

# Tekst van het boekje in het Nederlands

## Inleiding

Het **YOLO** memoryspel is speciaal ontwikkeld voor seksuele voorlichting en bevordering van seksueel gezond gedrag bij tieners. Dertig originele illustraties zijn elk voor zich een aansporing tot gesprek over een aspect van seksualiteit.

Met **YOLO** hebben docenten en groepsleiders een instrument in handen om laagdrempelig kennis van seksualiteit over te brengen. Daarbij komen alle lichamelijke, emotionele en sociale onderwerpen van de zo turbulente puberteit aan de orde.

**YOLO** is geschikt voor de lessen biologie of maatschappijleer en kan meer dan eens met de tieners worden gespeeld. Iedere keer zullen er nieuwe gesprekken ontstaan en andere onderwerpen aan bod komen.

Om **YOLO** goed te spelen moet de docent een stimulerende, open houding hebben en een plezierige, veilige sfeer creëren voor een groeps gesprek met respect voor ieders mening, waarden en normen.

**YOLO** is de afkorting van 'Je Leeft Maar Eén Keer', een modekreet die je veel hoort onder jongeren. Deze uitroep geeft hun spontane en impulsieve manier van denken weer. Jongeren wanen zich onaantastbaar en ze lachen de toekomst en het leven tegemoet.

Het doel van **YOLO** is om gezond en veilig gedrag op het gebied van seksualiteit te bevorderen en jongeren te stimuleren verantwoordelijkheid te nemen voor zichzelf, hun partners en de (eventuele) volgende generatie.

## Algemene informatie

De Verenigde Naties schreven jaren geleden al dat jongeren steeds vroeger seksueel actief worden met tegelijkertijd de tendens om op latere leeftijd te trouwen. In een snel veranderende wereld zijn 1,2 miljard tieners op weg naar hun volwassenheid waarbij ze tegelijkertijd zijn blootgesteld aan risico's op het gebied van seksuele gezondheid en seksuele rechten. De VN dringen aan op eerlijke en correcte seksuele voorlichting voordat de tieners zelf seksueel actief worden. Het Unesco rapport van 2015 voert helder bewijs aan dat duidelijke en correcte seksuele voorlichting een positief effect heeft op seksuele gezondheid en rechten. Dat betekent minder geslachtsziekten, minder hiv en minder ongeplande zwangerschappen.

Onderzoek wijst tevens uit dat seksuele voorlichting de kans op meer seks of seks op jonge leeftijd niet bevordert maar seksueel gedrag juist uitstelt en bovendien veiliger maakt door bijvoorbeeld juist condoomgebruik.

## Literatuur

International Technical Guidance on Sexuality Education,  
An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators; UNESCO 2009:  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>

COMPREHENSIVE SEXUALITY EDUCATION, A GLOBAL REVIEW; UNESCO 2015:  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002357/235707e.pdf>

## Preconceptie zorg

**YOLO** besteedt extra aandacht aan gezondheid in de preconceptie fase, de periode voordat een vrouw zwanger wordt.

Deze fase is cruciaal voor een gezonde zwangerschap en een veilig moederschap.

Een gezonde zwangerschap vermindert sterfte en ziekte van de pasgeborene en stimuleert een verdere goede groei en ontwikkeling.

Goede preconceptie zorg begint bij de bewustwording om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor de volgende generatie.

Deze zorg is gebaseerd op een samenspel van wereldwijd geldende, wetenschappelijk bewezen, aanbevelingen betreffende omgeving, levensstijl, voeding en gezondheid.

## Spelregels voor YOLO

Aantal spelers 2 - 8, een docent of groepsleider.

Speel het spel volgens de instructies voordat je het gesprek met elkaar aangaat over de afbeeldingen.

Wijs iemand aan die het spel en het doosje weer compleet maakt voor de volgende keer.

Schud de kaartjes en leg ze in mooie rijtjes onder en naast elkaar met de afbeelding naar beneden.

Kies wie er mag beginnen, hij of zij draait twee kaartjes om.

-Zijn de afbeeldingen hetzelfde?

Ja, je hebt een paar gevonden en mag dit paar houden en weer twee andere kaartjes omdraaien.

-Zijn de twee afbeeldingen verschillend?

Dan moet je de kaartjes weer terugdraaien en mag de volgende proberen om een paar te vinden.

Wie aan het eind de meeste paren heeft is de winnaar!

Spelletje klaar? Dat had je gedacht!

## Aanwijzingen voor de gespreksleider.

Nadat het memoryspel is gespeeld, zal de docent of groepsleider de tieners stimuleren tot een groeps gesprek aan de hand van de dertig gevormde afbeeldingen.

