



KUSSEN

Kussen doen we allemaal! Misschien geeft iemand je een kus voor het slapengaan, of drie zoenen wanneer je jarig bent. Je kan ook kussen met iemand op wie je verliefd bent. Dat gaat net een beetje anders...

Opdracht 1

Tongen, lebbieren, tooten ...

Dit zijn allemaal woorden voor zoenen.
Welke ken jij nog meer? Kleur je favoriete woord.

KUSSEN, MUILEN, TONGEN, ...
BEKKEN, EEN PAKKERD GEVEN,
KLEM ZETTEN, KOPKLUIVEN, ...
TONGZOENEN, TOOTEN, LEBBEREN,
PALETTEN, SMAKKERD, LEVEREN,
MEEGAAN, EEN BEES GEVEN.

Opdracht 2

Duid de juiste antwoorden aan.

- ☒ Je kust om iemand te begroeten.
- ☐ Je kust iemand die er om vraagt.
- ☒ Je kust iemand om je liefde te tonen.



Opdracht 3

Hoe zou jij vragen om een kus?

Bedenk enkele tips.

1.
2.
3.
4.
5.

Opdracht 4

Duid de juiste antwoorden aan.

- ☒ Door te kussen wissel je bacteriën uit maar dat kan geen kwaad.
- ☐ Een hand geven is properder. Je geeft minder bacteriën door dan bij een kus.
- ☒ De meeste bacteriën zijn heel belangrijk. Sommige bacteriën maken je ziek.

Dit doe-blaadje is van

Opdracht 5

Regels voor een perfecte kus

Dokter Bea praat over de zwaard/wasmachine/hond-regel.

Dat zijn drie manieren van ... **TONGZOENEN** ... die de meeste mensen niet leuk vinden.

→ De zwaard: je tong ... **STIJF HOUDEN** ...

en dan de andere tong prikken.

→ De wasmachine: je tong in de mond van een ander steken en

dan als een zot ... **RONDJES DRAAIEN** ...

→ De hond: de andere als een ... **KWIJLENDE** ...

hond aflebben.

Dit doe je dus best niet.

Het allerbelangrijkste is dat je kust met iemand

die je echt ... **HEEL LEUK** ... vindt.



MOGELIJKE OPLOSSINGEN

heel leuk – tongzoenen – rondjes draaien

stijf houden – kwijlende

Vraag aan iemand
die veel ouder is:

Wanneer heb je
voor het eerst
gekust?

Hoe was dat?

Wat moet je onthouden?

→ Je hoeft niemand te kussen als jij dat niet wil. Ook niet als iemand er om vraagt. Kus enkel met iemand die je echt heel leuk vindt.

→ Als je met iemand gaat tongzoenen, denk dan aan de zwaard/wasmachine/hond-regel.

→ 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



JACQUES



VERLIEFDHEID

Liefde kan je voelen voor je ouders, broers, zussen, vrienden, huisdieren...
Verliefdheid is net iets anders. Als je verliefd bent dan heb je heel veel verschillende gevoelens. Die zijn niet allemaal makkelijk te beschrijven.



Stoffjes in je hersenen... Wat gebeurt er als je verliefd bent?

Je lichaam maakt heel veel stoffen aan wanneer je verliefd bent.

Bijvoorbeeld:

- **Dopamine.** Dat is een hormoon dat ervoor zorgt dat je heel blij bent. Ook wel het geluksstofje genoemd.
- **Oxytocine,** het knuffelhormoon. Je wil diegene waarop je verliefd bent de hele tijd in je buurt hebben, knuffelen en aanraken.
- **Adrenaline.** Dat stofje zorgt ervoor dat je hart sneller slaat. Dat je energie hebt en uitgelaten bent.

Opdracht 1

Hoe ziet jouw droomlief er uit?

Teken het lief van je dromen. Wat vind jij aantrekkelijk? Wat vind jij mooi?

Moet je lief grappig zijn? Of heel slim? Schrijf er bij wat je belangrijk vindt.

Dit doe-blaadje is van _____

Opdracht 2

Wat betekent het als iemand zegt 'Liefde maakt blind'?

- ☒ Als je verliefd bent zie je de minder fijne kanten van die persoon niet goed.
- ☐ Je zit de hele tijd aan andere dingen te denken als je verliefd bent.
- ☐ Van verliefd zijn word je blind.

Opdracht 3

Hoe weet je of iemand verliefd op je is?

Hoe kan je dat zien? Hoe kan je dat voelen? Kan jij enkele dingen bedenken? Schrijf ze hier op.

Vraag aan iemand
die veel ouder is:

Wanneer was je
voor het eerst
verliefd?

Hoe was dat?

Wat moet je onthouden?

- Verliefd zijn geeft een bijzonder gevoel. Je voelt vlinders in je buik en wil de hele tijd bij de persoon op wie je verliefd bent zijn.
- Liefdesverdriet kan veel pijn doen maar je gaat er niet dood van. Na een tijdje gaat het over. Doe leuke dingen om je weer beter te voelen.
- 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



Vlaanderen
Vlaamse Gemeenschap
Vlaamse Mediagereguleerder

JACQUES



DE PENIS

Piemel, penis, fluit, flieter ... Er zijn zo veel woorden voor het mannelijk geslachtsorgaan. Er zijn niet alleen veel namen voor de penis, er zijn ook heel veel soorten en maten. Sommige hebben een voorhuid, anderen niet... De ene piemel is niet beter dan de andere.

Opdracht 1

Welke woorden voor penis ken jij?

Schrijf alle woorden die jij kent voor penis op.

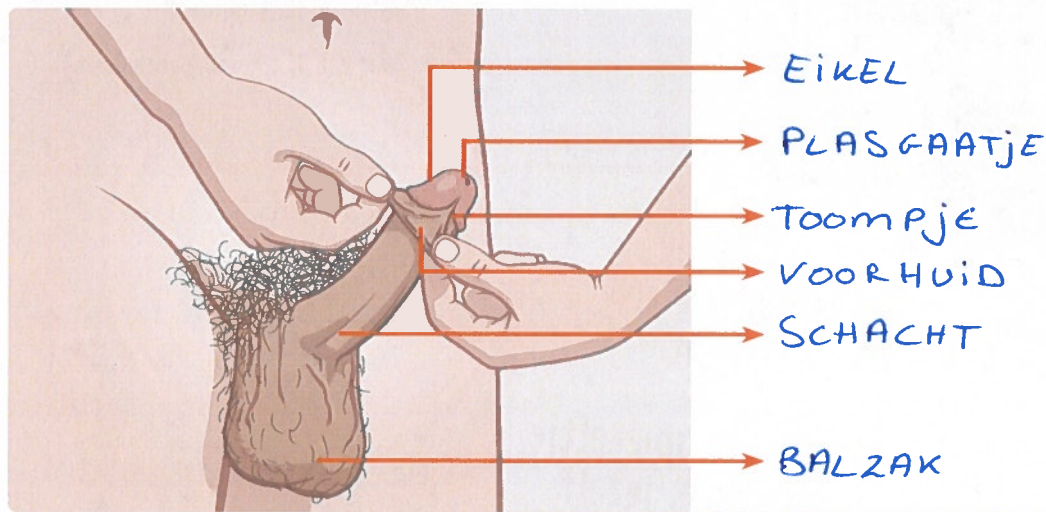
Duid de woorden die je graag hoort aan in het **groen**, diegene die je niet graag hoort in het **rood**.

PENIS, FLUIT, PIET, JONGEHEER, LUL, LID, PIK,
PIELEMUIS, POTLOOD, PLASSER, SNIKKEL, PAAL,
DERDE BEEN, TISH, LEUTER, TELESCOOP, WILLY,
FALLUS, PISSER, ...

Opdracht 2

Wat is wat?

Schrijf het juiste woord bij elk pijltje op de tekening.



MOGELIJKE OPLOSSINGEN

balzak – toompje – eikel – voorhuid – plasgaatje – schacht

Dit doe-blaadje is van _____

Duid het juiste antwoord aan.

De zaadlozing

Bij een zaadlozing vloeit of spuit er... **S.P.E.R.M.A.**...

uit de penis. Dat geeft een heel fijn gevoel.

Je hebt dan een ORGASME.....

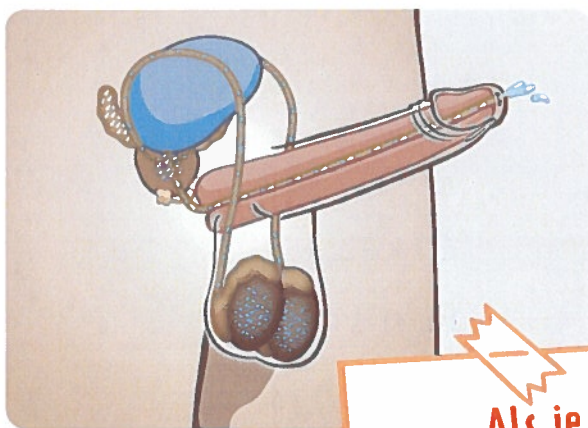
Sperma bestaat uit veel vocht en zaadcellen.

Zaadcellen worden aangemaakt in de

TEELBALLEN

De teelballen maken elke dag MILJOENEN.

zaadcellen aan. Sperma is doorzichtig tot wit



MOGELIJKE OPLOSSINGEN
sperma – teelballen
orgasme – miljoenen
theelepels

Als je
nieuwsgierig
bent:
~
neem een spiegel
tje en bekijk
jezelf eens
van anderen.

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.**

De penis wassen

Je wast je penis best elke dag. Je doet dit met lauw water zonder zeep.



