

tussen de lakens

lespakket
over relaties en
seksualiteit

van Sensoa



Onthaalklas
voor anderstalige
nieuwkomers

Inhoud

Aan de slag met dit lespakket	4
Werkvormen	8
1. Opwarming	8
1.1. Woordenwolk	8
1.2. Stap vooruit	8
1.3. Afspraken maken	9
2. Het lichaam: puberteit en biologische verschillen	10
2.1. Veranderingen met de tijd	10
2.2. Ken je lichaam	10
2.3. Termen uitgelegd	15
2.4. Hygiëne	16
2.5. Menstru-watte?	18
3. Zwangerschap en anticonceptie	20
3.1. Wat is seks?	20
3.2. Zwangerschap	21
3.3. Waarvan kan je (niet) zwanger worden?	23
3.4. Grabbelzak anticonceptie	24
3.5. Condoomgebruik	25
4. Seksueel overdraagbare aandoeningen	28
4.1. Hoe kan je een soa krijgen?	28
4.2. Wat is een soa? Symptomen	29
4.3. De soa-test	30
5. Liefde en relaties	32
5.1. Relatieshake	32
5.2. 10 stappen	33
5.3. Liefde, relaties en meer	34
6. Wensen en grenzen	40
6.1. Lichaamscarrousel	40
6.2. Oké of niet?	41
6.3. Wie mag je waar aanraken?	43
6.4. Hulp, informatie, een luisterend oor	45
7. Afronding	46
7.1. In de lucht	46
7.2. Beste...	46
Woordenlijst	48
Met dank aan	51

Aan de slag met dit lespakket

Dit lespakket gaat over relaties en seksualiteit. Het is gemaakt voor onthaalklassen voor anderstalige nieuwkomers. In 7 hoofdstukken behandelen we alle belangrijke onderwerpen voor de doelgroep, met 25 verschillende werkvormen.

Hoe gebruik je dit materiaal?

Elk hoofdstuk heeft een eigen kleur. Die kleur vind je terug in de inhoudstafel, in deze handleiding en op de achterkant van alle didactische kaarten. Per hoofdstuk vind je in de doos van het lespakket een enveloppe in dezelfde kleur, hierin zitten de nodige didactische kaarten. De kleurkaarten, die je nodig hebt bij meerdere werkvormen, vind je los in de doos. Gebruik dit overzicht van de hoofdstukken en de mapjes met de bijhorende kleuren:

1. Opwarming

- 1 envelop in A4-formaat met daarin:
 - » 1 kaart in A3-formaat

2. Het lichaam: puberteit en biologische verschillen

- 1 envelop in A4-formaat met daarin:
 - » 10 kaarten in A3-formaat
 - » 7 kaarten in A4-formaat
 - » 1 wikkel met kleine kaartjes

3. Zwangerschap en anticonceptie

- 1 envelop in A4-formaat met daarin:
 - » 3 kaarten op A3-formaat
 - » 1 wikkel met kaarten in A5-formaat
 - » 1 wikkel met kleine kaartjes

4. Seksueel overdraagbare aandoeningen

- 1 envelop in A4-formaat met daarin:
 - » 2 kaarten in A3-formaat
 - » Belangrijk: voor dit hoofdstuk heb je ook de wikkel met kaarten in A5-formaat uit hoofdstuk 3 nodig.

5. Liefde en relaties

- 1 envelop in A4-formaat met daarin:
 - » 12 kaarten in A4-formaat
 - » 1 wikkel met kaarten in A5-formaat

6. Wensen en grenzen

- 1 envelop in A4-formaat met daarin:
 - » 12 kaarten in A4-formaat
 - » 1 wikkel met kaarten in A5-formaat

7. Afronding

- Geen materiaal voorzien

Los in de doos vind je nog 3 kaarten op A4-formaat.

Bij elke werkvorm kan je onder het kopje 'materiaal' exact terugvinden wat je nodig hebt. Je vindt de benodigde kaarten eenvoudig terug in de doos door te kijken naar zowel de kleur als de cijfercode.

Per werkvorm vind je de belangrijkste doelstellingen. Zo kan je de vorming afstellen op de noden en behoeften van de jongeren.

Om in te spelen op de diversiteit in voorkennis en capaciteiten van de doelgroep bieden we in dit lespakket regelmatig differentiatietips aan. Daarmee willen we je ondersteunen om de werkvormen aan te passen aan jouw groep. Voel je vrij om de differentiatietips of je eigen ideeën toe te passen waar nodig.

Klasopstelling

De meeste werkvormen in dit lespakket gaan uit van een klasopstelling waarbij de jongeren in een cirkel zitten. Dat is de opstelling die wij aanraden. Een cirkel op de grond of met stoelen zorgt voor veiligheid en gelijkwaardigheid. Bovendien zijn de materialen op die manier voor iedereen goed zichtbaar. De begeleider zit tussen de jongeren en wordt zo één van hen. De materialen leg je bij voorkeur gewoon op de grond in het midden van de cirkel: tafels zorgen opnieuw voor een barrière.

Wanneer een specifieke werkvorm een andere opstelling nodig heeft, vermeldt de handleiding dat steeds duidelijk.

Klas opsplitsen, een eigen keuze

Splits je jongeren op in groepen op basis van gender of geslacht, of doe je dat liever niet? Het was een terugkerende vraag tijdens de ontwikkeling van dit lespakket.

Bij voorkeur doe je de werkvormen met een gemengde groep. Al blijft het erg afhankelijk van jou en de jongeren in jouw groep wat het best werkt. Opsplitsen of niet is daarom jouw eigen keuze als begeleider, dit kan jij met jouw kennis van de groep het best inschatten. We vragen je wel om minstens een deel van het onderwerp met de volledige groep te bespreken. Zo leren jongeren om ook met personen met een ander gender in gesprek te gaan over alle onderwerpen. Ze leren om elkaar te vertrouwen en ontdekken de vooroordelen of ideeën die mogelijk bij de andere groep leven. Het helpt hen om zich beter te leren inleven.

Het is perfect mogelijk om andere delen van de werkvormen in gesplitste groepen te bespreken. Let wel op dat beide groepen de volledige informatie krijgen als je ervoor kiest om de groep op te splitsen. De informatie in dit lespakket is belangrijk voor personen van alle genders.

We raden, indien mogelijk, wel aan om de leerlingen op te splitsen in leeftijdsgroepen. Door het verschil in leeftijd tussen de leerlingen minder groot te maken kan je namelijk beter inspelen op hun noden en vragen.

Volgorde thema's en werkvormen

Deze editie van *Tussen de lakens* bestaat uit vijf inhoudelijke thema's, een opwarming en een afronding. De vijf thema's volgen elkaar logisch op en de werkvormen sluiten vaak op elkaar aan.

Start je liefst met *Liefde en relaties* of *Wensen en grenzen*? Dat kan: voel je vrij om de volgorde te veranderen of enkele werkvormen uit te kiezen volgens de vaardigheden en behoeftes van jouw groep. We raden aan om de volgorde te behouden bij *Het lichaam*, *Zwangerschap en anticonceptie* en *Seksueel overdraagbare aandoeningen*.

Interactief werken

Maak elke sessie zo interactief mogelijk door vragen te stellen aan de jongeren. Wat weten zij? Klopt het wat de ander zegt? Kunnen ze elkaar aanvullen?

Door actieve participatie worden de jongeren meer betrokken, blijven ze aandachtiger en krijgen ze meer controle over het bewaken van hun eigen grenzen. Daarnaast geeft het jou als begeleider veel informatie, het kan je helpen om de voorkennis van de jongeren in te schatten en misvattingen op te sporen en te verbeteren.

Als begeleider hoef jij niet de expert te zijn rond deze thema's. Het is veel belangrijker om de juiste vragen te stellen, het gesprek te begeleiden en de juiste informatie te herhalen.

Begeleidershouding

Dit lespakket is zo opgebouwd dat iedereen hiermee aan de slag kan. Je hoeft geen inhoudelijk expert te zijn.

Houd wel voldoende rekening met het thema van dit pakket en jouw specifieke doelgroep. We denken aan:

- **Aandacht voor specifieke noden:** Jonge nieuwkomers hebben vaak specifieke noden door hun migratiegeschiedenis. Toon aandacht voor hun leefwereld. Dat kan je als begeleider helpen om hulpvragen en gedagsproblemen te begrijpen.
- **Houd rekening met trauma:** Kinderen en jongeren die gevlucht zijn, zijn extra kwetsbaar. Het is mogelijk dat ze schokkende ervaringen hebben gehad die voor emotionele problemen zorgen. Sommige kinderen en jongeren hebben ook ervaringen gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag, hier, in hun land van herkomst of tijdens hun vlucht. Op de website van Onderwijs Vlaanderen kan je hierover meer lezen: onderwijs.vlaanderen.be/nl/omgaan-met-trauma
- **Creëer veiligheid:** Zorg voor een veilige omgeving en maak vooraf afspraken. Naar elkaar luisteren, beleefd reageren en elkaars privacy respecteren zijn cruciaal voor een geslaagde vorming. Hierrond vind je werkvormen binnen het hoofdstuk *Opwarming*.
- **Persoonlijke informatie:** Ga in gesprek met de groep, maar laat je persoonlijke ervaringen, voorbeelden en meningen zoveel mogelijk achterwege. Als je toch je mening geeft, doe dat dan uit eigen naam. Ga niet in discussie met de groep, maar daag uit tot onderlinge discussie en gesprek. Jij begeleidt het gesprek, maar je neemt niet deel. Hou er rekening mee dat niet iedereen persoonlijke ervaringen en gevoelens met de rest wil of kan delen. Respecteer dat.
- **Open houding:** Als begeleider is het belangrijk dat je je eigen vooroordelen en veronderstellingen loslaat en de jongeren benadert met een open en onvooroordeelde kijk. Het kan helpen om op voorhand stil te staan bij vooroordelen die je hebt of onderwerpen waarover je schroom ervaart. Je hiervan bewust zijn lost vaak al veel op.
- **Omgaan met extreme uitspraken:** Wanneer je een extreme uitspraak hoort, kan je ervoor kiezen om die af te blokken om de veiligheid in je groep te bewaren. Indien

mogelijk, grijp je de uitspraak net aan als leermoment. Probeer de boodschap van de jongere te analyseren. Gaf die een feit uit de eigen leefwereld weer? Of was het een persoonlijke mening? Stel verduidelijkende vragen en pols naar de emotie of motivatie achter de uitspraak. Toon respect voor denkprocessen en geef jongeren de tijd om aan nieuwe concepten en visies te wennen.

- **Houd feit en ideaalbeeld gescheiden:** Het is niet de bedoeling om de ander te overtuigen van jouw mening, of van een 'juiste' mening. Wanneer een discussie plaatsvindt in de groep is het belangrijk om ieders mening te laten bestaan en zelf samen te vatten wat de feiten zijn en wat de wet zegt. Bijvoorbeeld: "In België accepteren we iedereen. Ongeacht huidskleur, seksuele oriëntatie, ..." is een ideaalbeeld. En dit is een feit: "Discriminatie op basis van gender, geslacht, afkomst of seksuele oriëntatie is strafbaar in België."

Achtergrondinformatie

Twijfel je aan je kennis of komt er een vraag aan bod die niet in dit lespakket staat? Geen probleem. Af en toe twijfelen als begeleider of het antwoord niet weten, maakt je menselijk. Het is drempelverlagend en kan een positief effect hebben op de vertrouwensband tussen jou en de jongeren.

Het is natuurlijk wel belangrijk om uiteindelijk de juiste informatie mee te geven. Wanneer er onbeantwoorde vragen of onduidelijkheden zijn, raden we aan om samen met de jongeren het antwoord te zoeken op Zanzu.be. Zo leer je de jongeren hoe en waar zij antwoorden kunnen vinden op vragen die ze buiten deze les hebben.

Zanzu.be is een website over seksuele gezondheid voor mensen die geen of moeilijk Nederlands kunnen. De website heeft een vertaal- en voorleesfunctie in 14 talen en de informatie is vlot en bondig geschreven.

Vind je geen antwoord op Zanzu.be? Dan vind je het antwoord zeker op Allesoverseks.be.

Kanttekening: vrouwelijke genitale verminking

Er is lang en zorgvuldig gepraat over de vermelding van vrouwelijke genitale verminking in dit lespakket. Uiteindelijk besloten we om dit niet expliciet aan te halen. Het onderwerp is choquerend en zwaarbeladen met meningen en visies die slechts voor een relatief kleine groep jongeren echt relevant zijn. Het is belangrijk dat de sfeer in de klas veilig blijft en onderwerpen als deze kunnen heel persoonlijk binnenkomen. Het lijkt ons daarom beter om dit onderwerp niet met een grote groep te bespreken. Wanneer relevant, kan je hierover wel individueel in gesprek gaan.

Als dit thema bij jouw jongeren leeft of als je hierover een luisterend oor of extra ondersteuning zoekt, kan je terecht bij GAMS België vzw. GAMS heeft als doel bij te dragen aan de afschaffing van vrouwelijke genitale verminking en heeft hiervoor tal van internationale samenwerkingen. Bij hen kan je terecht voor psychosociale begeleiding, workshops, vorming, sensibilisering, onderzoek en meer. Op Gams.be vind je hun contactgegevens en meer informatie.

GAMS ontwikkelde trouwens ook een materiaal voor OKAN-groepen, zij maakten praatplaten rond hun thema's. Googel "GAMS praatplaten" en zo kom je een pdf tegen met het lesmateriaal. Die kan je zo afdrucken.

Werkvormen

1. Opwarming

1.1. Woordenwolk

Materiaal:

- Schoolbord
- Materiaal om op het bord te schrijven

Doelstellingen:

- De jongeren maken kennis met het thema van de vorming.

Werkwijze:

Teken een hartje op het bord en vraag de jongeren wat ze zien. Vraag hen daarna om alles op te noemen waar ze aan denken wanneer ze zo'n hartje zien. Schrijf de woorden die ze noemen in en rond het hart, of laat je jongeren zelf naar het bord komen om te schrijven. Alle associaties zijn welkom, ook woorden in andere talen. De oefening draait om het aankondigen en openen van het thema. Om af te sluiten kan je vertellen dat veel van de onderwerpen die nu op het bord staan vandaag besproken zullen worden in de klas. Vandaag gaat de les over liefde, relaties en seksualiteit.

