Bijeenkomst 1: Seksuele ontwikkeling

Tijd : Basisprogramma: 120 minuten, per optionele sub-thema's: 20 minuten.

Inleiding
Dit thema gaat over de seksuele ontwikkeling. Het accent ligt vooral op de ontwikkeling van puber naar volwassenheid (leeftijd 12-18 jaar). In deze periode ontwikkelen zich onder invloed van hormonen, bepaalde geslachtskenmerken en jongens en meisjes worden geslachtsrijp. Nieuwkomers hebben deze overgang zelf ook meegemaakt maar daar vaak nog weinig informatie over gekregen. Ook de omgeving reageert vaak anders als jongens en meisjes geslachtsrijp worden. In sommige culturen krijgen meisjes zodra ze in de puberteit komen, minder seksuele vrijheden dan jongens en wordt er met twee maten gemeten. Iedere jongere ontwikkelt zich op zijn of haar eigen wijze binnen een bepaalde sociaal maatschappelijke context. De meeste jongeren in Nederland worden in deze fase verliefd, gaan zoenen en strelen, krijgen verkering en worden nieuwsgierig naar seksualiteit. Vanaf 18 jaar heeft 50% van de jongeren in Nederland seksuele ervaring en de andere helft nog niet. In sommige culturen kunnen de normen zo strikt zijn dat de seksuele ontwikkeling minder ruimte krijgt en seksualiteit alleen voorbehouden is aan het huwelijk.

Tijdens deze bijeenkomst wordt ingegaan op de seksuele ontwikkeling van jongeren en de veranderingen in de puberteit. Ook komen gevoelige thema's aan bod als maagdelijkheid, masturbatie en zaadlozing.

Voor nieuwkomers kan het praten over het lichaam, zeker als het te maken heeft met seksualiteit niet altijd vanzelfsprekend zijn. Soms is het onderwerp taboe. Houd er ook rekening mee dat nieuwkomers mogelijk geen of beperkte seksuele voorlichting thuis en op school hebben gehad.

Schat vooraf in samenspraak met sleutelpersonen en/of de tolk in wat mogelijk is in de groep die u voor zich heeft. Het kan zijn dat er op basis van kennis en achtergrond minder tijd nodig is. Aan de andere kant kan het zijn, dat er meer tijd nodig is en/of dat het wenselijk is om aparte kennisniveau-groepen in te plannen. Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u ook besluiten de optionele en/of de aanvullende sub-thema's te behandelen.

Dit thema is in principe geschikt voor mannen en vrouwen zowel gehuwd als ongehuwd. Aan de hand van de samenstelling, religieuze en culturele achtergrond van de groep kan worden besloten of dit thema wordt behandeld in gescheiden dan wel gemengde groepen voor mannen en vrouwen. Hetzelfde geldt voor het al dan niet scheiden van ongehuwde en gehuwde deelnemers (zeker als het vrouwen betreft) en jongeren en ouderen.

In de meeste gevallen gaat de voorkeur uit naar sekse en leeftijd gescheiden bijeenkomsten rondom het thema seksuele ontwikkeling. Soms kan het afhankelijk van het doel van een bijeenkomst wel inzicht en winst opleveren om gemengde groepen te organiseren. Zo kunnen er bijvoorbeeld onbewuste man-vrouwrollen en verwachtingen en misverstanden en de gevolgen daarvan aan het licht komen.

Bijeenkomst combineren
Deze bijeenkomst is te combineren met thema's zoals 'Geboorteregeling en seksualiteit' 'Vriendschap, relaties en de toekomst', 'SOA' 'Weerbaarheid' en 'Meisjesbesnijdenis' en 'Jongensbesnijdenis' .

Kijk voor meer informatie in het document "Aandachtspunten in de seksuele voorlichting aan nieuwkomers + checklist" (https://www.ggdghorkennisnet.nl/?file=46586&m=1554385934&action=file.download).

Minimale doelen
De deelnemer:
- Benoemt de veiligheidsregels.
- Beschrijft de overgang van puber naar volwassen zijn.
- Beschrijft de zichtbare en onzichtbare geslachtsorganen van mannen en vrouwen.
- Benoemt de werking van de geslachtorganen.
- Realiseert zich dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- Benoemt de lichamelijke en psychosociale veranderingen vanaf de puberteit van een meisje tot vrouw en een jongen tot man.
- Benoemt welke informatie van belang kan zijn bij de seksuele opvoeding van pubers.
- Benoemt waar hij/zij terecht kan met vragen veranderingen in de puberteit.

Optionele doelen
De deelnemer:
- Beschrijft hoe de menstruatiecyclus van een vrouw werkt.
- Kan uitleggen wat een zaadlozing is.
- Is zich ervan bewust dat masturbatie een normale, niet schadelijke seksuele handeling is, die bij de seksuele ontwikkeling/een seksueel leven hoort.
- Benoemt wat maagdelijkheid inhoudt en dat er verschillende opvattingen en denkbeelden zijn over maagdelijkheid.
- Heeft nagedacht over de dubbele seksuele moraal rondom maagdelijkheid.

Programma
1.1 Veiligheidsregels
1.2 Opzet en doel van de bijeenkomst
1.3 Lichaam van (jonge) mannen en vrouwen
1.4 Puberteit
1.5 Afronding en evaluatie
1.6 Optioneel: Menstruatie
1.7 Optioneel: Zaadlozing
1.8 Optioneel: Masturbatie
1.9 Optioneel: Maagdelijkheid

Benodigde materialen
- Computer/laptop, beamer en geluid.
- Meerdere laptops/computers of eigen mobieltjes waar de deelnemers in kleine groepjes zelf informatie kunnen opzoeken.
- Flap-over en/of schoolbord.
- Werkblad 1.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect vertrouwen en privacy.
- Abeeldingen 1.1a. en 1.1b. contouren lichaam vrouw – contouren lichaam man.
- Afbeeldingen 1.2a en 1.2b. vrouwelijke geslachtsorganen inwendig – mannelijke geslachtsorganen inwendig.
- Afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus.
- Afbeelding 1.4. Drie vormen van het ‘maagdenrandje’.

Websites:
- https://www.zanzu.nl/nl
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/34/geslachtsorganen-vrouw
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/35/geslachtsorganen-man

1.1. Veiligheidsregels

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Werkblad 1.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy.

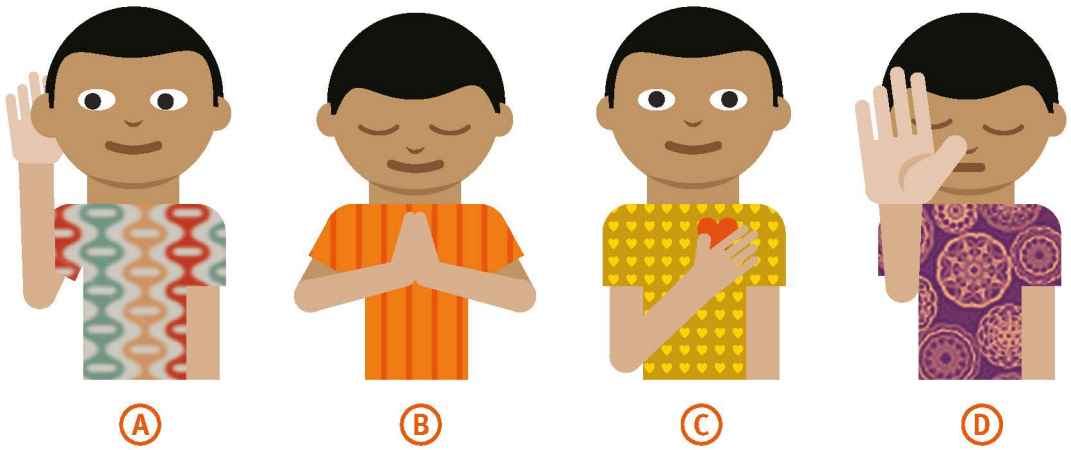
Doel
De deelnemer is op de hoogte welke regels in acht genomen worden om een veilige sfeer te creëren.

Werkwijze
Groepsgesprek
Leg uit wat de regels zijn en licht de betekenis toe. 'Er zijn algemene regels voor veiligheid van iedereen in de groep vastgesteld'. Noem ze op en leg uit. Hang Werkblad 1.1. zichtbaar op.
Vraag ook input van de groep:
- Zijn er nog aanvullingen?
- Beloven we elkaar ons hieraan te houden?

- A: Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- B: Respect: Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond. Lachen is oké, iemand uitlachen niet.
- C: Vertrouwen: Vertel geen persoonlijke dingen (met naam en toenaam) aan personen buiten de groep.
- D: Passen: Het kan voorkomen dat iets te moeilijk is voor je om erover te praten. Dan mag je een keer passen.

@ Rutgers 2019

Werkblad 1.1. Algemene veiligheidsregels met symbolen voor luisteren, respect, vertrouwen en privacy



Bron: Leerlingenboek Welkom Op School. Pharos, 2015

1.2. Opzet en doel van de bijeenkomst

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.

Doel
De deelnemer kan omschrijven wat er in deze bijeenkomst besproken is.

Werkwijze
Groepsgesprek
Geef aan dat het onderwerp in de bijeenkomst 'seksuele ontwikkeling' is. Vertel dat jullie het in deze bijeenkomst gaan hebben over de periode dat je lichaam als jongen of meisje sterk verandert. Meestal vanaf 12e tot 18 jaar. Dit noemen we in Nederland de puberteit.

Plenair groepsgesprek
Ga het gesprek aan met de groep aan de hand van de volgende vragen:
- Is er een woord in je eigen taal voor de veranderingen in het lichaam van jongeren tussen de 12 en 18 jaar? Zo ja, welk woord was dat en kun je dat omschrijven?
- Wie wist wat er in je lichaam ging veranderen voordat je in de puberteit kwam?
- Wie heeft hier informatie over gekregen thuis of op school?
- Wat heb je hierover gehoord?
- Hoe was dat?
- Was het moeilijk, of juist makkelijk om over te praten?

De onderwerpen en opdrachten in deze bijeenkomst gaan over:
- Hoe het lichaam van (jonge) mannen en vrouwen er van binnen en buiten van jongs af aan uitziet.
- De werking van mannelijke en vrouwelijke lichaamsdelen.
- Overgang van jongen naar man en meisje naar vrouw (geslachtsrijpheid).
- De veranderingen in gevoel en gedrag in de puberteit.
- Hoe de omgeving (familie, vrienden, klasgenoten) op al deze veranderingen reageerde.
- Waar je terecht kunt voor betrouwbare informatie en hulp over veranderingen in de puberteit en over relaties en seksualiteit.