Wat moet je onthouden?

- Sommige penissen hebben een voorhuid, andere niet meer. Als er geen voorhuid meer is, dan is de penis besneden.
- Mensenlichamen verschillen op vlak van kleur, grootte, dikte en vorm. Zo verschillen ook penissen van elkaar. Allemaal heel normaal!
- Wat wil jij zeker nog onthouden?



DE VAGINA

'Vagina' is de juiste term voor het inwendige deel van het vrouwelijk geslachtsorgaan, het uitwendige deel noemen we 'vulva'. Er zijn echter nog heel wat andere woorden die gebruikt worden om het vrouwelijk geslachtsorgaan te beschrijven. Maar, wat is het? Hoe ziet het er uit? Laten we eens kijken...

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 het woord dat je het liefste hoort.

spleetje – rummel – voorpoep – bloempje – flamoës – plasser – punani – vagina

vagijn – grotje – vulva – poes – doos – foef – muis – kut

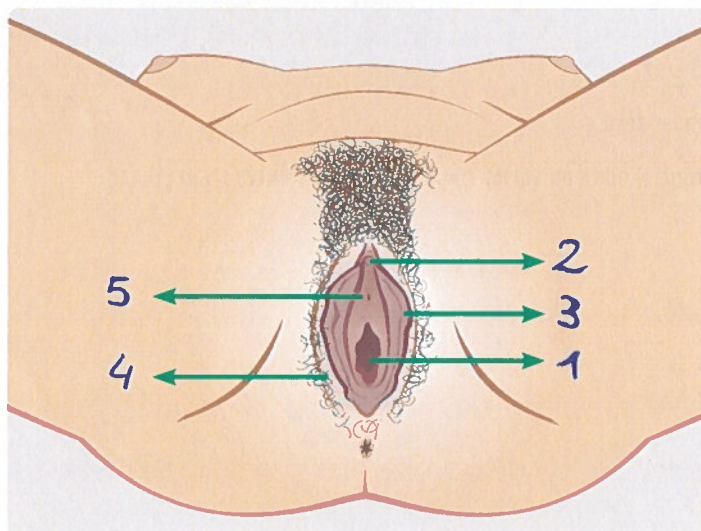
Ken jij nog een woord?

.....

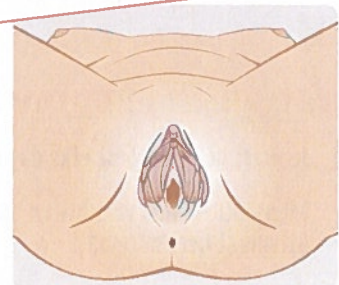
Opdracht 2

Wat is wat?

Schrijf het juiste cijfer bij elk pijltje.



De clitoris is meer dan je kan zien. Het grootste deel bevindt zich onder je huid.



MOGELIJKE WOORDEN

1. vagina opening
2. clitoris
3. binnenste schaamlippen
4. buitenste schaamlippen
5. plasgaatje

Dit doe-blaadje is van _____

.....

Opdracht 3

Hoe verandert de vagina tijdens de puberteit?

Zowel de binnenste als de buitenste **SCHAAMLIPPEN**... worden groter. Er gaan ook haartjes groeien op de buitenste schaamlippen en onderaan de buik. Dat heet **SCHAAMHAAR**.....

Soms spreekt men van grote en kleine schaamlippen. Met de grote schaamlippen bedoelt men dan de**BUITENSTE**.....schaamlippen. Dat is verwarrend, omdat de ...**BINNENSTE**..... schaamlippen soms groter worden dan de buitenste.

Bovenaan komen de binnenste schaamlippen samen in de**CLITORIS**.....
Deze heeft een heel gevoelig topje.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

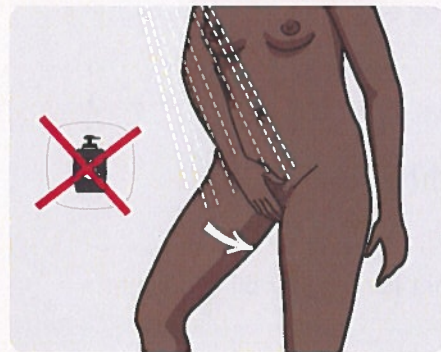
schaamhaar – binnenste – schaamlippen
buitenste – clitoris

Als je
nieuwsgierig
bent:

neem een spiegel
en bekijk jezelf
eens van onderen.

De vagina wassen

Je wast je vulva best elke dag.
Doe dit met lauw water en zonder zeep.
Was je vulva van voren naar
achteren. Zo voorkom je dat er
bacteriën in je vulva komen.



Wat moet je onthouden?

- Je wast de vulva best elke dag met wat water, zonder zeep.
- Mensenlichamen verschillen op vlak van kleur, grootte, dikte en vorm. Zo verschillen ook vulva's van elkaar. Allemaal heel normaal!
- 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



Vlaanderen
Vlaamse Gemeenschap
Vlaamse Gemeenschap

JACQUES



GRENZEN AANGEEVEN

Grenzen aangeven is zeggen wat je wel of niet wil doen. Wat je wel of niet leuk vindt. Let ook op wat iemand anders wel of niet wil. Wat je leuk vindt, is voor jou soms anders dan voor bijvoorbeeld je vrienden. Maar er bestaan ook regels die zeggen wat je wel of niet mag doen.

Opdracht 1

Hoe geef jij je grenzen aan?

Bedenk enkele voorbeelden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

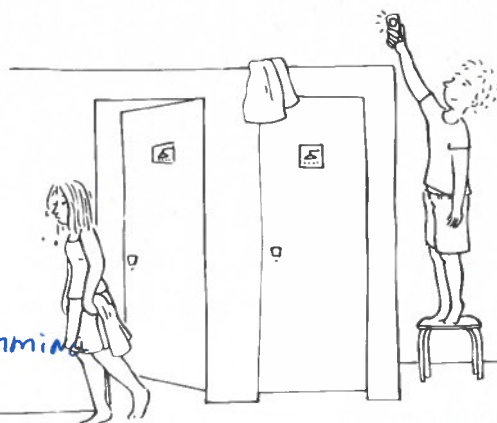
Oké of niet oké?

Wat gebeurt hier?

EEN JONGEN NEEMT
STIEKEM EEN FOTO VAN
IEMAND DIE ZICH
OMKLEEDT.

Is dit over de grens? Waarom?

JA! JE MAG MENSEN
NIET ZONDER HUN TOESTEMMING
BEKIJKEN ALS ZE ZICH
OMKLEDEN. DE FOTO KAN
GEDEELD WORDEN. DAT KAN
STRAFBAAR ZIJN.



© Sensaa

Dit doe-blaadje is van

Opdracht 3

Hoe zou jij reageren als iemand je zegt
"Je bent een seut als je niet met me wil tongzoenen!"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 4

Duid de juiste antwoorden aan.

- ☒ Als iemand een grens aangeeft moet je dit respecteren. Ook al wil je het zelf anders.
- ☐ Als je op iets "ja" hebt gezegd mag je nadien niet meer "nee" zeggen.
- ☒ Als je je ergens ongemakkelijk bij voelt, zeg of toon je dit best zo snel mogelijk.
- ☒ Iemand aanraken of aangeraakt worden doe je enkel als je dat allebei graag wil.

Wat moet je onthouden?

- Het is nooit te laat om je grenzen aan te geven. Heb je eerst "ja" gezegd? Dacht je eerst dat je het wel oké zou vinden? Ook dan mag je nog steeds "nee" zeggen.
- Let niet alleen op je eigen grenzen maar respecteer ook altijd de grenzen van een ander.
- 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.

Respecteert iemand jouw grenzen niet?
Heb je iets meegemaakt en heb je hier
vragen over? Dan kan je met iemand
praten via www.nupraatikerover.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



VRIJEN

Vrijen, seks, wat is dat allemaal? Seks is vanalles: van elkaar strelen tot de lichamen in elkaar laten gaan. En alles daartussen. Vrijen is iets wat je doet met iemand die je héél leuk vindt. Een volgende stap voor wanneer je al allerlei dingen met elkaar hebt gedaan en nog meer wil.

Opdracht 1

Duid de juiste antwoorden aan.

Je bent klaar voor seks als je...

- ☒ ... ernaar uitkijkt en je je erop voorbereidt.
- ☐ ... weet hoe je seksueel overdraagbare ziekten en zwangerschap kan voorkomen.
- ☒ ... al allerlei dingen met elkaar hebt gedaan en nog meer wil.
- ☐ ... 16 jaar bent.

Opdracht 2

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

seksen – gemeenschap hebben – vrijen – de liefde bedrijven – vogelen

rampetampen – flensen – vossen – van bil gaan – poepen – naaien

het bed in duiken – neuken – wippen – afrijden – hét met elkaar doen

een nummertje maken – vozen

Weet jij nog een woord?

.....



Opdracht 3

Duid de juiste antwoorden aan.

- ☐ Voorspel is een gezelschapsspel.
- ☒ Voorspel is elkaar opgewonden maken.
- ☒ Voorspel is elkaars lichaam ontdekken.

Dit doe-blaadje is van

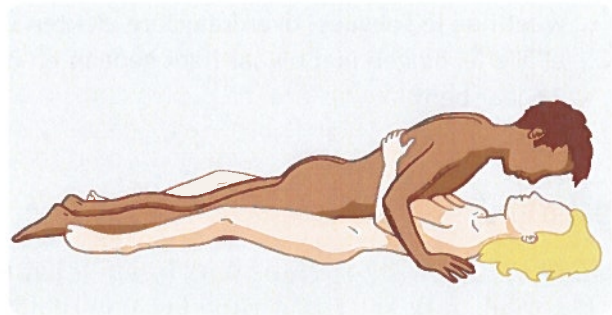
Opdracht 4

Vrijen, seksen... Wat is dat nu precies?

