ONDERZOEKSRAPPORT

SCHAAMTE BIJ JONGEREN

OVER RELATIES, SEKSUALITEIT, EN HUN LICHAAM

Waarover schamen jongeren zich en hoe gaan ze daarmee om?

PIMENTO
Vlaamse overheid
WAT WAT

INHOUD

Inleiding ... **3**

Literatuur ... **4**

Schaamte ... 4

Intern versus extern ... 4

Schaamte versus schuld ... 4

Lichamelijke, relationele en seksuele schaamte bij jongeren ... 5

Onderzoeksvragen ... **6**

Methodologie ... **6**

Het kwantitatieve luik: de enquête ... 6

Het kwalitatieve luik: de interviews ... 7

Resultaten ... **8**

Welke jongeren namen deel aan het onderzoek? ... 8

Waarover schamen jongeren zich? ... 14

Welke jongeren ervaren het meeste lichamelijke, relationele en/of seksuele schaamte? ... 20

Wat zijn de oorzaken van die schaamte? ... 24

Wat zijn de gevolgen van die schaamte? ... 30

Wat helpt tegen die schaamte? ... 33

Samenvatting ... **39**

Reflectie op de onderzoeksresultaten ... **42**

Bijlagen ... **46**

INLEIDING

Schaamte is een van die emoties die iedereen wel kent, maar waar we niet graag over praten. Schaamte is ongemakkelijk tot soms ronduit pijnlijk en kan ervoor zorgen dat je liever even in de grond zakt. Zeker onder jongeren is het een emotie met veel invloed, maar die vaak onder de radar blijft. Dat is jammer, want wie schaamte beter begrijpt, kan het ook beter bespreekbaar maken. En dat is precies wat wij bij Pimento willen doen.

Als jongerenexpertisecentrum houden we ons bezig met alles wat jongeren bezighoudt. Een groot deel van onze werking bestaat uit het geven van relationele en seksuele vorming op scholen of in een jeugdwerkcontext. Tijdens die vormingen ligt de nadruk niet enkel op technische informatie, maar evenzeer op het belevingsaspect van die thema's. Zo staan we bijvoorbeeld niet enkel stil bij hoe je een condoom gebruikt en waar je die gaat kopen, maar ook hoe je het gesprek over anticonceptie kunt openen met je partner of de stress als je ze moet gaan kopen.

De thema's die tijdens een relationele en seksuele vorming aan bod komen, zijn zeer schaamtegevoelige thema's. Denk alleen al aan de hoop lichamelijke veranderingen die jongeren plots doormaken tijdens de puberteit of alle relationele en seksuele eerste keren waar ze voor staan. In de brede waaier aan onderwerpen die tijdens zo'n vorming aan bod kunnen komen, is het echter niet altijd eenvoudig om de juiste klemtonen te leggen als het over schaamte gaat. De meeste jongeren durven in een groep van 25 jongeren niet openlijk spreken over hun schaamte en evenmin kun je als begeleider ieder signaal opvangen, zoals een jongere die bij een bepaald onderwerp in elkaar lijkt te krimpen. Daardoor lopen net de meest schaamtegevoelige thema's het risico om onbesproken te blijven en de meest gênante vragen ongesteld. Zo verliezen we waardevolle kansen om écht in te spelen op de zorgen en onzekerheden die bij jongeren leven.

Daarom zijn we gestart met dit onderzoek: om beter te begrijpen waarover jongeren zich schamen en wat hen kan helpen om met die gevoelens om te gaan. We wilden vooral luisteren naar jongeren zelf in een open gesprek over de thema's in een-op-een-interviews. Daarnaast bevroegen we de schaamtebeleving van jongeren over een brede waaier aan onderwerpen in een online enquête. We richtten ons specifiek op schaamte bij scholieren (leerlingen van een middelbare school) en over drie belangrijke thema's: het lichaam, relaties en seksualiteit. Door jongeren en hun schaamtebeleving beter te begrijpen, willen we hen nog beter kunnen ondersteunen bij het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld en een positieve seksuele gezondheid, en bij het opbouwen van respectvolle en gelijkwaardige relaties.

We zijn ervan overtuigd dat de resultaten van dit onderzoek ook jou als leerkracht of begeleider nieuwe kansen kunnen bieden om in gesprek te gaan met jongeren, individueel of in groep. Welke rol spelen de thema's in hun leven? Van welke resultaten schrikken ze (niet)? Want om alvast één van de remedies tegen schaamte te verklappen: praten helpt.

LITERATUUR

Waarover gaat het als we het hebben over schaamte? Wat weten we al over lichamelijke, relationele en seksuele schaamte bij jongeren? Hieronder zetten we enkele definities en bestaande onderzoeksresultaten naast elkaar.

SCHAAMTE

Schaamte is een krachtige, negatieve zelfgerichte emotie, verbonden met de evaluatie van jezelf of je identiteit: je bent wie je niet wilt zijn. Uit angst voor afwijzing schamen we ons voor onze gevoelens en onszelf[1].

> *Als je mij zegt van schaamte, dan komt dat ook bij mij op. Van een gevoel dat je bent tot, ja, effectief het minderwaardigheidsgevoel.*

Onderzoekster Brené Brown definieert schaamte als het intens pijnlijke gevoel, de ervaring of overtuiging dat we niet goed genoeg zijn en dat we het daardoor niet waard zijn om geliefd en aanvaard te worden[2]. Een gevoel van schaamte kan zowel intern (door jezelf) als extern (door anderen) veroorzaakt worden.

> *Sowieso negatieve gevoelens, want dat is echt wel een negatief gevoel.*

INTERN VERSUS EXTERN

Er zijn twee soorten schaamte: externe en interne schaamte. Externe schaamte gaat over iemands perceptie over hoe anderen (negatief) over hem/haar/die oordelen. Bij interne schaamte is de focus naar binnen gericht en beoordeelt die persoon zichzelf negatief, bijvoorbeeld als minderwaardig of ongewenst[3].

Interne en externe schaamte hangen samen. Toch kan iemand wel externe, maar geen interne schaamte voelen. Andersom is dat niet het geval: iemand die interne schaamte voelt, voelt doorgaans ook externe schaamte[4-5].

SCHAAMTE VERSUS SCHULD

Schaamte lijkt op schuld, maar toch zijn het verschillende emoties[6-7]. Schuld gaat over intentioneel gedrag in een specifieke situatie. "Ik heb iets slechts gedaan" gaat volgens Brené Brown over schuld, tegenover "Ik ben slecht", wat volgens haar over schaamte gaat. Schaamte gaat dus over een algemeen gevoel van falen of tekortschieten, maar hangt niet noodzakelijk samen met een situatie of gedrag.

1 Van Paassen, F.(2015). Schaamte in groepstherapie. Tijdschrift voorPsychotherapie 41(1), 40-55.

2 Brown, B. (2012). Listening to shame. TED talk.

3 Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles and the differences in shame and guilt. Social Research, 70(4), 1205–1230.

4 Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology and culture, 3–36. Oxford: Oxford University Press

5 Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures - I: The "Other as Shamer Scale." Personality and Individual Differences, 17(5), 713–717.

6 Ungvarsky, J. (2023). Shame (social emotion). Salem Press Encyclopedia.

7 Lewis. H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. New York: Intemational Universities Press.

LICHAMELIJKE, RELATIONELE EN SEKSUELE SCHAAMTE BIJ JONGEREN

Recent onderzoek in België heeft al aangetoond dat jongeren vaak worstelen met seksuele schaamte, vooral wanneer hun seksuele identiteit afwijkt van de normatieve verwachtingen van de maatschappij. Een studie van Kool et al. (2022) toont bijvoorbeeld aan dat jongeren die zich identificeren als LGBTQ+ vaker last hebben van seksuele schaamte, wat kan leiden tot psychosociale problemen[8]. Volgens een onderzoek van Lemmens et al. (2023) ervaren jongeren ook een verhoogde druk om zich te conformeren aan bepaalde relationele normen, wat kan leiden tot relationele schaamte[9]. Een studie van De Vos & Smet (2023) legt bovendien de link tussen lichamelijke schaamte en de ontwikkeling van een negatieve lichaamsbeleving bij jongeren[10].

Meerdere studies, waaronder een rapport van Sensoa (2022), hebben het belang van goede seksuele opvoeding in het verminderen van schaamtegevoelens bij jongeren al benadrukt[11]. Een veilige ruimte voor het verkennen van hun seksuele identiteit en relaties kan bijdragen aan een gezondere zelfacceptatie en vermindering van schaamte. Dat weten we al. De thema's van seksualiteit, relaties en het lichaam zijn echter nog altijd zeer breed en tijdens zo'n relationele en seksuele vorming kunnen een 100-tal verschillende onderwerpen aan bod komen.

Wij zijn benieuwd om die brede waaier aan specifieke onderwerpen die onder de drie thema's vallen in dit onderzoek naast elkaar te kunnen plaatsen. Waarover schamen jongeren zich als het gaat over lichaam, relaties en seksualiteit? Over het feit dat ze nog geen seks hadden? Of net dat ze wel al seks hadden? Misschien wel met hoeveel personen? Wij zijn bovendien benieuwd om jongeren in dit onderzoek zelf uitgebreid aan het woord te laten als het gaat over schaamte. Hoe ontstaat die volgens hen? Wat helpt? Je leest het hieronder. We beschrijven eerst kort de onderzoeksvragen die we willen beantwoorden en de methodologie van het onderzoek. Daarna nemen we je mee in een uitgebreide bespreking van de resultaten, gevolgd door een korte samenvatting. Ten slotte maken we nog enkele reflecties bij de onderzoeksresultaten.

8 *Kool, R., Janssens, M., & De Graeve, P. (2022). LGBTQ+ jongeren en seksuele schaamte: psychosociale gevolgen van afwijkende seksuele identiteit. Journal of Sexual Health Research, 15(2), 89-103*

9 *Lemmens, J., Peeters, A., & Maes, F. (2023). Conformeren aan relationele normen: een bron van relationele schaamte bij jongeren. Journal of Social Relationships, 8(1), 67-84.*

10 *De Vos, I., & Smet, A. (2023). Lichamelijke schaamte en negatieve lichaamsbeleving bij jongeren. Journal of Adolescent Studies, 12(3), 142-158.*

11 *Sensoa. (2022). Het belang van seksuele opvoeding: strategieën voor het verminderen van schaamtegevoelens bij jongeren. Sensoa Research Report.*

ONDERZOEKSVRAGEN

Dit onderzoek formuleert een antwoord op de volgende onderzoeksvragen.

ONDERZOEKSVRAAG 1:
Waarover ervaren Vlaamse en Brusselse middelbareschooljongeren schaamte als het gaat over hun lichaam, relaties en seksualiteit?

ONDERZOEKSVRAAG 2:
Hoe kijken Antwerpse jongeren van het vierde tot zevende middelbaar naar de oorzaken, gevolgen en remedies van schaamte die ze ervaren (hebben) als het gaat over hun lichaam, relaties en seksualiteit?

METHODOLOGIE

Het onderzoek werd ontworpen, uitgevoerd en geanalyseerd door onderzoekers Evelien Luts en Kato Dausy.

HET KWANTITATIEVE LUIK: DE ENQUÊTE

In het kwantitatieve luik van dit mixed-methods-onderzoek bevroegen we lichamelijke, relationele en seksuele schaamte bij middelbareschooljongeren met behulp van een online enquête (zie bijlage 1). Het doel van de enquête was het verzamelen van kwantitatieve data bij een grote, diverse groep jongeren. Die brede bevraging stelt ons in staat om algemene trends en patronen in de schaamtebeleving van de doelgroep vast te stellen. De aanvullende inzichten uit de diepte-interviews gaven ons een beter begrip van de persoonlijke ervaringen achter de schaamtebeleving van jongeren.

