

**PARENTS,**

**LET'S**

**TALK**

**ABOUT**

**SEX**

*Essay van Rajja Gomez Iglesias*

Zo, daar zit ik dan. Ik ben in Monaco\* met mijn familie. Het is 35 graden. Warm dus. Monaco heeft veel heuvels en wij zijn niet de sportiefste mensen. Zwetend lopen we door de straten. Vanuit mijn ooghoeken zie ik een Italiaans pizzarestaurant. We nemen plaats aan een tafel in de schaduw. Ik bestel een grote kan water, we maken een babbeltje met de ober, mijn broertje buigt naar beneden om de klaverjaskaarten uit zijn tas te pakken. Klaverjassen\* is onze vakantietraditie. Mijn broertje haalt de kaarten uit het plastic bakje, schudt ze en verdeelt de acht kaarten per persoon. Ik zit in het team met mijn moeder, en mijn broertje in het team met mijn vader. Ik open mijn kaarten, en zie een rode koning en een rode koningin in mijn handen.

Ik vraag me af hoe deze koning en koningin seks zouden hebben. Waarschijnlijk heel oppervlakkig, kort en hard omdat de koning te veel gefocust is op het besturen van zijn land. Mijn moeder legt de eerste kaart op tafel, het is een hartenboer, dus troef\* is harten.

‘Kennen jullie de sekszusjes?’ vraag ik. Mijn vader legt zijn kaarten op tafel en zegt:

‘Ja, ik heb daar weleens iets van voorbij zien komen in de krant’. Mijn broertje schudt nee en mijn moeder begint ja te knikken. ‘Ah vet he! Zij vinden dus dat de seksuele voorlichting\* te veel gefocust is op voortplanting en het waarschuwen’.

‘Hoe bedoel je, gefocust op voortplanting?’ vraagt mijn vader. ‘Nou, dat we alleen maar geleerd krijgen over piemel in vagina seks. En dat de meeste seks daar ook alleen maar uit bestaat.’ ‘Dat hoeft niet hoor, ik bef\* wel eens een wijf hahaha, hoor ik voor de zoveelste keer uit mijn broertje zijn mond komen.

Mijn ouders beginnen te lachen, maar bij mij gaan alle alarmbellen rinkelen. Rook stoomt uit mijn oren. Ik vertel geërgerd dat je een vrouw<sup>1</sup> niet zo kan noemen, dat dit respectloos is en niet grappig. Dat hij eens zou mogen leren respect te hebben voor vrouwen. Wat denkt hij wel niet met zijn grote mond? Zo raas ik een tijdje door en vuur ik allerlei beschuldigingen naar zijn hoofd. ‘Jullie zijn de reden dat vrouwen geen fijne seks hebben, jullie zorgen ervoor dat vrouwen bang zijn ‘s avonds op straat, door dit soort gedrag houd je bepaalde ideeën over vrouwen in stand’ de woorden vliegen over de tafel. Af en toe zit er een handgebaar bij. Mijn vader en broertje beginnen zichzelf te verdedigen en mijn moeder distantieert\* zich van het gesprek. En daar zijn we weer, bingo, in ons vaste patroon. Beschuldigingen vliegen over en weer tot mijn broertje plots vol schiet. De tranen stromen over zijn wangen. Ik schrik, kijk met een geschokte blik naar de overkant van de tafel waar mijn ouders zitten. Ik vraag wat er aan de hand is. Het blijft even stil. Dan begint hij een monoloog, over dingen die hem al enkele jaren dwars zitten.

Ik ben het grote probleem. Zijn oudere zus heeft hem met haar activistische\* vuur bang gemaakt. Hij vertelt dat hij eigenlijk niet meer op vrouwen durft af te stappen, te bang dat hij ze verkeerd aanraakt, iets verkeerd zegt. Ja... Zit je dan, met je goeie gedrag om de wereld te verbeteren en voor jezelf op te komen. In een pizzarestaurant in Monaco hoor ik hoe bang ik mijn broertje heb gemaakt. Ineens word ik mij bewust van de consequenties\* van mijn gedrag. Hoe kan het dat mijn pogingen om meer en beter te communiceren over seks zo verkeerd zijn overgekomen? Dan valt het stil. De kaarten liggen verstrooid op tafel. Het lijkt wel alsof het

---

<sup>1</sup> In dit essay zal ik veel spreken over man/vrouw. Ik ben mij er bewust van dat er meerdere genders zijn dan enkel man/vrouw. Ik maak deze keuze bewust omdat ik, om mijn probleem bloot te leggen mij vooral moet focussen op heteroseks. Ik wil hierbij benoemen dat ik een voorstander ben van breder denken dan enkel man/vrouw, en dat geldt ook binnen de seksualiteiten en vormen van seks.

hele restaurant heeft meegeluisterd want het is muis en muis stil. Ik hoor alleen het gesnik van mijn broertje. Ik begin een beetje heen en weer te bewegen op mijn stoel en de kaarten terug in het bakje te stoppen. En voor ik het door heb beginnen mijn benen te bewegen. Ze staan op, mijn mond zegt nog snel: 'ik moet even plassen' en lopen richting het toilet. Mijn armen trekken een deur open, doen de deur dicht, op slot en mijn benen gaan zitten op het toilet. Ik blijf daar gewoon even een tijdje zitten. De tranen beginnen over mijn wangen te stromen en ik ben kwaad op mezelf. Hoe komt het toch dat het elke keer niet lukt? Hoe pijnlijk, dat ik mijn eigen broertje bang maak. Ik voel me machteloos. Ik weet even niet hoe ik het dan moet doen. Ik weet het gewoon echt even niet. Ik zou willen dat er een heel klein mensje in mijn hoofd zat, zodat ik zelf niet hoefde te communiceren over wat ik bedoel en hoe ik mij voel. Dat je op aanvraag een afspraak kon maken om bij mij in mijn hoofd te komen kijken. Ik veeg mijn tranen weg en sta op, volgens mij zit ik al een flinke tijd op het toilet. Ik draai het slot eraf.