@ Rutgers 2019

1.3. Lichaam van (jonge) mannen en vrouwen

Tijd	: 45 minuten.
Werkwijze	: Individueel of in tweetallen/groepsgesprek.
Benodigdheden	: Afbeelding 1.1a. Contouren lichaam vrouw. Afbeelding 1.1b. Contouren lichaam man. Afbeelding 1.2a. Vrouwelijke geslachtsorganen inwendig. Afbeelding 1.2b. Mannelijke geslachtsorganen inwendig. Meerdere laptops/computers of eigen mobieltjes waarmee de deelnemers in kleine groepjes zelf informatie kunnen opzoeken.

Optioneel:
- Online afbeelding vrouwenlichaam van buiten zichtbaar. Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote vrouw http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/34/geslachtsorganen-vrouw
- Online afbeelding mannenlichaam van buiten zichtbaar. Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote man. http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/35/geslachtsorganen-man

Doel
De deelnemer:
- Kan de zichtbare en onzichtbare geslachtsdelen van mannen en vrouwen beschrijven.
- Kan de werking van de geslachtsdelen benoemen.
- Realiseert zich dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.

Werkwijze
Individueel of in tweetallen/groepsgesprek
A Deel de afbeeldingen 1.1a. en 1.1b. met de contouren van het lichaam van een vrouw en het lichaam van de man uit.

Instructie
We gaan kijken naar verschillende afbeeldingen van het lichaam. Misschien heb je nog niet eerder een afbeelding gezien op deze manier en is het wat ongemakkelijk om er over te praten. Maar het is wel belangrijk hier meer over te weten en de juiste woorden te weten. Bijvoorbeeld als je naar de dokter moet.

Individueel of in tweetallen in tekenen zichtbaar van buiten man (1a) en vrouw (1b) - uitwendig
Vraag de deelnemers om in tweetallen te tekenen of met pijltjes aan te geven waaraan je van de buitenkant ziet dat iemand een man is of een volwassen vrouw:
- Wat zie je aan de buitenkant van een blote man.
- Wat zie je aan de buitenkant van een blote vrouw.
- Welke woorden horen daarbij in je eigen taal?
- En welke in het Nederlands?

Je hebt twee minuten per plaat. Fouten maken bestaat niet.
Geef aan wanneer de 2 minuten per plaatje om zijn.

Interactief groepsgesprek
Instructie
Vraag aan de deelnemers telkens één kenmerk te noemen van een blote man of vrouw. Gebruik het plaatje met de contouren van lichaam van de vrouw en de man van buiten en vul zo nodig aan:

Wijs aan, zet pijltjes en schrijf bij. Maak onderscheid tussen geslachtsorganen en andere lichaamsdelen die van buiten zichtbaar zijn.

Wees er alert op dat sommige vrouwen besneden zijn. Delen van de clitoris, de schaamlippen zijn dan geheel of gedeeltelijk verwijderd en/of de opening net groot genoeg gemaakt om menstruatiebloed en urine door te laten.

Op Zanzu.nl wordt hier informatie over gegeven. Vrouwen kunnen daar zelf informatie opzoeken. Geef aan dat meisjes besnijdenis, daartoe aanzetten of uitvoeren in Nederland en veel andere landen verboden is in de wet. Verwijs zo nodig naar passende hulpverlening. Er is binnen *Wijzer in de Liefde* een aparte bijeenkomst over meisjesbesnijdenis.
Sommige mannen zijn besneden. Zij hebben geen voorhuid meer of nog maar een deel ervan. Maak onderscheid tussen geslachtsorganen en andere van buiten zichtbare lichaamsdelen. In Nederland is er ook discussie over jongensbesnijdenis. De vereniging voor huisartsen vindt dat ook bij jongensbesnijdenis het recht op zelfbeschikking wordt aangetast. Jongensbesnijdenis wordt door hen ontraden op grond van niet-medische redenen zoals culturele en religieuze redenen.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst laat u de online afbeelding van resp. een vrouwen- en een mannenlichaam zien – 'wat zie je bij een blote vrouw/man':

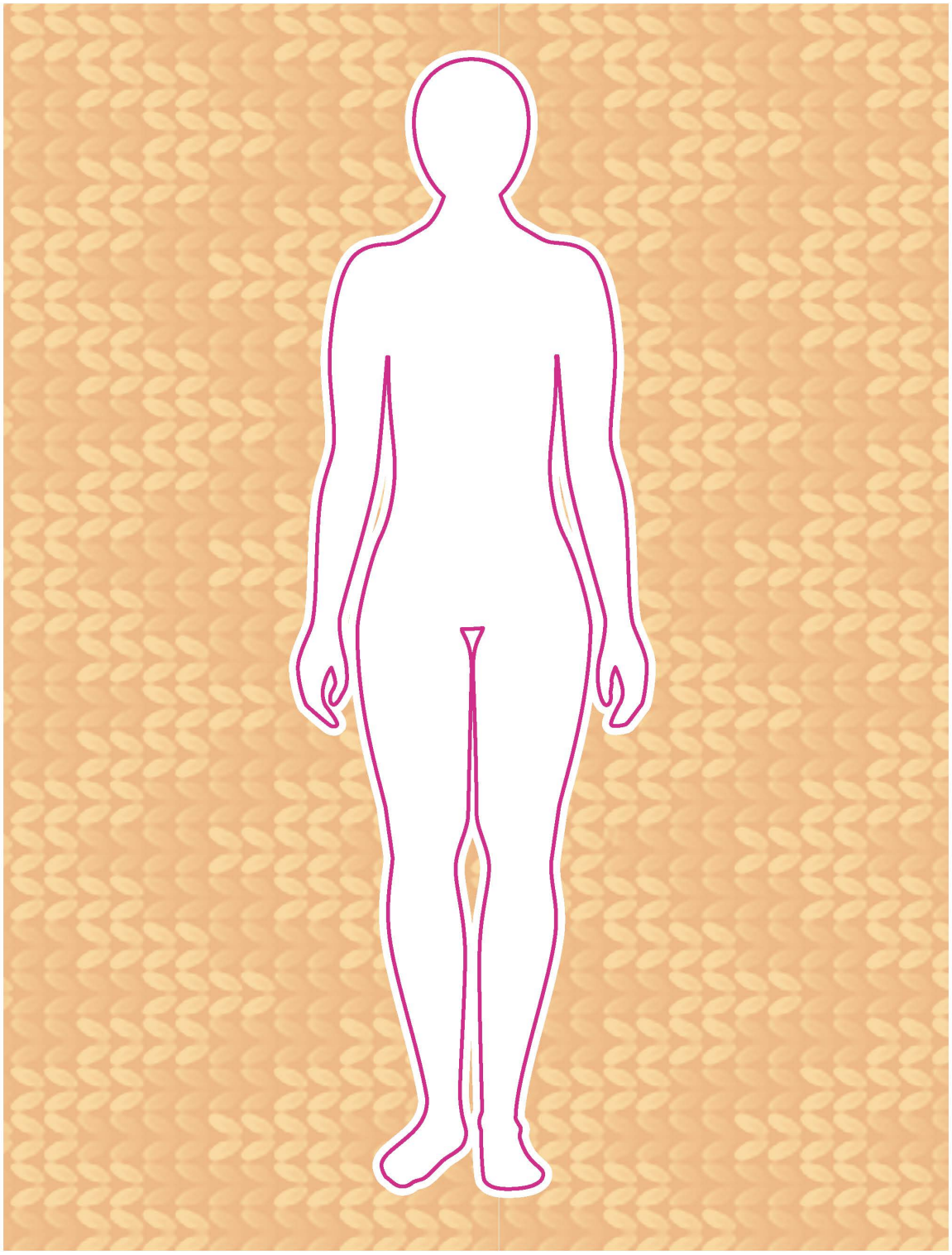
Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote vrouw
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/34/geslachtsorganen-vrouw

Begrijp je lichaam: wat zie je bij een blote man
- http://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/35/geslachtsorganen-man

Interactief groepsgesprek Inwendige geslachtsorganen
B Deel afbeelding 1.2a. en 1.2b. uit (inwendige geslachtsorganen). Benoem de geslachtsorganen/ lichaamsdelen**.** Laat namen van de organen bij het bijbehorende nummer in de eigen taal en in het Nederlands schrijven en geef uitleg over de werking van deze organen.

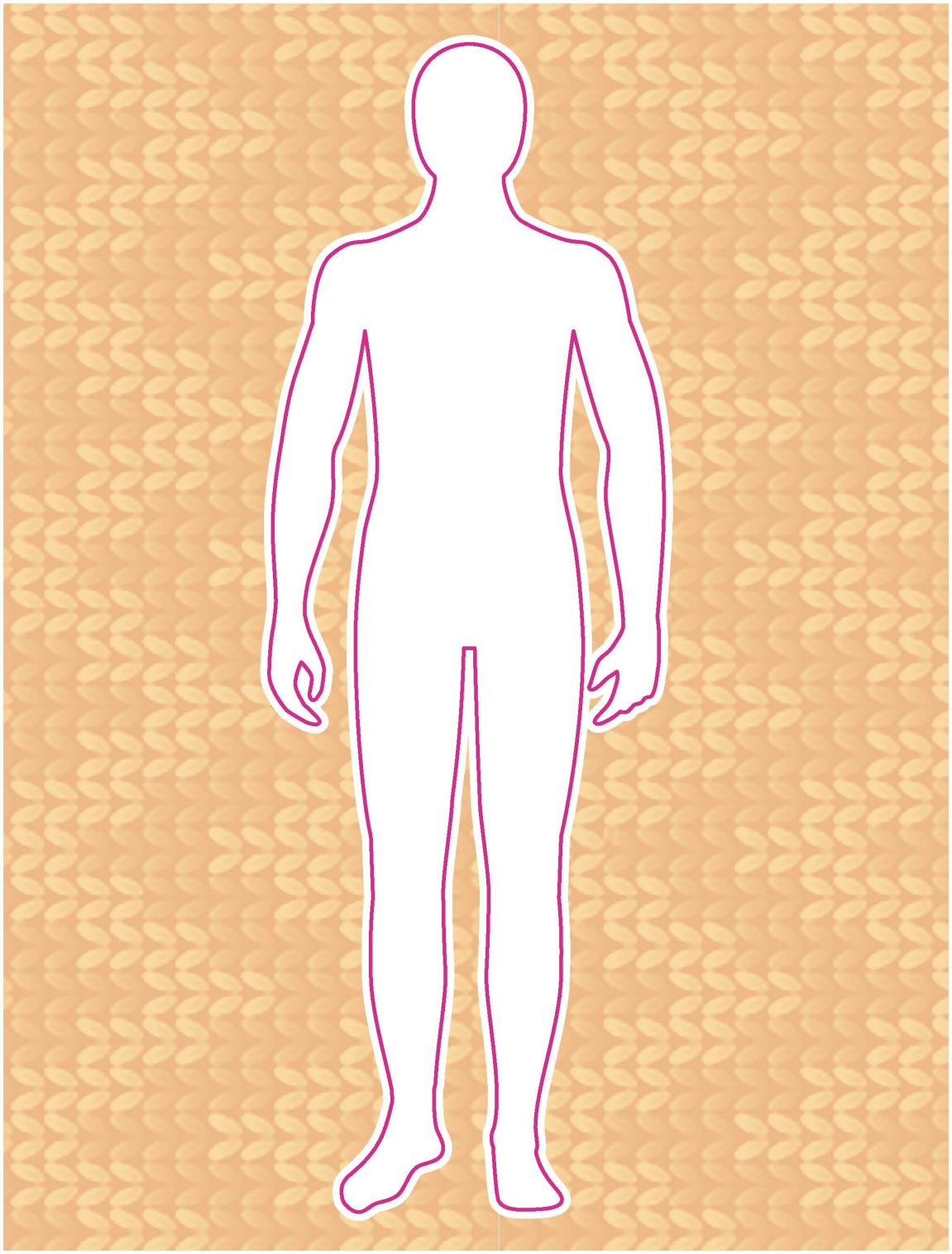
Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u er ook voor kiezen deze afbeeldingen door de deelnemers zelf op te laten zoeken:
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-vrouw
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-man

