Rutgers

Expertisecentrum seksualiteit

Zo praat je met jongens over seks

Handleiding

Wat weet jij over je seksualiteit

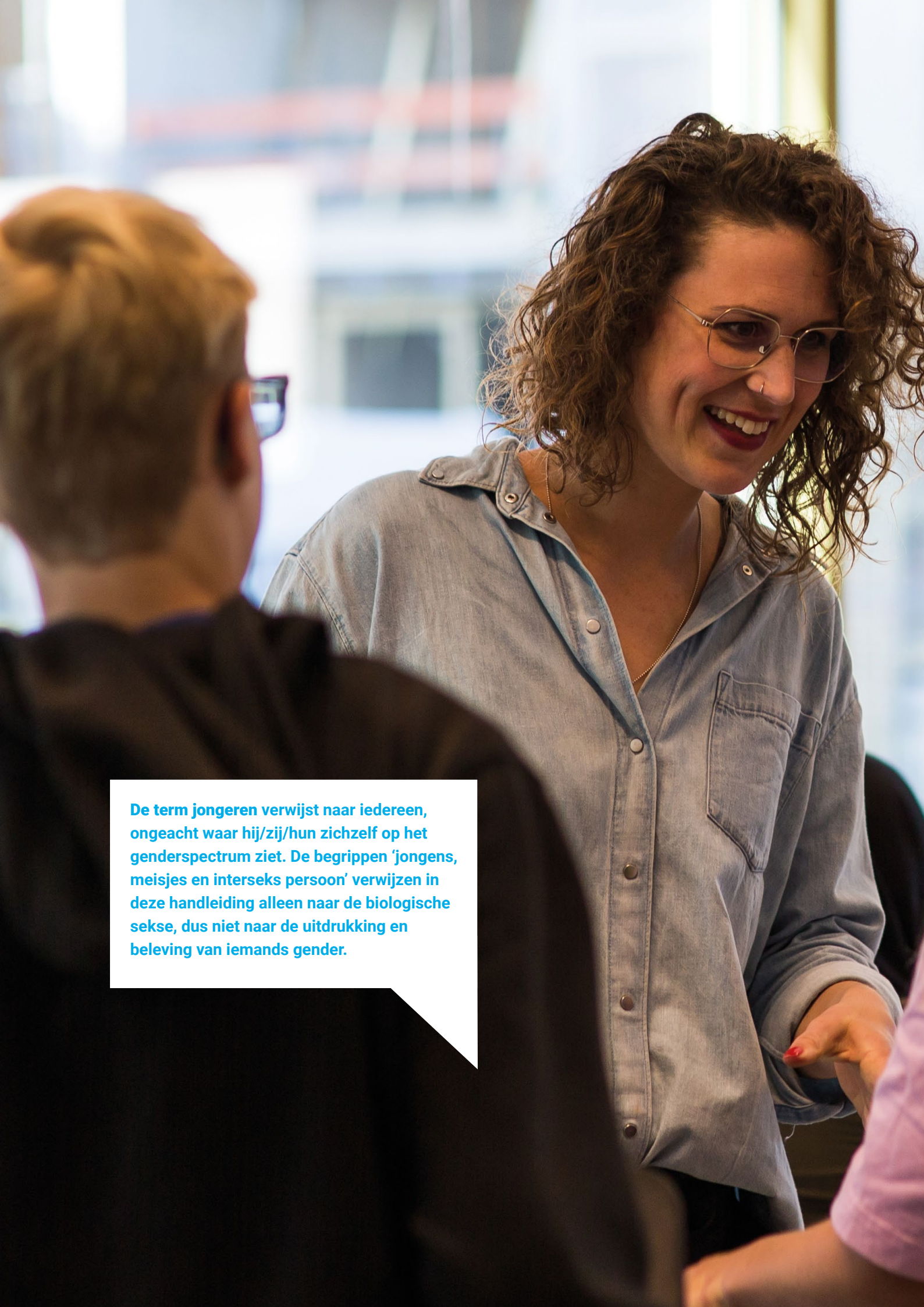
Inhoud

Introductie 3

Feiten en cijfers 7

Gesprekstips 15

Gesprekksthema's 25



De term jongeren verwijst naar iedereen, ongeacht waar hij/zij/hun zichzelf op het genderspectrum ziet. De begrippen 'jongens, meisjes en interseks persoon' verwijzen in deze handleiding alleen naar de biologische sekse, dus niet naar de uitdrukking en beleving van iemands gender.

Introductie

Praat jij als docent, voorlichter, jongerenwerker of andere professional met jongens over seksualiteit en relaties? Zoek je inspiratie of tips om deze gesprekken plezieriger, interactiever en effectiever te voeren, voorzien van de kennis van nu? Dan is deze handleiding voor jou! De handleiding richt zich op gesprekken met jongens en jonge mannen tussen de 12 en 25 jaar.

Je vindt hier de meest actuele informatie over jongens en hun specifieke behoeften in de seksuele ontwikkeling. De manier waarop jongens seks en seksualiteit beleven komt sterk overeen met de ervaring van andere seksen en genders. De gesprekken die je hierover met jongens individueel of in groepsverband hebt, lopen soms anders dan met anderen. Je krijgt praktische tips die je direct kunt toepassen. Daarmee creëer je een veilige omgeving om met jongens open gesprekken te voeren over relaties en seksualiteit. Individueel of in groepsverband met jou als gespreksleider.

Wat leer je?

Met deze handleiding leer je op een positieve manier met jongens in gesprek te gaan over een plezierige ontdekking van hun seksualiteit. Je leest hoe je hen uitdaagt om kritisch te kijken naar de heersende gendernormen. Wat verwacht jouw omgeving – familie, vrienden, media – van jou als jongen? Zijn dat verwachtingen waaraan je kunt en wilt voldoen? Samen met de jongens bedenk je antwoorden op deze vragen.

Opbrengst

Via de gesprekken stimuleer je jongens om kritisch te kijken naar bestaande normen over ‘mannelijk’ en ‘vrouwelijk’ gedrag en de bijbehorende verwachtingen. Je leert hen dat deze beperkend zijn voor hun seksuele ontwikkeling. Deze handleiding helpt je om gendernormen ter discussie te stellen en jongens de ruimte te bieden voor een nieuwe, meer positieve en inclusieve invulling daarvan. Zo spreek je ook jongens aan die zich niet thuis voelen in de traditionele hokjes ‘man’ en ‘vrouw’.

Waarom alleen jongens?

Jongens voelen zich vaak meer op hun gemak als ze over seks praten zonder meisjes erbij. Ze denken dat meisjes meer weten, omdat zij vaker en beter hun gevoelens uiten dan jongens. De bestaande gendernormen geven meisjes daarvoor meer ruimte. Daardoor zijn jongens vaker onzeker. Ze verbergen dat door de macho te spelen die zijn gevoelens niet deelt en zelf zijn problemen oplost. In een veilige jongensgroep leren jongens dat ze dezelfde vragen, verlangens, gevoelens, grenzen en twijfels hebben. Net zoals de grootste macho in de groep. Anders dan wanneer er meisjes bij zijn, spreken jongens elkaar onderling eerder aan als iemand opschept of ander storend gedrag vertoont.

Werk je met meisjes? Lees dan ook verder!
De in deze handleiding besproken onderwerpen zijn relevant voor alle jongeren. Veel gesprekstips kun je direct of in aangepaste vorm gebruiken tijdens individuele of groepsgesprekken met meisjes.

Vrouwelijke of mannelijke begeleider?

Voordelen van een mannelijke begeleider

- Als man kun je een rolmodel voor hen zijn in de manier waarop je praat over seksualiteit.
- Jongens stellen makkelijker hun vragen aan een mannelijke begeleider. Zeker als je jouw eigen ervaringen deelt die je op hun leeftijd had. Zo verklein je de afstand tot de jongens en creëer je openheid.
- Als man kun jij je goed inleven in de manier waarop jongens omgaan met hun seksuele ontwikkeling.

Voordelen van een vrouwelijke begeleider

- Een vrouwelijke begeleider kan het meisjesperspectief inbrengen.
- Veel jongens zijn nieuwsgierig naar meisjes. Wees erop voorbereid dat ze persoonlijke vragen gaan stellen. Zorg dat de jongens zich daarbij houden aan de gespreksregels die jullie samen hebben gemaakt. Benadruk zo nodig dat jij niet het hele scala aan opvattingen en ervaringen van meisjes vertegenwoordigt. Leg uit dat meisjes onderling net zo verschillen als jongens.

Deze handleiding omvat drie modules. In de eerste lees je de feiten en cijfers over jongens en hun seksuele ontwikkeling. In de tweede module krijg je praktische tips voor het praten over relaties en seks met jongens, individueel en in groepsverband. De derde module beschrijft de zeven belangrijkste thema's van seksuele relationele vorming.

Per thema lees je:

1. Waarom bespreek je dit thema met jongens?
2. Welke onderwerpen bespreek je en in welke volgorde doe je dit?
3. De voor jongens belangrijkste informatie over dit thema.
4. Specifieke tips voor gespreksvoering en het omgaan met lastige situaties.
5. Een lijst met de door jongens meest gestelde vragen over het thema.

Referenties

Deze handleiding is gebaseerd op de Richtlijn Seksuele & Relationele Vorming van Rutgers. De universele seksuele en reproductieve mensenrechten zijn het uitgangspunt hiervan. Het is een samenvoeging, uitbreiding en actualisering van twee andere publicaties:

- Jongens en seks – Begeleiding van jongens bij een gezonde seksuele ontwikkeling (Rutgers, 2011)
- Adolescent Boys & Young Men, Sexuality and Relationships; guidance for adolescents and young men around healthy sexual development (Rutgers 2016)

Samen met Nederlandse en internationale partners onderzoekt Rutgers wereldwijd de seksuele ontwikkeling en vorming van jongeren. De meest actuele onderzoeksgegevens en inzichten zijn verwerkt in deze handleiding. Dat geldt ook voor de ervaring van Rutgers met het ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van seksuele vorming in onderwijs en hulpverlening, onder meer in het MenCare+ programma. Dit was een driejarige samenwerking tussen Rutgers, Promundo-US en partnerorganisaties in Brazilië, Indonesië, Rwanda en Zuid-Afrika. MenCare+ heeft als doel gendergelijkheid en seksuele en reproductieve gezondheid te bevorderen.

In Nederland ontwikkelt Rutgers sinds 1985 materialen en programma's voor de seksuele vorming en opvoeding van jongens. Diverse interventies richten zich specifiek op de preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag, zoals de Leerstraf Seksualiteit, Ken Je Grens en Make a Move. De hierbij opgedane praktische ervaringen zijn verwerkt in deze handleiding. Veel scholen, jeugd-, opvoedings- en andere welzijnsorgansiaties werken hiermee.

De meeste informatie uit deze module is gebaseerd op Seks onder je 25e' uit 2017. Ruim 20.000 jongeren tussen de 12 - 25 jaar deden mee aan dit onderzoek naar de seksuele ontwikkeling en beleving van jongeren in Nederland. Het onderzoek wordt ongeveer elke vijf jaar uitgevoerd door Rutgers en Soa Aids Nederland.

Jongens & seks: feiten en cijfers

Wanneer krijgen jongens seksuele gevoelens? Hoe verloopt hun seksuele ontwikkeling? En wat is de invloed van onze normen op hun seksualiteit? Lees de feiten en cijfers in deze module.

Seksuele ontwikkeling in de puberteit

In de puberteit worden jongens seksueel actief. Ze gaan hun seksuele identiteit verkennen en hebben hun eerste relaties. Dit verloopt voor elke jongen anders.

9-15 jaar

Geslachtshormonen

Vanaf ongeveer het 12e jaar start de productie van geslachtshormonen bij jongens. Dit is het moment dat de volwassen seksuele ontwikkeling bij hen op gang komt. Seksualiteit in de puberteit begint met denken, fantaseren en dromen over verliefdheid, relaties en seks. Jongens gaan actief op zoek naar seksueel getinte beelden op smartphones of in andere media. Hun uiterlijk, persoonlijke identiteit en lichaamsbeeld worden belangrijker. Dit is ook de fase waarin ze hun seksuele voorkeur verkennen.

Testikels

Lichamelijk gezien start de puberteit bij jongens met de groei van de testikels. Dit gebeurt tussen de 12 en 15 jaar. Hun penis en de rest van hun lijf groeien. Hun stem wordt lager en ze krijgen schaam-, oksel- en wat later borsthaar.

Eerste zaadlozing

Jongens krijgen hun eerste zaadlozing gemiddeld drie jaar nadat de productie van geslachtshormonen is gestart. Bij de één kan dat op 11-jarige leeftijd zijn, bij de ander op 16-jarige leeftijd. Driekwart van de jongens heeft deze eerste zaadlozing tijdens het masturberen. Dus niet in een ‘natte droom’, zoals vaak wordt gedacht.

Verliefd

Van alle jongens tussen de 12 en 15 jaar is 80% al eens verliefd geweest. 58% van hen heeft wel eens verkering gehad en 20% heeft wel eens getongzoend. In de puberteit voelen de meeste jongens zich voor het eerst ook seksueel aangetrokken tot leeftijdgenoten.

Masturberen

35% van de jongens tussen de 12-14 jaar heeft ervaring met masturbatie (meisjes: 6%). Jongens ontdekken het masturberen eerder dan meisjes. Dat komt omdat zij hun geslachtsdeel beter kennen. Hun penis is beter zichtbaar dan de vulva voor meisjes. Ze leren al vroeg om deze aan te raken als ze plassen. Als jongens seksueel opgewonden zijn, voelen ze dat niet alleen; ze zien het ook aan hun erectie.

Onzekerheid

Tussen de 10 en 15 jaar ontwikkelen jongens een seksuele identiteit. Ze gaan zichzelf zien als iemand die seks kan hebben met een ander. Gevoelens van aantrekking en afwijzing hebben grote invloed op hun zelfvertrouwen. Veel jongens ervaren gevoelens van onzekerheid en ontevredenheid over hun lichaam, uiterlijk en seksualiteit.

Leeftijdgenoten

Vanaf hun 10de jaar gaan jongens meer om met leeftijdgenoten van hetzelfde geslacht. Zij zoeken rolmodellen om zich mee te identificeren en een groep om deel van uit te maken. Ze zijn gevoelig voor reacties van anderen. Jongens hebben behoefte aan 'duidelijke' regels over wat 'goed is en wat niet'. Het contact tussen jongens en meisjes wordt persoonlijker en flirtgedrag neemt toe. Sociale media en smartphones spelen een grote rol in deze interactie. In de echte en virtuele wereld ontdekken jongens hun mogelijkheden en de grenzen daarvan.

16-18 jaar

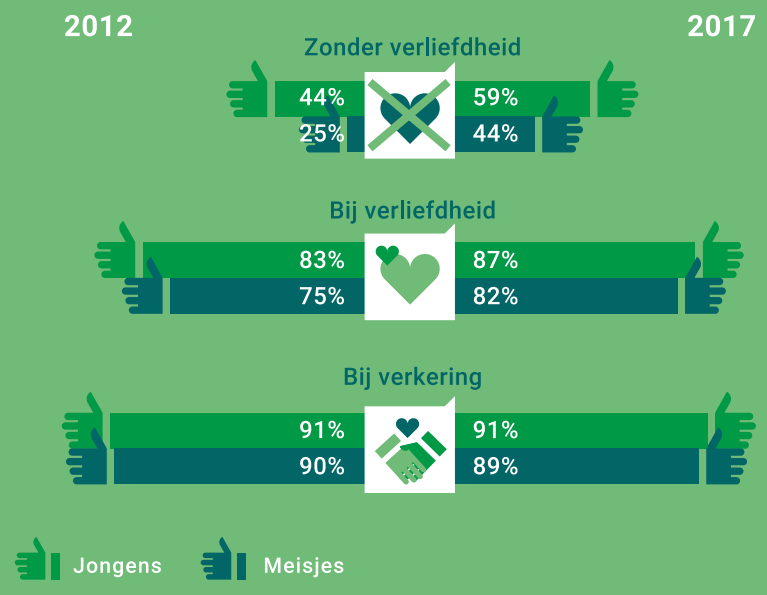
De eerste keer

Meer dan de helft van de jongens tussen de 16 en 18 jaar heeft ervaring met tong-zoenen. De gemiddelde leeftijd waarop jongens voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben, verschilt wereldwijd. In Nederland heeft precies de helft van alle 18-jarige jongens ervaring met geslachtsgemeenschap. 67% van de jongens vond de eerste keer fijn (meisjes: 38%). 6 procent van de jongens vond de eerste keer vervelend (meisjes: 25%).

Praten over seks

In deze fase leren jongens hun seksuele wensen en grenzen kennen. Ze leren hierover te praten met hun partner. Jongens worden meer ervaren in het onderhandelen over seks en andere aspecten van relaties. Ze ontdekken verschillen en overeenkomsten in de persoonlijke voorwaarden voor seksueel plezier. Jongens krijgen op deze leeftijd vaker te maken met seksuele risico's en leren hiermee omgaan.

Het goedkeuren van geslachtsgemeenschap bij verkering, verliefdheid en zonder verliefd te zijn in 2012 en 2017 (%)



Seksuele ervaring van meisjes en jongens in 2017 (%)

	12-14 jaar		15-17 jaar		18-20 jaar		21-24 jaar		mediane leeftijd
verliefd	80	82	85	85	91	90	95	95	
verkering	58	56	63	63	76	76	83	87	
masturberen	35	6	85	38	94	72	98	84	14,4
tongzoenen	20	19	54	63	77	86	88	93	15,4
voelen en strelen	15	9	50	48	74	80	90	91	16,2
aftrekken en vingeren	6	4	31	37	63	73	84	88	17,2
orale seks	3	2	26	29	59	68	82	84	17,9
geslachts-gemeenschap	3	2	23	28	56	67	78	85	18,0
anale seks	1	0	4	4	16	20	31	30	

Jongens Meisjes

Seksuele & genderrollen van jongens

Tussen de 16 en 18 jaar gaan jongens zich steeds sterker identificeren met de gender van hun voorkeur. Ze voelen zich mannelijk, vrouwelijk of daartussenin (non-binair).

Invloed van gendernormen

Genderrollen bepalen hoe kinderen en jongeren zich seksueel ontwikkelen en gedragen. Vanaf de schooltijd ervaren zij de druk om te voldoen aan cultureel bepaalde genderrollen. Wereldwijd worden jongens meestal aangemoedigd om stoer, ondernemend en onafhankelijk te zijn. De meeste meisjes leren dat ze bescheiden, zorg-, volg- en gehoorzaam horen te zijn. Ook leren jongeren vaak impliciet dat er een dubbele seksuele moraal is, vooral in populaire cultuur en in de (sociale) media.

Het is een jongen!

Al vanaf de geboorte wordt er verschil gemaakt tussen de twee seksen. Mensen hebben andere verwachtingen van jongens dan van meisjes. De opvoeding van veel kinderen en jongeren wordt bepaald door ideeën over wat mannelijk en vrouwelijk is. Een 'echte' jongen is sterk, flexibel, innovatief, actief, competitief, technisch en in staat om zijn gevoelens te beheersen.

Wat is stereotype mannelijkheid?

- Jongens zijn stoer en tonen geen emoties.
- Jongens versieren zoveel mogelijk meisjes en hebben altijd zin in seks.
- Jongens nemen het initiatief in seks.
- Het kan jongens niet schelen als anderen hen asociaal vinden.
- Jongens houden niet van dingen die meisjesachtig zijn.

Veel jongens herkennen zichzelf niet in het stereotype machobeeld. Maar in de puberteit is de druk groot om je tot 'echte man' te ontwikkelen. Ze doen eraan mee, maar veel jongens hebben ook een kant die er voor hun gevoel niet echt mag zijn.

Meisjesachtig gedrag

Uit het onderzoek 'Seks onder je 25e' blijkt dat 23% van de jongens en 8% van de meisjes het afkeurt als een jongen zich meisjesachtig gedraagt. Daarentegen reageren jongeren in Nederland minder vaak afkeurend als een meisje zich jongensachtig gedraagt. Dit verschil is groter onder jongeren met een Turkse of Marokkaanse achtergrond, met een praktische opleiding en zeer gelovige jongeren.

Beperkende machonormen

Machogedrag is voor jongens een manier om hun mannelijkheid te bewijzen. Het beïnvloedt relaties tussen jongens onderling en de (romantische) relaties met meisjes. Mannelijkheidsnormen kunnen schadelijk zijn als ze jongens beperken in het tonen van hun emoties, zo blijkt uit onderzoek. Het kan stress opleveren, maar ook leiden tot een depressie, agressie en verhoogd suïciderisico.

Seksueel scoren

Jongens kunnen last hebben van de machonorm ‘seksueel scoren’. Ze ervaren tijdens de seks bijvoorbeeld veel druk en weinig plezier omdat ze denken dat ‘echte mannen’ hun zaadlozing tot 30 minuten kunnen uitstellen. Of omdat ze een meisje in die tijd minstens één orgasme moeten laten beleven. Of ze gebruiken geen condoom omdat ze daardoor hun erectie verliezen. Jongens met dominante of vijandige gevoelens ten opzichte van meisjes lopen onder invloed van deze norm meer risico om over te gaan op (seksueel) grensoverschrijdend gedrag.

Invloed van culturele normen

Ook andere culturele normen dan genderrollen hebben invloed op de seksualiteit van kinderen en jongeren. Cultuur vormt de basis waarop mensen met elkaar samenleven. Jongeren leren hun cultuur kennen via de opvoeding, onderwijs, media en andere sociale contacten. Culturele normen beïnvloeden de seksuele gezondheid zowel positief als negatief. Ongeschreven regels als ‘jongens met condooms op zak zijn verstandig’ en ‘meisjes met condooms op zak zijn sletten’ hebben een positieve respectievelijk negatieve invloed op de seksuele gezondheid van jongeren.

Jongeren in Nederland blijken de afgelopen jaren minder conservatief geworden in hun opvattingen over relaties en seksualiteit. Steeds meer jongeren keuren seks zonder verliefdheid goed. Versiert een meisje een jongen? Dan vinden vrijwel alle jongeren dat net zo goed als omgekeerd.

Tip
Wil je jongens helpen om seksualiteit op een plezierige, gezonde en veilige manier te ontdekken? Besteed dan ruim aandacht aan gender!

Invloed van religieuze normen

Ook religieuze normen beïnvloeden de seksualiteit van kinderen en jongeren. Enerzijds geven religieuze regels duidelijkheid, bijvoorbeeld over de voorwaarden waaronder seks is toegestaan. Voor gelovigen die seksuele gevoelens beschouwen als goddelijk geschenk, heeft seksueel plezier ook een religieus aspect. Net als door andere culturele normen, kunnen mensen zich ook door hun geloof gesteund voelen doordat dit hen richting geeft bij het maken van keuzes. Anderszijds kunnen relgieuze en andere culturele opvattingen mensen beperken in het ontdekken en beleven van hun seksualiteit. Bijvoorbeeld als deze het gebruik van anticonceptie verbieden of als deze relaties afkeuren tussen mensen van hetzelfde geslacht.

Dubbele seksuele moraal

Sommige religies of culturen hanteren een dubbele seksuele moraal. Bijvoorbeeld: mannen mogen meerdere partners hebben, maar vrouwen moeten trouw zijn binnen het huwelijk. Religieuze wetten zijn soms in tegenspraak met de universele seksuele en reproductieve mensenrechten. Wereldwijd zetten religieuze leiders zich ook in om waarden, zoals mensenrechten en gendergelijkheid, in hun gemeenschap te bevorderen. Ook bieden zij informatie over anticonceptie, condoomgebruik en abortus.

