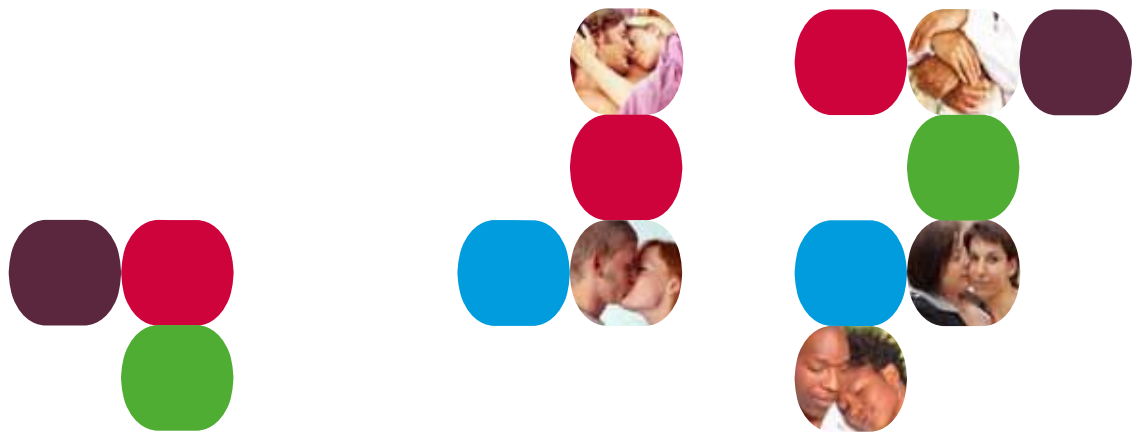


# Lesvoorbereidingen over 'de eerste keer' voor 12- 16jarigen

Sensoa is het Vlaams Expertisecentrum voor seksuele gezondheid.



Vlaams  
expertisecentrum  
voor  
seksuele  
gezondheid **SENSOA**

[www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) / 03 238 68 68  
President Building / Vijfde verdieping  
F. Rooseveltplaats 12 bus 7 / 2060 Antwerpen

## Inhoudstafel

Enkele tips vooraf .....	3
Opwarmertje: Woordenketting ( <i>associatiespel</i> ) .....	5
<b>1 Wat verwacht je van seksualiteit? .....</b>	<b>6</b>
1.1 Fototaal ( <i>associatie- en reflectieoefening</i> ) .....	7
1.2 Wat wil je weten over...? ( <i>opzoeken en presenteren in kleine groepjes</i> ).....	9
1.3 De eerste keer ( <i>klasgesprek over gevoelens</i> ).....	14
<b>2 Hoe ga je om met verwachtingen uit je omgeving? .....</b>	<b>16</b>
2.1 Is seks waardevol? ( <i>stellingengesprek- of spel</i> ) .....	17
2.2 Seks? Ja, als... ( <i>klasgesprek</i> ) .....	19
2.3 Tussen 3 vuren ( <i>acteespel over verwachtingen uit je omgeving</i> ) .....	21
2.4 Als je ouder bent... ( <i>acteespel over ouders in groepjes van 3</i> ).....	23
<b>3 Hoe communiceer je wat je wil in je relatie (over seks)? .....</b>	<b>26</b>
3.1 Carrouselspel ( <i>speeddate</i> ) .....	27
3.2 Weigeren en aandringen? ( <i>acteeoefening over grenzen stellen</i> ) .....	32
3.3 Het grote seksdebat ( <i>debatteeroefening</i> ) .....	34
3.4 Hartsrubriek ( <i>gespreks- en opzoekoefening</i> ) .....	37
Bronnen .....	39
Colofon .....	39

## Enkele tips vooraf

Deze oefeningen zijn bedoeld voor 12-16 jarigen. Zoals je weet is dit een héél diverse groep qua ontwikkelingsniveau. Sommige jongeren zijn nog niet geïnteresseerd in een lief terwijl anderen al seks hebben gehad. De vragen bij de nabespreking zijn daarom heel divers. Je kan ook de werkvormen variëren: de ene jongere zegt het liever terwijl de andere liever luistert, schrijft of leest. We vertrouwen op jouw inzicht om de oefeningen aan te passen aan de specifieke groep jongeren. Vertrouw op je eigen buikgevoel!

Je zal merken dat sommige oefeningen bij hoofdvragen 2 en 3 al niet meer geschikt zijn voor een eerste graad. Niet enkel de inhoud, maar ook de manier van lesgeven vraagt om een zekere maturiteit.

De 3 hoofdvragen willen jongeren motiveren om voor zichzelf naar antwoorden te zoeken. Het antwoord vinden is niet makkelijk, je begeleiding is dus meer dan welkom! De doelstellingen die je daaronder vindt zijn beschreven als de ideale resultaten of effecten van de methodieken en jouw begeleiding. Ze dienen niet als maatstaf om jongeren aan te toetsen. Elke begeleider, jongere en groep verschilt van elkaar, qua voorkennis, ervaring, leerstijl of lesgeefstijl, vertrouwensrelatie, enz. Elke groep en elke jongere zal dus meer of minder tegemoet komen aan bepaalde doelstellingen. Dat is oké. Je zal nooit weten hoeveel iemand precies heeft bijgeleerd, en ook dat is oké. Stel je doelen en verwachtingen dus niet meteen te hoog. Het doel van de vorming is niet om bomen te kweken, maar om zaadjes te planten, die later op eigen tempo kunnen verder groeien.

Begeleiders van vormingen hebben vaak de neiging om jongeren veel bij te leren over kennis, waarden en normen (Trimble, 2009). Dat is een heel goede start, maar het is vaak niet waarnaar de jongeren het meest op zoek zijn. Zij willen liever weten HOE ze bepaalde zaken moeten doen en bij WIE ze voor welke info terecht kunnen. Laat dus zeker genoeg tijd om op vragen vanuit de groep in te gaan, stel hen vragen om hen op de juiste weg zetten. Jongeren leren heel veel door te doen en te experimenteren. De voorbereiding en training die ze van jou krijgen zet hen op weg om buiten de school op een veilige manier bij te leren. Laat hen hierbij niet enkel denken, maar ook doen en voelen! De doelstellingen van de hoofdvragen en de oefeningen zijn opgedeeld volgens de KAVES-regels (neem ze zeker eens door), ze behandelen zowel Kennis, Attitudes, Vaardigheden, Emoties als Steun.

Hoe goed jongeren opletten en bijleren wordt voor een groot deel bepaald door welke emoties ze voelen bij bepaalde onderwerpen of voorgestelde kennis (Trimble, 2009). Iemand die zich niet veilig en comfortabel voelt om over seksualiteit te praten, zal niet enkel weinig bijleren, maar ook deze onzekerheid uiteten door de les te storen (babbelen, niet meewerken, anderen afleiden, bewust verkeerde antwoorden geven, ...). Trek je jongeren dus net buiten hun comfortzone zonder ze in paniek te brengen. Veiligheid en respect voor elkaar zijn minimumvoorwaarden voor een goede vorming. Maak daarom voor (of na) het opwarmertje tijd vrij om de PICKASOLL-regels met de groep door te nemen en stem (het tempo van) je lessen af op de jongeren. Bij groepen die minder vaardig zijn in het Nederlands kan een gesprek over respect al heel wat goede omgangsregels opleveren. De gouden regel voor een goede vorming: safety first!

Bij sommige klassen heb je de neiging om onderwerpen zoals homoseksualiteit of transgenderisme uit de weg te gaan om controversie te vermijden of veiligheid te garanderen (Trimble, 2009). Maar zulke onderwerpen geven je jongeren de kans om in dialoog te treden en een keer de andere kant van het verhaal te zien. Het is een eerste stap naar een genuanceerde houding tegenover deze thema's. Het helpt om deze onderwerpen goed in te leiden en eerder naar het eind van de vorming toe aan te kaarten (Recht op Liefde, Ella vzw). Homoseksualiteit kan je bijvoorbeeld inleiden vanuit identiteit, stereotypes, vooroordelen en discriminatie en zo zorg je voor meer herkenning of voorbereiding bij de jongeren. Ook af en toe een niet-heteroseksueel koppel in je voorbeelden steken kan helpen om de heteronormativiteit impliciet te doorbreken. In de actualiteit vind je veel artikels over niet-heteroseksuele en transgender personen. Als je onzeker blijft om deze onderwerpen aan te kaarten, overweeg dan om (met je collega's) een vorming te volgen of externe vormingswerkers in te huren.

Niet elke begeleider voelt zich even comfortabel bij elk onderwerp of heeft dezelfde expertise. Praat dus met je collega's over wie welke werkvormen gebruikt en welke thema's aankaart. Zo zien jongeren niet elk jaar opnieuw een condoomdemonstratie, maar kunnen ze ook wat meer over hun emoties en relaties praten. En zowel jij als je collega's stappen met een meer zelfzeker gevoel de klas in. Win-win, toch?

Het staat eigenlijk al in de PICKASOLL-regels: het is belangrijk dat iedereen in de groep enkel praat over zijn of haar lichaam en ervaringen, niet die van andere groepsleden. Het is niet oké om iemand anders te outen als niet-heteroseksueel of als iemand met weinig of veel seksuele ervaring. Benadruk dit!

Sommige jongeren spreken vaak vanuit de groep waarmee ze zich identificeren. "In mijn cultuur is het zus." of "Bij mij thuis denken we er zo over." of "Je bent pas een echte vrouw/moslim/student/... als je dat doet." Vraag dan na of de jongere iemand kent die er anders over denkt, een vriend of familielid bijvoorbeeld. Vraag ook opnieuw om vanuit zichzelf te spreken, het gaat om de beleving van de jongere, niet om zijn of haar groep.

Geef bij het thema 'maagdelijkheid' ook informatie over homoseksualiteit. Kunnen lesbische meisjes bijvoorbeeld ook ontmaagd worden?