Ik open de deur van het toilet. Mijn ogen scannen de vloer en mijn blik werpt zich langzaam omhoog, de ruimte in. Er is iets anders. Dit is niet het toilet van het restaurant, maar een kamer met donkergroene en lichtoranje tinten. Waar ben ik? Ik loop weer het toilet in, doe de deur op slot, maak het slot weer open en stap het hokje uit. Weer diezelfde kamer. Ik kijk om me heen. De kamer ruikt naar verse bloemen en hangt vol met allerlei planten. Daar hou ik van want planten stralen rust uit. De kamer geeft een warme en veilige sfeer af. Het doet me denken aan mijn ouderlijk huis. Het heeft hoge muren en prachtige ramen die uitkijken op een beboste tuin. Voor mij staat een mooie houten kast vol met boeken. Ik loop naar de kast en glijd mijn vingers langs al deze kaften. Er staan veel boeken in de kast die ik ook heb gelezen. Boeken als 'Seks!' Van Ellen Laan, 'onzichtbare vrouwen' van Caroline Criado Perez en 'je begrijpt mij gewoon niet' van Deborah Tannen. Tegenover de kast staat een gigantische groene bank, je kent dat wel, zo een bank die schreeuwt om erop te komen zitten. Die er zo comfortabel uitziet dat je er niet *niet* even op kunt gaan zitten. Ik heb werkelijk geen idee waar ik ben en laat mezelf in de bank vallen. Plotseling dringt de geur van koffie mijn neus binnen. In de verte hoor ik een koffiezetapparaat aanstalten maken koffie te produceren. Ik hoor hoe de koffie in een mok drupt. Er is iemand in de buurt. Er gaat een kastje open, het lijkt alsof iemand een pot pakt en die openschuift, het klinkt als een suikerpot. Ik hoor iemand met een lepeltje tegen het koffiekopje aan tikken. De pot wordt weer dichtgeschoven, in het kastje gezet en de deur van het kastje wordt gesloten. Er komen voetstappen mijn kant op. Voor ik het weet staat er een mevrouw voor me, ze heeft een bekend gezicht maar ik kan het niet direct plaatsen. Ze vraagt of ik mijn koffie met twee schepjes suiker wil. Ik knik ja, en kijk de vrouw lang aan. Dan herinner ik het me. Ellen Laan. Het is Ellen Laan. Oh my god, Ellen Laan!

Sinds twee jaar weet ik dat Ellen Laan bestaat. Ellen Laan is seksuoloog\* en psycholoog\* en doet onderzoek naar hoe vrouwen seksualiteit\* beleven en de orgasmekloof\*. Ik vond op het internet een video waarin ze door Eva Jinek geïnterviewd werd. In dit interview vertelde Ellen Laan over de clitoris\* (het vrouwelijke genotsorgaan). Deze blijkt veel groter te zijn dan Jinek en ik dachten. Ellen Laan zegt dat door de eeuwen heen hier en daar al ontdekt was dat de clitoris groter was dan alleen het buitenste bobbeltje, maar dat deze kennis telkens weer verdween. Zij denkt dat de clitoris misschien ook wel een gevaarlijke representatie is van de vrouwelijke seksuele lust waar staatsmannen, priesters en religieuze mensen vroeger ook bang voor zijn geweest. Vrouwen werden in de middeleeuwen gezien als ovens van vleselijkheid die erop uit waren om mannen van hun belangrijke maatschappelijke taken af te

leiden. Hierdoor werd de clitoris telkens weggemoffeld zodra ze werd ontdekt. Laan denkt dat dit ook een van de redenen is waardoor er nu zo weinig bekend is over het vrouwelijke geslachtsorgaan\*. Seksualiteit kan een belangrijke bron van geluk zijn in een relatie. Door stereotypering\* en zulke misverstanden kan er zoveel verschil ontstaan tussen mensen die een relatie hebben en dit kan een grote bron van leed zijn. Het is jammer, maar wel begrijpelijk, dat seks voor veel mensen valt onder het privé domein. We praten daardoor veel te weinig over seks. Dit heeft als gevolg dat vrouwen veel minder fijne seks hebben. Gelukkig is dit wel aan het veranderen, zegt ze. Sinds vorig jaar is het gehele vrouwelijke geslachtsorgaan, waaronder ook de hele clitoris, voor het eerst in het Malmberg biologieboek voor middelbare scholen te zien.

Wat ik zo bewonder aan Ellen Laan is dat zij zonder enige frustratie en woede kan opkomen voor de vrouwelijke seksualiteit. Zij kan kalm en droogjes opmerken dat er weinig vrouwen zijn die klaarkomen van sperma in hun gezicht (Duits, 2022). Laan heeft een vorm van goede communicatie gevonden waardoor mensen bereid zijn naar haar te luisteren. Hoe komt die goede communicatie tot stand? Wat zijn de facetten\* die daarvoor nodig zijn? Want uit eigen ervaring heb ik gemerkt dat goede communicatie zo makkelijk nog niet is, al helemaal niet als het gaat over seks. Waar ik zelf tegenaan loop is dat in de gesprekken die ik over dit onderwerp voer, mijn activistische kant aangewakkerd wordt en ik gefrustreerd raak. Die frustratie ontstaat doordat ik het gevoel krijg dat men mij soms niet serieus neemt. Het lijkt dan wel alsof er niet ingezien wordt dat het een groot probleem is in de maatschappij\*. Er is namelijk echt hele slechte seksuele voorlichting op scholen, waardoor onder andere veel vrouwen geen fijne seksuele ervaringen hebben. Dat maakt mij kwaad. Wanneer men er zelf geen last van heeft is er ook geen noodzaak tot verandering. Dat begrijp ik niet. Je wilt toch dat je zus, moeder, oma & tante fijne seks hebben! Ik voer al vijf jaar gesprekken over dit onderwerp. En er zijn veel mensen in mijn directe omgeving die na vijf jaar nog steeds hun bedenkingen hebben. Ze vinden wel dat iedereen fijne seks moet hebben, maar het probleem zit hem erin dat men denkt dat veel mensen nu al fijne seks hebben, terwijl dit niet aan de hand is, mede omdat we niet communiceren over seks. Over het algemeen vindt men dat er niet meer of anders over seks gecommuniceerd zou moeten worden, dat is namelijk privé. Ik begrijp niet dat al die vaders en broers van vrouwen niet meer interesse tonen in dit onderwerp. In mijn ideale wereld staat de Dam\* in Amsterdam vol met vaders en broers van vrouwen, die demonstreren\* voor betere seksuele voorlichting bijvoorbeeld. Misschien gaat het mij eigenlijk wel om actie. Natuurlijk is de eerste stap gehoord worden. Maar door stil te blijven zitten en ja te knikken verandert er niks. Ik vind dat het bewustzijn\* van onder andere deze vaders en broers noodzakelijk is voor verandering. Dit bewustzijn moet eerst gecreëerd worden, door goede communicatie.

Ik heb sinds een half jaar een vriendin en sinds wij seks hebben met elkaar ben ik mij er bewust van dat ik voorheen helemaal geen fijne seks heb gehad (belangrijk om erbij te vermelden dat ik toen wel in de veronderstelling\* was dat ik fijne seks had omdat ik niet beter wist). Ik weet nog één van de eerste keren dat ik seks had met mijn vriendin.