1.2. Stap vooruit

Materiaal:

- Geen materiaal nodig

Doelstellingen:

- De jongeren overwinnen hun schaamte om in groep over relaties en seksualiteit te praten.
- De jongeren weten dat niet iedereen dezelfde ervaring heeft op vlak van seks en relaties.

Werkwijze:

Geef de jongeren de opdracht om in een rij naast elkaar te gaan staan en vertel hen dat je een aantal zinnen zal voorlezen. Wanneer ze het eens zijn, of de stelling van toepassing is op hen, mogen ze een stap vooruitzetten. Na elke stelling gaat iedereen terug op dezelfde lijn staan.

Stellingen:

- Ik heb een broer of zus.
- Ik eet graag frietjes.
- Ik heb goed geslapen vannacht.
- Ik heb vandaag al gelachen.
- Ik ben al eens verliefd geweest.
- Ik heb al eens informatie opgezocht over seksualiteit.
- Ik heb al eens een condoom gezien.
- Ik heb al eens met vrienden over seks gepraat.
- Ik weet wat we in deze les gaan bespreken.

- Ik ben zenuwachtig voor deze les.
- Ik heb al eens les gehad over seksualiteit.

Rond af door de jongeren te vertellen waarover de les vandaag zal gaan. Wijs hen erop dat we allemaal anders zijn en dat we andere ervaringen of meningen hebben, maar dat we daarom ook veel van elkaar kunnen leren.

1.3. Afspraken maken

Materiaal:

- Rode kaart met cijfercode 1.3 (A3-formaat)
 - *Afspraken maken*



Doelstellingen:

- De jongeren kennen de vijf afspraken die tijdens de les worden gebruikt.
- De jongeren gaan respectvol om met elkaars mening en grenzen.

Werkwijze:

Toon de kaart en vraag de jongeren wat ze zien. Wat gebeurt er op deze tekening? Leg hen uit dat op deze kaart situaties worden getoond waarin het belangrijk is om afspraken te maken. Welke vijf afspraken kunnen zij terugvinden op deze tekening?

Probeer samen tot deze afspraken te komen:

- **Privacy:** De persoonlijke verhalen die we hier vertellen blijven tussen ons, we vertellen niets door. We proberen altijd over onszelf te praten: we vertellen geen verhalen van anderen. We beschermen ook onze eigen privacy, we kiezen zelf wat we zeggen en delen.
- **Respect:** We tonen respect voor elkaar en voor onze verschillen. Dat doen we door naar elkaar te luisteren, elkaar te laten uitspreken en elkaar te proberen begrijpen. We respecteren onze eigen grenzen én die van de andere jongeren.
- **Iedereen is anders:** Iedereen heeft een andere achtergrond, andere ervaringen, een andere cultuur of religie. Sommigen vallen op mensen van het andere geslacht, sommigen vallen op mensen van hetzelfde geslacht, of op mensen van beide geslachten. Sommigen voelen zich man, sommigen voelen zich vrouw, sommigen voelen zich iets helemaal anders. Iedereen is anders en dat is oké.
- **Lachen mag:** We hebben het vandaag over een thema dat verschillende reacties kan losmaken. Sommige onderwerpen zal je misschien grappig vinden. Dat is oké, je mag lachen, maar lach dan stilletjes. Iemand uitlachen doen we natuurlijk niet.
- **Je schamen mag:** Het is oké als je je schaamt of ongemakkelijk voelt. Het is misschien geen leuk gevoel, maar het mag er wel zijn. Je bent niet verplicht om iets te doen of te vertellen waar jij je niet oké bij voelt. We vragen wel om hier aanwezig te blijven en de anderen niet te storen.

Rond af door de jongeren te vragen of zij de afspraken voldoende vinden. Zijn er nog afspraken nodig? Hang de kaart op zodat je hier tijdens de les naar kan verwijzen als jongeren een afspraak uit het oog verliezen. Vertel hen dat ook begeleiders zich aan deze afspraken zullen houden.

2. Het lichaam: puberteit en biologische verschillen

2.1. Veranderingen met de tijd

Materiaal:

- Twee blauwe kaarten met cijfercode 2.1 (A3-formaat)
 - *Veranderingen met de tijd - man*
 - *Veranderingen met de tijd - vrouw*

Doelstellingen:

- De jongeren weten hoe het lichaam verandert van kind naar volwassene.
- De jongeren kunnen enkele belangrijke veranderingen tijdens de puberteit benoemen.

Werkwijze:

Ga in een cirkel zitten met je groep. Toon de twee kaarten aan de groep. Laat de jongeren de kaarten doorgeven en leg ze daarna in het midden van de cirkel. Vraag hen wat ze op de tekeningen zien. Laat de jongeren zelf vertellen wat ze zien. Probeer dan samen te benoemen dat de tekeningen de ontwikkeling van een jong kind naar een volwassen persoon tonen.

Ga in op deze vragen:

- Welke fases in de ontwikkeling zien we op deze tekening?
- Welke veranderingen zien we gebeuren?
- Wanneer gebeuren deze veranderingen?
- Hoe noemen we de periode waarin je lichaam zo verandert?

Laat de jongeren zoveel mogelijk veranderingen in de puberteit benoemen. Dit kan je doen door hen in twee groepjes op te splitsen en elk groepje te laten nadenken over de veranderingen bij één van de geslachten.

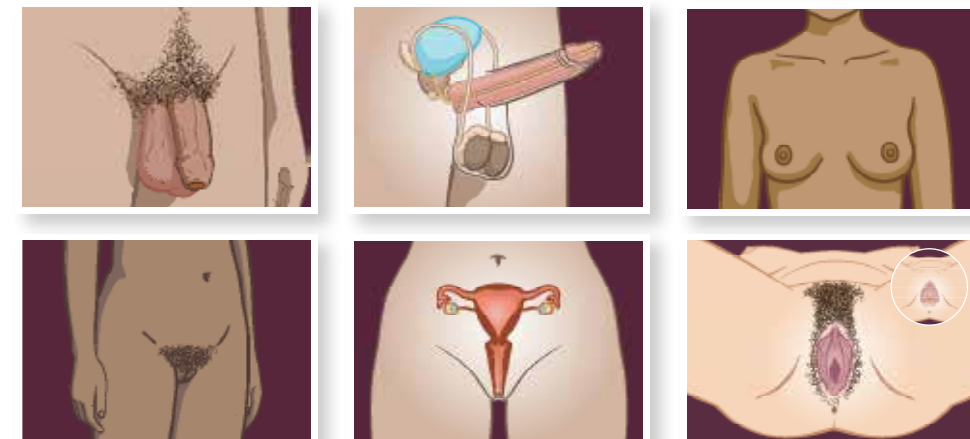
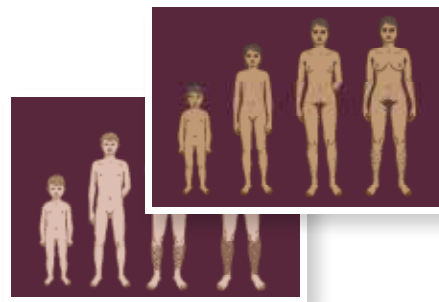
Differentiatie

Is er veel schaamte en ongemak in je groep, of weinig voorkennis? Deel de groep dan op volgens geslacht en laat de jongeren allereerst nadenken over hoe het lichaam verandert bij pubers van het eigen geslacht. Dat is makkelijker voor hen.

2.2. Ken je lichaam

Materiaal:

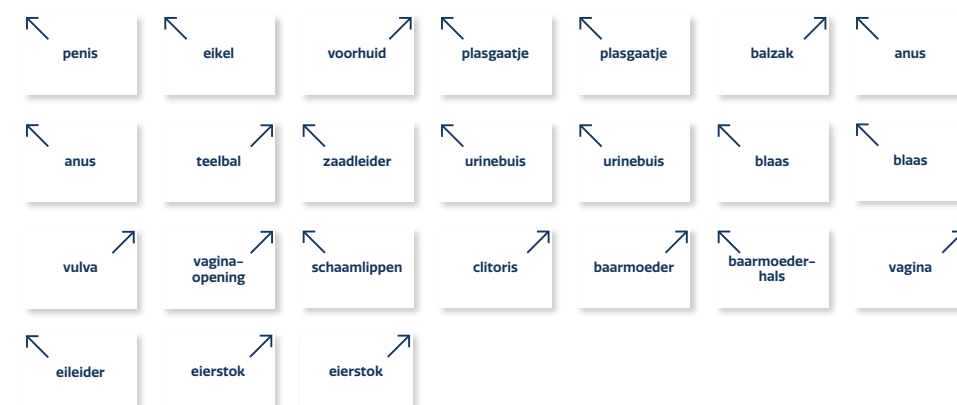
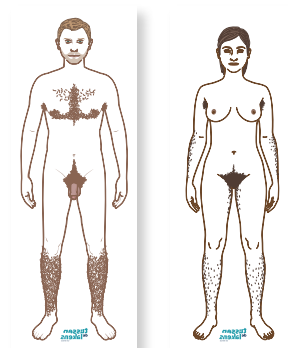
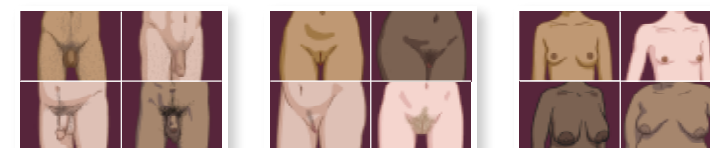
- 2 lakens met silhouet van lichaam
- 6 blauwe kaarten met cijfercode 2.2 (A3-formaat)
 - *Uitwendige geslachtsdelen - man*
 - *Inwendige geslachtsdelen - man*



- *Borsten*
- *Uitwendige geslachtsdelen - vrouw*
- *Uitwendig onderaanzicht - vrouw*
- *Inwendige geslachtsdelen - vrouw*
- 3 blauwe kaarten met cijfercode 2.2 (A4-formaat)
 - *Verschillende penissen*
 - *Verschillende borsten*
 - *Verschillende vulva's*
- 24 kleine blauwe kaartjes met cijfercode 2.2 (verschillende lichaamsdelen)

Doelstellingen:

- De jongeren kunnen enkele onderdelen van de geslachtsdelen benoemen.
- De jongeren kennen de werking van de geslachtsdelen in grote lijnen.
- De jongeren leren dat het oké is om te praten over het lichaam en de geslachtsdelen.



Werkwijze:

Stap 1: bespreek het mannenlichaam

1. Herhaal alle veranderingen

Leg het laken met het silhouet van het mannenlichaam in het midden van de kring. Vraag de jongeren te herhalen welke veranderingen er tijdens de puberteit bij de man gebeuren. Welke veranderingen zijn zichtbaar? Wat gebeurt er nog dat minder zichtbaar is?

De belangrijkste antwoorden zijn:

- Schouders worden breder
- Groeispuurt
- Puistjes
- Adamsappel groeit
- 'Baard in de keel': de stem wordt dieper
- Meer lichaamshaar en gezichtsbeharing
- De eerste zaadlozing vindt plaats

We spreken over meer lichaamshaar en gezichtsbeharing. Ga hier met de jongeren kort op in. Waar krijgt een man beharing? Krijgt elke man evenveel beharing? Verhuis de kaartjes met 'haargroei' steeds naar de plaats op het lichaam die genoemd wordt.

2. Bespreek het geslachtsdeel

Neem de kaart van de uitwendige geslachtsdelen van de man erbij en leg die op het laken. Leg nu uit dat ook het geslachtsdeel bij de man zal veranderen. Wat is het geslachtsdeel? Kennen ze er nog andere namen voor?

Geef de groep ruimte om te wennen aan het beeld op de kaart, laat ze ook even lachen. Vraag dan wat ze op deze tekening allemaal zien en herkennen. Hoe noem jij dit? Benoem daarna de verschillende onderdelen van de mannelijke geslachtsdelen. Eerst uitwendig, dan inwendig. Hiervoor heb je de kaart nodig met de inwendige geslachtsdelen. Leg die op het laken. Hiervoor zijn twee werkwijzen mogelijk, afhankelijk van de capaciteiten van je groep.

Werkwijze 1	Werkwijze 2 (Differentiatie voor groepen met meer voorkennis)
Leg de verschillende kaartjes met de benamingen van de lichaamsdelen op een stapel.	Duid een lichaamsdeel aan op de kaart en vraag de jongeren hoe dit deel volgens hen heet. Verbeter waar nodig.
Neem een kaartje en lees dit voor, of laat een van de jongeren dit doen.	Zoek samen het kaartje met het juiste woord en leg het bij het juiste onderdeel op de grotere kaart.
Vraag de jongeren om op de grotere kaart het lichaamsdeel aan te duiden. Verbeter waar nodig, vertel kort wat dit lichaamsdeel precies doet en leg het kaartje met de benaming bij het juiste onderdeel op de tekening.	Vertel kort wat dit lichaamsdeel precies doet.
Neem een volgend kaartje en herhaal de werkwijze.	Duid een volgend lichaamsdeel aan en herhaal deze werkwijze.

Dit kan je vertellen over de uitwendige geslachtsdelen van de man:

- **Penis:** een langwerpig orgaan waar de plasbuis/zaadleider door loopt. De penis wordt meestal hard wanneer een man opgewonden is. Weetje: de man hoeft niet altijd opgewonden te zijn, soms kan de penis hard worden om een andere reden, zeker tijdens de puberteit.
- **Eikel:** het heel gevoelige topje van de penis. Soms zit dit onder de voorhuid en kan je het niet zien.
- **Voorhuid:** stukje huid dat over de eikel heen zit. Soms wordt dit weggehaald tijdens de besnijdenis. Daar hebben we het later over.
- **Plasgaatje:** hier komt de urine uit wanneer een man plast. Hier komt ook het sperma uit wanneer een man klaarkomt.
- **Balzak:** huidzakje waarin de twee teelballen hangen.
- **Anus:** einde van het spijsverteringskanaal, hier komt de stoelgang uit.
- **Haargroei:** tijdens de puberteit krijgen mannen op verschillende plekken meer haargroei, ook rond de penis. Het haar rond de penis wordt schaamhaar genoemd.