Afbeelding 1.1a. Contouren lichaam vrouw



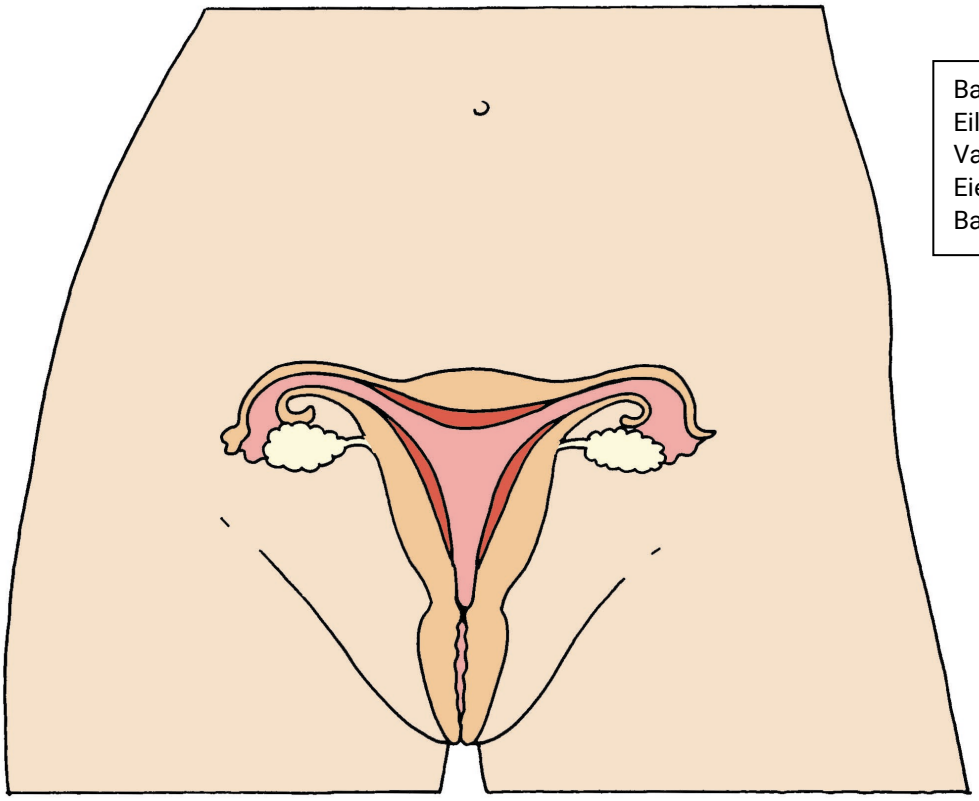
Bron: Welkom op school leerlingenboekje. Pharos, 2015.

Afbeelding 1.1b. Contouren lichaam man



Bron: Welkom op school leerlingenboekje. Pharos, 2015

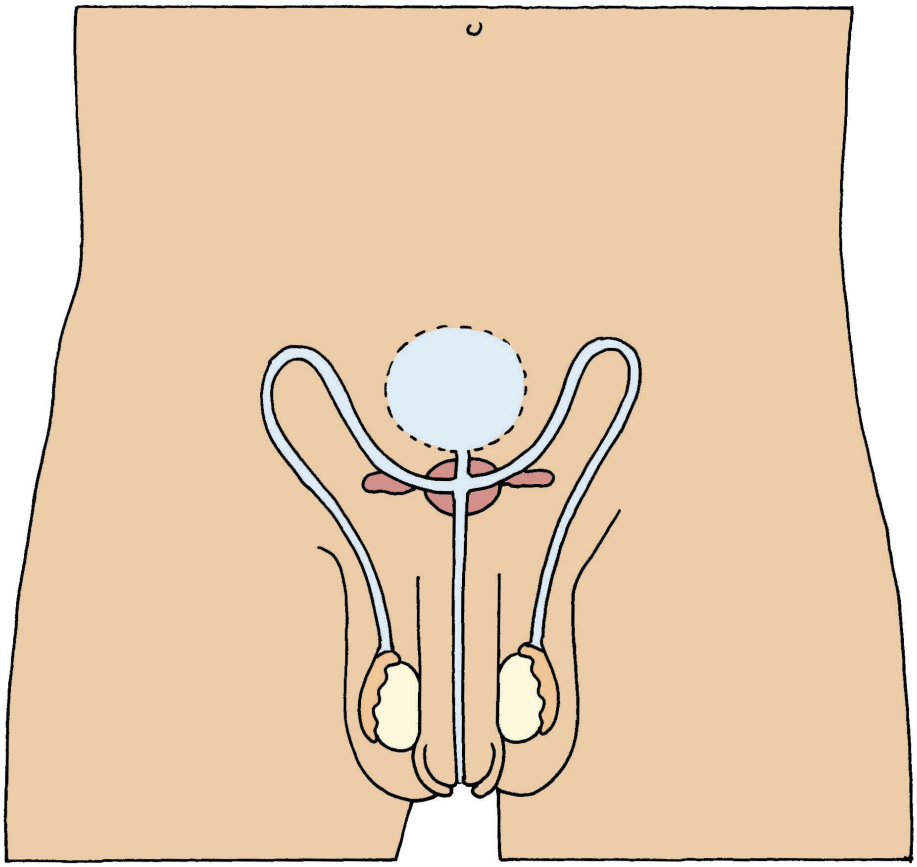
Afbeelding 1.2a. Vrouwelijke geslachtsorganen inwendig



Baarmoeder
Eileider
Vagina
Eierstok
Baarmoederhals

Bron: Marian Latour

Afbeelding 1.2b. Mannelijke geslachtsorganen inwendig



Prostaat
Zaadleider
Zaadbal
Penis
Balzak

Bron: Marian Latour

1.4. Puberteit

Tijd	: 45 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Schoolbord of een of meerdere flappen, beamer, digibord, computer. Deelnemers: telefoon, tablet met mogelijkheid om informatie op te zoeken. Zanzu.nl/nl

Doel
De deelnemer benoemt beknopt:
- De lichamelijke ontwikkeling vanaf de puberteit van een meisje tot vrouw en van een jongen tot man.
- De emotionele ontwikkeling vanaf de puberteit van resp. een meisje tot vrouw en een jongen tot man (grenzen zoeken, verliefdheid, emotionele verwarring).
- Heeft nagedacht over belang van seksuele opvoeding/praten over seksualiteit van huis uit.
- Benoemt waar hij/zij terecht kan met vragen over de seksuele ontwikkeling van mannen en vrouwen.

Werkwijze
Interactief geroepsgesprek
Gebruik de achtergrondinformatie over puberteit. Ga een gesprek aan en wissel over en weer informatie uit aan de hand van de volgende inleiding en vragen.

Inleiding
We hebben de zichtbare (uitwendige) en de onzichtbare (inwendige) en geslachtsorganen besproken. In de puberteit, zo tussen de 10 en het 18de jaar vinden zowel binnen als buiten het lichaam van jongens en meisjes veranderingen plaats. Je groeit van een meisje tot een vrouw en van een jongen tot een man. Hormonen in je lichaam zorgen daarvoor.

Maak twee vlakken op het bord/een flap-over blad om de veranderingen bij jongens en meiden in korte steekwoorden op te schrijven of te tekenen. Moedig aan de deelnemers in woord of schrift – of met een tekening input te geven.

1. Welke veranderingen vallen je op aan de buitenkant, aan het uiterlijk van het lichaam bij jongens en meiden tussen de 12 en 18 jaar?
   Wat kreeg je daarover te horen in je herkomstland?

2. Wat verandert er in het lijf bij jongens en meiden?
   Hierbij kan het helpen om een eigen voorbeeld te geven om het ijs te breken.

   Belangrijke veranderingen in de puberteit in het lichaam die te maken hebben met seksualiteit en kinderen krijgen zijn:
   - Start van de menstruatiecyclus bij meiden.
   - Eerste zaadlozing bij jongens.

   Vanaf de start van de menstruatiecyclus en de eerste zaadlozing ben je geslachtsrijp en kun je kinderen krijgen of iemand zwanger maken. In Nederland komen zwangerschappen onder tieners niet veel meer voor omdat ze zich goed beschermen als ze seksueel actief zijn. Of ze stellen seks uit tot een latere leeftijd.

Zet de pagina's over menstruatie en over zaadlozing klaar in uw browser.
- https://www.zanzu.nl/nl/menstruatie
- https://www.zanzu.nl/nl/productie-van-sperma

Schrijf de links op het bord of op een flap-over.

3. Naast de lichamelijke veranderingen binnen en buiten het lichaam zijn er ook veranderingen in hoe jongens en meisjes zich voelen en zich gedragen.
   - Welke veranderingen in het gevoel en het gedrag heb je zelf meegemaakt of vallen je op?
   - Ook de omgeving gaat soms anders reageren. Hoe heb je dit zelf meegemaakt?

4. Wat heb je zelf gemist aan informatie over deze periode, wat zou je, als je een dochter of zoon zou hebben, wel of niet vertellen over deze periode?
   - Een dochter? Wanneer en wat?
   - Een zoon? Wanneer en wat?