De seks die wij hebben heeft een hele opbouw, onder andere omdat er geen sprake is van penis-in-vagina\* seks. Dit was de eerste keer dat ik de ruimte durfde te nemen om te communiceren wat ik fijn vond. Eerder ging het vrijwel direct naar piemel-in-vagina seks. Door de tijd die er genomen wordt in mijn seksleven, realiseer ik me dat ik echt geniet van de seks. Er is ineens meer ruimte voor mijn genot\*.

Voorheen was er vooral ruimte voor het genot van mijn mannelijke sekspartners. Van mijn dertiende tot mijn zeventiende had ik een relatie met een jongen. Tijdens onze seks vond ik het belangrijk dat hij klaar zou komen en zou genieten. Ik was niet bezig met mijn eigen genot. Ik denk zelfs dat ik dacht dat het ook echt ging om het genot van de man en niet om het mijne. En ik durfde al helemaal niet te communiceren over wat ik lekker zou vinden. Ik heb vier jaar een relatie gehad met hem en ben geen enkele keer klaargekomen. Nu wil ik niet zeggen dat klaarkomen\* per definitie in zou houden dat je fijne seks hebt, maar vijf jaar niet klaarkomen is wel een signaal dat er geen aandacht wordt besteed aan mijn genot (dit was in mijn geval zo omdat ik uit ervaring met zelfbevrediging\* wel wist dat ik makkelijk klaar kon komen). Ik ben al elf jaar seksueel actief en pas het laatste half jaar ervaar ik echt plezier tijdens de seks. Als ik de tijd neem om daar even bij stil te staan, dan raakt mij dat. Dan denk ik terug aan dertienjarige ik, die geen idee had dat ze voor zichzelf mocht opkomen en niet wist dat haar genot ook belangrijk was. Ik realiseer mij dat ik door de beperkte seksuele voorlichting, de stereotyperende gesprekken over seks op sociale media en het taboe over seks, niet had geleerd dat ik er ook toe deed.

Twee personen die veel bezig zijn met de seksuele voorlichting anno 2022 zijn Marcelle en Krista Arriëns, ook wel bekend als 'de Sekszusjes'. Zij hebben op NPO\* een programma genaamd 'Naakt voor de klas met de Sekszusjes'. In dit programma gaan ze terug naar de middelbare school om seksuele voorlichting anno 2022 onder de loep te nemen. Uit de afleveringen blijkt dat seks nog steeds een groot taboe is. Veel Nederlandse jongeren geven aan niet tevreden te zijn met de seksuele voorlichting die ze op school krijgen. De seksuele voorlichting wordt weggestopt in een paar uurtjes biologie\* en gaat vooral over de technische kanten van seks (Seksusjes TV, z.d.). Terwijl seks, volgens Ellen Laan, niets te maken heeft met techniek en alles met kwetsbaarheid (Lunsen & Laan, 2017). Tegelijkertijd komen veel jongeren regelmatig in vervelende situaties terecht en leren ze nauwelijks over seksplezier. Wat me opvalt is dat als ik terugkijk naar mijn eigen seksuele voorlichting, er helemaal niks veranderd lijkt te zijn in de afgelopen tien jaar. Dat vind ik zorgwekkend.

De seksusjes vertellen in hun programma dat ze, net zoals ik, tijdens seksuele voorlichting op school wel hebben geleerd een condoom om een komkommer te doen, maar eigenlijk helemaal niet wat seks inhoudt en wat je doet als het niet fijn is. In de afleveringen komt naar voren dat een biologie docent enkele uren aan de voorlichting besteedt. Ze lezen anderhalve paragraaf over voortplanting (side note: waarin voorheen alleen het gehele mannelijke geslachtsorgaan vermeld stond), SOA'S en niet zwanger raken. De focus bij seksuele voorlichting leggen op voortplanting, betekent je enkel richten op piemel-in-vagina seks. Zo gaat het nooit over alle andere vormen van seksualiteit en bovenal het plezier tijdens de seks. Als je geluk hebt wordt er hoogstens kort iets gezegd over voorspel\*.

Voorspel is een onderdeel van seks waarin de meeste vrouwen klaarkomen (nu ben ik van mening dat we een nieuwe taal zouden moeten vinden voor seks. Als we alleen onderscheid maken tussen voorspel en seks, dan heb ik nog nooit seks gehad met mijn vriendin. Doordat de focus hier tijdens de seksuele voorlichting wel op ligt, is het een vrij eenzijdige voorlichting, waarin we maar een klein deel van de hele seks aankaarten. Uit eigen ervaring zie ik nu hoeveel behoefte ik op de middelbare school had aan seksuele voorlichting waarin gesproken wordt vanuit persoonlijke ervaringen die een veel kleurrijker beeld van seks schetsen. Ik had willen leren hoe ik mijn grenzen kan aangeven, zeggen wat ik fijn vind en wat niet, of de eerste

keer pijn zou doen (uit onderzoek blijkt dat dat helemaal niet hoeft) (Lunsen & Laan, 2017, P. 143), wat voor verschillende vormen er allemaal zijn voor seks (denk dan ook aan alles wat niet heteronormatief\* is) en vooral dat seks leuk kan zijn voor beide partijen. Uit de afleveringen van de sekszusjes blijkt dat de leerlingen heel veel vragen hebben over seks die nooit beantwoord worden. Ik denk aan mijn dertienjarige zelf die ook zo veel onbeantwoorde vragen had. Daarom wil ik ervoor zorgen dat alle dertienjarige meisjes zich er bewust van zijn dat ze ruimte in mogen nemen tijdens de seks, dat ze mogen aangeven wat ze lekker vinden en als ze iets niet willen. En ik denk dat we daarom moeten leren te communiceren over seks. We moeten het er met elkaar over hebben, want alleen op die manier wordt alles rondom seks en de seks zelf normaal.