Voor de inwendige geslachtsdelen gaat het om:

- **Teelballen:** hier worden de zaadcellen gemaakt en opgeslagen.
- **Zaadleider:** hier wordt sperma door vervoerd en naar buiten gebracht tijdens het klaarkomen.
- **Urinebuis:** hier wordt de urine door naar buiten gebracht tijdens het plassen.
- **Blaas:** hier wordt de urine in opgeslagen tot je blaas vol is en je moet plassen.

Haal ook aan dat alle geslachtsdelen er anders uitzien. Elke penis is een beetje anders, net zoals alle mensen anders zijn. Gebruik de kaart met verschillende penissen om deze diversiteit te tonen.

Klaar met het mannenlichaam? Leg het laken dan samen met de bijpassende kaarten aan de kant. Zo kunnen de jongeren later nog eens opnieuw gaan kijken maar kan de aandacht nu gaan naar het vrouwenlichaam.

Stap 2: bespreek het vrouwenlichaam

1. Herhaal alle veranderingen

Leg het laken met het silhouet van het vrouwenlichaam in het midden van de kring. Vraag de jongeren te herhalen welke veranderingen er tijdens de puberteit bij de vrouw gebeuren. Welke veranderingen zijn zichtbaar? Wat gebeurt er nog dat minder zichtbaar is?

De belangrijkste antwoorden zijn:

- Meer haargroei (okselhaar, beenhaar, schaamhaar, ...)
- Puistjes
- Heupen verbreden
- Borsten groeien
- Eerste menstruatie vindt plaats

Eerst bespreken we de meest zichtbare verandering tijdens de puberteit: de borsten. Neem de grote kaart met de borsten erbij en leg die op het laken.

TIP: Laat hen ook de benamingen in hun moedertaal gebruiken. Dit kan helpen om het gesprek comfortabeler te maken.

Borsten zijn er in verschillende vormen, dat kan je tonen door middel van de bijhorende kaart met vier verschillende soorten borsten op. Geen enkel paar borsten is gelijk. Meer nog, niemand heeft twee exact dezelfde borsten net zoals niemand twee exact dezelfde voeten heeft. Vaak is het verschil niet zo opvallend, soms wel.

We spreken over **meer** lichaamshaar. Ga hier opnieuw met de jongeren kort op in. Waar krijgt een vrouw beharing? Krijgt elke vrouw evenveel beharing? Verhuis de kaartjes met 'haargroei' steeds naar de plaats op het lichaam die genoemd wordt.

2. Bespreek het geslachtsdeel

Neem de grote kaarten met de uitwendige geslachtsdelen en het onderaanzicht van de uitwendige geslachtsdelen van de vrouw erbij. Hoe ziet het geslachtsdeel zelf eruit en welke onderdelen kunnen we benoemen? Eerst halen we de uitwendige delen aan, dan de inwendige. Hiervoor zijn opnieuw de twee bovenstaande werkwijzen mogelijk, afhankelijk van de capaciteiten van je groep.

Dit kan je vertellen over de uitwendige geslachtsdelen van de vrouw:

- **Vulva:** de verzamelnaam voor de uitwendige geslachtsdelen van de vrouw.
- **Plasgaatje:** hier komt de urine uit wanneer een vrouw moet plassen.
- **Vagina-opening:** de opening waar bloed uitkomt tijdens menstruatie, en waar een baby uitkomt tijdens een natuurlijke bevalling. Tijdens seks kan hier de penis, vingers of een seksspeeltje in.
- **Schaamlippen:** de huidplooien die de ingang van de vagina beschermen. Je hebt er twee paar van: de binnenste en buitenste.
- **Clitoris:** het meest gevoelige stukje van het vrouwelijke geslachtsdeel. De clitoris zwelt op bij opwindings, aan de buitenkant is slechts een heel klein deel zichtbaar.
» Duid hierbij ook zeker de tekening van de volledige clitoris aan die op de kaart staat.
- **Anus:** einde van het spijsverteringskanaal, hier komt de stoelgang uit.
- **Haargroei:** tijdens de puberteit krijgen vrouwen op verschillende plekken meer haargroei. Het haar op en rond de vulva noemt men schaamhaar.

Neem nu de grote kaart met de inwendige geslachtsdelen van de vrouw erbij.

Dit kan je over de inwendige geslachtsdelen vertellen:

- **Baarmoeder:** elastisch orgaan waarin de baby zich ontwikkelt tijdens een zwangerschap.
- **Baarmoederhals:** onderste gedeelte van de baarmoeder dat met de vagina verbonden is.
- **Vagina:** langwerpig elastisch orgaan dat de vulva met de baarmoederhals verbindt.
- **Eileiders:** kanaal dat de rijpe eicellen van de eierstok naar de baarmoeder brengt.
- **Eierstokken:** plaats waarin de eicellen vanaf de geboorte opgeslagen liggen en waarin deze, vanaf de puberteit, maandelijks rijpen.
- **Blaas:** hier wordt de urine in opgeslagen tot je blaas vol is en je moet plassen.

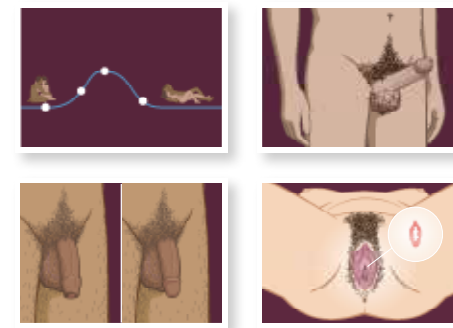
Haal ook aan dat alle geslachtsdelen er anders uitzien. Elke vulva is een beetje anders, net zoals alle mensen anders zijn. Gebruik de kaart met verschillende vulva's om deze diversiteit te tonen.

Laat telkens zoveel mogelijk de jongeren zelf aan het woord. Sluit het gesprek rond één onderdeel van de geslachtsdelen af door de juiste informatie te herhalen. Hierin zit de kracht van de methodiek: het is niet noodzakelijk om expliciet te corrigeren, tenzij er fouten worden gemaakt.

2.3. Termen uitgelegd

Materiaal:

- 4 blauwe kaarten met cijfercode 2.3 (A4-formaat)
 - *Orgasme*
 - *Erectie*
 - *Besnijdenis - man*
 - *Maagdenvlies*
- Internetverbinding
- Computers of smartphones
- Pen en papier



Doelstellingen:

- De jongeren kennen de betekenis van enkele veelgebruikte termen rond relaties en seksualiteit.
- De jongeren kunnen info opzoeken op [Zanzu.be](https://zanzu.be).

Zanzu is een website over seksuele gezondheid voor mensen die geen of moeilijk Nederlands kunnen. De website heeft een vertaal- en voorleesfunctie in 14 talen en de informatie is daarnaast ook vlot en bondig geschreven.

Werkwijze:

Verdeel de jongeren in vier groepjes en verdeel de vier kaarten met termen. Laat elk groepje op [Zanzu.be](https://zanzu.be) opzoeken wat de termen op hun kaart betekenen. Hun resultaat leggen ze voor aan de andere groepjes. Herhaal op het einde de belangrijkste zaken die werden aangehaald en vul aan waar nodig.

Differentiatie

Is dit wat te moeilijk voor jouw jongeren? Overloop dan samen de platen en zoek de bijhorende termen op. Leg duidelijk uit hoe je informatie kan opzoeken op de website. Sluit af door de belangrijkste informatie te herhalen.

TIP:

Zijn er nog andere woorden of begrippen onduidelijk voor jouw jongeren? Laat hen die zeker ook opzoeken en gebruik, waar nodig, de vertaal- of voorleesfunctie.

De vier termen die de jongeren kunnen opzoeken zijn:

- **Orgasme:** Mannen en vrouwen kunnen tijdens seks door verschillende fases van opwinding gaan. Ze vinden het leuk, leuker en dan het allerleukst. Die hoogste, leukste fase van opwinding noemen we het orgasme.
- **Erectie:** Een man die opgewonden is, kan een erectie krijgen. De penis zwelt dan op doordat er meer bloed naartoe gaat. Mannen hebben daarnaast ook vaak een stijve penis wanneer ze 's ochtends wakker worden. Niet alle erecties zijn echter een teken van opwinding, zeker puberjongens krijgen wel eens spontane erecties.
- **Besnijdenis (man):** De besnijdenis is een kleine operatie waarbij de voorhuid van de penis geheel of gedeeltelijk wordt verwijderd. Een besnijdenis kan om verschillende redenen plaatsvinden: om medische redenen, bijvoorbeeld omdat de voorhuid te strak zit, of als deel van een religie. Vrouwen worden soms ook besneden. Omdat dit schadelijk is en verboden in België, wordt dit vrouwelijke genitale verminking genoemd.
- **Maagdenvlies:** Het maagdenvlies is geen vlies. Het is een smal, soepel randje huidweefsel binnenin de vagina, aan de ingang. Het maagdenvlies is niet volledig gesloten. Het bloed van de menstruatie verlaat het lichaam langs de opening. Er is dus altijd een kleinere of grotere opening, ook bij vrouwen die nog nooit seksueel contact hebben gehad (maagd zijn).

2.4. Hygiëne

Materiaal:

- Papier en pen voor elk groepje

Doelstellingen:

- De jongeren weten wat belangrijk is in de dagelijkse hygiëne.
- De jongeren weten hoe ze hun geslachtsdeel het best kunnen wassen.

Werkwijze:

Verdeel de jongeren in groepjes van drie à vier en laat hen samen een plekje zoeken in de ruimte. Geef elk team pen en papier en laat hen de nummers 1 tot 9 onder elkaar opschrijven.

Nu kan de quiz van start gaan.

Stel telkens een vraag aan de jongeren en som de drie mogelijke antwoorden op. Het juiste antwoord staat cursief. Laat hen noteren of ze voor antwoord a, b of c gaan. Stel dan de volgende vraag.

Heb je alle vragen gesteld? Overloop alle vragen en ga na welk antwoord de jongeren gaven. Je kan hierbij ook punten noteren voor elk team en een winnaar selecteren. Of werken met een winnaar voor jouw groep een goede methode is, bepaal je best zelf.

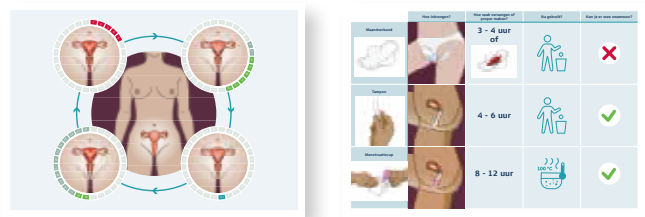
De quizvragen:

1. Wat betekent het woord 'hygiëne'?
 - a) Je kamer opruimen
 - b) Doen wat je gevraagd wordt
 - c) *Ervoor zorgen dat jij en je omgeving proper zijn*
2. Welke lichaamsdelen moet je dagelijks wassen?
 - a) *Je gezicht, tanden, geslachtsdelen en oksels*
 - b) Je gezicht, tenen en knieën
 - c) Je gezicht, geslachtsdelen, tanden en schouders
3. Hoe ga je best om met puistjes?
 - a) Je knijpt ze uit
 - b) Je gebruikt een product
 - c) *Je blijft er af*
4. Een geurtje (parfum, deo, ...) gebruiken
 - a) *Is oké, maar hoeft niet*
 - b) Zorgt ervoor dat je je niet hoeft te wassen
 - c) Is slecht voor je
5. Je geslachtsdelen was je ...
 - a) Van achter naar voor
 - b) Hoe je wil
 - c) *Van voor naar achter*
6. Jongens/mannen met een voorhuid moeten de voorhuid tot achter de eikel schuiven om de penis goed te wassen
 - a) *Juist*
 - b) Fout
 - c) Jongens/mannen hebben geen voorhuid
7. Je gezicht en geslachtsdelen was je best met...
 - a) Water en zeep
 - b) Water en olie
 - c) *Water zonder zeep*
8. Als je moet snuiten maar je hebt geen zakdoek
 - a) *Vraag je of iemand een zakdoek heeft voor je*
 - b) Hergebruik je een zakdoek die je vindt
 - c) Snuif je je snot weer op
9. Tandenpoetsen doe je best ...
 - a) Wanneer je er zin in hebt
 - b) *Elke ochtend en avond*
 - c) Twee keer per week

2.5. Menstru-watte?

Materiaal:

- 2 blauwe kaarten met cijfercode 2.5 (A3-formaat)
 - Menstruatiecyclus
 - Menstruatieproducten
- Optioneel: menstruatieproducten om te tonen



Doelstellingen:

- De jongeren weten wat menstruatie is.
- De jongeren kennen de meest gebruikte menstruatieproducten en weten hoe die gebruikt worden.
- De jongeren weten waar ze menstruatieproducten kunnen verkrijgen.

Werkwijze menstruatie:

Begin dit stuk door terug te grijpen naar de allereerste werkvorm. Hier werd verteld dat meisjes tijdens hun puberteit voor het eerst menstrueren. Vraag de jongeren:

- Wat is menstruatie?
- Ken je andere woorden voor menstruatie? Hoe noem je dit in jouw moedertaal?
- Wat weet je over menstruatie? Waar moet je aan denken als je deze term hoort?

Stap 1: Vertel wat er tijdens de menstruatie gebeurt

Neem de kaart van de menstruatiecyclus erbij en leg aan de hand van de tekeningen uit wat er tijdens de menstruatie gebeurt.

Als meisje word je geboren met honderdduizenden eicellen in je eierstokken. Vanaf de puberteit rijpt er elke maand in één van de eierstokken een eikel (duid aan op de tekening). Wanneer de eikel volgroeid is maakt ze zich los van de eierstok, dat heet de eisprong. De eikel reist dan via de eileider naar de baarmoeder. Op haar weg kan ze bevrucht worden door een zaadcel.

Terwijl de eikel onderweg is, maakt de baarmoeder zich klaar om een bevruchte eikel te ontvangen. Dit doet de baarmoeder door een dik slijmvlies te maken (duid aan op de tekening). Als de eikel niet bevrucht is, wordt ze samen met het baarmoederslijmvlies afgebroken en naar buiten gebracht. Het slijmvlies dat naar buiten komt, lijkt op een soort bloed, dit heet 'menstruatie'.