We gebruikten het online platform SurveyMonkey om de enquête op te stellen. Om inzicht te krijgen in de achtergrond van de bevraagde populatie polste de enquête naar de volgende negen achtergrondvariabelen: leeftijd, finaliteit, of ze naar school gaan in een stad of dorp, geslacht, gender, sociaal-economische status (SES), migratieachtergrond, het geloof van hun gezin, hun eigen geloof op het moment van de enquête, hun seksuele oriëntatie en hun relationele en seksuele ervaring. Daarna bestond de enquête nog uit 58 schaamte-items die polsten naar lichamelijke, relationele en seksuele schaamte. De vraag was telkens in welke mate ze over dat item, bv. puisten, schaamte ervaarden. Jongeren konden de enquête volledig anoniem invullen om de drempel voor eerlijke antwoorden te verlagen. Voor de antwoordmogelijkheden werkten we met een driepuntenschaal waarmee de jongeren telkens konden aangeven of ze geen, een beetje of veel schaamte ervaarden. Het doel van die driepuntenschaal was evenzeer om invuldrempels te verlagen. Een driepuntenschaal is eenvoudig, duidelijk en vraagt iets minder tijd en cognitieve inspanning van de doelgroep dan een vijf- of zevenpuntenschaal. Op die manier konden we op een beperkte invultijd van gemiddeld negen minuten toch een breed spectrum aan ervaringen bevragen, waarbij een driepuntenschaal ons een globaal overzicht biedt op de schaamtebeleving van de doelgroep. We voegden ook een vierde antwoordoptie toe, 'niet van toepassing', zodat jongeren niet verplicht waren om te antwoorden op stellingen die niet relevant waren voor hen.

De enquête werd online ingevuld tijdens de relationele en seksuele vormingen van Pimento en werd daarnaast online verspreid. 1345 respondenten vulden de enquête in tussen 1 mei en 30 juni 2024. Ter voorbereiding op de data-analyses hebben we eerst de respondenten weggefilterd die de enquête onvolledig invulden. We filterden ook de respondenten weg die telkens een uiterste antwoordoptie kozen, namelijk 'geen schaamte' of 'niet van toepassing'. Dat wijst vaak op onoplettend of automatisch en dus geen waarheidsgetrouw antwoordgedrag, wat de betrouwbaarheid van de gegevens zou kunnen verminderen. Na het schoonmaken van de data hebben we de data-analyses uitgevoerd op nog 927 respondenten.
Voor de analyse van de data hebben we gebruikgemaakt van het statistische programma RStudio 4.4.1. We begonnen met het beschrijven van de achtergrondvariabelen en schaamte-items door middel van frequentietabellen en percentages.

De antwoordopties 'geen schaamte', 'een beetje schaamte' en 'veel schaamte' werden respectievelijk gecodeerd als 0, 1 en 2 om de ordinale aard van de data te respecteren en dus de grotere afstand tussen de uiterste categorieën te benadrukken. Om een algemene schaamtescore per thema (lichaam, relaties en seksualiteit) te berekenen, namen we de som van de schaamtescores op de individuele items binnen dat thema, met een correctie voor het aantal keer dat een respondent 'niet van toepassing' antwoordde zodat het aantal niet-relevante items voor een respondent hun uiteindelijke schaamtescore niet beïnvloedde. We vergeleken die algemene schaamtescores voor de verschillende achtergrondvariabelen. Gezien de antwoorden op de schaamte-items niet normaal verdeeld zijn, gebruikten we daarvoor de Kruskal-Wallis H Test om op een gelijkaardige manier na te gaan of er een signficant verschil was in de rangordeverdeling van schaamtebeleving tussen de verschillende groepen.

Voor achtergrondvariabelen met meer dan twee groepen voerden we vervolgens nog een Wilcoxon Signed Rank Test uit om aan de hand van p-waarden na te gaan tussen welke groepen het verschil gold. De invloed van de achtergrondvariabelen 'openheid met ouders/voogd' en 'openheid met leeftijdsgenoten' onderzochten we nog met behulp van de Spearman-correlatietest. Een correlatiecoëfficiënt (rho) kleiner dan 0.1 wijst op een zeer klein verband, 0.1 tot 0.3 op een klein verband, 0.3 tot 0.5 op een gemiddeld verband, 0.5 tot 0.7 op een sterk verband en hoger dan 0.7 op een zeer sterk verband.

Bij het uitvoeren van meerdere tests pasten we telkens een Benjamini-Hochberg-correctie toe om de kans op vals-positieve resultaten te minimaliseren. Het significantieniveau van de p-waarden legden we telkens vast op 0,05.

In het hoofdstuk 'Resultaten' hieronder beschrijven we de bevraagde populatie op basis van de achtergrondvariabelen en de resultaten van de analyses die we hebben uitgevoerd. Eerst beschrijven we nog de methode en aanpak voor het kwalitatieve luik.

HET KWALITATIEVE LUIK: DE INTERVIEWS

Voor het kwalitatieve luik van dit mixed-methods-onderzoek namen we interviews af bij tweeentwintig jongeren uit het vierde tot zevende middelbaar.

Voor het opstellen van de interviewleidraad (bijlage 2) deden we beroep op de expertise van de begeleiders van Pimento die dagelijks vorming geven aan groepen jongeren. Zo maakten we de beslissing om te werken met themakaartjes, 10 voor het thema lichaam, 7 voor het thema relaties en 17 voor het thema seksualiteit (zie bijlage 3), gebaseerd op de thema's die tijdens een relationele en seksuele vorming aan bod komen. Op die manier wilden we jongeren inspiratie bieden en een concreet startpunt om de drempel om over schaamte te praten opnieuw te verlagen. We formuleerden de themakaartjes in termen van brede categorieën en vermeldden steeds duidelijk dat deze niet exhaustief waren en dat de jongere met eender welk onderwerp mocht aanvullen, om de inhoud van de interviews verder niet te beperken. Om tot de interviewleidraad te komen, deden we een bevraging bij de begeleiders van Pimento, die dagelijks vorming geven aan groepen jongeren. We kozen er bewust voor om te werken met kaartjes per thema (lichaam, relaties, seksualiteit). Op die manier konden we jongeren genoeg inspiratie geven waarover het interview zoal kon gaan. Toch hielden we die categoriën bewust breed, zodat we de inhoud van de interviews niet zouden sturen.

Voor de start van de eigenlijke interviews vond één testinterview met een jongere uit de doelgroep plaats. Het doel was feedback verzamelen over diens beleving tijdens het interview. Waren alle termen en vragen duidelijk? Voelde die zich tijdens het interview voldoende veilig om het over het gevoelige thema van schaamte te hebben? Na dat interview voerden we op basis van de feedback van dedie jongere nog enkele aanpassingen uit in de interviewleidraad.

We namen de interviews af in februari en maart 2024. We voorzagen telkens een lokaal met voldoende privacy. om de drempel te verlagen om te vertellen over die thema's. We begonnen het interview telkens met een woordje uitleg over het verloop van het onderzoek en een toestemmingsformulier (zie bijlage 4). We stonden bij wijze van intro nog stil bij de rol van de thema's in hun leven en de definitie van schaamte zodaten vroegen op welke manier zij naar dat thema keken, om er zeker van te zijn dat de geïnterviewde jongeren een begrip had van de door ons vooropgestelde, uit de literatuur ontleende definitie.

De interviews duurden 23 tot 84 minuten (gemiddeld 45 minuten). We maakten telkens een digitale audio-opname die later werd beluisterd en verbatim getranscribeerd door medewerkers van Pimento.

De analyse van de kwalitatieve data gebeurde met behulp van het online analyseprogramma Taguette. Het codeboek kwam op een inductieve manier tot stand. De citaten werden enkel grammaticaal aangepast als dat de leesbaarheid verbeterde. De inhoud ervan werd niet veranderd, hoogstens verkort (aangeduid met: [...]). Als we een stuk uit een interview integreren, noemen we de interviewer 'interviewer' en de jongere 'jongere'.

RESULTATEN

In dit hoofdstuk beschrijven we eerst de bevraagde populatie. Wat is het profiel van de 927 jongeren die de enquête invulden? Welke 22 jongeren hebben we geïnterviewd? Daarna beschrijven we de resultaten.

WELKE JONGEREN NAMEN DEEL AAN HET ONDERZOEK?

Het onderzoek richtte zich op middelbareschooljongeren. We beschrijven hier welke jongeren we in het kwantitatief en het kwalitatief luik van het onderzoek hebben bevraagd, respectievelijk de enquête en de interviews.

WELKE JONGEREN VULDEN DE ÊNQUETE IN?

LEEFTIJD

We bevroegen de leeftijd van de jongeren op het moment dat ze de enquête invulden (tabel 1). 27,51% is 15 of jonger, 33,44% is 16 jaar, 23,19% 17 jaar en 15,86% 18 of ouder.

TABEL 1: LEEFTIJD

	Frequentie	Percentage
15 of jonger	255	27.5081
16	310	33.4412
17	215	23.1931
18 of ouder	147	15.8576

FINALITEIT

We bevroegen de finaliteit van de jongeren op school (tabel 2). De grootste groep (66,34%) zit in de doorstroomfinaliteit, 182 jongeren in de dubbele finaliteit en 130 in de arbeidsmarktfinaliteit.

TABEL 2: FINALITEIT

	Frequentie	Percentage
Doorstroomfinaliteit	615	66.34430
Dubbele finaliteit	182	19.6332
Arbeidsmarktfinaliteit	130	14.0237

Volgens de cijfers in het Statistisch Jaarboek van het Vlaams Onderwijs ligt de bevraagde populatie redelijk in lijn met de cijfers in Vlaanderen (doorstroomfinaliteit 55%, dubbele finaliteit 30% en arbeidsmarktfinaliteit 15%). In ons onderzoek zijn er wel iets meer jongeren in de doorstroomfinaliteit en minder in de dubbele finaliteit.

STAD/DORP

We bevroegen waar jongeren naar school gingen om de schaamtebeleving van jongeren in een grootstedelijke context te kunnen vergelijken met die in een dorp (tabel 3). 66,24% van de respondenten gaat naar school in een stad en 33,76% in een dorp.

TABEL 3: STAD/DORP

	Frequentie	Percentage
Stad	641	66.2352
Dorp	313	33.7648

GESLACHT/GENDER

We bevroegen zowel het geslacht waarmee de jongeren geboren werden als de genderidentiteit waarmee ze zich bij het invullen van de enquête identificeerden. 60,95% van de respondenten vulde als geslacht waarmee ze geboren zijn meisje in, 38,08% jongen en 0,97% intersekse (tabel 4). Als genderidentiteit duidde 59,11% meisje aan, 38,08% jongen, 0,76% non-binair en 2,05% gaf aan dat ze het (nog) niet weten (tabel 5).