Dialogoog aangaan met je nabije omgeving betekent ook dat je allerlei verwachtingen krijgt opgelegd (Trimble, 2009). De jongeren zullen merken dat ze er niet altijd volledig aan voldoen, wat heel wat onzekerheid en angst met zich meebrengt. Geef jongeren kansen om hierover na te denken en naar elkaar te luisteren. Ze merken dat ze hier niet alleen in staan en voelen zich gesteund door de anderen.

Bij 'de eerste keer' denken we vaak meteen aan geslachtsgemeenschap, maar er zijn meerdere eerste keren. Jongeren beginnen stap voor stap aan seks. Van een eerste keer zoenen en tongzoenen naar een eerste keer strelen boven en onder de kleren tot geslachtsgemeenschap en andere vormen van seksualiteit. Al deze stappen samen noemen we de 'seksuele carrière'. Bij een stapsgewijze seksuele carrière bestaat de kans dat de jongere heeft kunnen anticiperen op de eerste keer, heeft kunnen nadenken over de motieven, en heeft kunnen omgaan met de ervaring van druk, wat uiteindelijk meer kans geeft op een positieve ervaring (Symons, 2012). Sommige jongeren doorlopen deze stappen sneller dan anderen of in een lichtjes andere volgorde. Ongeveer 30% van de jongeren volgen een atypische volgorde (Beyers, 2014). En een vroege eerste keer leidt niet noodzakelijk tot een negatieve ervaring (Symons, 2012).

De tijdsduur die is aangeduid bij elke oefening is de tijdsduur zonder voorbereiding (verzamelen en uitdelen materiaal, lokaalherschikking en uitleg van de oefening) aangezien deze sterk kan variëren naargelang de groep, het lokaal en eventueel de variant van de oefening.

Nogmaals: pas alles wat je hier leest aan aan je groep. Vertrouw op je buikgevoel!

## **Opwarmertje: Woordenketting (*associatiespel*)**

### **Materiaal**

Een zacht voorwerp om mee te gooien (een kledingstuk/kussen/strandbal).

### **Duur**

15 min.

### **Doelstellingen**

- De jongeren weten welke taal en termen ze gedurende de les kunnen gebruiken.
- De jongeren voelen zich comfortabel in een context waarin er vrij over seks gepraat mag worden.

### **Werkwijze**

- Laat de jongeren in een kring staan. Kies een woord dat met seks te maken heeft en laat de jongeren dan om beurt telkens een associatie (of synoniem) zeggen.
- Spreek af dat je associeert op het oorspronkelijke woord in plaats van verder te associëren op het laatst genoemde woord. Anders dwaal je snel af.
- Laat de bal eerst de kring rond gaan en dan kris-kras terwijl men elkaar een bal toegooit.
- Je kan starten met de volgende woorden: liefde, verliefdheid, zwanger, vrijen, penis, vagina, pijpen.
- Beslis na elke woordenketting bij welke woorden iedereen zich comfortabel voelt. Schrijf deze op het bord en gebruik deze gedurende de rest van je les.

### **Opmerkingen**

De bedoeling van deze oefening is niet om al te beginnen verdiepen, vraag dus niet door op elk woord.

Het is belangrijk om ruimte te laten in de groep om de begeleider te testen. Als jongeren woorden roepen die je niet kent, vraag dan om uitleg. Als ze woorden roepen die beledigend kunnen zijn, spreek hen er dan niet meteen op aan. De jongeren moeten eerst vrij zijn om eender welk woord te roepen. Beslis na de woordenketting in samenspraak met de klas of jullie het woord in de klas gaan gebruiken of niet.

Deze oefening vergt veel taal. Je kan ook een beeld aan het bord hangen en de geassocieerde woorden op het bord schrijven. Leg duidelijk uit wat de nuances zijn tussen de synoniemen en welke woorden je niet (in een schoolcontext) mag gebruiken. Je gebruikt best een schematisch beeld. Deze kan je vinden op [www.zanzu.be](http://www.zanzu.be) (een site voor anderstaligen over seksualiteit) of op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be).

Deze oefening biedt de begeleider de kans om een eerste keer te polsen wat de voorkennis van de jongeren rond dit thema is. Uiteraard is dit een proces dat zich in de andere oefeningen zal verderzetten. Het geeft beginnende begeleiders ook de kans om zelf wat te wennen aan een klascontext waarin over seks wordt gesproken.

Sommige woorden lenen zich makkelijker tot synoniemen, sommige tot associaties. Je moet als begeleider in 't begin van je rondje duidelijk kiezen voor het ene of het andere, anders is het verwarrend.

Je kan de jongeren ook een woordenketting laten maken waarbij ze een nieuw woord moeten starten met de laatste letter van het vorige woord. Dat is iets moeilijker, maar geeft de jongeren soms ook een reden om een woord te gebruiken dat ze anders niet zouden durven zeggen.

Je kan ook een bal gebruiken, maar een bal valt vaak, stuitert dan rond en leidt daardoor erg af. Een voorwerp dat minder botst, is daarom soms beter. Gebruik zachte voorwerpen!

Bron: vrij naar Wisper

# **1 Wat verwacht je van seksualiteit?**

## **Kennis**

De jongeren weten hoe ze hun seksualiteit willen beleven.

## **Attitudes**

De jongeren voelen zich comfortabel om over seksualiteit te communiceren met hun partner.

De jongeren zien het nut in van nadenken over hun seksualiteit en de keuzes die ze daarover kunnen maken.

## **Vaardigheden**

De jongeren kunnen duidelijk met hun partner communiceren over hoe ze hun seksualiteit willen beleven.

## **Emoties**

De jongeren staan stil bij de emoties die ze voelen bij hun verwachtingen (over seksualiteit).

De jongeren merken dat duidelijke communicatie helpt om hun seksualiteit positief te beleven.

De jongeren merken dat seksualiteitsbeleving voor iedereen verschillend is en verandert doorheen het leven.

De jongeren merken dat bij seksualiteit het lichaam en gevoelens met elkaar verbonden zijn.

## **Steun**

De jongeren weten bij wie (of bij welke instantie) ze terecht kunnen als ze niet weten hoe ze hun seksualiteit willen beleven of (tijdelijk) niet in staat zijn om hierover duidelijk te communiceren.

## **Herhaling**

Pas de oefening aan aan je groep!

De duur vermeld in de oefening is de duur zonder een inleidende uitleg over het thema.

## **1.1 Fototaal (*associatie- en reflectieoefening*)**

### **Materiaal**

Foto's.

### **Duur**

30 min.

### **Doelstelling**

- De jongeren zien de verschillende betekenissen die seks kan hebben.
- De jongeren staan stil bij welke betekenis seks voor hen heeft.
- De jongeren kunnen persoonlijke keuzes/ideeën verduidelijken.
- De jongeren voelen dat het oké is om te communiceren wat seks voor hen betekent.

### **Werkwijze**

- Verzamel zo divers mogelijke foto's in verband met seks en relaties. Leg een aantal foto's open op tafel.
- Laat elke jongere een foto kiezen die volgens hem of haar iets rond seksualiteit of relaties voorstelt of afbeeldt. Vermeld de volgende criteria als voorbeeld:
  - een foto die mij afstoot
  - een foto die toont wat voor mij verliefdheid/liefde is
  - een foto die toont wat voor mij lust/opwinding is
  - een foto die voor mij toont wat seks is
  - een foto die toont hoe ik wel seks zou willen
  - een foto die toont hoe ik helemaal geen seks zou willen
  - een foto die toont wat voor mij (g)een goede relatie is
- "Je hoeft je foto aan niemand te laten zien, maar dat mag wel en als je wil mag je er straks iets over vertellen."
- Overloop de vragen, begin bij de minder seksuele vragen, of vraag aan de groep wie er iets wil delen over zijn of haar foto. Laat de jongeren hun foto aan de rest van de klas zien en uitleggen waarom ze die foto hebben gekozen. Anderen mogen dan bijvragen stellen, maar de persoon met de foto mag weigeren om hierop in te gaan. (zie opmerkingen)

### **Nabespreking**

- Wat zie je in deze foto?
- Zien anderen hier hetzelfde in, of niet?
- Waarom heb je deze foto gekozen?
- Waaraan doet je dit denken?
- Welke gevoelens roept dit op bij jou?

### **Opmerkingen**

Je kan beter de criteria vermelden aan het begin van de oefening en dan de jongeren één foto laten kiezen in plaats van de criteria af te gaan en ze telkens opnieuw een foto te laten kiezen.

Steek er zeker foto's van mensen met een verschillende origine/huidskleur in zodat ook mensen met een migratieachtergrond zich er in kunnen herkennen! Vind je ze niet in magazines, zoek ze dan op via internet en druk ze af. Hetzelfde geldt voor andere vormen van diversiteit (seksuele oriëntatie, dik/dun, arm/rijk, jong/oud).

Zoek véél foto's! Minstens het dubbele van het aantal jongeren, zodat ze keuze hebben. Het is niet leuk om een foto te moeten kiezen waar je jezelf niet echt in kan vinden. Als je niet genoeg foto's hebt kan je de jongeren ook een post-it op de foto van hun keuze laten kleven.

Het hoeven niet noodzakelijk foto's van mensen te zijn. Een regenboog of orkaan kan ook verliefdheid of een relatie symboliseren.

Hoe seksueel expliciet je de foto's maakt, laten we aan jou over. In principe hoeft er zelfs nergens een (half)naakt lichaam op te staan.

Niet iedereen hoeft elke keer aan bod te komen. Probeer wel iedereen te betrekken.

Het is belangrijk om te benadrukken dat ze zelf mogen kiezen wat ze wel of niet vertellen en dat ze geen informatie over anderen mogen delen. Jongeren weten niet altijd hoe ze kunnen weigeren als iemand hen een vraag stelt. Zelf weigeren om op persoonlijke vragen te antwoorden toont aan jongeren hoe dat kan. Je kan de groep ook enkele keren luidop 'daar ga ik liever niet op in' laten zeggen. Dat zorgt soms voor hilariteit, maar ze hebben het toch geoefend.

Je kan ook de jongeren de foto mee naar huis laten nemen en er schriftelijk een associatie laten bijschrijven. Diegenen die willen kunnen dan de volgende les iets delen. Er is ook de mogelijkheid om jongeren zelf een beeld/lied/boek/schilderij/tekening/gedicht/gerecht... te laten meenemen. Je kan ook zelf bronnen aanhalen die ze thuis moeten bekijken of beluisteren.