Invloed van religie

Religie heeft mogelijk invloed op:

- Het moment van iemands eerste seksuele contact.
- De manier waarop men seks heeft met zichzelf of een ander.
- Het praten over seksualiteit.
- De uiting en beleving van seksuele oriëntatie en genderidentiteit.

Genderrollen bepalen hoe kinderen en jongeren zich seksueel ontwikkelen en gedragen

Jongens & seks: gesprekstips

Hoe praat je met jongens over seks? Welke onderwerpen behandel je op welke leeftijd? Kijk hier voor alle gesprekstips.

Zo begin je over seks

Hoeft niet, we weten alles al!
Hoe reageer je op jongens die aangeven dat ze alles al weten?

Stel lastige vragen

Stel een paar lastige vragen waarop ze waarschijnlijk geen antwoord weten. Daardoor ontdekken jongens dat er nog veel te leren is. Bijvoorbeeld:

- Hoe lang denk jij dat een stijve piemel gemiddeld is?
- Wat is het verschil tussen een vulva en vagina?
- Hoe ziet de hele clitoris er uit?
- Merk je het tijdens de seks dat een meisje maagd is?

Zeg dat niemand alles weet

Benadruk dat het niet dom is als je iets nog niet weet. Je leert je leven lang iets meer over seks. Bovendien krijgt iedereen andere informatie van ouders, vrienden, op school en via internet. Dus is het logisch dat de ene jongen iets weet wat de ander nog niet weet.

Wat heb je eraan?
Als jongens willen weten wat het nut is van een gesprek over seks, geef dan onderstaande informatie.

Je wordt een seksexpert

Door te praten over seks, krijg je meer kennis over seks. Je leert hoe jouw seksualiteit zich vanaf je geboorte levenslang ontwikkelt. Je leert hoe je van seks kunt genieten: alleen en met een ander, online en live. Je leert over je eigen lichamelijke veranderingen, die van andere jongens en over die van meisjes. Verder krijg je handige informatie over flirten, intimiteit, maagdelijkheid, besnijdenis, de eerste keer, klaarkomen, soa's en nog veel meer.

Waarom praten over seks?

Je leert jezelf beter kennen

Als je praat over seks, leer je jezelf beter kennen. Je wordt je bewust van je eigen opvattingen en van jouw wensen en grenzen. Je ontdekt wat volgens jou en anderen hoort en niet hoort. Je leert ook welke misverstanden er zijn over seks.

Je ontdekt het verschil tussen feiten en meningen

Je leert meer over gender, relaties en seks. Je leert ook onderscheid te maken tussen feiten en meningen.

Je gaat anders denken over mannelijkheid

Je ontdekt dat mannelijkheid meer is dan machogedrag en stoer zijn. Je ontdekt dat jongens en meisjes in heel veel dingen op elkaar lijken. Je leert over gendernormen en over de sociale druk die daarvan uitgaat.

Je krijgt betere communicatieve vaardigheden

Je leert beter communiceren over intimiteit, seksualiteit en relaties. Zowel verbaal als non-verbaal. Dit is een voorwaarde voor plezierig flirten, fijne relaties en prettige seks.

Je wordt mediawijs

Je wordt je meer bewust hoe media jouw gedrag en dat van anderen kunnen sturen. Je leert onderscheid te maken tussen gemanipuleerde beelden van lichamen en seksualiteit in de media en die in het echte leven.

Je wordt volwassen

Door te praten over seks, leer je het verschil tussen verantwoordelijk en onverantwoordelijk gedrag. Zo leer je hoe je plezierige seks hebt. Kortom, je wordt volwassen.

Zo zorg je voor een vertrouwde sfeer

Als er een vertrouwde sfeer is, zijn openhartige gesprekken over seksualiteit mogelijk. Je legt jongens uit dat ze zich daarbij niet volledig bloot hoeven te geven. Net als jij bepalen zij zelf wat ze wel en niet delen met de groep.

Bouw eerst een band op

Neem de tijd om jongens te leren kennen voordat je gaat praten over een persoonlijke thema als seksualiteit. Start met gesprekken over algemene onderwerpen als hobby's en favoriete muziek. Of vraag hen voor de groep iets te vertellen waarover ze veel weten, waar ze trots op zijn. Geef de jongens de ruimte hun verhalen te vertellen en ervaringen te delen. Toon als begeleider vanaf het begin je interesse in hun. Stel open vragen. Zo bouw je een band op en zorg je dat iedereen in de groep zich gehoord voelt.

Neem jongens serieus

Luister naar hun verhalen en vraag door, ook al lijkt het alsof ze sterk overdrijven. In de puberteit zijn jongens kwetsbaar en extra gevoelig voor de mening van anderen. Veel jongens zijn bang voor een afwijzing. In een omgeving waar de macho-rol domineert, vinden ze het bovendien moeilijk om advies te vragen.

Wijs stoer gedrag niet af

Stoer, provocerend of ander storend gedrag van jongens kan misleidend zijn voor jou als begeleider. In de puberteit proberen ze op verschillende manieren hun grenzen uit. Vaak heeft dat niets te maken met de situatie waarin ze verkeren of de mensen om hen heen. Probeer dit lastige gedrag daarom niet te zien als aanval op jou, maar beschouw het als onderdeel van hun persoonlijke groei.

Laat jongens grappen maken

Geef de ruimte aan grappen, ook al zijn ze nog zo flauw of bekend. Humor helpt bij het opbouwen van een vertrouwd en veilig contact met de jongens. Zijn de grappen seksistisch, discriminerend of wordt iemand belachelijk gemaakt? Wees in het begin niet meteen streng. Leg uit wat er niet deugt aan de grap en verwijs meteen naar de gespreksregels die jullie samen gaan maken.

Maak samen gespreksregels
In het eerste gesprek stel je samen gespreksregels op.

Basisafspraken zijn:

- Wat iemand in de groep vertelt, blijft in de groep.
- Je luistert naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- Je pest elkaar niet met wat er in de groep gezegd is.
- Je praat over jezelf en niet over anderen uit de groep.
- Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- Je mag alle vragen stellen die je wilt.
- Het is oké als je iets niet wilt vertellen of ergens niet aan mee wilt doen.
- Het is oké als je alleen wilt luisteren.
- Het is oké dat iedereen anders is.

Vraag ook

- Hebben jullie nog meer nodig om vertrouwelijk met elkaar te praten over seks?
- Wat zijn de gevolgen als iemand zich niet aan de afspraken houdt? Bijvoorbeeld: de volgende keer trakteren.
- Wat zijn de tijden van het gesprek?
- Hoe meld je je af?

Zo start je het gesprek over seks

Opening
De start is belangrijk. Leg jongens uit dat iedereen weleens vragen heeft over seksualiteit en relaties. Bovendien: gekke vragen bestaan niet. Vertel dat veel mensen het lastig vinden om over seks te praten omdat het zo persoonlijk is. Je praat makkelijker met elkaar over muziek of sport dan over seks.

Leg het voordeel uit
Door dit nu te leren, zullen de jongens met meer plezier wegwijs worden in seks. Alleen en samen met een ander.

Leg uit waarom het een lastig gespreksonderwerp is
Leg jongens uit dat onzekerheid bij de puberteit hoort. Elke jongen gaat daar op zijn eigen manier mee om. Vaak verbergen jongens hun onzekerheden door zich cool te gedragen of op te scheppen. Groepsdruk maakt het voor veel jongens moeilijk om te praten over persoonlijke onderwerpen als seks. Ze maken er eerder grappen over dan dat ze er serieus over praten. Zeg dat ze zullen merken dat de meeste jongens daar ook serieus over in gesprek willen gaan.

Seks is geen wedstrijd
Jongens denken vaak dat hun leeftijdgenoten veel ervaring hebben en dus ‘sexperts’ zijn. In de praktijk overdrijven jongens hun ervaringen onderling vaak om aan het machobeeld te voldoen. Geef aan dat seks geen wedstrijd is. Iedere jongen volgt daarin een eigen route. Ook hierin zijn we allemaal verschillend en dat is normaal.

Niets is gek
Laat de jongens weten dat je geen oordeel hebt over wat normaal is of niet als het gaat om seks. Niets is gek. Uitzondering: seks tegen je zin is niet okay. Word je gedwongen tot seks of dwing je zelf iemand tegen zijn of haar zin iets seksueels te doen? Dan is dat wettelijk strafbaar. Je mag over alles fantaseren en als je daar seksueel opgewonden van wordt, is dat okay. Wel is het zo dat niet alle fantasieën in de praktijk mogen worden uitgevoerd. Denk bijvoorbeeld aan iemand van 24 jaar die fantaseert over seks met een jongere van 15. Als deze fantasie werkelijkheid wordt, is dat strafbaar omdat de jongere minderjarig is.

Vertel over de basisafspraken
Leg uit dat jullie samen afspraken gaan maken. Dat zorgt ervoor dat de gesprekken over seks makkelijker gaan.

Tips om makkelijker te praten over seks

- Werk je in grotere groepen? Vorm drie- of viertallen voor de verschillende activiteiten.
- Zet een vragendoos neer waar jongens anoniem een briefje met vraag in kunnen gooien. Doe er eventueel zelf ongemerkt eentje in als dit niet op gang komt.
- Stel open vragen of laat de jongens vragen van andere jongens beantwoorden. Die haal je uit tijdschriften of van sense.info en canyoufixit.sense.info.
- Blijf neutraal. Natuurlijk mag je je eigen mening geven. Maar vertel daarbij dat andere opvattingen net zo waardevol zijn.
- Deel een ervaring uit je eigen puberteit. Zo zien jongens dat je vroeger 'een van hun' was of dat je net als zij veel hebt moeten leren. En dat nog steeds doet.
- Gebruik humor als dat jouw stijl is. Daarmee laat je zien dat je grappen kunt maken over persoonlijke onderwerpen, zolang dat niet gebeurt ten koste van iemand.
- Corrigeer jongens als ze niet respectvol op anderen reageren.

Zo leren jongens communiceren met meisjes

Bijeenkomst met meisjes

Organiseer minstens één bijeenkomst samen met meisjes als dat mogelijk is. Zo leren zij over elkaars beleving, ervaringen, verlangens en verwachtingen wat betreft relaties en seks. Veel jongens weten hier weinig van, maar zijn er wel nieuwsgierig naar, ook al merk je dat niet. Start de bijeenkomst met de groepsafspraken en vraag of iedereen het daarmee eens is. Hebben ze nog aanvullingen?

Sessie via papier

Lukt het niet om een gezamenlijke bijeenkomst te organiseren, dan kan het ook schriftelijk. Laat de jongens hun vragen aan meisjes opschrijven. Zoek een meisjesgroep die deze vragen anoniem wil beantwoorden. Op hun beurt mogen de meisjes hun vragen opschrijven en die leg je voor aan de jongens. Zo breng je uitwisseling tot stand die wellicht leidt tot een gezamenlijke bijeenkomst.

Aandachtspunten voor een goed gesprek

Bedenk dat jongens niet alles weten

In gesprekken over seks hebben jongens vaak een tegenstrijdige houding. Enerzijds willen ze alles weten, aan de andere kant hebben ze de houding dat ze alles al weten. Uit Nederlands onderzoek blijkt dat de kennis over seks van jongens de laatste jaren is gedaald. Zie onderstaande tabel.

Onverschilligheid wijst op onzekerheid

Onverschilligheid kan een aanwijzing zijn voor onzekerheid. En onzekerheden verbergen jongens liever tegenover anderen. Lomp gedrag kan natuurlijk ook wijzen op een gebrek aan communicatieve vaardigheden.

Een vraag verstopt achter een vraag

Voor jongens is het soms moeilijk om in groepsverband iets te vragen waaruit mogelijk blijkt dat ze nog geen ervaring hebben. Zo kan achter een vraag over condooms de behoefte liggen om seksuele ervaringen te bespreken. Zoek daarom naar de vraag achter een vraag.

Kennis (% van de jongeren dat deze vraag onjuist beantwoord, 2017)

	Jongens	Meisjes
De pil verkleint de kans dat je een soa oploopt	25	21
Als je je na seks goed wast, loop je minder snel een soa op	44	35
Je kunt de morning-afterpil bij de drogist kopen zonder doktersrecept	42	34
Als je geen lichamelijke klachten hebt, kun je toch een soa hebben	24	24
Er zijn soa's waarvan meisjes later geen kinderen meer kunnen krijgen	43	32
Als je de pil slikt, kun je later geen kinderen meer krijgen	13	9
Bij de eerste geslachtsgemeenschap bloedt een meisje altijd	39	28
De meeste soa's gaan vanzelf over	29	26

Deze mythes kloppen niet

1. Meisjes bloeden altijd tijdens en na de eerste geslachts-gemeenschap.
2. Een dokter kan zien of een meisje maagd is.
3. Als een jongen eenmaal seksueel opgewonden is, kan niets hem van seks weerhouden.
4. Echte mannen kunnen elk moment van de dag seks hebben.
5. Jongens hebben veel vaker zin in seks dan meisjes.
6. Seks is alleen goed als beide partners gelijktijdig klaarkomen.
7. Zonder geslachtsgemeenschap is seks niet compleet.
8. Een grote penis is noodzakelijk voor prettige seks.
9. Met een condoom om voel je als jongen niets tijdens geslachts-gemeenschap.
10. Meisjes kunnen niet zwanger worden als ze ongesteld zijn.
11. Alle meisjes krijgen een orgasme tijdens geslachtsgemeenschap.
12. Alle meisjes hebben een G-spot en kunnen daardoor een spuit-orgasme ervaren.
13. Je kunt geen soa krijgen van orale seks.
14. Meisjes die de pil slikken of een condoom bij zich hebben, zijn uit op seks.
15. Van de pil worden meisjes onvruchtbaar en dik.
16. Als je bent aangerand of verkracht is dat je eigen schuld.
17. Homo's willen seks met iedere man.
18. Als ze een keer goede seks hebben met mannen, worden lesbische meisjes hetero.
19. Jongens die zich "meisjesachtig gedragen" zijn homo of transgender.
20. Je kunt het altijd aan iemand zien of hij homo /zij lesbisch is.

Bespreek mythes

Mythes over mannelijkheid en seksualiteit zijn hardnekkig. Sommige mythes werken seksueel riskant gedrag in de hand en zijn daarmee een gevaar voor de gezondheid. Stel ze ter discussie en geef de juiste informatie. Gebruik bijvoorbeeld een stellingenspel. Leg mythes voor en vraag of ze waar of niet waar zijn.

Benadruk diversiteit

Jongens kunnen onzeker worden over lichamelijke veranderingen als ze zichzelf vergelijken met andere jongens. Blijf daarom benadrukken dat elk jongenslijf zich anders ontwikkelt, in een eigen tempo.

Voorkom ruzie

Jongens hebben in groepsverband vaak de behoefte om hiërarchie te bepalen: wie is het sterkst, het mondigst, het meest ervaren. Zijn er conflicten dan schuiven ze de verantwoordelijkheid hiervoor vaak af op anderen. Over het algemeen vergeten ze ruzies snel. Als begeleider verander je deze dynamiek door de jongens een veilige ruimte te bieden waarin ze hun vragen en ervaringen vertrouwelijk kunnen delen. Zonder angst voor negatieve reacties.

Maak jongens bewust van gender

Gender is niet iets wat je bent, maar iets wat je doet. Leg uit hoe groepsdruk ertoe leidt dat jongens zich conformeren aan de stereotype mannenrol. Vraag hoe ze dit ervaren. Laat ze ontdekken dat andere jongens het ook moeilijk vinden om te voldoen aan sociale normen rond mannelijkheid. Bedenk samen hoe ze kunnen omgaan met deze druk. Leer hen dat mannelijkheid en vrouwelijkheid is aangeleerd. Per cultuur zijn er zowel overeenkomsten als verschillen in opvattingen over wat 'mannelijk' is en wat 'vrouwelijk'. Vraag jongens of ze wat voorbeelden kunnen bedenken als deze discussie speelt.

Deel eigen ervaringen

Het delen van persoonlijke ervaringen heeft een positief effect op jongens. Denk vooraf na over wat je deelt. Je kunt ook een persoonlijke ervaring verzinnen, als je dat wilt. Zo verminder je de afstand tussen jou en de jongens. Dat kan helpen het gesprek op gang te brengen.

Laat jongens actief leren

Over het algemeen leren jongens liever door iets uit te proberen. Zorg er dus voor dat je verschillende actieve werkvormen gebruikt als je met hen in gesprek gaat over seks.

Is dit jouw eerste keer?

Heb je nog weinig ervaring in het praten met jongens over relaties en seksualiteit? Zorg dan dat je de eerste keer samenwerkt met iemand die dat wel heeft. Ken je niemand met deze ervaring of lukt het om een andere reden niet? Werk dan met kleine groepen, bij voorkeur van maximaal acht jongens, zonder sterke hiërarchie.

Seksuele

Jongens & seks: gesprekstheme's

Thema 1	Puberteit	27
Thema 2	Meisjes	33
Thema 3	Vrienden	41
Thema 4	Seks & liefde	45
Thema 5	Seksuele en genderdiversiteit	55
Thema 6	Grenzen aan seks	64
Thema 7	Seks via sociale media	73
Thema 8	Veilige seks	81

Lichamelijke veranderingen in de puberteit:

- De hormonen regelen deze veranderingen.
- De groei start bij jongens later dan bij meisjes.
- Jongens krijgen haar in hun gezicht en op hun lichaam; borsthaar groeit het laatst.
- De stem van jongens wordt zwaarder: baard in de keel. Dat begint met overslaande stem.
- Jongens gaan meer zweten, krijgen vet haar en soms puistjes.
- De penis en scrotum (balzak) groeien. Het uiterlijk en innerlijk van de penis en testikels (ballen) veranderen.
- Jongens voelen een seksuele prikkeling. Jongens ervaren nu een andere spanning dan bij erecties op jongere leeftijd. Dat komt door de toegenomen hormoonactiviteit.
- Eerste zaadlozing. Bij de meeste jongens gebeurt dit tijdens hun eerste experimenten met zelfbevrediging. Sommige jongens hebben hun eerste zaadlozing als ze slapen. Dat heet een ‘natte droom’.

Thema 1
Puberteit

1. Waarom dit onderwerp?

Er verandert veel voor jongens in de puberteit. Niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch en emotioneel en daarmee ook seksueel. Bij iedere jongen verloopt dat anders. Door dit thema te bespreken, ontdekken jongens dat ze dezelfde veranderingen doormaken en daar op een eigen manier mee omgaan. Ze leren hoe ze ermee om kunnen gaan zonder zich hiervoor te schamen.

2. Waarover praat je met jongens?

- De groei van de geslachts- en voortplantingsorganen van jongens. Hun lichaam bereidt zich voor op de voortplanting.
- Een jongen is zelf de baas over zijn lichaam. Leg uit dat niemand anders hem mag aanraken als hij dat niet wil.

Emotionele veranderingen in de puberteit:

- Veel jongens zijn onzeker over hun eigen lichaam en of ze wel 'mannelijk' genoeg zijn. Ook zijn er jongens die zich prettiger voelen als ze zich juist anders gedragen dan traditioneel mannelijk.
- Jongens vergelijken hun lichaam en gedrag vaak met dat van andere jongens.
- Veel jongens willen graag bij een groep horen. Sommigen gaan zich anders gedragen met dat doel.
- Jongens worden verliefd, anders dan in hun kindertijd.
- Jongens verlangen naar seks, ervaren seksuele opwinding en doen ervaring op met zelfbevrediging.

- Hoe ga je als jongen om met deze lichamelijke en emotionele veranderingen tijdens de puberteit?

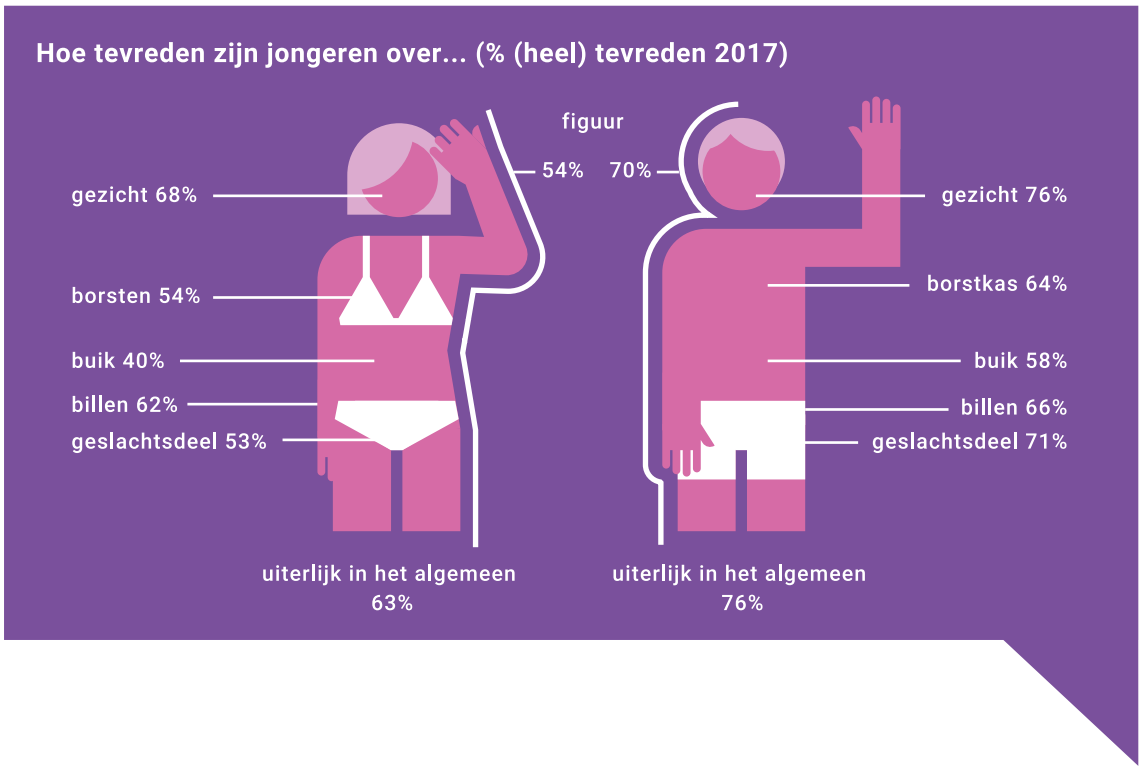
- Man zijn: hoe ziet een ‘echte man’ eruit? Wat zijn eigenschappen van ‘echte mannen’ ? Kunnen vrouwen deze ook hebben? Hoe gedragen ‘echte mannen’ zich? Zijn jongens die zich niet macho gedragen geen ‘echte mannen’ ? Wie bepaalt dat?

- Hoe ga je als jongen om met je eerste verliefdheid? Praat je daarover met vrienden? En met degene op wie je verliefd bent? Is dat anders als je verliefd bent op jongens? Of op jongens en meisjes?

- Wil je als jongen een tattoo of piercing? Volgens de wet mag dat vanaf je 12e jaar. Tot je 16e jaar moet je toestemming hebben van je ouders of voogd. Je ouders moeten ook aanwezig zijn als de tatoeage of piercing wordt gezet. Een piercing in de oorlel mag vanaf jongere leeftijd, maar ook dan moeten de ouders erbij zijn.

- Grotere zelfstandigheid. Jongens gaan zich anders verhouden tot de mensen om hen heen. De meeste jongens ervaren een sterke behoefte om onafhankelijk van hun ouders en verzorgers te worden. Ze worstelen soms met het feit dat ze nog steeds, maar in mindere mate, afhankelijk van hen zijn.

- Waar kunnen jongens terecht voor meer informatie, advies of hulp bij deze veranderingen?



3. Belangrijk om te weten

Onzekerheid

Tijdens de puberteit voelen jongens zich vaak onzeker over hun lichaam dat verandert. Ze vergelijken zichzelf met andere jongens, bijvoorbeeld door anderen onopvallend te observeren. Ze vereren mannelijke beroemdheden vaak als helden. Het liefst zouden ze zijn zoals hen, want die idolen zijn populair en gerespecteerd door anderen.

