

Help, mijn kind denkt aan seks!

INHOUD

SEKSUELE OPVOEDING: SAY WHAT?! > 7

Let's talk about sex > 11
Vooroordelen > 12
Ouders: iets te preuts > 14
School: nog veel te leren > 23
Slaag jij voor het sexamen? > 28
De media: seks alom > 32
Praten over seks > 36
Moeder of vader? > 38
Vroeg beginnen > 47
Normalise it... > 56
Grijp je kans! > 60
Sextalk: do's and don'ts > 62
Hot topics > 68

WENSEN, GRENZEN & RECHTEN > 71

Santé, op jouw – seksuele –
gezondheid! > 72
Weerbaarheid > 74
Seksuele rechten > 88

IEDEREEN MEDIAWIJS > 95

Van onmacht naar kracht > 96
Mediawijze seks > 100
It's your call > 106
Internetgebruik bij jongeren > 108
Seks & (nieuwe) media:
online risico's > 114
Cyberseks > 116
Sexting > 120
Grooming > 128
Porno > 134

DE JEUGD VAN TEGENWOORDIG: (OVER)SEKS(T)? > 147

Seksualiteit vroeger en nu > 148

Seksuele ontwikkeling van
jongeren per leeftijd > 152

De eerste keer > 154

Onveilig vrijen > 156

Sekspartners > 160

VAN BABY TOT ADOLESCENT > 163

Baby (0-1 jaar) > 168

Peuter (1-4 jaar) > 173

Kleuter (4-6 jaar) > 186

Basisschoolkind (6-9 jaar) > 206

Prepubers (10-12 jaar) > 224

Pubers & adolescenten
(12-17 jaar) > 238



Lieve ouders,

Het is zover: je kind denkt aan seks. Wat nu?!

Seksueel opvoeden is het antwoord. Vanaf wanneer? Liefst vanaf het moment dat je dat kleine, tengere baby'tje in je armen hebt. Hoe? Op een manier die past bij jullie gezin en op het niveau van je kind. Waarom? Om je kind zijn wensen en grenzen te leren kennen en aangeven, en het vooral te leren dat seks leuk is.

In deze tijd, waarin seks en nieuwe media hand in hand gaan, hebben kinderen meer dan ooit baat bij correcte en genuanceerde informatie over seks. Nu seks alomtegenwoordig is, is seksuele opvoeding belangrijker dan ooit.

Goed voorgelichte kinderen beginnen later aan seks en genieten er meer van dan kinderen die er weinig over te horen hebben gekregen. Gooi het taboe en je schaamtegevoel over het onderwerp overboord. Het is tijd om de seksuele opvoeding van je kinderen anders aan te pakken dan vroeger gebeurde. Seks klopt op elke digitale deur en jij kunt ervoor zorgen dat jouw kind weet welke deuren hij mag openmaken.

Dit boek is er om jou bij te staan bij de seksuele opvoeding 2.0, van baby tot adolescent, van bloem tot bij.

Goedele



**SEKSUELE
OPVOEDING
SAY
WHAT?!**



SEKSUELE OPVOEDING

Seksuele en relationele vorming, seksuele voorlichting of nog ruimer: seksuele opvoeding – het is een taak die in de eerste plaats voor jou als ouder is weggelegd. Net zoals je je kind leert fietsen en zwemmen, kun je je kind op de juiste momenten in zijn leven begeleiden in de ontdekking van zijn seksuele ontwikkeling. Seksueel opvoeden doe je grotendeels door met je kind over seks te communiceren en door het goede voorbeeld te laten zien. Kinderen leren door te imiteren en halen dus enorm veel informatie uit jouw gedrag.

Van de geboorte tot diep in de adolescentie krijg je als ouder te maken met vragen en situaties die verband houden met lichamelijkheid, seksualiteit en relaties. Om je zoon of dochter goed te informeren over seksualiteit, zijn er drie verschillende (f)actoren nodig:

1. Goede seksuele vorming op school, waarbij niet alleen over de mogelijke gevaren maar ook over het genot wordt gesproken.
2. Mensen in de media die het onderwerp op een geïnformeerde manier durven aansnijden.
3. Het gevoel over alles te kunnen praten met de ouders.
En dat gaat niet vanzelf, nee!