Bron: CGSO



## **1.2 Wat wil je weten over...? (opzoeken en presenteren in kleine groepjes)**

### **Materiaal**

Minstens 1 computer met internet per groepje, pen en papier. Eventueel ook een 'vragendoos'.

### **Duur**

30 min. opzoekwerk, 20 min. presenteren (variabel naargelang de grootte van de groep)

### **Doelstelling**

- De jongeren durven vragen stellen over seks.
- De jongeren kunnen informatiebronnen (internet en elkaar) gebruiken om een correct antwoord te vinden op hun vragen.
- De jongeren durven hun eigen vragen, ideeën en kennis over deze thema's met elkaar delen.

### **Vorbereiding**

Je kan de jongeren (gedeeltelijke) vrijheid geven in de vragenkeuze. Zorg eventueel voor een 'vragendoos' waarin de jongeren (op voorhand) anoniem hun vragen kunnen steken. Je kan er dan als begeleider enkele interessante uitkiezen en zo inspelen op wat er leeft in de groep. Zorg ervoor dat je de vragen extra anoniem maakt waar nodig, zodat de jongeren zichzelf niet verraden (bv. een beugel of bril).

### **Werkwijze**

- Schrijf de thema's (en eventueel de vragen) uit werkblad 1 op steekkaartjes en leg ze vooraan. Laat de jongeren een thema kiezen waarover ze iets meer willen weten. Verdeel de leerlingen in groepjes per thema.
- De jongeren kiezen uit hun thema 1 à 3 vragen. Ze beantwoorden eerst de vragen met wat ze zelf al weten en zoeken daarna op [www.allesoverseks.be/themas](http://www.allesoverseks.be/themas) op of hun antwoord klopt. Zorg ervoor dat ze het onderscheid behouden tussen de antwoorden die ze zelf hebben gegeven en de antwoorden die ze hebben opgezocht. Ze kunnen hiervoor werkblad 2 gebruiken.
- Maak de jongeren duidelijk dat het belangrijker is om naar elkaar te luisteren en meerdere ideeën in een groep te hebben dan om het eigen gelijk te halen of een consensus te hebben.
- Loop rond en vraag na met welke vragen ze het moeilijker hebben.
- Je kan nu de jongeren mengen zodat iedereen in een volledig nieuw groepje zit. Iedereen vertelt in hun nieuwe groepje wat ze net hebben bijgeleerd. Ze kunnen eventueel enkele zaken opschrijven die ze van anderen horen. Handig om thuis nog eens na te lezen.

### **Nabespreking**

- Waar heb je de informatie gevonden?
- Was de informatie moeilijk te vinden?
- Voor wie is de website bedoeld?
- Stond er informatie op de website waarbij je twijfels hebt of die wel klopt? Waarom?
- Zag de site er betrouwbaar uit volgens jullie? Waarom?
- Wat was de bedoeling van de auteur? Hoe weet je dit?
- Zou je in de toekomst deze site nog gebruiken om dingen te weten te komen?
- Bij wie kan je terecht als je nog met een vraag zit?

## Opmerking

Je kan er ook voor kiezen om bepaalde leerlingen alleen te laten werken.

Als je leerlingen vaardig genoeg zijn kan je ze ook extra bronnen geven waaruit ze kunnen kiezen, waarbij ze de betrouwbaarheid ervan kunnen bespreken. Stem hiervoor eerst af met een leraar Nederlands zodat je lestijd efficiënt besteed wordt.

[www.sense.info/veelgestelde-vragen](http://www.sense.info/veelgestelde-vragen) (Sense is de Nederlandse tegenhanger van allesoverseks.be)

[www.sense.info/werkstukinformatie/onderwerpen](http://www.sense.info/werkstukinformatie/onderwerpen)

[www.wikipedia.be](http://www.wikipedia.be)

Als je jongeren vaardig genoeg zijn kan je hen ook kort hun bevindingen laten voorstellen voor de klas. Elk groepje mag voor de klas een antwoord geven op de volgende vragen: "Wat is het interessantste/belangrijkste dat jullie hebben bijgeleerd uit de opzoektocht?". Er kunnen eventueel bijkomende vragen gesteld worden indien de klassfeer veilig genoeg is.

Je kan ook heel makkelijk de leerlingen in groepjes zelf quizjes laten maken op hun smartphone of tablet via de gratis app Kahoot. De rest van de klas kan de quiz dan oplossen. Meer info vind je op [www.getkahoot.com](http://www.getkahoot.com).

Indien deze oefening te moeilijk is kan je zelf enkele vragen voor de klas beantwoorden aan de hand van [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) of de relevante pagina's voor de leerlingen afdrukken.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## Werkblad 1: 'Wat wil je weten over...?'

- **Relaties:** Geef 3 tips om iemand te versieren. Op welke leeftijd kussen de meeste jongeren voor het eerst? Hoe kan je werken aan een goede relatie? Wat is het verschil tussen verliefdheid en liefde?
- **Vrijen:** Geef 5 andere woorden voor vrijen. Wat kan je allemaal doen bij het vrijen? Hoe leer je het? Hoe word je er beter in? Wie neemt het initiatief? Wat maakt vrijen leuk? Hoe vrijen homo's en lesbiennes?
- **Vruchtbaarheid:** Wat is vruchtbaarheid? Kan je zwanger worden van de eerste keer? Kan je zwanger worden van seks onder de douche? Kan je een zwangerschap voorkomen door je vagina achteraf te spoelen met water? Kan je zwanger worden door seks te hebben tijdens je menstruatie? Vanaf welke leeftijd daalt je vruchtbaarheid?
- **Anticonceptie en soa's:** Wat is een anticonceptiemiddel? Noem 5 anticonceptiemiddelen. Wat is een soa? Noem 5 soa's. Ben je met een condoom beschermd tegen zwangerschap? Wanneer wordt de pil minder betrouwbaar? Beschermt de pil tegen soa's? Beschermt een condoom tegen alle soa's? Is een noodpil hetzelfde als een abortuspil? Merk je het altijd meteen als je een soa hebt?
- **Voorhuid:** Wat is dat? Waarom doet die soms pijn? Wat is eraan te doen? Wat is een
- **Besnijdenis:** Waarom worden mensen besneden? Wat kunnen de gevolgen zijn? Zijn besneden mannen beter beschermd tegen soa's en hiv? Bestaat er zoiets als een vrouwenbesnijdenis?
- **Masturbatie:** Wat is het? Wie doet het? Is er een verschil tussen hoe jongens en meisjes masturberen? Is het ongezond of schadelijk? Mag het wel? Als je een lief hebt, mag je dan nog masturberen?
- **Orgasme:** Wat is dat? Hoe voelt dat? Moet je bij elke vrijpartij klaarkomen? Zijn er verschillende soorten orgasmes? Wat is een G-plek? Hebben jongens en meisjes een verschillend orgasme? Moet je altijd samen klaarkomen? Komen jongens sneller klaar dan meisjes? Kan iedereen een orgasme krijgen?
- **Gevoelige plekjes:** Zijn erogene zones hetzelfde als gevoelige plekjes? Welke plekjes kunnen allemaal gevoelig zijn? Waarom zijn ze belangrijk? Hoe ontdek je ze bij jezelf en je lief? Is dit bij iedereen anders?
- **Homo of hetero:** Wanneer is iemand homoseksueel? Kan je ervoor kiezen? Hoe vrijen homo's en lesbiennes? Is het natuurlijk? Is binnen holebi-relaties de ene meer 'de man' en de andere 'de vrouw'? Worden holebi's vaker gediscrimineerd? Hebben alle homomannen anale seks? Hebben alle lesbiennes seksspeeltjes?
- **Maagdenvlies:** Wat is dat voor iets? Hoe ziet het eruit? Heeft iedereen dat? Wat gebeurt er bij de eerste keer? Verliest iedereen bloed? Doet dat pijn? Ben je een maagd als je niet bloedt bij de eerste keer seks? Ben je na je eerste keer anale seks nog maagd? Waarom is het maagdenvlies een verkeerde naam? Kunnen twee meisjes elkaar ontmaagden? Kan je jezelf ontmaagden met een tampon?
- **Nee zeggen:** Mag je nee zeggen als iemand seks met je wil? Hoe doe je dat dan? Wat als je partner je onder druk zet om seks te hebben? Mag je altijd nee zeggen? Ook als iemand je een drankje heeft betaald? Ook als je hem/haar al thuis hebt uitgenodigd? Ook als je samen in bed ligt? Moet een jongen altijd aansturen op seks of mag een meisje ook zelf om seks vragen? Wat is aanranding van de eerbaarheid? Wat is het verschil met verkrachting?

## Werkblad 2: 'Wat wil je weten over...?'

Naam:

Zoek je informatie op [www.allesoverseks.be/themas](http://www.allesoverseks.be/themas)

Vraag:

Wat weten jullie hierover?

Wat vonden jullie op het internet?

Heb je de informatie gemakkelijk gevonden op de website?

Heb je alles gevonden wat je wilde weten?

Vond je de informatie gemakkelijk te begrijpen?

Stond er informatie op de website waarbij jullie twijfels hebben of deze wel klopt? Waarom?

Hoe kunnen jullie te weten komen of de informatie op de website juist is of niet?

Wat is het interessantste of belangrijkste dat jullie hebben bijgeleerd?

Bij wie kan je terecht als je hier nog vragen rond hebt?

### **1.3 De eerste keer (*klasgesprek over gevoelens*)**

#### **Materiaal**

Bord, kleefbriefjes, schrijfgereif.

#### **Duur**

40 min.

#### **Doelstelling**

- De jongeren weten welke gevoelens ze verwachten bij de eerste keer.
- De jongeren kunnen praten over wat ze wat ze verwachten van 'de eerste keer'.
- De jongeren weten dat 'de eerste keer' meer is dan enkel coïtus.
- De jongeren voelen dat het oké is om verwachtingen over seks te delen.