Het is belangrijk dat je jongens laat begrijpen dat iedereen zijn eigen individuele ontwikkeling doormaakt – lichamelijk en mentaal – in hun eigen unieke tempo. Vroeg, laat, snel, langzaam, klein of groot: dit zijn allemaal subjectieve begrippen. Niemand is 'normaal' of 'perfect'.

Als een jongen zich aangetrokken voelt tot een andere jongen, kan dit extra onzekerheid en stress met zich mee brengen. Vooral als hij opgroeit in een omgeving die homo- en biseksualiteit belachelijk maakt of afwijst.

Penisgrootte

Veel jongens maken zich zorgen over de lengte van hun penis. Rond hun 18e jaar stopt de groei hiervan. Onterecht denken ze dat de seks beter is met een langere penis. Of ze denken dat ze seksueel niet interessant zijn als hun penis relatief klein is.

Benadruk zo vaak mogelijk dat penislengte niet bepalend is voor mannelijkheid en seksprestaties. Bovendien is seks geen wedstrijd, al zien veel jongens dat helaas wel zo. Als je getallen wilt noemen, noem dan alleen de gemiddelde grootte van een stijve penis: die is wereldwijd ongeveer 14 cm.

Vertel dat hun penis stopt met groeien als ze ongeveer 18 jaar oud zijn. Sta je met andere jongens onder de douche na het sporten, dan lijkt het vaak alsof zij een grotere penis hebben dan jij. Dat verschil is er deels omdat jij de jouwe van boven ziet, vanuit een andere hoek.

Veel mensen verdienen geld aan de mythe dat mannen met een lange penis mannelijker zijn en seksueel meer uithoudingsvermogen hebben. Denk maar aan de verkoop van pillen, crèmes, voedingsmiddelen, apparaten, trainingen en operaties die betere seks beloven doordat ze de penis of het seksueel uithoudingsvermogen vergroten. Effectiviteit hiervan is nooit wetenschappelijk bewezen.
Als blijkt dat het middel niet werkt, veroorzaakt het extra onzekerheid en teleurstelling. Soms zelfs fysieke schade als het om niet-geteste of illegale middelen gaat.

'Betere seks' is een subjectief begrip. Mensen hebben meer baat bij informatie en deskundig advies dan dure, nutteloze middeltjes.

4. Gesprekstips

- Vraag de jongens of ze twee complimenten geven aan elke deelnemer: ééntje over zijn uiterlijk en ééntje over zijn gedrag of talent. Laat ze het opschrijven als ze het lastig vinden dit verbaal te doen. Zijn ze klaar, dan gaat één jongen in het midden staan. De anderen lezen de complimenten voor die ze voor hem hebben opgeschreven. De jongen mag kort reageren. Daarna is de volgende jongen aan de beurt.

- Vraag de jongens om een positief mannelijk rolmodel te noemen. Vraag ze om zijn uiterlijk, kwaliteiten, achtergrond en uitdagingen te beschrijven. Door dit te bespreken, leren ze van elkaar wat ze waarderen in een man.

- Laat jongens afbeeldingen delen van iemand die ze heel leuk, stoer of aantrekkelijk vinden. De reden doet er niet toe. Zo ontdekken ze dat ze verschillende voorkeuren hebben.

- Leg jongens uit dat je er voordeel van kan hebben als je er goed uitziet. Maar dat mensen iemand uiteindelijk het meest beoordelen op hoe de ander contact maakt en zich gedraagt.

- Benadruk het belang van een goede vriend met wie ze vertrouwelijk kunnen praten over twijfels. Dat kan ook iemand zijn die ouder is, zoals een leraar, buurman of sportcoach. Leg uit dat het stoerder is om op zoek te gaan naar hulp dan met problemen rond te blijven lopen.

5. Veelgestelde vragen door jongens

Lichamelijke veranderingen

- Wanneer begint de puberteit? Kan die ook te vroeg of te laat zijn?
- Ik groei langzamer (of sneller) dan andere jongens. Is er iets mis met mij?
- Wanneer moet ik beginnen met scheren?
- Moet ik mijn schaamhaar scheren? Hebben meisjes dat liever?
- Wat doe ik tegen puistjes?

Penis

- Wat is de gemiddelde lengte van een slappe penis? En van een stijve?
- Kan ik wel fijne seks hebben als mijn penis niet groter wordt?
- Is een grotere penis aantrekkelijker dan een kleine?
- Kan ik vader worden als mijn penis niet groter wordt?

Erectie

- Wat kan ik doen om langer een erectie te houden?
- Hoeveel sperma komt er vrij bij een zaadlozing?
- In pornofilms spuiten mannen veel meer sperma dan ik. Is er iets mis met mij?
- Krijg ik een natte droom als ik te weinig seks hebt?
- Is masturberen slecht voor mijn gezondheid?
- Ik heb bijna elk uur een erectie. Ben ik oversekst?

En nog meer

- Ik hou niet van sport. Word ik dan geen echte man?
- Wat vinden meisjes aantrekkelijk aan een jongen?
- Ik ben verliefd op een andere jongen. Wat nu?
- Ik denk elk uur aan seks. Ben ik seksverslaafd?

De antwoorden staan op Sense.info.

Lichamelijke ontwikkeling van meisjes in de puberteit:

- Haargroei in de oksels en rond de vulva.
- Begin van de menstruatie.
- De menstruatiecyclus.
- Tampons, maandverband, hygiëne tijdens de menstruatie.
- Meer zweten, vet haar en puistjes.
- Seksueel verlangen, opwinding en masturbatie.

Thema 2
Meisjes

1. Waarom dit onderwerp?

Door dit onderwerp te bespreken, leren jongens meer over het lichaam en de seksualiteit van meisjes. Jongens hebben hier vaak vragen over. Het helpt om een leuke, gelijkwaardige relatie en plezierige seks te hebben met een meisje. En als je niet op meisjes valt, leer je hier meer over bijvoorbeeld een zus of vriendin.

2. Waarover praat je met jongens?

- Bij de meeste meisjes start de puberteit twee jaar eerder dan bij jongens. Lichamelijk lopen ze dus ongeveer twee jaar voor. Rond het 18e jaar is het lichaam van een meisje uitgegroeid, hun hersenontwikkeling gaat nog enkele jaren door.

Emotionele ontwikkeling van meisjes in de puberteit:

- Onzekerheid. Net als de meeste jongens zijn veel meisjes onzeker over hun eigen lichaam. En vragen zij zich af of ze wel voldoen aan het beeld van een ‘echte vrouw’.
- Meisjes vergelijken hun lichaam en gedrag vaak met dat van anderen. Ze zijn hier minder competitief in dan jongens.
- Veel meisjes willen graag bij een groep horen. Sommigen gaan zich daarom anders gedragen.
- Meisjes worden verliefd, anders dan in hun kindertijd.
- Meisjes ervaren seksuele opwinding en verlangen naar seks.

- Verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes: uiterlijk en innerlijk zijn er duidelijke lichamelijke verschillen met een biologische oorzaak.
- De penis en vulva bestaan uit dezelfde lichamelijke materie en onderdelen maar zijn anders gevormd. Ze reageren ook op dezelfde manier op seksuele prikkels. Wat betreft seksuele gevoelens, verschillen jongeren niet van elkaar
- Jongens ontdekken hun seksualiteit vaak eerder dan meisjes. Dat komt doordat de penis duidelijk zichtbaar is en jongens deze dagelijks aanraken bij het plassen. Als jongens seksueel opgewonden zijn, zien ze dat bovendien in één blik naar beneden.
- Wereldwijd overheerst de norm dat meisjes niet mogen laten merken dat ze seksuele interesse hebben.
- Meisjes worden anders opgevoed dan jongens. Bij meisjes wordt wereldwijd vaker zorgzaamheid, bescheidenheid en gehoorzaam gedrag gestimuleerd. Soms 'mogen' ze wel sexy zijn, maar krijgen meisjes een slechte naam als ze zeggen veel interesse te hebben in seks. Daarom laten meisjes minder vaak dan jongens merken dat ze zin in seks hebben.
- Door die andere opvoeding en andere verwachtingen gaan meisjes anders om met seks dan jongens.
- Het maagdenvlies: feiten en misverstanden over maagdelijkheid.
- Zwangerschap: van bevruchting tot bevalling.
- Wat kun je doen als een zwangerschap ongepland is.

3. Belangrijk om te weten

Seksuele ontwikkeling van meisjes

Voor meisjes start de puberteit met de groei van hun borsten. Bij de meeste meisjes gebeurt dit tussen hun 9e en 14e jaar. Kort daarna gaat het haar rond hun vulva en in de oksels groeien. De buitenste en binnenste schaamlippen worden voller en groeien uit. Na hun eerste groeispurt krijgen veel meisjes hun eerste menstruatie. Dat gebeurt in Nederland gemiddeld rond hun 12e jaar, een leeftijd die sinds ongeveer 1980 hetzelfde is gebleven. Rond hun eerste menstruatie is de ontwikkeling van de borsten bij de meeste meisjes voltooid. De menstruatie blijft vaak onregelmatig tot ongeveer hun 16e jaar.

Vanaf de eerste menstruatie kunnen meisjes zwanger worden. Meisje en vrouwen die zwanger zijn, worden niet ongesteld. Als ze ouder dan 50 zijn, menstrueren vrouwen onregelmatig en minder vaak, tot de menstruatie helemaal stopt. Vanaf dan kan een vrouw niet meer zwanger worden.

Meisjes zijn over het algemeen minder vertrouwd met hun vulva en vagina dan jongens met hun penis. De penis is immers duidelijk zichtbaar en jongens houden deze vanaf jonge leeftijd vast bij het plassen. Meisjes krijgen vaker afkeurende reacties als zij op jongere leeftijd hun vulva aanraken. Daardoor voelen meer meisjes zich geremd in het ontdekken hoe hun vulva, clitoris en rest van hun lichaam reageren op seksuele prikkels.

De mythe van het maagdenvlies

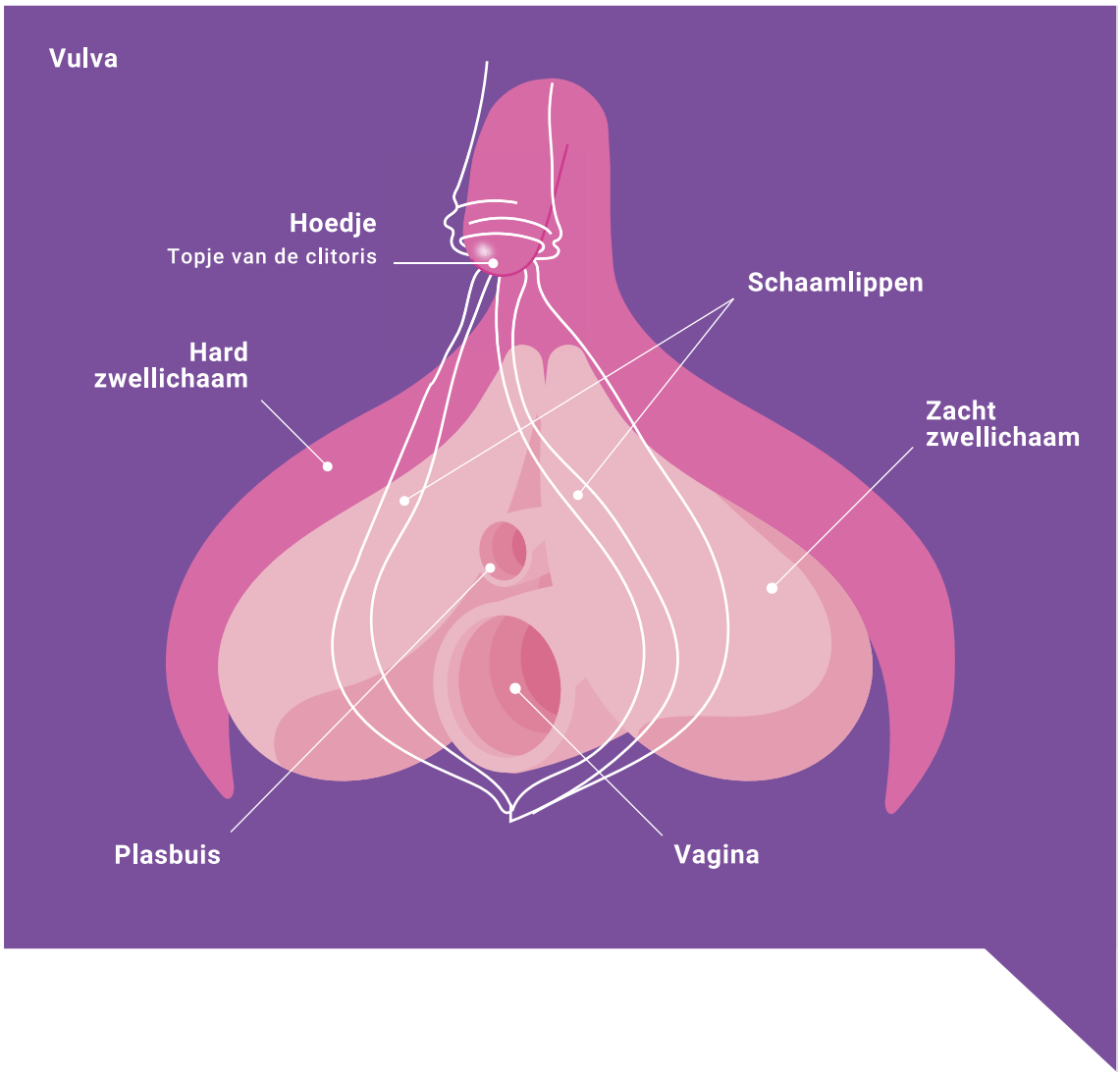
De naam maagdenvlies is verwarrend en onjuist. Deze suggereert dat het een vlies is dat de vagina-opening afsluit. Dit klopt niet. Het maagdenvlies is een soepel randje weefsel rond de ingang van de vagina.

Veel jongens denken ten onrechte dat je het kunt merken of voelen als je seks hebt met een meisje dat maagd is. Bijvoorbeeld doordat de vagina strak voelt als zij er met hun penis ingaan. Of dat elk meisje bloed verliest uit haar vagina na haar eerste seks. Dit is een mythe. Uit onderzoek blijkt dat 8 van de 10 meisjes niet bloedden tijdens hun eerste geslachtsgemeenschap. Een derde van alle meisjes voelde die eerste keer geen pijn.

Het is ook niet waar dat een arts aan de vulva of vagina kan zien of een meisje ooit seks had. Alleen als de vulva of vagina tijdens seks is verwond of als er sperma is achtergebleven, kan medische controle dit aantonen. Wondjes in de vulva of vagina ontstaan als een penis, vinger of voorwerp naar binnen gaat terwijl het meisje niet of onvoldoende seksueel opgewonden is. Doordat de vagina- en anderen bekkenbodemspieren gespannen zijn, is penetratie pijnlijk en vaak onmogelijk. Kleine wondjes aan de vulva en vagina herstellen binnen enkele dagen en zijn dan niet meer zichtbaar.

De enige die dus zeker weet of een meisje is ontmaagd, is zijzelf. Ontmaagding is een verwarrend begrip en lijkt alleen over meisjes te gaan. Voor jongens gebruikte men vroeger de term ontknaping. De nadruk op het 'maagdenvlies' suggereert dat 'penis-in-vagina' seks de enige manier is waarop een meisje wordt ontmaagd. Dat zou betekenen dat meisjes die seks hebben met alleen meisjes, of jongens die het alleen met jongens doen, nooit ontmaagd worden. Bovendien lijkt het alsof penetratie de ultieme manier is om seks te hebben. Terwijl andere seksuele activiteiten net zo intiem en bijzonder kunnen zijn.

Neem de tijd om deze informatie met jongens te delen. Hierdoor ervaren zij en hun (toekomstige) vriendinnen meer plezier en minder negatieve spanning tijdens het eerste seksuele contact met meisjes. Vooral jongens wiens omgeving veel waarde hecht aan maagdelijkheid van meisjes zijn daarbij extra gespannen. Bijvoorbeeld omdat ze bang zijn hun geliefde in de huwelijksnacht pijn te doen. Of denken dat ze heel veel kracht moeten gebruiken om het maagdenvlies 'door te prikken'. Of jongens zijn bang dat ze zichzelf en hun vriendin ten schande brengen, omdat ze al voor het huwelijk seks hadden waardoor zij haar maagdelijkheid niet meer bewijzen kan.



De last van de dubbele moraal

Jongens die seks hebben, beschouwt men als een echte man. Hebben ze een condoom op zak, dan zijn ze verantwoordelijk bezig. Meisjes die hetzelfde doen, krijgen negatieve reacties, bijvoorbeeld dat ze sletten zijn die graag en veel seks hebben. Dit wordt wel de dubbele seksuele moraal genoemd.

Ga hierover met jongens in gesprek en laat hen benoemen hoe ongelijkwaardig jongens en meisjes worden beoordeeld in de maatschappij. Ook in Nederland. Leg uit dat dit ingaat tegen de universele rechten van de mens die door 95% van alle landen ter wereld worden erkend. Deze rechten stellen expliciet dat mensen wereldwijd gelijkwaardige behandeling verdienen, ook wat betreft relaties en seksualiteit. Laat jongens inzien dat zij en hun vrienden een belangrijke rol spelen in het veranderen van deze dubbele moraal.

Misverstanden in communicatie met meisjes

Als het om seks gaat, zijn er veel misverstanden in de communicatie tussen jongens en meisjes. Jongens communiceren over het algemeen objectiever, met meer nadruk op de inhoud en meer oplossingsgericht. Meisjes zijn in hun communicatie meer gericht op wederzijds begrip, de relatie met de ander en uiten daarbij makkelijker hun gevoelens dan jongens.

Voorbeeld
Een jongen komt een half uur te laat op het afspraakje met zijn vriendin. Zij is daar boos over. Hij verontschuldigt zich. Voor hem is het probleem daarmee opgelost, maar zijn vriendin heeft behoefte aan erkenning voor haar gekwetste gevoelens. Zo lang hij deze niet erkent, blijft zij geïrriteerd. Pas nadat hij haar gekwetsheid benoemt en erkent, verloopt het contact prettiger.

Vertel jongens over de verschillen. Merk op dat iedereen een eigen communicatiestijl heeft. Opvoeding, opleiding, cultuur en andere omgevingsfactoren beïnvloeden deze. Bijvoorbeeld via bestaande traditionele opvattingen over gender en de verschillen in verwachtingen en macht die daaruit voortkomen. Bovendien kost het de een meer moeite zich duidelijk uit te drukken dan de ander. Dat geldt voor jongens en meisjes.

Leg uit dat verbale en non-verbale signalen van meisjes niet altijd overeen komen. Een meisje kan bijvoorbeeld glimlachend weigeren te zoenen. Veel jongens raken daardoor in verwarring. Wil ze wel als ik wat meer moeite doe? Daagt ze me uit verder te gaan? Terwijl het meisje misschien net zo verward kan zijn omdat ze graag wil zoenen, maar heeft geleerd dit ze dit niet te snel moet laten merken. Bijvoorbeeld om haar reputatie of familie-eer hoog te houden. Of ze is verward omdat ze de jongen juist niet wil zoenen, maar heeft geleerd mannen en jongens te gehoorzamen.

Machtsverschil tussen jongens en meisjes

Leer jongens dat ze vaak meer macht hebben of onbewust krijgen in het contact met meisjes. Weinig jongens zijn zich dat al jong bewust. Daardoor gaan sommigen over de grens van meisjes als zij deze niet durven aan te geven. Bijvoorbeeld omdat meisjes hebben geleerd of ervaren dat jongens 'sterker' zijn. Misschien verwacht zij dat ze hem teleurstelt door 'nee' te zeggen en dat hij daardoor boos of zelfs agressief wordt. Een meisje geeft dan haar grens niet aan omdat dit mogelijk negatieve gevolgen heeft voor haar. In zulke situaties denken veel jongens dat alles okay is, omdat het meisje niks laat merken.

Leer hen daarom dat ze een meisje vragen of zij okay is als hen niet duidelijk is hoe zij zich voelt. En dat ze haar de kans geven om 'ja' of 'nee' te zeggen. Als jongen 'scoor' je beter in het contact met meisjes als jullie daarin allebei keuzes kunnen maken om het leuk te houden voor elkaar.

4. Gesprekstips

- Willen jongens niet met je praten over 'meisjesdingen' omdat dit niet stoer is? Of omdat hen dat niet interesseert? Leg dan uit dat het contact met meisjes leuker en beter wordt als je meer over hen weet.

- Vind je het lastig met jongens te praten over stereotype beelden waarmee meisjes worden beoordeeld? Of om hen aan te spreken op seksistische opmerkingen? Vraag dan eens hoe ze het zouden vinden als andere jongens zo praten over hun zus, moeder of vriendin. Laat hen uitleggen wat ze daaraan vervelend vinden. Of vraag hen of iemand hen wel eens zegt dat ze zich stoerder of "als een echte man" moeten gedragen. Wat doet dat met hen? Moet je je daar iets van aantrekken? Vraag om een uitleg en betrek dit dan op opmerkingen over meisjes.

5. Veelgestelde vragen door jongens

Ongesteld

- Hoe lang en hoe vaak is een meisje ongesteld?
- Hoe veel bloed verliest ze dan?
- Kan een meisje zwanger worden als ze ongesteld is?
- Worden meisjes ongesteld als ze anticonceptie gebruiken?
- Op welke leeftijd worden vrouwen niet meer ongesteld?

Versieren

- Hoe merk je dat een meisje je leukt vindt?
- Hoe laat je een meisje merken dat je haar leuk vindt?
- Wat is de beste manier om een meisje te versieren?
- Waarom moet ik als jongen altijd de eerste stap nemen bij het versieren?
- Wat vinden meisjes belangrijk aan een jongen: zijn uiterlijk of zijn gedrag?

Seks

- Waarom houdt een meisje soms plotseling op met zoenen terwijl de jongen graag verder wil gaan?
- Krijgen meisjes zin in seks als je lang genoeg zoent en hun borsten of billen streelt?
- Hebben meisjes evenveel behoefte aan seks als jongens?
- Masturberen meisjes even vaak als jongens?
- Hoe masturberen meisjes?
- Hoe merkt een meisje dat ze klaarkomt?
- Bloeden alle meisjes als ze voor het eerst seks hebben?
- Hoe merk je dat een meisje maagd is? Voel je dat tijdens de seks?
- Hoe komen meisjes klaar?
- Kunnen alle meisjes een spuit-orgasme krijgen?
- Wat voor seks vinden meisjes het lekkerst?
- Wat is het beste standje om een meisje klaar te laten komen?
- Hoe zorg je ervoor dat je tegelijk klaarkomt als je seks hebt met een meisje?
- Waarom zeggen sommige meisjes drie keer nee en pas dan ja tegen zoenen en seks?
- Hoe verleid je een meisje tot seks?
- Kun je fijne seks hebben met een meisje als je een kleine penis hebt?

Zwanger

- Hoe merkt een meisje dat ze zwanger is?
- Waarom moet je als jongen verstand hebben van de pil en andere anticonceptie voor meisjes?
- Hoe lang duurt een zwangerschap?
- Vanaf welke leeftijd kunnen meisjes zwanger worden?
- Wat kan een meisje doen als ze ongepland zwanger is?
- Is het altijd mijn schuld als we seks hadden waardoor zij nu ongepland zwanger is?
- Waarom is het voor meisjes zo lastig een abortus te laten doen?

De antwoorden staan op Sense.info.

Hoe gaan jongens in groepen met elkaar om?