Vrijen kan op heel veel manieren, het kan verschillende dingen betekenen. Meestal hebben mensen SEKS met elkaar als ze elkaar heel lief vinden en dicht bij elkaar willen zijn. Dan gaan ze met elkaar ZOENEN, elkaar strelen en heel dicht -naakt- tegen elkaar aan liggen. Dit noemen ze het .. VOORSPEL



Als je samen vrijt kan je daar OPGEWONDEN door raken. Als man krijg je dan een STIJVE piemel. Bij de vrouw wordt de ... VAGINA nat. Je kan er zo opgewonden van raken dat je het allerdichtst bij elkaar wilt zijn. Wanneer een man en vrouw VRIJEN, dan kan de PENIS van de man in de vagina van de VROUW... gaan. Daarvoor moet de piemel stijf zijn en de vagina vochtig, zo kan de penis makkelijk naar binnen glijden. Als je dat allebei wil en er klaar voor bent, kan je zo seks hebben.



MOGELIJKE OPLOSSINGEN:

vagina – voorspel – opgewonden – seks
stijve – penis – zoenen – vrouw – vrijen

Weet jij wat
een condoom is?

~
Zoek uit waar je
condooms kan kopen,
hoeveel het kost en
waarvoor het dient.

Wat moet je onthouden?

- Vrijen is iets wat je doet met iemand die je héél leuk vindt.
- Vrijen is een volgende stap voor wanneer je al allerlei dingen met elkaar hebt gedaan en nog meer wil.
- 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



Vlaanderen

JACQUES



PUBERTEIT

De puberteit is een belangrijke fase op weg naar volwassenheid. Je groeit en verandert dan heel snel. Al die veranderingen maken je soms onzeker en onvoorspelbaar. Meestal begint de puberteit rond 11 jaar en loopt ze af wanneer je ongeveer 18 jaar bent.

Opdracht 1

Ben jij aan het puberen? Doe de test!

Vraag 1: Het is donderdag na schooltijd. Jij komt thuis en wil tv-kijken.

Je mama zegt dat je eerst je huiswerk moet doen. Hoe reageer jij?

- a. "Mag ik alsjeblieft eerst een half uurtje rusten? Daarna zal ik mijn huiswerk maken, beloofd!"
- b. "Oké, mama!"
- c. "Aaargh! Bemoei je eens niet! Ik zal dat straks wel doen zenne!"

Vraag 2: Maak je vaker ruzie dan vroeger? Ben je vaak boos op alles en iedereen?

- a. Absoluut! Maar dat is gewoon omdat iedereen stom is!
- b. Soms. Maar dat valt best mee.
- c. Nee, niet vaker als vroeger.

Vraag 3: Krijg je ergens haargroei waar je voordien nog geen haartjes had?

- a. Neen. Nog niets gezien.
- b. Ja, absoluut.
- c. Misschien een klein beetje.

Vraag 4: Zeggen mensen je vaak "Wat ben je toch gegroeid de laatste tijd!"

- a. Ja, echt heel vaak.
- b. Nee, dat wordt nooit tegen me gezegd.
- c. Soms. Ik merk zelf ook dat ik aan het groeien ben.

Vraag 5: Heb je weleens een puistje?

- a. Nee, nog niets gemerkt!
- b. Ja, daar heb ik soms last van.
- c. Absoluut! Ik heb er veel.

Vraag 6: Voel jij je vaak onzeker?

- a. Misschien wel.
- b. Ja, duidelijk meer dan vroeger.
- c. Nee, eigenlijk niet.

Tel je punten op!

	A	B	C
Vraag 1	2	1	3
Vraag 2	3	2	1
Vraag 3	1	3	2
Vraag 4	3	1	2
Vraag 5	1	2	3
Vraag 6	2	3	1

... + ... + ... + ... + ... + ... = ...

(bekijk je resultaten op de laatste pagina)



Dit doe-blaadje is van

Opdracht 2

Een puistje, wat doe je er best mee?

- ☐ Elk uur in de spiegel bekijken.
- ☐ Uitdrukken.
- ☒ Je gezicht wassen met water.

Waarom verander je tijdens de puberteit? Hormonen!

Wat zijn hormonen, en wat doen ze?

Hormonen zijn de sms-jes van je lichaam. Je kan ze niet zien. Maar ze brengen wel boodschappen over. Ze zorgen ervoor dat je groeit en je lichaam verandert. Dit gebeurt best snel, na een paar jaar zie je er al helemaal anders uit.

Twee belangrijke hormonen zijn testosteron en oestrogeen, deze worden erg actief in je puberteit.

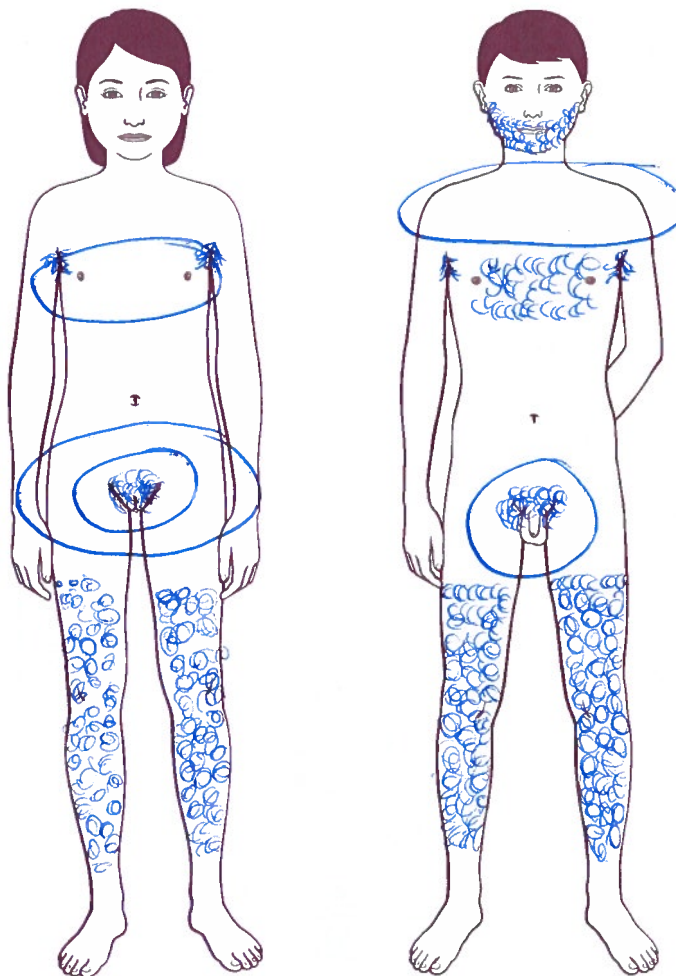
Opdracht 3

Veranderingen tijdens de puberteit

De puberteit is de periode waarin je van een kind verandert in een volwassene.

Tijdens die periode gebeurt er dan ook heel veel met je lichaam. Weet jij wat er allemaal verandert?

- Waar krijg je als man of vrouw haren op je lichaam? Teken ze op de afbeeldingen.
- Welke delen van het lichaam veranderen nog tijdens de puberteit? Duid ze aan.



Opdracht 4

Veranderingen binnenin je lichaam

Jongens hun stem wordt lager, dat noemt men de BAARD IN DE KEEL.....

De teelballen beginnenSPERMA..... te produceren.

Jongens, maar ook meisjes krijgen hun eerste ..NATTE DROMEN.....

Dan word je vochtig of heb je een ...ZAADLOZING..... tijdens je slaap.

Meisjes gaan ook ...MENSTRUEREN..... . Wanneer dit alles juist begint, verschilt van persoon tot persoon.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

menstrueren - baard in de keel - natte dromen - sperma - zaadlozing

Opdracht 5

Menstruatie

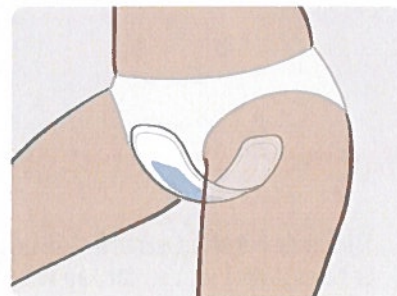
Wanneer ze tussen 10 en 15 jaar oud zijn, gaan de meeste meisjes voor het eerst menstrueren.

Wat is menstruatie eigenlijk?

Tijdens de menstruatie verliest een meisje een paar dagen lang een beetje bloed via de vagina. Op een keer vindt een meisje dus bloed in haar slip. Hoe komt dat? Ongeveer elke maand rijpt vanaf de puberteit een eikel, gevolgd door de eisprong. Als er geen bevruchting is van de eikel, en het meisje dus niet zwanger wordt, dan volgt de menstruatie.

Ken jij andere woorden voor menstruatie? Noem er drie.

1. REGELS.....
2. MAANDSTONDEN.....
3. "DE RODE VLAG HANGT UIT".....



Wat zijn de beste manieren om menstruatiebloed op te vangen?

- ☐ Je blijft enkele dagen op de wc zitten.
- ☒ Je kan hiervoor een tampon inbrengen.
- ☐ Je draagt best een pamber tijdens je maandstonden.
- ☐ Stop een afwasspons in je onderbroek, deze vangt het bloed op.
- ☒ Je kan een maandverband in je slip kleven. Zo ben je veilig.

Opdracht 6

Met wie praat jij als je het moeilijk hebt of met iets zit? Bij wie kan je terecht?