#### **Werkwijze**

- "Er zijn veel verschillende eerste keren, terwijl men het altijd heeft over vrijen/neuken/... Sommige van die situaties hebben jullie misschien al meegemaakt, maar sommige misschien ook niet en sommige wil je misschien ook nooit doen. Ook mensen die nog geen seks hebben gehad, hebben heel wat verwachtingen en gevoelens rond de eerste keer. Zelfs zonder seksuele ervaring kan je dus meepraten.
- Vraag aan de klas welke eerste keren ze kennen. Schrijf ze goed zichtbaar op papiertjes en hang ze aan het bord. Vraag aan de jongeren wat volgens hen een goede volgorde is en verander eventueel de kaartjes van volgorde. Kan je volgens de jongeren ook een stap terugzetten?

Eerste keren die genoemd kunnen worden:

- de eerste keer verliefd zijn
- de eerste keer daten
- de eerste kus
- de eerste tongzoen
- de eerste keer je lief naakt zien
- de eerste keer je lief een massage geven
- de eerste keer zelf masturberen
- de eerste keer je lief masturberen
- de eerste keer je lief oraal bevredigen
- de eerste keer vrijen/seksen/neuken/...
- de eerste keer een orgasme krijgen
- Teken 2 kolommen op het bord: respectievelijk voor positieve en negatieve gevoelens. Geef iedere jongere vier kleefbriefjes waarop ze 2 positieve en 2 negatieve gevoelens mogen schrijven die kunnen horen bij één van de eerste keren. Vervolgens mogen ze het kleefbriefje aan het bord ophangen in de juiste kolom.
- Nadien overloop je alle verschillende gevoelens die met een eerste keer kunnen gepaard gaan. Bevestig dat een eerste keer niet altijd rozengeur en maneschijn is.

#### **Nabespreking**

- Hoe lang duurt het voor je alle stappen hebt doorlopen?
- Wanneer zijn de gevoelens negatief? En wanneer positief?
- Hoe kan je ervoor zorgen dat deze eerste keren voor jou positief zijn?
- Kan je een negatieve ervaring ombuigen naar iets positiefs?
- Vanaf welke leeftijd ben je klaar om seks te hebben? Of heeft het niet met leeftijd te maken? Hoe weet/voel je dan of je er klaar voor bent? Vanaf welke leeftijd mag je voor de eerste keer seks hebben volgens de wet? (zie ook [www.seksualiteit.be/misbruik/misbruik-en-wet](http://www.seksualiteit.be/misbruik/misbruik-en-wet) en <http://www.allesoverseks.be/themas/seks-in-de-praktijk/eerste-keer/vanaf-welke-leeftijd-mag-ik-seks-hebben>)
- Welke eerste keer komt het vaakst aan bod in de media? Welke gevoelens komen vaak in de media aan bod rond de eerste keer? Wordt er veel belang gehecht aan de eerste keer in de media? Waarom?

### **Opmerkingen**

Als je het volledig anoniem wil doen kan je eventueel zelf de briefjes ophalen en op het bord hangen. Verschillende kleuren briefjes kunnen hierbij helpen en de oefening wordt zo iets veiliger voor de jongeren.

Het opwarmertje in deze bundel kan helpen om een gemeenschappelijke taal met de jongeren te creëren.

Als jongeren het moeilijk vinden om negatieve gevoelens te bedenken, vraag hen dan of er nooit twijfels of angsten kunnen zijn.

Sommige jongeren hebben moeite om te kiezen wat ze uiten en wat niet. Soms worden er dan te expliciete ervaringen vermeld of beginnen jongeren over vroegere trauma's te praten. Dat hoeft niet noodzakelijk problematisch te zijn, maar probeer mee met de jongeren hun grenzen wat te bewaken door hen te herinneren aan de K van PICKASOLL.

In minder taalvaardige groepen kan je ook:

- een blad met mogelijke gevoelens uitdelen of projecteren
- werken met smiley's, emoji's of iets dergelijks (je vindt die gemakkelijk online)

Bij 'de eerste keer' denken we vaak meteen aan geslachtsgemeenschap, maar er zijn meerdere eerste keren. Jongeren beginnen stap voor stap aan seks. Van een eerste keer zoenen en tongzoenen naar een eerste keer strelen boven en onder de kleren tot geslachtsgemeenschap en andere vormen van seksualiteit. Al deze stappen samen noemen we de 'seksuele carrière'. Bij een stapsgewijze seksuele carrière bestaat de kans dat de jongere heeft kunnen anticiperen op de eerste keer, heeft kunnen nadenken over de motieven, en heeft kunnen omgaan met de ervaring van druk, wat uiteindelijk meer kans geeft op een positieve ervaring (Symons, 2012). Sommige jongeren doorlopen deze stappen sneller dan anderen of in een lichtjes andere volgorde. Ongeveer 30% van de jongeren volgt een atypische volgorde (Beyers, 2014). En een vroege eerste keer leidt niet noodzakelijk tot een negatieve ervaring (Symons, 2012). Ongeveer de helft van de Vlaamse 17-jarigen heeft seks gehad, de helft dus ook nog niet. Stel hen gerust door te zeggen dat ze hun tijd mogen nemen. De doorlooptijd van een eerste keer tongkussen naar de eerste keer seks is gemiddeld 2,7 jaar, maar dit getal vermelden aan de jongeren kan hen stress bezorgen doordat ze het als maatstaf gaan zien. Beter voor jezelf houden dus...

Bron: CGSO

## **2 Hoe ga je om met verwachtingen uit je omgeving?**

### **Kennis**

Jongeren kunnen de verwachtingen van verschillende delen van hun omgeving (ouders, gezin, vrienden, vriendinnen, de media, de wet, ...) over hun seksualiteit achterhalen.

### **Attitudes**

Jongeren weten welke verwachtingen ze willen inlossen en welke niet.

Jongeren willen op een respectvolle manier communiceren over deze verwachtingen.

### **Vaardigheden**

Jongeren kunnen een bewuste keuze maken rond het al dan niet naleven van verwachtingen uit hun omgeving.

Ze kunnen communiceren én onderhandelen over de verwachtingen die ze voelen vanuit hun omgeving.

### **Emoties**

Jongeren staan stil bij de emoties die ze voelen bij de verwachtingen uit hun omgeving over seksualiteit.

### **Steun**

Jongeren weten bij wie ze terecht kunnen als ze niet weten welke verwachtingen ze willen nastreven of hoe ze dat kunnen doen.

### **Herhaling**

Pas de oefening aan aan je groep!

De duur vermeld in de oefening is de duur zonder een inleidende uitleg rond het thema.

Je zal merken dat sommige oefeningen bij hoofdvraag 2 al niet meer geschikt zijn voor een eerste graad. Niet enkel de inhoud, maar ook de manier van lesgeven vraagt om een zekere maturiteit.



## **2.1 Is seks waardevol? (stellingengesprek- of spel)**

### **Materiaal**

Werkbladen met stellingen en eventueel een praatstok.

### **Duur**

15 min. invullen, 25 min. bespreking

### **Doelstelling**

- De jongeren kennen hun eigen waarden en normen in seks en kunnen er op een respectvolle manier over communiceren.
- De jongeren durven eigen stellingnames in vraag stellen.
- De jongeren voelen dat het oké is om van mening of waarden te verschillen over seksualiteit

### **Werkwijze**

- Laat de jongeren individueel of in kleine groepjes op een blad met stellingen aanduiden:
  - hun top 3 van stellingen waar ze het meest mee akkoord gaan.
  - de 2 stellingen waar ze het minst achter staan.
- Bespreek hun antwoorden in een kringgesprek, eventueel met een praatstok. Het is niet de bedoeling om mensen tegen elkaar op te zetten. Vraag dus niet aan medeleerlingen om tegenargumenten te geven over de top 3 van een ander. Geef aan dat het perfect oké is om van waarden te verschillen, zolang je er op een respectvolle manier over kan praten. Hamer er op dat ze vanuit een ik-boodschap spreken: "Ik vind... ik denk... ik voel..."

### **Nabespreking**

- Waarom vind je dit (niet) belangrijk?
- Kan je begrijpen dat anderen deze waarde wel/niet in hun top 3 hebben gezet?
- Kan je begrijpen dat andere mensen deze waarden het minst belangrijk vinden?
- Hoe voelt het aan als andere mensen andere waarden hebben over seksualiteit? Hoe ga je hiermee om?
- Denk je dat je mening nog zal veranderen als je ouder wordt?

### **Opmerkingen**

Spelvorm: Je kan ook de stellingen voorlezen terwijl alle jongeren achter elkaar op een rij staan. De jongeren die akkoord zijn doen een stap naar links, diegenen die niet akkoord zijn doen een stap naar rechts, twijfelaars mogen blijven staan. Start je groepsgesprek vanuit deze positionering. Het is ook net iets makkelijker om de jongeren vanuit een toeschouwende rol in een actieve rol te krijgen.

Als je denkt dat deze oefening te abstract zal zijn voor je groep, dan kan je voorbeeldsituaties maken op basis van de stellingen en vragen aan de klas of ze het eens zijn met de personages. Dat voelt iets veiliger aan voor iets jongere groepen.

Schrap gerust enkele stellingen uit het werkblad als dat je beter lijkt voor de groep.

Bron: Love Needs Learning

**Werkblad: Is seks waardevol?**

<b>Stelling</b>	<b>Akkoord</b>	<b>Ik twijfel</b>	<b>Niet akkoord</b>
1. Het hoofddoel van seks is om zwanger te worden.			
2. Seks is pas goede seks als het volgens de regels van mijn religie is.			
3. Seks is iets tussen twee mensen, anderen hebben er niets over te zeggen.			
4. De goedkeuring van mijn ouders is belangrijk bij seks.			
5. De goedkeuring van mijn vrienden is belangrijk bij seks.			
6. Je kan pas goede seks met iemand hebben als je belooft om trouw te blijven aan elkaar.			
7. Seks moet gebeuren binnen het huwelijk.			
8. Seks is goed zolang het voor mij leuk is, hoe de ander zich voelt maakt me weinig uit.			
9. Seks is goed zolang het voor de ander leuk is, hoe ik me daarbij voel doet er minder toe.			
10. Seks is goed zolang je allebei lief bent en zorg voor elkaar draagt.			
11. Seks is maar leuk zolang het iets nieuws, verrassends heeft.			
12. Je kan ook seks hebben, zomaar, omdat het kan.			
13. Seks is nooit leuk als je kans hebt om een ziekte op te lopen.			
14. Seks is maar een bijzaak in het leven.			
15. Er moeten geen grote gevoelens zijn voor ik aan seks begin, een 'klik' met iemand is al voldoende.			