- Groepsnormen en groepswaarden: wat zijn dat? Herkennen jongens die in hun eigen groepen? Denk aan kleding of andere uiterlijkheden, muzieksmaak, favoriete voetbalclub.

- Leg uit dat er altijd onderlinge machtsverschillen zijn in groepen. Waarop is deze macht gebaseerd? Denk niet alleen aan spierkracht, geld, populariteit of veel vrienden, maar ook aan kennis en talent. Afhankelijk van de omstandigheden, heeft elke jongen afwisselend meer of minder macht in een groep. Bijvoorbeeld omdat hij als enige een taal spreekt of de buurt kent waarin ze zijn. En het is niet vanzelfsprekend dat een jongen meer macht heeft dan een meisje. Vraag jongens eens voorbeelden te bedenken van situaties waarin meisjes meer macht hebben in een groep.

- Laat jongens voorbeelden noemen van positief machtsgebruik en van machtsmisbruik.

- Groepsdruk: wat is dat en wat is de functie hiervan? Is dat iets wat anderen jou bewust opleggen of bestaat het alleen in jouw verbeelding? Wat maakt het lastig om jezelf te zijn in een groep?

- Noem andere vormen van sociale druk: familie, cultuur, geloof, school, media.

Thema 3
Vrienden

1. Waarom dit onderwerp?

Jongeren worden beïnvloed door hun vrienden. Vooral jongens ervaren grote druk om zich risicovol te gedragen als bewijs voor hun mannelijkheid, zowel in de buiten wereld als online. Door dit thema te bespreken, ontdekken jongens wat waardevolle vriendschappen zijn en hoe ze zichzelf kunnen blijven in situaties met groepsdruk.

2. Waarover praat je met jongens?

- Het voordeel van vrienden. Vraag jongens hun ideale vriendengroep te beschrijven: hoe groot is deze, hoe herken je de groep, heeft ieder een eigen rol, hoe gaan jullie met elkaar om, waar praat je over? Wat doe je absoluut niet in die groep?

- Vriendschappen en relaties zijn gelijkwaardig als je daar allebei ongeveer evenveel in bepaalt en aan hebt.

- Persoonlijke verantwoordelijkheid: vertel jongens dat je in Nederland individueel verantwoordelijk bent voor je eigen gedrag. Je beslist zelf wat je wel en niet doet.

- Hoe blijf je jezelf in een groep? Jongens kunnen onderling stoer doen, elkaar uitdagen of opjutten. Dit is oké, zolang alle betrokkenen zich daar prettig bij voelen. Benadruk dat het belangrijk is om jezelf te zijn en naar je gevoel te luisteren. Ben je zelfverzekerd, dan durf je je eigen weg te gaan of iemand aan te spreken bij niet-oké gedrag.

- Hoe gaat dit in meisjesgroepen? Of als jij als jongen omgaat met een groep meisjes?

3. Belangrijk om te weten

Het belang van leeftijdgenoten

In de puberteit biedt het contact met leeftijdgenoten jongens verschillende voordelen:

- Ze ontdekken hun eigen identiteit: waarin verschillen ze van de andere jongens en waarin lijken ze op elkaar?
- Ze doen sociale vaardigheden op, zoals het bespreken van persoonlijke onderwerpen, het uiten van emoties of het oefenen van assertief gedrag dat bij hen past.
- In een veilige groep kunnen jongens experimenteren met verschillende sociale rollen.
- In groepsverband bereiden ze zich voor op het meedoen in de wereld van volwassenen.

Bij de groep willen horen

In de puberteit zoeken jongens vooral contact met leeftijdgenoten met wie ze iets gemeen hebben. Dezelfde achtergrond, opvattingen of uiterlijkheden bijvoorbeeld. Dit geeft een veilig gevoel: ze zijn één van hen dus 'normaal'.

Groepsnormen

Voor veel jongens zijn groepsnormen en waarden bepalend voor de persoonlijke keuzes die ze maken. Vaak zijn jongens gevoelig voor stereotype opvattingen over mannelijkheid en de verwachtingen die daarbij horen over uiterlijk en gedrag. Ze laten zich leiden door de groepsnormen, ook op het gebied van relaties en seksualiteit. Bijvoorbeeld door te flirten met iemand die populair is bij hun vrienden. Of door met zoveel mogelijk meisjes te zoenen of naar bed te gaan om hun 'mannelijkheid' te bewijzen. Ze zoeken grenzen op waarbij ze soms flinke risico's nemen: ze gebruiken geen condooms omdat een 'echte man' dat niet doet. Of ze overschrijden de seksuele grenzen van een meisje omdat hun vrienden beweren dat meisjes altijd eerst drie keer 'nee' zeggen en dan pas 'ja'.

Wij-cultuur

In Nederland groeien veel mensen op in een ik-cultuur: iedereen is individueel verantwoordelijk voor het eigen gedrag. Dat is anders dan de wij-cultuur waarin alles wat iemand doet gevolgen heeft voor het imago en de eer van de familie. Heb je jongens in de groep die in een wij-cultuur opgroeien? Vraag hen hoe dit hun keuzes bepaalt.

Jongens die opgroeien in een wij-cultuur voelen zich in de buitenwereld een vertegenwoordiger van hun familie en cultuur. Zij worden alleen in familiekring aangesproken op hun persoonlijke keuzes. Naar buiten toe gebeurt dat niet. De hele familie draagt daardoor de positieve of negatieve gevolgen van een individuele actie. Dit maakt het moeilijk voor deze jongens om keuzes voor zichzelf te maken.

4. Gesprekstips

- Leg jongens uit dat vrienden niet in alle opzichten op elkaar hoeven te lijken. Goede vrienden accepteren elkaars verschillen. Vraag hen hoe ze reageren als vrienden een bepaalde keuze niet respecteren of deze zelfs belachelijk maken. Wil je dan vrienden met hen blijven? Waar ligt jouw grens?

- Laat jongens inzien dat het verbreken van een vriendschap niet hetzelfde is als een afwijzing van iemand als persoon. Vriendschappen gaan voorbij als jongens zich verschillend ontwikkelen en andere dingen leuk gaan vinden. Als je een vriendschap onderhoudt waaraan de ander geen plezier beleeft, kost dat jou veel energie, moeite en frustratie. Iedereen voelt zich het beste bij vrienden waarmee je dingen doet waaraan jullie allen plezier beleven.

- Vraag de jongens wat ze verstaan onder respect. Hoe laat je merken dat je respect hebt voor iemand? Hoe wil je merken dat anderen jou respecteren? Leg uit dat je respect op verschillende manieren communiceert. Openheid, eerlijkheid en gelijkwaardigheid zijn daarbij belangrijk. Respect voor iemand hebben, betekent dat je een ander zichzelf laat zijn met al diens gevoelens, twijfels, verwachtingen en fantasieën. Laat jongens voorbeelden noemen en bedenk er zelf een paar voor het geval hen dat niet lukt.

- Vermijd genderstereotypen en praat op een neutrale manier. Maak jongens niet belachelijk als ze homofobe of andere gevoelens uiten. Zeg dat iedereen recht heeft op zijn eigen gevoelens en meningen, maar dat het discrimineren of bewust kwetsen van anderen onacceptabel is. Herinner de jongens aan de basisregels die zij zelf hebben opgesteld waardoor iedereen zich veilig kan voelen in de groep.

- Stel stereotypen ter discussie: denken en doen alle mensen van een bepaalde groep hetzelfde?

- Praat over groepsdruk. Stel vragen als: Doe je mee met groepsgedrag of juist niet? Wat zijn de voor- en nadelen van het overnemen van groepsnormen? En daarvan afwijken? Hoe ga je om met groepsdruk als je bij de groep wilt blijven? Wanneer is voor jou de grens bereikt en hoe reageer je dan? Wat gebeurt er als je er toch aan toe geeft? En wat als je dat niet doet?

- Leg uit dat alle jongens verantwoordelijk zijn als een groep iets strafbaars doet. Alleen als ze anderen tegenhouden om dit te doen, zijn ze niet medeplichtig.

- Laat jongens nadenken over de gevolgen van verschillende gedragskeuzes voor zichzelf en voor de anderen in de groep.

- Laat jongens via rollenspelen of ‘stel dat...’-vragen ervaren hoe het voelt om gediscrimineerd of uitgesloten te worden. Zo kunnen ze indirect op hun eigen gedrag reflecteren.

5. Veelgestelde vragen door jongens

Goede vrienden

- Hoe ben ik of herken ik een goede vriend?
- Hoe maak ik goede vrienden met andere jongens?

Groepsdruk

- Moet ik alles doen wat mijn vrienden voorstellen om bij hun groep te blijven horen?
- Kan ik bevriend blijven met een jongen die anders denkt over seks dan ik?
- Hoe reageer ik als mijn vrienden:
  - iets voorstellen waarin ik geen zin in heb?
  - iets van plan zijn dat strafbaar is?
  - mij uitlachen omdat ik nog geen seks heb gehad?
  - mij uitdagen een blote foto van mijn vriend(in) met hen te delen?

Verkering

- Hoe reageer ik als mijn vrienden steeds grappen maken over mijn vriendin?
- Moet ik mijn vrienden alles vertellen over mijzelf? Ook over mijn vriendin en mijn seksleven?
- Hoe reageer ik als mijn vrienden mijn vriendin niet leuk vinden?

Verliefd

- Wat doe ik als ik verliefd word op een goede vriend?
- Moet ik een vriendschap verbreken als een vriend verliefd is op mij en ik niet op hem?
- Al mijn vrienden hebben een vriendin. Ik niet en daarom noemen ze mij homo. Hoe reageer ik?

Familiedruk

- Wat doe ik als mijn familie mij verbiedt iets heel leuks te doen wat niet strafbaar is?
- Hoe maak ik mijn eigen keuze als mijn ouders zeggen dat ik verantwoordelijk ben voor de familie-eer?

De antwoorden staan op Sense.info.

Thema 4
Seks & liefde

1. Waarom dit onderwerp?

Jongens hebben veel vragen over seks. Deze komen vaak voort uit ideeën over hoe mannen en vrouwen zich horen te gedragen: gender dus. Door dit thema met jongens te bespreken, leer je ze seks met een ruimere blik en meer plezier te ontdekken.

2. Waarover praat je met jongens?

- Leg jongens eerst uit dat ze met niemand hoeven te praten over seks als ze dit niet willen. Vertel dat je ook over relaties en seks kunt praten zonder dat je jouw persoonlijke gevoelens, gedachten of ervaringen deelt. Leg uit dat ze in de gesprekken met jou leren hoe dat gaat.

- Over relaties en seksualiteit bestaan veel verschillende opvattingen, regels en wetten. Leg jongens uit dat alleen zij voor zichzelf uitmaken of ze seks hebben, met wie en hoe. Wereldwijd is dat een mensenrecht. De Nederlandse wet sluit daarop aan.

- Net als zoveel landen heeft Nederland een zedenwet. Daarin staat wanneer seks strafbaar is. Daaraan moet iedereen zich houden. Voor de rest ben je niemand verantwoording schuldig als het gaat om jouw seksleven. Als jongen bepaal je ook zelf of je meegaat met de opvattingen over relaties en seks in jouw familie, cultuur of geloof. Vraag de jongens of ze voor- en nadelen kunnen bedenken van individuele keuzes op het gebied van relaties en seks. Wat zijn de gevolgen als hun familie, vrienden of geloof deze keuzes afkeuren?

- Wederzijdse toestemming is belangrijk bij seks. Dit betekent dat beide partners bewust en uit vrije wil iets samen doen. Ze kunnen allebei ja of nee zeggen zonder dat dit vervelende gevolgen heeft.

- Machtsverschillen spelen ook tijdens seksueel contact. Jongens zijn zich dat niet altijd bewust. Het is belangrijk om te leren hoe ze deze herkennen om machtsmisbruik te voorkomen.

- Een gelijkwaardige relatie wil zeggen dat beide partners er evenveel aan hebben. En dat beide partners evenveel bepalen. Bijvoorbeeld: nu doen we iets dat jij voorstelt, daarna iets op mijn initiatief.

- Respect in een relatie betekent dat jullie daarin jezelf mogen zijn. Je behandelt elkaar zoals je zelf behandeld wilt worden. Hebben jullie seks, doe dan iets waarin jullie allebei plezier hebben.

- Gevoelens zijn persoonlijk. Leg uit dat je deze niet kunt veroordelen. Iedereen ervaart onderling contact, dus ook seks, op een eigen manier. Deze kan verschillen van jouw eigen beleving.

- Goede communicatie is de basisvoorwaarde voor een gelijkwaardige, plezierige relaties en seks. Je kunt pas genieten van seks als je erover kunt praten of non-verbaal duidelijk kunt maken wat je wel en niet wilt. Vraag de jongens hoe je zonder woorden communiceert. Geef zelf voorbeelden.

- Verliefdheid: leg uit dat er verschillende soorten verliefdheid zijn. De ene keer wil je bij iemand zijn zonder dat seksuele opwinding een rol speelt. Bij een andere verliefdheid heb je juist veel zin in seks. Ken je iemand niet goed, dan word je verliefd op het beeld dat je van de ander hebt. Leer je de ander beter kennen, dan kan de verliefdheid sterker worden. Of juist minder, als de ander heel anders is dan in jouw fantasie.

- Stel vragen over liefdesverdriet: kun je dat hebben als jongen? Hoe ga je daarmee om? Hoe kom je ervan af?

- Seks is meer dan een lichamelijke activiteit. Het is een persoonlijke beleving. Er spelen gevoelens bij, maar ook opvattingen en verwachtingen. Leg uit dat jouw lijf, gedachten en gevoelens samen bepalen of, hoeveel, hoe vaak en met wie je van seks kunt genieten. Vraag de jongens of ze dit kunnen uitleggen.

- Waarom hebben mensen seks? Vraag de jongens een aantal redenen te noemen. Kunnen ze ook redenen bedenken om geen zin in seks te hebben?

- Alle zintuigen spelen een rol bij seks. Zie je bijvoorbeeld iets erotisch, dan krijg je zin in seks. Door daarnaar te blijven kijken, erover te fantaseren, word je seksueel opgewonden. Die opwinding kan sterker worden als je jouw penis en de rest van je lijf aanraakt. Vraag de jongens om per zintuig te bedenken hoe deze kunnen bijdragen aan de seksuele opwinding. Via geuren of geluiden, bijvoorbeeld. Noem ook de hersenen en huid als belangrijke seksuele organen. Leg uit dat iedereen erogene zones heeft: plekjes op het lichaam die je seksueel opwinden als ze worden aangeraakt.

- Masturbatie of zelfbevrediging is een veilige, gezonde en goede manier om te ontdekken wat jij lekker vindt. Wereldwijd bestaan hier veel fabels over. Bijvoorbeeld dat jongens blind worden als ze masturberen en dat hun sperma daardoor opraakt. Of dat alleen mensen zonder sekspartner aan zelfbevrediging doen. Leg uit dat je masturbatie kunt beschouwen als een manier om jezelf te leren kennen, te verwennen of te ontspannen. Als je niet masturbeert, is dat ook okay. Zelfbevrediging is iets persoonlijks, je hoeft hier met niemand over te praten als je dat niet wilt.

- Seksuele diversiteit: vertel dat er meer is dan verschillen in seksuele voorkeur. Iedereen beleeft seksualiteit op een eigen, persoonlijke manier. De jongens zullen zelf ervaren dat hun eigen beleving en fantasieën veranderen met de jaren. Vraag hen of ze hiervan voorbeelden kunnen bedenken. Lukt dat niet? Noem dan het verschil tussen de eerste keer, een onenightstand, seks in een langdurige relatie en seks voor iemand die door een ongeluk zijn lichaam niet meer goed gebruiken kan.

- Seks is geen wedstrijd. Vooral jongens denken nogal eens dat het gaat om zoveel mogelijk orgasmes die je lang moet kunnen uitstellen. Of ze denken dat de seks niet goed is als hun partner niet klaarkomt. Leg uit dat er heel veel manieren zijn waarop mensen van seks genieten. En dat dit meestal heel anders gaat dan in pornofilms.

- De eerste keer: vertel de jongens dat er meerdere eerste keren zijn. Vraag ze om voorbeelden. Denk aan de eerste keer een ander standje of de eerste keer seks met een nieuwe partner. Waarom zijn jongens gespannen voor de eerste keer? Zijn meisjes dit ook? Wat kun je doen om dit te beperken?

- Seksuele activiteiten: laat jongens bedenken op welke manieren je seks kunt hebben. Alleen of met anderen. Leg uit dat seks meer is dan 'penis-in-vagina penetratie'. Plezierige seks gaat over alles: zoenen, strelen, masturbatie, orale, anale en vaginale seks.

- Veilige seks: leg uit dat dit meer is dan seks met een condoom en anticonceptie ter voorkoming van ongeplande zwangerschap en soa. Seks is pas ècht veilig als de jij en de ander weten dat jullie allebei rekening houden met elkaars wensen en grenzen.

- Uit onderzoek naar de beleving van seksualiteit blijkt dat jongens zichzelf tijdens de seks afvragen of ze het wel goed doen. Meisjes vragen zich af of ze niet te snel gaan. Vraag jongens of ze dit herkennen en hoe ze dit verschil verklaren.

3. Belangrijk om te weten

Gendernormen

In de gesprekken kun je jongens leren dat er meer vormen van mannelijkheid zijn dan de traditionele macho-rol. Natuurlijk is het niet verkeerd als een jongen vrijwillig kiest voor stereotype machogedrag. Prima, als dat hem geen moeite kost, hij geen druk ervaart en hij respectvol omgaat met een ander.
Maar wat doe je als die gendernormen niet bij je passen, of te beperkt zijn? Benadruk dat je je niet onder druk hoeft te laten zetten aan die normen te voldoen.

Dubbele moraal

Gendernormen over seksualiteit leiden vaak tot een dubbele moraal: jongens worden aangemoedigd seks te ontdekken, terwijl dat voor meisjes wordt ontmoedigd. Dit is een belangrijk gespreksthema. Laat jongens nadenken over die dubbele moraal. Waarom mogen jongens wel opscheppen over het aantal sekspartners en meisjes niet?

Veel jongens interpreteren gedrag en signalen van meisjes als seksueel gemotiveerd. Ze gaan ervan uit dat meisjes vanuit dezelfde seksuele verlangens handelen. Soms is dat zo, maar het is belangrijk dat ze daar niet vanzelfsprekend vanuit gaan. Terwijl jongens sneller denken dat flirten seksueel gemotiveerd is, interpreteren meisjes het flirtgedrag van jongens als een bevestiging van hun aantrekkelijkheid. Het is daarom extra belangrijk jongens te leren hoe ze signalen van anderen leren herkennen en interpreteren. Oefen met hen hoe ze kunnen reageren als deze niet duidelijk zijn. En hoe ze met de ander seksueel of ander contact hebben waarmee beiden toestemmen.

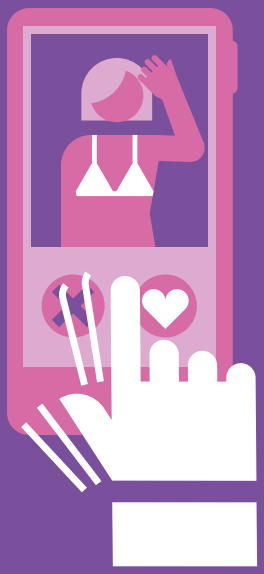
Online daten en contact maken

Steeds vaker leggen jongens het eerste contact met iemand online. Een derde van alle jongeren in Nederland heeft wel eens een datingapp gebruikt. De helft van hen is 18 jaar of ouder. In Nederland heeft 17 procent van de jongens en 12 procent van de meisjes met seksuele ervaring een date gehad via een datingsapp. Van deze jongens had 12 procent seks met een van deze dates, van de genoemde meisjes was dit 8 procent.

Leren praten

Vaak hebben jongens veel vragen over contact maken. Het is belangrijk dat ze leren om openlijk te praten over hun ervaringen en onzekerheden. De gesprekken die jij hierover met hen voert, zijn een voorbeeld van veilige, respectvolle en prettige communicatie.

Laat hen onderling discussiëren over wat je wel en niet doet bij het flirten, het aangaan van een relatie en het uitmaken van een relatie. Denken alle jongens in de groep hier hetzelfde over? Zolang ze zich houden aan een paar basisregels van communicatie in relaties, is alles okay. Neem de tijd om te oefenen met communicatievaardigheden, bij voorkeur op een interactieve manier, eventueel met een wedstrijdelement.



Date, en seks date, die zij hebben leren kennen via datingapp (% seksueel ervaren jongeren in 2017)

17% ♂ | ♀ 12%

had in het laatste half jaar een date die zij hebben leren kennenvia een datingapp

12% ♂ | ♀ 8%

had in het laatste half jaar seks met een date die zij hebben leren kennenvia een datingapp

Het gebruik van datingapps (% alle jongeren)

33% ♂ | ♀ 32%

heeft wel eens een datingapp gebruikt

Uitmaken

Niemand is verplicht door te gaan in een relatie die je niet fijn vindt. Familie, cultuur of religie kunnen jongens onder druk zetten om bij een partner te blijven. Laat jongens weten dat het voor iedereen een internationaal erkend mensenrecht is om zelf te beslissen of je stopt of doorgaat met een relatie. Tegelijkertijd is het belangrijk om met jongens te bespreken wat zij doen als hun familie daar anders over denkt. Of als hun partner de relatie tegen hun zin uitmaakt. Hoe ga je daar mee om?

Gearrangeerd huwelijk

In sommige culturen arrangeren ouders het huwelijk van hun kinderen, soms als ze nog minderjarig zijn. Dit is een culturele traditie die nergens in de wet vastligt. Net als relaties die vrijwillig zijn aangegaan, blijven sommige gearrangeerde huwelijken levenslang gelukkig en eindigen anderen in een scheiding.

Seks is meer…

Veel jongens denken dat seksualiteit hetzelfde is als seks hebben. Leer jongens dat seksualiteit veel meer omvat. Net zoals seks meer is dan alleen dingen doen met je penis. Heb je alleen of samen met iemand seks, dan ervaar je ook gevoelens en emoties. Ook je opvoeding, cultuur en eventuele religie spelen een rol. Hoe je met seks omgaat, wordt immers bepaald door wat je daarover leert van anderen.

Seks is dan ook een persoonlijk begrip: voor de ene jongen is tongzoenen een seksuele handeling omdat dit hem opwindt, terwijl de ander het niet fijn vindt. Seksueel gedrag is een nog ruimer begrip. Dit is elk gedrag gericht op het zoeken naar mogelijkheden om seksuele gevoelens te ervaren of seks te hebben.

Iedereen beleeft seksualiteit op een individuele, unieke manier. Leg jongens uit dat het niet veel zin heeft om jezelf te vergelijken met anderen. Natuurlijk zijn er veel

overeenkomsten, maar ook veel verschillen. Daardoor kun je de seksualiteit van iemand niet veroordelen. Hooguit kun je zeggen dat jij de jouwe op een andere manier beleeft. Zolang jongens elkaar wat seksualiteit betreft respecteren en elkaar niet beschadigen of de wet overtreden, is het goed.

Jongens hebben seks om verschillende redenen. Zo vrijen ze met iemand om liefde te geven of omdat ze iets goed te maken hebben of iets gedaan willen krijgen. Of omdat ze daarmee geld verdienen of hun 'mannelijkheid' willen bewijzen. Zo zijn er ook allerlei redenen om geen zin te hebben in seks. Leg jongens uit dat het geen afwijzing is als hun partner geen seks wil. Hij of zij is bijvoorbeeld te moe, ziek of gestrest door school of werk.