.....

.....

.....

.....

Opdracht 7

Hoe-ga-je-met-mij-om-regels!

Denk na over enkele regels voor je omgeving.

Zo weten ze hoe ze met de puberende jij kunnen omgaan.

1.
2.
3.
4.
5.

Vraag aan iemand
die veel ouder is:

Zou je het leuker
vinden om nu puber
te zijn, of toch liever
in jouw jeugd?

Resultaten opdracht 1

Hoeveel punten heb jij?

→ 6 tot 9 punten

Je bent nog niet echt aan het puberen.
Dat komt waarschijnlijk binnenkort wel.

→ 10 tot 13 punten

Je begint al een beetje te puberen.
Je merkt al wat kleine veranderingen.

→ 14 tot 18 punten

Je bent al een echte puber aan het worden!
Misschien is het even wennen maar het
gaat voorbij.



Wat moet je onthouden?

- Tijdens de puberteit verandert je lichaam van dat van een kind naar het lichaam van een volwassene. Er gebeurt héél veel en dat kan soms verwarrend zijn. Het is misschien niet altijd even leuk maar wel héél normaal.
- 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



Vlaanderen
Het Departement
van de Mediagroep

JACQUES



HOMOSEKSUALITEIT

Een jongen die verliefd wordt op jongens. Een meisje dat verliefd wordt op meisjes. Of iemand die verliefd kan worden op zowel jongens als meisjes... Holebi's. Het klinkt misschien speciaal, maar het is helemaal niet vreemd of gek.

Opdracht 1

Verbind de woorden met hun juiste betekenis



Opdracht 2

Jij en holebi's

Hoe oud was je toen je voor het eerst over holebi's hoorde?

.....

Hoe kwam je voor het eerst te weten dat meisjes ook op meisjes verliefd kunnen worden en jongens ook op jongens?

.....

.....

.....

.....

Dit doe-blaadje is van

Opdracht 3

Quiz - Hoeveel weet jij over holebi's?

- 1) Je kan niet zien of iemand holebi is.
☒ Juist
☐ Fout
- 2) Iedereen weet of ze hetero, homo, lesbisch of bi zijn.
☐ Juist
☒ Fout
- 3) Holebi's kunnen in België voor de wet trouwen.
☒ Juist
☐ Fout
- 4) Holebiseksualiteit is een ziekte die je kan genezen.
☐ Juist
☒ Fout
- 5) Er bestaat een test om te zien of iemand holebi is.
☐ Juist
☒ Fout
- 6) Je kan niet kiezen op wie je verliefd wordt.
☒ Juist
☐ Fout
- 7) De helft van de mensen is holebi.
☐ Juist
☒ Fout
- 8) Homo's en lesbiennes kunnen kinderen krijgen.
☒ Juist
☐ Fout
- 9) Als je holebi bent weet je dat voor je 16 jaar bent.
☐ Juist
☒ Fout

(Bekijk de antwoorden op de laatste pagina.)

Opdracht 4

Bekende holebi's

Ken jij enkele bekende holebi's?
Sporters, muzikanten, acteurs, televisiesternen?

1.
2.
3.

Opdracht 5

Iemand van je klas wordt uitgescholden als homo, hoe reageer je?

- ☐ Je scheldt mee.
- ☒ Je neemt het voor hem op.
- ☒ Je vertelt het aan een leerkracht.
- ☐ Je pest de pesters gewoon terug.



Opdracht 6

Je denkt dat iemand die je kent holebi is maar je weet het niet zeker. Wat doe je?

- ☒ Je vraagt het aan de persoon zelf.
- ☐ Je kijkt naar de kleding en het gedrag van die persoon en probeert het zo te raden.
- ☐ Je vraagt het aan vrienden van die persoon. Misschien weten zij het wel.

Opdracht 7

Wat betekent 'uit de kast komen'?

AAN ANDERE MENSEN
VERTELLEN DAT JE
HOLEBI BENT



Opdracht 8

Een liedje over homoseksualiteit

Je valt op ... **M.A.N.N.E.N** of op vrouwen

Of op allebei dat kan

Homo of .. **H.E.T.E.R.O**

Je bent geboren zo

Dus maak er geen probleempje van.

Er is geen regel wat ... **N.O.R.M.A.A.L** is

... **L.I.E.F.D.E** kent geen goed of fout

Welnee, onthoud dit liedje

Noem elkaar geen **M.I.E.T.J.E**

Hou gewoon van wie je houdt

't Is niets raars, engs, vies of gek

Wel spannend maar dat hoort bij ... **S.E.K.S**

... **P.R.A.T.E.N** helpt sowieso

Dus kijk de Dokter Bea show

Dus kijk de Dokter Bea shooooooooooooow!

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

liefde - praten - normaal - mietje - mannen - seks - hetero

Ken je iemand
die holebi is?

Vraag hen:
Wanneer wist je
dat je homo of
lesbisch of bi was?
Hoe was dat?

Resultaten opdracht 3

Hoeveel weet jij over holebi's – De antwoorden

1. Je ziet niet meteen of iemand holebi is.
Juist – Soms kan je door kleding of houding vermoeden dat iemand homoseksueel is, maar op basis daarvan kan je het nooit zeker weten.
2. Iedereen weet of ze hetero, homo, lesbisch of bi zijn.
Fout – Soms weet je heel makkelijk hoe je je wil noemen, maar het kan ook zo zijn dat je het nog niet zeker weet of dat je het gevoel hebt dat niets bij je past.
3. Holebi's kunnen in België voor de wet trouwen.
Juist – Holebi's kunnen niet overal trouwen. De wetgeving verschilt van land tot land, maar in verschillende landen is dat verboden. In België mag het wel.
4. Holebiseksualiteit is een ziekte die je kan genezen.
Fout – Het is geen ziekte en het valt niet te veranderen of genezen.
5. Er bestaat een test om te zien of iemand holebi is.
Fout – Er is geen test voor.
6. Je kan niet kiezen op wie je verliefd wordt.
Juist – Je kan inderdaad niet kiezen op wie je verliefd wordt. Over die gevoelens heb je geen controle. Het is iets wat je overkomt.
7. De helft van de mensen is holebi.
Fout – Hoeveel mensen er precies holebiseksueel zijn is niet te zeggen. Er wordt geschat dat het over ongeveer 1 op 20 mensen gaat.
8. Homo's en lesbiennes kunnen kinderen krijgen.
Juist – Homo's en lesbiennes kunnen geen kinderen krijgen door seks met elkaar te hebben, maar ze kunnen wel adopteren of pleegouder worden. Lesbiennes kunnen ook een kind krijgen met behulp van een spermadonor.
9. Als je holebi bent weet je dat voor je 16 jaar bent.
Fout – Sommige mensen weten dit al als ze heel jong zijn, anderen pas veel later. Misschien weet je het zelfs nooit zeker. Dat kan lastig zijn, maar het is niet erg.

Wat moet je onthouden?

- Je kan niet zien of iemand holebi is. En niemand kan dit voor jou bepalen.
- Je kan niet kiezen op wie je verliefd wordt. Over die gevoelens heb je geen controle. Ook of je holebi bent of niet kan je dus niet kiezen.
- In België kunnen holebi's trouwen en kinderen adopteren. Spijtig genoeg kan dit niet in elk land.
- 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.
Heb je vragen over holebiseksualiteit, dan kan je terecht op www.lumi.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



Vlaanderen

JACQUES



BORSTEN

Borsten... Als meisje krijg je ze in je puberteit. Soms krijg je ze al op je tiende, soms als je elf bent en soms pas veel later. Het kan een beetje raar zijn om borstjes te krijgen maar ze horen bij meisjes.

Opdracht 1

Welke woorden voor borsten ken jij?

Schrijf alle woorden op die jij kent.

Duid de woorden die je graag hoort aan in het **groen**, diegene die je niet graag hoort in het **rood**.

TIETEN, BUSTE, BOEZEM, VOORGEVEL, MELOENEN,
BOOBIES, KOPLAMPEN, BLOEMKOLEN, TOETERS,
PRAMMEN, BALKON, LOEZEN, TETTEN, MEMMEN, ...

Opdracht 2

De groei van de borsten

In de **PUBERT.EIT** krijgen meisjes borsten.

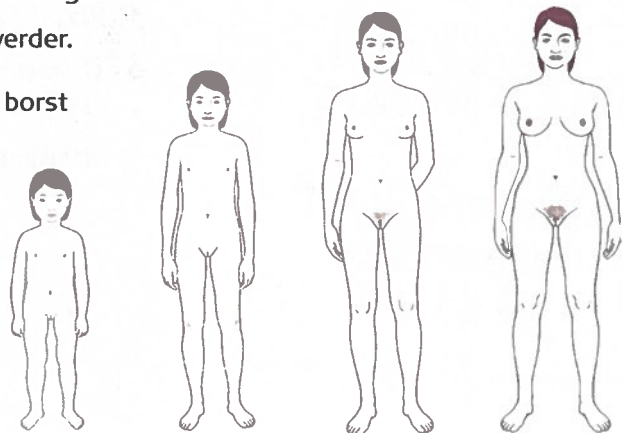
Wanneer precies is voor elk meisje verschillend. Het zijn **HORMONEN**
in je lichaam die het startsein geven.

Eerst worden de **TEPELS** groter
en wat donkerder en daarna groeien de borsten verder.

Borsten groeien niet altijd even snel. Soms is één borst
dan ook **G.ROTER**

dan de andere. Dit verschil kan zolang de borsten
..... **G.ROEIEN**

nog verdwijnen of het kan blijven.