*“Dat communiceren over seks lastig is, is ook niet vreemd. Het liefst zien we onze kinderen niet als seksuele wezens en zijn we daarom geneigd hun de informatie en vaardigheden te onthouden die ze nodig hebben om het pad van verliefdheden, relaties en seksualiteit in te kunnen slaan. Terwijl uit seks onder je 25<sup>e</sup>-studies en die van het STARS-project van de universiteit Utrecht, er duidelijk wordt dat als ouders met hun kinderen meer over seks praten, die kinderen eerder later dan vroeger seksueel actief worden, minder aan seks beginnen ‘om erbij te horen’ en zichzelf beter beschermen tegen ongewenste zwangerschap, seksueel overdraagbare aandoeningen en grensoverschrijding.*

”

(Lunsen & Laan, 2017)

Pagina 21 & 23

Daar heeft ze een goed punt. Ik kan me goed voorstellen dat je als ouder de stap ‘seks’ voor je kind spannend vindt. Desalniettemin blijkt uit onderzoek, zoals Ellen Laan hierboven benoemt, dat communiceren met je kinderen over seks een positieve uitwerking heeft op hun (latere) seksleven, in tegenstelling tot wat veel ouders denken, namelijk dat praten over seks met je kind leidt tot losbandigheid. Mede daarom ben ik een voorstander van communiceren over seks met je kinderen (en elkaar) omdat je als kind nu eenmaal op seksuele ontdekkingstocht gaat. Het is begrijpelijk dat je als ouder/mens niet weet hoe je zo’n gesprek moet beginnen. Het eerste gevoel wat erbij komt kijken is vaak schaamte en ongemak. De gevoelens die bij de meeste taboes als eerst naar boven komen. Toch is het een kwestie van doen. Wat ik mezelf altijd voorhoud is dat eigenlijk iedereen de behoefte heeft om het over seks te hebben. Alleen strubbelen we vaak tegen omdat we geleerd hebben dat het niet hoort. Volgens mij is de behoefte er veel bij mensen, echt waar! Want ik, iemand die pas net onder de volwassenen hoort, spreek uit ervaring. Ik had gewild dat er meer met mij gesproken werd over alles rondom seks en de verschillende vormen van seks zelf. Dat had mij een paar niet-fijne seksuele ervaringen bespaard. Daar ben ik van overtuigd. Wat ik daar nog kort aan toe wil voegen is dat Ellen Laan benoemt dat de beleving van ieders seksualiteit uniek is. Er zijn geen twee mensen die er precies hetzelfde over denken. Het gaat bij seks met twee of meerdere mensen altijd over verschillende definities, wensen en grenzen. Om dit alles in het oog te houden is communiceren noodzakelijk (Lunsen & Laan, 2017, pagina 27).

Alleen blijkt dat communiceren over seks toch moeilijker dan ik had gedacht. Hoe komt die goede communicatie tot stand? En wat zijn de facetten die daarvoor nodig zijn?

Het begon allemaal toen ik mezelf ging afvragen wat er misliep in de communicatie tussen mijn broertje en mij. Ik was in de veronderstelling dat ik al jaren bezig was en haarfijn had uitgelegd dat door niet te communiceren over seks er ongelijkheid ontstaat in bed, waar vooral vrouwen last van hebben, en dat hier verandering in moet komen, en snel ook! Doordat wij beiden zo'n felle mening hadden en die door probeerden te duwen omdat we wilden dat de ander het hoorde, vergaten we helemaal naar elkaar te luisteren. Alleen de negatieve woorden herinner ik mij nog. Ik realiseerde mij ook dat ik hem helemaal geen vragen stelde. Ik gooide al mijn argumenten op tafel zonder nieuwsgierig te zijn naar hoe hij erover dacht. Ik had al lang besloten wat hij ervan vond en ook besloten dat mijn standpunt niet meer te veranderen was. Ik stond totaal niet open voor het gesprek. Terwijl je een gesprek met z'n tweeën voert, net zoals seks. Nu moet ik toegeven dat het bij mij enkele jaren heeft geduurd voordat ik tot dit besef kwam. Eigenlijk heb ik in bijna al mijn gesprekken over dit onderwerp nooit vragen gesteld, niet echt in ieder geval. Wanneer ik terugdenk aan gesprekken die wel fijn verliepen kom ik erachter dat ik in die gesprekken wel altijd open stond om te luisteren naar de ander en om vragen te stellen. Door de jaren heen ben ik mij gaan realiseren dat luisteren en vragen stellen belangrijke elementen zijn om tot goede communicatie te komen. Wanneer ik probeer 'luisteren' en 'vragen stellen' te duiden kost het moeite om de juiste begrippen te vinden. Luisteren en vragen stellen doen we vanuit ons intuïtief gedrag. Ik ga een poging doen te beschrijven wat luisteren in kan houden.

*'Luisteren is meer dan eenvoudig je trommelvliezen laten beroeren door andermans geluidsgolven. Luisteren betekent in staat te zijn te horen wat anderen zeggen, zonder deze informatie door je eigen vooroordelen te vervormen'.*

Cauuffman & van Dijk, 2009.

In 1948 hebben Shannon & Weaver het ZBO-model ontworpen, zender-boodschap-ontvanger. Shannon & Weaver waren beiden wiskundigen en hadden dit model in eerste instantie gemaakt om communicatietechnologische processen uit te leggen, maar als snel werd het gebruikt voor menselijke communicatie. Het ZBO-model zegt dat luisteren een interactief\* proces is tussen twee of meer personen waar minstens één luisteraar en minstens één verteller nodig is. Deze rollen kunnen tijdens het gesprek verwisselen (Brand, 2010). Deze visie op communicatie is vrij traditioneel, omdat de focus gelegd wordt op het idee dat er een zender en een ontvanger is, hierdoor wordt communicatie een lineair proces. Dat communicatie een lineair proces is, is vrij achterhaald. Dit blijkt uit het boek 'gesprekscommunicatie' van Adri van den Brand uit 2010. Van den Brand gebruikt in zijn boek de term 'bronnen' in plaats van zender en ontvanger, omdat mensen altijd gelijktijdig zenden en ontvangen. Als twee mensen met elkaar in gesprek zijn, dan luisteren, kijken, spreken, en tonen ze tegelijk. Het verschil in denkwijze zit hem vooral in dat Van den Brand de non-verbale communicatie (tonen en kijken) net zo belangrijk vindt als de verbale communicatie, want met ons lichaam communiceren we immers altijd.

Mijn vader en ik gingen een keer samen op pad. Ik trok mijn schoenen aan en liep naar de kapstok om mijn jas te pakken. Mijn vader zei, terwijl ik opstond, 'Ik zou wel een jas aantrekken als ik jou was, het is koud buiten.' Waarop ik reageerde met 'Jaahaa, waar denk je dat ik nu naartoe loop?' In deze situatie dacht ik dat mijn vader mij de les wou lezen, terwijl mijn vader mij wou helpen herinneren een jas te pakken omdat het koud was buiten. En dan ontstaat er

een miscommunicatie. Eigenlijk gebeurde er tussen mijn vader en mij precies waar Cauffman & van Dijk in hun quote\* voor behoeden. Doordat ik vaker had meegemaakt dat mijn vader mij de les probeerde te lezen, ging ik ervan uit dat hij dit nu weer aan het doen was. Door mijn vooroordelen (en eerdere ervaringen) luisterde ik niet echt naar wat mijn vader op dit moment zei. Deze situatie toont volgens Van den Brand aan dat elke communicatieve boodschap minstens vier betekenisaspecten heeft namelijk, informatief, expressief, relationeel en appellerend en dat we eigenlijk nooit precies weten welk aspect de ander bedoelt. Hierdoor gaan mijn verwachtingen met mij al snel aan de haal en kom ik te vervallen in vooroordelen die ik over mijn vader heb. Belangrijk bij het luisteren is dus dat je dit zo ongefilterd mogelijk probeert te doen. Alleen op die manier kan je zo dicht mogelijk bij de kern komen van wat de ander bedoelt. Stel, we zouden dit betrekken tot seks, kan er hetzelfde gebeuren.