Jongens kunnen veel verschillende emoties ervaren tijdens de seks. Leg jongens uit dat eerdere seksuele ervaringen bijdragen aan hoe je seks beleeft. Was de eerste keer heel fijn, dan begin je een volgende vrijpartij met plezier en positieve spanning. Jongens die minder leuke seksuele ervaringen hebben meegemaakt, kost het soms tijd en moeite om weer plezier in seks te krijgen.

Seksuele prestatiedruk

Jongens kunnen last hebben van seksuele prestatiedruk. Bijvoorbeeld de druk dat seks alleen goed is als je allebei klaarkomt. Omdat meisjes over het algemeen makkelijker praten over seksualiteit, verwachten veel jongens dat zij ook 'goed zijn in seks'. Daardoor verhogen ze de seksuele prestatiedruk. Jongens denken dat ze falen als ze niet uit zichzelf de seksuele wensen van een meisje kennen of daar niet aan kunnen voldoen.

Prestatiedruk en andere niet-seksuele spanning kunnen een negatief effect hebben op je seksuele opwinding. Dat begint bij het uitblijven of te vroeg verslappen van een erectie waardoor het seksuele zelfvertrouwen een deuk krijgt. Als jongens dit vaker ervaren, worden ze nog onzekerder, twijfelen aan hun man-zijn met als gevolg: een langduriger erectiestoornis.

Leer jongens dat seks geen prestatie is. Hoe heerlijk een orgasme ook is, het gaat erom dat je samen plezier hebt. En dat kan ook zonder klaarkomen.

Seksueel plezier

Zin hebben om zin in seks te krijgen: dat is de basis van seksueel plezier. Leer jongens dat seks met een ander alleen leuk wordt als je er allebei zin in hebt. Om zin in seks te krijgen, zorg je dat je daarvoor goede omstandigheden creëert waarin je jezelf of elkaar op een leuke manier prikkelt. Je zorgt er bijvoorbeeld voor dat je ongestoord samen kunt zijn (telefoons op stil), luisterend naar sensuele muziek op een comfortabele bank of in bed. Check bij alles wat je doet of de ander daarin toestemt. Is dat niet duidelijk? Vraag ernaar. Zorg dat jullie allebei afwisselend bepalen wat er gebeurt.

4 Gesprekstips

- Benadruk de positieve aspecten van seksualiteit en niet de risico's.

- Praat je met jongens die geen seks mogen hebben voor het huwelijk? Vertel dat je informatie geeft die ook van pas komt als ze gaan trouwen. Benadruk dat het okay is dat ze met seks wachten tot ze zijn getrouwd. Misschien vinden ze het lastig tot dan te wachten. Hoe ga je daar dan mee om? Is er een vorm van seks die wel okay is, zoals masturberen - alleen of samen met je toekomstige partner - of zoenen? Verschillen de jongens daarin van mening? Ook dat is een voorbeeld van seksuele diversiteit in normen en waarden.

- Vraag de jongens wat zij verstaan onder mannelijke seksualiteit. Verschilt dit van vrouwelijke seksualiteit?

- Bedenk samen hoe gezonde en gelijkwaardige seksualiteit eruit ziet voor iedereen. Is seks alleen gezond als je er niet ziek van wordt? Of komt daar meer bij kijken?

- Daag jongens uit om te oefenen met gespreksvaardigheden. Laat ze een rollenspel doen waarin ze afstappen op iemand waarop ze verliefd zijn. Vraag hen flirttips uit te wisselen, laat ze gesprekstips bedenken voor jongens die ergens mee zitten in hun relatie. Gebruik hiervoor spellen als Rondje Seksualiteit en Canyoufixit of fragmenten uit films, van tv of YouTube.

- Vermijd kwetsend taalgebruik, vooral als het gaat over: homoseksualiteit, seksueel actieve meisjes en transgenders. Stel voor om als groep te stemmen over woorden die je gebruikt voor geslachtsdelen en seksuele activiteiten.

- Vraag de jongens om een lijst te maken van straattaal voor penis of seks. Vervolgens vraag je een of meer jongens hoe zij zouden reageren als ze seks hebben met iemand die ineens dat woord gebruikt. Zo leg je uit dat woordgebruik bepalend is voor je gevoel van veiligheid en beleving in gesprekken over seks.

  Als jongens stereotiep mannelijk reageren in gesprekken over seks, vraag ze dan hun gedrag uit te leggen. Corrigeer ze niet meteen, maar vraag hoe zij zouden reageren op een dergelijke opmerking over hun zus, broer, goede vriendin of ouders. Stel vragen als: Krijgt een jongen net zo veel respect als een meisje als hij zijn eerste seks heeft tijdens de huwelijksnacht?

- Sommige ouders denken dat je 'slapende honden wakker maakt' door te praten over seks met jongens. Uit onderzoek blijk het tegendeel. Jongens beginnen later met seks als ze weten wat de voorwaarden zijn voor plezierige, gelijkwaardige seks.

- Andere ouders hebben om culturele of religieuze redenen bezwaar tegen voorlichting. Benadruk dat je hun ideeën en opvattingen respecteert en niet de bedoeling hebt om hun kinderen hierin te veranderen. Leg uit dat je jongens wilt laten begrijpen dat er verschillende seksuele normen en waarden zijn. En hoe zij ervoor kunnen zorgen dat ze hun eigen koers kunnen blijven varen waarbij respect en veilig, gezond gedrag het uitgangspunt is.

5 Veelgestelde vragen door jongens

Verliefd

- Hoe herken je verliefdheid?
- Kun je op iedereen verliefd worden?
- Kun je daar als jongen met anderen over praten?
- Hoe kom je erachter of de verliefdheid wederzijds is?
- Wat als dat niet zo is?
- Wat doe je als jij als enige van je vrienden verliefd wordt op een jongen?
- Als je verliefd bent op een jongen, wat doe je dan als je niet weet of hij op jongens valt?

Flirten

- Flirten: hoe doe je dat? Met woorden of ook zonder?
- Wat is een goede openingszin? Hoe vervolg je het gesprek?
- Hoe zorg je ervoor dat de ander je leuk gaat vinden?
- Hoe herken je nee-signalen en hoe reageer je daarop?
- Hoe merk je dat een meisje jou leuk vindt?
- Hoe reageer je als een jongen met jou flirt en jij niet op jongens valt?

Daten

- Wat doe je als je een date hebt?
- Kun je als jongen ook door een meisje worden uitgevraagd?
- Hoe hou je een date leuk?
- Wat is het verschil tussen daten, een relatie en iemand regelen of fixen?

Relatie

- Wanneer heb je een relatie?
- Wat zijn kenmerken van een goede relatie?
- Heb je nog tijd voor je vrienden als je een relatie hebt? Wanneer stop je met een relatie en hoe doe je dat?

Meisjes

- Vriendschappen met meisjes: kan dat als je een ‘echte jongen’ bent? Is het gek als je dan als jongen geen zin hebt in seks met haar?
- Wil een meisje altijd seks als ze zich seksueel en uitdagend gedraagt?
- Hoe laat een meisje zien dat ze iets niet wil?
- Hoe laat een meisje zien dat ze een jongen leuk vindt?
- Kunnen meisjes jongens ook versieren?
- Willen meisjes net zo graag seks als jongens?
- Hoe weet ik zeker dat een meisje ook seks met mij wil? En dat hij of zij zich niet verplicht voelt of onder druk gezet?
- Waarom doen meisjes alsof ze seks willen, maar stoppen ze meteen na het zoenen?
- Hoe kun je een meisje laten klaarkomen? Hoe kun je ervoor zorgen dat je tegelijk klaarkomt?

Seks

- Hoe word je een goede sekspartner?
- Welk standje vinden meisjes het lekkerst? En wat is het beste standje voor jongens?
- Wat is het beste standje voor seks met jongens?
- Maakt de grootte van de penis uit voor meisjes? Welke lengte of vorm hebben ze het liefst?
- Kan ik iets doen of innemen zodat mijn penis langer wordt?
- Ben je met een grotere penis beter in seks?
- Hoe vaak per week hebben jongens seks? Wat is normaal?
- Hoe krijg ik meer zin in seks?
- Hoe kan ik seks langer volhouden zonder klaar te komen?
- Wat doe je als je ineens geen erectie meer hebt tijdens de seks?
- Wanneer ben je seksverslaafd?

De antwoorden staan op Sense.info.

adidas
AJAX
RAVENCLAW

Thema 5

Seksuele en genderdiversiteit

1. Waarom dit onderwerp?

Jongens vinden het vaak lastig om te praten over homoseksualiteit en andere aspecten van seksuele en genderdiversiteit. Door dit te bespreken, normaliseer je diversiteit in gender en seksuele oriëntatie. Zo leren heteroseksuele jongens mensen met andere identiteit, seksuele oriëntatie, uitingen en beleving van gender en seksualiteit te accepteren.

2. Waarover praat je met jongens?

- Mensen met dezelfde seksuele oriëntatie of gender hebben overeenkomsten, maar ook verschillen. Bijvoorbeeld in hun ideeën over relaties en seks, muzieksmaak, hobby's, kleding, noem maar op. Beschouw ze dus niet als één groep.

- Uitleg over de verschillende begrippen:

  - Sekse gaat over het biologische geslacht. Gender gaat over het psychologische geslacht, dus hoe iemand zich voelt: man, vrouw, non-binair, transgender of queer.

  - Sommige mensen noemen zich homoseksueel, biseksueel, panseksueel of aseksueel. Dit geeft aan tot wie iemand zich seksueel voelt aangetrokken. Dit wordt de seksuele oriëntatie genoemd.

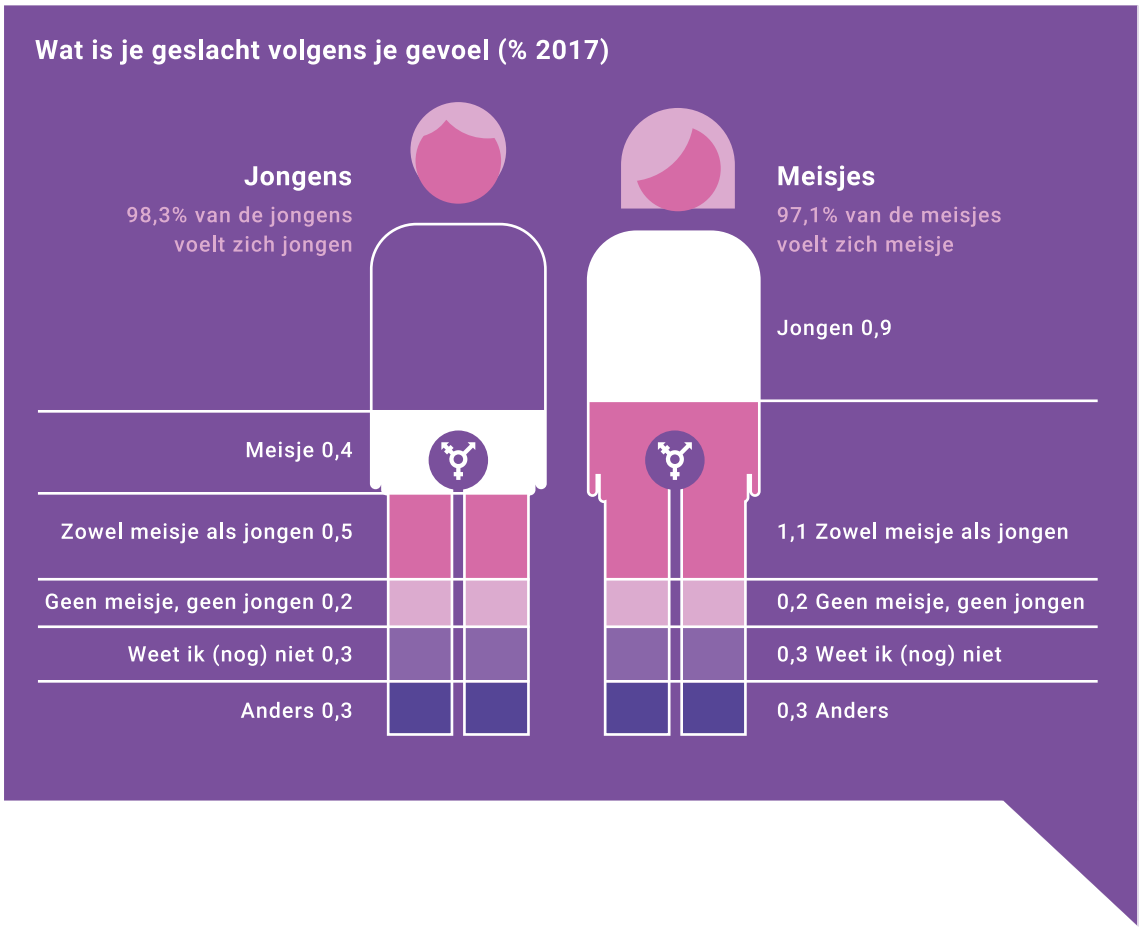
  - Transgender is geen seksuele oriëntatie: transgenders zijn mensen die zich niet prettig voelen met het geslacht waarmee ze zijn geboren. Bijvoorbeeld iemand die is geboren als jongen, maar zich een meisje voelt of iets tussen beide seksen in. Transseksuelen zijn mensen die via een hormoonbehandeling en operatie geheel of gedeeltelijk van geslacht zijn veranderd. Iemand die tevreden is met het geslacht waarmee hij/zij/hen is geboren en zich qua ervaring of uiting beweegt tussen "mannelijk en vrouwelijk", wordt non-binair genoemd.

  - Lhbtiq+: leg uit waar deze afkorting voor staat. En waarom deze seksuele oriëntaties en genderidentiteit samen worden genoemd.

- Leg jongens uit dat homo- en heterorelaties meer overeenkomsten hebben dan verschillen. Gesprekken over homomannen gaan vaak over (anale) seks, maar dat is dus veel te beperkt.

- Praat met de jongens over de angst om homo te zijn. Waar komt die angst vandaan? Hoe komt het dat heterojongens zo negatief reageren op homojongens? Wat is het ergste dat kan gebeuren als een jongen ontdekt dat hij op jongens valt? Of op jongens en meiden?

- Veel jongens denken ten onrechte dat alle homo's hen willen verleiden tot seks. Of dat, als ze praten met een homoseksuele jongen, anderen denken dat zij ook zo zijn. Vraag jongens waar die ideeën vandaan komen en draai ze eens om: worden heterojongens seksueel opgewonden van ieder meisje dat ze zien? Zijn ze altijd uit op seks als ze contact hebben met een meisje?



3. Belangrijk om te weten

Seksuele oriëntatie en diversiteit

In de seksuele oriëntatie kun je onderscheid maken tussen aantrekking, gedrag en zelfbenoeming. Leg uit dat het niet vanzelfsprekend is dat je seks hebt met jongens als jij je als jongen seksueel tot hen voelt aangetrokken. Je hoeft jezelf ook geen homo te noemen als je op jongens valt. Er zijn jongens die langere relaties hebben met meisjes en eenmalig of af en toe seks met een jongen. Sommigen noemen zichzelf biseksueel. Anderen beschouwen zichzelf als een heteroseksueel die soms seks heeft met een jongen.

De term seksuele diversiteit wordt vaak gebruikt als overkoepelende term voor hetero-, homo-, bi- en panseksuele mensen. De diversiteit gaat echter verder: ook tussen mensen met dezelfde seksuele oriëntatie bestaan veel verschillen. Bijvoorbeeld in hun opvattingen over seksualiteit en in hun favoriete seksuele activiteiten.

Genderidentiteit en -diversiteit

Genderidentiteit is de mate waarin iemand zich man, vrouw of iets anders voelt. Voor de meeste mensen komen deze gevoelens overeen met het biologische geslacht. Dus de meeste mensen die met een vagina zijn geboren, voelen zich vrouw. En de meeste mensen die met een penis zijn geboren, voelen zich man.

Iemand die het biologisch geslacht wil veranderen waarmee hij/zij/hun is geboren, wordt een transgender persoon genoemd. Een non-binair persoon is iemand die zich anders voelt dan de eigen biologische sekse, maar deze niet wil veranderen. Non-binaire personen voelen zich niet exclusief man of vrouw, maar een mens met eigenschappen van beide seksen en diverse genders.

Seksuele oriëntatie

De seksuele oriëntatie van iemand staat los van de genderidentiteit. Dat betekent bijvoorbeeld dat iemand die met een penis is geboren en zich vrouw voelt, seksueel aangetrokken kan zijn tot alle seksen en genderidentiteiten.
Bij de meeste jongens en meisjes in Nederland klopt hun geboortegeslacht met hun gevoel man of vrouw te zijn. Bijna 2 procent van de jongens en bijna 3 procent van de meisjes voelt zich anders dan het geslacht waarmee ze geboren zijn. Een heel klein deel kiest voor een behandeling om het geslacht te veranderen.

Transgender is geen seksuele oriëntatie. Toch staat de ‘T’ van deze genderidentiteit in de afkorting LHBT naast die van een lesbische, homo- en biseksuele oriëntatie. Hiervoor is gekozen omdat transgender personen - net als homo- en biseksuele personen - niet als vanzelfsprekend worden geaccepteerd. De zoektocht naar hun seksuele of genderidentiteit is lastiger dan die van mensen die tevreden zijn met de sekse die ze hebben vanaf hun geboorte, de zogenoemde ‘cis genders’.

Wat betekent de afkorting LHBTIPQA?

L = lesbisch
H = homo
B = biseksueel
T = transgender
I = intersekse
P = panseksueel
Q = queer
A = aseksueel/aromantisch
+ = plus

Transgender
Transgender personen voelen zich niet, niet helemaal of niet meer thuis in de gender- en geslachtsrol die past bij het geslacht en gender die hen bij de geboorte werden toegewezen.

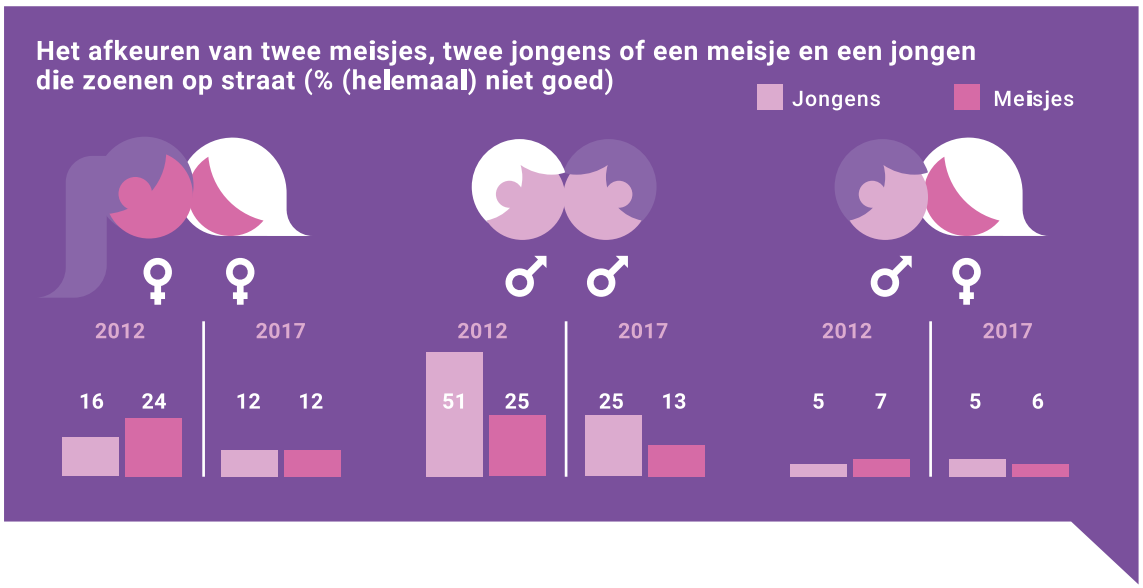
Intersekse
Mensen met een intersekse conditie zijn geboren met mannelijke en vrouwelijke geslachtskenmerken. Bijvoorbeeld een niet volgroeide penis en een vagina-ingang of baarmoeder. Of een vulva en een grote clitoris die op een penis lijkt. Er bestaan ook interseks personen met volgroeide geslachtskenmerken van één sekse, maar met een mix van vrouwelijke en mannelijke hormonen, chromosomen of genen.

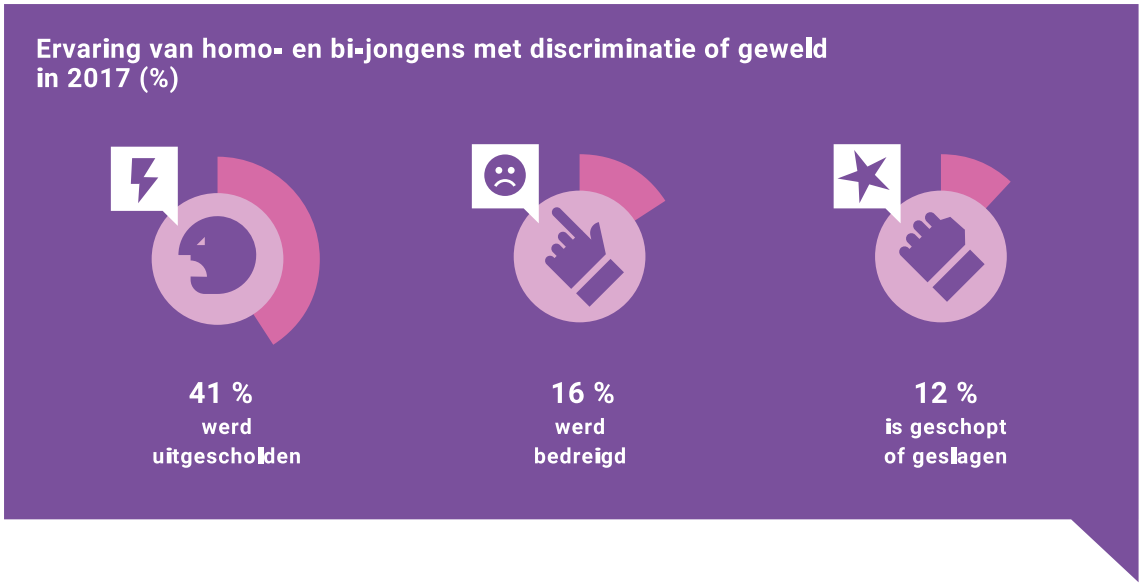
Panseksueel
Mensen die zich identificeren als panseksueel vallen op mensen, ongeacht hun sekse of genderidentiteit. Pan betekent: alle.

Queer
De term Queer wordt meestal bedoeld om zich af te zetten tegen de standaard heteronorm en trekt tegelijkertijd elk mogelijk hokje op het gebied van sekse, gender en seksuele oriëntatie in twijfel. Voor sommigen verwijst de Q daarom ook naar “Questioning”.

Aseksueel /aromantisch
Mensen die zichzelf aseksueel noemen, verschillen onderling in de mate waarin zij seksuele prikkels ervaren. Iemand die aseksueel is, kan bijvoorbeeld wel seksuele opwinding ervaren door masturbatie maar niet door geslachtsgemeenschap. Of iemand ervaart verliefdheid en zoent graag met een ander, maar heeft verder geen behoefte aan andere seksuele activiteiten. Iemand die zichzelf aromantisch noemt, ervaart zelden of geen verliefdheid of andere romantische gevoelens.

+ (Plus)
De plus geeft aan dat deze hele reeks afkortingen inclusief is voor mensen die zichzelf anders noemen dan waar de 8 letters voor staan.





Vooroordelen en discriminatie

Discriminatie op basis van seksuele en genderidentiteit is in Nederland verboden. Toch komt het voor. Dat heeft te maken met vooroordelen en misverstanden. Sommige jongens zijn bijvoorbeeld bang om door anderen als homo te worden gezien. Daarom zetten ze zich af tegen homo- of biseksuele mannen en transgender personen. Voor veel jongens is heteroseksueel de norm. Die norm is wereldwijd vaak verbonden met echte mannelijkheid. Alles wat hiervan afwijkt, wordt gezien als minderwaardig en is daardoor doelwit van discriminatie of zelfs geweld.

