INHOUD

WELKOM OP MOORDALE SECONDARY

VOORWOORD **6**

LET'S TALK ABOUT SEX **8**

EVEN VOORSTELLEN **11**

1: WAAROM VRIENDSCHAP ERTOE DOET **14**

GEHOORD OP MOORDALE **26**

2: IDENTITEIT BEGRIJPEN **28**

ZIJN WE ALLEMAAL EEN BEETJE ZOALS ADAM? **38**

JEANS NOTITIEBOEK: MYTHES OVER SEKS **40**

3: ALLE LIJVEN, GROOT EN KLEIN **42**

ADVIES VAN DE *SEXPERTS* VAN MOORDALE **60**

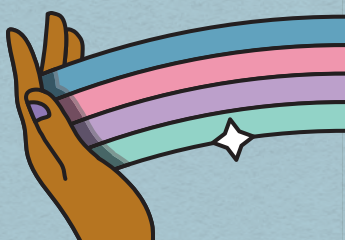
4: LIEFDE EN RELATIES **62**

IK GEBRUIK EEN ROLSTOEL, NOU EN? **82**

5: DUMP DE SCHAAMTE, GRIJP HET PLEZIER **84**

JEANS TOP VIJF SEKSTIPS VOOR TIENERS **100**

6: WELKOM IN DE WERELD VAN DE VEILIGE SEKS **102**



HET GEHEIME DAGBOEK VAN MAEVE WILEY..... 118

7: DE ONVERBLOEMDE WAARHEID OVER SOA'S (JE BENT GEWAARSCHUWD)..... 120

ERICS MODEBIJBEL..... 138

8: LIEFDE IN HET DIGITALE TIJDPERK (HET GAAT NIET ALLEEN MAAR OVER PORNO)... 140

MAEVES TOP TIEN MANIEREN OM EEN DATE TE ONTWIJKEN MET IEMAND DIE JE NIET ZIET ZITTEN..... 152

9: EVEN SERIEUS NU..... 154

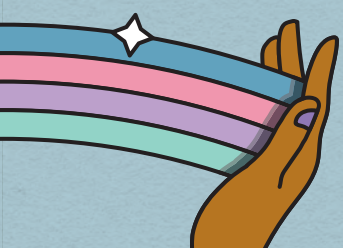
LIEVE MOORDALE..... 164

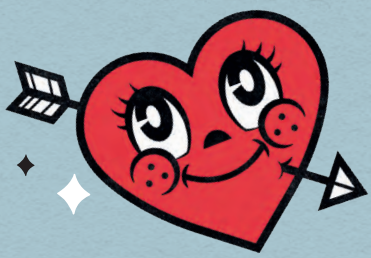
10: TOT OP DE BODEM VAN PSYCHISCHE PROBLEMEN..... 165

WEES MEER ALS OLA! 180

11: EEN BEKNOPTE HANDLEIDING VOOR GELUK (OF OM JE OP Z'N MINST EEN BEETJE OP WEG TE HELPEN)..... 182

HULPLIJNEN..... 192





LET'S TALK ABOUT SEX

Wie je ook bent, wees welkom!

Heb je weleens getwijfeld aan relaties of je verward gevoeld over seks of je identiteit? Misschien ben je op zoek naar antwoorden op je brandende vragen over vriendschap, (geestelijke) gezondheid en geluk, maar bang om ze te stellen? Je bent niet de enige. De studenten van Moordale zitten in hetzelfde schuitje.

Het is nog best een klus om je weg te vinden in de moderne wereld, met zoveel tegenstrijdige informatie overal. Vooral omdat het, zelfs nu, nog steeds moeilijk kan zijn om over iets als seks te praten. Stigma's en taboes rond dit soort onderwerpen leiden tot zorgen, angst en schaamte, terwijl er helemaal niets is om je voor te schamen als het gaat om je geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Veel informatie over seks en relaties is achterhaald, verwarrend en doet helemaal geen recht aan de enorme veelzijdigheid van persoonlijke ervaringen van veel mensen. De studenten van Moordale weten als geen ander hoe slecht de zaken ervoor staan (hun lessen seksuele voorlichting zijn daar een goed voorbeeld van). Daarom hebben ze zo hard campagne gevoerd om de huidige ouderwetse en nogal onbenullige lessen seksuele voorlichting in het onderwijs een update te geven, en de hogere machten werken éíndelijk mee.

Het resultaat? Dit no-nonsense handboek voor het leven en de liefde, boordevol uitgebreide, intersectionele, inclusieve informatie, want *one size fits all* bestaat helemaal niet.

Iedereen heeft het recht op goede informatie, zodat je vol zelfvertrouwen de wereld in kunt stappen. Daarom hebben een arts en twee professionals die alles weten over seksuele voorlichting meegewerkt aan dit onmisbare handboek om jou de handvatten te geven waarmee je een gezonde relatie kunt opbouwen met seks en emoties en kunt ontdekken wat goed voelt voor jou.

Daarnaast vind je in dit boek ook de seks-, liefdes- en levenservaringen van Otis en zijn vrienden van Moordale. Misschien dat je van hun verhalen ook nog een paar dingen opsteekt.