TABEL 4: GESLACHT

	Frequentie	Percentage
Meisje	565	60.9493
Jongen	353	38.0798
Intersekse persoon	9	0.9709

TABEL 5: GENDER

	Frequentie	Percentage
Meisje	548	59.1154
Jongen	353	38.0798
Non-binair persoon	7	0.7551
Ik weet het (nog) niet	19	2.0496

Voor de verdere analyses hebben we enkel de impact van de achtergrondvariabele gender op de schaamtebeleving van jongeren verder onderzocht. In een onderzoek naar de beleving van jongeren voelt het verband met iemands genderidentiteit relevanter om te bekijken dan dat met iemands biologisch geslacht. We hebben de respondenten die de antwoordopties 'non-binair persoon' of 'ik weet het (nog) niet' kozen samengevoegd in de categorie 'andere' met ook de (transgender)jongeren voor wie geslacht en gender niet hetzelfde waren (tabel 6). We noemen die groep 'non-binaire, twijfelende en transgender jongeren' om negatief geformuleerde termen (bv. 'niet-cisgender') of termen die meer betrekking hebben op groepen dan individuen (bv. 'genderdivers') te vermijden. De groep cisgender meisjes bestaat uit de respondenten die 'meisje' aanduidden bij geslacht en gender. De groep cisgender jongens bestaat uit de respondenten die 'jongen' aanduidden bij geslacht en gender.

TABEL 6: GENDER (NIEUW)

	Frequentie	Percentage
Cisgender meisjes	548	59.1154
Cisgender jongens	346	37.3247
Non-binaire, twijfelende en transgender jongeren	33	3.5599

SOCIO-ECONOMISCHE STATUS (SES)

We hebben de achtergrondvariabele socio-economische status (SES) gemeten met behulp van de Family Affluence Scale (FAS) III. We berekenden de FAS-index, gaande van 0 tot 13, op basis van de antwoorden op de items hieronder en creëerden vervolgens drie categorieën: lage, gemiddelde en hoge SES (tabel 7).

- Hoe vaak ben je samen met je gezin naar het buitenland (buiten België) op vakantie geweest gedurende het laatste jaar?
- Hoeveel badkamers (kamer met bad en/of douche) hebben jullie thuis?
- Hebben jullie thuis een vaatwasmachine?
- Heb je een eigen slaapkamer voor jezelf?
- Hoeveel computers, laptops en tablets hebben jullie in totaal thuis (smartphones en spelconsoles tellen niet mee)?
- Hebben jullie thuis een auto, bestelwagen of vrachtwagen?

Het merendeel van de respondenten (72,06%) valt in de gemiddelde SES-categorie. Slechts 15,32% heeft een lage SES, terwijl 12,62% zich in de hoge SES-categorie bevindt. Dat komt ongeveer overeen met de cijfers van de Vlaamse Overheid volgens dewelke ongeveer 60% van de jongeren in de gemiddelde SES-categorie valt, 25% in de lage en 15% in de hoge, met een lichte onderschatting van het aantal jongeren in de lage SES-categorie.

TABEL 7: SES

	Frequentie	Percentage
Laag	142	15.31823
Gemiddeld	668	72.06041
Hoog	117	12.62136

MIGRATIEACHTERGROND

We bevroegen het geboorteland, België of buiten België, van jongeren, hun ouders en grootouders (tabel 8). We gebruiken dat als indicator om met de analyses de impact van migratieachtergrond op de schaamtebeleving van jongeren na te gaan. We maken daarbij de belangrijke kanttekening dat dit slechts één factor is die de complexe invloed van migratie op de leefwereld van jongeren kan bepalen. Denk bijvoorbeeld ook aan de impact van taal, cultuur, religie en SES.

De categorie 'geen migratieachtergrond' bestaat uit de respondenten die aangegeven hebben dat ze zelf in België geboren zijn, net als hun ouders en grootouders. De categorie 'eerste generatie migratieachtergrond' bestaat uit de respondenten die aangegeven hebben dat zij, minstens één ouder en minstens één grootouder niet in België geboren zijn. De categorie 'tweede generatie migratieachtergrond' bestaat uit de respondenten die hebben aangegeven dat ze zelf in België geboren zijn, maar minstens één ouder en grootouder niet. De categorie 'derde generatie migratieachtergrond' bestaat uit de respondenten die aangegeven hebben dat zij en hun ouders in België geboren zijn, maar minstens één grootouder niet. De categorie 'andere' bestaat uit respondenten die bijvoorbeeld aangegeven hebben dat ze zelf niet in België zijn geboren, maar hun ouders en grootouders wel. Die categorie lieten we voor de verdere analyses buiten beschouwing omdat de antwoorden moeilijk te interpreteren zijn.

Het merendeel van de respondenten (69,80%) heeft geen migratieachtergrond, terwijl de tweede generatie met 15,86% de grootste groep onder de respondenten met migratieachtergrond vormt, gevolgd door de derde generatie met 8,20%. Slechts een klein percentage behoort tot de eerste generatie (5,72%).

TABEL 8: MIGRATIEACHTERGROND

	Frequentie	Percentage
Geen migratieachtergrond	647	69.7950
Eerste generatie migratieachtergrond	53	5.7174
Tweede generatie migratieachtergrond	147	15.8576
Derde generatie migratieachtergrond	76	8.1985
Andere	4	0.4315

GELOOF

We bevroegen zowel het geloof dat jongeren meegekregen hebben in hun opvoeding (tabel 9) als het geloof dat ze op het moment van de enquête zelf hadden (tabel 10). Tabel 9 laat zien dat het grootste deel van de respondenten (49,62%) in een christelijke familie opgroeide, een ander groot deel (40,13%) werd niet religieus opgevoed en 74 jongeren groeiden op in een islamitische familie (7,98%). Tabel 10 toont dan weer dat het grootste deel van de respondenten (62,57%) zelf niet gelovig is, 255 jongeren (27,51%) zijn christelijk en 69 jongeren islamitisch (7,44%). Jongeren die de antwoordoptie 'andere' kozen, vermeldden als religie onder andere boeddhisme, hindoeïsme en sikhisme. We nemen die categorie niet op in de verdere analyses omdat de steekproefgrootte te klein is om statistisch betrouwbare conclusies te kunnen trekken.

TABEL 9: GELOOF OPVOEDING

	Frequentie	Percentage
Christendom	460	49.6224
Islam	74	7.9827
Geen	372	40.1295
Andere	21	2.2654

TABEL 10: GELOOF NU

	Frequentie	Percentage
Christendom	255	27.5081
Islam	69	7.4434
Geen	580	62.5674
Andere	23	2.4811

SEKSUELE ORIËNTATIE

We bevroegen de seksuele oriëntatie van jongeren (tabel 11). Het grootste deel van de respondenten (ongeveer 85%) beschrijft zichzelf als heteroseksueel. 10 jongeren beschrijven zichzelf als lesbisch, 10 als homoseksueel, 46 als biseksueel, 9 als panseksueel, 7 als aseksueel en 45 geven aan dat ze het (nog) niet weten. Jongeren die de antwoordoptie 'andere' kozen, vermelden als oriëntatie onder andere panromantisch, *unlabeled* of verward.

TABEL 11: SEKSUELE ORIËNTATIE

	Frequentie	Percentage
Hetero	788	85.0054
Lesbisch	10	1.0787
Homo	15	1.6181
Bi	46	4.9622
Panseksueel	9	0.9709
Aseksueel	7	0.7551
Ik weet het (nog) niet	45	4.8544
Andere	7	0.7551

Voor de verdere analyses hebben we deze achtergrondvariabele opgedeeld in twee categorieën. We behielden de groep 'hetero', maar voegden de andere categorieën samen in de categorie 'LGBTQ+' zodat elke groep uit voldoende respondenten bestaat om de representativiteit te waarborgen (tabel 12).

TABEL 12: SEKSUELE ORIËNTATIE (NIEUW)

	Frequentie	Percentage
Hetero	788	85.0054
LGBTQ+	139	14.9946

RELATIONELE ERVARING

We bevroegen het aantal relaties dat jongeren al hadden op het moment van de enquête en sinds het middelbaar (tabel 13). De grootste groep (40,88%) heeft sinds het middelbaar geen relatie gehad, terwijl de percentages afnemen naarmate de ervaring toeneemt, met slechts 1,51% die aangaven dat ze al meer dan vijf relaties hadden sinds het middelbaar.

TABEL 13: RELATIONELE ERVARING

	Frequentie	Percentage
0	379	40.8846
1	254	27.4002
2	140	15.1025
3	75	8.0906
4	21	2.2654
5	14	1.5102
Meer dan 5	44	4.7465

Voor de verdere analyses behielden we de eerste groep ('nee') en voegden we de andere groepen samen in de categorie 'ja' om voldoende representativiteit te waarborgen (tabel 14).

TABEL 14: RELATIONELE ERVARING (NIEUW)

	Frequentie	Percentage
Nee	379	40.8846
Ja	548	59.1154

SEKSUELE ERVARING

We bevroegen of respondenten al seksuele ervaring hadden met een partner met toestemming op het moment van de enquête (tabel 15). We specifieerden seksuele ervaring daarbij als volgt: vaginale penetratie, anale penetratie en/of voorspel: aftrekken, vingeren, pijpen, beffen. We bevroegen bij de respondenten met seksuele ervaring ook het aantal seksuele partners (tabel 16). We zien dat een meerderheid van de respondenten (62,68%) aangaf dat ze geen seksuele ervaring hebben, terwijl 37,32% wel ervaring heeft. De meeste jongeren met seksuele ervaring (50,29%) geven aan dat ze één seksuele partner hebben gehad. Het percentage neemt af naarmate het aantal partners stijgt naar 2, 3, 4 of 5. In de restcategorie '5 of meer partners' zit wel nog 13% van de jongeren, dus zullen we ook deze betrekken in de verdere analyses.

TABEL 15: SEKSUELE ERVARING

	Frequentie	Percentage
Nee	581	65.6753
Ja	346	37.3247

TABEL 16: AANTAL SEKSUELE PARTNERS

	Frequentie	Percentage
1	174	50.2890
2	70	20.2312
3	29	8.3815
4	18	5.2023
5	10	2.8902
Meer dan 5	45	13.0058

OPENHEID OVER DE THEMA'S MET OUDERS/ LEEFTIJDSGENOTEN

We bevroegen ten slotte nog de mate waarin jongeren zonder schaamte kunnen praten over de thema's relaties, seksualiteit en het lichaam, en dat zowel met hun ouders of voogd als met hun leeftijdsgenoten. Leeftijdsgenoten hebben we daarbij gedefinieerd als vrienden, vriendinnen, broers, zussen, neven, nichten, enz. De antwoordopties waren 'ja, wij kunnen hier open over praten met elkaar', 'nee, wij praten hier liever niet over met elkaar', 'Zij willen wel, maar ik vind het schaamtelijk' en 'Ik wil wel, maar zij vinden het schaamtelijk'. We hercodeerden die antwoordopties respectievelijk naar 1, 0, 0,5 en 0,5 om de ordinale aard van de data te respecteren.

De cijfers in tabel 17 en tabel 18 tonen de resultaten. De gemiddeldes laten een redelijke openheid zien van jongeren, zowel tegenover hun ouders als tegenover leeftijdsgenoten. Volgens de resultaten in tabel 19 (zie bijlage 5) ligt de gemiddelde openheid van jongeren met hun leeftijdsgenoten wel significant hoger dan die met hun ouders of voogd.

Verder toont het minimum aan dat er jongeren zijn die over geen enkele van de thema's openheid ervaren met hun ouders én jongeren die geen openheid ervaren met hun leeftijdsgenoten. Evenzeer toont het maximum aan dat er ook jongeren zijn die wel openheid over de thema's ervaren, zowel met hun ouders/ voogd als met leeftijdsgenoten.

Tabel 19 laat ten slotte nog een verband zien tussen de openheid van jongeren met hun ouders of voogd en die met leeftijdsgenoten. Jongeren die meer openheid ervaren met hun ouders ervaren ook significant meer openheid met hun leeftijdsgenoten.