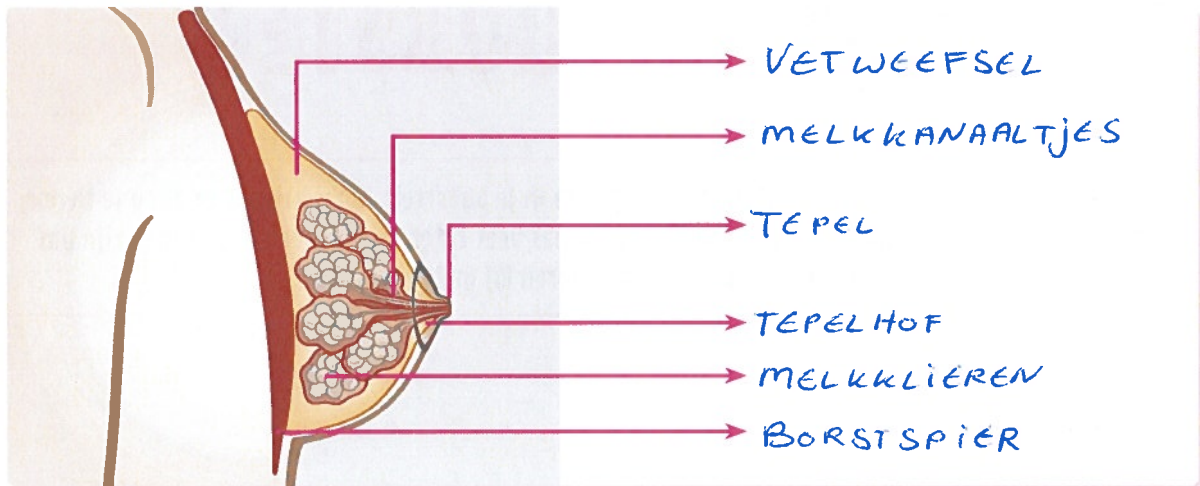
MOGELIJKE OPLOSSINGEN

puberteit – groeien – tepels
hormonen – groter

Dit doe-blaadje is van _____

Opdracht 3

Wat is wat? Schrijf het juiste woord bij elk pijltje op de tekening.



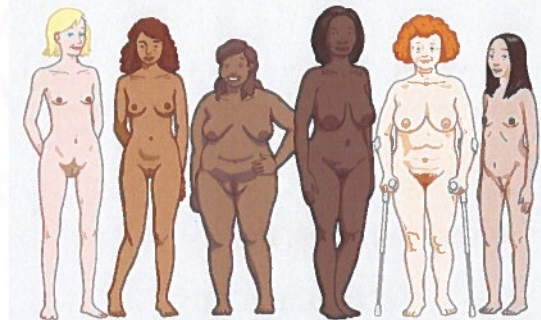
MOGELIJKE WOORDEN

melkklieren – tepelhof – melkkanaaltjes – tepel – vetweefsel – borstspier

Opdracht 4

Duid de juiste antwoorden aan.

- ☒ Bij het kiezen van een BH is de hulp van een winkelbediende nuttig.
- ☐ Je kan je borsten doen groeien door ze te masseren.
- ☐ Je kan je borsten verstevigen door een BH te dragen.



Vraag iemand uit je omgeving:

Hoe vond jij het om borstjes te krijgen?

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.

Wat moet je onthouden?

- Alle borsten zijn verschillend. Niet één paar borsten is hetzelfde. Vaak zijn de linker- en de rechter borst niet eens even groot.
- Wanneer een vrouw een baby krijgt kan ze met de borst melk geven aan de baby.
- Wat wil jij zeker nog onthouden?

.....

.....

.....

.....

.....

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



SOCIALE MEDIA

Er is heel veel leuks te zien en te lezen op het internet, vooral op sociale media. Bijvoorbeeld op TikTok, Instagram, Snapchat, ... Je kan er kletsen met je vrienden, foto's delen, filmpjes bekijken. Maar soms kom je ook minder leuke dingen tegen, of wordt er gepest via internet.

Opdracht 1

Noem 5 dingen waarvan je schrok toen je ze op sociale media of elders op het internet zag.

1.
2.
3.
4.
5.

Opdracht 2

Je ziet een pestbericht over een klasgenoot op sociale media. Wat doe je?

- ☐ Je stuurt het bericht door naar al je vrienden.
- ☒ Je laat het zien aan een volwassene en vraagt om raad.
- ☒ Je rapporteert het bericht (zoek samen met een volwassene uit hoe je dat precies doet).
- ☒ Je stuurt een lief berichtje naar de persoon om wie het gaat.
- ☐ Je tagt iedereen van je klas onder het bericht zodat zij dit ook kunnen lezen.



Opdracht 3

Duid aan wat juist is.

- ☐ Iedereen vindt het leuk om naaktfoto's te krijgen.
- ☐ Een sexy foto zonder hoofd is oké. Die mag je sturen.
- ☒ Het is vaak moeilijk om een naaktfoto terug van het internet te halen.

Dit doe-blaadje is van

Opdracht 4

Geef 3 tips voor mensen die toch graag sexy foto's willen versturen.

Weet jij nog wat Dokter Bea hierover zei?

1. ZORG DAT NIETS VAN JOU HERKENBAAR IS
2. DOE HET NOOIT ALS JE JE VERPLICHT VOELT
3. ZET NOOIT IEMAND ONDER DRUK OM EEN FOTO TE STUREN
4. VERWIJDER DE FOTO ZO SNEL MOGELIJK

Opdracht 5

Beeld je in: je bent al een tijdje met iemand aan het chatten. Je hebt deze persoon nog nooit in het echt gezien. Die persoon zegt je "Stuur eens een sexy foto door". Hoe zou jij reageren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zoek je
eigen naam
via Google op.

Welke
informatie
vind je?

Wat moet je onthouden?

- Sexy foto's versturen, doe je best niet. Wil je het toch doen, doe het dan enkel uit vrije wil en zorg ervoor dat je zeker niet herkenbaar op de foto staat.
- Stuur nooit een seksbeeld of een naaktfoto van een ander door. Toon het ook niet aan anderen. Dit is strafbaar en je kan er iemand mee pesten. Hiermee schend je ook het vertrouwen van wie op de foto staat. Verwijder de foto zo snel mogelijk.
- 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.
Of bel met de mensen van Child Focus
via het nummer 116 000.

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



Vlaanderen
Vlaamse Gemeenschap
Vlaamse Mediagereguleerder

JACQUES



VOORTPLANTING

Zwanger zijn, in verwachting zijn, zich vermenigvuldigen... Hoe zit dat allemaal in elkaar? Van waar komen baby's? Hoe wordt iemand zwanger?
En... Wat als je juist géén baby's wil en je dus tegen zwangerschap wil beschermen?
Laten we eens kijken...

Opdracht 1

Duid aan wat juist is.

- ☐ Een meisje is vruchtbaar op elke dag van de maand.
- ☒ Een meisje wordt geboren met alle eicellen al opgeslagen in de eierstokken.
- ☐ Een meisje kan op eender welke leeftijd zwanger worden.

Opdracht 2

Soms lukt het niet om zwanger te worden of ben je niet in een man-vrouwrelatie. Wat dan?

- ☒ Je kan pleegouder worden of een kindje adopteren.
- ☐ Je kan een kindje kopen in een speciale winkel.
- ☒ Een gespecialiseerde arts kan helpen met bijvoorbeeld medicatie of een behandeling van het zaad en de eicellen.
- ☒ Als vrouw kan je gebruik maken van zaadcellen uit de spermabank.

Opdracht 3

Hoe lang duurt een zwangerschap?

- ☐ 20 dagen, bijna zoals bij een muis.
- ☐ 7 maanden, bijna zoals bij een nijlpaard.
- ☒ 9 maanden, bijna zoals bij een koe.
- ☐ 12 maanden, bijna zoals bij een dolfijn.



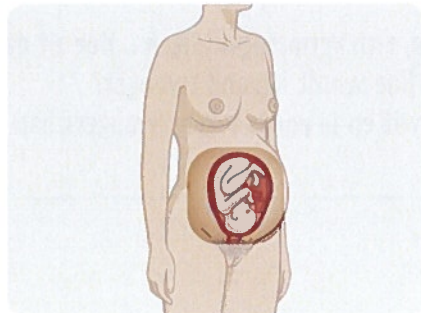
Dit doe-blaadje is van _____

Opdracht 4

Waar komen kinderen vandaan? Hoe verloopt een zwangerschap?

Zet de afbeeldingen in de juiste volgorde, geef ze een nummer van 1 tot 8.