Laat Zanzu - menstruatie en Zanzu – sperma en zaadlozing zien.
- https://www.zanzu.nl/nl/menstruatie
- https://www.zanzu.nl/nl/productie-van-sperma

5. Vertel dat Zanzu.nl/nl een betrouwbare informatiebron is waar je in het Nederlands en meerdere andere talen terecht kunt. Je kunt Zanzu gebruiken om informatie over relaties en seksualiteit op te zoeken. Bijvoorbeeld over het lichaam, menstruatie, zaadlozing en seksuele rechten.
   Je kunt voor vragen en hulp over seksualiteit en relaties kun je terecht bij de huisarts. Jongeren kunnen met hun vragen terecht bij Sense.

Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u aanvullend een of meerdere van de volgende thema's behandelen:
- Menstruatie.
- Zaadlozing.
- Masturbatie.
- Maagdelijkheid.

1.5. Afronding en evaluatie

Tijd	: 10 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Flap-over, drie vellen en stiften.

Doel
De deelnemers beschrijven wat ze van de les vonden.

Werkwijze
Groepsgesprek
De begeleider hangt drie grote vellen papier op. Op iedere flap staat een vraag.
1. Ik vond leuk...
2. Dit was nieuw voor mij…
3. Ik had meer tijd willen hebben voor...

In 5 minuten mogen de deelnemers kernwoorden op iedere flap zetten. Alle deelnemers schrijven iets op de flap. Het invullen gaat snel. De nabespreking hangt af van wat voor opmerkingen er op de flappen staan en hoeveel zin de deelnemers hebben om erover te praten.

Vraag tenslotte aan de groep
Waar zou je meer over willen leren?

@ Rutgers 2019

1.6. Optioneel: Menstruatie

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: Afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus, Wifi/digibord/computer. Optioneel: extra tablets, laptops, of mobieltjes zodat de deelnemers zelf informatie op kunnen zoeken. Zanzu.nl/nl

Doel
De deelnemer:
- Beschrijft hoe de menstruatiecyclus van een vrouw werkt.
- Benoemt vanaf wanneer een jonge vrouw vruchtbaar is en waarom zij ongesteld wordt.

Werkwijze
Gebruik de informatie in de achtergrond informatie.

Groepsgesprek
Ga een gesprek aan en wissel over en weer informatie uit aan de hand van de volgende inleiding en vragen:

Een belangrijke verandering in het lichaam van meiden is de menstruatie. Een ander woord daarvoor is ongesteld zijn.
- Wat is menstruatie?
- Was je hierop voorbereid?
- Hoe werd er door de omgeving op gereageerd?
- Ken je andere woorden voor menstruatie?
- Heb je informatie gekregen over wat er gebeurt bij een menstruatie?
- Wat, wanneer en van wie?
- Welke woorden werden er gebruikt in je eigen taal?

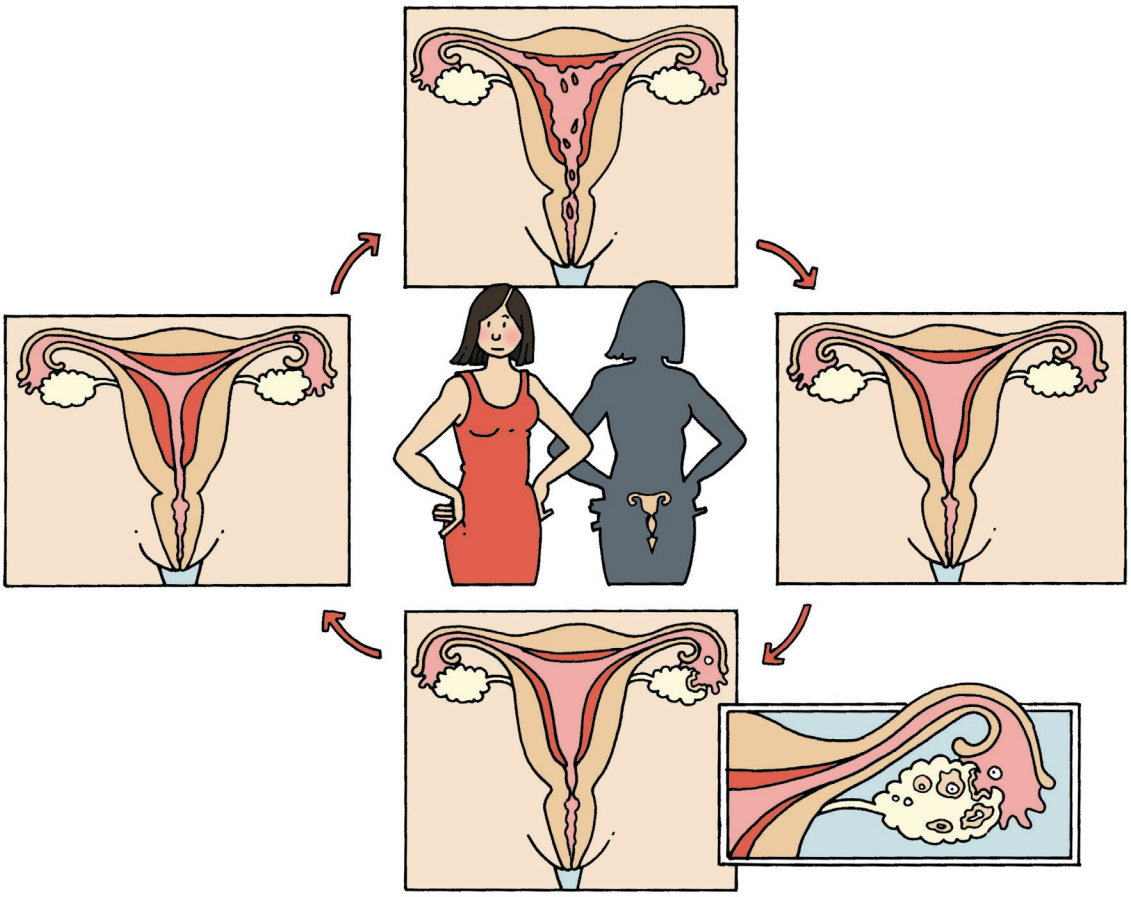
De volgende vragen alleen behandelen als je denkt dat ze niet te bedreigend zijn:
- Weet je nog hoe jouw eerste menstruatie ging? Weet je nog hoe oud je toen was?
- Hoe reageerde jouw omgeving?
- Hebben anderen er iets van gemerkt? Wie (bijv. moeder) en wat was de reactie?
- Als je (later) kinderen hebt, wat vertel je je dochter? Wanneer en hoe?
- Wat zou je (later) aan een zoon vertellen? Wanneer en hoe?

Deel afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus uit
Laat aan de hand van de afbeelding zien hoe de menstruatiecyclus verloopt. Laat de groep meedenken door vragen te stellen en geef zo nodig aanvullende informatie.
- Wat gebeurt er in het lichaam van een vrouw als ze ongesteld is?
- Wat is het begin van de menstruatiecyclus?
- Waar komt het eitje uit?
- Welke weg legt het eitje af na de eisprong?
- Hoe lang leeft een eitje als het niet bevrucht wordt?
- (Vanaf) wanneer is een meisje/vrouw vruchtbaar?
- Waar komt het bloed en slijm vandaan als een meisje/vrouw menstrueert?
- Wat kun je gebruiken als je ongesteld bent?

Ga in op hygiëne en reinheid. Laat desgewenst maandverband en tampons zien. Leg de wijze van gebruik uit en het belang van regelmatige verschoning. Vermeld dat een meisje/(jonge) vrouw zichzelf niet kan ontmaagden met een tampon.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst laat u op Zanzu.nl/nl de menstruatiecyclus zien. U kunt er ook voor kiezen om de deelnemers op eigen mobieltjes of tablets deze pagina te laten opzoeken op Zanzu.nl/nl

Afbeelding 1.3. Menstruatiecyclus



Bron: Marian Latour

1.7. Optioneel: Zaadlozing

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Benodigdheden	: (Extra)tablets, laptops of computers om de deelnemers zelf informatie op te zoeken op Zanzu.nl/nl

Doel
De deelnemer:
- Kan uitleggen wat een zaadlozing is.
- Is zich ervan bewust dat masturbatie een normale seksuele handeling is, die bij de seksuele ontwikkeling/een seksueel leven hoort.

Werkwijze
Groepsgesprek
Maak duidelijk dat per cultuur/achtergrond en gezin er verschillend over zaadlozing gedacht kan worden.

Wissel over en weer informatie uit over zaadlozing a.d.h.v. de volgende vragen:
- Werd er in je herkomstland weleens over gepraat over zaadlozing?
- En hier in Nederland hoorde je er weleens wat over?
- Wat heb je gehoord over zaadlozing? Wanneer, van wie? Welke reactie had je toen?
- Is er een woord of zijn er meerdere woorden voor een zaadlozing in je eigen taal?
- Wat gebeurt er in je lichaam wanneer je een zaadlozing krijgt?
- Waar komt het sperma vandaan?
- Wat is een natte droom?
- Kunnen sperma en urine door elkaar komen?

De volgende vragen alleen behandelen als u denkt dat ze niet te bedreigend zijn:
- Weet je nog hoe jouw eerste zaadlozing ging?
- Wat was je reactie?
- Hebben anderen er iets van gemerkt? Wie (bijv. moeder) en wat was hun reactie?
- Als je (later) kinderen hebt wat vertel je je zoon over zaadlozing? Wanneer en hoe?
- Wat zou je aan een dochter vertellen? Wanneer en hoe?

Ga in op vragen, misvattingen en onzekerheden.
Ga in op hygiëne en reinheid.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst laat u op Zanzu – sperma en zaadlozing zien. U kunt er ook voor kiezen om de deelnemers op eigen mobieltjes of tablets deze pagina op te zoeken op Zanzu.nl/nl

1.8. Optioneel: Masturbatie

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Deelnemers: telefoon, tablet met mogelijkheid zelf op zoeken van informatie.

Doel
De deelnemer is zich ervan bewust dat masturbatie een normale, gezonde en niet schadelijke seksuele handeling is, die bij de seksuele ontwikkeling/een seksueel leven hoort.

Werkwijze
Groepsgesprek
De informatie en het gesprek kunnen anders verlopen aanhankelijk van de leeftijd, de sekse en of men gehuwd is of niet. Ook kunnen er culturele verschillen bestaan in hoe tegen masturbatie aangekeken wordt. Het heeft de voorkeur vrouwen te begeleiden door een vrouw en mannen door een man of een (niet te jonge) vrouw.

Leg uit wat masturbatie is. Dat het een zeer persoonlijk onderwerp is waar meestal niet over gepraat wordt. Het blijkt vaak een gevoelig onderwerp te zijn. Soms voelen mensen zich schuldig. Maar relaties en seksualiteit horen bij het leven. En daar hoort ook masturbatie bij. Er bestaan veel fabels en misverstanden over.