TABEL 17: OPENHEID MET OUDERS/VOOGD

Som openheid ouders		
Minimum	Gemiddelde	Maximum
0	2.02	3

TABEL 18: OPENHEID MET LEEFTIJDSGENOTEN

Som openheid peers		
Minimum	Gemiddelde	Maximum
0	2.40	3

WELKE JONGEREN HEBBEN WE GEÏNTERVIEWD?

In het kwalitatief luik hebben we 22 jongeren geïnterviewd die naar school gaan in Antwerpen en zijn districten. We kozen ervoor om de interviews af te nemen in een grootstedelijke context omdat we geloven in de meerwaarde van de superdiverse context, die een zo breed mogelijk beeld schetst van verschillende jongeren en hun ervaringen met schaamte over het lichaam, relaties en seksualiteit. We interviewden jongeren vanaf het vierde middelbaar. We kozen voor deze doelgroep omwille van de fase in de seksuele ontwikkeling en hun verhoogd reflectief vermogen. Vanaf deze leeftijd ontwikkelen jongeren gemiddeld genomen meer zelfinzicht en empathie, cruciaal voor gesprekken over een complex en gevoelig thema als schaamte. We zorgden voor een representatie van de diversiteit van jongeren in Antwerpse scholen en bleven interviewen tot de saturatiegraad bereikt was.

WAAROVER SCHAMEN JONGEREN ZICH?

Of er bij jongeren schaamte aanwezig is over deze thema's? Jazeker, bij iedereen. Aldus deze jongere:

> *Iedereen heeft dat wel, altijd een beetje schaamte in zich, denk ik dan. En ook al praat ge er niet over of laat ge dat niet zien, laat ge denken dat ge een hard persoon bent of weet ik veel wat, uiteindelijk hebt ge wel altijd iets dat u, waarvoor ge schaamte hebt of zo.*

Maar waarover schamen jongeren zich? Dat bespreken we in dit eerste deel van de resultaten aan de hand van de antwoorden van jongeren op de verschillende schaamte-items per thema (lichaam, relaties en seksualiteit). In de tekst geven we telkens een beknopte samenvatting van de meest sprekende resultaten, maar niet elk item wordt afzonderlijk besproken. De tabellen in de tekst hieronder en de originele tabellen (tabel 32-36 in bijlage 5) bevatten wel telkens de resultaten per schaamte-item. Neem dus zeker ook een kijkje in de tabellen zelf. In de tabellen hieronder worden de antwoordopties 1 (een beetje schaamte) en 2 (veel schaamte) samengevoegd om een globale vergelijking van de items te kunnen maken in termen van geen versus wel schaamte.

Belangrijk om te vermelden is het feit dat het percentage respondenten die de antwoordoptie 'niet van toepassing' kozen in het algemeen vrij hoog ligt. Voor de meeste items, zoals die onder het thema seksualiteit, kan dat hoog percentage logischerwijze verklaard worden doordat we een deel van de vragen stelden aan de hele groep jongeren (jongeren met en zonder seksuele ervaring). Enkele items laten we buiten beschouwing voor de verdere analyses omdat het aantal respondenten in de categorieën 'wel van toepassing' te laag ligt om betrouwbare conclusies te trekken: soa's, noodpil, ongeplande zwangerschap en abortus). We plaatsen de cut off daarvoor op minstens 100 respondenten waarvoor een item 'wel van toepassing' is.

Dan zijn er nog de items waarvoor de antwoordoptie 'niet van toepassing' geen logische antwoordoptie is, zoals borsten of borstkas, lichaamshaar, gender en geaardheid. Een hoog percentage respondenten die 'niet van toepassing' kozen, kan hier wijzen op verwarring bij de respondenten of op een foute interpretatie van het item. We plaatsen de cut-off voor die items op 10%. Als meer dan 10% van de respondenten 'niet van toepassing' koos op een item waarvoor dat niet logisch is, gaan we ervan uit dat er bij de respondenten te veel verwarring bestond over dat item om betrouwbare conclusies te kunnen trekken over hun antwoorden op dat item. Op basis van die regel laten we de items 'schaamte over geslacht of gender' en 'schaamte over seksuele oriëntatie of geaardheid' buiten beschouwing. Wel interessant om op te merken is het feit dat zowel geslacht en gender als geaardheid thema's zijn waar mogelijk dus wel wat verwarring of onduidelijkheid over bestaat bij jongeren.

Een eerste algemeen resultaat dat we uit de tabellen kunnen afleiden, is het feit dat het aantal respondenten in eender welke antwoordcategorie voor geen van de items 0 is. Er is met andere woorden geen enkel item waar geen enkele jongere zich naar eigen zeggen voor schaamt en ook geen item waar elke jongere schaamte over rapporteert.

OVER HUN LICHAAM

In vergelijking met de andere thema's tonen de resultaten in tabel 20-22 redelijk hoge percentages van schaamte met betrekking tot het lichaam. Zo ervaart een aanzienlijk deel van de jongeren schaamte over **beharing**. Dat gaat zowel over hun schaamhaar, bijvoorbeeld tijdens seks of als het zichtbaar is in zwemkleding (50,16%) als over ander lichaamshaar (als er stoppels of haren zichtbaar zijn, bv. op benen, oksels, bovenlip, armen, wenkbrauwen, ...) (36,89%).

Meer dan een derde (41,31%) van de jongeren antwoordt 'ja' op de stelling "Ik schaam me om mijn **gewicht** (te hoog)". Voor een derde van de jongeren zijn **puisten** een bron van schaamte.

Het percentage jongeren dat zich schaamt over hoe hun **borsten of borstkas** eruitzien, ligt op 42,83%; dat over hun **geslachtsdelen** (bijvoorbeeld grootte, geur) ligt op 35,82%.

TABEL 20: SCHAAMTE-ITEMS OVER HET LICHAAM

Ik schaam me …	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Om mijn lengte (te groot)	490	52.86%	89	9.60%	348	37.54%
Om mijn gewicht (te laag)	362	39.05%	110	11.87%	455	49.08%
Om mijn lengte (te klein)	443	47.79%	163	17.59%	321	34.63%
Over mijn puisten	382	41.21%	313	33.76%	90	9.71%
Over mijn geslachtsdelen (bv. grootte, geur, …)	526	56.74%	332	35.82%	69	7.44%
Als er stoppels of haren zichtbaar zijn (bv. op mijn benen, oksels, bovenlip, armen, wenkbrauwen, …)	374	40.35%	342	36.89%	123	13.27%
Om mijn gewicht (te hoog)	300	32.36%	383	41.31%	244	26.32%
Over hoe mijn borsten of borstkas eruitzien/eruitziet	447	48.22%	397	42.83%	83	8.95%
Over mijn schaamhaar (bv. tijdens seks, als het zichtbaar is in zwemkledij, …)	277	29.88%	517	50.16%	133	14.35%

Als we kijken naar de resultaten van meisjes zien we dat hun schaamte over witverlies (vaginale afscheiding) veel hoger ligt (37,52% schaamt zich hierover) dan over menstruatie. In verband met menstruatie zien we dat de meeste meisjes zich eerder schamen tijdens hun menstruatie dan over het feit of ze hun menstruatie al dan niet al hebben.

TABEL 21: SCHAAMTE-ITEMS OVER HET LICHAAM (MEISJES)

Ik schaam me…	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik mijn menstruatie/maandstonden nog niet heb	60	10.62%	11	1.95%	494	87.43%
Omdat ik mijn menstruatie/maandstonden al vroeg had	325	57.52%	62	11.00%	178	31.50%
Als ik mijn menstruatie/maandstonden heb (bv. maandverband of tampon meenemen naar de wc, iemand die ernaar vraagt, …)	439	77.70%	105	18.59%	21	3.72%
Over mijn witverlies (vaginale afscheiding)	317	56.11%	212	37.52%	36	6.37%

De schaamtecijfers liggen lager bij de items die specifiek over jongens gaan. Het hoogste percentage schaamte bij jongens gaat over het nog niet hebben van een snor of baard (8,50% schaamt zich hierover).

TABEL 22: SCHAAMTE-ITEMS OVER HET LICHAAM (JONGENS)

Ik schaam me…	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik wel al een snor/baard heb	235	66.57%	20	5.67%	98	27.76%
Over mijn veranderende/veranderde stem	297	84.14%	28	7.93%	28	7.93%
Omdat ik nog geen snor/baard heb	197	55.81%	30	8.50%	126	35.69%

OVER RELATIES

Waarover schamen jongeren zich als het gaat over relaties? Tabel 23 toont de resultaten. Op de stelling "Ik schaam me als ik **flirt en afgewezen** word door iemand die ik leuk vind" antwoordde het grootste percentage jongeren 'ja', namelijk 57,28%.

Gedumpt worden door je lief en **relatieproblemen** ervaren met je lief, dat vinden ongeveer een derde van de jongeren schaamtelijk.

Over hoeveel relaties ze al gehad hebben, schamen jongeren zich minder:

- Een op de vijf jongeren schaamt zich over het feit dat ze nog **geen of nog maar weinig relaties** hadden.
- Minder dan een op de tien jongeren schaamt zich erover dat ze al **veel relaties** hadden.

TABEL 23: SCHAAMTE-ITEMS OVER RELATIES

Ik schaam me...	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik al veel relaties heb gehad	187	20.17%	79	8.52%	661	71.31%
Omdat ik nog geen of weinig relaties heb gehad	516	55.66%	194	20.93%	217	23.41%
Over relatieproblemen tussen mij en mijn (vorige) partner (bv. ruzie, jaloezie, bedrog, slecht behandelen of behandeld worden, ...)	270	29.13%	260	28.05%	397	42.83%
Als mijn lief het uitmaakt met mij	269	29.02%	323	34.84%	335	36.14%
Als ik flirt en afgewezen word door iemand die ik leuk vind	147	15.86%	531	57.28%	249	26.86%

OVER SEKSUALITEIT

Als het gaat over seksualiteit zien we in tabel 24 dat weinig jongeren zich schamen over het gebruik van hormonale anticonceptie, slechts 2,48%. Een van de hoogste schaamtecijfers zien we bij seksuele fantasieën, bijna een op de vijf jongeren schaamt zich daarover.

Als het over grenzen gaat, schaamt ongeveer een op de tien jongeren zich over het feit dat ze seksuele grenzen hebben of omdat ze die niet durven aan te geven. Als we kijken naar het percentage jongeren die zich schamen omdat ze al seksuele ervaring hebben zonder toestemming of omdat iemand op een andere manier over hun grens ging, zien we percentages van respectievelijk 11,33% en 20,28%.