Wanneer iemand bijvoorbeeld opgewonden is kan het zijn dat die een vraag als: 'Heb je zin om te blijven slapen?' interpreteert als: 'Heb je zin om seks met mij te hebben?' terwijl dit er niet per se mee wordt bedoeld. Er wordt dan niet 'echt' geluisterd naar de ander. Hier gaat het niet over vooroordelen, maar over eigen behoefte projecteren op de ander. Je denkt voor de ander. Luisteren is nodig om miscommunicatie te voorkomen. Luisteren is dus eigenlijk veel actiever. We constateren nu dat het belangrijk is geen vooroordelen te hebben en niet te interpreteren. Nog steeds zijn dit vrij abstracte begrippen omdat we constant denken in vooroordelen en interpretaties. Iemand die luisteren concreter heeft proberen te maken is Arnold Goldstein. Goldstein was hoofdleraar psychologie aan de universiteit van Syracuse en hield zich in zijn werk bezig met agressie, pro sociale vaardigheidstrainingen en jeugdcriminaliteit. Goldstein won vele prijzen, waaronder de Career Achievement award van de American Psychological association's on children, Youth, and families (Attention Required! | Cloudflare, z.d.). Volgens Goldstein kan je luisteren in vijf deelstappen verdelen, deze stappen hebben volgens hem allemaal evenveel waarde en vormen samen de vaardigheid\* 'luisteren' (Verliefde & Stapert, 2003):

*-de lichaamshouding.* Door een open houding aan te nemen en bijvoorbeeld je hoofd te richten naar de spreker, maak je duidelijk dat je luistert. Daarbij versterkt het gevoel van luisteren door niet met andere handelingen bezig te zijn tijdens het luisteren.

*-de ander aankijken.* Oogcontact is belangrijk omdat het aangeeft dat je werkelijk 'bij' iemand bent. Je maakt contact met elkaar. Dit houdt niet in dat je constant moet staren naar de spreker, maar af en toe elkaars ogen kruisen zorgt voor verbinding. Het wekt bij de spreker het gevoel dat je luistert.

*-korte reacties geven.* Door korte reacties te geven op wat de spreker vertelt, geeft aan dat je mee bent met het verhaal en dus aandacht hebt voor de ander. Wanneer iemand bijvoorbeeld 'ja' knikt tijdens mijn verhaal voel ik de behoefte om door te vertellen. Verbale reacties als: "hmmm", "ja, ja", "echt" ... kunnen hierbij ook werken.

*-meer informatie vragen.* Het kan gebeuren dat je tijdens het luisteren niet goed begrijpt wat de spreker bedoelt. Door vragen te stellen als "Wat heeft zij gezegd?", "Ik begrijp niet goed wat je bedoelt, kan je dat nog eens uitleggen?" geef je aan dat je nieuwsgierig bent naar het



verhaal en moeite doet om de spreker te begrijpen. Belangrijk bij het vragen stellen is dat er geen enkel vooroordeel, commentaar of advies in zit.

*-vertellen wat je ervan vindt.* Wanneer je luistert naar de ander maar deze constant onderbreekt om je eigen mening te delen, kan dit overkomen als niet luisteren. Je mening delen kan namelijk ook na het verhaal van de spreker. Je kan dan feedback geven over het verhaal: “Wat leuk voor jou.”, “Dat is erg dat dit jou moet overkomen.”, “Wat een verhaal, zeg”.

Deze vijf deelstappen van Goldstein maken luisteren een stuk concreter en tastbaarder. Wat ik mij na het lezen van deze vijf deelstappen echter afvraag is of dit er niet voor zorgt dat luisteren bijna iets technisch en heel leegs wordt. Je kan deze vijf deelstappen toepassen en iemand het gevoel geven dat je luistert, maar dat wil nog niet zeggen dat je dit ook echt doet. Het komt op mij bijna over als een stappenplan om te zorgen dat mensen denken dat je luistert. Terwijl luisteren veel meer gaat over aandacht geven en hebben voor de ander. In eerste instantie laten deze deelstappen van Goldstein dus een technische kant van het luisteren zien. Van den Brand benoemt dat dit sowieso het probleem is als we in de sociale wetenschappen proberen ons intuïtieve gedrag te duiden. Dan komt er al snel een aantal fasen uit. Als ik nog een keer naar de vijf deelstappen van Goldstein kijk, zou het kunnen dat Goldstein deze vijf stappen niet bedoeld heeft als een lineair stappenplan maar eerder als ingrediënten voor het luisteren. Zo van: let in ieder geval op deze onderdelen. Op die manier kan ik mij meer vinden in de deelstappen van Goldstein.

Toch merk ik dat er bij mij nog iets blijft knagen. Nog steeds, ook als Goldstein het bedoelt als ‘let in ieder geval op deze onderdelen’ heeft het voor mij iets technisch. Ik kan tijdens het luisteren letten op het oogcontact, mijn lichaamshouding en af en toe korte reacties geven, maar dan is de focus nog steeds niet bij de ander. Het heeft nog steeds naar mijn idee iets technisch en droogs. Wat ik mis is dat je deze vijf deelstappen zeker kan toepassen, maar als je niet oprecht interesse hebt in het verhaal van de ander, of naar zijn mening, behoefte, verlangen, dan stellen deze vijf deelstappen helemaal niets voor. Ja, dus de vijf deelstappen van Goldstein kunnen werken wanneer we niet de oprechte interesse in de ander verliezen. Dan hebben we concretere ingrediënten voor het luisteren, maar verliezen we niet de focus op de ander en diens verhaal. Het enige waardoor het ‘echt’ luisteren een gewoonte wordt is dat we het moeten blijven oefenen! Goldstein benoemde ‘meer informatie vragen’ als een van zijn deelstappen. Luisteren gaat dus hand in hand met veel vragen stellen. Als we tijdens het luisteren vragen blijven stellen, komen we steeds dichterbij het begrijpen van de ander. Vragen stellen aan elkaar en daarin onderzoeken maken betekenisgeving en verdieping mogelijk. Als we het voorbeeld van hierboven nog eens terugpakken en doorvragen in plaats van direct interpreteren.