Na de menstruatie begint alles weer opnieuw, er rijpt een nieuw eitje. Dat noemen we de menstruatiecyclus. Zo'n cyclus duurt gemiddeld zo'n 28 dagen, net geen maand dus.

Differentiatie

De kaart die de menstruatiecyclus toont, bevat meer info over de verschillende stadia van de menstruatiecyclus en hun duur. Deze info wordt aangeduid door de kleine kalenders rondom de tekeningen. Indien dit niet voor een overvloed aan informatie zorgt, kan je dit meenemen in je verhaal.

De menstruatiecyclus begint met de eerste dag van de menstruatie, dat is dag 1. De menstruatie duurt gemiddeld 5 dagen (aangeduid in het rood). Vanaf die eerste dag begint ook telkens een eikel te rijpen. Wanneer de eikel rijp is, vindt de eisprong plaats, dat is ongeveer op dag 14 (aangeduid in het blauw). De eikel daalt dan af naar de baarmoeder, die afdaling duurt eveneens ongeveer 14 dagen. Een vrouw is vruchtbaar vanaf 6 dagen vóór tot 2 dagen na de eisprong (aangeduid in lichtgroen).

Stap 2: Stel volgende vragen aan de jongeren en vul aan waar nodig

- Hoelang denk je dat een menstruatie ongeveer duurt?
Dit verschilt per persoon. Gemiddeld gaat het om ongeveer 5 dagen.
- Hoeveel bloed verliest een vrouw ongeveer tijdens haar menstruatie? Vergelijk dit met hoeveelheden die je kent.
Een vrouw verliest ongeveer 50 ml bloed tijdens één menstruatie. Dat is de inhoud van een eierdopje of espressokopje.
- Blijft een vrouw haar maandstonden krijgen tot het einde van haar leven?
Nee, normaal gezien niet. Wanneer een vrouw ongeveer tussen de 45 en 55 jaar oud is, houden de maandstonden meestal op. Dat heet de menopauze.

Werkwijze menstruatieproducten:

Stel de jongeren volgende vragen:

- Wat moet een vrouw doen tijdens haar menstruatie om het bloed op te vangen?
- Welke producten ken je die een vrouw kan gebruiken tijdens haar menstruatie?
- Kan een vrouw sporten tijdens haar maandstonden? Zijn er dingen die een vrouw niet kan doen terwijl ze menstrueert?

Haal de kaart rond menstruatieproducten erbij en bespreek de verschillende producten. Hoe worden ze gebruikt? Hoe vaak moet je ze vervangen of proper maken? Met welke kan je zwemmen en met welke niet? Kennen de jongeren nog andere producten?

Indien mogelijk:

Voorzie in fysiek materiaal bij deze werkvorm. Zo kan je exact uitleggen hoe de verschillende soorten menstruatieproducten eruitzien en hoe ze werken.

TIP:

Zijn er vragen waarop je niet direct een antwoord weet? Ga samen met de jongeren op zoek naar het antwoord op Zanzu.be.

TIP:

Ken je zelf niet alle producten of weet je niet hoe deze gebruikt worden? Zoek samen het antwoord op jullie vragen via Zanzu.be.

3. Zwangerschap en anticonceptie

3.1. Wat is seks?

Materiaal:

- 12 kaarten: deze kaarten zijn tweekleurig (groen en oranje) en hebben drie cijfercodes (3.1, 3.3 en 4.1) (A5-formaat)
 - *Handen schudden*
 - *Kus op de wang*
 - *Knuffel*
 - *Kus op de mond*
 - *Tongzoen*
 - *Boven de kleren voelen*
 - *Halfnaakt knuffelen*
 - *Zelfbevrediging*
 - *Elkaar manueel bevredigen*
 - *Orale seks*
 - *Vaginale seks*
 - *Anale seks*
- Kleurkaarten (enkel rood en groen)



Doelstellingen:

- De jongeren weten dat seks verschillende handelingen omvat.
- De jongeren leren hun eigen visie verwoorden over wat seks voor hen betekent.

Werkwijze:

Met deze werkvorm stimuleer je de jongeren om zelf na te denken over wat seks inhoudt en wat niet.

Toon hen de verschillende kaarten met (seksuele) handelingen en laat hen overleggen over wat ze zien: is dit seks? Een tongzoen bijvoorbeeld, vinden ze dat seks? Waarom wel? Waarom niet?

Zodra de jongeren tot een besluit komen, leg je de kaart met de handeling bij de bijpassende kleurkaart. Is dit seks? Dan leg je het bij groen. Zo niet, dan hoort de kaart bij rood. Zorg dat alle kaarten bij een kleurkaart zichtbaar blijven.

Het is belangrijk om mee te geven dat er bij deze opdracht geen juist antwoord is. Door erover met elkaar in gesprek te gaan, ontdek je samen dat seks voor iedereen iets anders kan en mag betekenen.

Differentiatie

Een andere werkwijze, die mogelijk beter bij jouw groep past, is om samen de handelingen te ordenen van minst intiem naar meest intiem. Waar in deze rangschikking beginnen we te spreken over 'seks'? Waar ligt de grens? Voor deze werkwijze heb je de kleurkaarten niet nodig.

Probeer tijdens deze werkvorm ook samen na te denken over de vraag "Waarom hebben mensen seks?" Probeer de jongeren alle redenen die er volgens hen zijn te laten opnoemen. De drie grote, samenvattende redenen zijn:

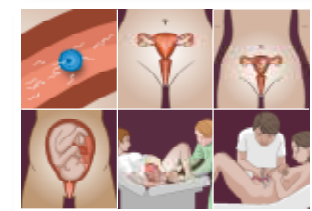
- omdat ze dit leuk vinden;
- omdat ze zich willen voortplanten;
- omdat ze van elkaar houden en dicht bij elkaar willen zijn.

Sluit af door te vragen of iedereen zich bij deze verdeling kan vinden. Herhaal kort waarover er discussies waren en benadruk dat het normaal is dat we er niet allemaal hetzelfde over denken.

3.2. Zwangerschap

Materiaal:

- Groene kaart met cijfercode 3.3 (A3-formaat)
 - *Zwangerschap*



Doelstellingen:

- De jongeren weten hoe een zwangerschap verloopt van bevruchting tot geboorte.
- De jongeren weten dat niet iedereen even makkelijk kinderen kan krijgen.

Werkwijze:

In de vorige werkvorm werden de verschillende redenen waarom mensen seks hebben aangehaald. Nu gaan we dieper in op één van die redenen: de kindwens.

Stel enkele vragen aan de groep:

- Waar komen baby's vandaan?
- Waar groeit een vruchtje tot een baby?
- Hoelang duurt een zwangerschap ongeveer?
- Hoe wordt een kind geboren? (natuurlijke bevalling – keizersnede)

Neem de kaart rond zwangerschap erbij en ga aan de hand daarvan in gesprek met de jongeren. Laat zoveel mogelijk informatie van de jongeren zelf komen, laat hen elkaar aanvullen en vul zelf aan waar nodig. Vat de juiste informatie samen om af te ronden. Verwijs tijdens dit gesprek ook regelmatig naar werkvormen die jullie al deden en de woorden en begrippen die daar al aan bod kwamen.

TIP:

Wil je nog een stapje verder gaan? Vraag of hun ouders/opvoeders dezelfde keuze zouden maken. Wat zouden zij als seks omschrijven?

Zo kan je het zelf samenvatten:

Om zwanger te worden, moet een zaadcel van een man een rijpe eikel van een vrouw bevruchten. Wanneer een man en een vrouw samen een kind willen krijgen, kunnen ze die bevruchting laten gebeuren door klaar te komen tijdens penetratie wanneer de vrouw haar eisprong heeft. Dat betekent dat de stijve penis van de man in de vagina van de vrouw zit wanneer hij klaarkomt. Bij het mannelijk orgasme komt er sperma vrij. Dat sperma bevat miljoenen zaadcellen.

Die zaadcellen proberen om het snelst bij de rijpe eikel van de vrouw te geraken. Die eikel zit intussen in de eileider en is onderweg naar de baarmoeder. Enkel de snelste en sterkste van die miljoenen zaadcellen zal de eikel kunnen bevruchten. De zaadcel en de eikel versmelten tot een bevruchte eikel en reizen verder naar de baarmoeder. Daar nestelt de bevruchte eikel zich in de baarmoederwand. Gedurende negen maanden groeit dit celletje verder uit tot eerst een embryo, dan een foetus en dan, vanaf de geboorte, een baby. Wanneer de foetus bijna volgroeid is, draait die zich om met het hoofd naar beneden. Wanneer het dan tijd is voor de geboorte, geeft het lichaam van de zwangere vrouw verschillende signalen. Een van deze signalen zijn weeën die de vrouw helpen om de baby naar buiten te persen via de vagina. Zo wordt de baby op natuurlijke wijze geboren. Als de geboorte niet lukt op natuurlijke wijze is een operatie nodig. Dit noemen we een keizersnede.

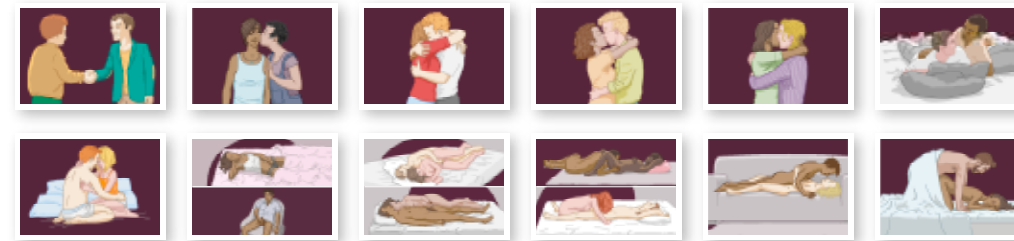
Na de geboorte verbindt de navelstreng de baby nog met de moeder. Deze navelstreng zorgde voor zuurstof en voedsel toen de baby nog in de buik zat. Na de geboorte wordt die doorgeknipt.

Sluit dit stuk af door te vragen of er nog andere manieren zijn om kinderen te krijgen. Wat als het op deze manier niet lukt? Wat als mensen van hetzelfde geslacht samen een kindje willen krijgen? Vertel over alternatieve manieren zoals adoptie, vruchtbaarheidsbehandelingen, draagmoederschap, etc. Het is niet nodig dat dit volledig wordt uitgelegd, wel is het belangrijk om aan te halen dat het niet voor iedereen even makkelijk gaat en dat er hulp en andere opties bestaan.

3.3. Waarvan kan je (niet) zwanger worden?

Materiaal:

- 12 kaarten: deze kaarten zijn tweekleurig (groen en oranje) en hebben drie cijfercodes (3.1, 3.3 en 4.1) (A5-formaat)
 - Handen schudden
 - Kus op de wang
 - Knuffel
 - Kus op de mond
 - Tongzoen
 - Boven de kleren voelen
 - Halfnaakt knuffelen
 - Zelfbevrediging
 - Elkaar manueel bevredigen
 - Orale seks
 - Vaginale seks
 - Anale seks
- Kleurkaarten (enkel rood en groen)



Doelstellingen:

- De jongeren weten van welke handelingen je (niet) zwanger kan worden.
- De jongeren kennen verschillende redenen waarom mensen seks hebben.

Werkwijze:

In deze werkvorm ontdek je samen van welke handelingen je wel en niet zwanger kan worden.

Laat de jongeren de kaarten sorteren. Als de kaart een handeling weergeeft waarvan je zwanger kan worden, leggen ze de kaart bij de groene kleurkaart. Als je er niet zwanger van kan worden, leggen ze de kaart bij de rode kleurkaart.

Laat ook hier zoveel mogelijk informatie van de jongeren komen. Moedig hen aan door vragen te stellen.

- Kan je van deze handeling zwanger worden?
- Waarom denk je van wel?
- Waarom niet?

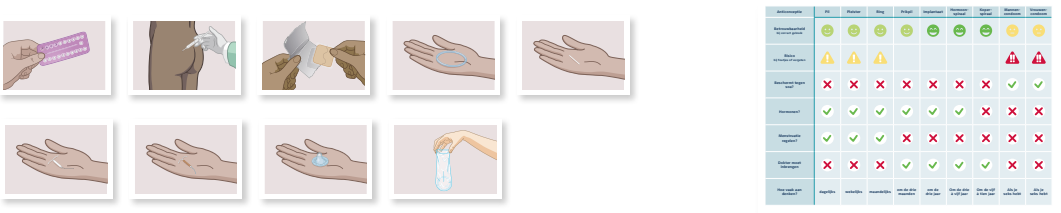
TIP:
Om een vlotte overgang naar het volgende thema te maken kan je hier de vraag stellen: "Wat als je deze handeling wil uitvoeren zonder kans te hebben op zwangerschap?"

Door hen naar de verklaring te vragen, gaan de jongeren meteen zelf aan de slag met de kennis die ze in de vorige werkvorm hebben opgedaan over de voortplanting. De jongeren begrijpen het concept en kunnen het toepassen op situaties. Ook worden, door deze werkvorm, mogelijke misvattingen aangehaald en ontkracht. De belangrijkste boodschap van deze opdracht is dat er één seksuele handeling is waarbij de kans op zwangerschap bestaat: onbeschermde vaginale penetratie.

3.4. Grabbelzak anticonceptie

Materiaal:

- 9 kleine groene kaartjes met cijfercode 3.4 (verschillende anticonceptiemiddelen)
- Groene kaart met cijfercode 3.4 (A3-formaat)
 - Anticonceptiemiddelen
- Zakje of doosje



Doelstellingen:

- De jongeren kunnen enkele vaak gebruikte anticonceptiemiddelen benoemen.
- De jongeren weten dat er verschillende anticonceptiemiddelen zijn.
- De jongeren weten dat ze een vrije keuze hebben over het gebruik van anticonceptiemiddelen en dat hun huisarts hen kan helpen.

Werkwijze:

Doe de kaartjes met anticonceptiemiddelen in een zakje of doosje en meng ze. Laat een van de jongeren een kaartje trekken. Stel hen deze vragen, de anderen mogen helpen om te antwoorden:

- Wat is dit? Wat staat er op dit kaartje?
Vertel wat de naam van het product is als ze het nog niet kennen.
- Heb je hier ooit al van gehoord?
- Wat weet je hierover?