4



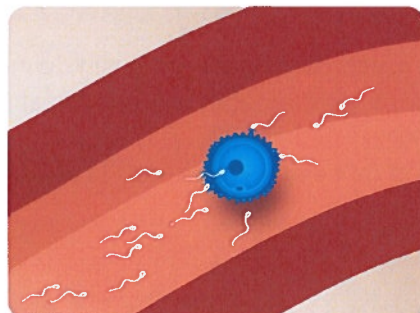
6



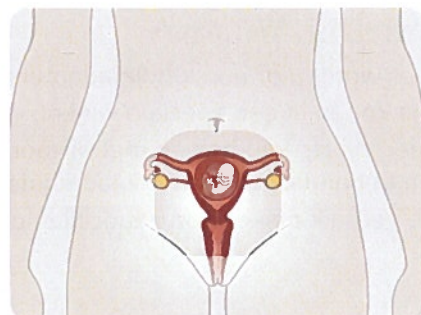
8



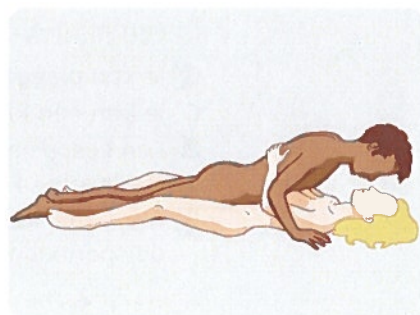
2



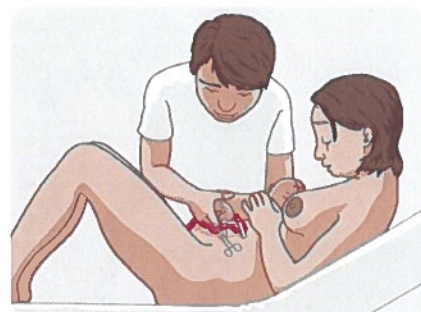
3



1



7

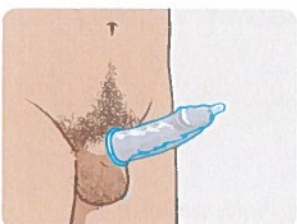
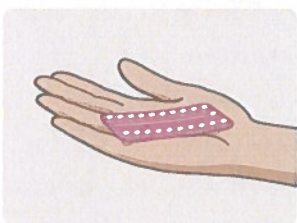
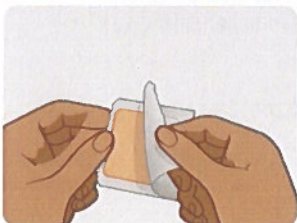
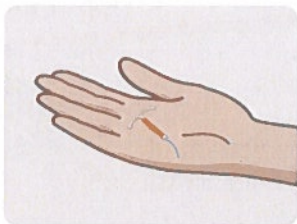
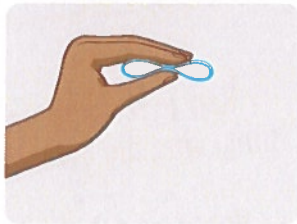


5



Opdracht 5

Verbind de juiste foto met de juiste naam en beschrijving.



De pil
Het meisje neemt elke dag één pilletje in.

Het staafje
Dit wordt onder de huid van de arm van het meisje ingebracht en werkt een paar jaar.

De vaginale ring
Dit werkt drie weken. Het meisje brengt het in de vagina in zoals een tampon.

Het condoom
Een condoom is een soort hoesje, dat voor het vrijen over de stijve penis wordt gerold. Het is het enige middel dat ook beschermt tegen seksueel overdraagbare ziektes.

De prikpil
Dit is een vloeistof die om de drie maanden door een dokter wordt ingespoten bij het meisje.

Het spiraal
Dit brengt de arts in de baarmoeder van het meisje. Het werkt een paar jaar. Er zijn verschillende soorten.

De pleister
Dit plakt het meisje op de huid en werkt 3 weken.

Opdracht 6

Iemand van je klas vertelt je dat je best al op je 16de kinderen krijgt.
Hoe reageer je? Wat denk jij hierover?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 7

Duid de juiste antwoorden aan.

- ☐ Een condoomverpakking scheur je best open met je tanden.
- ☒ Een condoom beschermt je tegen soa's, seksueel overdraagbare ziektes.
- ☒ Een condoom voorkomt zwangerschap.

Ken je iemand in je omgeving die zwanger is?

Vraag hoe het voelt.
Misschien mag je zelf aan de buik voelen!

OF

Vraag aan je ouders of zij een anticonceptiemiddel gebruiken. Welk is dat?

Wat moet je onthouden?

- Een vrouw kan zwanger worden wanneer een man in haar klaarkomt op het moment dat zij vruchtbaar is. De zaadcel van de man en de eicel van de vrouw moeten dan nog samensmelten.
- Soms lukt het niet om zwanger te worden, of wil een holebi-koppel graag een kindje.. Dan kan een gespecialiseerde arts helpen met onder andere medicatie, spermabank, of een behandeling van het zaad en de eicellen.
- Zwanger worden, dat moet je willen. Als je dat niet wil moet je een betrouwbaar voorbehoedsmiddel gebruiken.
- 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: augustus 2018

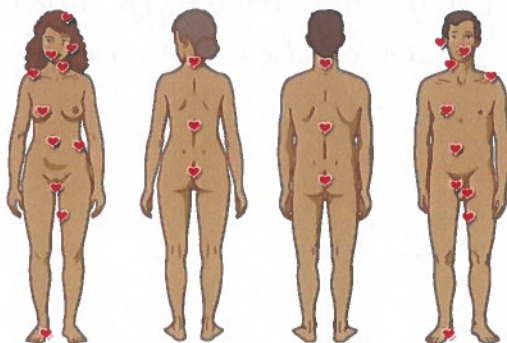


JACQUES



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

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?

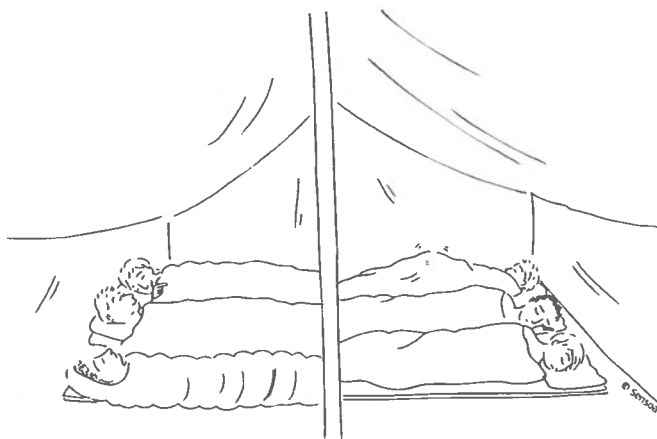
Opdracht 4

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.

DE JONGEN MASTURBEERT, DAT IS NORMAAL VOOR ZIJN LEEFTIJD EN DAAR IS OP ZICH NIETS MIS MEE. MAAR, ER ZIJN ANDEREN IN DE BUURT DIE DIT MOGELIJK NIET LEUK VINDEN. JE DOET HET DUS BETER NIET.



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



Vlaanderen
Vlaamse Gemeenschap
Vlaamse Mediagereguleerder

JACQUES



MENSTRUATIE

Wanneer meisjes in de puberteit komen gaan ze menstrueren. Elke maand verliezen ze een beetje bloed via de vagina. Veel jongens en meisjes hebben hier vragen over. Wat gebeurt er juist in je lichaam? Wat moet je doen als je je maandstonden hebt? Laten we eens kijken...

Opdracht 1

Ken je andere woorden voor menstruatie?

Schrijf alle woorden op die jij kent.

REGELS, MAANDSTONDEN, ONGESTELDHEID, TANTE ROSA'S
OP BEZOEK, TIJD VAN DE MAAND, DE RODE VLAG HANGT UIT,
MAANDBLOEDING, ...

Opdracht 2

Hoe komt het dat meisjes menstrueren?

Als meisje word je geboren met HONDERDDUIZENDEN eicellen in je eierstokken.

Vanaf de PUBERTEIT rijpt er elke maand in een van de twee EIERSTOKKEN

zo'n eitje. Wanneer het volgroeit is komt de rijpe eicel vrij in de eileider, dat noemen we

de EISPRONG. Intussen heeft de BAARMOEDER zich klaargemaakt om een, bevruchte, eicel te laten nestelen en groeien tot een BABY.

Daarvoor heeft de baarmoeder een dikke laag slijmvlies gekregen.

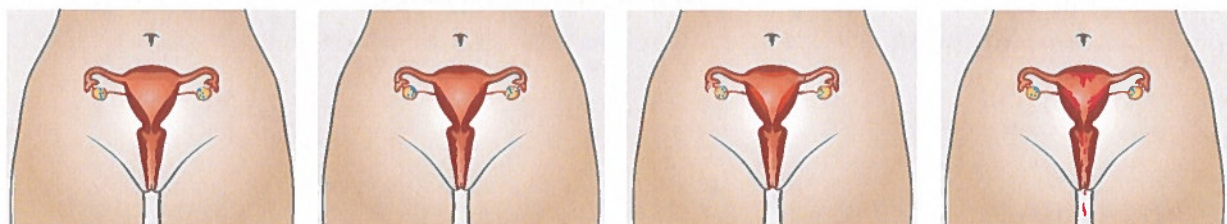
Wanneer de EICEL echter niet bevrucht wordt door een zaadcel lost ze op,

en wordt ze samen met het SLIJMVLIES afgebroken en via de vagina naar buiten gebracht.

Dat lijkt op een soort bloed en noemen ze MENSTRUATIE. Na de menstruatie begint alles weer opnieuw, er rijpt een nieuw eitje. Dat noemen ze de menstruatiecyclus.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

eisprong - baby - eicel - slijmvlies - honderdduizenden - menstruatie - puberteit
baarmoeder - eierstokken



Dit doe-blaadje is van _____

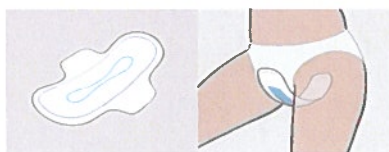
Opdracht 3

Welke uitspraken zijn juist?

- ☒ Een meisje is vruchtbaar vanaf een tijdje voor haar eerste maandstonden. Vanaf dan zou ze dus zwanger kunnen worden.
- ☐ Eens een meisje begint te menstrueren, blijft ze dit doen tot het einde van haar leven.
- ☐ Wanneer je menstrueert stroomt het bloed er echt uit. Je blijft best de ganse tijd op de wc zitten.
- ☒ Tijdens je maandstonden kan je nog steeds alles doen wat je wil. Zwemmen, fietsen, paardrijden, ...