Dus tijd om een duik te nemen en te beginnen met praten, roepen en misschien zelfs wel schreeuwen over

s-e-k-s!

HEB JE **JE HAAR GEDAAN?**

Er ligt tegenwoordig een enorme druk op vrouwen om hun vulva te ontharen, maar of je dat wel of niet doet is helemaal jouw eigen keuze. Schaamhaar is heel normaal. Bij de meeste mensen begint het rond de puberteit te groeien en de hoeveelheid haar en de kleur verschilt per persoon. Als je geen zin hebt om een deel van of om al je schaamhaar te scheren of harsen, dan is dat helemaal toppie en oké. Veel mensen omarmen hun natuurlijke look graag — en bedenk eens hoeveel tijd en geld je bespaart!

Mocht je in de verleiding komen om je schaamhaar toch eens aan een scheermesje voor te stellen, dan zijn er een hoop dingen die je kunt doen. Hier zijn wat opties:

driehoek
(een plukje haar op de bovenkant van de vulva, dus je buitenste vulvalippen zijn haar-vrij)

bikinilijn
(een nettere versie van een volle bos)

landings-baan
(zoiets als de driehoek, maar dan met je schaamhaar in de vorm van een dunne lijn)

brazilian wax
(helemaal kaal)

En als je je avontuurlijk voelt, dan zijn er ook nog:

de snor

de bliksem-schicht

het hart

de pijl

Voor de mensen met een penis: het wordt steeds populairder om je schaamhaar zo te scheren dat je piemel er groter, beter en netjes getrimd uitziet. Is dat oké? Natuurlijk, maar een opgeschoren schaamhaarkapsel is misschien wat overdreven.

Of je nu scheert, ontharingscrème gebruikt of harst (wat eigenlijk door een professional moet worden gedaan), onthoud dat je huid na een ontharingssessie behoorlijk gevoelig is, dus geef het onthaarde gebied tijd om te herstellen.

ADVIES VAN
DE *SEXPERTS* VAN MOORDALE

Toen Otis en Maeve net begonnen met seksadvies geven, hadden ze van tevoren nooit kunnen raden met welke problemen ze te maken zouden krijgen. Hadden ze het altijd bij het juiste eind? Eh... nee. Maar soms hebben ze wel goed advies.

Je kunt niet KIEZEN tot wie je je aangetrokken voelt. Kan gewoon niet. Je kunt een relatie niet ontwerpen naar je eigen wensen.

Soms zijn de mensen op wie we verliefd zijn niet verliefd op ons. Dat is pijnlijk, maar er is niets aan te doen.

Je zult het moeten doen met wat je hebt.

We maken allemaal fouten en soms doen we dingen die eigenlijk niet oké zijn, maar dat betekent niet dat we slechte mensen zijn.

Je bent de baas over je eigen verhaal. Laat het niet de baas spelen over jou.

Je moet ook de imperfecte delen van mensen ACCEPTEREN.

Sprookjes draaien om de onderdrukking van vrouwen.

Wees gewoon EERLIJK tegen mensen, zelfs als je denkt dat je het bij ze verpest hebt.

Pessimisten overleven optimisten.

De meeste vrouwen kunnen van penetratie alleen geen orgasme krijgen.

Je hebt tien vingers en een tong, gebruik je verbeelding.

Mannen zijn klootzakken en onze enige hoop is selectieve castratie.

Anyway, IK DOE NIET AAN VRIENDJES.

ALLES OVER **CONSENT**

Laten we het eens hebben over consent – een van de belangrijkste begrippen die je moet kennen als je over seks praat.

In Nederland ben je seksueel meerderjarig als je zestien jaar bent. Ben je nog geen zestien, dan word je als te jong gezien om consent (toestemming) te geven voor seks. Afhankelijk van waar je woont, kan de seksuele meerderjarigheid verschillen, dus zoek zelf uit welke wetten op jou van toepassing zijn. Het is altijd verstandig om goed ingelicht te zijn over de wetten rondom seks om zowel jezelf als je sekspartner te beschermen.

Seksuele toestemming geven, of consent geven, betekent dat jij en de persoon met wie je bent iets seksueels willen doen, of dat nu kussen, aanraken of een seksuele handeling is, en dat jullie allebei vrijwillig die keuze maken. In welke fase jullie relatie ook verkeert, je moet altijd checken of de ander oké is, en vice versa.

Consent is essentieel. Het betekent niet alleen dat iemand zegt:

JA of NEE.

Het is belangrijk om alle signalen op te pikken die je partner je geeft:

Lichaamstaal, oogcontact en gezichtsuitdrukking.

Laat de ander enthousiasme zien tegenover jou, in de manier waarop degene beweegt en naar je kijkt?

Krijg je positieve signalen van de ander? Ziet het ernaar uit dat iemand geniet van de ervaring en zich op diens gemak voelt?

En omgekeerd: lijkt iemand niet op zijn gemak?

Lijkt de ander niet goed in diens vel te zitten of wordt iemand heel stil?

En onthoud dat nee altijd nee betekent. En respecteer dat ook.