Neem de grote kaart rond anticonceptiemiddelen erbij en leg uit wat erop staat. Probeer aan de hand van de tabel samen met de jongeren te bepalen welk anticonceptiemiddel momenteel wordt besproken.

Differentiatie

Bij het bespreken van de anticonceptiemiddelen is het niet belangrijk dat de jongeren juist weten waarin de middelen verschillen of hoe ze exact werken. Als je groep hier behoefte aan heeft, kan je zaken uitleggen of samen informatie opzoeken op Zanzu.be. Merk je dat deze extra uitleg te moeilijk is voor jouw jongeren? De belangrijkste boodschap is dat er veel verschillende middelen zijn en dat de huisarts je kan helpen om een middel te kiezen dat bij je past.

In de tabel wordt ook het condoom aangehaald. Hoe een condoom juist gebruikt wordt, is belangrijk. Daarom gaan we er uitgebreid op in met de volgende werkvorm.

3.5. Condoomgebruik

Materiaal:

- Groene kaart met cijfercode 3.5 (A3-formaat)
 - Condoomgebruik
- Optioneel (bij voorkeur):
 - Een demonstratiepenis
 - Een condoom



Doelstellingen:

- De jongeren weten hoe een condoom correct gebruikt moet worden.
- De jongeren ontdekken hun gevoelens over condoomgebruik.
- De jongeren weten waar ze condooms kunnen verkrijgen.
- De jongeren weten dat het condoom als enige middel (gedeeltelijk) beschermt tegen soa's.

Werkwijze:

Hoe gebruik je een condoom? Aan de hand van de bijhorende kaart kan je dit stap voor stap uitleggen. Hiervoor zijn verschillende werkwijzen mogelijk, afhankelijk van de mogelijkheden van jouw groep en de beschikbare materialen.

Werkwijze 1	Werkwijze 2
Extra materiaal gewenst.	Geen extra materiaal nodig.
Voor jongeren met een zeer beperkte voorkennis die zich moeilijk kunnen/durven uiten.	Voor jongeren met een zeer beperkte voorkennis die zich wel wat durven uiten.
Jij toont alles als begeleider. Toon de jongeren de verschillende stappen. Vertel hen stap voor stap wat de bedoeling is. Bij voorkeur zorg je ervoor dat je dit ook fysiek kan voordoen met een condoom en demonstratiepenis. Zo worden de stappen extra duidelijk gemaakt.	De jongeren denken mee. Dek de kaart af door er een andere omgekeerd bovenop te leggen. Lees hardop voor wat de eerste stap is. Wat is volgens hen de tweede stap? Wat komt hierna? Laat de jongeren vertellen wat zij weten, verbeter en vul aan waar nodig. Zorg ervoor dat je de correcte informatie over een stap steeds herhaalt vooraleer je naar de volgende stap overgaat.

TIP:

Meer informatie nodig over de verschillende anticonceptie-middelen? Zoek je antwoorden op Zanzu.be en op Allesoverseks.be/anticonceptie.

TIP:

Je kan gratis condooms bestellen bij Sensoa via Shop.sensoa.be. Een demonstratie-penis kan je ook kopen via de Sensoashop, of ontlenen bij een van de ontleenpartners van Sensoa.

TIP:

Als dit een ongemakkelijk of onbekend onderwerp is voor jouw jongeren, kan je hierbij wél al de eerste stap tonen.

Werkwijze 3	Werkwijze 4
Extra materiaal nodig.	Extra materiaal nodig.
Voor jongeren met (een beetje) voorkennis die weinig schroom ervaren.	Voor mondige jongeren met voldoende voorkennis.
Leg de kaart in de kring neer zodat de jongeren die kunnen zien. Neem een demonstratiepenis en condoom. De bedoeling is nu dat de jongeren jou, aan de hand van de stappen op de kaart, gaan vertellen wat je moet doen. Wat begrijpen zij van de kaart? Wat is de volgende stap? Neem zelf geen initiatief, stel enkel vragen waar nodig: hoe doe ik dat? Waar juist? Wat nu? Op deze manier is voorkennis onnodig en nemen de jongeren de stappen goed in zich op.	Laat de kaart hierbij nog even links liggen. Neem een demonstratiepenis en condoom en laat de jongeren je vertellen wat je moet doen. Neem bij voorkeur geen initiatief tot ze de juiste stap gezet hebben. Je kan hen begeleiden door te vragen "Ben je zeker dat dit nu de juiste stap is?" of "Moet er niet iets anders eerst gebeuren?" Na afloop neem je de kaart met instructies erbij en overloop je de juiste stappen nog een keer.

Extra differentiatie

Je kan deze werkwijze ook door een van de jongeren laten uitvoeren. Dwing echter nooit iemand en maak duidelijk dat de stappen door de groep worden verteld. Diegene die uitvoert is dan ook niet de verantwoordelijke, de anderen zeggen wat moet gebeuren. De verantwoordelijkheid duidelijk wegnemen van de uitvoerder kan de condoomdemonstratie laagdrempeliger maken.

Handleiding condoomgebruik

Bij de acht tekeningen op de kaart over condoomgebruik horende volgende stappen:



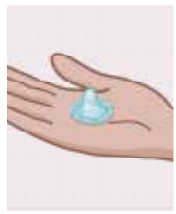
1. Check eerst of de verpakking nog heel is en er nog goed uitziet.



2. Kijk of de vervaldatum nog niet voorbij is en of het condoom een CE-logo heeft.



3. Scheur de verpakking voorzichtig open aan de inkeping. Gebruik geen schaar of nagels, hiermee kan je het condoom beschadigen.



4. Zo ziet het condoom eruit als je het uit de verpakking haalt.



5. 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.



6. 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.



7. Haal na gebruik het condoom weer voorzichtig van de penis.



8. Maak een knoopje in het condoom en gooi het in de vuilnisbak.

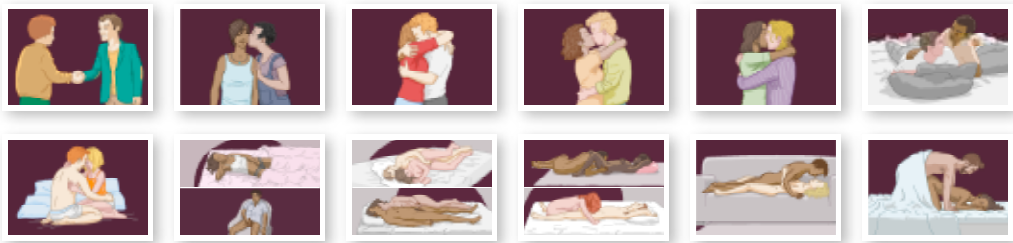
Rond af door te zeggen dat een condoom, als enige, ook beschermt tegen seksueel overdraagbare aandoeningen ofwel ziektes die via seks worden doorgegeven. Daar gaat het volgende deel over.

4. Seksueel overdraagbare aandoeningen

4.1. Hoe kan je een soa krijgen?

Materiaal:

- 12 kaarten: deze kaarten zijn tweekleurig (groen en oranje) en hebben drie cijfercodes (3.1, 3.3 en 4.1) (A5-formaat)
 - *Handen schudden*
 - *Kus op de wang*
 - *Knuffel*
 - *Kus op de mond*
 - *Tongzoen*
 - *Boven de kleren voelen*
 - *Halfnaakt knuffelen*
 - *Zelfbevrediging*
 - *Elkaar manueel bevredigen*
 - *Orale seks*
 - *Vaginale seks*
 - *Anale seks*
- Kleurkaarten (enkel rood en groen)



Doelstellingen:

- De jongeren weten welke handelingen een groter risico geven op besmetting met een soa.
- De jongeren weten dat een condoom (grotendeels) beschermt tegen soa's.

Werkwijze:

Weinig OKAN-jongeren denken dat ze risico lopen op een seksueel overdraagbare aandoening. Daarom is het aan te raden dit deel te starten met een meer algemeen gesprek over ziek zijn. Hiervoor kan je deze richtvragen gebruiken:

- Wat is ziek zijn?
- Hoe kan je merken dat iemand ziek is?
- Kan je altijd zien of iemand ziek is? Wanneer wel? Wanneer niet?
- Kan je ook een ziekte krijgen via seksueel contact?

Leg uit dat er specifieke ziektes zijn die via seksueel contact worden doorgegeven. Vraag de jongeren of ze hier al iets over weten, noem enkele namen van veel voorkomende soa's: chlamydia, gonorroe, herpes, hiv, syfilis, ... en vraag of ze deze woorden herkennen.

- Via welk seksueel contact kan je een soa krijgen?
Overloop de verschillende kaarten met (seksuele) handelingen met de jongeren en sorteer ze bij de groene of rode kleurkaart. Is deze handeling veilig, loop je bij deze handeling geen risico op een soa? Leg de kaart dan bij de groene kleurkaart. Is de handeling niet veilig, loop je hierbij wel risico op een soa? Dan hoort de kaart bij de rode kleurkaart.

Oplossing:

Handen schudden	Veilig
Kus op de wang	Veilig
Knuffel	Veilig
Kus op de mond	Veilig
Tongzoen	Veilig
Boven de kleren voelen	Veilig
Halfnaakt knuffelen	Veilig
Elkaar manueel bevredigen	Veilig
Zelfbevrediging	Veilig
Orale seks	Niet veilig
Vaginale seks	Niet veilig
Anale seks	Niet veilig

4.2. Symptomen van soa's

Materiaal:

- Oranje kaart met cijfercode 4.2 (A3-formaat)
 - *Symptomen van soa's*



Doelstellingen:

- De jongeren kunnen in hun eigen woorden zeggen wat een soa is.
- De jongeren kunnen enkele veelvoorkomende symptomen van soa's opnoemen.
- De jongeren weten dat soa's regelmatig geen symptomen veroorzaken.

Werkwijze:

Toon de kaart met de symptomen van soa's. Vertel dat alle mensen op deze tekening een soa hebben opgelopen en dat ze elk andere symptomen of klachten ervaren.

- Welke symptomen zie je op de tekening?
Antwoord: jeuk, zichtbare symptomen, een rare geur, pijn in de onderbuik of bij het plassen, tussentijdse bloedingen
- Alle personen op deze tekening hadden een soa, maar één persoon heeft geen symptomen, hoe kan dat?
Antwoord: Heel wat soa's geven geen symptomen, je kan dus niet altijd merken dat je er een hebt. Je kan de soa echter wel doorgeven en de soa kan ook gevolgen hebben. Je kan enkel zeker weten of je een soa hebt wanneer je je laat testen.
- Hoe kan je je beschermen tegen soa's?
Antwoord: Door een condoom te gebruiken.

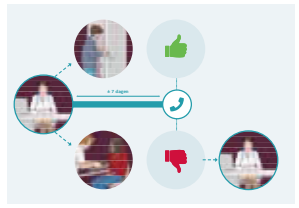
- Wat moet je doen als je kans gelopen hebt op een soa of als je zonder condoom wil vrijen?
Antwoord: Je moet je laten testen op soa's.

Van deze oefening gaan we over naar een werkvorm over de soa-test. Hier wordt meer informatie gegeven over hoe een soa-test verloopt.

4.3. De soa-test

Materiaal:

- Oranje kaart met cijfercode 4.3 (A3-formaat)
 - *De soa-test*



Doelstellingen:

- De jongeren weten hoe een soa-test meestal verloopt.
- De jongeren weten dat ze met vragen of zorgen rond soa's terecht kunnen bij de huisarts en dat die beroepsgeheim heeft.
- De jongeren weten dat veel soa's goed behandelbaar zijn door de huisarts.
- De jongeren ontdekken hun emoties over soa-tests (schaamte, ongerustheid, ...).

Werkwijze:

Aan de hand van de bijhorende kaart leg je de jongeren het verloop van een soa-test uit. Als je onbeschermd seksueel contact had of een vaste relatie hebt en zonder condoom wil vrijen, kan je je best laten testen op soa's. Hiervoor ga je naar een huisarts.

Belangrijk: je mag zelf kiezen wie je huisarts is. Een arts mag nooit aan anderen vertellen dat je daar bent geweest of waarom, dat noemen ze beroepsgeheim.

Wanneer je bij een arts komt voor een soa-test, zal de arts vragen welke risico's je hebt gelopen en of je klachten hebt. De arts stelt je vragen over jezelf, over je partner(s) en over het seksueel contact dat je hebt gehad.

Daarna gaat de arts op en rond de geslachtsdelen, keel en/of aars kijken naar eventuele zichtbare soa-symptomen. Dan wordt er bloed geprikt en/of een urinestaal gevraagd voor onderzoek in het laboratorium.

Na ongeveer een week krijg je het resultaat van de test. In de meeste gevallen zal je arts je hiervoor opbellen. Heb je geen soa? Dan ben je gerustgesteld. Heb je wel positief getest voor een soa? Dan zal de arts je helpen met medicatie en meer informatie. Ook zal je arts je dan helpen om contact op te nemen met je partner(s) zodat zij zich ook kunnen laten testen.

Ga met de jongeren in gesprek:

- Heb jij een huisarts die je kan vertrouwen?
- Zou je een soa-test durven laten doen? Waarom wel/niet?
- Aan wie zou je durven vertellen dat je risico liep? Met wie zou je hierover durven praten?
- Hoe denk je dat je je zou voelen als je wist dat je een risico liep?
- Wat als je een soa zou hebben? Hoe zou je je hierbij voelen? Zou je dit durven zeggen tegen je (ex)-sekspartner?

5. Liefde en relaties

5.1. Relatieshake

* Deze werkvorm is ontwikkeld door CAW Brussel.

Materiaal:

- Twee sets van 19 paarse kaarten met cijfercode 5.1 (A5-formaat)
 - Samen nieuwe dingen doen
 - Lachen
 - Liefde
 - Romantiek
 - Samen tijd doorbrengen
 - Hetzelfde geloof
 - Trouwen
 - Kinderen krijgen
 - Geen jaloezie
 - Dezelfde vrienden
 - Dezelfde interesses
 - Geen ruziemaken
 - Goede seks
 - Financiële zekerheid
 - Dezelfde afkomst
 - Goedkeuring van je ouders
 - Gelijkheid
 - Trouw blijven – monogamie
 - Dezelfde moedertaal



Doelstellingen:

- De jongeren denken na over wat ze belangrijk vinden in een relatie.
- De jongeren zien in dat iedere persoon verschillende verwachtingen, normen en waarden over relaties en liefde heeft.
- De jongeren vertellen elkaar over eigen verwachtingen, normen en waarden rond relaties en liefde.