Sommige homojongens gedragen zich bij familie en heterovrienden volgens de mannelijke heteronorm. Zij durven geen echte emoties te tonen, uit angst voor negatieve reacties. In veel culturen waarin homoseksualiteit wordt afgekeurd, zijn intieme uitingen van genegenheid tussen mannen geen taboe. Als mannen

daar hand-in-hand over straat lopen, beschouwt iedereen dat als uiting van vriendschap of een familieband. In Nederland wordt dit vaker gezien als een uiting van homoseksualiteit. Een intiem, vriendschappelijk gebaar wordt daardoor geseksualiseerd waardoor heterojongens en -mannen dit niet doen. Dit is een ander voorbeeld van hoe bestaande opvattingen over mannelijkheid en vrouwelijkheid mensen kunnen beperken in hun gedrag.

Cijfers

Het aantal jongeren in Nederland dat het afkeurt als twee jongens of twee meisjes zoenen op straat, is sinds 2012 gehalveerd. Wel reageren meer jongens afkeurend op twee jongens die elkaar op straat zoenen dan op twee meisjes die hetzelfde doen. Jongeren met een migratieachtergrond, zeer gelovige, respectievelijk jonge en praktisch opgeleide jongeren staan daar minder tolerant tegenover.

Van de homo- en bi-jongens in Nederland is het afgelopen jaar 21% uitgescholden, 16% werd bedreigd en 12% geschopt of geslagen. Lesbische en bi-meisjes hebben minder vaak te maken met deze vormen van geweld.

4. Gesprekstips

- Er bestaan veel verschillende opvattingen en stereotiepe beelden over diverse seksuele voorkeuren. Laat jongens vooral hun mening geven en met elkaar in gesprek gaan. Of laat ze discussieren aan de hand van stellingen over acceptatie van LHBTIPQA+.

- Benadruk dat homoseksuele relaties veel meer zijn dan 'alleen' seksueel. Vaak gaan jongensgesprekken over homoseksualiteit vooral over (anale) seks tussen twee mannen. Leg uit dat homo- en heterorelaties veel meer overeenkomen dan verschillen. In beide relaties gaat het om mensen die verliefd zijn, met alle gevoelens en gewoontes die je daarbij kunt bedenken. Net als heterostellen hebben homostellen seks, zoals ook alle andere stellen met een seksuele relatie. Iedereen doet het op een eigen manier,

- Geef voorbeelden van bekende homo-, lesbische, biseksuele, non-binaire en transgender personen uit de media. Laat hierbij niet alleen stereotiepe rolmodellen zien, maar een gevarieerd beeld van LHBT-personen.

- Laat jongens kennismaken met persoonlijke verhalen van leeftijdsgenoten die zelf homo, bi, lesbisch, non-binair of transgender zijn. Zo kunnen sommigen zich beter in hen verplaatsen. Daarna gedragen zij zich mogelijk (nog) meer respectvol tegenover de LHBTIPQA+ personen.

- Leg uit dat homoseksualiteit en andere seksuele oriëntaties overal ter wereld bestaan. In alle landen is er aantrekkingskracht en seks tussen mensen van hetzelfde geslacht en met andere seksuele oriëntaties. In sommige landen is alles behalve heteroseksualiteit taboe of zelfs verboden. Daardoor denkt men dat het daar niet voorkomt, maar dat is onjuist. Er wordt meestal niet over gepraat. Homoseksualiteit is van alle tijden. Denk bijvoorbeeld aan afbeeldingen uit het oude Griekenland, Azië en Midden Oosten met daarop mannen of vrouwen die seks hadden met seksgenoten.

- Er is niet één visie van moslims, christenen, joodse gelovigen en hindoes op seksuele diveristeit. Per stroming, gemeenschap en per persoon verschillen de meningen. Korte teksten uit de Bijbel, de Koran en de Torah stellen dat mannen geen seks met elkaar mogen hebben en niet mogen masturberen. Dit zijn er twee uit een serie van religieuze verboden, met woorden die niet een-op-een vertaald kunnen worden naar het heden. Veel van deze verboden worden niet meer nageleefd, omdat ze van toepassing waren op de tijd waarin joden, christenen en moslims kleine woestijnvolkeren waren. In sommige religieuze groepen wordt het verbod op seks tussen mannen de laatste tijd juist benadrukt – en uitgebreid naar vrouwen – uit angst dat voor hen vertrouwde traditionele waarden ten onder gaan.

- In steeds meer religieuze gemeenschappen en kerken ontstaan groepen van homoseksuele en lesbische gelovigen die vinden dat zij ook recht hebben om daarvan volwaardig lid te zijn. Zij overtuigen geloofsgenoten door het belang van liefde in hun religie te benadrukken. In veel kerken is het nu mogelijk om als homo te trouwen of dominee of voorganger te zijn. Er zijn ook homoseksuele imams, pandits en dominees.

5. Veelgestelde vragen door jongens

Homoseksualiteit

- Hoe weet ik of homo ben?
- Is homoseksualiteit erfelijk?
- Willen homo's eigenlijk vrouw zijn?
- Hoe herken je een homo?
- Kun je van homoseksualiteit genezen?
- Hoe komen homo's erachter of een andere man ook homo is?
- Sommige mannen zeggen dat ik er goed uitzie. Denken ze dan dat ik homo ben?
- Op mijn kamer hangen veel posters van voetballers. Ben ik homo?
- Hoe leg je als homo contact met andere homo's? Waar?
- Word ik homo als ik lang geen vriendin gehad heb?
- Ik hou niet van voetbal of andere sporten. Ben ik homo?
- Ik ben verliefd op mijn beste vriend. Moet ik hem dat vertellen?
- Ik ben verliefd op een jongen. Mijn religie/cultuur/familie is tegen homoseksualiteit. Wat nu?
- Ben je homo als mannen je proberen te versieren? Heb je zelf dan niet door dat je op mannen valt?

Seks

- Willen homo's seks met alle mannen?
- Hoe hebben homo's seks?
- Hoe hebben lesbische vrouwen seks?
- Hebben homo's alleen maar anale seks?
- Krijgen alleen homo's hiv?

Relaties

- Hoe herken je 'de man' en 'de vrouw' in een homostel?
- Kunnen homo's trouwen?
- Kunnen homo's kinderen krijgen?

Nog meer

- Waar vind ik informatie over homoseksualiteit?
- Is er een plek waar je homojongens veilig zijn als hun familie hen heeft verstoten?
- Wat is transgender?
- Een vriend(in) van mij beweert non-binair te zijn. Moet ik hem/haar helpen? Zo ja, hoe dan?
- Komt homoseksualiteit in alle landen veel voor?
- Waarom is er elk jaar een Gay of Canal Pride en Paarse Vrijdag? Homoseksualiteit is hier toch niet verboden?

De antwoorden staan op Sense.info.

Thema 6

Grenzen aan seks

1. Waarom dit onderwerp?

Aan seks zitten grenzen. Hoe voorkom je dat jij of een ander te ver gaat bij flirten, daten en seks? Door dit thema te bespreken, leren jongens om grenzen te herkennen bij zichzelf en de ander. Ze leren ook de belangrijkste omgangsregels bij seks.

2. Waarover praat je met jongens?

- Hoe hou je het flirten leuk en spannend?
  Als je iemand leuk vindt, wil je contact maken. Maar hoe weet je of het wederzijds is? En wat doe je als dat niet zo is? Is flirten hetzelfde als versieren of seks regelen? Gaat het spontaan of bereid je dat voor?

- Manieren van communiceren
  Door veel te communiceren, hou je het flirten en de seks leuk en respectvol. Er zijn allerlei manieren om dat te doen. Zo verklein je de kans dat één van tweeën te ver gaat. Welke soorten communicatie kennen de jongens en welke past bij hen? Hoe merk je of iemand iets prettig of niet prettig vindt?

- Grenzen aan aanraken
  Een aanraking voelt niet altijd fijn. Het is goed om te weten of, wanneer en waar je wel en niet aangeraakt wil worden. Loop je als jongen graag hand in hand? Ben je een knuffelaar? Of vind je dat niet fijn? Dit kan per persoon en per situatie verschillen.

- Het is een misverstand dat versieren en seks altijd spontaan gaan. Flirten, versieren en seksen zijn reacties op acties waarbij je een keuze hebt: ga je verder, doe je iets anders of stop je?

  Leg jongens uit dat je met onderstaande stappen de kans vergroot dat het flirten, versieren en seksen een plezier voor twee wordt:
  - Stap 1: Bedenk wat jij wilt, zeg het tegen de ander.
  - Stap 2: Vraag of de ander dat ook wil.
  - Stap 3: Wil de ander dat niet, respecteer dat dan.
  - Stap 4: Vraag wat de ander wel wil.
  - Stap 5: Twijfel je over wat jij of de ander wilt? Stop dan.
  - Stap 6: Bedenk samen iets anders dat jullie kunnen doen.

- Redenen van een afwijzing of onduidelijke communicatie. Bijvoorbeeld verlegenheid of moeite met het praten over gevoelens of seks. Door hierover te praten, ontdekken jongens dat je niet als persoon wordt afgewezen als de ander niet hetzelfde wil als jij.

- Wanneer loop je risico om over een grens te gaan?
  Het risico wordt groter bij gebrek aan kennis en sociale vaardigheden. Soms doe je iets en denk je daarna pas na over de gevolgen. Ben je makkelijk over te halen door vrienden om iets te doen dat je alleen niet wil of niet durft? Denk je niet na over hoe jouw gedrag op iemand overkomt, dan is de kans groter dat je iets doet wat de ander niet prettig vindt. En dan nog dit: onder invloed van drank, merk je ja- en nee-signalen van anderen minder op. Of je verliest je eigen grenzen uit het oog.

- Op verschillende manieren wordt grensoverschrijdend gedrag goed gepraat. Dit gedrag lijkt dan oké of vanzelfsprekend terwijl dit over de grens gaat van een ander. Sommige goedpraters geven de ander daarvan de schuld. Dat is onterecht: niemand vindt het leuk als de eigen persoonlijke grenzen worden genegeerd.

  Goedpraters zijn bijvoorbeeld:
  - Wanneer zij zich zo gedraagt, vraag ze erom.
  - Als jongen grijp je elke kans op seks met beide handen aan.
  - Na drie keer nee zeggen, zegt ze vanzelf ja.

- Wat is seksueel grensoverschrijdend gedrag?
  Bespreek de verschillende vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag: non-verbaal, verbaal en fysiek. Leg uit wat het verschil is tussen aanranding en verkrachting. Het kan iedereen overkomen, jongens, meisjes en alle andere seksen en genders, van heel jong tot heel oud, overal en altijd. Meestal gebeurt het totaal onverwacht. En het is nòòit de schuld van degene die het overkomt.

  Degene die de grenzen van een ander overschijdt, is vaak sterker of heeft meer macht. Daarom reageren mensen die dit overkomt vaak te laat, zonder effect of helemaal niet. Veel mensen die seksueel grensoverschrijdend gedrag meemaken, denken ten onrechte dat het hun eigen schuld is. Vraag jongens of ze zich kunnen voorstellen dat ze in zo'n situatie terechtkomen. Als slachtoffer en dader. Laat hen vervolgens bedenken hoe ze dit kunnen voorkomen.

- Hoe reageer je als jongen als je ziet dat iemand over de grenzen van een ander gaat? Spreek je de ander aan op dat gedrag? Dit is belangrijk: soms merken mensen het niet dat ze fout bezig zijn en iemand ergens toe dwingen.

- Wat doe je als jongen als iemand over jouw grenzen gaat? En wat doe je als je merkt dat jij zelf te ver gegaan bent?

- Waar kunnen jongens terecht voor meer informatie, advies of hulp?

3. Belangrijk om te weten

Impulsief gedrag

Jongens hebben soms het idee dat hen zomaar ineens iets overkomt. Alsof het automatisch gaat en ze er helemaal niets tegen kunnen doen. Dit is meestal niet zo: ze doen iets zonder eerst na te denken over de gevolgen. Dit heet impulsief gedrag. Laat jongens nadenken over de positieve en negatieve gevolgen van impulsief gedrag.

Machtsmisbruik

Soms beseffen jongens niet dat ze in bepaalde situaties macht over iemand hebben. Jongens denken bij macht vaak alleen aan lichamelijk geweld. Er zijn ook andere manieren om macht te hebben. Soms is dit positief, dan heet het gezag. Bijvoorbeeld de gezagvoerder (piloot) die de macht heeft om het vliegtuig veilig aan de grond te zetten. Mensen die hun macht misbruiken, doen dit om anderen iets tegen hun zin te laten doen.

Door hierover te praten, zien jongens dat iedereen in bepaalde situaties macht heeft over anderen. Het is belangrijk dat ze dit herkennen. Daardoor voorkomen ze dat ze hun macht onbewust misbruiken. En wat kunnen ze doen als een ander bij hen macht misbruikt? Als je dit vraagt, zeggen jongens vaak dat ze zich dit niet kunnen voorstellen. Vraag dan eens hoe het zou zijn als zij alleen staan in een groep, bijvoorbeeld als Ajax-fan omsingeld door 10 Feijenoord-supporters. Zo leer je hen zich te verplaatsen in de positie van slachtoffers van verschillende soorten machtsmisbruik.

Geweld

Van geweld is sprake als je geen controle hebt over dat wat er met jou gebeurt. Iemand anders heeft macht en gebruikt deze op een negatieve manier. Bij geweld is er vaak sprake van machtsverschil tussen de pleger en het slachtoffer. De pleger is bijvoorbeeld sterker of ouder dan de ander. Soms zijn er meerdere personen die iets doen tegen één persoon.

Geweld is niet altijd lichamelijk, zoals slaan of schoppen. Ook woorden kunnen gewelddadig zijn. Andere voorbeelden van niet-lichamelijk geweld zijn: uitlachen, pesten, opsluiten of onder druk iemand chanteren. Noem ook online pestgedrag, zoals iemand lastig vallen door het sturen van ongewenste appjes of afbeeldingen.

Plezier voor 2

Leg jongens uit dat flirten en seksen alleen leuk is als beide partners bepalen wat er wel en niet gebeurt. Dus: doet een jongen iets wat de ander niet fijn vindt? Leg uit dat hij dan moet stoppen en iets anders voorstellen. Wil hij zoenen, maar de ander niet? Leg uit dat hij dan vraagt wat wel oké is. Net zo lang tot ze iets doen waaraan ze allebei plezier beleven. In een gelijkwaardig contact kun je voorstellen doen en afwijzen zonder vervelende gevolgen.

Seksueel weerbaar

Lukt het een jongen om over zijn eigen seksuele wensen en grenzen te communiceren? En houdt hij rekening met die van de ander? Dan is hij seksueel weerbaar. Dit betekent:

- Je hebt seks die vrijwillig, veilig en plezierig is voor allebei.
- Je kunt jezelf weren in bedreigende situaties.
- Je kunt mogelijk negatieve gevolgen van onveilige seks en seksueel geweld beperken. Je weet waar je hulp kunt vragen. Bijvoorbeeld bij de huisarts of Sense voor een noodpil of soa-test. Of bij het Centrum voor Seksueel Geweld na seksueel geweld.

Wanneer is seksueel contact oké?

Seksueel contact – ook online - is oké als dit geldt voor alle zes criteria:

Criteria	In jongerentaal
1. Toestemming	Je wilt het allebei en er is geen twijfel
2. Vrijwilligheid	Niemand moet iets, dringt aan
3. Gelijkwaardigheid	Niemand is de baas
4. Passend bij de ontwikkeling	Je vindt dat je eraan toe bent om dit te doen
5. Gepast voor de context	De plek is oké
6. Zelfrespect	Je hebt respect voor jezelf en voor de ander

Het begrip ‘respect’ wordt door jongeren gebruikt in verschillende betekenissen. Hier betekent zelfrespect dat het gedrag de jongere niet schaadt op fysiek, psychologisch of sociaal vlak.

Wanneer is seksueel contact niet oké?

We spreken over seksueel grensoverschrijdend gedrag als criteria 1, 2 of 3 niet oké zijn. Seksueel grensoverschrijdend gedrag is altijd verkeerd. Een jongen die dit overkomt, heeft daar nooit schuld aan. Iedereen kan onverwacht overrompeld worden door een ongewenste seksuele handeling. Of iemand kan tot seksueel contact worden gedwongen. Soms kan seks vrijwillig, maar niet gewenst zijn. Bijvoorbeeld als iemand bang is dat het weigeren van seks leidt tot geweld, een slecht cijfer, het verlies van een relatie of baan.

Seksuele grensoverschrijding kan overal gebeuren. Thuis, in familieverband of binnen relaties, op school, in de sportclub, op het werk, in de kerk. Veel jongens die tot seks zijn gedwongen, durven er niet over te praten of zoeken geen hulp. Vaak komt dit door dominante opvattingen als: ‘echte mannen laten zich niet dwingen tot seks’, ‘seks is toch altijd lekker?’ of ‘mannen lossen hun eigen problemen zelf op’.

Cijfers van Rutgers (2017) laten zien dat 19% van de mannen een vorm van seksuele grensoverschrijding heeft meegemaakt. Dit varieert van ongewenste aanrakingen tot ongewenste geslachtsgemeenschap.

Gender en seksueel grensoverschrijdend gedrag

Er is een duidelijk verband tussen gender en seksueel grensoverschrijdend gedrag. De dubbele moraal en andere traditionele genderrollen geven jongens meer macht. Denk in dit verband ook aan jongens die worden opgevoed met de opvatting dat ze een echte man worden door jong seks te hebben met veel meisjes. Deze en andere ideeën leiden ertoe dat vooral meisjes slachtoffer worden van seksueel en ander grensoverschrijdend gedrag. Daarom kun je in dit verband ook spreken over gender gerelateerd geweld. Praat je met jongens over seksueel geweld, dan kom je vanzelf op gender.

Wat zegt de wet?

Volgens de wet is geslachtsgemeenschap met iemand onder de 16 jaar strafbaar. Ook als het contact door beiden wordt gewenst. Zijn de jongeren tussen de 12 en 16 jaar, dan geldt de hoorplicht. Dit betekent dat een rechter beide partijen moet horen als er een aanklacht is over het seksueel contact. Een jongen van 17 die seksueel contact heeft met een meisje van 15 dat hiermee instemt, krijgt hoogstwaarschijnlijk geen problemen met justitie. Seks met een kind jonger dan 12 is altijd strafbaar.

Wat is seksueel grensoverschrijdend gedrag?

- Langdurig iemand verleidelijk aankijken of staren naar iemands geslachtsdelen, billen of borsten.
- Seksuele opmerkingen maken, iemand naroepen of fluiten, seksbeelden laten zien.
- Seksueel geweld: iemand wordt gedwongen tot ongewenste seksuele handelingen. Er bestaan verschillende soorten seksueel geweld:
    - aanranding
    - verkrachting
    - iemand seksuele handelingen laten uitvoeren
    - ongevraagd naakt- of seksfoto's en -filmpjes online doorsturen
- Seksueel misbruik: elke vorm van seksuele grensoverschrijding waarbij sprake is van seks tussen een volwassene en een kind.
- Incest: seks tussen familieleden.

Cijfers

- 2% van de jongens en 11% van de meisjes in Nederland heeft wel eens iets seksueels gedaan dat ze niet wilden.
- 11% van de jongens en 38% van de meisjes is wel eens ongewenst aangeraakt met een seksuele bedoeling.
- Zo'n 1% van de jongens en 5% van de meisjes had ooit tegen hun wil geslachtsgemeenschap.
- Ruim 8% van de jongens en 20% van de meisjes die ooit tegen hun zin zijn overgehaald of gedwongen tot seks, maakten dit nog eens mee met een ander persoon.

Gevolgen van seksueel grensoverschrijdend gedrag

Een ongeplande zwangerschap, soa of hiv-infectie kunnen gevolgen zijn van ongewenst seksueel contact. Slachtoffers van seksueel geweld noemen ook gevolgen als: angst- en slaapstoornissen, posttraumatische stress, eet- of andere gedragsproblemen, depressies en zelfverwonding. Deze komen ook voor na andere traumatische gebeurtenissen.

De gevolgen van seksuele grensoverschrijding zijn langdurig en de ernst verschilt per persoon. Onderzoek wijst uit dat dit afhangt van het soort grensoverschrijding, de duur en de frequentie ervan. Ook de leeftijd speelt een rol, net als de relatie met de pleger.

Ooit gedwongen of ooit seksuele handelingen tegen de wil ervaren (%, 2017)

	♀	♂
Ooit gedwongen	11%	2%
Tongzoen tegen wil	20%	10%
Aanraking tegen wil	38%	11%
Seks tegen wil		
Aftrekken of vingeren tegen wil	6%	1%
Orale seks tegen wil	4%	1%
Geslachtsgemeenschap tegen wil	5%	1%
Anale seks tegen wil	1%	1%

Ooit gedwongen om iets te doen op seksueel gebied wat ze niet wilden in 2012 en 2017 (%)

4. Gesprekstips

- Leg uit dat jongens zich vaak niet bewust zijn van de macht die zij hebben in bepaalde situaties. Daardoor is het soms moeilijk voor een ander om 'nee' te zeggen. Zeker als die ander de jongen leuk vindt, heeft hij macht zonder dat hij het misschien merkt.

- Laat jongens bedenken waardoor je macht hebt. Hoe kunnen ze voorkomen dat zij daar onbedoeld misbruik van maken? Laat de jongens ook situaties bedenken waarin zij zelf minder macht hebben. Bijvoorbeeld in de tandartsstoel, tijdens een rijexamen of als ze alleen staan tegenover drie volwassen kickboks-kampioenen.

- Veel jongens kunnen zich moeilijk voorstellen dat iemand hen tot seks dwingt. Als je vertelt dat dit ook jongens overkomt dan zeggen zij vaak dat het hen heerlijk lijkt om door een meisje te worden gedwongen tot seks. Ze beseffen niet dat als ze van zo'n sekscontact genieten, er geen sprake is van ongewenst gedwongen seks. Zulke opmerkingen zijn trouwens een variant van de stereotype opvatting dat een jongen altijd zin heeft. Vraag ze eens om zich iemand voor te stellen met wie ze absoluut geen seks willen hebben. Hoe reageren ze als deze hen met overmacht dwingt tot ongewenste seks?

- Met de game https://sense.info/nl/toolkit/game-can-you-fix-it op Sense.info bespreek je op interactieve manier diverse aspecten van grensoverschrijdend gedrag en het voorkomen daarvan.

5. Veelgestelde vragen door jongens

Eigen grenzen

- Is het gek als een jongen niet van geweld houdt?
- Wat doe ik als iemand mijn grenzen overschrijdt?
- Hoe reageer ik als een meisje te ver gaat bij mij?
- Ben ik homo als ik het niet leuk vind dat een meisje aan mij zit?
- Ben ik een spelbreker als ik niet met de andere jongens meedoe als zij volgens mij te ver gaan?

Grenzen van een partner

- Wat doe ik als een meisje aangeeft dat ik te ver ga?
- Wat doe ik als een vriend iemands grenzen overschrijdt waar ik bij ben?
- Hoe weet ik of een meisje of jongen mij echt leuk vindt?

Online grenzen

- Als iemand mij een sexy foto appt, kan ik deze dan delen met vrienden?
- Is het gek dat ik het niet leuk vind als vrienden online pornofilmpjes met mij delen?

Meisjes

- Hoe kom ik erachter tot hoever een meisje wil gaan met zoenen en seks?
- Klopt het dat de meeste meisjes drie keer 'nee' zeggen tegen zoenen of seks en dan pas 'ja'?
- Waarom giechelen meisjes als je hen probeert te zoenen of strelen en zij dat niet willen?
- Waarom zeggen meisjes niet duidelijk 'nee!' als ze geen zin hebben?
- Hoe komt het dat meisjes stoppen met zoenen terwijl jij nog verder wilt gaan?

