

Positieve seksualiteit als oplossing voor grensoverschrijdend gedrag

Psychosociaal therapeut pleit voor verschuiving van grensbewustzijn naar wensbewustzijn

Hoewel onthullingen over seksueel grensoverschrijdend gedrag vaak als incident behandeld worden, gaat het om een structureel probleem dat we van generatie op generatie doorgeven. Onze jongeren krijgen verrassend weinig mee over hoe je wél leuke seks kunt maken met elkaar. Terwijl kennis over wat je fijn en lekker vindt juist de sleutel is naar veilige en positieve seksuele ervaringen. 'Hoe kun je immers je grenzen aangeven, als je niet weet wat je wensen zijn?' aldus psychosociaal therapeut Sabine Meulenbeld. Haar motto? Van seksueel *grensbewust* naar seksueel *wensbewust*.

Rampenbestrijding is niet effectief

Gek eigenlijk, dat als we leren lopen, fietsen, rekenen of autorijden, we aan de hand meegenomen worden. Maar als het om zoiets groots als seksuele ontwikkeling gaat, verwachten we dat het met een paar adviezen om ongelukken te voorkomen allemaal wel los zal lopen. De huidige voorlichtingsmindset benadert seksualiteit vaak vooral als iets wat mis kan gaan. Sabine: 'Mocht dit systeem van rampenbestrijding werken, dan hadden we dat allang terug moeten zien in dalende cijfers van seksueel geweld.' Die daling is helaas nog niet merkbaar. Volgens het CBS gaf in 2022 1 op de 8 Nederlanders van 16 jaar of ouder aan in de afgelopen twaalf maanden seksueel grensoverschrijdend gedrag te hebben meegemaakt. Daarnaast beoordelen jongeren hun lessen seksuele vorming in ons land met een magere 5,8. Zij geven aan vaker voorlichting te willen met meer aandacht voor de lekkere kanten van seks en de sociaal relationele aspecten ervan.

Positieve seksualiteit

Als antwoord hierop schreef Sabine Meulenbeld haar boek *De kracht van positieve seksualiteit*. Hierin deelt ze de acht ingrediënten om met jongeren over seksuele vorming te praten. Volgens Sabine vinden we het vaak ongemakkelijk om het met jongeren te hebben over hoe ze leuke seks kunnen maken. En al helemaal als het over plezier voelen gaat. Haar boek helpt mensen dit gesprek op een luchtige manier op gang te brengen.

Ultieme sekscocktail

De kracht van positieve seksualiteit bevat de essentiële ingrediënten die jongeren nodig hebben voor een positieve seksuele ontwikkeling. Waarom ingrediënten? 'We praten vaak over 'seks hebben' met iemand; echter, seks heb je niet, seks maak je. Seks maken is net als eten bereiden. Het is een proces. De ingrediënten en hoe je daarmee omgaat, kunnen een gerecht maken of breken,' aldus Meulenbeld. Het boek bevat een unieke lichaamsgerichte methode die wezenlijk andere skills en attitudes oplevert dan leren vanuit enkel geschreven informatie. Sabine: 'Met mijn boek hoop ik ouders, docenten en (jeugd)hulpverleners te helpen bij het ondersteunen van jongeren in een positieve seksuele ontwikkeling. Want iedereen verdient leuke seks. Niet door schade en schande, maar gewoon als geboorterecht.'

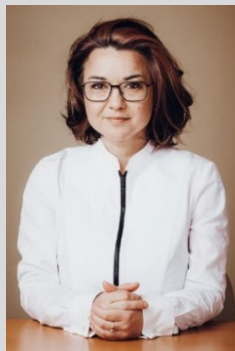
Noot voor de redactie

Nieuwsgierig naar *De kracht van positieve seksualiteit*? Lees dan [hier](#) alvast het eerste hoofdstuk. Interesse in een recensie-exemplaar, een interview met Sabine Meulenbeld of een gastartikel van Sabine? Neem dan contact op met Danique Ruizendaal (danique@vanduurenmedia.nl/06-45311303).



OMVANG: 256 pagina's
AUTEUR: Sabine Meulenbeld
ISBN: 9789089657145
PRIJS: €32,99
LANCERING: 21 december
De Bibliotheek
Utrecht
Meld je [hier](#) aan

OVER DE AUTEUR



Sabine Meulenbeld is psychosociaal ondernemer met expertise op het gebied van seksuele grensoverschrijding en afhankelijkheidsrelaties. Als lichaamsgericht psychosociaal therapeut begeleidde zij elf jaar lang jongeren op dit vlak. Nu geeft en ontwikkelt zij trainingen voor professionals. Haar missie is dat 'elke vrouw geniet van haar seksualiteit dankzij haar vrouw-zijn, en niet ondanks het feit dat ze vrouw is'.

VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

Van Duuren Psychologie publiceert boeken die een positieve bijdrage leveren aan de mentale gezondheid. Actueel, praktisch en geschreven door de meest gerenommeerde auteurs in hun vakgebied.