Je staat er dus niet alleen voor als het gaat om de seksuele opvoeding van je kind. Op school leren kinderen en jongeren over relaties en seksualiteit en ook via (sociale) media komen ze heel wat te weten. Jouw opdracht bestaat erin om een vertrouwensband met je kind op te bouwen en de seksueel getinte informatie die je kind extern oppikt te duiden en te nuanceren waar nodig. Gebruik de informatie die je kind op school en via de media opdoet in een gesprek over seksualiteit met hem. Want praten is van cruciaal belang om je kind een positieve en gezonde seksuele ontwikkeling te laten doormaken en hem een realistisch beeld van seks te geven.

Hoe je dat als ouder het best aan kunt pakken, lees je in dit boek. Maar laat me je eerst overtuigen van het belang van seksuele opvoeding.





LET'S TALK ABOUT SEX

We beginnen bij het begin: wat is seksualiteit? In *Van Dale*, het woordenboek, staat seksualiteit beschreven als 'alles wat het geslachtsverkeer betreft'. Zo leren jongeren het natuurlijk nooit. Want seksualiteit is zoveel meer dan alleen maar seksueel gedrag. Seksualiteit gaat over man of vrouw zijn, over seksuele identiteit en voorkeur, over gevoelens, opvattingen, rolgedrag, intimiteit, plezier, erotiek en voortplanting. In grote lijnen kent seksualiteit twee periodes:

— **Prepuberale seksualiteit**

De mens is vanaf de geboorte een seksueel wezen. Bij jonge kinderen spreken we over een prepuberale seksualiteit. Hun lichaam is nog niet volgroeid, ze hebben nog geen geslachtsgemeenschap met anderen en kunnen zich niet voortplanten. Jonge kinderen hebben al wel seksuele gevoelens. Ze zijn nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van anderen en houden er daarom van om doktertje of vadtje-en-moedertje te spelen.

— **Volwassen seksualiteit**

Vanaf de puberteit vindt de ontwikkeling naar volwassen seksualiteit plaats. Jongeren beginnen meestal rond hun twaalfde te experimenteren met relaties en seksualiteit en doen dan hun eerste seksuele ervaringen op met een vriendje of vriendinnetje.

VOOROORDEN

Vijf vooroordelen over seksuele opvoeding

Het merendeel van de ouders heeft niet zoveel zin in het geven van seksuele opvoeding. Dit zijn de vijf meest voorkomende redenen daarvan:

1. Ze hebben zelf nooit een seksuele opvoeding gehad en weten niet waar ze moeten beginnen.
2. Ze voelen zich uiterst ongemakkelijk bij de idee dat ze met hun kind over seks zouden moeten praten en denken dat ze ouderwets zullen overkomen met hun seksuele voorlichting.
3. Ze zijn ervan overtuigd dat hun kind nog niet klaar is voor dergelijke 'zware' gesprekken.
4. Ze zijn bang voor de negatieve kanten van seks: seksueel geweld, seksueel overdraagbare aandoeningen en ongewenste zwangerschappen.
5. Ze geloven dat ze hun kind te vroeg op ideeën zullen brengen door seks al op jonge leeftijd bespreekbaar te maken.

Kun je jezelf vinden in de eerste twee redenen? Dat lijkt me in onze maatschappij niet meer dan logisch. Praten over seks zit nog altijd in de taboesfeer en daar breek je niet zomaar uit. Als kind heb je thuis mogelijk zelf geen enkele

seksuele opvoeding gekregen. Dan lijkt het me normaal dat de drempel hoog ligt en dat je uitstelgedrag vertoont om niet met je kind over seks te praten als hij er zelf niet om vraagt.

In 2009 stelde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een richtlijn op over seksuele en relationele opvoeding bij jongeren. Hieruit blijkt dat kinderen en jongeren die een goede seksuele vorming kregen:

- de eerste keer langer uitstellen;
- een positievere seksuele beeldvorming en beleving kennen;
- minder bedpartners hebben;
- verminderd risicogedrag vertonen;
- meer plezier beleven aan seks;
- minder kans hebben ooit slachtoffer te worden van seksueel misbruik dan kinderen en jongeren die weinig tot geen seksuele opvoeding kregen.

Als dat geen verrassend antwoord is op de laatste drie vooroordelen over seksuele opvoeding!