Werkwijze:

Een 'shake' is een drankje gemaakt van verschillende ingrediënten. Hier gaan we geen drankje maken, maar wel een 'relatie-shake'. De vraag is: wat zijn voor jou de belangrijkste ingrediënten van een liefdesrelatie?

Maak twee groepen en geef elke groep een versie van de relatieshake. Laat de jongeren samen overeenkomen over de vijf belangrijkste 'ingrediënten' van een relatie volgens hen. Om hen hierbij op weg te helpen, kan je de tip geven om eerst alle mogelijkheden te overlopen. Begrijpen ze wat er bedoeld wordt? Is dit voor hen belangrijk of niet? Een eerste ruime schifting zal al een stap in de goede richting zijn. Nadien is het de bedoeling dat ze met elkaar praten en overleggen tot er nog vijf ingrediënten overblijven.

Geef de groepen ongeveer een kwartier om hierover na te denken. Laat hen daarna hun antwoorden voorstellen aan de anderen. Stel hen enkele vragen wanneer ze hun 'top 5' voorstellen:

- Was het moeilijk om samen tot een beslissing te komen?
- Waren er dingen die jullie al vanaf het begin duidelijk (on)belangrijk vonden?
- Zouden jullie ouders dezelfde ingrediënten kiezen? Welke andere keuzes zouden zij maken?
- Waren er duidelijke meningsverschillen in jullie groep?

Differentiatie

Kan jouw groep nog een extra uitdaging aan? Zet de jongeren dan weer allemaal samen en laat hen als één groep de ultieme keuze maken.

Vat op het einde van het gesprek de belangrijkste punten samen. Probeer hierbij geen eindconclusie te geven: de noden en wensen binnen een relatie zijn voor iedereen anders en dat is oké.

5.2. 10 Stappen

Materiaal:

- Pen en papier per groepje

Doelstellingen:

- De jongeren weten dat relaties en seksualiteit langzaam, stapsgewijs groeien.
- De jongeren denken na over eigen grenzen en behoeftes over relaties.
- De jongeren denken na over normen en waarden over relaties in de maatschappij.

Werkwijze:

Verdeel de jongeren in groepjes met 3 tot 5 leden. Laat elk groepje een blad papier nemen en laat hen onder elkaar de nummers 1 tot 10 schrijven in de kantlijn van hun blad.

Je geeft alle groepjes een einddoel, zoals:

- Iemands gsm-nummer vragen
- Iemand mee op date vragen
- Een eerste kus met iemand
- ...

Dat einddoel mogen ze noteren bij nummer 10. Binnen deze werkvorm is het de bedoeling dat de jongeren tot stap 10 proberen te geraken.

Je kan alle groepjes hetzelfde einddoel geven om te zien hoe ze dit anders aanpakken of je kan hen over verschillende scenario's laten nadenken. Einddoelen in deze opdracht zijn steeds dingen die met liefde of relaties te maken hebben. Pas het einddoel aan de leefwereld van jouw jongeren aan.

Leg uit aan de jongeren dat ze stap 1 tot 9 zelf moeten proberen invullen. Hoe kom je tot die tiende stap? Wat vind je zelf belangrijk dat er gebeurt voor je aan die tiende stap komt? Hoe begin je eraan?

De pen en het papier gebruiken ze om op te noteren, te onthouden over welke stappen het gaat. Deze notities dienen enkel voor hen: om te kunnen herhalen wat de stappen zijn. Het maakt dan ook niet uit of dit (correct) geschreven of getekend is. Dat kan de drempel verlagen.

Geef de jongeren zeker 10 à 15 minuten. Is het ene groepje sneller klaar dan het andere? Geef hen dan een nieuwe stap 10.

Laat de jongeren van elk groepje hun stappen kort vertellen aan de andere groepjes. Een interessante vraag kan zijn: hoeveel tijd zit er volgens hen tussen stap 1 en stap 10? En zou deze volgorde werken volgens de anderen of werd er een belangrijke stap overgeslagen?

Soms is het voor jongeren moeilijk om te beseffen dat er meerdere stappen nodig zijn om een doel te bereiken. Een voorbeeld dat daarbij kan helpen is dat van een toiletbezoek. Dit voorbeeld kan je klassikaal aanhalen om te duiden wat de bedoeling is.

Voorbeeld toiletbezoek:

Je moet plassen. Doe je dat gewoon waar je op dat moment staat? Nee. Welke stappen moet je zetten voor je kan plassen?

- Je moet naar het toilet wandelen. Misschien moet je voordien toestemming vragen.
- Dan moet je de toiletdeur openen en weer sluiten.
- Misschien moet je de deur op slot doen.
- Je moet je broek losknopen en gaan zitten.
- ...

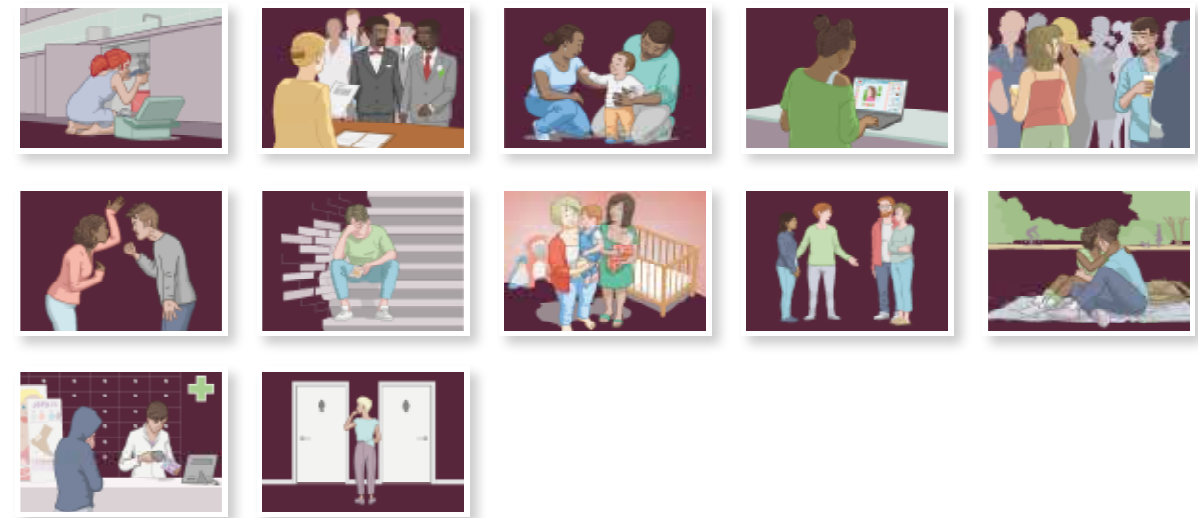
Er komen dus heel wat stappen voor je je doel kan bereiken en je kan plassen.

5.3. Liefde, relaties en meer

Materiaal:

- 12 paarse kaarten (praatplaten) met cijfercode 5.3 (A4-formaat)
 - Genderrollen
 - Homoseksualiteit – homohuwelijk
 - Adoptie – multiraciale gezinnen
 - (Online) dating
 - Flirten – mensen leren kennen

- Ruziemaken – emoties binnen relaties
- Liefdesverdriet – genderrollen – emoties
- Homoseksualiteit – ouderschap
- Relaties – rol ouders bij relaties
- Intimiteit in het openbaar
- Condooms
- Genderidentiteit
- Kleurkaarten (alle drie)



Doelstellingen:

- De jongeren denken na over hun normen, waarden en emoties rond liefde, relaties, gender en helseksualiteit aan de hand van concrete situaties.
- De jongeren kunnen op een respectvolle manier hun mening uiten en luisteren naar die van anderen, ook als het over gevoelige onderwerpen gaat.
- De jongeren weten wat de wettelijke bepalingen zijn over de aangebrachte onderwerpen.

Werkwijze 1:

Hang de kleurkaarten op in verschillende hoeken van de ruimte. Leg de jongeren uit dat je hen enkele praatplaten zal tonen. Hoe voelen zij zich bij deze situatie op de praatplaat? Voelen zij zich hier goed bij? Dan gaan ze bij de groene kleurkaart staan. Vinden ze de situatie niet oké? Dan gaan ze bij de rode kleurkaart staan. Als ze twijfelen of het afhangt van specifiekere informatie mogen ze bij de oranje kleurkaart gaan staan.

Differentiatie

Wil je jongeren meer ruimte geven om hun reactie op de praatplaat te nuanceren? Hang de drie kleurkaarten dan op een rechte lijn. Hoe dichterbij de groene kaart gaat staan, hoe positiever je je hierbij voelt. Hoe dichterbij de rode kaart gaat staan, hoe minder oké je de getoonde situatie vindt.

Toon de jongeren de praatplaat en vraag hen, voor ze zich verplaatsen:

- Wat zie je op deze tekening?
- Wat gebeurt hier?

Is de situatie duidelijk voor iedereen? Dan mogen de jongeren een plek kiezen in de ruimte, bij de kleurkaart die voor hen past bij de situatie. Wanneer alle jongeren een kleurkaart hebben gekozen, kan je verdiepende vragen stellen:

- Waarom is dit volgens jou oké? Waarom niet?
- Hoe voel jij je bij de situatie op de tekening?
- Is wat op deze praatplaat staat voor jou iets vreemds of onbekends? Of is het iets wat voor jou heel gewoon is?
- Bestaat er een wet over deze situatie? Is het iets wat niet mag, of iets wat juist moet?

Differentiatie

Wil je liever een rustiger werkvorm? Leg dan de kleurkaarten op de grond in de cirkel en laat de jongeren stemmen door hun pen neer te leggen bij de kleurkaart naar hun keuze. Deze werkvorm maakt het stemmen ook anoniemer, wat drempelverlagend kan werken.

Werkwijze 2:

Wil je dieper ingaan op de onderwerpen op de praatplaat? Blijf dan met je jongeren in de cirkel en hang de kleurkaarten niet op. Wél toon je steeds een praatplaat en start je met enkele algemene vragen, namelijk:

- Wat zie je op deze tekening? Wat gebeurt hier?
- Waarom is dit volgens jou oké? Waarom niet?
- Hoe voel jij je bij de situatie op de tekening?
- Is wat op deze praatplaat staat voor jou iets vreemds, onbekends? Of is het iets wat voor jou heel gewoon is?
- Bestaat er een wet over dit thema? Is er hieromtrent iets wat niet mag, of juist moet?

Per praatplaat zijn er ook specifieke vragen die dieper ingaan op het thema. Door deze vragen te bespreken worden allerlei belangrijke zaken rond liefde en relaties ter sprake gebracht. De praatplaten zijn hierbij een aanleiding tot gesprek.

Hier volgen, per praatplaat, dan ook enkele richtvragen.

1. Een vrouw herstelt een verstopte afvoerbuiss in de keuken (onderwerp: genderrollen)

- Zijn er taken in huis die enkel voor de man of de vrouw zijn? Waarom?
- Hebben mannen en vrouwen dezelfde kwaliteiten? Waarom wel/niet?
- Zijn er dingen die je niet aan iemand van het andere gender mag vragen om te doen? Zo ja, welke?

Wat zegt de wet?

Volgens de wet is iemand uitsluiten of discrimineren omwille van gender verboden. Alle taken mogen daarom zowel door mannen als door vrouwen worden uitgevoerd.

Zijn gender en geslacht nog onbekende begrippen in jouw groep? Op de website van Çavaria vind je hierover materiaal dat speciaal werd ontwikkeld voor OKAN-klassen.

De belangrijkste definities uit deze werkvorm zijn:

- **Geslacht:** Het biologische feit of iemand vrouw, man of intersekse is.
- **Gender:** Wat het betekent om man of vrouw te zijn. Hoe de wereld dat ziet en invult.
- **Genderrol:** Verwachtingen in de samenleving over hoe mannen en vrouwen zich horen te gedragen. Die verwachtingen kunnen in elke cultuur anders zijn.
- **Genderidentiteit:** Het innerlijke gevoel een man, een vrouw of allebei te zijn. Iemands gevoel komt meestal overeen met zijn of haar lichamelijke geslacht.
- **Transgender:** Wanneer het geslacht van iemand niet overeenkomt met hoe hij of zij zich voelt of gedraagt.

2. Twee mannen gaan trouwen (onderwerp: homoseksualiteit – homohuwelijk)

- Mogen mensen van hetzelfde gender trouwen in jouw land van herkomst?
- Kan je kiezen op wie je verliefd wordt? Waarom wel/niet?
- Zou het voor jou anders aanvoelen als twee vrouwen willen trouwen? Waarom wel/niet?

Wat zegt de wet?

Volgens de Belgische wet mogen mensen van hetzelfde gender en/of geslacht met elkaar trouwen. Dat is niet altijd zo geweest en dat is ook niet in elk land zo, alle wetten en regels per land kan je terugvinden op ilga.org/maps-sexual-orientation-laws.

3. Twee ouders spelen met hun geadopteerd kindje (onderwerp: adoptie – multiraciale gezinnen)

- Hoorde je al eens over adoptie? Hoe denk je over adoptie?
- Zou je gevoel bij deze tekening veranderen mocht het kindje ook een donkere huidskleur hebben? Waarom wel/niet?
- Als koppels niet op een natuurlijke manier kinderen kunnen krijgen, welke opties hebben ze dan nog naast adoptie?

Wat zegt de wet?

In België kan iedereen zich kandidaat stellen als adoptieouder, maar je moet wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. Dit wordt uitgebreid gecontroleerd.

4. Een meisje doet aan online dating (onderwerp: (online) dating)

- Waar of hoe kan je een mogelijke partner leren kennen?
- Zijn er gevaren of nadelen aan online dating? Zo ja, welke?
- Is het makkelijk(er) om iemand te leren kennen online? Waarom wel/niet?

Wat zegt de wet?

