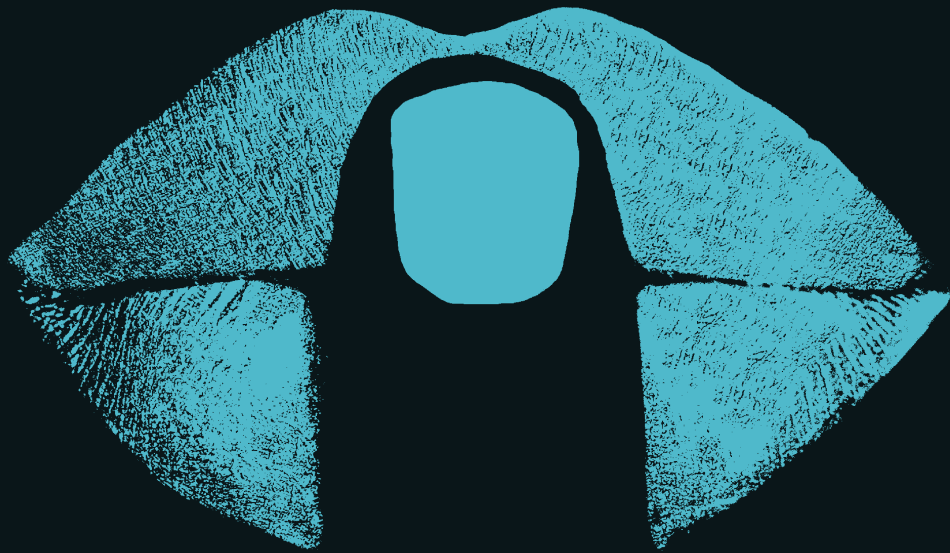


PIMENTO



• TABOE •

COLOFON

ISBN-nummer 9789491850196
Wettelijk Depot: D/2017/13.233/5

PIMENTO

 **Vlaanderen**
verbeelding werkt


TRUSTY
juistejeugdinfo.be

Verantwoordelijk uitgever: Peter Verduyckt, Kipdorp 30, 2000 Antwerpen

INLEIDING

In deze bijlage geven we kort meer uitleg over de taboewoorden. De uitleg van de begrippen kan van pas komen bij de nabespreking van de werkvorm 'Taboe'.

Wil je nog meer achtergrondinfo over praten met jongeren over relaties en seksualiteit? Download dan de gratis publicatie 'What the FAQ?!' via pimento.be/whatthefaq.

UITLEG TABOEWOORDEN

ABORTUS

Definitie

Abortus is het voortijdig laten afbreken van een zwangerschap. Er zijn drie consultaties: (1) een gesprek en een medisch onderzoek, (2) de abortus zelf, (3) de controleraadpleging. Er zijn twee verschillende abortusmethodes: de medicamenteuze behandeling en de curettage.

Extra info

- Bij de medicamenteuze behandeling wordt er met medicatie kunstmatig een miskraam uitgelokt. Die medicatie is enkel in abortuscentra te verkrijgen. In de eerste fase neem je een tablet van het ene medicijn in, een à twee dagen later oraal of vaginaal tabletten van een ander medicijn. Voor beide fasen ga je naar het abortuscentrum.
- Bij de curettage wordt onder plaatselijke verdoving met een dun buisje via de vagina de baarmoederholte leeggezogen.
- Bij beide methodes verschilt de pijn van vrouw tot vrouw.
- Meer informatie hierover vind je op abortus.be.

PIMENTO VERSTERKT WIE MET JONGEREN WERKT

Pimento is sinds januari 2018 de nieuwe naam van Jong & Van Zin vzw. Onze specialiteit, die is niet veranderd. Relaties en seksualiteit, teambuilding, weerbaarheid en pesten, identiteitsontwikkeling en jongerenparticipatie. Op basis van jarenlange kennis en ervaring, en eigen onderzoek, versterken we kinderen, jongeren en hun begeleiders in deze thema's die de leefwereld van kinderen en jongeren bepalen.

Met onze informatieve publicaties en educatieve materialen maak je pittige onderwerpen op een positieve manier bespreekbaar. Onze vormingen, workshops en trajecten dompelen jouw team, je klas- of jeugdgroep onder in een wereld vol inspiratie, motivatie en zelfs confrontatie. Steeds op een participatieve manier, op jouw maat. Alles kan, zolang het maar iets in beweging zet!