TABEL 24: SCHAAMTE-ITEMS OVER SEKSUALITEIT

Ik schaam me...	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik of mijn partner hormonale anticonceptie gebruik(t) (bv. de pil, de ring, het spiraaltje, ...)	290	31.28%	23	2.48%	614	66.24%
Omdat ik al een naaktfoto of sexy bericht van iemand anders heb doorgestuurd	105	11.33%	43	4.64%	779	84.03%
Omdat ik geen maagd meer ben	273	29.45%	43	4.64%	611	65.91%
Omdat ik nooit/weinig zin heb in seks	265	28.59%	59	6.36%	603	65.05%
Over een natte droom/natte dromen (klaarkomen in je slaap)	308	33.23%	70	7.55%	549	59.22%
Omdat ik snel klaarkom tijdens seks/masturberen	317	34.20%	78	8.41%	532	57.39%
Omdat ik veel zin heb in seks	399	43.04%	98	10.57%	430	46.39%
Omdat ik nog maagd ben	564	60.84%	100	10.79%	263	28.37%
Omdat ik seksuele grenzen heb en sommige dingen niet wil doen	412	44.44%	102	11.00%	413	44.55%
Omdat ik niet of moeilijk klaarkom tijdens seks/masturberen	224	24.16%	104	11.22%	599	64.62%
Omdat ik al seksuele ervaring heb terwijl ik dat niet wilde (zonder toestemming)	51	5.50%	105	11.33%	771	83.17%
Omdat ik mijn seksuele grenzen niet durf aangeven	187	20.17%	116	12.51%	624	67.31%
Omdat ik al een naaktfoto van mezelf of ander sexy bericht heb gestuurd	157	16.94%	117	12.62%	653	70.44%
Omdat ik niet veel weet over seks	328	35.38%	126	13.59%	473	51.02%
Over een seksuele fantasie die ik heb	479	51.67%	170	18.34%	278	29.99%
Omdat iemand al op een andere manier over mijn grens ging (bv. aanrakingen, opmerkingen, naakt moeten zijn, porno moeten kijken, ...)	117	12.62%	188	20.28%	622	67.10%

We vroegen in de enquête of jongeren al eens porno keken (tabel 25). We gebruikten dat als schiftingsvraag om elke groep gerichte vragen te kunnen stellen.

TABEL 25: ERVARING MET PORNO

	Frequentie	Percentage
Ja	618	66.6667
Nee	309	33.3333

Van de jongeren die aangaven dat ze nog nooit porno gekeken hebben, gaf 2,59% aan zich daarover te schamen (tabel 26).

TABEL 26: SCHAAMTE-ITEMS OVER GEEN PORNO KIJKEN

Ik schaam me...	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik nog nooit porno gekeken heb	270	87.38%	8	2.59%	31	10,03%

In tabel 27 zien we dat een op de vijf jongeren die wel al porno keken, zich schamen over de soorten of genres porno die ze kijken. De schaamte over veel porno kijken is duidelijk groter dan schaamte over weinig porno kijken.

TABEL 27: SCHAAMTE-ITEMS OVER PORNO KIJKEN

Ik schaam me...	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik weinig porno kijk	363	58.74%	24	3.88%	231	37.38%
Omdat ik veel porno kijk	228	36.89%	82	13.27%	308	49.84%
Over de soorten of genres porno die ik graag kijk	320	51.78%	121	19.58%	177	28.64%

We vroegen of jongeren al eens gemasturbeerd hebben (tabel 28) en gebruikten dat opnieuw als schiftingsvraag.

TABEL 28: ERVARING MET MASTURBEREN

	Frequentie	Percentage
Ja	687	74.1100
Nee	204	25.8899

Van de jongeren die aangaven dat ze nog nooit gemasturbeerd hebben, gaf 6,25% aan zich daarover te schamen (tabel 29).

TABEL 29: SCHAAMTE-ITEMS OVER NIET MASTURBEREN

Ik schaam me...	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik nog nooit heb gemasturbeerd (zelfbevrediging)	174	72.50%	15	6.25%	51	21.25%

Voor jongeren die wel al gemasturbeerd hebben, zien we in tabel 30 opnieuw meer schaamte omdat ze vinden dat ze veel masturberen dan dat er schaamte is over weinig masturberen. Ook de manier waarop ze masturberen is voor 14,99% een bron van schaamte.

TABEL 30: SCHAAMTE-ITEMS OVER MASTURBEREN

Ik schaam me...	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik weinig masturbeer	381	55.46%	27	3.93%	279	40.61%
Over de manier waarop ik masturbeer	478	69.58%	97	14.12%	352	16.30%
Omdat ik veel masturbeer	329	47.89%	103	14.99%	495	37.12%

We bevroegen ten slotte nog de seksuele ervaring van jongeren zoals hierboven al beschreven (tabel 15-16) en gebruikten dat als laatste schiftingsvraag.
Bij jongeren met seksuele ervaring zien we in tabel 31 dat weinig jongeren het gebruik van een condoom schaamtelijk vinden, slechts 2,31%. Condooms kopen, daarentegen,

vinden veel jongeren wel schaamtelijk, namelijk bijna de helft. Bijna 10% van de seksueel actieve jongeren schaamt zich omdat ze geen (betrouwbare) anticonceptie gebruiken. 19,94% geeft aan dat ze zich schamen over pijn die zij of hun partner ervaren (hebben) tijdens seks. Ook het hebben van veel seksuele partners, is voor 15,32% van de jongeren een beetje of heel schaamtelijk. Het hebben van weinig seksuele partners, vindt slechts 5,20% procent van de jongeren schaamtelijk.

TABEL 31: SCHAAMTE-ITEMS OVER SEKSUELE ERVARING

Ik schaam me...	Geen schaamte		Schaamte		NVT	
	n	%	n	%	n	%
Omdat ik condooms gebruik	212	61.27%	8	2.31%	126	36.42%
Omdat ik weinig seksuele partners heb gehad	221	63.87%	18	5.20%	107	30.92%
Omdat ik bij seksueel contact geen (betrouwbare) anticonceptie gebruik	84	24.28%	32	9.25%	230	66.64%
Omdat ik veel seksuele partners heb gehad	82	23.70%	53	15.32%	211	60.98%
Over pijn die ik of mijn partner ervaarde tijdens seks	137	39.60%	69	19.94%	140	40.46%
Als ik condooms voor mezelf of mijn partner moet gaan kopen	174	50.29%	171	49.42%	1	0.29%

WELKE JONGEREN ERVAREN HET MEESTE LICHAMELIJKE, RELATIONELE EN/OF SEKSUELE SCHAAMTE?

In dit deel van het onderzoeksrapport vergelijken we de lichamelijke, relationele en seksuele schaamte voor de verschillende groepen op basis van de achtergrondvariabelen die we hierboven beschreven.

In tabel 37 (bijlage 5) zien we zowel achtergrondvariabelen die geen enkel significant verband hebben met schaamte als achtergrondvariabelen die een significant verband hebben met één, twee of alle drie de schaamtedomeinen.

Welke achtergrondvariabelen hebben **geen enkel significant verband** met lichamelijke, relationele of seksuele schaamte?

- De finaliteit van jongeren op school
- Naar school gaan in een stad versus dorp
- De migratieachtergrond van jongeren

Welke achtergrondvariabelen hebben een **significant verband met één of twee** schaamtedomeinen?

- Leeftijd heeft een significant verband met seksuele schaamte, maar niet met lichamelijke of relationele schaamte.
- Sociaal-economische status (SES) hangt samen met zowel lichamelijke als seksuele schaamte, maar niet met relationele schaamte.
- Zowel het geloof tijdens de opvoeding als het geloof van de jongere zelf hangen samen met relationele schaamte, maar niet met lichamelijke en seksuele schaamte.
- Relationele en seksuele ervaring hadden ten slotte enkel een verband met seksuele schaamte.

Welke achtergrondvariabelen tonen een sterk, **significant verband met alle drie** de schaamtedomeinen?

- Gender heeft een zeer sterk verband met schaamte over het lichaam, relaties, en seksualiteit. Dat wijst erop dat gender een grote rol speelt in de schaamtebeleving van jongeren op alle gebieden.
- Seksuele oriëntatie vertoont een vergelijkbaar patroon met significante verbanden met schaamte over het lichaam, relaties, en seksualiteit.

Hieronder onderzoeken we de significante verbanden meer in detail. Tussen welke groepen is er een verschil? Welke groep ervaart het meeste schaamte? We baseren ons daarvoor opnieuw op de tabellen hieronder en tabel 51-60 in bijlage 5. Eerst een belangrijke kanttekening over de grote standaarddeviaties die wijzen op een hoge variabiliteit binnen alle groepen en dus grote individuele verschillen in schaamtebeleving. Dat is te verwachten in een onderzoek naar een complexe emotie zoals schaamte. Ondanks de variabiliteit wijzen de gemiddelde scores samen met de p-waarden nog altijd op duidelijke trends op groepsniveau, waarop de focus in de bespreking van de resultaten hieronder zal liggen. De gemiddelden kunnen telkens een waarde aannemen van 0 (geen schaamte) tot 2 (veel schaamte), maar we zien dat ze overal onder de 1 blijven.

OUDERE JONGEREN

De seksuele schaamte is hoger bij jongeren van 16 jaar dan die van 15 jaar en jonger (tabel 38). Tussen de oudere leeftijdsgroepen onderling – die van 16 jaar, 17 jaar en 18 of ouder – is er geen significant verschil.

TABEL 38: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR LEEFTIJD EN SEKSUELE SCHAAMTE

Leeftijd	M	SD
15 of jonger	0.202	0.306
16	0.274	0.371
17	0.278	0.317
18 of ouder	0.317	0.382

Met M: gemiddelde. SD: standaarddeviatie.

JONGEREN MET EEN LAGE SES

Jongeren met een lage SES schamen zich meer over hun lichaam dan jongeren met een gemiddelde en hoge SES (zie tabel 39). Het verschil tussen de gemiddelde en hoge SES-groep is niet significant.

TABEL 39: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR SES EN LICHAMELIJKE SCHAAMTE

SES	M	SD
Laag	0.555	0.420
Gemiddeld	0.458	0.369
Hoog	0.394	0.358

Als we kijken naar seksuele schaamte, zien we dat ook die het hoogste is bij jongeren met een lage SES, gevolgd door jongeren met een gemiddelde SES. De laagste schaamte over seksualiteit is te vinden in de groep jongeren met een hoge SES (zie tabel 40).

TABEL 40: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR SES EN SEKSUELE SCHAAMTE

SES	M	SD
Laag	0.360	0.380
Gemiddeld	0.260	0.350
Hoog	0.150	0.222

GELOVIGE OF NIET-GELOVIGE JONGEREN?

De mate waarin jongeren relationele schaamte ervaren, hangt duidelijk samen met het geloof dat ze meekregen tijdens hun opvoeding (tabel 41). Die significante verschillen gelden tussen alle drie de groepen (jongeren die christelijk, islamitisch en niet-gelovig opgevoed werden). Wie ervaart het meeste relationlee schaamte? Jongeren die christelijk opgevoed werden, gevolgd door jongeren die niet-gelovig opgevoed werden. Jongeren die islamitisch opgevoed werden, lijken het minste schaamte over relaties te ervaren.

TABEL 41: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR GELOOF-OPVOEDING EN RELATIONELE SCHAAMTE

Geloof opvoeding	M	SD
Christendom	0.593	0.485
Islam	0.399	0.453
Niet gelovig	0.522	0.464

Als we kijken naar het geloof dat jongeren nu hebben, zien we opnieuw de minste schaamte over relaties bij moslimjongeren (zie tabel 42). Niet-gelovige en christelijke jongeren verschillen dan weer niet significant van elkaar.

TABEL 42: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR GELOOF NU EN RELATIONELE SCHAAMTE

Geloof nu	M	SD
Christendom	0.578	0.490
Islam	0.366	0.408
Niet gelovig	0.553	0.474

JONGEREN MET RELATIONELE EN SEKSUELE ERVARING

Jongeren mét ervaring op het vlak van relaties en seksualiteit schamen zich meer over relaties en seksualiteit (zie tabel 43-44).