## **2.2 Seks? Ja, als... (klasgesprek)**

### **Materiaal**

Pen en papier, bord.

### **Duur**

40-45 min.

### **Doelstelling**

- De jongeren kennen verschillende verwachtingen van seks en weten wat ze zelf verwachten van seks.
- De jongeren kunnen praten over verschillende verwachtingen in verband met seks.

### **Werkwijze**

- Vraag aan de deelnemers een blad te nemen en daarop de volgende vraag te schrijven: "Als iemand seks met mij zou willen zou ik pas ja zeggen als..."
- Geef de deelnemers de tijd om deze zin individueel aan te vullen. Ze mogen hun naam niet op het blad schrijven. Vermeld dat je hun antwoorden anoniem zal verwerken en de resultaten zal gebruiken in de volgende les.
- Benadruk dat alle redenen goed zijn, maar dat ze kunnen veranderen doorheen de tijd.
- Verzamel en verwerk de antwoorden na de les. Je kan eventueel de resultaten van de jongens en de meisjes apart verwerken.
- De les nadien start je de nabespreking vanuit de resultaten. Bijvoorbeeld: "3/4 van de klas heeft voorwaarde X aangegeven, waarom is dit zo'n belangrijke reden volgens velen onder jullie?"

### **Nabespreking**

- Verrassen deze resultaten jullie?
- Had je dit getal hoger of lager ingeschat?
- Denken jullie dat vooral meisjes of jongens dit hebben geantwoord? Waarom?
- Hoe komt het dat zo weinig mensen dit antwoord hebben gegeven?
- Wil er iemand verduidelijken waarom hij/zij dit antwoord heeft gegeven?

### **Opmerkingen**

Je kan de leerlingen na de individuele oefening ook in groepjes laten nadenken. En daarna kan je op het bord een mindmap/woordspin maken met categorieën zoals 'emotionele redenen', 'uiterlijk', 'innerlijk', 'genot', 'omgeving', ... Ze mogen ook enkel hun eigen redenen aanhalen, niet die van andere groepsleden. Ook mogen ze zelf kiezen welke redenen ze wel of niet willen vermelden voor de klas. Vragen voor een nabespreking:

- In welke groepjes was er wel of geen grote diversiteit aan voorwaarden? Hoe komt dat denk je?
- Stellen meisjes meer, minder of andere voorwaarden dan jongens?
- Wie vindt het uiterlijk heel belangrijk?
- Wie vindt de persoonlijkheid van de ander belangrijker dan het uiterlijk?
- Wie vindt het belangrijk om in een relatie te zitten voor je seks hebt?
- Hoe lang wil je de ander kennen vooraleer je seks hebt?
- Wat doe je als iemand na de eerste date al seks met je wil?
- Wat doe je als je wil wachten met seks, maar je lief al seks wil?
- Wat doe je als je seks wil met je lief, maar hij of zij wil nog wachten?

- Wat doe je als je lief wil wachten tot het huwelijk om seks te hebben?
- Wat doe je als jij en je lief seks willen, maar het van je ouders niet mag?
- Zijn er redenen die je niet of minder gemakkelijk durfde zeggen?

Sommige jongeren zullen meer belang hechten aan trouwen en maagdelijkheid. Dit komt vaak maar niet altijd (!) vanuit een religieuze opvoeding.

## **2.3 Tussen 3 vuren (acteespel over verwachtingen uit je omgeving)**

### **Materiaal**

Grote bladen papier en stiften

### **Duur**

Per toneelstuk 5 minuten discussie in groepjes, dan 5 minuten acteren. Achteraf 20 minuten nabespreking.

### **Doelstelling**

- Jongeren weten dat hun omgeving verschillende verwachtingen aan hen kan stellen.
- Jongeren kunnen verschillende verwachtingen tegen elkaar afwegen.
- Jongeren voelen wat de verwachtingen uit hun omgeving met hen doen.
- Jongeren weten bij wie ze terecht kunnen als ze moeilijk kunnen kiezen tussen de verwachtingen uit hun omgeving.

### **Werkwijze**

- Verdeel de groep in 3 groepen en zet ze een beetje apart van de andere groepjes. Geef elke groep een rol waarin ze zich moeten inleven: de media, de ouders of de vriendengroep.
- Geef elke groep een groot blad papier en enkele stiften.
- Laat twee vrijwillige acteurs naar voren komen.
- Lees een scenario voor.
- Laat elk groepje op het blad vanuit hun rol als ouders, de media of de vriendengroep hun raad/verwachtingen ten opzichte van de twee acteurs opschrijven. Laat de groep voor elk groepje een woordvoerder aanduiden, die mag kiezen welke raad/verwachtingen ze geven aan de acteurs. Ondertussen kunnen de acteurs al voor zichzelf nadenken wat ze zouden willen doen of zeggen als ze in die situatie zitten.
- Dan is het aan de 2 acteurs om het scenario te spelen. Bij elk scenario staat vermeld wie er als eerste mag beginnen. Vooraleer iemand begint met acteren moet hij of zij eerst raad vragen aan de verschillende vertegenwoordigers van de groepjes. De acteurs mogen zelf kiezen welke raad ze volgen of welke verwachtingen ze willen inlossen.

### **Nabespreking**

- Waren de verwachtingen van de verschillende partijen anders?
- Hoe voelt het om te moeten kiezen uit verschillende meningen en verwachtingen van je omgeving?
- Waarom volgde je bepaalde verwachtingen wel en andere niet?
- Was er een verschil in de verwachtingen die naar meisjes en jongens worden gesteld?
- Hoe merk je deze verwachtingen op in het dagelijkse leven? Worden ze duidelijk gecommuniceerd?
- Wat gebeurt er in het echte leven als je niet aan de verwachtingen van je omgeving tegemoet komt?
- Zijn de gevolgen verschillend als je tegen de verwachtingen van je ouders, je vrienden of de media ingaat?
- Wat moet je dan doen als je omgeving verwachtingen heeft die elkaar tegenspreken?
- Is het mogelijk of gemakkelijk om aan geen enkele verwachting te voldoen?
- Bij wie kan je terecht als je het te moeilijk vindt om te kiezen tussen de verwachtingen uit je omgeving?

### **Opmerkingen**

Er is in sommige klassen weinig enthousiasme om te acteren voor de hele groep. Zorg voor een beloning en herhaal dat wat in de groep gezegd wordt niet buiten de groep besproken mag worden (PICKASOLL-regels).

Zeg ook dat het oké is om te lachen, zolang er niemand uitgelachen wordt. Geef met de hele groep een applaus als iemand zich naar de toneelplek begeeft. Dat breekt de stress op een positieve manier.

Er zijn verschillende soorten ouders, verschillende soorten vrienden en ook de media kunnen verschillende boodschappen geven. Laat de jongeren hierover discussiëren en de verschillende mogelijkheden op het bord zetten. De vertegenwoordiger mag kiezen welke raad of verwachtingen hij of zij meegeeft en welke achterwege worden gelaten.

Vaak zijn jongeren die geen seks willen voor het huwelijk thuis religieus opgevoed. Dit is echter niet noodzakelijk het geval! Help de jongeren om ook eens buiten de vakjes te denken.

Laat ook eens het meisje vragende partij zijn voor seks en de jongen eerder weigerachtig zijn. Deze rollen zullen meer ingaan tegen de verwachtingen van de vriendengroep en de media.

Stel de acteurs ook eens voor om een homoseksueel koppel te spelen. Een meisje kan ook een jongen spelen en vice versa. Als ze het niet willen doen, hou de sfeer dan veilig en laat ze spelen wie ze willen.

Jongeren kunnen met hun vragen terecht bij elkaar, hun ouders, een leraar of CLB-medewerker, een huisarts, op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be), op [www.awel.be](http://www.awel.be) en bij een JongerenAdviesCentrum ([www.jac.be](http://www.jac.be)).

Je mag zeker de namen en het geslacht in de scenario's aanpassen.

### **Bijlage: Scenario's**

1. Joshua en Karim zijn samen op date op restaurant. Ze zijn aan het flirten. Joshua wil aan Karim vragen of ze samen naar huis gaan om daar te blijven slapen. Joshua durft de vraag echter niet goed stellen omdat hij/zij bang is dat Karim niet zal willen. Welke raad/verwachtingen hebben de ouders, media en vrienden voor Joshua? En hoe moet Karim reageren volgens de ouders, de media en de vrienden? De acteur die Joshua speelt mag beginnen.
2. Iskender en Britney zijn 3 maanden gelukkig samen. Iskender heeft al meermaals laten vallen seks dat hij seks wil met Britney, maar Britney houdt de boot nog af omdat hij/zij zich er nog niet klaar voor voelt. Iskender twijfelt om te vragen waarom Britney nog geen seks wil. Welke raad/verwachtingen hebben de ouders, media en vrienden voor Iskender? En hoe moet Britney reageren volgens de ouders, de media en de vrienden? Iskender begint.
3. Seynep en Barry zijn 3 maanden gelukkig samen. Seynep heeft al meermaals laten vallen dat ze seks wil met Barry, maar Barry houdt de boot nog af omdat hij geen seks wil voor het huwelijk. Barry vraagt zich af hoe hij dit aan Seynep kan vertellen. Barry heeft schrik dat Seynep het niet zal begrijpen. Welke raad/verwachtingen hebben de ouders, media en vrienden voor Seynep? En hoe moet Barry reageren volgens de ouders, de media en de vrienden? Barry begint.

## **2.4 Als je ouder bent... (acteerspel over ouders in groepjes van 3)**

### **Materiaal**

Vragenkaartjes

### **Duur**

30 tot 60 min.