ANALE SEKS

Definitie

Anaal verwijst naar de anus. Anale seks kan gaan over het penetreren van de anus (met vingers, penis, een seksspeeltje). Ook het strelen of likken (rimmen) van de anus kan gezien worden als anale seks.

Extra info

- Er bestaan speciale glijmiddelen en condooms voor anale seks. Het is belangrijk om een condoom te gebruiken want ook via anale seks kunnen er soa's overgedragen worden.
- Zowel hetero's als holebi's hebben anale seks.
- De anus is bij mannen en vrouwen een erogene zone. Bij de man is na de eikel de prostaat de gevoeligste plek van het lichaam. De prostaat is bereikbaar via de anus, vandaar dat sommige mannen graag anale seks hebben (prostaat stimuleren) door bijvoorbeeld een vinger in de anus naar binnen te brengen. Bij sommige mannen is de prostaat zo gevoelig dat massage ervan tot een orgasme leidt.

BESNIJDENIS

Definitie

- Een besnijdenis bij jongens of mannen is het operatief wegsnijden van de voorhuid van de penis, zodat de eikel (gemakkelijker) kan worden blootgelegd of zelfs permanent bloot ligt.
- Vrouwenbesnijdenis is een ingreep aan de uitwendige geslachtsorganen van een meisje of vrouw waarbij een deel ervan (clitoris, schaamlippen) wordt weggehaald.

Extra info

- In ons land worden jongens of mannen doorgaans besneden om culturele en religieuze, medische (te nauwe voorhuid, ontsteking eikel) of esthetische redenen (sommigen vinden een besneden penis mooier).
- Vrouwenbesnijdenis wordt ook vrouwelijke genitale verminking genoemd. Het is strafbaar in België.
- De leeftijd waarop vrouwenbesnijdenis uitgevoerd wordt, varieert naargelang het land of de streek. Die besnijdenis vindt plaats een paar dagen na de geboorte, in de kindertijd, in de puberteit of zelfs bij volwassen vrouwen.

CLITORIS

Definitie

De clitoris bevindt zich daar waar de buitenste en binnenste schaamlippen samenkomen, aan de bovenkant van de vulva. De clitoris is veel groter dan het roze, zachte bolletje dat aan de buitenkant te zien is. Ze loopt verder onder de huid, tot 9 cm diep in het lichaam.

Extra info

- Het bolletje dat je aan de buitenkant ziet, is zeer gevoelig en goed doorbloed. Rond de clitoris zit een soort voorhuid en de clitoris zwelt op als de vrouw opgewonden is.
- De clitoris is het gevoeligste deel van de vrouwelijke geslachtsorganen. Ze speelt een belangrijke rol bij seksuele opwindning.
- Zoals bij de penis bij de man zijn er grote en kleine clitorissen, en het gevoel is voor iedere vrouw anders.

CONDOOM

Definitie

Een condoom is een elastisch hoesje dat voor het vrijen over de stijve penis afgerold wordt als bescherming tegen soa's en zwangerschap.



Extra info

Waar moet je op letten als je een condoom gebruikt?

- De vervaldatum: het risico op scheuren is groot bij een vervallen condoom.
- Een CE-label op de verpakking van het condoom geeft aan dat het getest is en veilig is bevonden. Gebruik geen condoom waar het CE-label ontbreekt.
- Ga na of de verpakking niet beschadigd is.
- Gebruik nooit twee condooms over elkaar want door de wrijving gaan ze net gemakkelijker scheuren. Breng het condoom altijd aan voor er contact geweest is tussen vagina/mond/aars en penis.

Meer info over voorbehoedsmiddelen en soa's vind je in het magazine Beddengoed.

DILDO

Definitie

Een dildo is een seksspeeltje dat meestal de vorm heeft van een stijve penis.



Extra info

- Een dildo verschilt van een vibrator doordat hij niet trilt.
- Een dildo kan bestaan uit verschillende materialen (latex, plastic, glas) en kan verschillende afmetingen hebben.



EICEL

Definitie

Een eikel is de vrouwelijke geslachtscel.