In tegenstelling tot wat je misschien dacht, heeft seksuele opvoeding uiteindelijk echt alleen maar voordelen. Het is tijd om een einde te maken aan je uitstelgedrag en te bedenken hoe je het vanaf nu concreet kunt aanpakken. Ik help je met alle plezier en ben ervan overtuigd dat je met dit boek een heel eind komt.

OUDERS: IETS TE PREUTS

Als ouder speel je de belangrijkste rol in de (seksuele) opvoeding van je kind. Daarbij is de mate waarin en de manier waarop je met je kind over seks praat cruciaal voor zijn seksuele ontwikkeling. Ik kan het niet genoeg zeggen: praten helpt, praten leert, praten heelt, praten is een wondermiddel.

Tijdens een gesprek met je kind heb je direct contact en kun je duidelijk uitleggen wat je bedoelt. Een ander voordeel aan praten is dat je niet alleen informatie gééft, maar ook veel terugkrijgt. Zelfs als je kind niet veel zegt, kom je erachter hoe hij of zij over bepaalde onderwerpen denkt en hoeveel hij of zij er al van weet. Pik de signalen van je kind op als hij ergens mee lijkt te worstelen en spreek hem erover aan. Creëer vertrouwen en geef je kind mee dat hij altijd bij jou terecht kan, waarvoor dan ook.



70 procent van de ouders denkt dat ze voldoende met hun kinderen praten over verliefdheid, relaties en puberteit.



Slechts 52 procent van de kinderen beaamt dit echter. Waar komt dit grote verschil vandaan? Ouders denken bij seksuele voorlichting vaak aan een goed gesprek over condooms en de pil, maar kinderen en jongeren hebben behoefte aan een breder gesprek dan dat.

In de volgende hoofdstukken ga ik dieper in op jouw rol als ouder en op het belang van praten met je kind over seksualiteit, en we bekijken per leeftijd hoe je dat concreet kunt doen. Maar voor we zover zijn, geef ik je wat leuke weetjes en cijfers uit twee grootschalige en betrouwbare onderzoeken uit België en Nederland* over kinderen en seksualiteit.

* Onderzoek in 2016 onder 954 Nederlandse negen- tot twaalfjarigen en 1168 ouders door Rutgers, Kenniscentrum Seksualiteit i.s.m. het NOS Jeugdjournaal. In 2005 werd er een doctoraatsstudie gedaan naar seksualiteit en jongeren aan de Vrije Universiteit van Brussel onder 4339 jongeren tussen 15 en 21 jaar en 479 ouders. De cijfers uit deze onderzoeken vullen elkaar aan.



WERK AAN DE WINKEL



30 procent van de jongens en meisjes tussen negen en twaalf jaar heeft nog met niemand besproken wat seks is - niet thuis, niet op school en niet met vrienden. Een even grote groep zegt het nog nooit te hebben gehad over seksuele grenzen of hoe een lichaam in de puberteit verandert.*

Weet jij waar jouw kind of jongere zijn informatie vandaan haalt als hij iets wil weten over seks?

Wat doen jongeren als ze iets willen weten over seks?*

Zoeken op internet

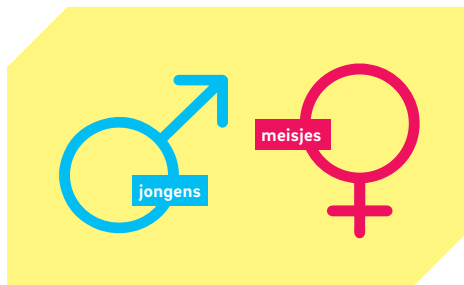
45%

28%

Lezen in boekjes of tijdschriften

15%

29%



Praten met goede vriendin(nen)



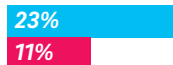
Praten met goede vriend(en)



Praten met mijn moeder



Praten met mijn vader



Vragen op school

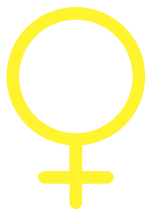


	12-14 jaar	15-17 jaar	18-20 jaar
Zoeken op internet	35%	50%	74%
Praten met mijn moeder	37%	30%	27%
Praten met goede vriendin(nen)	30%	42%	48%
Praten met goede vriend(en)	25%	33%	44%
Lezen in boekjes of tijdschriften	24%	22%	30%
Praten met mijn vader	18%	13%	11%
Vragen op school	11%	8%	3%

*Rutgers, Kenniscentrum Seksualiteit, in samenwerking met het NOS Jeugdjournaal naar aanleiding van de Week van de Lentekriebels, 2016 ** Bron: Seks onder je 25ste, Rutgers WPF & Soa Aids Nederland, 2012; onderzoek onder bijna achtduizend jongeren tussen 12 en 25 jaar in Nederland.)