Wissel informatie uit aan de hand van de volgende vragen
- Hoorde je in het herkomstland wat over masturbatie of werd er eigenlijk nooit over gepraat? Waarom wel/waarom niet en op welke manier/van wie hoorde je erover?
- Is er een woord of zijn er meerdere woorden voor masturbatie in je eigen taal?
- In Nederland waren vroeger allerlei fabeltjes over masturbatie. Fabels zijn verhalen die niet waar zijn. Ze werden verteld om mensen van zelfbevrediging af te houden en door gebrek aan kennis. Voorbeeld: van masturbatie word je doof of blind.
- Kennen jullie ook fabeltjes over masturbatie?

Aandachtspunten
- Per herkomstland kan het verschillen hoe er tegen masturbatie aangekeken wordt.
- Masturbatie (zelfbevrediging) is iets natuurlijks. Door veel mensen wordt het als fijn ervaren.
- Door zelfbevrediging leert men het eigen lichaam goed kennen.
- Ook getrouwde mensen masturberen.
- Je kunt ook een ander lichamelijk verwennen/masturberen met vingers of mond.
- Masturbatie is niet iets om je schuldig over te voelen.
- Mannen/jongens worden niet impotent van masturberen.
- Een meisje kan zichzelf niet ontmaagden door te masturberen.
- Jongens masturberen meer dan meisjes.
- Masturberen door meisjes wordt niet altijd geaccepteerd.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunt u de deelnemers na afloop of in plaats van het gesprek op hun eigen mobiel, tablet de deelnemers informatie in hun eigen taal laten opzoeken over masturbatie. Schrijf de link op een bord of flap-over vel
https://www.zanzu.nl/nl/masturbatie

1.9. Optioneel: Maagdelijkheid

Tijd	: 20 minuten.
Werkwijze	: Tweetallen/Groepsgesprek.
Groep	: Gemengde groep.
Benodigdheden	: Kauwgum, Afbeelding van het maagdenrandje in de Folder feiten en fabels over maagdelijkheid en het maagdenvlies-Rutgers Afbeelding 1.4. Drie vormen van het maagdenrandje, Informatie over het maagdenvlies op https://www.zanzu.nl/nl/maagdenvlies

Doel
De deelnemer:
- Kan benoemen wat maagdelijkheid inhoudt.
- Staat open voor verschillende opvattingen over maagdelijkheid.

Werkwijze
Tweetallen/groepsgesprek
Gebruik de achtergrondinformatie. Wissel over en weer informatie uit aan de hand van de volgende vragen:
- Wanneer is iemand maagd?
- Kun je zien of merken wanneer iemand nog maagd is?

Vertel dat er verschillende opvattingen kunnen zijn over maagdelijkheid en maagdenvlies.

Tweetallen
Laat de volgende vragen in tweetallen bespreken en koppel plenair terug:
- Hoe kijkt men in het land van herkomst aan tegen maagdelijkheid?
- Is maagdelijkheid alleen iets voor meisjes of ook voor jongens?
- Is het voor een meisje belangrijk maagd te zijn tot ze trouwt? Waarom wel, waarom niet?
- Is het voor een jongen belangrijk maagd te zijn tot hij trouwt? Waarom wel, waarom niet
- Als een meisje bij de eerste keer seks niet bloedt, betekent dat dan dat zij geen maagd was?
- Wat gebeurt er als een vrouw niet bloedt tijdens de eerste huwelijksnacht?

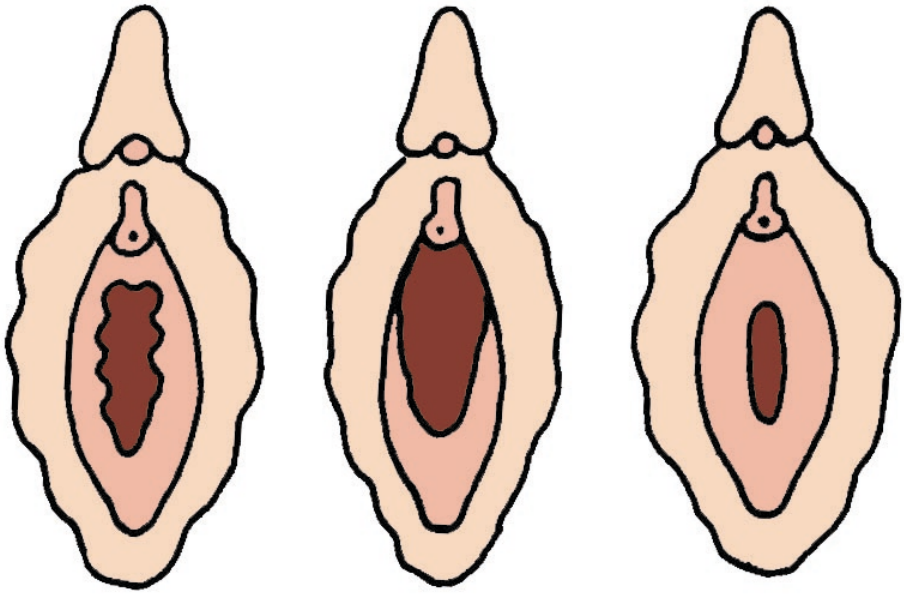
Leg uit dat het maagdenvlies niet bestaat, maar wel een maagdenrandje. U kunt dit Illustreren door:
1. Een O te maken met je wijsvinger en duim. Het gat stelt de vaginaopening. Voor het losse vel aan de basis van je duim het maagdenrandje.
2. Op een grote kauwgom (bubbelgum) te kauwen, deze uit je mond te halen en hem op te rekken. In het midden ontstaat een gat of meerdere gaten. Aan de rand is de kauwgom dikker. Op deze wijze kun je laten zien dat bij ieder meisje de vorm van het maagdenrandje anders kan zijn.
3. Laat het plaatje met het maagdenrandje zien in de folder Feiten en fabels over maagdelijkheid en het maagdenvlies. Dit is het meest voorkomende maagdenrandje maar niet alle maagdenrandjes zijn hetzelfde. Laat ook afbeelding 1.4. met nog meer maagdenrandjes zien.

Gebruik de achtergrondinformatie om misverstanden en mythes rondom maagdelijkheid en het maagdenvlies te ontkrachten.

Attendeer de deelnemers op Zanzu.nl/nl waar betrouwbare informatie staat over relaties en seksualiteit waaronder over het maagdenvlies.
Schrijf de link daar naar toe op het bord of op een flap-over.

Optioneel
Afhankelijk van de groep/personen, de beschikbare tijd en het doel van de bijeenkomst kunnen de deelnemers in tweetallen of alleen op hun eigen mobiel, tablet informatie in hun eigen taal opzoeken over het maagdenvlies. Geef de link aan naar https://www.zanzu.nl/nl/maagdenvlies

Afbeelding 1.4. Drie vormen van ‘het maagdenrandje’



Bron: Marian Latour

Achtergrondinformatie seksuele ontwikkeling

Veel nieuwkomers in Nederland zijn van huis uit opgegroeid met andere seksuele normen en waarden dan in Nederland. Thuis en op school krijgen jonge nieuwkomers in de meeste gevallen weinig informatie over thema's rondom seksualiteit en relaties. Voor nieuwkomers roept de openlijke omgang tussen jongens en meiden/mannen en vrouwen, de qua sekse gemengde schoolklassen en seksuele vorming thuis en op school, soms verbazing en vragen op. Tegelijkertijd wordt ook de behoefte aan informatie en duiding geuit.

Doel van het bespreken van de seksuele ontwikkeling is laten zien dat iedereen zich seksueel ontwikkelt en bepaalde stadia doorloopt. Maar de uitingsvormen kunnen verschillen vanwege andere context of cultuur. Houd er rekening mee dat nieuwkomers vaak in een andere sociaal culturele context zijn opgevoed en opgegroeid. Wissel informatie uit over seksuele en relationele vorming en opvoeding, hetgeen in Nederland op school en thuis meer en meer gebruikelijk is. Uit onderzoek komt naar voren dat seksuele vorming niet aanzet tot een vroege start met seks. Integendeel!

- Seksuele en relationele vorming bereidt jongeren voor op veranderingen in de puberteit en maakt ze meer bewust van keuzen in relaties en seksualiteit en hoe ze dit op een verantwoorde manier kunnen doen.
- Goede informatie draagt bij aan een beter begrip van veranderingen in de puberteit.
- Toekomstige ouders en ouders van nu kunnen een belangrijke rol spelen in de seksuele opvoeding van kinderen.

Meer informatie:

- https://www.rutgers.nl/wat-wij-doen/zorg-en-informatie/projecten-zorg-en-informatie/seksuele-gezondheid-vluchtelingen
- https://www.pharos.nl/kennisbank/handreiking-preventie-en-zorg-seksuele-gezondheid-statushouders-wat-kan-uw-gemeente-doen/
- Seksuele vorming - religie-cultuur en seks
- https://www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-onderwijs/seksuele-ontwikkeling/de-seksuele-ontwikkeling-van-12-tot-15
- https://www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-onderwijs/seksuele-ontwikkeling/seksuele-ontwikkeling-van-15-tot-19-jaar
- https://www.opvoeden.nl/puber/groei-en-ontwikkeling/sociaal-emotionele-ontwikkeling/puberteit/
- https://www.rutgers.nl/producten/seksuele-ontwikkeling-van-kinderen-0-18-jaar (ook in het Engels)

Het lichaam van jonge (jonge) vrouwen en mannen

Zichtbare geslachtsdelen – de buitenkant

Vrouw	Man
De schaamlippen De schaamlippen zijn twee paar zachte plooien: de grote of de buitenste, en de kleine of de binnenste schaamlippen. Zij beschermen de clitoris, het plasgaatje en de vagina.	**Penis** De penis wordt ook wel piemel, pik, lul of lid genoemd. De penis zit vooraan tussen de benen. De penis heeft 2 functies. Wanneer de penis slap is kan er urine uit de penis komen. Wanneer de penis stijf is (erectie) kan er sperma uit de penis komen. Sperma en urine kunnen niet tegelijkertijd uit de penis komen. Het topje van de penis wordt eikel genoemd. Wordt de eikel aangeraakt en gestreeld, dan krijgt de man een prettig, seksueel gevoel. De voorhuid is een stukje huid om de eikel heen. Soms wordt de voorhuid weggehaald. Dat noemen we besnijden. Ook dan is de eikel altijd bloot.
De clitoris De clitoris wordt ook wel kittelaar genoemd. De clitoris lijkt op een klein bobbeltje zo groot als erwt maar is in werkelijkheid veel groter. Het grootste deel van de clitoris zit aan de binnenkant van je lichaam en kun je niet zien. Maar wel voelen! Als de clitoris wordt gestreeld of gelikt, dan wordt deze groter. Er ontstaat een lekker gevoel en je kunt een orgasme krijgen (klaarkomen). Dit werkt alleen als je seksueel opgewonden bent.	**Balzak** De balzak (scrotum) hangt achter de penis. Het is een zacht zakje van rimpelig vel. Er zitten de twee zaadballen in. Een zaadbal is ongeveer zo groot als een pruim.
Opening vagina Tussen de binnenste schaamlippen ligt de opening van de vagina.	