TABEL 43: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR RELATIONELE ERVARING EN SEKSUELE SCHAAMTE

Relationele ervaring	M	SD
Nee	0.213	0.325
Ja	0.296	0.355

TABEL 44: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR SEKSUELE ERVARING EN SEKSUELE SCHAAMTE

Relationele ervaring	M	SD
Nee	0.239	0.345
Ja	0.300	0.344

MEISJES EN NON-BINAIRE, TWIJFELENDE EN TRANSGENDERJONGEREN

Op de drie domeinen van schaamte (lichaam, relaties en seksualiteit) zien we grote verschillen tussen jongens, meisjes en de groep non-binare, twijfelende en transgenderjongeren (zie tabel 45-47). De jongens ervaren telkens het minste schaamte. Dan volgen de meisjes. De groep non-binaire, twijfelende en transgenderjongeren schaamt zich telkens het meest.

TABEL 45: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR GENDER EN LICHAMELIJKE SCHAAMTE

Gender	M	SD
Meisje	0.579	0.345
Jongen	0.236	0.259
Andere	0.967	0.572

TABEL 46: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR GENDER EN RELATIONELE SCHAAMTE

Gender	M	SD
Meisje	0.582	0.482
Jongen	0.476	0.448
Andere	0.841	0.659

TABEL 47: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR GENDER EN SEKSUELE SCHAAMTE

Gender	M	SD
Meisje	0.291	0.341
Jongen	0.175	0.266
Andere	0.687	0.647

LGBTQIA+-JONGEREN

In tabel 48-50 zien we dat LGBTQIA+-jongeren meer lichamelijke, relationele en seksuele schaamte ervaren dan heteroseksuele jongeren.

TABEL 48: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR SEKSUELE ORIËNTATIE EN LICHAMELIJKE SCHAAMTE

Seksuele oriëntatie	M	SD
Hetero	0.430	0.360
LGBTQIA+	0.665	0.416

TABEL 49: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR SEKSUELE ORIËNTATIE EN RELATIONELE SCHAAMTE

Seksuele oriëntatie	M	SD
Hetero	0.529	0.469
LGBTQIA+	0.679	0.535

TABEL 50: BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN VOOR SEKSUELE ORIËNTATIE EN SEKSUELE SCHAAMTE

Seksuele Oriëntatie	M	SD
Hetero	0.230	0.316
LGBTQIA+	0.442	0.442

JONGEREN DIE ER NIET OVER KUNNEN PRATEN MET HUN OUDERS

Of jongeren open over de thema's kunnen praten met hun leeftijdsgenoten heeft geen verband met de schaamte die ze ervaren (zie tabel 59-60 in bijlage 5). Of ze er met hun ouders over kunnen praten, daarentegen, wél.

Jongeren die aangeven dat ze openlijk kunnen praten met hun ouders/voogd rapporteren minder schaamte over de drie schaamtedomeinen. Hoe minder openheid met ouders, hoe meer lichamelijke, relationele en seksuele schaamte ze dus ervaren.

> *Schaamte is gewoon voor mij echt iets... ik schaam mij daarvoor, zeg maar. Niet per se om mijn lichaam of zo maar bijvoorbeeld bij mijn ouders, ik schaam mij gewoon om daarover te praten.*

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN DIE SCHAAMTE?

In de interviews halen jongeren tal van oorzaken aan voor hun schaamte. Soms lijkt de schaamte vanuit zichzelf te komen, en soms eerder vanuit de omgeving of de anderen.

OORZAKEN VANUIT ZICHZELF

Jongeren beschrijven lichamelijke veranderingen, zoals haargroei of de start van hun menstruaties, en de impact daarvan. Die kunnen leiden tot het gevoel niet normaal te zijn of anders te zijn dan anderen, wat dan weer leidt tot gevoelens van schaamte.

> *Als je het bijvoorbeeld net hebt gehad, dan denk ik wel dat ze zich erom gaan schamen omdat ze denken dat het iets onnatuurlijk is. Dat was zo bij mij toen ik net ik mijn maandstonden kreeg. [...] Ik was ook gewoon van "nee, maar ik bloed en dat is niet normaal, wat is dit?".*

Ook de ideeën van jongeren over schoonheid of over welk gedrag juist of fout is, kunnen bijdragen aan die gevoelens van schaamte:

> *Ik vind het gewoon veel mooier als ik een gladde huid heb. Ik vind het ook gewoon veel mooier bijvoorbeeld hoe het in de zon is. Dus gewoon... Ik voel me daar ook gewoon beter bij. Ik wil ook gewoon, wanneer ik mijn hoofd aanraak gewoon... geen puisten of zo...*

> *Ik wist eigenlijk wel dat ik met iets fout bezig ben. Snapt ge, ik wist dat wel. [...] Dan denk ik wel van mezelf allez ja, waar ben ik eigenlijk mee bezig? [...] Allez, ik weet van mezelf van dees is verkeerd. Snapt ge? Gij weet dat gij toch niet met die persoon gaat eindigen, dus waarom hebt gij dat gedaan? Snapt ge? Zo denk ik erover.*

Soms is het hun eigen gebrek aan kennis dat leidt tot schaamte:

> *Bij mij... ik had dat [schaamhaar, n.v.d.r.] opeens, ik wist niet wat dat was. Ik wist niet wat ik moest doen en zo. [...] Omdat ik zo lang daar niks over wist. Dan voelde ik mij er gewoon oncomfortabel over van "waarom is dat daar?". Want ik kreeg geen informatie van mijn mama van wat is dat, waarom.*

> *Ik wist wel wat dat [een orgasme, n.v.d.r.] was, maar ik wist niet hoe dat voelde. Allez, ik wist dat toen niet en toen was dat wel een beetje, ja gewoon schaamtelijk. [...] Ja gewoon, dat ik dacht dat ik was klaargekomen, maar dat was niet. En ja, ik vond dat echt schaamtelijk.*

OORZAKEN VANUIT ANDEREN

Ook anderen lijken een grote rol te spelen in het ontstaan van schaamte bij jongeren. Soms gaat het over een directe opmerking, soms over een oordeel dat jongeren voelen, maar de invloed van de omgeving is duidelijk merkbaar, zoals deze jongere beschrijft:

> *Ik denk echt door de omgeving waar je bent, hangt ervan af of mensen dat wel oké vinden of niet oké vinden. Als je steeds hoort "ja, nee, ieuw", dan ga je je meer schamen omdat je dat [anale seks, n.v.d.r.] wel wil. Als je opeens in een omgeving zit van "oh my god, jawel, kom dat doen" en je wil dat niet doen, dan ga je je ook gewoon schamen dat je dat niet wil doen.*

Expliciete opmerkingen van anderen komen in verschillende interviews terug als oorzaken van schaamte. Het gaat vaak over opmerkingen over uiterlijk (lichaamsbeharing, persoonlijke hygiëne) of gedrag (relationeel, seksueel).

Soms gaat het daarbij zeer letterlijk over aangeleerde schaamte:

> *Dan gaat mijn moeder daarop in van... "jij moet jou wel schamen" en ben ik zo van "oei..." dan weet ik niet naar wie ik moet luisteren. [...] Zo hoe ik mij kleed, zo hoe ik mij gedraag... zo de dingen dat ik doe buiten. Zo eigenlijk gewoon op café gaan en zo... dan zegt ze: "Je bent een schaamte voor de familie" en zo.*

Soms gaat het over negatieve opmerkingen tegenover de jongere zelf:

> *Over mijn borsten heb ik echt wel vroeger, toen ik in een relatie zat, heb ik echt wel schaamte gehad. Want hij maakte altijd kutmopjes, opmerkingen en zo...*

> *Dus dat was zo na een nachtje dat wij iets hadden gedaan en dat hij mijn onderbroek bij hem ging wassen en toen zag hij dat en ik was zo van... "oei". Hij zei wel van: "XX, je onderbroek is wel heel héél gebleacht". Want dat was een lange lijn.*

> *Ik denk zo kinks. Veel mensen schamen zich om welke kinks ze hebben en zo. [...] Met een partner moet je dat wel een keer zeggen, denk ik toch. En dan komt die schaamte van: "Ja, wil je dit met mij doen?" En stel je voor, ze zeggen: "Nee, ieeew" of die wil gewoon niks met jou te maken hebben.*

Soms gaat het echter ook over negatieve opmerkingen tegenover iemand anders in het bijzijn van de jongere en dat heeft ook een impact.

> *Een meisje in onze klas... haar borsten waren al aan het groeien en mensen lachten haar uit, dus dan begon je ook een beetje bang te worden van "oei, hopelijk krijg ik die niet te vroeg want anders word ik uitgelachen". Ik heb dat ook meegemaakt...*

> *Als je okselhaar hebt, dan stink je. In het begin... omdat dat werd gezien, als iemand stonk, dan pas schaamde ik mij, maar in het begin schaamde ik mij niet echt. [...] Dat was van andere mensen naar andere mensen, maar aangezien ik dat ook had dacht ik van, ow misschien... ja.*

Soms gaat het over algemene uitspraken en meningen. Zoals deze jongeren vertellen over lichaamshaar en abortus:

> *Door de omgeving. Ik begrijp wel dat het normaal is, maar sinds mijn kinderleeftijd zeiden ze "Meisjes moeten geen haren hebben". Ik groeide op in zo'n omgeving en dat blijft nog steeds een beetje in mijn hersenen.*

> *Ik denk vooral door die mening dat er is van anderen, dat dat [abortus, n.v.d.r.] moord is en dat dat niet goed is en dat ge dat had moeten houden of dat ge voorzichtiger had moeten zijn, terwijl dat dat ook uit zoveel manieren kon komen, dat dat toch wel een schaamte oplegt.*

Soms gaat het ook om een vraag eerder dan een negatieve opmerking:

> *Ik probeer zelf eerst zo veel mogelijk bloed weg te halen, zo gewoon effe weg, en dan te zien hoe erg het is, en dan zeg ik dat tegen mijn mama van "ja, dat is wel heel vies geworden door mijn maandstonden" en dan doet ze dat in de was en probeert ze dat te fiksen. Maar dan zegt ze wel van... "hoe heb je dat gedaan?", dit dat, zo vragen stellen. Dat is kut.*

> *Schaamte, ja, dat wel, want je hebt door dat je anders bent dan de rest [panseksueel, n.v.d.r.] en dat komt met een hele hoop vragen... en dan zeg je iets van "oh my god, ik zou heel graag met haar willen zijn" en dan zeggen die van "maar dat is een meisje". En dan heb je van "oei, misschien moest ik dat niet zeggen, die vinden mij raar omdat ik daar..."*

Deze meisjes hebben het over schaamte als gevolg van het gebrek aan kennis van anderen, hier specifiek dat van jongens:

> *Schaamte omdat er jongens zijn en omdat dat bij hun lichaam niet zo is. Dus de dingen die dat gij kunt zeggen, kunnen bij hun raar overkomen van "huh, is dat echt zo bij hun lichaam?".*

> *Ja, soms wel [schaamte, n.v.d.r.]. Want hij kent dat dan niet, want ja, een jongen kent dat niet echt, witverlies. Dus dan als ik mijn regels niet heb, vraagt hij van "waarom heb jij nu een inlegkruisje aan?".*

En soms moet de ander zelfs niets zeggen, maar is een blik voldoende om gevoelens van schaamte te veroorzaken.