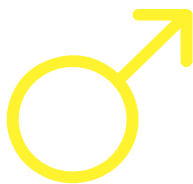
Zoals je ziet, is internet met gemiddeld 46,4 procent de belangrijkste informatiebron voor jongeren tussen 12 en 20 jaar. Alarmerend hierbij is dat vooral jongens pornosites noemen als degelijke informatiebron. Een op de drie jongens en een op de tien meisjes van 12 tot en met 15 jaar denkt van porno veel te kunnen leren. Dat zijn onrustbarende cijfers, waar je in het hoofdstuk 'Iedereen mediawijs' (p. 95) meer over kunt lezen.

Op de tweede plaats volgt 'praten met goede vriendin(nen)' (36,8 procent), gevolgd door 'praten met moeder' (32,4 procent) en 'praten met goede vriend(en)' (30,4 procent). Vervolgens zeggen jongeren hun antwoorden te zoeken in boeken of tijdschriften (24 procent), door te praten met hun vader (15,2 procent) of op school (8,6 procent). Uit deze cijfers blijkt dat de focus vooral op internet ligt én dat jongeren gemakkelijker met meisjes en moeders over seksualiteit praten dan met jongens en vaders.



Meisjes praten vaker dan jongens over seksualiteit, zowel met hun partner en met vrienden als met hun ouders. Meisjes zeggen vaker dan jongens dat ze met hun vriendinnen, moeder of partner kunnen praten als ze een probleem op seksueel vlak ervaren.





Jongens voelen iets meer sociale druk van vrienden als het over seks gaat:

6 procent van de jongens zegt dat ze pas bij hun vriendenkring horen als ze wel eens seks hadden. Slechts 3 procent van de meisjes zegt dit.*

*Bron: Seks onder je 25ste, Rutgers WPF & Soa Aids Nederland, 2012; onderzoek onder bijna achtduizend jongeren tussen 12 en 25 jaar in Nederland.





MOEDER EN VADER ALS BRON

Jongeren uit alle leeftijdscategorieën raadplegen in de eerste plaats dus internet voor antwoorden op seksueel getinte vragen. Tussen de leeftijd van 9 en 12 jaar geeft een op de vijf aan dat ze helemaal geen informatie *willen* over seksualiteit. Zij zijn er wellicht nog niet klaar voor en/of hebben nog geen enkele seksuele opvoeding gehad. **Vergeet niet dat ook bij kinderen een grote gêne bestaat om hierover te praten, zeker als er niet van jongs af aan mee is opgegroeid.**

Als tweede praten meisjes tussen 12 en 15 jaar eerst met hun vriendin(nen) en jongens met hun vriend(en). Pas daarna gaan zowel jongens als meisjes te rade bij hun moeder. Opvallend is dat meisjes van alle leeftijden veel vaker dan jongens bij hun moeder aankloppen voor informatie over seks.

Vervolgens zoeken meisjes tussen 12 en 15 jaar hun heil in boeken of tijdschriften, daarna pas geven ze aan met hun vader te praten en in allerlaatste instantie stellen ze hun vragen op school. Vader speelt bij jongens in die leeftijdscategorie een grotere rol dan bij meisjes. Dat lijkt me logisch, mannen onder elkaar. In allerlaatste instantie zoeken jongens hun antwoorden op school of in boeken of tijdschriften. Dit geldt tot aan de adolescentie. Zodra ze volwassen zijn, komt moeder op de vijfde en vader op de zesde plaats. Internet blijft ongeacht de leeftijd informatiebron nummer één.

Deze verschuiving is bij pubers en adolescenten heel normaal. Onthoud dat jongeren die seks hebben onbewust weer iets meer van jou als ouder loskomen.

In dat opzicht is het helemaal niet zo gek dat je zoon of dochter niet eerst bij jou advies komt vragen over seks.