Beschrijving: Wat gebeurt er op de plaatjes, wat zie je op de kaartjes.

Herkenning: Herken je de vrolijke, bizarre of risicovolle situatie, de verwarrende, positieve of negatieve gevoelens?

Gesprek op persoonlijk niveau: Hoe kun je ervoor zorgen dat je zelf een veilige, respectvolle ervaring hebt en hoe voorkom je een risicovolle situatie. Zou jij ook doen wat de jongens en de meisjes in de tekening doen of zou jij dat anders aanpakken?

De ontwerpers van **YOLO** gaan ervan uit dat de gespreksleider goed geïnformeerd is over de onderwerpen in het spel. Belangrijk is een open en veilige sfeer waarin de tieners naar elkaar luisteren en respectvol omgaan met elkaars waarden en normen. De jongeren moeten hun verlangens, gevoelens, angsten, hoop, ervaringen en verwachtingen kunnen uitspreken en delen.

Praten met elkaar, luisteren naar elkaar, proberen elkaar te begrijpen is de eerste stap naar juiste informatie. Zelf een mening vormen bevordert intrinsieke motivatie, en daarmee seksuele gezondheid.

**YOLO** is vrolijk, soms wat ondeugend, maar zeker eigentijds en universeel.

De groepsleider moet voorbereid zijn op allerlei meer of minder serieuze vragen over het leven, de liefde, relatievorming en seksualiteit. Soms is het gesprek moeilijk. Elke volwassene heeft eigen ideeën en gewoonten op seksueel gebied ontwikkeld, afhankelijk van zijn of haar sociale en culturele achtergrond. En elk mens wordt ooit in zijn leven geconfronteerd met vragen rondom seksualiteit.

De docent moet in ieder geval zijn voorbereid op vragen zoals:

- Hoe kan ik een meisje laten zien dat ik haar leuk vind zonder opdringerig of brutaal te zijn.
- Hoe begin ik een gesprek over de anticonceptiepil en wanneer en hoe vraag ik of zij de pil gebruikt?
- Moet ik een condoom meenemen? Wanneer en hoe moet ik condoomgebruik ter sprake brengen?
- Ik denk dat ik seks had zonder voorbehoedsmiddel. Ben ik nu zwanger, heb ik een geslachtsziekte?
- Waar kan ik heen met mijn twijfels, angsten en vragen? Zullen ze mij wel geloven?
- Zal ik dit drankje of dit cadeautje wel van hem aannemen?

De gespreksleider moet assertiviteit stimuleren, tieners moeten eerlijk zijn voor zichzelf en de partner.

Aanwijzingen van een leraar zijn voor pubers erg belangrijk. Geef zo duidelijk mogelijk de minimale gedragscode voor gezond seksueel gedrag:

**Jongens en meisjes moeten onveilig seksueel verkeer vermijden om zichzelf en hun partner te beschermen.**

**Jongens en meisjes moeten leren NEE te zeggen wanneer zij geen zin hebben in seks.**

**Jongens en meisjes moeten gevaarlijke situaties vermijden: gebruik van alcohol of drugs, of meisjes alleen in een grote groep jongens.**

## De 30 dubbele afbeeldingen

Elke afbeelding is een belangrijk aspect van seks of van seksuele gezondheid en rechten (SHSR). Er zijn plaatjes over de ontwikkeling van het lichaam en hormonale veranderingen tijdens de puberteit. Over verliefd worden, relatievorming, het plezier en de vreugde van seks maar ook over de risico's. Daarbij gaat het om onveilige seks of seks met een verkeerd persoon, aanranding, verkrachting of een ongeplande- of tienerzwangerschap.

Er zijn ook plaatjes over levensstijl, drugs, gevoelens, communicatie, seksuele rechten, dromen en toekomstverwachtingen, gender issues, seksueel overdraagbare ziektes, grenzen stellen en grenzen bewaken.

Ga het gesprek over alle onderwerpen apart aan. Je kunt het spel ook met enkele onderwerpen spelen of meer dan een keer.