Wanneer iemand bijvoorbeeld opgewonden is en de vraag gesteld krijgt: ‘Heb je zin om te blijven slapen?’ Dan kan dit geïnterpreteerd worden als: ‘Heb je zin om seks met mij te hebben?’ Terwijl dit er niet per se mee wordt bedoeld. Als de opgewonden persoon dan zou zeggen ‘Ja, heel graag, bedoel je dan slapen of ook knuffelen en voelen?’ Dan kan de ander bijvoorbeeld antwoorden met: ‘Ik vind knuffelen en daarna samen slapen fijn.’ Doordat er een extra vraag gesteld wordt om te checken of de ander goed begrepen wordt, kom je achter wat

iemand echt bedoelt. Zo geef je iemand de ruimte om grenzen aan te geven, waardoor er geen miscommunicatie of ongemakkelijke situaties ontstaan.

Enkele weken geleden liep ik op twee medestudenten van mij af in de schoolkantine en vroeg of zij antwoord wilde geven op de volgende vraag: 'Hebben jullie ook last van bepaalde verwachtingen tijdens de seks die ons zijn aangeleerd?' Toen ik deze vraag stelde moesten ze beiden gniffelen en bleef het even stil. Ik kreeg niet direct antwoord op mijn vraag en was ervan overtuigd dat dit kwam doordat zij ongemak voelden. Op dat moment vulde ik de stilte door een eigen voorbeeld te geven, om zo het ijs te breken. Nu ik daarop terugkijk bedenk ik mij dat de stilte ook goed zou kunnen komen doordat ik misschien wel niet op de juiste manier mijn vraag stelde. Of dat mijn vraag helemaal niet uitnodigde tot gesprek. Een combinatie van alle drie kan natuurlijk ook.

Vragen stellen aan elkaar zorgt voor verdieping. Door vragen te stellen kun je proberen de ander beter te begrijpen. Elkaar begrijpen is belangrijk voor goede communicatie. Want als je langs elkaar heen spreekt, is er kans op miscommunicatie of verkeerde interpretatie, zoals ik hierboven in het voorbeeld benoemde over de vraag 'Heb je zin om te blijven slapen?' en de interpretatie 'Heb je zin om seks met mij te hebben?'.

Iemand die veel onderzoek heeft gedaan naar 'vragen stellen' is Elke Wiss. Wiss is schrijfster, coach en theatermaakster. Ze heeft een liefde voor praktische filosofie, wat onder andere vragen stellen, analyseren en kritisch denken inhoudt. Vanuit deze liefde heeft ze een paar jaar geleden een bureau opgestart voor praktische filosofie en creatief denken. In haar boek 'Socrates op sneakers' leert Wiss de kunst van het vragenstellen aan de hand van Socrates en andere beroemde filosofen. Ze heeft dit boek geschreven zodat we gesprekken voeren die leiden tot verdieping en verbinding. In haar boek benoemt ze drie elementen die volgens haar belangrijk zijn voor goede vragen stellen. Allereerst benoemt ze in haar boek dat het belangrijk is om te erkennen dat je niet weet wat de ander denkt. Ten tweede zegt ze dat het belangrijk is dat je wel *wil* weten wat de ander denkt. Als de oprechte wens er niet is om oprecht te willen weten wat de ander denkt dan hoef je überhaupt geen gesprek te beginnen. Daarbij komt natuurlijk ook de vaardigheid van 'echt' luisteren kijken. Zoals ik hierboven al benoemde gaan luisteren en vragen stellen hand in hand met elkaar. Ten derde is er moed voor nodig (Wiss, 2022).

Wanneer we deze elementen zouden toepassen op seks moet er dus niet vanuit worden gegaan dat je weet waar de ander naar verlangt. Het is noodzakelijk dat je tijdens de seks wel oprecht wil weten wat de ander denkt, als je dit niet uitmaakt dan hoef je überhaupt geen seks te gaan hebben met iemand. Moed is nodig om tijdens, voor of na de seks goede vragen te stellen. Omdat het persoonlijk kan zijn, het kan de ander confronteren en we hebben totaal niet geleerd hoe we vragen moeten stellen aan elkaar, laat staan als het gaat over seks. Juist daarom is het van belang dat we luisteren en vragen stellen blijven oefenen! Daar wil ik nog aan toevoegen dat het belangrijk is hoe je met de informatie die je gekregen omgaat. Het kan ervoor zorgen dat iemand zich oprecht gezien en gehoord voelt, of juist voelt afgewezen. Wat hierin kan helpen is dat je oprecht van de ander wilt leren. We hebben namelijk vaak als doel dat we de ander willen overtuigen van ons gelijk, we gaan ervanuit dat onze mening heilig is.

Ik heb het nu gehad over twee basiselementen, luisteren en vragen stellen, die belangrijk zijn om tot goede communicatie te komen. Een derde element die belangrijk is voor goede communicatie is gelijkwaardigheid. Gelijkwaardigheid houdt in dat mensen dezelfde rechten hebben en krijgen. Je communiceert met wederzijds respect en waardering\* (Redactie, 2022). Als het gaat over communiceren over seks zijn Ellen Laan en de Sekszusjes grote voorbeelden voor mij. Wat ik echter opmerkelijk vind is dat Ellen Laan en de Sekszusjes weinig spreken over gelijkwaardigheid binnen hun onderzoeken. Maar kun je wel oprecht naar de ander luisteren en de ander vragen stellen als je elkaar niet als gelijkwaardige ziet? Geloof je de ander dan wel? In het gesprek met mijn broertje zagen we elkaar helemaal niet als gelijkwaardig. Ik hem in ieder geval niet. Ik vond namelijk dat hij naar mij moest luisteren, omdat ik hierin de ervaringsdeskundige was en hij niet. Ik was niet oprecht geïnteresseerd in wat hij te zeggen had, en stelde hem daarom ook geen vragen. Ik denk dat hij bezig was met zijn kant van het verhaal, en daarin ook niet geïnteresseerd was in wat ik allemaal te zeggen had, en mij daarom ook geen vragen stelde. Mijn broertje had van alles kunnen zeggen, maar ik had het nooit van hem aangenomen. Ik heb dan wel veel kennis over dit onderwerp, ik heb echter geen idee hoe dit is vanuit het mannelijke perspectief.

Iemand die zich wel veel verdiept heeft in communicatie en daarin ook gelijkwaardigheid meebracht is Eric Berne. Eric Berne was een Canadees psychiater en grondlegger van de transactionele analyse of te wel de TA, die hij ontwikkelde in de jaren 50/60 (Wikipedia-bijdragers, 2021). Dit is een persoonlijkheidstheorie en een psychotherapeutische behandelingsmethode (Wikipedia-bijdragers, 2022). De basis van denken in de TA is: ik ben OK, jij bent OK. Dit houdt in dat je de ander en jezelf respecteert en waardeert. Binnen de TA heb je vier basisposities die gaan over gelijkwaardigheid binnen een gesprek:

*-ik ben ok, jij bent ok*: Iedereen is waardevol en belangrijk. Conflicten kunnen we samen oplossen, ten gunste van jou en mij. Verandering, groei en intimiteit zijn hier mogelijk.