Opdracht 4

Hygiëne tijdens de menstruatie – Schrap wat fout is



- Om de 2 / 4 / 8 tot 4 / 6 / 12 uur verversen/leegmaken
- Je kan er wel / niet mee zwemmen
- Eens gebruikt in de vuilbak gooien / uitkoken



- Om de 2 / 4 / 8 tot 4 / 6 / 12 uur verversen/leegmaken
- Je kan er wel / niet mee zwemmen
- Eens gebruikt in de vuilbak gooien / uitkoken



- Om de 2 / 4 / 8 tot 4 / 6 / 12 uur verversen/leegmaken
- Je kan er wel / niet mee zwemmen
- Eens gebruikt in de vuilbak gooien / uitkoken

Wist je dat er ook menstruatieonderbroeken bestaan?

In deze slips zit een dikke laag die het bloed opvangt. Je kan de onderbroek wassen en opnieuw gebruiken.



Vraag een volwassen vrouw uit je omgeving:

Hoe was het voor je om de voor de eerste keer je maandstonden te krijgen?

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.

Wat moet je onthouden?

- Wanneer meisjes tussen tien en vijftien jaar oud zijn beginnen ze te menstrueren. Elke maand verliezen ze dan gedurende een paar dagen een beetje bloed via de vagina.
- Als je je maandstonden krijgt ben je niet vies of zo. Het betekent juist dat je lichaam gezond is.
- Tijdens hun maandstonden hebben heel wat meisjes ook last van buikpijn of hoofdpijn. Of zijn ze wat prikkelbaar. Dat komt omdat er op dat moment ontzettend veel gebeurt in hun lichaam.
- Wat wil jij zeker nog onthouden?

.....

.....

.....

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



SOA EN CONDOOM- GEBRUIK

Als een man en een vrouw met elkaar vrijen kan die vrouw zwanger worden. Maar als mensen, niet alleen een man met een vrouw, seks hebben kan er nog meer gebeuren. Er is een kleine kans dat ze ziektes aan elkaar doorgeven. Gelukkig kan je je beschermen door een condoom te gebruiken.

Opdracht 1

Duid de woorden die je graag hoort aan in het **groen**, diegene die je niet graag hoort in het **rood**.

kapotje – feestmuts – rubbertje – penishoesje – kwakvanger – penisparty – preservatief – regenjas



Opdracht 2

Waarvoor staat de afkorting soa?

- ☐ Seksueel Onaangename Activiteit
- ☒ Seksueel Overdraagbare Aandoening
- ☐ Seksueel Ongepaste Aanraking
- ☐ Seksueel Oninteressante Aanbidder

Opdracht 3

Condoms en soa's, wat hebben ze met elkaar te maken?

Een condoom gebruik je niet alleen om een vrouw niet ZWANGER te maken, maar ook om geen ZIEKTE te krijgen. Het gaat dan niet over een verkoudheid of de GRIEP maar over seksueel overdraagbare aandoeningen, geslachtsziektes. Deze kan je krijgen wanneer je onbeschermd seks hebt, seks zonder CONDOOM, met iemand die al BESMET is. Van een hand of een klein kusje geven krijg je geen soa's, dat is veilig.

Het moeilijke is dat je meestal niet weet wie een SOA heeft, meestal merk je het NIET. Het is dus heel belangrijk dat je een condoom gebruikt en VEILIG vrijt wanneer je daar klaar voor bent.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

soa – griep – veilig – condoom – ziektes – niet – besmet – zwanger

Dit doe-blaadje is van _____

Opdracht 4

Duid aan wat juist is. Als je een soa hebt...

- ☐ kan je er van doodgaan.
- ☒ vertel je dit best aan de mensen met wie je seks had.
- ☒ laat je je behandelen met de juiste medicatie.
- ☐ mag je nooit meer seks hebben.



Tom Waes vertelde over hoe zijn idool stierf aan een soa. Vroeger was dat inderdaad zo, toen kon je nog doodgaan van soa's. Gelukkig bestaat er in-tussen medicatie zodat mensen die hiermee besmet zijn niet meer echt ziek zijn, en zeker niet doodgaan.

Opdracht 5

Hoe gebruik je een condoom? Zet de getallen in de juiste cirkel.



1. Rol het condoom af over de volledige lengte van de penis om te voorkomen dat het afglijdt tijdens het vrijen. Nu is het condoom klaar voor gebruik.
2. Kijk of de vervaldatum nog niet voorbij is en of het condoom een CE-logo heeft.
3. Maak een knoopje in het condoom en gooi het in de vuilnisbak.
4. Zo ziet het condoom er uit als je het uit de verpakking haalt.
5. Check allereerst of verpakking nog heel is, er nog goed uitziet.
6. Zorg dat de opgerolde rand van het condoom aan de buitenkant zit. Knijp het topje van het condoom dicht om plaats te laten voor het sperma en plaats het condoom op de top van de penis.
7. Haal na gebruik het condoom weer voorzichtig af de penis.
8. Scheur de verpakking voorzichtig open aan de inkeping. Gebruik geen schaar of scherpe nagels, hiermee kan je het condoom beschadigen.

**Vraag
een volwassene
die je goed kent:**

**Ging je al eens
condooms kopen?
Hoe was dat?**

Wat moet je onthouden?

- Als mensen met elkaar vrijen kunnen ze zwanger worden maar ze kunnen ook ziektes doorgeven. Die ziektes noemt men seksueel overdraagbare aandoeningen (soa).
- Meestal kan je niet zien of iemand een soa heeft. Het is dan ook belangrijk om, als je er klaar voor bent, condooms te gebruiken bij het vrijen.
- Als iemand zich wil laten testen op soa's kan dit bij de huisarts. Dit kan snel en makkelijk. Een heel aantal soa's zijn goed te behandelen.
- Wat wil jij zeker 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



Vlaanderen

JACQUES



BLOOT - SEXY

Baby's en jonge kindjes kennen niet veel schaamte. Zij delen met plezier de badkamer en kleden zich zonder problemen om met anderen in de buurt. Dat verandert bij veel mensen als ze gaan puberen. Waarom schamen mensen zich als ze bloot zijn? En hoe komt het dan dat die "sexy" mensen op affiches of in videoclips vaak zo weinig kleren dragen?

Opdracht 1

Iemand zegt tegen je "Amai, jij ziet er sexy uit!".
Wat betekent dat? Duid de juiste antwoorden aan.

- ☒ Dat die persoon je aantrekkelijk vindt.
- ☐ Dat die persoon vindt dat je weinig kleren aanhebt.
- ☒ Dat die persoon vindt dat je er verleidelijk uitziet.
- ☐ Dat die persoon denkt dat je al heel veel sex hebt gehad.
- ☐ Dat die persoon vindt dat je heel sportief bent.



Opdracht 2

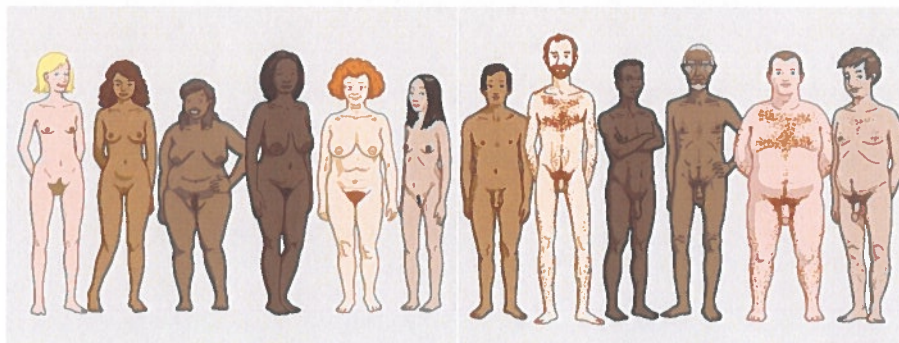
Vul de ontbrekende woorden in (mogelijke oplossingen staan onderaan)

Wanneer je in de ...PUBERTEIT... komt begint je lichaam enorm te veranderen.

Meisjes krijgen ...BORSTEN..., bredere heupen... Bij jongens gaan onder andere de ...PENIS... en de teelballen groeien.

Iedereen wordt wat groter, krijgt ...PUISTJES... En her en der gaat er wat meer haar groeien. OKSELHAAR..., beenhaar, schaamhaar... Al klinkt het soms wel zo, het is niets om je voor te schamen!

Het voelt soms wat raar, zo'n lichaam dat ...VERANDERT... Het kan je soms wat onzeker maken. Die veranderingen zijn ...NIET... bij iedereen hetzelfde. Lichamen zijn er in alle maten en vormen. Dat maakt niet uit. We zijn allemaal mooi, op onze eigen manier.



MOGELIJKE
OPLOSSINGEN

puistjes
verandert
niet
borsten
puberteit
okselhaar
penis

Dit doe-blaadje is van _____

Opdracht 3

Schaamhaar... dat krijgen we dus allemaal.
Enkel is het zo jammer dat het klinkt als iets waar je
je voor moet schamen.

Kan jij er een leuk nieuw woord voor bedenken?

.....

.....

.....

.....

.....



Opdracht 4

Veel foto's van mensen die je op het internet ziet zijn eigenlijk niet 'echt'.
Wat bedoelt Dokter Bea als ze dit zegt?

Duid de juiste antwoorden aan.

- ☒ De lichamen van de mensen worden bijgewerkt. Puistjes worden weggehaald, borsten vergroot, een sixpack wordt getekend...
- ☐ Er staan geen echte mensen op de foto's, het zijn getekende figuren die ze er doen uitzien als mensen.
- ☒ Door juiste belichting of een leuke filter ziet alles er mooier uit dan in het echt.