Op daten en mensen leren kennen, staat geen minimumleeftijd. Er zijn wel regels en wetten over minderjarigheid en het hebben van seksuele contacten. Daarom laten de meeste datingsites geen mensen toe die jonger zijn dan 18 jaar.

TIP:

Denken jouw jongeren eerder gender-stereotiep? Daag ze uit door hen te laten nadenken of er geen uitzonderingen bestaan op hun uitspraken.

5. Twee mensen flirten op een feestje (onderwerp: flirten – mensen leren kennen)

- Is een feestje een goede plaats om een lief te vinden? Waarom wel/niet?
- Wat is flirten? Hoe toon je iemand dat je geïnteresseerd bent?
- Hoe zou jij je voelen als iemand met je flirt op een feestje?

Wat zegt de wet?

Hierover bestaan geen specifieke wetten.

6. Een koppel maakt ruzie (onderwerp: ruziemaken – emoties binnen relaties)

- Is het oké om af en toe ruzie te maken binnen een relatie? Waarom wel/niet?
- Zijn er goede of slechte manieren om ruzie te maken? Welke?
- Waarover maken koppels ruzie volgens jou?

Wat zegt de wet?

Mensen mogen ruziemaken, het is normaal dat koppels wel eens ruziemaken. Maar wanneer de bedoeling van een van beiden is om macht te krijgen over de andere, de andere te domineren of controleren, dan gaat het over partnergeweld. Op partnergeweld staan straffen, het is verboden volgens de wet. Het gaat dan over fysieke, psychische, seksuele en economische agressie, bedreigingen of geweldplegingen die zich herhalen of kunnen herhalen.

7. Een jongen met liefdesverdriet zit te wenen op de trap (onderwerp: liefdesverdriet – genderrollen – emoties)

- Wat is liefdesverdriet? Hoe voelt dat?
- Hoelang denk je dat liefdesverdriet duurt?
- Kunnen/mogen jongens hun emoties tonen? Mogen ze wenen? Waarom wel/niet?
- Wat als je in een relatie bent maar je bent niet meer verliefd? Hoe beëindig je een relatie?

Wat zegt de wet?

Hierover bestaan geen specifieke wetten.

8. Twee vrouwen tonen hun kinderen (onderwerp: homoseksualiteit – ouderschap)

- Denk je dat ouders van hetzelfde gender kinderen goed kunnen opvoeden? Waarom wel/niet?
- Zou je het raar vinden als een vriend of klasgenoot ouders van hetzelfde gender heeft? Waarom wel/niet?
- Zou deze situatie anders aanvoelen voor jou mochten het twee mannen zijn met hun kinderen?

Wat zegt de wet?

Twee vrouwen of twee mannen mogen kinderen opvoeden in België, hier bestaan geen wetten over. Voor elke manier om kinderen te krijgen (adoptie, draagmoederschap, inseminatie, ...) zijn er wel specifieke regels. Omdat die regels heel specifiek zijn, gaan we daar niet verder op in.

9. Een jongen stelt zijn lief voor aan zijn ouders (onderwerp: relaties – rol ouders bij relaties)

- Hoe en wanneer vertel je aan je ouders dat je een lief hebt?
- Is het voor jou belangrijk dat je ouders je lief goedkeuren? Waarom wel/niet?
- Hoeveel hebben jouw ouders te zeggen over jouw partnerkeuze?

Wat zegt de wet?

Hierover bestaan geen specifieke wetten. Ouders moeten niet instemmen met de partnerkeuze van hun kinderen. Mensen zijn vrij hun partner volledig zelf te kiezen.

10. Een koppel is innig aan het kussen in het park (onderwerp: intimiteit in het openbaar)

- Is het oké om met je lief te zoenen op een publieke plek? Waarom wel/niet?
- Welk gedrag vind je niet oké in het openbaar, waar ligt de grens? Zijn hier wetten over?
- Wat doe je als je mensen innig ziet zoenen of knuffelen in het openbaar? Hoe ga je hiermee om?

Wat zegt de wet?

Seks is iets tussen jou en je partner(s). Als andere mensen jou zien terwijl je seks hebt, of terwijl je heel intiem knuffelt of zoent, mag die persoon de politie erbij halen. Je kan veroordeeld worden voor openbare zedenschennis. Dat zal niet gebeuren als je iemand enkel kust of aanraakt in het openbaar.

Let op: ook als je seks hebt in je living of in een hotelkamer en anderen kunnen je zien door het raam, valt dat onder openbare seks. Als je binnen seks hebt, doe je dat dus best met de gordijnen dicht zodat anderen jullie niet kunnen zien.

11. Iemand koopt condooms bij de apotheker (onderwerp: condooms – schaamte/angst)

- Zou jij condooms durven kopen? Waarom wel/niet?
- Wie moet er, binnen een relatie, voor de condooms zorgen? Is dit de verantwoordelijkheid van één persoon of een gedeelde verantwoordelijkheid?
- Waar kan je condooms kopen? Kan/mag iedereen dit kopen?

Wat zegt de wet?

Er bestaat geen wet over. Iedereen mag condooms kopen: er is geen minimumleeftijd.

12. Je twijfelt welk toilet voor jou is (onderwerp: genderidentiteit)

- Waarom zijn toiletten verschillend voor jongens en meisjes? En vind je dat belangrijk?
- Voelen alle mensen zich sowieso jongen of meisje, of zijn er ook andere opties? Wat weet je hierover?
- Welke mensen noemen we transgender personen? Wat hoorde je hier al over?

Wat zegt de wet?

Iemand toegang weigeren tot een bepaald toilet vanwege hun genderidentiteit of genderexpressie is tegen de wet: dat is discriminatie. Er bestaan geen wetten die zeggen welk toilet je moet gebruiken.

6. Wensen en grenzen

6.1. Lichaamscarrousel

Materiaal:

- Geen materiaal nodig

Doelstellingen:

- De jongeren ervaren hun grenzen rond aanrakingen.
- De jongeren beseffen dat aanrakingen oké zijn als je dat allebei wil.

Werkwijze:

De groep wordt in een binnen- en buitenkring opgesteld, zodat er paren ontstaan. Leg uit dat deze oefening gaat over voelen waar de grens ligt en dat ze dus enkel de opdracht mogen uitvoeren als het 'oké' aanvoelt voor hen allebei. Het gaat er dus om dat ze bij elkaar en zichzelf checken of het goed voelt.

Geef een opdracht, laat de jongeren met elkaar afstemmen of het oké is om de opdracht uit te voeren. Deze vragen kunnen hen helpen:

- Voel jij je oké bij deze handeling? Wil jij dit doen?
- Op welke manier wil je dit doen? Hoelang mag dit duren?
- Wat vind je wél oké om te doen?

De jongeren zoeken samen uit waar voor hen de grens ligt. Help hen op weg met een voorbeeld:

Wil je wel een knuffel geven maar enkel een heel korte? Enkel een soort wederzijds schouderklopje? Of wil je een lange innige knuffel geven? Of wil je helemaal niet knuffelen?

Belangrijke aanvulling: zich excuseren of verantwoorden over grenzen is niet de bedoeling! Hier draait het om het communiceren van je eigen grenzen. Het doel is dus niet om zoveel mogelijk opdrachten uit te voeren, wél om grenzen aan te voelen en hierover te communiceren.

Differentiatie

Je kan de jongeren uit de buitenste cirkel vragen om na enkele opdrachten door te schuiven. Zo kunnen de jongeren met anderen oefenen. Is jouw groep nog héél onzeker? Laat ze dan kiezen met wie ze een duo vormen.

De opdrachten:

- Geef elkaar een knipoog.
- Laat jullie duimen elkaar raken.
- Schud elkaar de hand.
- Laat jullie ellebogen elkaar raken.
- Laat jullie schouders elkaar raken.

- Raak elkaars haar aan.
- Leg je hand op de wang van de ander.
- Geef elkaar een knuffel.
- Geef elkaar een zoen op de wang.
- Laat jullie neuzen elkaar raken.

Nabespreking:

Breng de groep terug samen en bespreek:

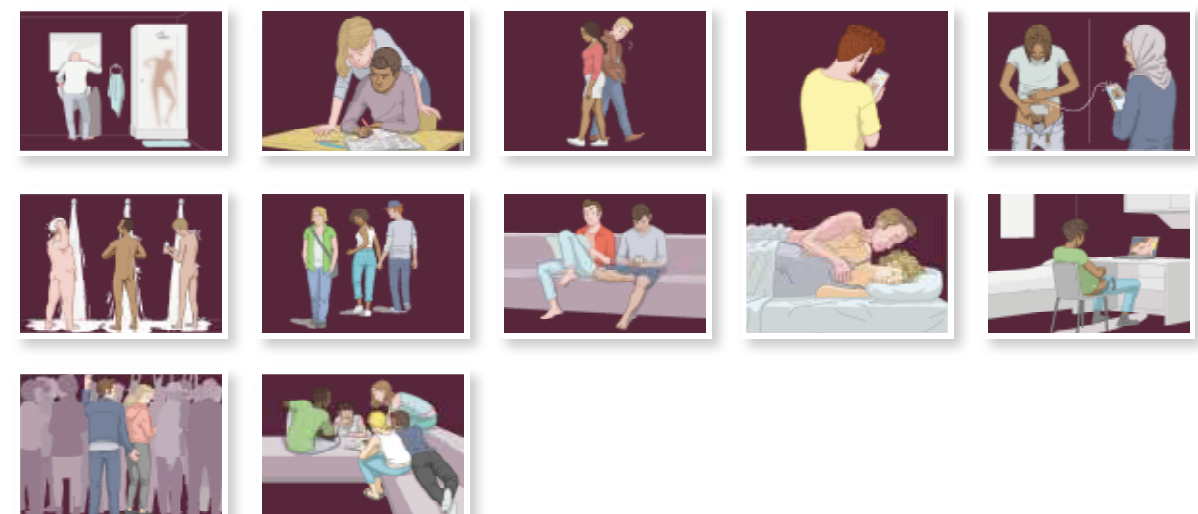
- Was het moeilijk om grenzen te stellen? Waarom? Wanneer?
- Waren jullie het altijd eens over wat je wel of niet wilde doen?
- Zou je meer opdrachten doen als je deze oefening moest uitvoeren met één van je ouders? Wat met een persoon die je nog nooit hebt ontmoet?
- Als de begeleider heeft meegedaan: was er een verschil bij de begeleider?

Het kan soms moeilijker zijn om je grenzen aan te geven tegenover iemand met een machtspositie. Deze boodschap kan je meegeven bij het bespreken van deze vraag.

6.2. Oké of niet?

Materiaal:

- 12 gele kaarten (praatplaten) met cijfercode 6.2 (A4-formaat)
 - *Privacy in de badkamer*
 - *Je leerkracht komt ongewenst dichtbij*
 - *Iemand fluit je na*
 - *Sexting*
 - *Een ongevraagde dickpic krijgen of sturen*
 - *Je doucht samen*
 - *Naar anderen kijken binnen een relatie*
 - *Op het scherm van je partner kijken*
 - *"Nee" zeggen tegen je partner*
 - *Porno kijken – zelfbevrediging*
 - *Iemand komt aan je billen*
 - *Met je vrienden praten over seksualiteit*
- Kleurkaarten (alle drie)



Doelstellingen:

- De jongeren uiten hun mening over welk gedrag ze oké vinden en welk niet.
- De jongeren kunnen enkele manieren (criteria) opnoemen om de inschatting te maken of seksueel gedrag grensoverschrijdend is of niet.

Werkwijze:

Stap 1:

Hang de kleurkaarten op in verschillende hoeken van de ruimte. Leg de jongeren uit dat je hen dadelijk enkele praatplaten zal tonen. Vinden ze de situatie op de praatplaat oké? Dan gaan ze bij de groene kleurkaart staan. Vinden ze de situatie niet oké? Dan gaan ze bij de rode kleurkaart staan. Als ze twijfelen, mogen ze bij de oranje kleurkaart gaan staan.

- Waarom is deze situatie volgens jou oké? Waarom niet?
- Kan een aanpassing deze situatie oké maken? Zo ja, welke?

Differentiatie

Wil je liever een rustigere werkvorm? Leg dan de kleurkaarten op de grond in de cirkel en laat de jongeren stemmen door hun pen neer te leggen bij de kleurkaart naar hun keuze. Deze werkvorm maakt het stemmen ook anoniemer, wat drempelverlagend kan werken.

Differentiatie

Mogelijk is dit al voldoende uitdaging voor jouw jongeren. Stop dan gerust na stap 1 van deze werkvorm. Kijk hierbij vooral naar wat voor jouw jongeren haalbaar is.

Stap 2:

Wanneer alle praatplaten een eerste keer besproken zijn, kan je een stap verder gaan. Wat is de minst ernstige situatie? Wat is de ergste situatie? Probeer als groep een volgorde te creëren. Hiervoor kan je de kleurkaarten op een rechte lijn leggen en de praatplaten die lijn laten volgen.

- Waarom is deze situatie erger dan de andere? Hoe bepalen we dit?
- Zijn we het eens over deze visie?

Laat de antwoorden uit de groep komen en toets ze af aan deze drie criteria van het Sensoa Vlaggensysteem:

- **Toestemming:** Alle betrokkenen geven een 'ja'. Ze maken duidelijk dat ze akkoord gaan en dat ze mee willen doen.
- **Gelijkwaardigheid:** Beide personen zijn ongeveer even oud en er is geen machtsverhouding tussen beiden (leerkracht-leerling, volwassene-kind, ...).
- **Vrijwilligheid:** Er is geen sprake van druk, dwang of chantage. Als dat wel zo is, kan er geen toestemming zijn: geen 'ja' is hier het gevolg van.

TIP:

Wil je meer informatie over het Vlaggensysteem van Sensoa? Surf naar [Vlaggensysteem.be](https://vlaggensysteem.be) en leer er alles over.

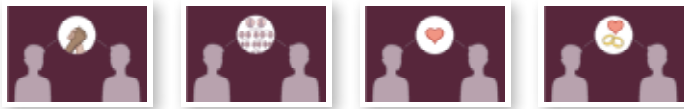
Differentiatie

Gaat ook stap twee vlot en kan jouw groep nog een extra uitdaging gebruiken? Bekijk dan met hen wat er aan de volgorde in stap 2 zou veranderen als deze gemaakt zou worden door hun ouders of een leerkracht.