## Colophon

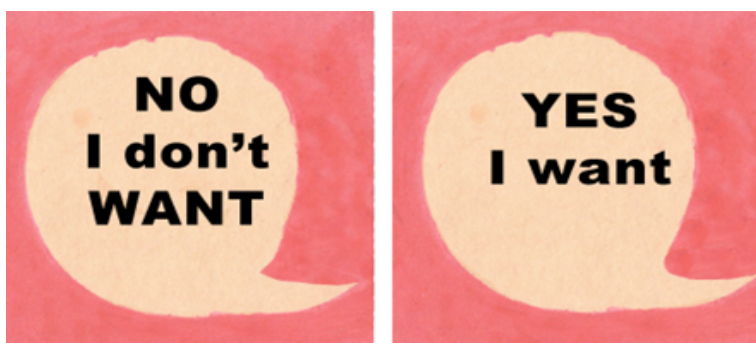
YOLO is gefinancierd door het Prins Bernhard Cultuur Fonds (Banning de Jong Fonds), Rotarian Action Group Healthy Pregnancies/Healthy Children, Private gifts, Marleen Engbersen Project Management and WEB.foundation, the Netherlands. Deze versie van YOLO is een prototype en gedrukt in een beperkte oplage van 250 stuks dankzij de hulp van de Rotarian Action Group Healthy Pregnancies/Healthy Children (RAG HP/HC). RAG HP/HC heeft als doel preventie te stimuleren in de periode voor de zwangerschap en geeft informatie, advies en ondersteuning om een goede conditie voor moeder en kind te creëren. Focusgebieden van de Rotary Foundation komen behoorlijk overeen met de belangrijke factoren in preconceptie zorg: vrede, gezondheid voor moeder en kind, ziektepreventie, veilig drinkwater en sanitair, scholing en economische ontwikkeling.

Speciale dank aan het advies team: Maaïke Batist, Christien Broecheler, Jan Lucas Ket, Gemma Pagano, Wanda de Wit

Concept: Marleen Engbersen

Drukker: Koopmans Drukkerij, Hoorn

Grafisch ontwerp: Danielle mercx-Schaffelaars ([www.ilpanda.nl](http://www.ilpanda.nl))



Leef je leven zoals jij dat graag wilt doen, ben zuinig op jezelf. Je leeft maar één keer!

## De onderwerpen per afbeelding

### **1. In de puberteit verandert je lichaam**

Van jongen – naar man, van meisje - naar vrouw

### **2. Hormonen**

Jongens krijgen hun eerste zaadlozing, bij meisjes komt de menstruatie op gang

### **3. Het ontwakken van de gevoelens voor 'de ander'**

Flirten is spannend en leuk, maar maakt je ook wat onzeker

### **4. Seks is spannend en geeft vreugde en plezier**

Stoeien en vrijen, het geeft opwinding en plezier, je hoeft niet altijd gemeenschap te hebben om het samen fijn te hebben

### **5. Je bent wederzijds verantwoordelijk voor de gevoelens van je sex partner, vraag naar grenzen en wensen**

'Does it feel okay for you', is eigenlijk de vraag die je jezelf moet stellen als je seks hebt met iemand. De jongen luistert naar het hart van het meisje en het meisje luistert naar het hart van de jongen.

### **6. Je verantwoordelijkheid voor veilig vrijen tegenover je partner: dat geldt voor jongens net zoals voor meisjes. Wie groot wil zijn moet flink zijn!**

Als je vindt dat je aan seks met iemand toe bent dan moet je ook zo flink zijn om de juiste maatregelen te treffen.

Jongens en meisjes kopen zelf een condoom of wijzen hun vriend(in) op hun verantwoordelijkheid

### **7. Seks geeft vreugde, plezier en verbindt - maar vrij veilig**

De jongen geeft de pil aan het meisje, het meisje geef een condoom aan de jongen. Een condoom gebruiken in combinatie met de pil, dat heet 'Double Dutch', is het veiligst tegen een geslachtsziekte (SOA) of een ongeplande zwangerschap.

### **8. Wat moet je doen als je toch ongewenst zwanger bent**

Wil je het kindje houden of wil je dat niet. Wat zijn je opties en wat is je verantwoordelijkheid voor de nieuwe generatie. Dit geldt niet alleen voor het zwangere meisje maar ook voor de jongen.

### **9. Onveilig vrijen geeft meer kans op soa en/of hiv-aids of op ongeplande zwangerschap**

Als je onveilig vrijt bestaat de kans op een geslachtsziekte of op overdracht van het hiv virus of is er een kans op zwangerschap.

### **10. Hoe zien de voortplantingsorganen eruit bij een man en vrouw**

De geslachtsorganen bij de man en bij de vrouw

### **11. Wat moet je doen als je je niet goed voelt**

Ga op zoek naar informatie, vraag iemand om hulp of advies, bel de telefonische helpline. Een arts heeft geheimhoudingsplicht.

### **12. Verkeerde bedoelingen**

Iemand kan er vriendelijk uit zien, maar kun je een aardig uitziend persoon altijd vertrouwen? Wat je ziet is niet altijd wat het is, heb je gehoord van charmeurs die meisjes aanzetten tot prostitutie of van 'sugar daddy's'?