*-ik ben niet ok, jij bent ok*: je vindt de ander belangrijker dan jezelf. Je denkt; ik ben minder waard dan jij, jij kan het beter dan ik, ik verdedig mezelf niet in een conflict maar geef toe.

*-ik ben ok, jij bent niet ok*: je stelt jezelf boven de ander. Ik druk mijn oplossing door ten koste van jou eventueel, dat maakt mij niet uit. Ik weet wat goed is voor jou.

*-ik ben niet ok, jij bent niet ok*: het leven is hopeloos, niet de moeite waard, er valt niets aan te veranderen.

De meeste mensen handelen vaak vanuit deze vier basisposities. Meestal is er wel een voorkeurspositie van waaruit men denkt, handelt en voelt (A. vanden Brand et al., 2018). Als je dit model toepast op het gesprek met mij en mijn broertje was ik duidelijk aan het communiceren vanuit de basispositie: ik ben ok, jij bent niet ok. Als ik in het gesprek met mijn broertje had gesproken vanuit de basispositie: ik ben ok, jij bent ok, had ik hem meer waardering gegeven en ook naar hem geluisterd. En had hij misschien wel minder het gevoel gehad dat hij zich moest verdedigen, wat er weer voor gezorgd zou kunnen hebben dat hij mij wat beter hoorde. Het streven is uiteindelijk enkel te communiceren vanuit: ik ben ok, jij bent ok, omdat alleen dit venster leidt tot goede communicatie (Brand, 2010). Als ik naar deze vier basisposities kijk, denk ik dat de TA een interessante, concrete en tastbare theorie is. Ik had hiervoor nog niet eerder van de TA analyse gehoord. De TA analyse zou een goed middel kunnen zijn om ons, mensen, te leren beter te communiceren. De TA analyse kunnen we ook

goed toepassen als het gaat over communiceren over seks. Als we ons bewust kunnen worden van wanneer wij uit welke basispositie een gesprek voeren, kunnen we dit leren te verschuiven naar de positie; ik ben ok, jij bent ok en fijnere, veiligere gesprekken en situaties creëren rondom seks.

Wanneer ik naar deze elementen kijk komt dit enorm overeen met mijn vak, regisseren. Communiceren is zowel tijdens seks als tijdens het theater maken van belang. Eigenlijk communiceer je constant als theatermaker. Je communiceert met je acteurs, je artistieke team\*, je tekst, je toneel, je licht, en zeker niet te vergeten je publiek. Door vragen te blijven stellen aan elkaar, echt te luisteren en elkaar als gelijkwaardig (in de betekenis van het woord zoals hierboven beschreven) te zien maak je ruimte voor meerdere perspectieven, kom je concreter tot de kern van je voorstelling, creëer je een veilige werkomgeving, waarin eenieder zijn grenzen aan kan geven, en blijf je communiceren met je publiek. Ook in het theater is het belangrijk dat je een ander perspectief laat zien, in plaats van een ander jouw mening op te dringen. We willen als theatermakers ons publiek aan het denken zetten, dit lukt enkel wanneer het publiek het gevoel heeft dat je ze iets vraagt, ze een optie biedt, in plaats van dat ze iets moeten. Wanneer je een mening opdringt zullen mensen minder bereid zijn iets van je aan te nemen. Je creëert dan enkel een afstand in plaats van nabijheid. En dan niet te vergeten, dat goede communicatie tijdens het theater maken ook zal zorgen voor plezier tijdens het werken en dit over het algemeen weer een goede voorstelling oplevert.

Ik heb in dit essay de focus op deze drie elementen van het communiceren gelegd omdat deze hetgeen waren die het meest naar voren kwamen, zowel in de theorie als in mijn persoonlijke ervaringen. Natuurlijk zijn er nog veel meer elementen die belangrijk zijn voor goede communicatie, maar deze drie vormen naar mijn mening, de basis. Het is belangrijk dat we leren te communiceren met elkaar, en dat vooral als het gaat over seks. We zouden op basisscholen en middelbare scholen veel opener en persoonlijker met onze leerlingen moeten communiceren over hun seksualiteit en die van een ander. De vrouwelijke seksualiteit veel meer ruimte geven, en de andere seksualiteiten ook, af van het waarschuwingperspectief en het negatieve van seks maar focussen op het plezier. Ik geloof echt dat meer aandacht in de lessen voor communiceren zal zorgen dat het taboe rondom seks verdwijnt. En bovenal dat we veel meer leren over onze grenzen aangeven en ons lichaam en die van de ander, en daardoor een grotere kans hebben op plezier tijdens de seks. En dat is uiteindelijk mijn streven. Dat iedereen, maar dan ook echt iedereen, plezier heeft tijdens de seks. Zoals Ellen Laan dat altijd zo mooi zei: Doe het met plezier of doe het niet!

Ik sta op van de wc in het toilet van het restaurant in het warme Monaco. Ik veeg mijn tranen af, vouw mijn hand om de deurklink, duw deze naar beneden en open de deur. Ik zie mezelf in de spiegel van het toilet en glimlach naar mijn reflectie. Ik was mijn handen en loop door de gang van het restaurant terug naar het terras waar mijn broertje en ouders zitten. Ik neem weer plaats aan tafel, kijk naar mijn broertje en zeg: Sorry, ik ben helemaal vergeten te vragen hoe jij je nu voelt.

