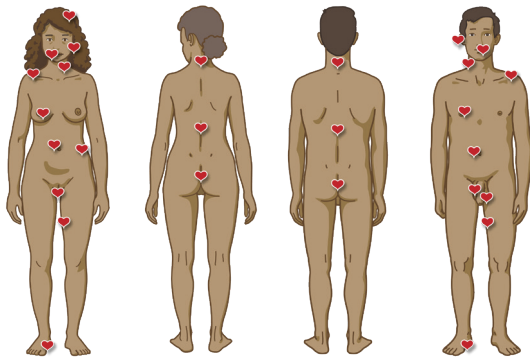




ZELFBEVREDIGING

Zelf-be-vre-di-ging... Het woord zelf zegt het al, je bevredigt jezelf. Bij zelfbevrediging prikkel je de gevoelige plekjes van je eigen lichaam, en dat zijn er héél veel! Je oor, je tepels, je hals, ... Het meest gevoelig zijn je geslachtsdelen.



Heel veel plaatsjes zijn gevoelig, zowel bij meisjes als bij jongens...

Kan jij alle gevoelige plaatsjes benoemen?

Opdracht 1

Welke woorden hoor jij graag?

Duid de woorden die je graag hoort aan in het **groen**, diegene die je niet graag hoort in het **rood**. Trek een cirkel rond je favoriete woord.

- rukken – fappen – vingeren – masturbatie
- soloseks – zelfhulp – aftrekken – kloppen
- masten – met jezelf spelen – zelfbevrediging
- klaarmaken – doe-het-zelven – poezelen
- snokken – aaien – spleetmassage

Weet jij nog een woord?

.....

Opdracht 2

Wat gebeurt er als je opgewonden bent?

Als je opgewonden bent, gaat je steeds sneller slaan. Je krijgt het warm en je voelt overal prikkels. Als een man opgewonden raakt, dan stroomt er meer bloed naar de waardoor hij opzwellt en dus groter wordt. De penis wordt dan en gaat rechtop staan. De teelballen worden ook harder. Als een vrouw opgewonden raakt, gaat er meer bloed naar de De buitenste schaamlippen gaan wat uiteen en de binnenste en de clitoris zwellen op. En de vagina wordt

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

vagina – hard – penis – schaamlippen – hart – vochtig

Dit doe-blaadje is van

Opdracht 3

Duid de juiste antwoorden aan.

- Masturberen is je geslachtsdelen aanraken en erover wrijven.
- Van masturberen groeit je piemel krom en gaan je schaamlippen uitrekken.
- Als je masturbeert, kan je zo opgewonden geraken dat je ervan klaarkomt.
- Masturberen is massage voor beren.

Kietel jezelf over je hele lichaam.

Welke plekjes zijn gevoelig en leuk? Welke niet?

Opdracht 4

Is dit oké?

Tijdens het scoutskamp slapen alle jongens samen in een tent. Eén van de jongens is aan het masturberen. Is dit oké? Wat zou er beter kunnen? Schrijf op wat niet oké is.

.....

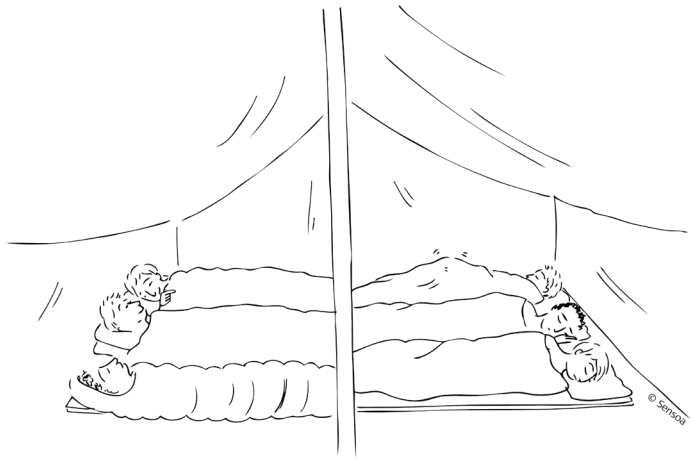
.....

.....

.....

.....

.....



Wat moet je onthouden?

- Je lichaam heeft veel gevoelige plekjes. Er zijn heel wat plekjes die een fijn gevoel geven, dit is voor iedereen een beetje verschillend.
- Masturberen is niets om je voor te schamen. Het is ook niet slecht voor je. Veel jongens en meisjes doen het, maar het moet zeker niet.
- Wat wil jij zeker nog onthouden?

.....

.....

.....

Praten helpt sowieso...

Zit je ergens mee? Wil je iets kwijt? Praat erover met iemand die je kan vertrouwen of stel je vragen aan Awel via www.awel.be.

VU: Chris Lambrechts, President Building, Vijfde verdieping,
F. Rooseveltplaats 12, 2060 Antwerpen
De Dr. Bea Show is een productie van Ketnet – versie: juli 2024



SENSOA



JACQUES