Extra info

- In de eierstok zitten van bij de geboorte 300 000 à 400 000 eicellen klaar. Een meisje maakt geen nieuwe eicellen aan in de loop van haar leven. Vanaf de puberteit beginnen die te rijpen. Het lichaam maakt hormonen aan die daarvoor zorgen. De menopauze treedt op wanneer de eierstokken niet langer oestrogeen kunnen produceren en er dus geen eicellen meer kunnen rijpen.
- In de meeste gevallen rijpt er elke maand een eikel. Dat gebeurt in de eierstok. Na de eisprong komt de eikel in de eileider terecht. Daar kan een bevruchting door een zaadcel plaatsvinden, waarna de bevruchte eikel naar de baarmoeder gaat. Een bevruchte eikel nestelt zich in de baarmoeder.

FRIENDS WITH BENEFITS

Definitie

Vrienden die naast een vriendschappelijke relatie ook af en toe seksuele contacten hebben met elkaar.

GEIL

Definitie

Geil is een ander woord voor seksueel opgewonden zijn en zin hebben in seks. Dat gaat gepaard met een aantal psychische en fysieke veranderingen.

GLIJMIDDEL

Definitie

Glijmiddel is een vloeistof of vloeibare substantie die gebruikt kan worden bij seksuele handelingen zoals masturbatie of geslachtsgemeenschap. Glijmiddel wordt op de geslachtsdelen gesmeerd om de wrijving tussen de geslachtsdelen onderling, of tussen geslachtsdelen en handen of seksspeeltje te verminderen.

Extra info

- Het is belangrijk dat het een glijmiddel op waterbasis is. Middelen op oliebasis (massageolie, vaseline, enz.) tasten het rubber van een condoom aan en zorgen er dus voor dat een condoom gaat scheuren. Ze kunnen ook schimmels en infecties veroorzaken in de vagina.
- Speeksel is het meest natuurlijke glijmiddel.

HOLEBI

Definitie

Holebi is de afkorting voor homo's, lesbiennes en biseksuelen.

KLAARKOMEN

Definitie

Klaarkomen is een ander woord voor een orgasme krijgen of een seksueel hoogtepunt bereiken.

Extra info

- Bij jongens komt tijdens het klaarkomen sperma uit hun penis, spuitend of druppelend.
- Bij meisjes trekken de bekkenbodemspieren gedurende enkele seconden samen. Het is dus veel minder zichtbaar dan bij jongens. Spuitend klaarkomen bij vrouwen heet squirten, maar dat komt weinig voor.

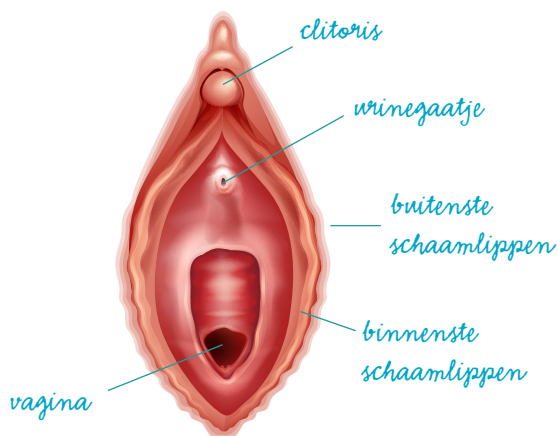
MAAGDENVLIES

Definitie

Het maagdenvlies, ook wel hymen genoemd, is geen vlies dat de opening van de vagina afsluit. Het is een randje weefsel net voorbij de ingang van de vagina. Dat randje kan glad of wat gekarteld of geribbeld zijn. Bij de ene is die weefselrand wat breder of strakker, bij de ander dunner en wijder.

Extra info

- Niemand kan aan de vagina van een vrouw zien of ze nog maagd is, zelfs een dokter niet.
- Het maagdenvlies kan uitrekken door bijvoorbeeld tampongebruik, vingers of sporten.
- Bij de eerste keer seks kan het maagdenvlies uitrekken of kleine scheurtjes vertonen, maar dat is niet altijd het geval. Zeker niet elk meisje bloedt dus bij de eerste keer seks. Als een meisje wel bloedt bij de eerste keer, is dat maar een beetje.



MAANDSTONDEN

Definitie

Menstruatie wordt ook wel maandstonden of regels genoemd. Vanaf de puberteit krijgen meisjes en vrouwen ongeveer een keer per maand hun menstruatie. Een meisje/vrouw verliest dan bloed en slijmvlies van de baarmoederwand dat afbreekt als er geen innesteling is van een bevruchte eicel. De meeste vrouwen menstrueren ongeveer drie tot acht dagen en ze verliezen per menstruatie gemiddeld 30 tot 40 ml bloed. Je kan menstruatiebloed opvangen met een tampon, maandverband of een menstratiecup.