> *Gewoon dat iedereen kijkt [naar het lichaam van deze jongere, n.v.d.r.]. Dat vind ik al erg genoeg. [...] Ik ben niet bang voor de reacties, want ik ga er sowieso tegen ingaan of gewoon dan dingen, maar gewoon die ogen.*

> *Gewoon, wanneer je in de klas bent, je moet zo maandverband gebruiken en ik voel me niet comfortabel. Ik voel dat ik word bekeken of zo. [...] Ik weet dat niet hoe ik dat moet zeggen. Ik heb veel bloed, want ik heb hormonale veranderingen en ik moet groot maandverband gebruiken in plaats van gewone.*

Behalve met expliciete opmerkingen kunnen anderen ook op een impliciete manier schaamte veroorzaken. Jongeren vertellen hoe schaamte ontstaat door de vergelijking met anderen:

> *We zijn onzeker omdat we ons constant vergelijken met anderen en vandaar komt die schaamte van "ik ben niet zoals haar, ik ben niet zoals hem".*

Deze meisjes vertellen over de vergelijking van hun lichamelijke veranderingen met die van anderen tijdens de puberteit als bron van lichamelijke schaamte:

> *Toen ik in het eerste zat, dus het eerste middelbaar, was daar wel schaamte want ik was toen langer dan al de rest in de klas en toen ineens kreeg ik mijn groeispurt, dan was ik nóg langer. En ja... de heupvorming en zo was er ook wel vrij rap, dus ik was altijd de eerste. Pas maanden later volgde al de rest. Dat was wel beschamend eigenlijk.*

> *Ik kreeg mijn borsten zo toen ik in het vijfde leerjaar zat, dus die waren best wel klein, dus iedereen pestte mij daarover al. Dat was soms een beetje schaamtelijk, want echt zo iedereen had zo grotere dan mij, dan ik had ik zo kleinere en dan was dat zo "ah, oei... hoort dit, hoort dit niet..."*

Deze jongeren vertellen dan weer over de vergelijking met hun partner als bron van seksuele schaamte:

> *Als ik geen zin heb niet echt [niet echt schaamte, n.v.d.r.]. Maar als ik wel zin heb en hij niet, dan denk ik wel van... Van, allez ja, "waarom heb ik dat nu wel en jij nu niet?".*

> *Gewoon zin in seks, ik heb niet altijd er zin in. [...] Ik schaam mij daar gewoon voor omdat, ja, voor hem gewoon. Omdat ja, hij heeft ook zijn noden, snap je en dan heb ik het gevoel van, ben ik daar wel goed genoeg voor.*

Die vergelijking gebeurt niet alleen in het echt, maar ook op sociale media:

> *Ah nee, dus een paar meisjes zijn onzeker over hun borsten omdat die... die kijken meer naar die TikTok-influencers en zo, en die vergelijken zichzelf met TikTok-influencers, dus die schamen zich heel vaak over hun borsten ...*

> *Ik heb veel beharing op mijn lichaam, overal en, ik weet dat niet, op sociale media en films enzo komt dan zo veel in stereotype ...*

De invloed van anderen op de schaamte van jongeren, of het nu gaat over een negatieve opmerking of de vergelijking met anderen, lijkt vaak te maken te hebben met sociale druk die jongeren daardoor ervaren:

> *Als je partner echt aan het pushen is of echt steeds een idee geeft van dat die dat [anale seks, n.v.d.r.] wil doen en dat je dat gáát doen. Dat is soms echt schaamtelijk om te zeggen van "eigenlijk wil ik dat niet doen". Je wil hen ook gewoon niet teleurstellen, maar soms moet dat.*

Die sociale druk kan bovendien samenhangen met religieuze of culturele normen. Dit meisje vertelt over de schaamte om op straat gezien te worden met een jongen:

> *Soms wordt dat zo gezien, door andere moslims, dat dat schaamte is als gij met een jongen op straat loopt en da's uw man nog niet en gij draagt nog een hoofddoek, da's nog extremer in hun ogen. Ja. [...] Da's een zonde voor ons. Da's haram als gij met een jongen afspreekt en da's uw man nog niet.*

Deze jongere vertelt over de schaamte voor haar seksuele oriëntatie:

> *Voor lange tijd wisten vrienden ook niet dat ik zo biseksueel was. Mijn ouders weten dat nog steeds niet door ons geloof. Ik zou mij echt schamen om naar hen te gaan en te vertellen van ja "ik ben biseksueel". Ik weet nu al dat die gaan roepen naar mij en zeggen dat mijn opa dat niet wou, dit dat.*

Deze jongere vertelt over de schaamte voor haar seksuele ervaring:

> *Ik ben latina. In onze cultuur is dat zo van... "mijn kind is nog steeds een heel klein kind, ook al is zij achttien, twintig, zoveel jaar...". Zij ziet mij nog steeds als een klein meisje. Dus het is het moeilijk om het haar... allez, zij beseft wel zij is aan het groeien en dit en dat, maar... dat gaat gewoon niet. Daar heb ik nog wel schaamte over zou ik zeggen. [...] Op het seksueel vlak zou ik het er nooit met haar over hebben.*

En deze jongere vertelt over zijn schaamte voor porno kijken:

> *Een keertje ik was aan het kijken [porno, n.v.d.r.] en mijn oom en mijn vader die hebben mij gezien en zei tegen mij van "ja, ge moet daar niet naar kijken". Bij ons is dat haram. Mag je niet naar kijken. Dat was "ge moet daar niet naar kijken" en zo, dat mag in de islam, dit en dat.*

Andere keren heeft die sociale druk ook te maken met genderstereotypen. De dubbele standaard voor jongens en meisjes kan een bron zijn van schaamte, zowel bij jongens als meisjes. Deze jongere vertelt dat beharing meer schaamtelijk is voor meisjes dan voor jongens:

> *Niemand praat daar denk ik over van mijn leeftijd omdat dat een beschamend thema is voor meisjes. Omdat jongens... beharing... dat is vaak iets van "o, ik ben man" terwijl als een meisje haar heeft "o, waarom heb jij haar?". Voor meisjes is er voor dit thema denk ik meer schaamtevol. [...] Omdat mannen vroeger hadden gezegd dat het niet normaal was. Dat komt door de patriarchale wereld.*

Ook doorgestuurde naaktfoto's zouden schaamtelijker zijn voor meisjes dan voor jongens:

> *Die hebben haar naakte figuur gezien en dat is schaamtelijker voor de meisje, denk ik, want snap je, da's een meisje. Daar heeft iedereen een beeld van, de jongen da's maar alleen een penis bijvoorbeeld en de meisje, snap je, zien wij veel meer dan alleen de vagina bijvoorbeeld. Ik denk dat daar de meisjes zich veel meer in schamen dan jongens bijvoorbeeld.*

Deze jongeren vertellen over de dubbele standaard rond maagdelijkheid en het aantal sekspartners:

> *Jongens staan ook anders soms qua mentaliteit, van "ja, ik heb haar ontmaagd'. Bij meisjes is dat van... "ik ben ontmaagd, maar dat moet stilgehouden worden". [...] Ik denk wel dat dat meisje dan een hele grote schaamte met zich meedraagt, zeker als dat op jonge leeftijd gebeurt.*

> *Da's vooral bij meisjes eigenlijk. Als ge ontmaagd bent als een meisje, gaan er heel veel mensen commentaar op hebben. Als jongens zijn ontmaagd, dan is dat geen probleem, snapt ge? Dan kunt ge daar eigenlijk gewoon over praten. Allez, want er zijn wel een paar jongens die zeggen van "ja, ik ben ontmaagd, ik heb gisteren iemand gepakt van achter", snapt ge? Dus jongens gaan zich daar eigenlijk niet zoveel over schamen als meisjes.*

> *Het ding is... ik had zo een vriend, hij had zo een hoge body count dus hij heeft al zo veel mensen gedaan. Maar als iemand vroeg van... "eigenlijk, wat is jouw body count?" dan wilde zij daar nooit op antwoorden want zij schaamde zich wel gewoon van hoe hoog dat was. [...] Terwijl als je dezelfde vraag stelt aan een jongen dan ging die waarschijnlijk gewoon zeggen van "ah ja, zoveel" als dat een hoog getal was. Want ik denk dat jongens zich meer gaan schamen als dat een laag getal was.*

Deze jongen schaamt zich omdat hij niet altijd zin heeft in seks, wat volgens het genderstereotiepe idee wel zo is:

> *Ik denk omdat ik een jongen ben, dat seksuele grenzen bij ons minder zijn dan bij meisjes, denk ik. [...] Dat is een beeld dat wij hebben over de man, zeg maar, dat de man altijd heel veel lust heeft in seksuele ervaringen, maar echt zo alles wil doen... dat die gewoon denken dat elke man zo is, elke jongen zo is... maar, bijvoorbeeld, ik ben echt niet zo.*

SCHAAMTE VEROORZAKEN BIJ ANDEREN

Jongeren hebben tijdens de interviews veel verteld over hun eigen schaamte, maar doen soms zelf ook uitspraken over anderen die zich 'zouden moeten schamen'. Deze jongere vindt bijvoorbeeld dat abortus iets is waarover mensen zich moeten schamen:

> *Ik vind dat abortus een schaamte is eigenlijk, ik vind dat dat echt heel erg schaamtelijk is. Ook ja, ik zou mij eigenlijk diep schamen, om dat over te brengen naar het ziekenhuis of waar dat gaat gebeuren, ik weet het niet. Da's een beetje echt heel schaamtelijk.*

Deze jongere vindt dat dan weer over het verspreiden van naaktfoto's:

> *Maar tegenwoordig wordt er wel over gesproken van... "schaam jij je niet dat je dat erop zet, hoe voel jij je nu, wat behaal jij hiermee, wat is je doel ervan" en ik zie wel dat er altijd... als er zoiets gebeurt, dat er wel iets gezegd wordt van "komaan, ben je nu echt serieus dat je dat hebt geplaatst of diegene belachelijk zijt aan het maken op sociale media?". Ja.*

Deze jongere vindt dat meisjes die op meisjes vallen zich moeten schamen:

> *Ik vind het wel, iets echt waarover je zou moeten schamen. Ik ben echt niet iemand die oordeelt of wat dan ook, maar dat is zo echt... want ook zo bijvoorbeeld, als ik iemand zie van mijn geloof, zeg maar, die ook moslim is, dan zie ik bijvoorbeeld een dame en zij valt op dames dan is het echt gewoon... niet... zij is een moslim, dus dat is gewoon... Kan toch niet.*

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DIE SCHAAMTE?

In de interviews vertellen jongeren ook over de gevolgen van hun schaamte, van iets verzwijgen, bedekken of activiteiten vermijden tot een verandering in hun zelfbeeld en karakter.

ANGST VOOR NEGATIEVE OORDELEN

Oordelen van anderen, bijvoorbeeld in de vorm van opmerkingen zoals hierboven al beschreven, spelen niet alleen een belangrijke rol in het veroorzaken, maar ook in de gevolgen van schaamte. Angst voor (meer) negatieve oordelen wordt soms een gevolg van de schaamte die ze ervaren. Deze meisjes beschrijven duidelijk hoe hun schaamte samengaat met de angst om nog meer negatief beoordeeld te worden door anderen:

> *Als ik zweet bijvoorbeeld vooral klasgenoten. Als die dan eens dichterbij komen en ik ruik het zelf, dan denk ik van "oei, dat zal niet fijn zijn voor hun ook niet, dat ze dat ruiken". En dan soms ook vooral bang zijn dat ze dan achter mijn rug of zo gaan denken van "oh, die zweet zo hard, die stinkt zo, die kan wel eens deodorant gebruiken of zo", vooral dat.*

> *En bijvoorbeeld okselbeharing, ja, als wij ons moeten omkleden bij L.O., dan heb ik toch ook liever dat het geschoren is dan dat ze denken van "oeh, die heeft toch een hele hoop haar onder haar armen". Daar schaam ik me dan wel ook wat over, omdat ze dan misschien denken van die ziet er niet verzorgd uit of zo.*

Om die negatieve oordelen van anderen te vermijden, gebruiken jongeren verschillende strategieën: zwijgen, zich bedekken en activiteiten vermijden.