### **13. Aanranding, verkrachting, seksueel misbruik**

Doe een ander niet aan waarvan je niet wilt dat het jouw zusje/moeder/tante/vriendinnetje overkomt.

### **14. Internationale rechten van het kind in verdrag Verenigde Naties**

Onzedelijk betasten, of geweld tegen een kind onder de 16 jaar is een ernstig strafbaar feit volgens de Rechten van het Kind van de Verenigde Naties.

### **15. Wees alert op wat alcohol en drugs met je doen**

Alcohol & Drugs: blijf alert bij drinken van alcohol of gebruiken van drugs als je seks hebt. Zeg je nog wel 'Nee', als je onder invloed bent?

### **16. Jongens en meisjes zouden gelijkwaardig aan elkaar moeten zijn**

Jongens zijn meestal fysiek sterker, 'sugar daddies' hebben meer macht omdat ze meer geld en status hebben. Iemand die echt van je houdt accepteert ook een "Nee, ik wil dit niet.." en wacht tot je er wel aan toe bent om te doen wat jullie samen willen.

### **17. Je gevoelens in de puberteit kunnen erg sterk zijn en ook verwarrend**

Bijvoorbeeld de sociale druk vanuit de groep of gevoelens van eenzaamheid.

### **18. Gevoelens die anders zijn**

Homoseksuele gevoelens of geboren zijn in een vreemd lichaam of gender issues zoals bij de groep LBTG

### **19. Beeldvorming**

Als een jongen meer meisjes heeft, is hij stoer, als een meisje meer vriendjes heeft is zij een hoer.....Hoe kan dit? Is dit fair?

### **20. Romantiek, erotiek en porno: wat is wat?**

Wat is het verschil, wat is wat.

Porno is dat werkelijkheid? Is dat het dagelijks leven?

### **21. Wat is trouw**

Trouw of liefde kan pijn doen, zorg altijd goed voor jezelf, vertrouw vooral ook op jezelf

## **22. Wat wil jij? en wat wil die ander?**

Weet je eigenlijk wel wat die ander wil doen? Maak geen veronderstelling, probeer te communiceren met elkaar.

## **23. Gevoelens van schuld en schaamte**

Misschien hadden jullie allebei een fijn samenzijn, toch kun je gevoelens van schuld of schaamte ervaren. Dit is normaal. Probeer in contact te blijven met je innerlijke kompas.

## **24. Dromen, hoop en toekomst**

Jongens dromen ervan een sportheld te worden of erg rijk of..? meisjes dromen om popster te zijn of ..? Probeer te worden wie je bent.

## **25. Een gezonde leefstijl voor de conceptie en tijdens de zwangerschap**

In de twee maanden voor de conceptie kun je als toekomstige ouders, beter geen alcohol, sigaretten of drugs gebruiken. En een giftige of radioactieve omgeving moeten vermijden. Tijdens de zwangerschap moet je als aankomende moeder een gezonde leefstijl nastreven. Ten minste vier weken voordat je zwanger wordt zou je foliumzuur moeten slikken en dit de eerste tien weken doorzetten.

## **26. Neem je verantwoordelijkheid voor de volgende generatie?**

Ben je mentaal en sociaal voorbereid en fit genoeg om vader en moeder te worden? Ben je goed geïnformeerd en geadviseerd over algemene en persoonlijke gezondheidsrisico's?

## **27. Onderwijs is de sleutel naar kwaliteit van leven**

Scholing van vrouwen, meisjes die naar school gaan gedurende hun tienerjaren, stimuleert de gezondheid van baby's en verhoogt de levensverwachting van jonge kinderen (o.a. minder kindersterfte onder 5 jaar)

## **28. Een gezonde levensstijl voor jongens en meisjes**

Een gezond leven leiden is: sporten of voldoende bewegen, voldoende fruit en groente eten, sociaal en empathisch zijn en proberen harmonieus te leven. Vermijd alcohol, drugs, roken en geweld.

## **29. Een veilige omgeving voor moeders en kinderen**

Moeders, zwangere vrouwen en kinderen hebben het recht op een veilige omgeving, ondersteuning door hun familie, vrienden, professionals en autoriteiten. Geen geweld, geen gevaarlijke huiselijke omgeving en veilig drinkwater en hygiëne.

## **30. Conceptie: een spermacel bevrucht de eicel.**

In de eerste en belangrijkste tien weken na de conceptie ontwikkelt het embryo zich tot de foetus (tot 12 weken zwangerschap). Deze groeit en rijpt tot de baby geboren kan worden na negen maanden: tussen de 37 en de 42 weken zwangerschap.