GESPREKSONDERWERPEN

Kinderen tussen 9 en 12 jaar vinden het heel gewoon om over verliefdheid, puberteit en seksualiteit te praten. Wat vrijen en seks is, heeft 48 procent in die leeftijdscategorie wel eens met zijn ouders besproken. Alarmerend is dat 33 procent daar nog met niemand over heeft gesproken, en dat 50 procent het nooit met iemand heeft gehad over condooms en seks op televisie of internet. Zodra meisjes in de puberteit komen, worden hun gespreksonderwerpen hetzelfde als die van jongeren ouder dan 15. Jongens zijn pas aan die onderwerpen toe zodra ze ook echt die leeftijd hebben.

Bij jongeren tussen 15 en 21 jaar zijn de gespreksonderwerpen niet te intiem. Verliefdheid en verkering scoren goed (85-90 procent) en ook de risico's die verbonden zijn aan seks halen hoge cijfers: voorbehoedsmiddelen (80 procent) en seksueel overdraagbare aandoeningen, met hiv voorop (75 procent). Meisjes krijgen van hun ouders vaker dan jongens te horen dat ze voorzichtig moeten omgaan met hun seksualiteit. Ouders doen dit vanuit het idee dat meisjes verantwoordelijk zijn voor anticonceptie om een mogelijke zwangerschap te voorkomen.

Over de fijne kant van seks krijgen kinderen en jongeren nauwelijks iets te horen. Ouders hebben het gevoel dat ze dan te veel uit eigen ervaring moeten praten en omgekeerd zien tieners hun ouders ook liever niet als seksuele wezens. Ouders met een gezond seksleven praten echter vrijer over seks met hun kinderen dan ouders die ongelukkig zijn tussen de lakens. Zeer religieuze gezinnen en gezinnen met laag opgeleide ouders, gaan het minst met elkaar in gesprek over seks.



SCHOOL: NOG VEEL TE LEREN

Jongeren noemen de school als dé plek om betrouwbare informatie over seksualiteit te krijgen. Ze houden ervan om over dit onderwerp te leren op dezelfde manier waarop ze ook in andere vakken leskrijgen. Ze vinden het normaal dat de school een deel van deze opvoedingstaak van de ouders op zich neemt.

SEX IN CLASS (I)

Voor het Britse tv-kanaal Channel 4 maakte ik de documentaire 'Sex in Class'. Hierin geef ik seksuele opvoeding aan een groep Britse tieners in de hoop hen te redden (LOL). De lessen seksuele opvoeding beperken zich in het Verenigd Koninkrijk namelijk tot een uurtje tijdens de biologieles, waarin de focus ligt op seksuele gezondheid en er in alle talen gezwezen wordt over seksueel genot. Niet zo vreemd dat het land een van de slechtste leerlingen is als het op seks aankomt: tienerzwangerschappen en SDA's zijn er schering en inslag.

Tot voor kort kwam voorlichting op school pas aan bod net voor de puberteit en ging het vooral om technische thema's zoals de daad, seksueel overdraagbare aandoeningen en anticonceptie. Maar langzaam is het onderwijs met de samenleving mee aan het evolueren en ontstaat er een breder programma over seksuele en relationele opvoeding. **Stukje bij beetje wordt gewerkt aan een beleid waarin seksuele gezondheid en seksualiteit, zelfbeeld, weerbaarheid, veerkracht, communicatie en relaties ook een plaats krijgen. Het enige probleem is dat dit nog steeds wat te laat aan bod komt, ten vroegste zo rond de leeftijd van acht jaar. Daarvoor is er al zoveel te vertellen!**



VAN KINDS AF AAN

Een themaweek voor kleuters die met elkaar trouwen, over elkaar leuk vinden, met spelletjes waarin ze op een leuke manier grenzen leren stellen... De weerbaarheid van kinderen verhogen heeft de meeste kans van slagen als er op de kleuterschool al seksuele voorlichting wordt gegeven.

Op sommige Belgische en Nederlandse scholen zie ik een positieve trend. Zo doen in beide landen elk jaar weer meer basisscholen mee met De Week van de Lentekriebels: een week die draait om verschillende seksuele en relationele thema's. De scholen geven in die week elke dag minstens één les over seksualiteit in alle groepen. Dat is een heel waardevol initiatief, dat hopelijk de trend zet voor de seksuele opvoeding van (de deelnemende) scholen. Dankzij zulke

projecten krijgt het onderwerp een betere plaats op school en wordt het niet langer weggemoffeld in een uurtje biologie.