Extra info

- Vanaf de eerste keer dat een meisje haar maandstonden krijgt, kan ze zwanger worden.
- De eerste maandstonden komen meestal rond de leeftijd van 13 jaar, maar bij sommigen is dat veel vroeger of later. Het is dus perfect normaal als meisjes al op hun tiende of pas op hun vijftiende beginnen te menstrueren.
- In het begin is de menstruatie heel onregelmatig. Het kan wel een à twee jaar duren voor er een vast patroon in zit. Meisjes maken zich hierover soms zorgen, maar dat is dus niet nodig, op voorwaarde dat ze geen onveilige seks gehad hebben. In dat geval kan het uitblijven van de maandstonden namelijk betekenen dat je zwanger bent. Na een tijd hebben de meeste vrouwen een regelmatige cyclus, gemiddeld duurt die 28 dagen.



MASTURBATIE

Definitie

Masturbatie of zelfbevrediging is zichzelf seksueel bevredigen, meestal met de hand.

Extra info

- Zowel jongens als meisjes masturberen.
- Bij jongens wordt masturberen ook wel aftrekken of rukken genoemd. Bij meisjes wordt het vingers genoemd.

NATTE DROOM

Definitie

Een natte droom is een zaadlozing of het vochtig worden van de vagina tijdens de slaap.

Extra info

- Het is een puur biologische reflex van het lichaam.
- Zowel jongens als meisjes kunnen natte dromen krijgen.

ONENIGHTSTAND

Definitie

Een onenightstand is eenmalig seks hebben met iemand. De partners kennen elkaar meestal niet of nauwelijks.

ONLINE DATEN

Definitie

Online daten betekent een partner zoeken via het internet. Dat kan via datingsites of -apps zoals Tinder.

ORALE SEKS

Definitie

Orale seks is de verzamelnaam voor beffen en pijpen. Bij orale seks worden de geslachtsdelen gestimuleerd met de mond, lippen en tong.

Extra info

- Bij orale seks kunnen er ook soa's overdragen worden. Om je daartegen te beschermen, kun je een condoom of beflapje (of opengeknipt condoom) gebruiken.

PLAYER

Definitie

Een player is iemand die relaties en seksualiteit niet al te serieus opvat en er graag mee speelt. Vaak gaat het ook over iemand die houdt van kortstondige flirts of casual seks in plaats van een vaste, langdurige relatie.

SCHAAMHAAR

Definitie

Schaamhaar is de beharing in de schaamstreek die vanaf de puberteit begint te groeien. Het verschilt van persoon tot persoon qua lengte, kleur, dikte, enz.

Extra info

- De oorspronkelijke functie van het schaamhaar was bescherming. Daarnaast houdt het opwekkende geuren vast die de partner opwinden en die aangeven wanneer een vrouw vruchtbaar is.
- Tegenwoordig scheren veel mensen hun schaamhaar af. Dat kan jeuk en irritatie veroorzaken en vergroot de kans op infecties, dus hygiëne is dan nog belangrijker.



SEXTING

Definitie

Als mensen zelfgemaakte seksueel getinte foto's of videobeelden versturen, ontvangen of delen, noemen we dat sexting. Dat kan via smartphone, tablet of andere digitale media.

Extra info

- Het begrip sexting is overgewaaid uit het Engels en is een samenstelling van 'sex' (seks) en 'texting' (wat Engels is voor sms'jes verzenden).
- Meer info vind je op sexting.be.

SPERMA

Definitie

Sperma is het witgele vocht dat uit de penis komt wanneer een man een zaadlozing heeft. Het bestaat uit vocht (95 %) en zaadcellen (5 %). De zaadcellen zorgen voor de bevruchting als ze samensmelten met een eicel.

Extra info

- De hoeveelheid sperma per ejaculatie hangt af van keer tot keer. Meestal is dat ongeveer een koffielepel vol. Een normale zaadlozing bevat zo'n 100 tot 200 miljoen zaadcellen.
- Ook de geur, smaak, textuur, dikte en kleur van het sperma variëren naargelang het moment en de persoon.
- Sperma dat nog vochtig is, bevat actieve zaadcellen. Opgedroogd sperma bevat geen levende zaadcellen. Hoe lang zaadcellen overleven, is erg afhankelijk van de temperatuur en vochtigheid van de omgeving.
- Zaadcellen kunnen in de baarmoeder en eileiders drie tot vijf dagen overleven.