### **Doelstelling**

- De jongeren weten dat gesprekken met ouders over relaties en seksualiteit vaak moeilijk verlopen.
- De jongeren hebben begrip voor de moeite die ouders hebben om met hen te praten over relaties en seksualiteit.
- De jongeren weten waar ze met hun vragen naartoe kunnen.

### **Werkwijze**

- Laat een jongere een 'ervaringsvraag' trekken en beantwoorden, waarna anderen kunnen aanvullen. Doe dit een aantal keren.
- Geef hen de opdracht zich in trio's te verdelen. Twee ervan spelen de moeder of vader van de derde persoon..
- Geef ze een concrete zoon/dochtervraag over seks. De 'ouders' moeten daarop antwoorden. Hoe ze dit doen kunnen ze kiezen. Laat ze eventjes nadenken en dan acteren.
- De zoon of dochter mag bijvragen stellen tot hij of zij een bevredigend antwoord krijgt.

### **Nabespreking**

- Is het als ouder moeilijk om uitleg te geven op een vraag, waarom wel of niet?
- Was er veel discussie tussen de ouders over hoe jullie zouden reageren?
- Hoe voelde het om de vragen te stellen?
- Was je snel tevreden met de antwoorden die de ouders gaven?
- Hoe kan je je ouders verleiden tot een gesprek?
- Welke vragen wil je hen stellen?
- Waar kan je terecht als je vragen hebt over seks?

### **Opmerkingen**

Lachen is niet enkel toegelaten, maar zelfs extra belangrijk tijdens deze oefening om de zenuwen wat te bedaren.

Jongeren kunnen met hun vragen terecht bij elkaar, hun ouders, een leraar of CLB-medewerker, een huisarts, op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be), op [www.awel.be](http://www.awel.be) en bij een JongerenAdviesCentrum ([www.jac.be](http://www.jac.be)).

Bron: Goede Minnaars

## **Bijlage 1: Ervaringsvragen**

Heb je ooit zelf met je moeder of vader gesproken over seks?

Heb je ooit al eens een vraag rond seks gesteld aan zijn of haar ouders? Hoe reageerden ze?

Ben je ooit voorgelicht?

Waarover zie je je ouders met jou niet praten?

Wat zijn de boodschappen die je van je ouders krijgt over seksualiteit?

Doe je wat je ouders zeggen? Waarom wel of niet?

Merk je soms dat je ouders moeite willen doen, maar niet goed weten hoe?

Begrijpen je ouders jou?

Begrijp jij je ouders?

Weet je iets over hun seksleven? Wat denk je daarvan?

Weet je moeder of vader welke anticonceptie je neemt, en of je condooms gebruikt?

## **Bijlage 2: Zoon/dochtervragen**

Als je ontdekt dat je verliefd bent op iemand die al een relatie heeft, wat doe je dan?

Hoe kan ik het best iemand versieren?

Ik ben klaar voor mijn eerste keer vrijen, maar mijn lief wil liever niet, wat moet ik doen?

Mijn lief wil graag met me vrijen, maar ik heb eigenlijk niet echt zin, wat moet ik doen?

Is pijpen vies?

Is beffen vies?

Is seks vies?

Ik heb schrik om maagd te blijven, hoe geraak ik het best aan een lief?

Ik vind mezelf niet mooi genoeg om aan een lief te geraken, wat nu?

Ik wil aan mijn eerste keer beginnen, maar ik ben nog geen 16 jaar, mag dat van jullie?

Ik wil aan mijn eerste keer beginnen, maar ik wil dat mijn lief zich eerst laat testen. Hoe vraag ik dit?

Krijg ik geld om condooms te kopen?

Waar kan ik best iemand mee naartoe nemen op date?

Is het oké om al te kussen op je eerste date?

Krijg ik geld om de pil te kopen?

Telt anale seks ook als seks?



Ik ben verliefd op mijn lief, maar ik weet niet 100 procent zeker of ik al seks met hem/haar wil. Kan ik best wachten?

Telt masturbatie ook als seks?

Ik ben verliefd op iemand die veel ouder is dan ik, mag dat van jullie?

Zou jij met een veel jonger iemand willen vrijen?

Is het normaal om soms schrik te hebben om verkracht te worden?

Is het normaal om soms schrik te hebben om iemand pijn te doen bij het vrijen?

Wat vinden meisjes leuk bij het vrijen?

Hoe weet ik of mijn lief zin heeft in seks?

Wat vinden jongens leuk bij het vrijen?

Zou jij met iemand van je eigen sekse willen vrijen?

Zou jij het kunnen begrijpen dat je lief met een ander zou vrijen?

### **3 Hoe communiceer je wat je wil in je relatie (over seks)?**

#### **Kennis**

Jongeren kennen het verschil tussen constructieve en destructieve manieren van communiceren.

#### **Attitudes**

Jongeren willen voornamelijk constructieve manieren van communiceren gebruiken.

Jongeren durven te communiceren over hun wensen en grenzen in een (seksuele) relatie.

Jongeren respecteren de mening van anderen, ook als ze het er niet mee eens zijn.

#### **Vaardigheden**

Jongeren kunnen constructief communiceren over hun wensen en grenzen in een seksuele relatie. Jongeren herkennen destructieve manieren van communiceren en kunnen hier constructief mee om gaan.

#### **Emoties**

Jongeren voelen de verschillen tussen constructieve en destructieve manieren van communiceren.

#### **Steun**

Jongeren weten waar ze steun kunnen vinden als ze (tijdelijk) niet weten hoe ze constructiever kunnen communiceren.

#### **Herhaling**

Pas de oefening aan aan je groep!

De duur vermeld in de oefening is de duur zonder een inleidende uitleg rond het thema.

Je zal merken dat sommige oefeningen bij hoofdvraag 3 al niet meer geschikt zijn voor een eerste graad. Niet enkel de inhoud, maar ook de manier van lesgeven vraagt om een zekere maturiteit.

### **3.1 Carrouselspel (*speeddate*)**

#### **Materiaal**

Enveloppes met vragen in, een grote ruimte en een timer (vind je online).

#### **Duur**

30 min. zonder voorbereidingen.

#### **Doelstelling**

- De jongeren kunnen 1 op 1 communiceren over seksuele onderwerpen.
- De jongeren kunnen grenzen stellen tijdens een gesprek over seksualiteit.
- De jongeren voelen wat een gesprek over seksualiteit bij hen teweeg brengt.

#### **Werkwijze**

- Je zet de deelnemers in een binnen- en buitenkring, zodat er paren ontstaan. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen de paren is, zodat de burens het gesprek niet kunnen volgen.
- Benadruk dat wat tegen iemand gezegd wordt niet doorverteld mag worden, ook niet tegen een andere klasgenoot!
- Lees de vragenlijsten (in bijlage) door en beslis op voorhand of je enkel de veilige (werkblad 1) of ook de persoonlijkere vragen (werkblad 2) gaat uitdelen aan de jongeren.
- Geef iedere jongere een lijst met vragen. Laat iedereen ongeveer 5 vragen markeren die ze niet willen beantwoorden (in rood) en ongeveer 5 vragen die iedereen aan hen mag stellen (in groen). De overgebleven vragen mogen alleen als je de persoon wat beter kent.
- De paren wisselen hun lijst uit en stellen elkaar een vraag (géén rode). De deelnemers in de binnenkring mogen als eerste een vraag stellen. Doorvragen is toegestaan. Vervolgens mag de ander een vraag stellen. Benadruk dat het oké is om op een vraag te passen!
- Na een vijftal minuten vraag je de buitenkring om 3 stoelen op te schuiven naar links. Zo ontstaan er nieuwe paren. Verander tot 3 keer toe van paren.

#### **Nabespreking**

- Benadruk nog eens dat wat tegen iemand gezegd is niet doorverteld mag worden, ook niet tegen een andere klasgenoot!
- Hoe was het om op die manier over seks te praten? Is dit hoe je er normaal over zou praten?
- Wat maakte het moeilijker, wat gemakkelijker?
- Was het gemakkelijker om met bepaalde personen te praten? Waarom?
- Heb je tijdens de oefening gevoeld dat je alsmaar opener durfde te praten? Hoe komt dit?
- Heb je tijdens de oefening gevoeld dat je op een aantal vragen niet wou antwoorden? Was dit moeilijk of gemakkelijk?
- Heb je achteraf spijt om sommige dingen gezegd te hebben? Waarom?
- Benadruk aan het einde nog eens dat wat tegen iemand gezegd is niet doorverteld mag worden, ook niet tegen een andere klasgenoot!

#### **Opmerkingen**

De PICKASOLL-regels zijn extra belangrijk bij deze oefening omdat sommige vragen heel persoonlijk zijn. Je doet deze oefening best in een groep waar de sfeer tamelijk goed zit. In een eerder onveilige groep kan je overwegen om deze oefening niet te doen of om enkel de groene vragen toe te laten. Alle andere vragen worden dan automatisch rood. Je kan de oefening ook veiliger maken door meer vragen rood te laten markeren.

Bij groepen waar veel veiligheid is kan je enkel de groene vragen laten markeren. Alle andere vragen mogen dan ook gesteld worden, maar de bevrageerde mag voor vragen passen. Ze oefenen dan meer in het stellen van grenzen.

Je kan de leerlingen ook zelf laten rondwandelen en vragen aan elkaar stellen. Dat zorgt er voor dat ze niet bij hun 'aartsvijanden' terechtkomen.