Verzorging
Het is belangrijk om de penis elke dag goed te wassen met water en eventueel een beetje zeep.
Wanneer je niet besneden bent kun je de voorhuid over de eikel terugschuiven. Onder de voorhuid zit wit smeer, smegma. Dit moet je wegwassen, anders kan de huid gaan irriteren.
Wanneer je besneden bent is het niet mogelijk de voorhuid terug te schuiven.

Natte droom
Tijdens de puberteit merken jongens dat zij ‘s nachts vaak een stijve piemel krijgen. Soms komt er ook sperma uit. Dit noemen we een ‘natte droom’ en is heel normaal. (Zie verder bij zaadlozing).

@ Rutgers 2019

Van buiten zichtbaar – maar geen geslachtsdelen

Vrouw	Man
De borsten: Borsten zijn geen geslachtsdelen, maar ze zijn belangrijk voor het seksueel plezier van een vrouw en voor het geven van borstvoeding. Het schaamhaar Het plasgaatje De anus of het poepgaatje	**Schaamhaar** **De anus** De anus zit tussen je billen. Dit noemen we ook wel poepgaatje.

Onzichtbare geslachtsdelen – de binnenkant

Vrouw	Man
De eierstokken De beide eierstokken, aan elke kant van de baarmoeder één, zijn ongeveer zo groot als een amandel. In de eierstokken zitten de eitjes.	**De zaadballen, ook wel teelballen genoemd** De twee zaadballen zijn zacht en veerkrachtig en zitten in de balzak. Meestal hangt een van de beide ballen wat lager dan de ander. Het formaat lijkt voor de puberteit op dat van een knikker. Daarna meer op dat van een walnoot.
De eileiders De beide eileiders zijn buisjes waardoorheen het eitje naar de baarmoeder reist. Elke eileider loopt van één eierstok naar de baarmoeder. Een eileider is zo'n 15 centimeterlang. Ze zijn ongeveer zo breed als een rietje.	**De zaadleiders** Elk van beide zaadleiders is zo'n halve meter lang. Het zijn smalle, buigzame buisjes die bij de (bij)bal beginnen en naar de urinebuis lopen. Zaadleiders zijn bijna net zo buigzaam als gekookte spaghettisliertjes.
De baarmoeder De baarmoeder is een holletje met een stevige spierwand. Als je jong bent lijkt het op een aardbei. Wanneer je groter wordt krijgt de baarmoeder de vorm van een peer. De baarmoeder staat in verbinding met de beide eileiders en met de vagina. Als een vrouw zwanger biedt de baarmoeder bescherming aan de baby en rekt mee tot de baby groot genoeg is om geboren te worden.	**De zaadblaasjes en de prostaat** De zaadcellen die door de zaadleider gaan komen onderweg in de zaadblaasjes en in de prostaat. Daar wordt vocht aan de zaadcellen toegevoegd. Samen heet dit sperma.
De baarmoederhals De baarmoederhals is een kleine opening onder in de baarmoeder, de overgang van de baarmoeder naar de vagina. Wanneer de zwangerschap afgelopen is, wordt het gaatje groter en kan de baby eruit komen.	**De urinebuis** De urinebuis of plasbuis loopt in de penis en is een lange, smalle afvoerpijp. De urine of plas, die in de blaas ligt opgeslagen, loopt via deze buis door de piemel naar buiten. De urinebuis vormt ook de doorgang voor het sperma.
De vagina De vagina, ook schede of kut genoemd, is de doorgang van de baarmoeder naar de buitenkant van het vrouwelijk lichaam.	

Een weetje
Mannelijke geslachtscellen worden in de zaadballen aangemaakt.
Een meisje heeft al geslachtscellen vanaf haar geboorte, een jongen krijgt die pas in de puberteit.
Bij een jongen begint de puberteit wanneer zijn lichaam in dat van een jongeman verandert en dat gebeurt tussen de tien en de vijftien jaar. Op dat moment begint de jongen dus geslachtscellen, ook wel zaadcellen genoemd, aan te maken. Zelfs als ze oud zijn, produceren mannen nog zaadcellen.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-vrouw
- https://www.zanzu.nl/nl/inwendige-geslachtsdelen-van-de-man
- https://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/36/puberteit-meisje/3
- https://www.begrijpjelichaam.nl/home/5/37/puberteit-jongen/3

Puberteit

De seksuele ontwikkeling begint in de kindertijd en loopt het hele leven door. Ieder kind ontwikkelt zich in het eigen tempo. Tussen geboren worden en ouderdom zitten verschillende leeftijdsstadia, namelijk:
baby -> peuter -> kleuter -> bijna puber> **puber -> volwassene -> oudere**

In de prepuberteit (bijna puber) en in de puberteit ontwikkelen de geslachtshormonen zich. De puberteit is de periode waarin het lichaam volwassen wordt. Er vindt een aantal lichamelijke en emotionele veranderingen plaats.

Tot de puberteit hebben meisjes en jongens veel dezelfde lichaamskenmerken:
- Het lichaam heeft ongeveer dezelfde vorm.
- De stem heeft ongeveer dezelfde hoogte.

Veranderingen bij zowel jongens als meisjes zijn:
- Het lichaam gaat harder in de lengte groeien.
- De huid wordt vetter (puistjes en haar wordt snel vet).
- Meer zweten.
- Meer lichaamshaar (zoals schaamhaar, okselhaar, borsthaar, snor- en baardhaar).

De puberteit begint ongeveer tussen de leeftijd van 12 - 15 jaar. Meisjes komen wat eerder in de puberteit dan jongens.

Verzorging
Tijdens de puberteit is een goede verzorging belangrijk. Omdat er meer zweetkliertjes bijkomen gaan pubers meer zweten, vooral in de handen en voeten en onder de oksels. Er ontstaat een sterkere lichaamsgeur. Door de productie van meer talg, wordt de huid en het haar vetter. Sommigen krijgen puistjes. Het is belangrijk om regelmatig de handen en voeten te wassen. Elke dag een douchebeurt kan geen kwaad. Gebruik niet te warm water en niet teveel zeep, dit vergroot de talgproductie, waardoor de huid nog vetter wordt. Hygiëne tijdens de menstruatie en na een zaadlozing is extra belangrijk.
Tijdens de menstruatie is het belangrijk om regelmatig het maandverband of de tampon te verschonen. Een tampon kan beter niet langer dan 4 uur erin zitten. Als een tampon te lang in de vagina zit kan een infectie ontstaan. De vagina kan het beste gewassen worden met water. Gebruik geen zeep, dit veroorzaakt irritaties. Jongens die niet besneden zijn moeten bij het wassen de voorhuid terugtrekken en voorzichtig de huidsmeer, het smegma, wegwassen. Als ze dit niet doen kan de huid gaan irriteren.

@ Rutgers 2019

Belangrijke veranderingen bij meisjes in de puberteit

Meisjes	Wat is de reden hiervan?
• Groei van de borsten (verschilt per meisje en soms per borst).	• De borsten groeien en krijgen meer melkklieren om later borstvoeding te kunnen geven.
• Groei van schaamhaar en okselhaar.	• Okselhaar en schaamhaar hebben de functie om lichaamsgeur vast te houden die van oorsprong seksueel aantrekkelijk bedoeld is. Met onze huidige cultuur van deodorant, zeep en andere geuren is deze functie sterk verminderd.
• De vorm van het lichaam wordt ronder (heupen en buik).	• De heupen worden breder zodat er een baby doorheen kan om geboren te worden.
• Start van menstruatiecyclus: er gaan eitjes rijpen en het meisje wordt ongesteld. Vanaf dat moment is een meisje ook vruchtbaar en kan zij kinderen krijgen. Eigenlijk is het meisje al vruchtbaar vóór de eerste menstruatie, namelijk wanneer het eerste rijpe eitje uit de eierstok springt. Dit gebeurt ongeveer twee weken voor de eerste menstruatie	• Het rijpen van eitjes zorgt ervoor dat een meisje vruchtbaar wordt, bevrucht zwanger kan worden en kinderen in de buik kunnen groeien.

@ Rutgers 2019

Belangrijke veranderingen bij jongens in de puberteit

Jongens	Wat is de reden hiervan?
• Spieren worden harder, schouders breder.	• In de oudheid moesten de mannen hun vrouwen en kinderen beschermen, daarom zijn de spieren sterker ontwikkeld.
• Stem wordt lager (en slaat in het begin nog over).	• Biologisch gezien ligt het strottenhoofd van mannen lager dan dat van vrouwen, daardoor klinkt hun stem lager. Daarnaast duwen jongens hun strottenhoofd nog een beetje meer naar beneden, en meisjes duwen deze juist omhoog; om maar zo mannelijk, respectievelijk vrouwelijk mogelijk te klinken.
• Haargroei neemt toe (oksel, borst, schaamstreek, baard, snor)	• Idem als bij meisje. Borst en baardhaar heeft ook met aantrekkelijkheid te maken: vergelijk dit met geslachtrijpe mannelijke dieren. Mannetjes zijn vaak imposanter en trekken daarmee vrouwtjes aan. Aantrekkelijke mannen zorgen voor een beter nageslacht.
• De zaadballen komen meer naar buiten en worden groter.	• Zaadcellen doen het beter bij een lage temperatuur. Omdat de temperatuur buiten het lichaam lager is dan in het lichaam hangen de zaadballen buiten het lichaam. Een heel warm bad of een strakke warme broek is niet goed voor de vruchtbaarheid van een man.
• De penis wordt langer.	• Een lange penis kan dieper in de vagina van een vrouw zodat er meer kans is op een bevruchting.
• Productie zaadcellen start (eerste zaadlozing; natte droom).	• Er worden zaadcellen gemaakt zodat de jongen vruchtbaar wordt en kinderen kan verwekken.