SOA

Definitie

Soa staat voor seksueel overdraagbare aandoening. Zo'n aandoening kan veroorzaakt worden door een bacterie, een virus of een parasiet.

Extra info

- Sommige soa's hebben helemaal geen symptomen. Dat betekent niet dat je niet besmet kan zijn. Een regelmatige soa-test is aangeraden bij onveilig vrijen.
- Symptomen die kunnen voorkomen:
 - o Branderig gevoel bij het plassen
 - o Meer, gekleurde, anders ruikende of stinkende afscheiding uit de geslachtorganen
 - o Meer of andere tussentijdse bloedingen of veranderingen in de menstruatie
 - o Pijn in de onderbuik
 - o (Al dan niet pijnlijke) wratten, zweertjes, blaasjes die kunnen jeuken
 - o Jeuk of roodheid
 - o Ontsteking van schaamlippen of eikel
 - o Eventueel vermoeidheid, lusteloosheid
 - o Pijn bij het vrijen
 - o Gezwollen klieren in de liezen
 - o Huiduitslag
- Een soa geneest niet vanzelf. Sommige soa's zijn vrij onschuldig, maar als ze niet behandeld worden, blijf je besmettelijk voor anderen. Op termijn kan de soa ernstige lichamelijke schade aanrichten en zelfs onvruchtbaarheid tot gevolg hebben.
- Meer info vind je in het magazine *Beddengoed*.



TRANSGENDER

Definitie

Geslacht, genderidentiteit en genderexpressie kunnen op verschillende manieren gecombineerd worden. Bij veel mensen komen de drie overeen met elkaar: je hebt het lichaam van een meisje of een jongen en je voelt je ook een meisje of een jongen. Dat heet cisgender. Maar niet iedereen is cisgender. Je kunt bijvoorbeeld het lichaam hebben van een jongen maar je een meisje voelen. Dat noemen we gendervariant of transgender. Er zijn heel veel mogelijkheden hoe je je kunt voelen en noemen. Dat kan ook veranderen in de loop van je leven. We spreken over 'transgender' als koepelterm voor al die gendervariante identiteiten.



Extra info

Gendervarianten zijn:

- **Transgenderisme:** Wanneer iemand zich niet herkent in het geboortegeslacht. Die persoon voelt zich mannelijker, vrouwelijker, of nu eens man en dan weer vrouw, of geen van beide. Transgenderpersonen kiezen niet per se voor hormonen of operaties, maar het is wel mogelijk.
- **Transseksualiteit:** Wanneer iemand het gevoel heeft in het verkeerde lichaam te zitten en daar iets aan verandert door middel van hormonen en operaties.
- **Travestie:** Wanneer iemand zich soms kleedt als iemand van 'het ander' geslacht, maar zich niet altijd identificeert met dat geslacht.
- **Queer:** Mensen die zich afzetten tegen de heteronorm. Dit is vooral een paraplueterm voor holebi's en travestie. Mensen die zichzelf queer noemen, engageren zich hiertoe ook vaak politiek.
- **Androgyn:** Wanneer iemand er zowel vrouwelijk als mannelijk, of niet uitgesproken als een van beide uitziet.

VOORBEHOEDSMIDDEL

Definitie

Een voorbehoedsmiddel is een middel dat beschermt tegen zwangerschap en/of seksueel overdraagbare aandoeningen (soa).

Extra info

- De verschillende voorbehoedsmiddelen zijn:
 - o De pil
 - o Het condoom
 - o De hormoonpleister
 - o De vaginale ring
 - o Het koperspiraaltje
 - o Het hormonenspiraaltje
 - o De prikpil
 - o Het implantaat
 - o Het vrouwencondoom
- Zwangerschap kan met de verschillende voorbehoedsmiddelen vermeden worden, soa's enkel met een condoom.
- Uitgebreide info over alle voorbehoedsmiddelen vind je in het magazine Beddengoed.

VOORSPEL

Definitie

Voorspel dient om een vrijpartij op te bouwen, om de opwinding te vergroten. Voorspel kan uit van alles bestaan: kussen, knuffelen, aftrekken, vingeren, orale seks, enz.

ZUIGPLEK

Definitie

Een zuigplek is een rode plek die ontstaat doordat iemand hard zuigt aan een plekje huid.