Grensoverschrijding en seksueel geweld

- Lok je het als jongen uit als een man je seksueel lastig valt?
- Kunnen jongens verkracht worden? Alleen door meisjes of ook door jongens?
- Wat moet je als jongen doen als je seksueel bent lastiggevallen?

Groepsdruk

- Hoe reageer ik als mijn vrienden zeggen dat ik geen echte vriend ben omdat ik weiger ergens aan mee te doen?
- Hoe reageer ik als vrienden mij proberen over te halen om een meisje te zoenen terwijl ik dat niet wil?
- Hoe reageer ik als vrienden zeggen dat ik moet bewijzen dat ik een echte man ben door een meisje te versieren?
- Hoe reageer ik als zes vrienden voorstellen om twee meisjes uit te nodigen om samen porno te kijken?
- Hoe reageer ik als vrienden voorstellen als groep seks te hebben met een meisje dat altijd ja zegt?

Andere vragen

- Als een meisje met mij flirt, wil ik graag seks met haar. Is dat normaal?
- Hoe weet ik zeker dat een meisje geen aangifte tegen mij doet nadat we samen vrijwillig seks hebben?

De antwoorden staan op Sense.info.

Thema 7

Seks via sociale media

1. Waarom dit onderwerp?

Tegenwoordig staan jongeren 24 uur per dag met elkaar in contact via hun smartphones. Met dit thema bespreek je voorwaarden en vaardigheden voor veilig online seksueel gedrag. Zo leer je jongens kritisch te kijken naar seks via sociale media.

2. Waarover praat je met jongens?

- Overeenkomsten en verschillen tussen online contact en live contact. Wat doe je online anders? Wat zijn de voordelen en nadelen van online contact vergeleken met live contact?

- Hoe presenteer je jezelf op sociale media? Laat jongens elkaar tips geven voor het maken van een profiel op Instagram of op een dating app. Waar letten zij zelf op als ze profielen bekijken van jongens? En van meisjes?

- Welke omgangsregels zijn er voor online contact? Zijn dat dezelfde omgangsregels als bij live contact? Hoe houd je online contact prettig, respectvol en veilig?

- Via sociale media leer je elkaar anders kennen dan in het echt. Veel jongeren laten vooral hun goede kanten zien of overdrijven deze. Zonder dat ze elkaar ooit echt hebben ontmoet, worden zij online verliefd en starten een relatie. Stel de jongens vragen: Is dat jullie al eens overkomen? Heb je elkaar daarna ook echt ontmoet? Wat doe je als de ander in het echt tegenvalt of andere dingen wil dan jij? Maken je hierover afspraken voordat jullie elkaar voor het eerst ontmoeten?

- Online lijken grenzen te vervagen en handelen jongens sneller, zonder erover na te denken. Het is soms lastig om online gevaren en risico's goed in te kunnen schatten, zeker wanneer het spannend is. Wanneer gaat iets te ver? Hoe weet je zeker dat de ander écht is en niet iemand met een nepprofiel? Of iemand die zich voordoet als een andere jongen of meisje? Hoe voorkom je dat iemand jouw foto's deelt?

- Sexting en sextortion: zijn jongens daarmee bekend? Het aan elkaar sturen van sexy foto's, naaktfilmpjes is oké als beide personen het willen. Leg uit dat je nooit een naaktfoto of filmpje van een ander door moet sturen: dat is strafbaar. Stuurt iemand jou een naaktfilmpje van iemand anders? Verwijder dit dan gelijk en laat de ander weten dat dit strafbaar is.

- Als anderen zonder toestemming een naaktfoto of seksfilmpje van iemand doorsturen, zijn zij strafbaar. Degene die op het filmpje staat, heeft daaraan geen schuld. Het is dus oneerlijk die persoon nogmaals te kwetsen door te zeggen ‘dan had je maar niet zo op de foto/film moeten gaan’. Misschien gebeurde dat wel onder dwang en dus onvrijwillig.

- Media laten vaak eenzijdige beelden zien van mensen. Vraag de jongens wat ze hiervan vinden, met hun huidige kennis van gender. Weten ze waarom dat gebeurt en wat de mogelijke gevolgen zijn voor degene op de foto of in het filmpje?

- Porno: wat maakt het kijken naar porno spannend voor jongens? Vinden meisjes dat ook leuk? Geeft porno een realistisch beeld van seks? Vraag jongens dit uit te leggen. Is porno leerzaam? Leg uit dat porno sterk focust op geslachtsdelen en snelle penetratie. Porno gaat zelden over beleving, het opbouwen van seksueel contact en andere seksuele handelingen. De meeste porno wordt bovendien gemaakt vanuit een heteroseksueel mannelijk perspectief.

- Stereotype en seksistische beeldvorming in porno: vraag de jongens om er een paar te noemen. Vraag ze om uit te leggen wat hiervan het mogelijke effect is op hoe jongeren omgaan met seks. op hoe jongens en meisjes omgaan met seks. Hebben zij een advies? Kun je op een leuke, positieve manier genieten van porno?

- Wanneer ben je verslaafd aan porno? Waar kun je in dat geval terecht voor hulp?

- Waar kun je terecht voor advies als je last hebt van ongewenste sexting of sextortion?

3. Belangrijk om te weten

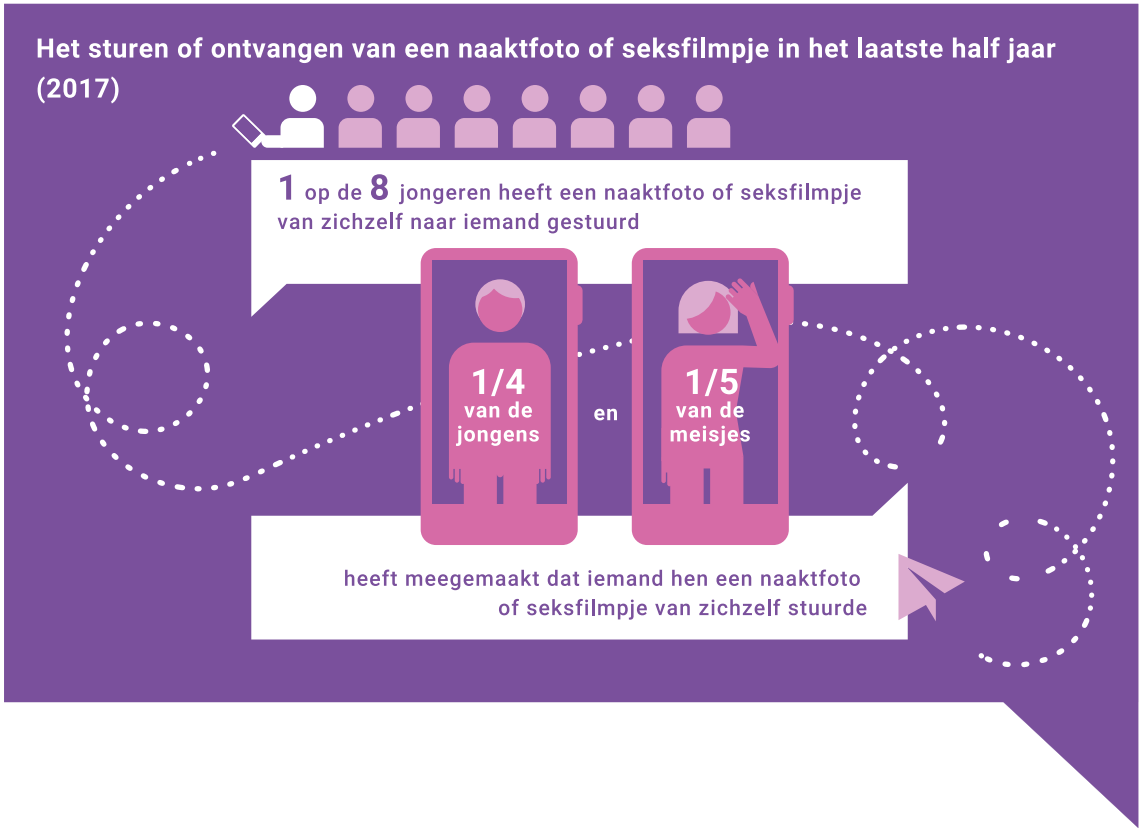
Online seksueel gedrag

Jongeren experimenteren online met liefde, relaties en seks. Ze maken nieuwe vrienden, flirten en daten via apps. Sommigen sturen naaktfoto’s van zichzelf naar anderen. Het is allemaal onderdeel van hun seksuele ontwikkeling. Sociale media bieden hen veel mogelijkheden om te experimenteren en de wereld te ontdekken.

Onderzoek laat zien dat online contacten positief kunnen bijdragen aan de identiteitsontwikkeling van jongeren. Er zitten ook risico’s aan. Het grootste risico is dat beelden verkeerd worden gebruikt. Foto’s en filmpjes worden volop gedeeld, vaak zonder te weten waar het beeld vandaan komt. Als deze verkeerd gebruikt worden, lopen jongeren veel schade op.

Wat is wat?

Online seks	Het versturen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes. Ook: het laten zien van lichaamsdelen tijdens een videochat.
Sexting	Het versturen van sexy berichten of beelden.
Shame sexting	Het doorsturen van een sexy bericht of beeld van een ander.
Sextortion	Chantage met een naaktbeeld.
Grooming	Het online verleiden van minderjarigen met als doel: seks of geld verdienen aan seks.



Wat zegt de wet?

In Nederland is het strafbaar om naaktfoto's of -filmpjes van jongeren onder de 18 jaar te maken, te hebben en te delen. Politie en justitie nemen echter alleen maatregelen als een jongere moet worden beschermd.

Seksualisering in de media

Seksualisering in de media gaat over de toenemende hoeveelheid bloot en seks hierin. Blote lichamen en seks trekken de aandacht, zeker van puberjongens die hun seksualiteit ontdekken. Veel mediabeelden zijn gemanipuleerd. Dat wil zeggen dat het voor jongeren onmogelijk is om er in het echt zo uit te zien. Seks verloopt 'in het echt' anders en ieder beleeft seksueel contact op een eigen manier.

De meeste beelden van seks in de media benadrukken de stereotype man-vrouwrollen en het ideale lijf. Slanke, sexy meisjes die zich verleidelijk en volgzaam gedragen. Of stoere, sterke en gespierde, onafhankelijke jongens die door meisjes worden aanbeden.

Seksuele en andere stereotypen kennen geen nuances. Je bent macho of mietje, slet of maagd. Het is belangrijk dat je jongens ervoor waarschuwt niet te geloven in deze simpele stereotypen. Mensen zijn veel meer dan alleen één karaktereigenschap en hun uiterlijk. En relaties worden in de media vaak eenzijdig belicht. Daardoor herkennen jongens met diverse seksuele oriëntaties of relatievormen zich er niet in.

Porno

Seks in de media is anders dan in het echt. Films, televisieprogramma's en internet geven meestal een te romantische voorstelling van relaties en seks. Of ze voeden het idee dat seks vooral extreem, kinky en uitzonderijk moet zijn. 80% van de jongens beseft dat je niet leert wat seks is door porno te kijken. Toch kun je als begeleider niet vaak genoeg benadrukken dat porno anders is dan seks in het echt.

Uit onderzoek blijkt dat in Nederland ruim driekwart van de jongens van 12 jaar en ouder porno heeft gezien in het afgelopen jaar. De helft van de jongens kijkt minstens één keer per week online porno.

Leg uit dat het niet verkeerd is om porno te kijken. Je hoeft je er niet voor te schamen als je opgewonden wordt van een gefilmde seksfantasie. In je fantasie kan en mag alles. De werkelijkheid is echter anders.

In porno en erotische films zijn acteurs op hun opwindendst in beeld gebracht. Logisch, als je bedenkt dat porno enkel als doel heeft de kijkers seksueel op te winden. Porno is een verfilming van eindeloos veel seksfantasieën waarvan de meesten nooit werkelijkheid worden. Porno-acteurs hebben al snel na het eerste oogcontact seks. Iedereen heeft meteen zin en is zo opgewonden dat penetratie supersnel en probleemloos verloopt.

Omdat de meeste porno dit zo laat zien, lijkt het alsof dit de enige juiste seks is. Leer jongens dit beeld te relativeren, het is immers een ideaalbeeld van een opwindende fantasie. Seks is meer dan penis-in-vagina of andere penetratie. En een universele handleiding voor fijne seks bestaat niet; die schrijft ieder voor zich, een leven lang.

Verslaafd aan seks of porno

Jongens die vaak porno kijken, vragen zichzelf weleens af of ze hieraan verslaafd zijn. Volgens professionals uit de verslavingszorg is dat pas het geval als jongens veel kijken, daar niet mee kunnen stoppen èn daardoor niet toekomen aan dagelijkse activiteiten, zoals eten en huiswerk maken. Vaker zijn jongens boos op zichzelf omdat ze zo vaak porno kijken. Dan noemen ze zich pornoverslaafd. Veel liever zouden ze hun tijd anders besteden maar hebben ze nog geen alternatief gevonden voor het plezier dat pornokijken geeft.

4. Gesprekstips

- Begin het gesprek met het uitwisselen van ervaringen op sociale media:
  - Welke sociale media gebruiken jullie?
  - Verschilt dat per vriendengroep?
  - Wat bespreken jullie op sociale media?
  - Wat delen jullie aan filmpjes, foto's?
  - Welke sites of apps gebruiken jullie om te flirten of daten?

- Vraag de jongens om een lijst met do's en don'ts te maken voor het communiceren via sociale media. Zo krijg je een beeld van hun gedrag en kun je het gesprek hierover starten. Bespreek sociale druk, chantage, stalking en ander online pestgedrag voordat je praat over gewenste en ongewenste sexting.

- Benadruk de positieve aspecten van internet. Je kunt er oefenen met communicatiestijlen en met het vormen van je eigen persoonlijkheid, ook als dat anders is dan in de buitenwereld. Je ontdekt welke stijl bij jou past en wat je aanspreekt in het online contact met anderen.

- Check bij de jongens wat ze weten van veiligheid op internet. Online lijkt alles relatief veilig en anoniem. Maar als je niet oppast, gaan jouw beelden snel de wereld rond. Praat met jongens over hun wensen en grenzen online. Hoe bewaken ze hun privacy en respecteren ze die van anderen online?

- Bespreek sexting en geef tips uit het onderdeel 'Wanneer is seks oké'. De een vindt sexting normaal, de ander niet. Veel jongens die aan sexting doen, vinden er leuke kanten aan zitten. Het sturen van sexy foto's en naaktfilmpjes is oké als jullie het allebei willen. Stuur nooit een naaktfoto of filmpje van een ander door: het is niet cool en zelfs strafbaar. Als je van iemand anders een naaktfilmpje krijgt doorgestuurd: gelijk verwijderen!

- Wanneer een jongen reacties geeft waaruit leedvermaak of veroordeling van het meisje blijkt, ga hier dan op in. Bespreek victim blaming bijvoorbeeld met de volgende vragen:
  - Ben je zelf wel eens teleurgesteld in iemand die je vertrouwde? Hoe voelde jij je toen?
  - Als er een naaktfoto van jouw zus rondgaat, zou je dan ook zeggen dat het haar eigen schuld is?
  - Je hebt vast wel eens iets doms gedaan waar je achteraf spijt van had, net als ieder mens: van wie kreeg je toen steun?
  - Stel, iemand zet zonder jouw toestemming een hele gênante foto van jou online. Je vrienden komen niet meer bij van het lachen. Wat doe jij?

- Praten de jongens openlijk over het kijken naar porno? Vraag hen dan welke stereotype beelden ze daarin zien. Daag hen uit te bedenken waarin porno verschilt van seks in het echte leven. Kunnen ze uitleggen hoe het komt dat meisjes porno vaak anders beleven? Ook als ze opgewonden worden van de beelden? Verwijs naar wat ze hebben geleerd over gender en stereotype verwachtingen over jongens- en meisjesgedrag.

  Stel de volgende vragen:
  - Verloopt seksueel contact in het echt ook zo vlot en makkelijk?
  - Zeggen de vrouwen in de filmpjes wel eens nee?
  - Vragen de mannen wat de vrouwen fijn vinden?
  - Heeft iedereen evenveel plezier in seks?
  - Verwachten ze dat hun seksleven zo wordt of blijft als in de filmpjes? Laat hen uitleggen wat daarvan de mogelijke voor- en nadelen zijn.

- Komen jongens er zelf niet op, noem dan onderstaande verschillen tussen porno en 'seks in het echt':
  - In porno hebben mensen die seks hebben zelden een vaste relatie.
  - De acteurs zijn jong en hebben ideale, gespierde en slanke lichamen.
  - Seksueel genot is de belangrijkste reden om seks te hebben in porno.
  - In porno hebben mensen altijd zin in seks en ze krijgen allemaal een orgasme.
  - Penetratie en een orgasme zijn het hoogtepunt van de seks.
  - In porno zie je zelden dat mensen met een condoom vrijen.
  - Porno is de verbeelding van heel veel seksuele fantasieën die de meeste mensen niet in het echt kunnen of willen uitvoeren.

5. Veelgestelde vragen door jongens

Online flirten

- Hoe maak ik een goed profiel op sociale media?
- Welke apps of sites gebruik ik als ik met iemand wil daten?
- Hoe flirt ik online?
- Hoe kom ik erachter of iemand zich als een ander voordoet online?

Daten

- Wanneer vraag ik iemand online op date?
- Hoe bereid ik mijn eerste date voor met iemand die ik online heb ontmoet?
- Kun je op de eerste date na het online contact al zoenen?

Naaktfoto's

- Mijn vriendin en ik sturen blootfoto's en seksfilmpjes naar elkaar. Is dat gek?
- Hoe doe je aan veilige sexting in je relatie?
- Mijn vriendin heeft zonder mijn toestemming een blootfoto van mij rondgestuurd. Wat nu?

Porno

- Leer je van porno hoe je goede seks hebt?
- Is het gek als je niet kunt masturberen zonder porno te kijken?
- Wanneer ben je verslaafd aan porno?
- Wat kan ik leren over seks door naar porno te kijken?
- Is porno het voorbeeld van goede seks?
- Is het normaal om porno te kijken als je een relatie hebt?
- Is het normaal om porno te kijken met je partner?
- Is er iets mis met mij als ik sneller klaarkom als de mannen in pornofilms?
- Is er iets mis met mijn vriendin als zij minder opgewonden wordt als vrouwen in pornofilms?
- Hoe kan ik mijn vriendin net zo laten klaarkomen als in een pornofilm?
- Is het gek als mijn vriendin niet wil doen wat ik in pornofilms zie?

De antwoorden staan op Sense.info.

Menorca

Thema 8
Veilige seks

1. Waarom dit onderwerp?

Uit cijfers blijkt dat jongens regelmatig onveilig vrijen. Daarmee lopen ze risico op een soa, hiv of onbedoelde zwangerschap. Door dit thema te bespreken, ontwikkelen jongens een positieve houding ten opzichte van veilige seks.

Cijfers

- 8% van de jongens gebruikt geen anticonceptie bij de eerste keer seks met een meisje.
- Na gebruik van alcohol of andere drugs lopen jongens meer seksueel risico.
- 80% van de jongens in Nederland heeft ervaring met seks onder invloed van alcohol.
- Van de jongens heeft 24% wel eens seks gehad onder invloed van hasj of wiet.
- Onder invloed van deze middelen wordt het bijvoorbeeld lastiger om condooms te gebruiken en rekening houden met elkaars wensen en grenzen.

2. Waarover praat je met jongens?

- Wat is veilige seks? Leg jongens uit dat je veilig vrijt als de partners samen bepalen wat wel en niet gewenst is. En waarbij de kans op overdracht van soa of hiv en ongewenste zwangerschap zo klein mogelijk is. Heb je seks met een meisje, dan voorkom je samen dat zij onbedoeld zwanger wordt. Als je samen seks wilt, ben je allebei verantwoordelijk voor het plezier en de veiligheid.

- Vraag jongens wat de voordelen zijn van veilig vrijen. Als de groep dit niet benoemt, benadruk dan als belangrijkste voordeel dat je na veilig vrijen geen zorgen hebt over ongewenste gevolgen. Oftewel: veilige vrijen is zorgeloos genieten. Leg uit dat veilige seks een kwestie is van verantwoordelijkheid nemen en geen teken geen teken dat je elkaar niet vetrouwt.

- Bespreek verschillende manieren van veilig vrijen en laat jongens bedenken hoe ze dit leuk kunnen maken. Als ze seks hebben met een meisje, is dit het veiligst als het meisje anticonceptie gebruikt en de jongen een condoom. Zo beschermen ze elkaar optimaal tegen soa, hiv en onbedoelde zwangerschap.

- Leg uit waarom het lastiger is veilig seks te hebben als je alcohol of andere drugs gebruikt. Ga daarbij ook kort in op de positieve en negatieve effecten van deze middelen op de seksualiteitsbeleving.

- Stimuleer een positieve houding tegenover condoomgebruik. Gebruik je condooms, of stelt je partner dat voor, dan neem je verantwoordelijkheid voor elkaars gezondheid. Beschouw condoomgebruik dus als teken van zorg, niet als wantrouwen. Vindt een jongen het ongemakkelijk om condooms te kopen in een winkel? Met deze houding gaat het misschien makkelijker.

- Vraag de jongens stap voor stap uit te leggen hoe je een condoom goed gebruikt, vanaf het openen van het pakje tot het weggooien na de seks. Leg uit waaraan je een condoom van goede kwaliteit herkent en hoe je er een vindt die goed past.

- Vraag jongens wanneer en hoe je hierover praat als je voor het eerst seks hebt. Wat doe je als de ander geen zin heeft in seks met een condoom?

- Leg uit hoe een soa-test gaat en waar jongens deze kunnen laten doen.

- Leg uit hoe de anticonceptiepil werkt en hoe meisjes de pil goed gebruiken. Vertel ook dat meisjes de pil niet alleen slikken voor veilig seks, maar ook tegen menstruatieklachten. Onder jongens leeft nogal eens het misverstand dat meisjes de pil nemen omdat ze uit zijn op seks.

- Vraag de jongens wat ze moeten doen als ze seks hadden met een meisje en zij haar pil is vergeten. Hierdoor laat je hen beseffen dat het condoom extra veiligheid biedt. Door condooms te gebruiken, beschermen ze zichzelf en het meisje niet alleen tegen soa maar ook tegen onbedoelde zwangerschap als zij geen anticonceptie gebruikt.

- Bespreek verschillende alternatieve anticonceptiemiddelen voor de pil: pleister, ring, prikpil, staafje, het koperspiraal en hormoonspiraal. Gebruik eventueel filmpjes. Leg uit dat het afhangt van leeftijd en verzekering of en hoeveel meisjes moeten betalen voor deze middelen. De huisarts, Sense-verpleegkundige en andere hulpverleners kunnen uitleggen hoe dit zit.

- Wat doe je als jongen als er tijdens de seks iets misgaat met het condoom? Bijvoorbeeld als het scheurt en er sperma in haar vagina komt? Welk advies geef je twee jongens die samen seks hadden waarbij het condoom stukging? Geef informatie over het gebruik van de morning-afterpil en het doen van een soa- en hiv-test. Bespreek daarnaast de mogelijkheid van PrEP. PrEp zijn pillen die de overdracht van hiv voorkomen.

- Bespreek de kenmerken van een soa: hoe worden soa's overgedragen en wat merk je als je een soa hebt?