@ Rutgers 2019

Emotionele veranderingen tijdens de puberteit

Voor zowel jongens als meiden geldt dat er naast veel lichamelijke ook emotionele veranderingen plaatsvinden. Deze veranderingen worden veroorzaakt door hormonen.
Jongeren moeten wennen aan hun veranderende lichaam. Soms zijn jongeren in deze tijd onzeker of ontevreden over hun lichaam. Ze zijn geen kind meer, maar ook nog geen volwassene. Hun stemming kan wisselend zijn. Ze gaan zich steeds meer losmaken van hun ouders en willen zich niet meer zomaar aanpassen aan de wensen van hun ouders. Ze willen zelf ontdekken wie ze zijn en wat ze belangrijk vinden. Het op zoek gaan naar grenzen en conflicten met ouders komt vaak voor. Tegelijkertijd blijven ouders belangrijk voor ze. Aan de andere kant willen pubers graag onderdeel uitmaken van een groep en zijn ze gevoelig voor de mening van vrienden. In de puberteit maken jongeren perioden van verliefdheid mee en hebben ze soms verkering.

Zie ook:
- https://www.rutgers.nl/wat-wij-doen/zorg-en-informatie/projecten-zorg-en-informatie/seksuele-gezondheid-vluchtelingen
- https://www.pharos.nl/kennisbank/handreiking-preventie-en-zorg-seksuele-gezondheid-statushouders-wat-kan-uw-gemeente-doen/
- https://www.seksuelevorming.nl/themas/cultuur-religie-en-seks
- https://www.opvoeden.nl/puber/groei-en-ontwikkeling/sociaal-emotionele-ontwikkeling/puberteit/
- https://www.opvoeden.nl/puber/opvoeding-en-gedrag/seksuele-opvoeding/seksuele-voorlichting/

Menstruatie

Cultuursensitieve aandachtspunten
Tussen en binnen (nieuwkomers) gemeenschappen kunnen er veel verschillende denkwijzen zijn met betrekking tot menstruatie.

Zo kan het voorkomen dat niet alle meiden informatie over menstruatie krijgen voor hun eerste menstruatie. De informatie kan het karakter van waarschuwingen en verboden hebben in verband met het behouden van de maagdelijkheid tot aan het huwelijk in het verlengde hiervan biedt het weinig steun bij onzekerheden, angsten en vragen over het maagdenrandje (maagdenvlies), gebruik van tampons, etc. Menstruatie wordt door sommigen soms als een onreine periode gezien.

Wat is menstruatie?
Menstruatie is het “schoonmaken” van de baarmoeder. Een groot deel van het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten. Dit gaat gepaard met bloedverlies. Tijdens elke menstruatie verliest een meisje/vrouw, via de vagina, ongeveer een half kopje bloed. Het lichaam maakt zelf weer nieuw bloed aan.

Verzorging
Goede verzorging tijdens de menstruatie is belangrijk. Een of meerdere keren per dag een douche nemen zorgt ervoor dat je fris blijft en niet gaat ‘ruiken’.
Ook belangrijk is het regelmatig verwisselen van het maandverband of de tampon. Dit voorkomt doorlekken en infecties. Met name als een tampon langer in de vagina zit dan 4 uur kan een ziekte ontstaan.

De werking van de menstruatiecyclus
Bij de geboorte bevatten de eierstokken van een meisje enkele honderdduizenden eicellen. Daarvan sterven jaarlijks zo’n 10.000 af. In de puberteit zijn er nog zo’n 40.000 – 50.000 over. Vanaf dan beginnen de eicellen te rijpen. Ongeveer 1 keer per maand wordt een eicel rijp en springt uit de eierstok (dat kan de linker of de rechter eierstok zijn).Dit heet eisprong of ovulatie. Een meisje is vanaf haar eerste eisprong vruchtbaar.

De eicel komt terecht in de eileider en beweegt richting de baarmoeder. Als een eicel niet wordt bevrucht, sterft het 24 uur na de eisprong. Ongeveer veertien dagen na de eisprong wordt het meisje/de vrouw ongesteld: het slijmvlies uit de baarmoeder laat los en komt samen met bloed door de vagina naar buiten. Deze periode duurt meestal drie tot acht dagen.

Meestal beginnen meisjes te menstrueren tussen de leeftijd van 10 - 15 jaar, maar hier kunnen grote verschillen in zijn. De eerste paar jaar menstrueert een meisje vaak onregelmatig. Bij sommige meisjes/vrouwen blijft de cyclus onregelmatig. Als een vrouw 'in de overgang' is (ongeveer tussen de leeftijd van 45 en 55 jaar) stoppen de eierstokken langzaam met het afgeven van eicellen. De menstruatie stopt dan geleidelijk. Als de menstruatie helemaal gestopt is, kan zij geen kinderen meer krijgen.

De menstruatiecyclus verschilt tussen vrouwen, maar ook bij de individuele vrouw kan er kan verschil in zitten. Over het algemeen duurt de menstruatiecyclus 25 en 35 dagen. Maar korter of langer komt ook voor. Ongeveer 14 dagen voor de start van de volgende menstruatie vindt de ovulatie plaats. Een vrouw is ongeveer vijf dagen voor en een dag na de eisprong vruchtbaar. De daaropvolgende dagen is zij onvruchtbaar, tot aan de dagen voor de volgende eisprong. Een eicel blijft maar een dag in leven, maar een zaadcel leeft tot wel vijf tot zeven dagen. Het kan dus zijn dat bij onbeschermde seks vier of vijf dagen voor de eisprong een zwangerschap ontstaat.

Het is onwaarschijnlijk dat een vrouw zwanger wordt tijdens de menstruatie maar niet geheel onmogelijk. Een vrouw is vruchtbaar op de dagen voor en rondom het tijdstip van de ovulatie. Bij een korte menstruatiecyclus en de levensduur van zaadcellen is het theoretisch mogelijk dat een vrouw die net na de menstruatie ovuleerde toch zwanger raakt door onbeschermde seks tijdens de menstruatie. Dit is belangrijk om te weten, omdat er soms vanuit wordt gegaan dat je als vrouw tijdens de menstruatie niet zwanger kunt worden. Bijvoorbeeld: bij cyclus van 3 weken en menstruatieduur van 1 week dan is het mogelijk om bij onbeschermde seks aan het einde van je menstruatie zwanger te geraken.

Vaginale afscheiding
Ongeveer vier dagen voor de ovulatie produceert een vrouw meer vaginaal slijm. Dit slijm verandert elke dag van samenstelling, zodanig dat het steeds rekbaarder en meer waterig wordt (je kunt er als het ware langere slierten van trekken). Na ongeveer vier dagen vindt er een verandering plaats. Het slijm wordt troebel en plakkerig. Dan weet je dat op de dag ervoor, namelijk de laatste dag dat het slijm er waterig uit zag, de ovulatie plaatsvond.

Temperatuur
Op de dag van de ovulatie stijgt de lichaamstemperatuur van de vrouw. Van de menstruatie tot de ovulatie is de temperatuur meestal iets onder de 37º C.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/menstruatie

Zaadlozing

Cultuursensitieve aandachtspunten
Tussen de deelnemers onderling kunnen mogelijk (grote) verschillen bestaan over kennis en ervaring met betrekking tot (de eerste) zaadlozing. Zaadlozing is een onderwerp waar meestal niet over wordt gepraat. Jongens hebben soms onjuiste ideeën over zaadlozing. Sommigen zijn bijvoorbeeld bang dat 'het zaad opraakt'. Ook leeft bij sommigen de gedachte dat urine en zaad met elkaar worden vermengd.

Wanneer krijgen jongens hun eerste zaadlozing?
De meeste jongens krijgen hun eerste zaadlozing pakweg tussen hun 10^{e} en 15^{e} jaar. Bij sommige jongens gebeurt het in hun slaap. Dat wordt een natte droom genoemd. Bij anderen gebeurt het als ze over hun penis wrijven. Een zaadlozing wordt soms ook wel ejaculatie genoemd. Jongens kunnen vanaf hun eerste zaadlozing kinderen verwekken.

Wat gebeurt er?
In de puberteit verandert er van alles in het lichaam van een jongen. De penis, de zaadballen en de balzak (het zakje waar de ballen in zitten) gaan groeien. In de ballen van de balzak worden zaadcellen gemaakt. Dat gebeurt elke dag opnieuw weer. En het maakt niet uit of er een zaadlozing heeft plaatsgevonden of niet. Het zaad kan niet 'opraken'. Per dag worden zo'n vijftigduizend zaadcellen per minuut, dus circa zeventig miljoen, aangemaakt. De productie van zaadcellen gaat door tot op hoge leeftijd. De zaadcellen worden bewaard in de bijballen. Dat zijn wat kleinere zakjes boven op de ballen. De zaadcellen groeien daar verder.

De zaadcellen worden via kleine buisjes (de zaadleiders) naar de prostaat gebracht. De prostaat ligt net onder de blaas. In de prostaat worden ze vermengd met zaadvloeistof. Via de plasbuis (een buis in de penis waardoor ook de plas naar buiten komt) komen ze uit de penis. Plassen en tegelijkertijd een zaadlozing hebben kan niet. Tijdens een zaadlozing sluit een klepje de blaas even af. De eerste zaadlozing verrast veel jongens in hun slaap. Het vocht dat uit de penis komt ziet er wittig uit en voelt wat kleverig. Dit is sperma. Sperma bestaat uit zaadcellen en zaadvocht. Er zijn jongens die zich afvragen waar het zaad blijft als er geen zaadlozing is geweest. Sommige jongens zijn bang dat teveel zaadcellen hun ballen kan 'laten knappen'. Dit kan niet gebeuren! Het teveel aan zaadcellen wordt vanzelf afgevoerd.

Hoe voelt het?
Het lichaam reageert soms anders dan voor de puberteit. Jongens kunnen bijvoorbeeld plotseling een stijve penis krijgen. Dit kan te maken hebben met een seksueel prettig gevoel, maar dat hoeft niet. Het kan ook zijn dat de druk op de blaas te groot wordt. Dit gebeurt meestal 's ochtends bij het wakker worden. 'Ochtendstijfheid' wordt dat ook wel genoemd. Sommige jongens weten niet goed hoe ze met de nieuwe gevoelens en de reacties van het lichaam moeten omgaan. Er is echter geen reden tot bezorgdheid: deze verwarrende periode gaat voorbij, ook al is het misschien wat wennen.