6.3. Wie mag je waar aanraken?

Materiaal:

- Laken met silhouet van lichaam
- 4 gele kaarten met cijfercode 6.3 (A5-formaat)
 - *Vriendschap*
 - *Familie*
 - *Verliefd*
 - *Getrouwd*
- Voor iedere jongere een pen of ander klein voorwerp
- Kleurkaarten (enkel rode en groene)



Doelstellingen:

- De jongeren benoemen welke handelingen zij (on)gewoon vinden binnen verschillende sociale verhoudingen.
- De jongeren leren hun eigen grenzen kennen en nuanceren afhankelijk van de situatie.
- De jongeren leren omgaan met verschillende visies op wat oké is en wat niet.

Werkwijze:

Leg het laken in het midden van de groep. Dit silhouet stelt nu een lichaam voor, ongeacht gender of geslacht. Bovenaan het laken leg je de kaartjes, die verschillende connecties aanduiden, opeengestapeld. De twee kleurkaarten leg je links en rechts van het silhouet.

De 4 soorten connecties op de kaarten zijn:

- Vriendschap
- Familie
- Verliefd
- Getrouwd

Duid een plek aan op het silhouet en duid het bovenste kaartje aan. Laat de jongeren antwoorden op de vraag: "Mag de persoon met wie je een connectie hebt zoals op het kaartje, jou op die plek aanraken?"

Als hun antwoord 'ja' is, leggen ze hun pen bij de groene kleurkaart. Is het antwoord 'nee', dan leggen ze hun pen bij de rode kleurkaart.

Het gaat er in deze werkvorm om dat de jongeren stilstaan bij hun grenzen en gaan nadenken over wat oké is voor hen en wat niet. Stel daarom volgende bijvragen:

- Waarom vinden jullie dit (niet) oké?
- Wat maakt het (niet) oké?
- Kan het doel van de handeling jouw mening veranderen?

Differentiatie

Is jouw groep niet zo spraakzaam of hebben ze moeite met het verwoorden van hun mening? Maak de situatie concreter en laat hen opnieuw stemmen.

Een voorbeeld:

Verander de beginsituatie van: "Mag een vriend of vriendin jou in de nek aanraken?" naar:

- Mag een vriend of vriendin van het andere geslacht jou in de nek aanraken?
- Mag een vriend of vriendin jou in de nek zoenen?
- Mag die vriend of vriendin jouw nek aanraken als het is om bijvoorbeeld de kraag van je hemd goed te leggen? (of een andere nuttige reden)

6.4. Hulp, informatie, een luisterend oor

Materiaal:

- Druk de bijlage 'affiche hulp, informatie, een luisterend oor' af via www.sensoa.be/materiaal/tussen-de-lakens-okan
- Computer of smartphone met internetverbinding
- Na afloop: computer met printer

Doelstellingen:

- De jongeren kennen enkele organisaties of mensen bij wie ze terecht kunnen met vragen of zorgen.
- De jongeren weten waar ze extra informatie kunnen opzoeken over relaties en seksualiteit.

Werkwijze:

Begin met de jongeren enkele vragen te stellen:

- Wie kan jij vertrouwen?
- Bij wie kan jij steun vinden?
- Wat doe je als je vragen hebt over relaties en seksualiteit?
- Zijn er ook organisaties waar je om hulp of antwoorden kan vragen?

Leg de affiche in de cirkel en bekijk met de jongeren wat er allemaal op staat. Vraag of ze de organisaties kennen. Als een organisatie onbekend is, kan je een van de jongeren die laten opzoeken en de anderen erover laten vertellen.

De organisaties die op de affiche staan zijn:

- **JAC:** Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Samen zoeken ze naar een oplossing, naar de mogelijkheden die bij jou en in je omgeving te vinden zijn.
- **Awel:** Awel is de telefonische en online hulplijn voor kinderen en jongeren in Nederlandstalig België. Awel luistert naar kinderen en jongeren met een verhaal, een vraag of een probleem.
- **Zanzu.be:** Zanzu is een website over seksuele gezondheid voor mensen die geen of moeilijk Nederlands kunnen. De website heeft een vertaal- en voorleesfunctie in 14 talen en de informatie is vlot en bondig geschreven.
- **De huisarts:** Ga met de jongeren het gesprek aan over het belang van een huisarts, je keuzevrijheid daarin en beroepsgeheim.
- **Vertrouwenspersoon op school:** Vul in bij wie op school de jongeren terecht kunnen bij vragen, zorgen en nood aan hulp rond het thema relaties en seksualiteit.

Op de affiche wordt ook aangeduid bij wie op school je terechtkan voor vragen. Denk samen met de jongeren na over wie dit is en vul de juiste gegevens in. Zorg ervoor dat iedereen zeker weet over wie het gaat en hoe ze deze persoon kunnen bereiken. Hang de affiche op in de klas.

Na afloop van de les kan je de gegevens van de affiche nog invullen op de tweede downloadbare pdf, waarvan je kleine kaartjes kan maken. Die kan je afdrucken en uitdelen aan de jongeren. Zo hebben zij een overzicht van steunpunten en goede informatiekanalen.

7. Afronding

7.1. In de lucht

Materiaal:

- Geen materiaal nodig

Doelstellingen:

- De begeleider leert hoe de jongeren de vorming hebben ervaren.
- De jongeren voelen dat hun mening en ervaring belangrijk is voor de leerkracht.

Werkwijze:

Om de sessie af te sluiten is het leuk om te peilen naar de mening en het gevoel van de jongeren. Hoe? Stel onderstaande vragen en laat de jongeren de bijhorende beweging uitvoeren. Wil je voor extra uitdaging zorgen? Vraag hen dan om de armen en benen die ze al hebben opgestoken in de lucht te houden tot je alle vragen hebt gesteld.

Vragen en handelingen:

- Steek je linkerhand op als je het leuk vond.
- Steek je rechterhand op als je iets hebt bijgeleerd.
- Steek je rechtervoet in de lucht als je hebt gelachen.
- Steek je linkervoet in de lucht als je wil dat we hier nog eens rond werken.
- Bonus: steek je tong uit als deze les beter ging dan je had verwacht.

7.2. Beste...

Materiaal:

- Pen
- Papier

Doelstellingen:

- De jongeren benoemen hoe ze de vorming hebben beleefd.

Werkwijze:

Bedank de jongeren voor hun deelname en hun inbreng. Vraag hen om als afsluiter een boodschap op te schrijven over deze sessie: welke boodschap willen zij meegeven aan iemand die deze sessie nog gaat volgen?

Om hen op weg te helpen kan je hen de volgende vraag stellen: "Als je nu terugkijkt naar hoe je aan het begin tegenover deze lessen stond, wat had je willen weten? Welke boodschap had jou kunnen helpen?"

Wie wil mag delen met de groep wat die heeft opgeschreven. Als je hun boodschappen wil gebruiken voor een volgende les, vraag dan toestemming aan de betreffende jongere.

Woordenlijst

Nederlands	Frans	Engels	Arabisch	Bulgaars
Anus	Anus	Anus	الشرج	Анус
Baarmoeder	Utérus	Uterus	الرحم	Матка
Baarmoederhals	Col de l'utérus	Cervix	عنق الرحم	Шийка
Balzak	Scrotum	Scrotum	كيس الصفن	Скротум
Blaas	Vessie	Bladder	المثانة	Пикочен мехур
Borsten	Seins	Breasts	الثديان	Гърди
Clitoris	Clitoris	Clitoris	البيظر	Клитор
Eicel	Ovule	egg cell	البويضة	Яйцеклетка
Eierstok	Ovaire	Ovary	المبيض	Яйчник
Eikel	Gland	Glans	الحشفة	Главичка (на пениса)
Eileider	Trompe de Fallope	Fallopian tube	قناة فالوب	Яйцепровод
Penis	Pénis	Penis	القضيب	Пенис
Plasgaatje	Méat urinaire	Urinary meatus	فتحة مجرى البول	Външен отвор на пикочния канал
Schaamhaar	Poils pubiens	Pubic hair	شعر العانة	Срамно окосмяване
Schaamlippen	Lèvres	Labia	الأشفار	Срамни устни
Sperma	Sperme	Semen	السائل المنوي	Семенна течност
Teelbal	Testicule	Testicle	الخصية	Тестис
Urinebuis	Urètre	Urethra	مجرى البول	Пикочопровод
Vagina	Vagin	Vagina	المهبل	Влагалище
Voorhuid	Prépuce	Foreskin	القلفة	Кожичка на главичката
Vulva	Vulve	Vulva	الفرج	Външни полови органи
Zaadcel	Spermatozoïde	Sperm cell	حيوان منوي	Сперматозоид
Zaadleider	Canal déférent	Sperm duct	القناة المنوية	Семепроводен канал

Duits	Spaans	Farsi	Pools	Portugees
Anus	Ano	مقعد	Odbyt	Ânus
Gebärmutter	Útero	رحم	Macica	Útero
Gebärmutterhals	Cuello uterino	گردن رحم	Szyjka macicy	Colo do útero
Hodensack	Escroto	كيسه بيضه	Moszna	Escroto
Blase	Vejiga	مثانه	Pęcherz moczowy	Bexiga
Brüste	Senos	پستان ها	Piersi	Seios
Klitoris	Clitoris	كليتوريس	Łechtaczka	Clitoris
Eizelle	Óvulo	تخمک	Komórka jajowa	Óvulo
Eierstock	Ovario	تخمدان	Jajnik	Ovário
Eichel	Glande	کلاهک	Żołądź	Glande
Eileiter	Trompa de Falopio	لوله رحم	Jajowód	Trompa de Falópio
Penis	Pene	آلت تناسلی مرد	Prącie	Pénis
Harnröhrenöffnung	Meato urinario	مجرای پیشاب	Ujście cewki moczowej	Meato urinário
Schamhaar	Vello púbico	موی زهار	Owłosienie łonowe	Pelos púbicos
Schamlippen	Labios	لب های مهبل	Wargi sromowe	Lábios
Sperma	Semen	منی	Sperma	Esperma
Hoden	Testículo	بيضه	Jądro	Testículo
Harnröhre	Uretra	پیشاب راه	Cewka moczowa	Uretra
Scheide	Vagina	واژن	Pochwa	Vagina
Vorhaut	Prepucio	پوست ختنه گاه	Napletek	Prepúcio
Vulva	Vulva	فرج	Srom	Vulva
Samenzelle	Espermatozoide	سلول اسپرم	Plemniki	Espermatozoide
Samenleiter	Conducto espermático	لوله اسپرم	Nasieniowód	Ducto deferente

Woordenlijst

Nederlands	Roemeens	Russisch	Albanees	Turks
Anus	Anus	Анус	Anusi	Anüs
Baarmoeder	Uter	Матка	Mitra	Rahim
Baarmoederhals	Col uterin	Шейка матки	Qafa e mitrës	Rahim ağzı
Balzak	Scrot	Мошонка	Skrotumi	Testis torbası
Blaas	Vezică	Мочевой пузырь	Fshika	İdrar torbası
Borsten	Sâni	Грудь	Gjokset / Zemrat	Göğüsler
Clitoris	Clitoris	Клитор	Klitori	Klitoris
Eikel	Ovul	Яйцеклетка	Vezëza	Yumurta hücresi
Eierstok	Ovar	Яичник	Vezorja	Yumurtalık
Eikel	Gland	Головка	Koka e penisit	Penis ucu
Eileider	Trompă uterină	Фаллопиева труба	Gypi i Falopit	Yumurta kanalı
Penis	Penis	Пенис	Penisi	Penis
Plasgaatje	Meatul urinar	Наружное отверстие мочеиспускательного канала	Vrima e jashtme e uretrës	İdrar deliği
Schaamhaar	Păr pubian	Лобковые волосы	Qimet pubike	Kasık kılları
Schaamlippen	Labii	Половые губы	Buzët gjinore	Labia (dudaklar)
Sperma	Lichid seminal	Сперма	Sperma	Sperm
Teelbal	Testicul	Яичко	Testikuli	Testis
Urinebuis	Uretră	Мочеиспускательный канал	Uretra	İdrar yolu
Vagina	Vagin	Влагалище	Vagina	Vajina
Voorhuid	Prepuț	Крайняя плоть	Lafsha	Sünnet derisi
Vulva	Vulvă	Вульва	Vulva	Vulva
Zaadcel	Spermatozoid	Сперматозоид	Spermatozoidi	Sperm hücresi
Zaadleider	Canal seminal	Семявыносящий проток	Kanali i spermës	Sperm kanalı

Met dank aan

Aaricia Beynen, Catherine Hoefnagels, Lore Van Roy, Lore Van Walleghem, Kathy Withaegels en de andere OKAN-leerkrachten die deelnamen aan de denkoefening

Bianca Boekxstaens en Cédric Verstraeten van CAW BRussel

Evelien Luts en haar collega's van Pimento vzw

Joke Weckesser

Katrien De Koster van GAMS België vzw

Kaya Nezehat en Leonie Nelissen

Lieve Slegers en haar collega's bij het Hoger Instituut voor Verpleegkunde Sint Elisabeth in Turnhout

Nathalie Vandenameele en haar collega's van Katholiek Onderwijs Vlaanderen

Peggy Meeuwssen en haar collega's van OKAN Sint Jozef Geel

Stéphanie Danckaert en haar collega's van GO! Middenschool Ter Beuke

Stijn Van Asch en zijn collega's van Atlas Integratie en Inburgering Antwerpen

Iedereen binnen Sensoa vzw die hieraan meewerkte

En vele anderen!

Redactie: Katelijn Gijssels
Eindredactie: Chloé Spruyt, Eveline De Bie
Inhoudelijk advies: Wannes Magits, Tara De Laet, Inge Savels en diverse OKAN-leerkrachten
Illustraties: Geert Gerard
Opmaak: Volta

V.U.: Chris Lambrechts, F. Rooseveltplaats 12 bus 7, 2060 Antwerpen
Ondernemingsnummer: 0446.232.167 / RPR Antwerpen
Gewijzigde herdruk - februari 2023

Een uitgave van Sensoa vzw
© 2023 Sensoa
D/2022/7164/1

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook.
Met steun van de Vlaamse Minister bevoegd voor het Gezondheidsbeleid.