Je kan ook gewoon de mensen die aan de linkerkant van de bank zitten een plaats naar achteren laten opschuiven. De achterste jongeren schuiven vooraan aan

Bron: Voorlichten dat het een lust is, Rutgers Stichting 1994

## **Werkblad 1: Carrouselspel**

### **Veilige vragen**

1. Hoe weet ik of ik lekker ruik?
2. Hoe vertel ik dat iemand niet lekker ruikt zonder hem of haar te kwetsen?
3. Als je verliefd bent, wat voel je dan?
4. Wat vind je leuk als iemand je probeert te versieren?
5. Hoe zou je graag hebben dat iemand je mee op date vraagt?
6. Hoe zou je graag hebben dat iemand het met je aan vraagt?
7. Over welke onderwerpen kan jij met je ouders praten over seks?
8. Je gaat met je date op restaurant, wie betaalt de rekening?
9. Wat vind je mooi aan jezelf?
10. Wat vind je mooi aan een jongen?
11. Wat vind je mooi aan een meisje?
12. Moeten mensen ongeveer even oud zijn als ze seks hebben?
13. Zouden je ouders boos zijn als je seks had?
14. Als je iets wil weten op gebied van seks, aan wie vraag je dat dan?
15. Denk je dat ouders en grootouders minder seks hebben?

## **Werkblad 2: Carrousselspel**

### **Veilige vragen**

1. Hoe weet ik of ik lekker ruik?
2. Hoe vertel ik dat iemand niet lekker ruikt zonder hem of haar te kwetsen?
3. Als je verliefd bent, wat voel je dan?
4. Wat vind je leuk als iemand je probeert te versieren?
5. Hoe zou je graag hebben dat iemand je mee op date vraagt?
6. Hoe zou je graag hebben dat iemand het met je aan vraagt?
7. Over welke onderwerpen kan jij met je ouders praten over seks?
8. Je gaat met je date op restaurant, wie betaalt de rekening?
9. Wat vind je mooi aan jezelf?
10. Wat vind je mooi aan een jongen?
11. Wat vind je mooi aan een meisje?
12. Moeten mensen ongeveer even oud zijn als ze seks hebben?
13. Zouden je ouders boos zijn als je seks had?
14. Als je iets wil weten op gebied van seks, aan wie vraag je dat dan?
15. Denk je dat ouders en grootouders minder seks hebben?

### **Persoonlijkere vragen**

1. Als je ontdekt dat je verliefd bent op iemand die reeds een relatie heeft, wat doe je dan?
2. Wat doe je zelf als je iemand probeert te versieren?
3. Stel, jij wil dolgraag vrijen, maar je partner wil liever niet, wat doe je?
4. Je lief wil graag met je vrijen, maar jij hebt eigenlijk niet echt zin, wat doe je?
5. Op welke plaats zou je nooit of te nimmer seks willen hebben?
6. Heb je ooit een nare opmerking over je uiterlijk gehoord?
7. Masturbatie, wat denk je daarvan?
8. Wat zou je doen als iemand in je familie homoseksueel zou zijn?
9. Wat zou je doen als je lief dreigt om je te verlaten als je iets seksueels niet wil doen?
10. Heb jij schrik om ooit iemand pijn te doen bij het vrijen?
11. Zou jij het kunnen vergeven dat je lief met een ander zou vrijen?
12. Zou jij kunnen ontrouw zijn aan je lief?

13. Hoe zou je je voelen als veel zit te klungelen tijdens je eerste keer seks?
14. Is seks belangrijk voor jou?
15. Wat zou je absoluut niet willen dat je partner vraagt op seksueel gebied?
16. Zou je nee durven zeggen als je partner je iets vraagt dat jij niet wil?
17. Wanneer is seks voor jou geslaagd?
18. Is seks voor jou eerder lichamelijk of eerder psychologisch?
19. Kan je seks hebben met iemand waar je mentaal geen 'klik' mee hebt?

Weet je het even allemaal niet meer? Stel je vragen aan elkaar, je ouders, een leraar of CLB-medewerker, een huisarts, op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be), op [www.awel.be](http://www.awel.be) of bij een JongerenAdviesCentrum ([www.jac.be](http://www.jac.be)).

## **3.2 Weigeren en aandringen? (acteroefening over grenzen stellen)**

### **Materiaal**

Geen.

### **Duur**

50 min.

### **Doelstelling**

- De jongeren beseffen dat je iemand niet kan dwingen om zin te hebben in seks.
- De jongeren weten waarom het soms zo moeilijk is seks te weigeren.
- De jongeren zien en voelen hoe je seks kan weigeren.
- De jongeren kunnen constructief met elkaar communiceren over seksualiteit en relaties en omgaan met destructieve manieren van communicatie.
- De jongeren voelen het verschil tussen constructieve en destructieve manieren om met elkaar te communiceren over seksualiteit en relaties.

### **Werkwijze**

- Maak duidelijk dat zin in seks bij ieder van ons op allerlei momenten verschillend is. Mensen hebben zelden beiden evenveel zin in seks. Dus zal de een de ander wat proberen overhalen, en zal de ander al dan niet overgehaald worden. Daar is op zich niets mis mee zolang de 'nee' van de ander gerespecteerd wordt.
- Stel de volgende vraag: "Jongeren geven soms aan achteraf spijt te hebben, en zouden weigeren als het hen nog eens zou overkomen. Alleen is dat moeilijk. Hoe komt dat?"
- "Wat zijn manieren om te weigeren?" Schrijf de antwoorden van de klas op de linkerkant van het bord en duid de manieren aan die de klas als goed beschouwt.
- "Hoe zou je een weigering ervaren? Zou je anders reageren op verschillende soorten weigeringen? Wat zijn goede en wat zijn slechte manieren om te reageren op een weigering? Mag je aandringen?" Schrijf de mogelijke reacties op de rechterkant van het bord en duid de manieren aan die de klas als goed beschouwt.
- Deel de klas op in 2 groepen. Kondig de volgende oefening aan. Laat uit elke groep 1 jongere vooraan in de klas zitten. Laat hen een situatie spelen waarin de een de ander probeert te overtuigen mee te gaan naar de slaapkamer en de ander weigert. De acteurs moeten zelf geen argumenten verzinnen, die moeten uit hun groep komen. Als de groep akkoord is mag de acteur de zin uitspreken op zijn of haar eigen manier. De groep mag tijdens het toneel enkel verbale weigeringen of reacties voorstellen, geen fysieke aanrakingen.

### **Nabespreking**

- Was er veel discussie over wat er gezegd moest worden door de acteurs?
- Hoe voelt het om dit als acteur te zeggen? Was dit moeilijk? Wanneer wel/niet?
- Vond je personage zich goed behandeld? Welke reactie van de ander helpt?
- Wat was vervelend voor jouw personage?
- Kwam de non-verbale communicatie overeen met de verbale communicatie?
- Kan je je voorstellen dat het gesprek zo zou lopen als die persoon je lief was? Of heel erg boos zou worden? Zou je elkaar dan meer of minder aanraken?
- Denk je dat je nu beter weet wat te zeggen wanneer je wil weigeren?

### **Opmerkingen**



Geef altijd met heel de klas een applaus als iemand zich naar de toneelplek begeeft. Dit breekt de spanning op een positieve manier.

Lachen is belangrijk. Het helpt de jongeren om te gaan met de onwennigheid die ze voelen bij deze oefening.

Het hoeft niet per se een jongen te zijn die een meisje probeert te overtuigen. Draai de stereotypen eens om of maak een niet-heteroseksueel koppel.

Veel jongeren zijn niet echt fan van rollenspelen. Om hen mee te krijgen kan het helpen als ze enkel moeten acteren wat de klas roept en zelf geen antwoorden moeten bedenken.

Je kan eventueel eerst de opdracht aan de klas geven om enkel uit de slechte weigeringen en reacties te kiezen, en daarna enkel uit de positieve weigeringen en reacties. De klas en vooral de acteurs voelen dan goed het verschil tussen de verschillende manieren.

Geef ook wat nuances bij de manieren om te weigeren of te overtuigen. Iemand een complimentje geven als voorspel is oké, maar iemand complimentjes blijven geven als hij of zij al heeft geweigerd is niet oké. Hetzelfde geldt voor aanrakingen, na een weigering is dit niet meer oké, voor een weigering is het soms nog wel oké. 'Nee' zeggen kan op verschillende manieren, je kan het fluisteren, al lachend zeggen, kordaat zeggen of roepen.

Er komen soms foute uitspraken uit de klas tijdens deze oefening. Probeer om niet altijd zelf het woord te nemen en te corrigeren, maar spoor de groep aan om op elkaar te reageren. Dat werkt veel beter.

Enkele voorbeelden van manieren om te weigeren:

Nee zeggen, nee roepen, 'ik heb vandaag geen zin', eigen wensen voorleggen, feedback geven vanuit een ik-boodschap (Als jij ...doet/zegt, dan denk ik ... en voel ik ... en wil ik ... gedrag stellen), excuses aanbieden, de ander een compliment geven of geruststellen, om begrip vragen, een smoesje verzinnen, de ander verwijten toewerpen, compromissen sluiten, om uitstel vragen, ...), zwijgen, wegduwen, hulp roepen, je omdraaien, je hand terugtrekken, slaan.

Enkele voorbeelden van reageren op een weigering:

Luisteren naar de ander, doorvragen op de reden van weigering, excuses aanbieden, een ruzie bijleggen, vragen hoe de ander zich voelt, begrip opbrengen, een complimentje geven en geruststellen, gewoon verder doen en hopen dat de ander toch zin krijgt, de ander verwijten toewerpen, de ander chanteren, intimideren, manipuleren, omkopen of beliegen, zwijgen, herhaal of vat samen wat de ander zei en vraag of je alles goed begrepen hebt.

Nog enkele tips vind je op:

<http://www.allesoverseks.be/themas/seks-grenzen/nee-zeggen/hoe-zeg-ik-nee>

<http://www.allesoverseks.be/themas/liefde-relaties/een-goede-relatie/hoe-kan-ik-goed-communiceren-met-mijn-lief>

Bron: Goede Minnaars

### **3.3 Het grote seksdebat (*debatteeroefening*)**

#### **Materiaal**

Kaarten met stellingen, en rode en witte kaarten.

#### **Duur**

60 min.

#### **Doelstelling**

- De jongeren aanvaarden dat anderen een verschillende mening kunnen hebben.
- De jongeren weten welke waarden en normen ze zelf hanteren.
- De jongeren kunnen een standpunt verdedigen of kritisch becommentariëren.