Is regelmatig wassen nodig?
Het is heel belangrijk de penis elke dag goed te wassen met water en zeep. Jongens die niet besneden zijn schuiven daarvoor de voorhuid (het stukje huid over de eikel) over de eikel heen helemaal naar achteren. Het kan zijn dat er wat witte schilfers of smeer zit. Dit wordt smegma genoemd. Het is gemakkelijk weg te wassen met water. Dit moet regelmatig gebeuren om geen last te krijgen van jeuk en van een ontsteking. Wanneer de voorhuid niet makkelijk terug te schuiven is kan het zijn dat deze te nauw is. Dit is met een eenvoudige ingreep op te lossen! Bespreek het met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige of met de huisarts. Niet iedere jongen heeft een voorhuid. Sommige jongens zijn namelijk besneden. Dat betekent dat de voorhuid is weggehaald. Ook jongens die wel besneden zijn moeten zich iedere dag wassen, alleen hoeven zij daarvoor geen voorhuid weg te schuiven.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/productie-van-sperma
- https://www.zanzu.nl/nl/besnijdenis

Masturbatie

Anno 2017 beginnen jongeren in Nederland relatief laat met seks. Op 18-jarige leeftijd heeft de helft van de jongeren ervaring met geslachtsgemeenschap. In 2012 was dit nog 17,0. Ook heeft anno 2017 een kleiner deel van de 12 tot 17-jarigen ervaringen met alle vormen van seks waaronder masturbatie, dan in 2012. Qua leeftijd religie, sekse, opleiding en migratieachtergrond kunnen daarin verschillen zijn. Zo hebben islamitische en christelijke meiden relatief weinig ervaring met alle vormen van seks, waaronder masturbatie. Ook islamitische jongens hebben relatief weinig ervaring met masturbatie. Jongens masturberen vaker dan meiden. Onder de 12- tot 14-jarigen heeft 35 % van de jongens weleens gemasturbeerd tegenover 6% van de meisjes. Met het vorderen van de leeftijd groeien jongens en meiden qua leeftijd naar elkaar toe maar het verschil blijft significant tussen hen. Van de ervaren jongeren voelt een klein deel zich schuldig na het masturberen. Mogelijk is masturbatie voor nieuwkomers een taboe onderwerp, maar ook voor veel Nederlanders is het een privé-onderwerp waar je niet in het openbaar over praat en bestaan er nog steeds fabels over.

Meer informatie over seksuele gezondheid
- https://www.rutgers.nl/seks-onder-je-25e-2017
- https://www.rutgers.nl/feiten-en-cijfers/seksuele-gezondheid-en-gedrag/seksuele-gezondheid-nederland-2017

Cultuur sensitieve aandachtpunten
Mogelijk kan masturbatie voor islamitische nieuwkomers meiden een beladen onderwerp zijn. Soms denkt men dat het maagdenvlies kapot kan gaan door te ‘vingeren’. Dit is een fabel. Het maagdenvlies is namelijk geen vlies maar een randje en kan niet scheuren. De maagdelijkheid van een meisje kan niet worden

aangetoond door bloeden op de eerste huwelijksnacht of bij seks. Veel islamitische jongens zijn besneden. Bij jongens heerst soms de gedachte dat bij besneden jongens masturbatie pijnlijk zou zijn. Ook dit is een fabeltje. Net als dat masturbatie ongezond voor je is en dat je er onvruchtbaar van raakt.
Zie ook: https://www.zanzu.nl/nl/masturbatie

Wat is masturbatie en hoe normaal is dit?
Met jezelf vrijen wordt masturberen genoemd. Een ander woord voor masturbatie is zelfbevrediging. Veel mensen hebben seks met zichzelf, maar toch hoor je er weinig over. Bijna iedereen doet aan masturbatie. Niet alleen jongeren, maar ook volwassen mannen en vrouwen van alle leeftijden. Ook mensen die een relatie hebben of getrouwd zijn. Partners kunnen ook elkaar masturberen. Door masturbatie leer je je eigen lichaam kennen en ermee omgaan.

Vrouwen
(Jonge) vrouwen masturberen door zich in de buurt van hun vagina te strelen. Zij wrijven of strelen zich bijvoorbeeld over de buitenlippen van de vagina en over de gevoelige clitoris. Soms is het puntje van de clitoris zo gevoelig dat dat bijna niet aangeraakt kan worden. Met een vinger wordt dan de omgeving gestreeld. Zo brengt een meisje zich tot een orgasme/een hoogtepunt. Zij komt klaar. Vrouwen kunnen soms meerdere orgasmen snel achter elkaar krijgen. Ook kun je masturberen met een vibrator of dildo.

Mannen
(Jonge) mannen masturberen door hun penis te masseren. Met de hand bewegen ze de huid van de stijve penis heen en weer. Dit wordt ook wel zelfbevrediging, (af)trekken of (af)rukken genoemd. De eikel is het gevoelig plekje van de penis. Soms te gevoelig om direct aan te raken. Op het hoogtepunt komt de jongen klaar en spuit hij sperma (ejaculatie). Kort na het klaarkomen wordt de penis weer slap.

Maagdelijkheid

Cultuursensitieve aandachtspunten
Er bestaan nogal wat verschillende normen en waarden als het gaat om maagdelijkheid. In Nederland zijn er verschillende samenlevingsvormen mogelijk. Het is tegenwoordig niet vanzelfsprekend om voor de wet te trouwen. Sommige jongeren kiezen er voor wel te trouwen én voor het huwelijk geen geslachtsgemeenschap te hebben, bijvoorbeeld op grond van godsdienstige overwegingen. In islamitische landen, zoals bijvoorbeeld Marokko, Turkije, Syrië, en Somalië is seks buiten het huwelijk niet toegestaan. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. In de praktijk is er voor (jonge) mannen meer ruimte voor het opdoen van seksuele ervaring dan voor vrouwen en meiden en is sprake van een dubbele seksuele moraal. Zeker in het verleden werden meisjes geacht te bloeden tijdens deze nacht. Nog steeds kan er een grote druk liggen op de eerste huwelijksnacht door de noodzaak te bloeden. Misverstanden en aannames over het maagdenvlies en maagdelijkheid brengt vooral een deel van de meiden waarbij veel waarde wordt gehecht aan maagdelijkheid tot aan het huwelijk in de problemen.

Niet alle vrouwen bloeden tijdens de eerste geslachtsgemeenschap. Al dan niet bloeden kan dus niet gelden als bewijs voor of tegen maagdelijkheid. Ook als niet-maagd kun je bloeden bij geslachtsgemeenschap. Dit gebeurt vooral als het meisje/vrouw gespannen is of als zij te droog is. Door de grote nadruk op maagdelijkheid, het behouden van het maagdenrandje tot aan het huwelijk en de noodzaak te bloeden kan er voor zowel islamitische meisjes als jongens een grote druk te liggen op de eerste huwelijksnacht. Bij veel nieuwkomers is de kennis over het maagdenrandje gering. Het kan voor islamitische (jonge) vrouwen en (jonge mannen schokkend zijn om te horen dat het maagdenvlies niet bestaat.

Het onderwerp kan veel losmaken. Bijvoorbeeld: ‘Hoe maak ik mijn moeder duidelijk dat het maagdenvlies niet bestaat?’ en ‘Hoe zit ik nu met het bloed op de huwelijksnacht?’ Wat vertel ik mijn kinderen over het maagdenvlies?

Sommige families willen een maagdelijkheidsverklaring. Een arts kan feitelijk niet zien dat een meisje nog maagd is. Artsen schijven soms wel een verklaring om een meisje te beschermen tegen haar (aanstaande) familie. In de verklaring staat dat ‘niet kan worden aangetoond’ dat het meisje geen maagd is’.

Sommige meiden willen een ‘hersteloperatie’. Deze naam klopt niet omdat er niets te herstellen valt. Bij een ‘hersteloperatie’ wordt het randje weefsel aan het begin van de vagina wat strakker gemaakt. Maar zeker is het niet dat er bloed vloeit. Uit onderzoek blijkt dat de kans op bloedverlies heel klein is.

Soms passen jongeren anale seks of een half techniek toe wanneer zij bang zijn om het maagdenrandje van het meisje te beschadigen. Met de half techniek wordt bedoeld dat een jongen of man de penis maar voor een klein deel in de vagina steekt. De half techniek is niet betrouwbaar tegen zwangerschap. Anaal contact zonder condoom verhoogt het risico van overdracht van soa of hiv.

Bij meisjes die besneden zijn kan dit onderwerp gevoelig liggen. Zie het thema meisjesbesnijdenis voor sub-thema’s en achtergrond.

De feiten rondom maagdelijkheid
- Iemand die nooit geslachtsgemeenschap heeft gehad (penis in de vagina) is maagd. Iedereen, zowel jongens/mannen als meiden/vrouwen worden als maagd geboren.
- Het woord maagdenvlies suggereert een afgesloten vlies, maar feitelijk is er zelden sprake van een gesloten maagdenvlies. Meestal is er sprake van een randje. In zeer uitzonderlijke gevallen is dit maagdenrandje zo dik en stug dat dit de vagina afsluit. Dit is een aangeboren medisch probleem, dat klachten met zich meebrengt omdat het menstruatiebloed er niet uit kan. dit is eenvoudig op te lossen met een kleine chirurgische ingreep.
- Het maagdenvlies is een soepel randje weefsel bij de ingang van de vagina en net zo rekbaar als de mouw van een gebreide trui. Meestal is het geribbeld en er zitten vaak scheurtjes en barstjes in, ook al is er niets mee gebeurd. Aan de vorm en de grootte is bij een meisje niet te zien of te voelen of er een penis in de vagina is geweest. Ook een dokter kan bij een jong meisje niet zien of een meisje maagd is of niet.

@ Rutgers 2019

- Uit onderzoek komt naar voren dat meer dan 40% van de vrouwen niet bloedt en een derde geen pijn voelt tijdens de eerste keer geslachtsgemeenschap. Een vrouw of meisje kan bloeden als ze gespannen is, niet opgewonden en niet vochtig genoeg is of dat de geslachtsgemeenschap niet voorzichtig genoeg is gebeurd. Ook kan het zijn dat omdat ze een wat stugger maandenrandje heeft en de penis er tegenaanstoot. Dan kan het randje gaan bloeden, maar dan kan altijd dat ze seks heeft. Maagdelijkheid en het maagdenvlies hebben niets met elkaar te maken. Het maagdenvlies is namelijk geen vlies maar een randje en kan niet scheuren. De maagdelijkheid van een meisje kan niet worden aangetoond door bloeden op de eerste huwelijksnacht of bij seks.
- Vanaf het moment dat een jongen/man of meisje/jongen geslachtsgemeenschap heeft gehad is hij/zij maagd af. De enigen die dat weten zijn zijzelf. Het maagdenvlies kan niet aantonen dat een meisje maagd is of niet.

Vragen
Voor vragen en hulp bij problemen en onzekerheden kan men terecht bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige, sense of bij de huisarts.

Zie ook:
- https://www.zanzu.nl/nl/wat-maagdelijkheid
- https://www.zanzu.nl/nl/maagdenvlies
- http://www.hexspoorwms.nl/library/34/uploads/files/Printversie%20brochure%20maagdenvlies-%20augustus2017.pdf
- https://www.zanzu.nl/nl/wat-zijn-seksuele-en-reproductieve-rechten