Noem
vijf dingen
die je echt
heel mooi vindt
aan je lichaam.

Wat moet je onthouden?

- Wat we aantrekkelijk of sexy vinden is voor iedereen een beetje anders. Het is iets heel persoonlijk.
- Heel veel mensen die je op foto's en affiches ziet, zien er in het echt een beetje anders uit. Ze zijn met PhotoShop, AI of filtersr veel mooier en perfecter gemaakt dan ze in het echt zijn.
- Hoe je bent is véél belangrijker dan hoe je er uit ziet.
- 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



GENDER

Wist jij dat er heel wat mensen zijn die zich noch jongen noch meisje voelen? Of dat er mensen zijn die in het ene lichaam geboren worden maar zich het andere voelen? En kan iets, een stukje speelgoed of een hobby bijvoorbeeld, enkel voor meisjes of voor jongens zijn?

Opdracht 1

Zet de ontbrekende woorden op de juiste plaats

Wanneer men over G.E.S.L.A.C.H.T. spreekt hebben ze het over de biologische verschillen. Eigenlijk gaat het dan gewoon over wat er in je (onder)broek zit. Heb je een ... P.E.N.I.S. ? Een vagina? Of ben je een intersekse* persoon en heb je iets tussenin? Gender gaat over het sociale geslacht. Hiermee bedoelen ze de de ideeën en V.E.R.W.A.C.H.T.I.N.G.E.N rond wat het is om man of vrouw te zijn. Over hoe jij je V.O.E.L.T. Dat sociale geslacht is ook verbonden aan stereotypen. Die zeggen bijvoorbeeld dat meisjes L.A.N.G. haar moeten hebben en jongens kort. Of dat meisjes van roze houden en J.O.N.G.E.N.S. van blauw. Zulke ideeën zijn overal ter ... W.E.R.E.L.D. een beetje verschillend en V.E.R.A.N.D.E.R.E.N. ook wel eens.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

wereld - jongens - voelt - penis - geslacht - verwachtingen - lang - veranderen

* intersekse personen zijn mensen van wie de geslachtskenmerken niet helemaal mannelijk of vrouwelijk zijn. 1 op 60 kinderen wordt geboren met zo'n variatie in geslachtskenmerken.

Opdracht 2

Duid aan wat waar is.

- ☐ Jongens mogen geen make-up aandoen. Dan zijn ze geen echte jongen.
- ☐ Meisjes kunnen niet bij de brandweer gaan. Ze zijn daar niet sterk genoeg voor.
- ☒ Iedereen mag doen wat die wil, aandoen wat die leuk vindt, zijn wie die wil zijn.

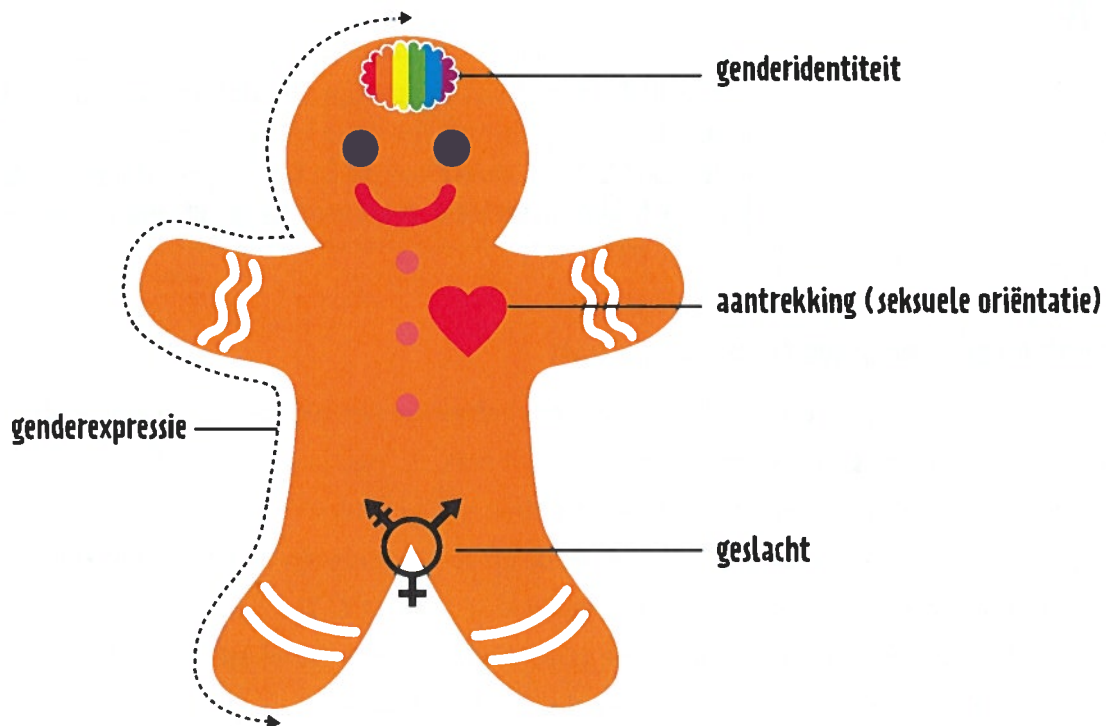
Bespreek met je klas:

- Hoe denk jij hier over?
- Denk je dat iedereen hier hetzelfde over denkt?
- Waarom denk je dat sommige mensen (bijvoorbeeld sommige ouders) het hier niet mee eens zouden zijn?
- Hoe zou een meisje zich voelen als ze nooit meer een broek mag dragen (want broeken zijn voor jongens)?

Dit doe-blaadje is van

Opdracht 3

Gender dit, gender dat... wat is wat?



© Cavaría vzw (www.cavaría.be)
gebaseerd op 'The Genderbread Person v3.'

GENDERIDENTITEIT.....: Je innerlijke gevoel. Of je je man of vrouw voelt, geen van beiden of een beetje van allebei.

GENDEREXPRESSIE.....: De manier waarop je je gedraagt, kleedt, ... is die mannelijk, vrouwelijk, geen van beiden of wat van allebei?

AANTREKKING.....: Op wie word je verliefd? Tot wie voel je je aangetrokken?

GESLACHT.....: Lichamelijke aspecten, in- en uitwendige geslachtsdelen.

Opdracht 4

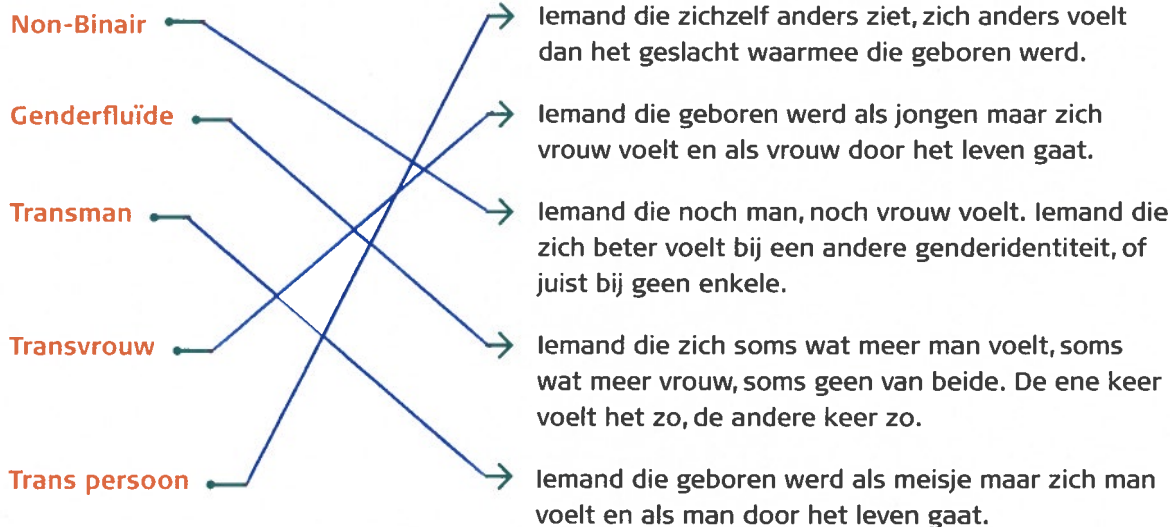
Duid de juiste antwoorden aan.

Wanneer iemand voelt dat die transgender is...

- ☒ Is het belangrijk dat die hier met een volwassene over praat.
- ☐ Moet die even langs de dokter en die past je lichaam meteen aan.
- ☒ Moet die veel geduld hebben en met verschillende dokters en specialisten praten.
- ☐ Moet die snel geopereerd worden. Het kan enkel als je nog een kindje bent.
- ☒ Wil die misschien anders aangesproken worden of zich anders kleden.

Opdracht 5

Meer mogelijkheden dan gewoon man of vrouw... Verbind de woorden met hun juiste betekenis



Ga op zoek naar producten of reclames waar de typische ideeën over jongens en meisjes NIET gevolgd worden.

~
Bijvoorbeeld een reclame waarin een vader de was ophangt. Of één waar een jongen met poppen of een meisje met de autootjes speelt.

Wat moet je onthouden?

- Iedereen mag doen wat die wil, aandoen wat die leuk vindt, zijn wie die wilt zijn.
- Er zijn jongens, er zijn meisjes, daarnaast zijn er soms ook mensen die zich iets anders dan dat voelen.
- 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



Vlaanderen
Vlaamse Gemeenschap
Vlaamse Mediagereguleerder

JACQUES