#### **Werkwijze**

- Laat een persoon een stelling van de stapel trekken. Hij of zij mag nadenken vóór deze de stelling verdedigt (je mag tot 3 keer toe een andere stelling nemen). De speler leest luidop de stelling voor en verdedigt die voor de groep.
- De linkerbuur mag vervolgens tegen deze mening ingaan. Hij of zij mag proberen de argumenten van de ander onderuit te halen.
- Geef de eerste speler het laatste woord: hij of zij mag als laatste reageren op de argumenten van zijn of haar buur.
- Vervolgens steekt de groep een witte kaart omhoog als men de eerste speler gelooft, en een rode kaart als men de tegenspeler gelooft.

#### **Nabespreking**

- Waarom geloof je deze persoon?
- Wat zijn goede/slechte argumenten?
- Zijn de argumenten altijd gefundeerd?
- Zijn er belangrijke argumenten in deze discussie vergeten?
- Zijn er mensen met een andere mening?
- Hoe voelt het om zo te discussiëren?

#### **Opmerkingen**

Maak duidelijk dat ze niet akkoord hoeven te zijn met de argumenten die ze aanhalen. Probeer er wel voor te zorgen dat ze goede argumenten aanhalen (niet op de persoon spelen enz.). Ze mogen in één beurt zeker meerdere argumenten aanhalen.

Bron: Aan de man brengen, S., Cremer, Rutgers Stichting, 1994

## **Bijlage: Stellingen het grote seksdebat**

1. Ik vind dat vreemdgaan niet kan, om welke reden dan ook.
2. Als je na 3 weken al met een meisje/jongen naar bed gaat ben je een slet.
3. Het is dom om niet altijd een condoom op zak te hebben als je uitgaat.
4. Als je altijd een condoom op zak hebt ben je geen relatiemateriaal.
5. De wereld zou perfect verder kunnen verder draaien zonder seks.
6. Een date is geen date als het niet romantisch is, lekker ergens gaan eten met kaarsen, en zo...
7. Een relatie zonder seks is geen echte relatie.
8. Iedereen masturbeert ooit in zijn of haar leven.
9. Masturberen in een relatie is een teken dat je je partner niet graag genoeg ziet.
10. Masturberen in een relatie is een teken dat je niet voldoende hebt aan de seks met je partner.
11. Het uiterlijk van een meisje/jongen is niet zo belangrijk. Veel belangrijker is zijn/haar karakter.
12. Ik wil toestemming van mijn ouders voor ik aan seks begin.
13. Als je samen in bed ligt, dan komt van het een het ander. Het loopt toch altijd uit op neuken, want als je a zegt moet je ook b durven zeggen.
14. Van pornofilms leer je tenminste nog wat. Duidelijke beelden en verschillende standjes.
15. Als je iemand wil versieren kan je best wat aandringen.
16. Jongens kunnen in het algemeen niet zo goed over seks praten.
17. Met iemand daten zonder dat er iemand van je vrienden of familie bij is, is compleet ongepast.
18. Seks is pas echt af als je allebei bent klaargekomen.
19. Met ieder(e) nieuw(e) meisje/jongen beleef je een eerste keer. Het is altijd weer anders. Iedere keer ben ik een beetje zenuwachtig.
20. Je hoeft geen model te zijn om een relatie te kunnen krijgen.
21. Je moet een beetje durf hebben om een relatie te kunnen krijgen.
22. Je moet ook bij een relatie laten zien dat je van iemand houdt: cadeautjes geven, samen uitgaan enzovoorts.
23. Vakantieliefdes vind ik wel leuk. Plezier op de camping, en later heb je er geen last van.
24. Ik vind het niet leuk dat een paar vrienden uit de groep geen tijd meer hebben omdat ze verkering hebben. Je moet toch rekening met je vrienden blijven houden.
25. Als je oud of ziek wordt verdwijnt je zin in seks.
26. Als je als meisje niet bloedde bij de eerste keer, was je duidelijk geen maagd meer.
27. Lesbische meisjes kunnen niet ontmaagd worden.
28. Je kan jezelf ontmaagden door een tampon te gebruiken.
29. Als je enkel nog maar anale seks hebt gehad, ben je nog een maagd.
30. Je kan jezelf ontmaagden door te masturberen.
31. De eerste keer doet altijd pijn.

32. De eerste keer kan je best doen met iemand waarmee je een vaste relatie hebt.
33. Als je seks hebt voor je huwelijk zal je partner je verlaten, hij of zij heeft dan al gekregen waar hij/zij voor kwam.
34. Je kan niet weten met wie je het best trouwt als je nog maar één relatie hebt gehad. Wie weet is het helemaal de verkeerde.
35. Het is normaal om te experimenteren met iemand van hetzelfde geslacht.
36. Iedereen is een beetje biseksueel.
37. Je kan niet weten of je homo bent tot je het hebt geprobeerd.
38. Het is niet omdat je één keer iets deed met iemand van hetzelfde geslacht dat je ook echt holebi bent.

### **3.4 Hartsrubriek (gespreks- en opzoekoefening)**

#### **Materiaal**

Eventueel een vragendoos, pen en papier.

#### **Duur**

30 min.

#### **Doelstelling**

- De jongeren durven elkaar tips te geven om met problemen om te gaan.
- De jongeren kunnen informatie van elkaar verwerken.
- De jongeren voelen zich gemotiveerd om elkaar te helpen met wat ze weten.

#### **Werkwijze**

- Verdeel de groep in kleine groepjes en geef aan elk groepje één vraag.
- "Elk groepje is de redactie van een populair jongerentijdschrift. Voor de rubriek over relaties en seksualiteit moeten jullie lezersvragen beantwoorden. Het is belangrijk om te letten op de formulering van het antwoord, zorg dat de juiste termen gebruikt worden.
- Maak duidelijk dat het van belang is om na te denken over de bedoeling en emotie van de vragensteller. Wat vraagt hij/zij precies? Als bijvoorbeeld een meisje vraagt: "Wanneer moet een meisje ten laatste haar maandstonden krijgen?" dan heeft ze misschien angst omdat ze nog geen maandstonden heeft en maakt ze zich zorgen of ze wel normaal is. Hou daarmee rekening in het antwoord.

#### **Nabespreking**

- Wat vinden we van het antwoord?
- Hoe denken jullie dat de lezer zich voelde voor en na het antwoord?
- Wat ontbreekt in het antwoord?
- Welke boodschap krijgt de vragensteller mee?
- Kan hij of zij iets doen met het antwoord?
- Wat kan je doen of bij wie kan je terecht als het moeilijk loopt in je relatie of seksleven?

#### **Opmerkingen**

Vragen van jongeren. Je kan gebruik maken van een vragendoos, de vragen overschrijven op kaartjes, en deze vragen gebruiken. Zo speel je meteen in op wat er leeft en werk je op hun niveau. Zorg wel dat de vragensteller anoniem blijft. Je kan ook vragen selecteren uit de lijst.

Je kan de jongeren eventueel een computer geven om zaken op te zoeken, maar het werkt beter om ze eerst onderling zelf een antwoord te laten verzinnen.

Bron: Goede Minnaars

## **Bijlage: Vragen aan de Hartsrubriek**

- Sommige mensen doen aan seks zonder dat ze het graag doen. Zijn er veel van deze mensen? En waarom doen ze dat dan?
- Ik ben een jongen van 15 jaar, ben ik normaal als ik niet wil masturberen?
- Wat bedoelen ze met klaarkomen?
- Doet de eerste keer seks pijn?
- Ik ben een jongen van 13 jaar en ik voel me alsmaar meer een meisje vanbinnen, ben ik homo?
- Ik wil met mijn lief binnenkort een eerste keer vrijen, hebben jullie tips waar ik op moet letten?
- Kan ik van de eerste keer seks een soa krijgen?
- Kan ik zwanger worden van de eerste keer seks?
- Ik heb schrik om aan seks te beginnen, is dit normaal?
- Is seks leuk?
- Ik ben verliefd op een jongen, maar mijn ouders verbieden een relatie. Wat moet ik doen?
- Mijn vriendin wil dat ik haar bef, maar ik wil dit niet doen, hoe vertel ik dit aan haar zonder haar te kwetsen?
- Mijn vriend wil dat ik hem pijp, maar ik wil dat niet doen, hoe vertel ik dit aan hem zonder hem te kwetsen?
- Ik hou van seks, maar mijn lief wil niet, wat moet ik doen?
- Wat moet ik doen als ik pijn heb bij de eerste keer seks?
- Ik hou niet van seks, maar mijn lief wil wel seks, wat moet ik doen?
- Wanneer ben je volwassen genoeg om seks te hebben?
- Is masturbatie een teken van tekort aan liefde?
- Ik ben verliefd maar durf het hem/haar niet te vertellen. Hoe maak ik dit het best duidelijk aan hem/haar?
- Als iemand mij vingert, komen er dan microben in mijn vagina?
- Hoe vertel ik mijn lief dat ik nog geen seks wil?
- Ik word op school gepest omdat ik homoseksueel ben, wat moet ik doen?
- Waarom is iemand homoseksueel?
- Ik heb schrik dat ik geen erectie zal kunnen krijgen bij mijn eerste keer, wat moet ik doen?
- Is het waar dat wanneer je tampons gebruikt, je geen maagd meer bent?
- Zijn er gevaren verbonden aan masturbatie?
- Het maagdenvlies, waar zit dit ongeveer?

## **Bronnen**

Bergkamp, M. & Braeken, D. (1995). Voorlichten dat het een lust is. Utrecht: Rutgers.

Cremer, S. (1994). Aan de man brengen. Utrecht: Rutgers Stichting.

Frans, E. (2007). Werkmap Goede Minnaars. Antwerpen: Sensoa.

Vincent, M. (1993). Love Needs Learning: Relationships course for young people. Chapman.

## **Colofon**

Redactie: Wannes Magits

Inhoudelijk advies: Seppe Geerts

Coverbeeld: Campagne Week van de lentekriebels 2017

Versie: september 2016, versie 1

Een uitgave van Sensoa vzw

© 2016 Sensoa

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook

Met steun van de Vlaamse Minister bevoegd voor het Gezondheidsbeleid.

Vermeld hier ook welke andere logo's in de colofon moeten komen.