In België is seksuele voorlichting een vakoverschrijdend onderwerp op elke school. In Nederland zijn seksualiteit en seksuele diversiteit sinds 2012 opgenomen in de kerndoelen van het basisonderwijs, maar elke school mag dit vrij invullen. Het gevaar is dat het onderwerp dan als een hete aardappel wordt doorgeschoven en uiteindelijk in de vergeetput van de school belandt. Het onderwerp is immers best complex, nu zelfs meer dan vroeger vanwege de digitale en multiculturele samenleving. De snelle ontwikkelingen op het gebied van nieuwe media en de enorme religieuze diversiteit vragen een zekere alertheid van leerkrachten. Ze moeten ook buiten hun eigen lokaal beschikbaar zijn als er vragen komen over seksualiteit, als kinderen verkeerde feiten verkondigen of als ze negatieve seksuele opmerkingen maken. **Op de betere school is er ter ondersteuning van de leerkrachten een duidelijk en open beleid rond seksualiteit en wordt de aanpak geregeld opnieuw afgestemd op de snel veranderende maatschappij.**

Gelukkig zien we die evolutie op steeds meer scholen. Mondjesmaat worden ze opener over relaties, seksuele identiteit en grenzen respecteren. Er worden gesprekken gevoerd met de leerlingen die verder gaan dan de technische kant van de zaak en de risico's van seks. Ik heb er vertrouwen in dat elke zichzelf respecterende school het belang van de seksuele opvoeding van de leerlingen inziet en daar steeds beter naar gaat handelen. Als de ouders daar dan ook nog bij betrokken worden, word ik écht gelukkig!

WEEK VAN DE LENTEKRIEBELS

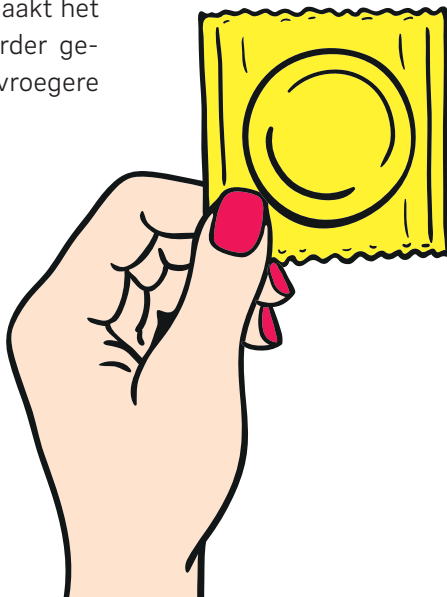
Ruim 2500 scholen – op een totaal van 7000 – hebben in Nederland de afgelopen jaren deelgenomen aan de Week van de Lentekriebels. Basisschool de Achtbaan in Utrecht deed al tien keer mee. Jelle Wijntjes geeft les aan groep zeven. Vaak laat hij de kinderen eerst allerlei woorden op het bord schrijven: pik, neuken. ‘Dan heb je meteen een luchtige sfeer in de klas.’ Hij is ook heel open. ‘Vorig jaar kreeg ik de vraag hoe mannen samen seks kunnen hebben met twee piemels. Dan leg ik kort uit dat er ook andere openingen zijn.’ Toch gaat seksualiteit wat hem betreft vooral over eigenwaarde en gevoelens van anderen.

Zijn klassen zijn multicultureel, niet iedereen praat thuis even open over seksualiteit. Het voordeel van een groepsgesprek is dat iedereen meeluistert, maar niet per se zelf iets hoeft te zeggen, zegt Wijntjes. ‘Leerlingen kunnen bij mij ook anonieme vragen in een box doen.’ Hij bespreekt de onderwerpen zo open mogelijk. Zijn er verschillen tussen man en vrouw? Wat vind je mooi aan jezelf? Wat doe je als een meisje in de klas een heel kort rokje aan heeft? Moet je verliefd zijn om seks te hebben? ‘Ik geef soms wel mijn mening, maar zeg dat er altijd meer antwoorden mogelijk zijn.’*