## Begrippenlijst

- \*Monaco: een dwergstaat aan de Middellandse Zee, die aan de landzijde geheel omsloten wordt door Frankrijk.
- \*Klaverjassen: Dit is een kaartspel dat gespeeld wordt door vier personen in twee paren.
- \*Troef: iets wat een speciale betekenis of extra waarde heeft. Bij Klaverjassen is er een kaartkleur troef, die daarmee een hogere waarde en andere puntentelling heeft dan de overige kaarten.
- \*Seksuele voorlichting: Het overbrengen van informatie met betrekking tot de seksualiteit van de mens.
- \*Bef(fen): Een vrouw seksueel bevredigen door met mond en tong de vrouwelijke geslachtsdelen te stimuleren
- \*Distantieert: Afstand nemen van een mening, daad.
- \*Consequenties: Resultaat van iets wat je doet
- \*Seksuoloog: Een persoon die professioneel gespecialiseerd is in seksuele problemen.
- \*Psycholoog: Een persoon die zich professioneel gespecialiseerd heeft in het gedrag, de gevoelens, gedachten en de geestelijke gezondheid van de mens.
- \*Orgasmekloof: Verwijst naar de ongelijkheid tussen heteroseksuele mannen en vrouwen op het gebied van seksuele bevrediging, het verschil in hoe vaak zij een orgasme krijgen.
- \*Seksualiteit: Onder seksualiteit wordt verstaan de handelingen die gericht zijn op intiem lichamen contact die gepaard gaan met gevoelens van opwinding, lust en passie.
- \*Clitoris: Een deel van het vrouwelijke geslachtsorgaan dat bij prikkeling een orgasme kan geven.
- \*Geslachtsorgaan: de organen die voor voortplanting dienen.
- \*Stereotypering: Een overdreven beeld geven van kenmerken, eigenschappen en gedrag van een groep mensen dat vaak niet (volledig) overeenkomt met de werkelijkheid.
- \*Klaarkomen: De ontlading van maximale seksuele opwinding in het lichaam.
- \*Facetten: onderdelen.
- \*Activistisch: Opkomen voor iets wat je belangrijk vindt, met als doel verandering te brengen.
- \*Maatschappij: is een ander woord voor samenleving\* of bedrijf.
- \*Samenleving: het land waarin mensen leven. Het bestaat uit alle mensen.
- \*De Dam: Een plein in de stad Amsterdam.
- \*Demonstreren: Met een groep ergens voor of tegen zijn en daarvoor opkomen.
- \*Bewustzijn: Alles wat geroken, gezien, gehoord, geproefd en gevoeld kan worden. Alles at een mens in de buitenwereld opmerkt of waar een mens over na kan denken.
- \*Veronderstelling: Ergens vanuit gaan, vermoeden.
- \*Vagina: een deel van het vrouwelijke geslachtsorgaan. Tijdens seks is het de ingang waar vingers, penissen, of andere dingen in gaan.
- \*Vulva: Het uitwendige deel van het geslachtsorgaan van vrouwen.
- \*Genot: genieten, vreugde.
- \*Zelfbevrediging: soloseks, het stimuleren van de geslachtsorganen of andere plekken op het lichaam.
- \*NPO: een televisiezender
- \*Biologie: een vakgebied dat alles onderzoekt rond levende dingen. Mensen, planten, dieren, bacteriën en schimmels.

~~\*Voorspel:~~ *dit woord bestaat niet meer.*

\*Heteronormatief: de verwachting dat vrouwen op mannen vallen en mannen op vrouwen vallen en dat dit het ideaal vormt in de maatschappij.

\*Interactief: In beide richtingen verlopend. Van twee kanten.

\*Quote: een citaat, een weergave van wat iemand gezegd heeft.

\*Klinische psychologie: Het is de wetenschap die zich bezighoudt met de behandeling van mensen met ernstige psychische problemen.

\*Vaardigheid: Een bepaalde taak of activiteit waarin iemand erg goed is.

\*Waardering: iemand laat merken hoe belangrijk je bent.

\*Artistiek team: een groep mensen in de theaterwereld die samenwerken.

## Literatuurlijst

Amsterdam UMC. (2022a, januari 21). *Eva Jinek in gesprek met Ellen Laan*. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=y0le6WSqYgA>

Amsterdam UMC. (2022b, januari 21). *Eva Jinek in gesprek met Ellen Laan*. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=y0le6WSqYgA>

*Attention Required! | Cloudflare*. (z.d.). Geraadpleegd op 4 november 2022, van

<https://www.researchpress.com/author/dr-arnold-p-goldstein/>

Brand, A. V. D. (2010). *Gesprekscommunicatie: handboek voor leerkrachten in het primair onderwijs* (1ste editie). Coutinho.

Brand, A. vanden, van den Brand, A., Gabriëls, J., van Hoof, P. J. & Centrum Pedagogisch Contact (Uitgeest). (2018). *Sturen op autonomie: transactionele analyse voor het onderwijs*.

Duits, L. (2022a, februari 3). *Opinie: 'De strijd van Ellen Laan moet worden voortgezet – we hebben een revolutie van seksuele gelijkheid nodig'*. Het Parool.

[https://www.parool.nl/columns-opinie/opinie-de-strijd-van-ellen-laan-moet-  
worden-voortgezet-we-hebben-een-revolutie-van-seksuele-gelijkheid-  
nodig~be6a5342/](https://www.parool.nl/columns-opinie/opinie-de-strijd-van-ellen-laan-moet-<br/>worden-voortgezet-we-hebben-een-revolutie-van-seksuele-gelijkheid-<br/>nodig~be6a5342/)

Duits, L. (2022b, februari 3). *Opinie: 'De strijd van Ellen Laan moet worden voortgezet – we hebben een revolutie van seksuele gelijkheid nodig'*. Het Parool.

[https://www.parool.nl/columns-opinie/opinie-de-strijd-van-ellen-laan-moet-  
worden-voortgezet-we-hebben-een-revolutie-van-seksuele-gelijkheid-  
nodig~be6a5342/](https://www.parool.nl/columns-opinie/opinie-de-strijd-van-ellen-laan-moet-<br/>worden-voortgezet-we-hebben-een-revolutie-van-seksuele-gelijkheid-<br/>nodig~be6a5342/)

Lunsen, R. van & Laan, E. (2017). *Seks!: een leven lang leren* (1ste editie). Prometheus.

Over. (z.d.). ELKE WISS. Geraadpleegd op 4 november 2022, van

<https://www.elkewiss.nl/over.html>

Redactie. (2022, 2 september). *Wat is gelijkwaardigheid?* Brein TV BV.

<https://psychologievansucces.nl/wat-is-gelijkwaardigheid/>

Sekszusjes TV. (z.d.-a). VPRO. Geraadpleegd op 4 november 2022, van

<https://www.vpro.nl/programmas/sekszusjes-tv.html>

Sekszusjes TV. (z.d.-b). VPRO. Geraadpleegd op 4 november 2022, van

<https://www.vpro.nl/programmas/sekszusjes-tv.html>

Verliefde, E. & Stapert, M. (2003). *De kunst van het luisteren: communiceren met kinderen op school en thuis*. Acco.

Wikipedia-bijdragers. (2021, 31 januari). Eric Berne. Wikipedia.

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Eric\\_Berne](https://nl.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne)

Wikipedia-bijdragers. (2022, 22 februari). Transactionele analyse. Wikipedia.

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Transactionele\\_analyse](https://nl.wikipedia.org/wiki/Transactionele_analyse)

Wiss, E. (2022). *Socrates op sneakers - speciale ltd cadeau-editie: Filosofische gids voor het stellen van goede vragen (46ste editie)*. Ambo|Anthos.