- Bespreek de kenmerken van hiv: hoe wordt dit overgedragen en wat is het verschil tussen hiv en aids? Leg uit dat hiv het virus is en aids het gevolg van de schadelijke werking hiervan in het lichaam. Vroeger was hiv dodelijk, nu kunnen

mensen met hiv gezond oud worden als ze medicatie gebruiken. Bovendien is hiv dan ook niet over te dragen op anderen. De meeste mensen met hiv hebben vandaag dan ook het meeste last van stigma.

- Onbedoelde zwangerschap: hoe ga je daarmee om als jongen? Wat doe je als het meisje een andere keuze hierin wil maken dan jij?

- Tienervaderschap of jong vaderschap: wat voor gevolgen heeft dit voor de toekomst van een jongen? Vraag jongens voor- en nadelen te bedenken. Wat verstaan ze onder goed vaderschap? Worden ze net als hun vaders of doen ze dingen anders? Zijn ze er klaar voor zijn om binnen nu en vijf jaar vader te worden? Zo ja, onder welke voorwaarden?

3. Belangrijk om te weten

Kennis over veilige seks

Jongens missen vaak kennis over verschillende vormen van anticonceptie en veilige seks. Besteed hier aandacht aan, ook al hebben ze daar misschien geen zin in. Leg uit dat seks nog leuker en veel meer ontspannen is als jongens zichzelf en de ander beschermen tegen soa en onbedoelde zwangerschap.

Double dutch

Je vrijt veilig als je voorbehoedmiddelen gebruikt. Vrij je als jongen met een meisje, dan is de combinatie van condoom met anticonceptiepil of ander middel het veiligst. Een condoom beschermt tegen overdracht van soa's, hiv en zwangerschap, anticonceptie alleen tegen zwangerschap. Deze zogenaamde 'double dutch methode' geeft dus extra veiligheid.

Veel jongens die opgroeien in een macho-omgeving denken dat alleen meisjes verantwoordelijk zijn voor anticonceptie. Leg uit dat seks veiliger, meer ontspannen en dus leuker wordt als je elkaar samen beschermt tegen risico's. Heb je als jongen seks met een meisje, zorg dan dat je verstand hebt van anticonceptie en morning-aftermiddelen.

Als het misgaat

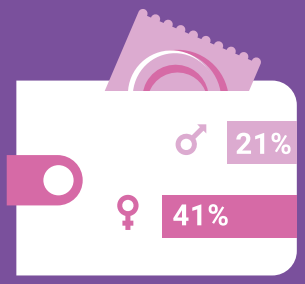
Onbedoeld zwanger

In Nederland maken maar weinig jongeren een onbedoelde zwangerschap mee. Van de 1000 jongens in Nederland hebben er 16 dit ervaren. Bij respectievelijk 12% van de jongens was de zwangerschap ongewenst. Bij 42% van de jongens ging het mis omdat er geen anticonceptie was gebruikt. Bij een derde van hen ging er iets niet goed met het gebruikte middel.

Condooms gekocht in het laatste jaar (% alle jongeren, 2017)

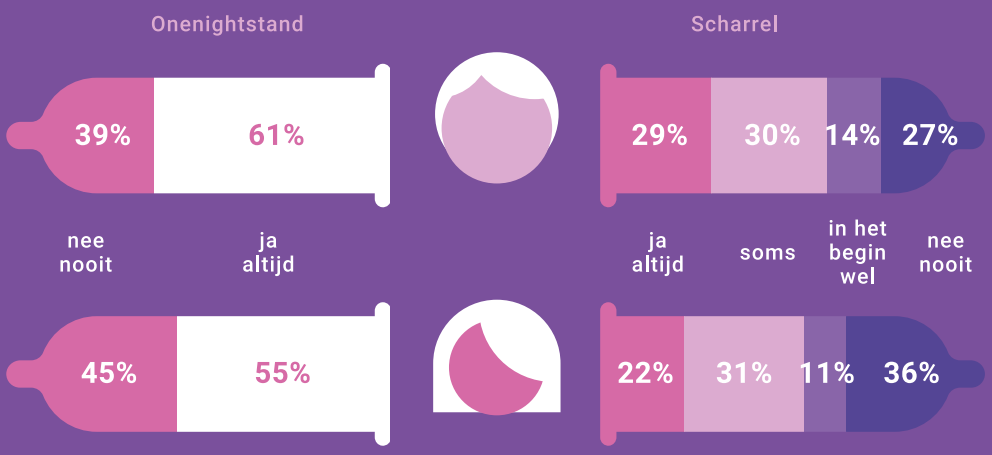
Jongens	
nee	71%
ja	29%
Meisjes	
nee	85%
ja	15%

Condooms bij je dragen (% jongeren met seksuele ervaring, 2017)



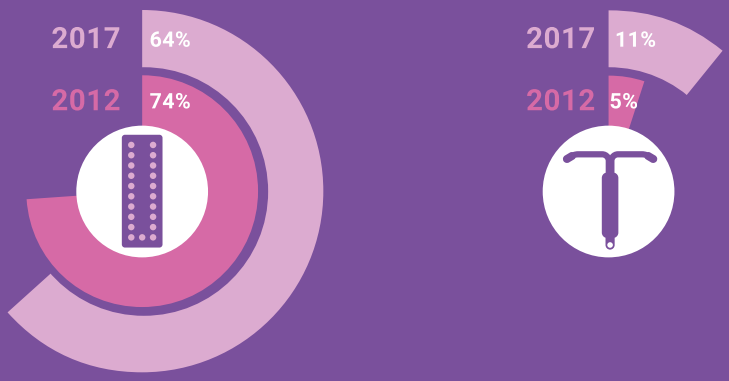
van de jongens en van de meisjes heeft meestal niet of nooit condooms bij zich

Het gebruik van condoom naar partnertype(%, 2017)

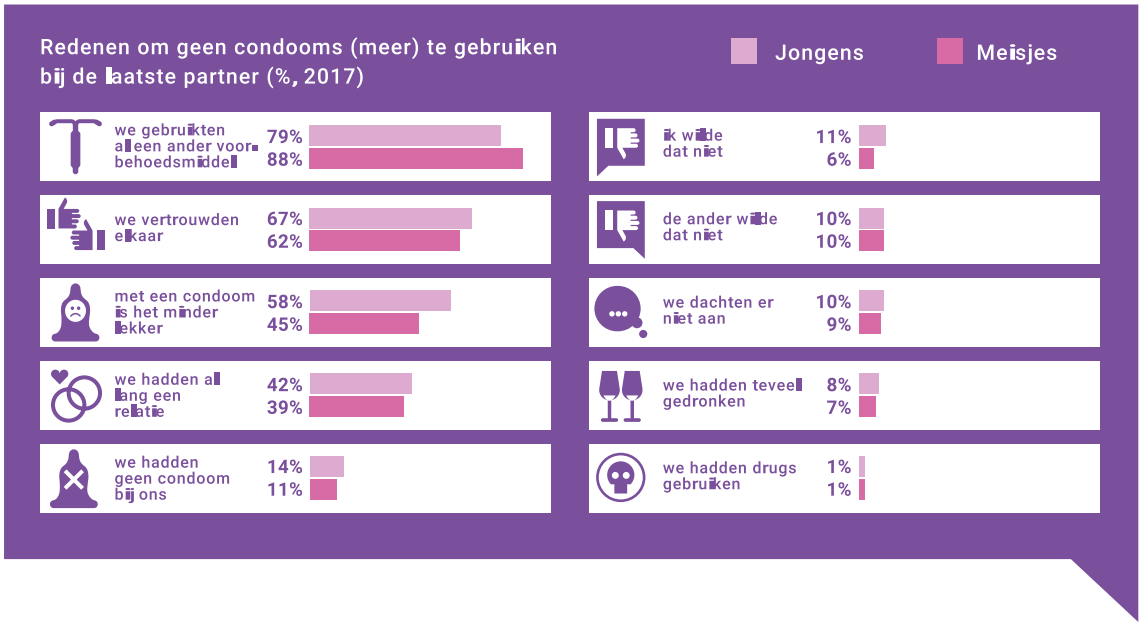


23% gebruikt nooit een condoom bij een vaste partner terwijl ze ook seks hebben met anderen.

Anticonceptiemethode (% meisjes met seksuele ervaring)



8



Als de zwangerschap voor beiden ongewenst is, dan kunnen de morning-afterpil of het morning-afterspiraaltje deze stoppen. De pil is tegen betaling te krijgen bij de apotheek of drogist. Het morning-afterspiraaltje wordt geplaatst bij de huisarts of Sense.

Wil het meisje zwanger blijven tegen de zin van de jongen? Of wil hij vader worden, maar heeft zij geen kinderwens? Dan kan de huisarts, Sense, FIOM, of Siriz helpen een oplossing te vinden.

Seksueel overdraagbare aandoeningen
Soa's zijn seksueel overdraagbare aandoeningen. Het zijn infecties die je kan oplopen tijdens seks zonder dat je daar wat van merkt. Je kunt alleen met een soa worden besmet door onveilige seks met iemand die een soa heeft.

In Nederland vinden er ieder jaar naar schatting ruim 100.000 nieuwe soa-infecties plaats. Chlamydia is de meest voorkomende soa onder jongeren in Nederland. Net als de meeste soa's is chlamydia goed te behandelen als je er op tijd mee naar de huisarts, Sense of een soa-polikliniek gaat.

De meeste soa's worden overgedragen via bloed, slijm en sperma. Dat gaat via de slijmvliezen van de een naar de ander. Deze slijmvliezen zitten in de vulva, vagina, op en onder de eikel en in de anus. Sommige soa's als schurft of schaamluis verspreiden zich ook via huid-op-huidcontact rondom de geslachtsdelen en de anus. Via tongzoenen loop je een heel kleine kans om een soa op te lopen. Dat risico bestaat als iemand een soa in de mond heeft.

Symptomen als je een soa hebt:

- Afscheiding uit vagina, penis of anus. Meer dan normaal en anders van geur of kleur.
- Branderig gevoel, irritatie, pijn bij of na het plassen. Of kleine beetjes moeten plassen.
- Zweertjes, wratjes, blaasjes op de penis, vagina, anus of mond.
- Jeuk in het schaamhaar, aan de eikel, schaamlippen of anus.
- Gezwollen klieren in de liezen.
- Pijn in de (bij)ballen.
- Pijn in de onderbuik.
- Pijn bij het vrijen, onregelmatig of abnormaal bloedverlies, bijvoorbeeld na het vrijen of tussen twee menstruaties.

Als een jongen een van deze klachten heeft, hoeft het niet per se een soa te zijn. Het kan ook een andere aandoening zijn. Benadruk dat je ook een soa kunt hebben zonder daar iets van te merken!

Soa-test

Om zeker te weten of je wel of geen soa hebt, kan een test worden gedaan bij de huisarts, Sense of een soa-poli van de GGD. De uitslag is vertrouwelijk. Voor jongeren onder de 25 jaar is het testen daar gratis.

Jongens met wisselende sekspartners wordt geadviseerd zich minstens elk half jaar te laten testen op soa en hiv. Jongens die seks hebben met andere jongens worden gratis gevaccineerd tegen hepatitis B.

Hiv

Hiv is een virus dat je afweer verzwakt. Hierdoor kan je lichaam uiteindelijk geen ziektes meer bestrijden. Hiv blijft na infectie altijd in het lichaam aanwezig. Een hiv-infectie is goed te behandelen met hiv-remmers. Hoe eerder een jongen weet dat hij hiv heeft, hoe beter dat is voor zijn gezondheid. Zonder behandeling met hiv-remmers krijgt iemand met hiv uiteindelijk aids. Je spreekt van aids als het afweersysteem niet meer tegen ziektes kan vechten.

Hiv is overdraagbaar van bloed op bloed of van sperma op bloed. Bijvoorbeeld door bestaande wondjes of wondjes ontstaan door seks zonder condoom. Bij anale seks is het risico op wondjes en dus ook op hiv groter.

Hiv-test

Een hiv-test is de enige manier waardoor een jongen zeker weet of hij hiv heeft. Hoe eerder hij weet dat hij hiv heeft, hoe sneller hij met de behandeling kan beginnen.

Om een hiv-infectie te voorkomen, kan daarnaast worden nagedacht over PrEP. Hier kan een jongen met de huisarts of met de lokale GGD over in gesprek gaan. Ook kunnen ze al hun vragen stellen op Sense.info.

Alcohol en drugs

In Nederland is 18 jaar de wettelijke minimumleeftijd waarop jongeren alcoho len andere drugs mogen kopen en gebruiken. Drugs zijn stoffen die je kunt roken, opeten, snuiven, slikken, drinken of inspuiten. Alle drugs hebben één ding gemeen: ze beïnvloeden het bewustzijn. Ze veranderen iemands gevoel, stemming, waarneming en denken.

De invloed van drugs verschilt per persoon. Iemand die deze middelen voor het eerst gebruikt, weet dus nog niet wat de effecten zijn. Deze zijn ook afhankelijk van de omstandigheden waarin ze worden gebruikt. Wel is bekend dat jongeren in de groei een aanzienlijk lagere alcoholtolerantie hebben dan volwassenen. Sommige middelen hebben een stimulerende of remmende invloed op seksualiteit, ook weer afhankelijk van de omstandigheden.

Seksueel risico van drugsgebruik

- Jongeren worden overmoedig. Drugsgebruik vergroot immers je zelfvertrouwen. Daardoor maken ze soms seksueel riskante keuzes, bijvoorbeeld door geen condoom te gebruiken.

- Jongeren zijn zich minder bewust van grenzen. Onder invloed van drank of andere drugs negeren jongens hun eigen grenzen of die van anderen. Ze worden makkelijker overgehaald of gedwongen tot seksueel gedrag dat ze zouden weigeren als ze nuchter zijn. Of ze dwingen anderen tot ongewenste seks.

- Veilig vrijen gaat minder makkelijk. Jongens vinden het vaak lastig een condoom om te doen onder invloed van alcohol of andere drugs. Is het eenmaal gelukt dan bestaat de kans dat het condoom afglijdt als hun erectie snel verslapt door het drugsgebruik.

- Jongeren raken verslaafd aan alcohol of andere drugs. Als jongens eraan gewend zijn, vinden ze de seks misschien minder prettig als ze nuchter zijn. Zonder drugs voelen ze zich weer onzeker of hebben ze sneller een orgasme dat ze bovendien mogelijk minder intens beleven. ‘Nuchtere’ seks wordt saai, het windt ze niet of veel minder op. Veel jongens die dit ervaren, verlangen terug naar het seksueel plezier dat gepaard ging met alcohol en andere drugs. Zij lopen dan een groter risico op verslaving.

4. Gesprekstips

- Benader veilige seks positief. Leg uit dat seks nog leuker en veel meer ontspannen is als de jongens zichzelf en de ander beschermen tegen soa's en onbedoelde zwangerschap.

- Spreek jongens aan op hun kennis. Als jongen met verstand van veilige seks maak je een extra goede indruk ('scoor je extra punten'). Lang niet alle meiden weten genoeg van anticonceptie en morning-aftermiddelen, dus is het verstandig om daar als jongen iets van te weten. Samen zoeken naar een oplossing is fijner en simpeler dan alleen. Anticonceptie is ook een mannenzaak!

- Wijs jongens op hun verantwoordelijkheid voor veilige seks. Als je samen seks wilt, ben je ook samen verantwoordelijk voor een plezierig verloop en eventueel ongwenste gevolgen.

- Benoem de dubbele moraal. Hoe komt het dat meisjes met condooms op zak een minder goede reputatie hebben dan jongens? Herkennen ze dit in hun omgeving? Doen ze iets tegen die dubbele moraal?

- Een gesprek beginnen over veilige seks is vaak lastiger dan de veilige seks zelf. Besteed daarom veel tijd aan het oefenen van een gesprek hierover. Stel vragen of doe een rollenspel. Bijvoorbeeld: Jullie hebben voor het eerst seks en de ander zegt dat een condoom niet nodig is. Hoe reageer jij?

- Laat de jongens verschillende anticonceptiemiddelen zien en aanraken. Leg uit hoe ze werken en bespreek de voor- en nadelen per middel. Bestel een anti-conceptiekoffer met daarin de door jongeren meest gebruikte soorten voorbehoedsmiddelen. De koffer bevat een duidelijke handleiding met uitleg over de anticonceptie en werkvormen om deze in groepsverband te bespreken. In de koffer zit ook een kunstpenis waarmee je een condoomdemonstratie kunt doen.

- Laat de jongens bedenken hoe hetero-, bi- en homojongens zo veilig mogelijk seks kunnen hebben.

- Doe een smoezenspel. Vraag de jongens tegenargumenten te bedenken voor onderstaande smoezen. Veel jongens gebruiken deze smoezen om hun verantwoordelijkheid voor veilige seks te ontlopen:
    1. Een soa, hiv of onbedoeld zwangerschap? Dat overkomt mij niet!
    2. Ik trek me terug voor mijn zaadlozing en heb geen soa. Een condoom is dus niet nodig.
    3. Als ik een condoom omdoe, wordt mijn penis slap.
    4. Zij is degene die zwanger kan worden, dus zorgt zij voor de anticonceptie.
    5. De meeste anticonceptie zijn bedoeld voor vrouwen, daar hoef ik dus niks over te leren.
    6. Neuken met een condoom om is als een snoepje eten zonder het papiertje eraf te halen.
    7. Ik ben heel schoon en douche meteen na de seks, dus krijg ik geen soa.
    8. Ik zie niets op mijn penis, dus heb ik geen soa.
    9. Omdat ik alleen seks heb met meisjes die maagd zijn, krijg ik nooit een soa of hiv.

- Praat met jongens over de invloed van alcohol en andere drugs. Wat zijn de voor- en nadelen? Wanneer gaat drugsgebruik te ver? Is dat voor alle jongeren hetzelfde? Wat zijn hun voorwaarden voor veilig en plezierig drugsgebruik? Hoe hou je het leuk voor iedereen om je heen? Hoe reageren ze als vrienden hen aanmoedigen veel alcohol te drinken of drugs te gebruiken terwijl ze dat niet willen? Wat hebben drank en drugs te maken met mannelijkheid?

- Leg verschillende situaties voor van jongens die in de problemen kwamen na onveilige seks. Wat is hun advies? Zorg dat ze de websites en organisaties kennen waar jongens terechtkunnen voor advies of hulp.

- Vaderschap lijkt ver weg, zeker als jongens nog niet weten of ze überhaupt vader willen worden. Daag ze toch uit om hierover na te denken, mogelijk zijn ze daardoor extra gemotiveerd om veilig te vrijen. Kunnen ze al bedenken wat zij belangrijk vinden in de opvoeding van hun kind? Maken ze daarin onderscheid voor zoons en dochters? Wat voor soort vader willen ze zijn? Zoals hun eigen vader of die van een ander? Vraag hen om leuke en misschien minder leuke dingen te delen van de opvoeding door hun vader. Voor veel jongens is dit een lastige, soms emotioneel geladen vraag. Hou daar rekening mee als je deze vragen stelt.

- Bespreek onbedoeld tienervaderschap. Stel dat de jongens onveilige seks hebben met een onbedoelde zwangerschap als gevolg. Kunnen ze dan een goede vader zijn als het meisje besluit de zwangerschap te voltooien? Wat hebben ze daarvoor nodig? Wat zijn de gevolgen als ze besluiten het kind niet samen op te voeden?

5. Veelgestelde vragen door jongens

Condoom

- Hoe weet je of een condoom veilig is?
- Hoe weet je welke maat condoom je nodig hebt?
- Waar bewaar ik condooms het veiligst?
- Wanneer kan ik stoppen met het gebruik van condooms?
- Hoe lang blijft sperma vruchtbaar in een vagina? En daarbuiten?

Anticonceptie

- Hoe weet ik of een meisje anticonceptie gebruikt?
- Willen meisjes die anticonceptie gebruiken graag seks hebben?
- Hoe vaak slikt een meisje de pil? Hoe werkt deze?
- Wat doe ik als een meisje haar pil is vergeten?
- Wat is het belangrijkste dat ik moet weten van al die anticonceptiemiddelen?

Onbedoeld zwanger

- Hoe werkt de morning-afterpil?
- Waar en wanneer kunnen meisjes een zwangerschapstest doen? Hoe werken die?
- Wat moet ik doen als een meisje waarmee ik seks heb zwanger wordt?
- Wat kan een meisje doen als zij ongepland zwanger is?
- Kan een meisje zwanger worden als ik mijn penis uit haar vagina terugtrek voor ik klaarkom?
- Kan een meisje zwanger worden als ze ongesteld is?
- Waarom is het voor meisjes zo lastig een abortus te laten doen?
- Mijn vriendin is onbedoeld zwanger en wil het kind houden. Ik niet. Wat nu?
- Op welke leeftijd ben je oud genoeg om vader te worden?
- Wat moet je allemaal regelen als je een kind verwacht?

Soa

- Hoe weet ik of ik een soa heb?
- Hoe merk ik dat mijn partner een soa heeft?
- Kun je een soa krijgen van zoenen of orale seks?
- Lopen meisjes meer risico op een soa dan jongens?
- Spoel je hiv of andere soa's weg als je doucht na de seks?
- Gaat een soa vanzelf over?
- Merk je altijd iets als je een soa hebt?

Soa-test

- Hoe lang na de seks kun je een soa-test doen?
- Word je bij een soa-test meteen getest op hiv?
- Wat kost een soa-test?
- Hoe werkt een soa-test en is deze pijnlijk?
- Kunnen mijn ouders erachter komen als ik een soa-test gedaan heb?

Alcohol en drugs

- Is seks lekkerder als je alcohol of andere drugs op hebt?
- Kun je seks langer volhouden als je drugs op hebt?
- Krijgen meisjes meer zin in seks als ze alcohol op hebben?
- Mijn vrienden doen wedstrijdjes wie het meeste drinken kan. Hoe kom ik daar onderuit zonder dat ze mij uitlachen?
- Wat doe ik als een dronken vriend een meisje lastig valt?
- Hebben alcohol of andere drugs effect op seks?
- Zijn orgasmes intenser als je dronken, stoned of high bent?

De antwoorden staan op Sense.info.

Referenties

- Rutgers (2011). Toolkit for Men – Male Counselling in the Context of Intimate Partner Violence. Ontwikkeld en uitgevoerd door MOSAIC Training, Service & Healing Centre for Women (Zuid-Afrika), Rifka Annisa, Women's Crisis Centre Cahaya Perempuan (Indonesië)
- UNFPA, Promundo-US (2015). Adolescent Boys and Young Men: Engaging them as supporters of gender equality and health and understanding their vulnerabilities
- Sense.info
- Seksuele Vorming.nl
- Seksualiteit.nl
- Seks onder je 25e (2017)
- 103 vragen over jongeren en seks
- Feiten en fabels over het maagdenvlies
- Seks! Een leven lang leren. – Ellen Laan, Rik van Lunsen (2017)
- Handboek seksuele gezondheid – P. Leusink e.a. (2014)
- Zwijgen is zonde – Y.Ohlrichs, I. van der Vlugt, e.a. (2013)
- Handleiding Make a Move – Rutgers (2020)

Colofon

Deze publicatie is een vertaalde en geactualiseerde versie van de brochure Adolescent Boys & Young Men. Sexuality and relationships (2016, Rutgers, auteurs: Leito, K., Lorist, J., Ohlrichs, Y.S.A., Ploem, R.)

Auteurs	Rutgers; Yuri Ohlrichs m.m.v. Marianne Jonker, Jeroen Lorist, Sanna Maris.
Redactie	Tekstburo Gort
Fotografie	FloorFoto en Judith Tielmans.
Vormgeving	HollandsOntwerp; Natascha van der Horst m.m.v. Bureau Bunk; Jan Bunk
Illustraties	Bureau Bunk; Jan Bunk
Publicatiedatum	November 2021

“Het is eng om te zeggen dat je verliefd bent.”

Daniël, 15 jaar