*‘Kind krijgt te weinig uitleg over seks’, Trouw, 14 juni 2016, p. 4

EEN VOORBEELD UIT VLAANDEREN

De VIP-school in Gent leidt leerlingen op uit alle sociale milieus, met sterk verschillende culturele achtergronden en van veel verschillende nationaliteiten. Relationele en seksuele opvoeding zit in de manier van werken en doen ingebakken. Door die open omgang met seksualiteit kloppen heel veel leerlingen bij leerkrachten aan, die dan optreden als vertrouwenspersoon. De school besteedt het hele jaar aandacht aan preventie en plezier en heeft goede hoop dat hun leerlingen op die manier zelf leren genieten en grenzen leren stellen als het gaat om hun seksuele ontwikkeling. Dat er dan ook nog condooms in de snoepautomaat zitten, maakt het plaatje kloppend. En zoals eerder gezegd: dat stimuleert niet tot vroegere seks, wel integendeel.



SLAAG JIJ VOOR HET SEXAMEN?

Naar aanleiding van *Sex in Class* zou ik op alle scholen in de wereld graag een eindexamen over seks willen invoeren. Doe jij alvast de test om te zien of je zou slagen voor het *sexamen*?

1. ... procent van de vrouwen in de porno-industrie heeft een of andere chirurgische ingreep gehad.

20

30

60

80

2. De gemiddelde penislengte in erectie in Vlaanderen is

9 tot 12 cm

12 tot 15 cm

15 tot 18 cm

18 tot 20 cm

3. De gemiddelde vrouw heeft ... nodig om tot een orgasme te komen.

60 seconden

3 tot 4
minuten

10 tot 20
minuten

30 tot 40
minuten

4. De gemiddelde duur van penetratieseks bij hetero's is

3 minuten 5 minuten 14 minuten 24 minuten

5. De term ... betekent dat alle mensen in een seksuele situatie akkoord moeten zijn en dat iedereen op elk moment mag beslissen om niet meer deel te nemen en de activiteit te stoppen.

weerbaarheid seksuele gezondheid instemming liefde

6. De top van de/het ... is meestal de gevoeligste zone van de vulva en is het enige orgaan van het hele lichaam dat alleen bedoeld is om opwinding op te wekken.

anus vagina baarmoeder clitoris

7. Hoeveel procent van de vrouwen ejaculeert regelmatig in het echte leven?

6 15 42 87

8. Hoeveel sperma bevat de gemiddelde mannelijke ejaculatie?

een theelepel een dessertlepel een kopje een halve liter

9. Hoeveel procent van de vrouwen probeerde ooit anale seks?

0-3

3-33

60-70

92-98

10. De clitoris kan groeien tot:

2-4 mm

6-8 mm

9-12 mm

15-16 mm

11. Het maagdenvlies is:

- een nauwelijks zichtbaar randje weefsel aan het begin van de vagina
- een dun vliesje huid dat de vaginale opening afsluit
- een orgaan dat mede verantwoordelijk is voor de voortplanting
- een vlies waaraan de gynaecoloog kan zien of je nog maagd bent

12. In een gezonde relatie zijn beide partners in staat om hun gevoelens te uiten en elkaars grenzen te...

respecteren

negeren

raden

13. ... heeft een functie. Het beschermt tegen bacteriën en andere ongewilde ziekteverwekkers en geeft aan dat een eventuele partner seksueel rijp is.

de pil

een condoom

schaamhaar

14. Double Dutch betekent dat je

- twee condoms over elkaar draagt
- twee verschillende vormen van anticonceptie gebruikt
- enkel aan orale seks doet

15. De huidplooien aan beide kanten van de vaginale opening komen voor in alle vormen, maten, kleuren en texturen. Maar hoe heten ze precies?

huidflappen

schaamlippen

vulvaplooien

HIER VIND JE DE JUISTE ANTWOORDEN.

1. 80 - 2. 12 tot 15 cm - 3. 10 tot 20 minuten - 4. 5 minuten - 5. instemming
6. clitoris - 7. 6 - 8. een theelepelt - 9. 3-33 - 10. 9-12 mm - 11. een nauwe-
lijks zichtbaar randje weefsel aan het begin van de vagina - 12. respecteren
13. schaamhaar - 14. twee verschillende vormen van anticonceptie gebruikt
15. schaamlippen

Wil je graag meer leren? In het hoofdstuk 'Normalise it' (p. 56) vind je een lijst met betrouwbare websites over seksualiteit bij kinderen en jongeren.