-als-christen-goed-of-fout/TxwAUQFdV3xxOBxNFk4cchYZ**](https://cip.nl/61101-zelfbevrediging-als-christen-goed-of-fout/TxwAUQFdV3xxOBxNFk4cchYZ)
9. Wilkin van de Kamp over zelfbevrediging. Bron: [**Wilkin van de Kamp over zelfbevrediging - YouTube**](https://www.youtube.com/watch?v=V8GOM2HwOKs)
10. Jeffrey Schipper,Door de ziekte van mijn vrouw kunnen wij geen gemeenschap hebben'. Bron: CIP-nieuws 15 januari. Bron: [**'Door de ziekte van mijn vrouw kunnen wij geen gemeenschap hebben' - CIP.nl**](https://cip.nl/83334-door-de-ziekte-van-mijn-vrouw-kunnen-wij-geen-gemeenschap-hebben?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=2021Jan15)
11. Jeffrey Schipper, Seksverslaving komt ook voor onder christelijke vrouwen. CIP-nieuws. Bron:[**Jantine Stam: “Seksverslaving ook onder christelijke vrouwen” - CIP.nl**](https://cip.nl/cip%2B/68159-jantine-stam-seksverslaving-ook-onder-christelijke-vrouwen/GUsAUQABUSpyaxofGhsachYZ).Zie ook: [**https://www.eenzameseksualiteit.nl/**](https://www.eenzameseksualiteit.nl/)
12. Manuel Seibel, Selbstbefriedigung und der junge Christ. Bron:

Selbstbefriedigung und der junge Christ | www.bibelpraxis.de

1. J. Stam-van der Beek, Zelfbevrediging in een relatie. Bron: [**Refoweb | Zelfbevrediging in een relatie | Refoweb**](https://www.refoweb.nl/vragenrubriek/27460/zelfbevrediging-in-een-relatie/)
2. Willem Ouweneel, Zelfbevrediging: mag dat? Bron: [**https://www.youtube.com/watch?v=XA4zHI0l8ek**](https://www.youtube.com/watch?v=XA4zHI0l8ek)
3. E. Westeneng, Masturbatie in relatie. Bron: [**Refoweb | Masturbatie in relatie | Refoweb**](https://www.refoweb.nl/vragenrubriek/5798/masturbatie-in-relatie/)
4. Wikipedia, Masturbatie. Bron: [**Masturbatie - Wikipedia**](https://nl.wikipedia.org/wiki/Masturbatie)
5. W.J.A. Pijnacker Hordijk, De naakte waarheid over porno. Stichting Promise, maart 2017. Bron:[**PorNO, de naakte waarheid over pornografie (stichting-promise.nl)**](https://stichting-promise.nl/categorieen/44-pastorale-onderwerpen/488-porno-de-naakte-waarheid-over-pornografie)
6. William M. Struther, De effecten van porno op het mannelijk brein. Bron: [**De Effecten van porno op het manlijk brein (stichting-promise.nl)**](https://stichting-promise.nl/categorieen/45-christelijke-medische-ethiek/632-de-effecten-van-porno-op-het-manlijk-brein)