VERMIJDING: ZWIJGEN

Schaamte zorgt er vaak voor dat jongeren bepaalde aspecten van hun leven verbergen, zoals relaties of relatieproblemen. Ze vermijden het bespreken van gevoelige onderwerpen met ouders of vrienden, uit angst voor oordelen of ongemakkelijke gesprekken.

> *Mijn ouders weten dat niet [eetstoornis, n.v.d.r.], maar ik had het wel. Ik hield dat voor mezelf. [...] Misschien was dat wel het ding van we kunnen wel over alles praten, maar misschien had ik toch daar het lef niet voor om daarmee naar hen te gaan.*

> *Over mijn ex, hé... die gast achtervolgt mij... Ja, dus die gast heeft dingen gedaan die niet horen... Niet van verkracht of zo, maar wel echt gewoon... [...] En toen was ik ook niet in staat om daar nee op te zeggen en ook niet om daarover te praten of zo met mijn omgeving of zo. Dus dat is nu misschien nog steeds een beetje, maar daar is wel echt een schaamte over.*

Als het gaat om thema's die cultureel of religieus gevoelig liggen, beslissen jongeren soms om er niet meer over te praten:

> *Normaal gezien mag dat niet in de Islam, dat wordt zo gezegd... dat ge geen relatie moogt hebben zonder dat jullie op papier getrouwd staan, maar thuis is dat moeilijk om te zeggen van... "kijk, ik wil nu trouwen, ik wil nu... al uit huis gaan en mijn eigen leven gaan opbouwen", maar ik kan daar nu denk ik niet zo makkelijk mee afkomen. [...] Het is eerder gewoon mijn ouders die dat nog niet weten, maar dat is het enige.*

Ook deze jongeren met een biseksuele of lesbische relatie geven aan dat ze dit uit schaamte niet aan hun ouders of vrienden vertellen:

> *Voor lange tijd wisten vrienden ook niet dat ik zo biseksueel was. Mijn ouders weten dat nog steeds niet door ons geloof. Ik zou mij echt schamen om naar hen te gaan en te vertellen van ja "ik ben biseksueel".*

> *Dat is een van mijn beste vrienden en die weet nog steeds niet dat ik in een relatie zit met een meisje. [...] Ik schaam mij voor wat hij van mij zou denken, want het is heel belangrijk voor mij wat hij denkt. Daarom heb ik ook bijvoorbeeld relaties van hem geheimgehouden omdat ik dacht van "hij gaat mij heel hard beoordelen door dit, omdat ik met deze persoon omga".*

Maar het zwijgen gebeurt soms ook als er wel openheid over de thema's is en een vertrouwensband met ouders:

> *Mijn moeder weet dat ook nog steeds niet [dat deze jongere seks had, n.v.d.r.] en zij heeft ook verteld van "als er ooit iets gebeurt...", zij zei dat nooit expliciet, maar ik weet wel waar ze het over had, ze zei van "praat met mij". En ik weet dat ik dat ook wel moet doen, want zij is mijn moeder en ik houd veel van haar en ik vertrouw haar ook wel, maar ik krijg het er gewoon niet uit. [...] Dat is nog de grootste schaamte die ik heb.*

VERMIJDING: BEDEKKEN

Als jongeren zich schamen voor hun lichaam of uiterlijk proberen ze bepaalde delen van hun lichaam te bedekken.

> *Om eerlijk te zijn, soms schaam ik mij wel. Want ik draag bijvoorbeeld geen strakke broeken en dat doe ik echt bewust. [...] Allez, ik draag altijd dan lang, dat gij dat niet zo ziet. Want ik voel mij dan bekeken op straat, ik weet niet.*

> *De haarkleur is uiteraard toch wel wat donkerder waardoor die haren bijvoorbeeld op de armen en de benen toch wel meer zichtbaar zijn. [...] Ik denk het... bedekken van je armen, toch, of je benen uiteraard... Want benen kan je uiteraard wel scheren maar armen zie ik mensen bijvoorbeeld niet snel scheren of waxen.*

Deze jongere beschrijft hoe ze probeert te verbergen dat ze haar menstruatie heeft:

> *Maandverband verstop ik toch wel in mijn mouw of zo of in mijn zak. En da's ook zoiets, op het toilet dan bijvoorbeeld zelfs, een openbare plek, op school of maakt niet uit waar, bij maandverband, heel irritant, je hoort dat plasticje opengaan en dan denk ik wel van...[...] En ik denk dat daar toch wel ook een schaamte achter zit.*

VERMIJDING VAN BEPAALDE ACTIVITEITEN

Jongeren vermijden soms activiteiten omdat ze zich schamen, van sociale activiteiten tot zwemmen.

> *Ik draag dus hoofddoek, dus ik zwem met een boerkini. Maar da's ook strak, want da's zo'n legging, maar dan zo'n jurk er bovenop. Da's bedekt, maar da's nog steeds strak en da's dus echt iets waar ik dus niet mee zwem. Eerlijk, ik zwem echt niet.*

> *Ik zwem niet... maar... ja ik vind dat ook niet, ik vind zwemmen wel leuk maar om deze reden doe ik dat eigenlijk niet, amai... [...] je kijkt naar zo veel mensen en denkt dan "ow, cool" en dan kijk je soms naar je eigen en ben je zo van... "shit".*

Deze jongere vertelt hoe die onbekende mensen vermeed om zo ook hun negatieve oordelen over hem te kunnen vermijden:

> *Ik probeerde zo alleen bij mijn vrienden te blijven in plaats van met andere mensen die ik niet ken [wegens negatief lichaamsbeeld, n.v.d.r.].*

ZELFBEELD EN MENTAAL WELZIJN

Sommige jongeren vertellen over verregaande negatieve gevolgen van hun schaamte. Van veranderingen in hun zelfbeeld en persoonlijkheid tot ernstige gevolgen voor hun mentale gezondheid, zoals het ontwikkelen van een eetstoornis.

> *[...] Ik zag mijzelf niet meer als een jongen, zeg maar, als jongen-jongen. Ik weet niet hoe ik dat moet uitleggen, maar... zeg maar dat stereotiepe beeld van een jongen; voetballen, altijd joggingbroeken dragen, stout zijn en zo... En ik was dan zo... ow, ik vind voetballen helemaal niet leuk, maar dat is ook nog steeds niet veranderd, ik ben niet echt stout of zo, en ik houd van leuke kleren aandoen en zo, dus misschien ben ik niet echt een jongen-jongen. Ja, dat had heeft wel een grote impact gehad over hoe ik dacht over mezelf. Ik dacht gewoon van, ja, ik hoor er niet bij, ik ben niet goed genoeg.*

> *Ik was iemand supersociaal, echt heel sociaal van nature al sinds kleins af aan, en hoe meer dat kwam, hoe minder sociaal ik werd, en vooral toen ik nieuw was, aangezien ik veel van school veranderde omdat ik dus van die reputatie af wilde geraken... [van homo te zijn, wat niet waar is, n.v.d.r.] Hoe meer ik veranderde van school, hoe minder sociaal ik werd. Ik durf niet meer zelfs te gaan naar mensen want ik weet al wat er uit dat gesprek gaat komen, die eerste indruk... wat ze allemaal gaan zeggen.*

> *Constant schaamte voelen als zijnde van... Wanneer was dat, toen? Tweede-derde middelbaar, dus twee jaar geleden of drie jaar geleden... was dat wel zo een schaamte. [...] Constant, dat was op school, dat was thuis, dat was overal. Dat was heftig. Uiteindelijk ben ik daar ook... ja... eetstoornis...*

WAT HELPT TEGEN DIE SCHAAMTE?

Naast de oorzaken en gevolgen van de schaamte die ze ervaren, vertellen jongeren in de interviews ook over waarover ze zich niet (meer) schamen:

> *In de klas, moest ik nu doorgelekt zijn, zeg ik "ja, ik heb mijn maandstonden, mag ik naar toilet?" en dat is gewoon. De jongens zijn erbij, ik schaam mij daar niet voor. Waarom zou ik mij schamen voor iets wat elke vrouw heeft?*

Jongeren vertellen in de interviews over wat helpt of heeft geholpen tegen hun schaamte. Sommige remedies zijn oplossingsgericht, sommige gaan over aanvaarding en relativering en ook het belang van praten over de thema's komt duidelijk aan bod.

OPLOSSINGEN ZOEKEN

Jongeren vertellen over praktische oplossingen als remedie tegen hun schaamte, zoals scheren, gezichtsbehandelingen tegen puisten of deodorant tegen zweten:

> *Eerlijk, als dat echt in hun zit, die schaamte, en die willen dat echt... Allez, er gaat maar één manier zijn om hun terug goed te voelen en dat is echt weghalen. Dus of laseren, of waxen of iets gewoon beter dan scheren.*

> *Meer onderhoud gedaan.... Gezichtsbehandelingen gedaan... met een acnépil begonnen zodat het weggaat...*

> *Ik in ieder geval, ik ga er echt alles aan doen om die puisten weg te hebben, hoor.*

> *Ik ben echt een zweter. Ik heb wel een goeie deo gevonden en dat is nu al iets beter, maar ervoor was dat echt erg en ik schaamde mij daar ook echt voor en zo.*

Deze jongere vermeldt de praktische oplossing van trouwen in de context van seksuele schaamte:

> *Trouwen. Ja. Trouwen. Dan mag dat wel [voorspel hebben, n.v.d.r.]. Ja, dat mag.*

AFLEIDING ZOEKEN/NEGEREN

Deze jongeren gaan om met hun schaamte door ze te negeren of door zichzelf af te leiden met andere dingen, zoals televisiekijken of hobby's.

> *Gewoon om niet te denken over wat mensen van mij denken, maar gewoon te denken aan mezelf. Om gewoon aan iets anders dan te denken. [...] Op een bepaald moment, als ik dan zie ik dat ik daaraan denk, dan probeer ik gewoon iets te doen wat mij afleidt. Gewoon wat ik leuk vind. Tv-kijken, bijvoorbeeld. Vroeger was dat tv-kijken, spelletjes spelen, zulke dingen.*

> *Ik weet dat dat [witverlies in onderbroek, n.v.d.r.] normaal is maar het feit dat iemand anders dat kan zien als ik mijn onderbroeken bij een vriend ga wassen omdat ik daar ik weet niet hoeveel dagen blijf, ik vind dat gewoon schaamtelijk. Dan hoop ik gewoon dat die dat dan negeren en er niks over zeggen. Dan ga ik nog steeds gewoon een kleine schaamte in mij voelen want ik weet dat die dat hebben gezien.*

Deze jongere was slachtoffer van grensoverschrijdend gedrag en probeert het gevoel te negeren, ook al is dat moeilijk:

> *Ik probeer dat gewoon zo te negeren. Ik weet het niet, ik vind dat [schaamte over grensoverschrijdend gedrag, n.v.d.r.] een kutgevoel dus ik wil dat gewoon negeren en laten en proberen ermee om te gaan, maar dat is moeilijk.*

OUDER WORDEN/RELATIVEREN

Tijd brengt raad. Volgens deze jongeren maakt ouder worden je mentaal sterker of geeft het je een andere kijk op dingen waarover je je eerst schaamde:

Jongere: Maar hoe ouder je wordt, hoe meer je beseft en ik denk ook dat je sterker wordt mentaal. Je gaat veel meer beseffen en veel realiseren, met jezelf en met je omgeving.

Interviewer: Hoe komt dat dan dat jij je er vroeger wel onzeker over voelde en je erover schaamde en nu niet meer?

Jongere: Omdat... vroeger, wij waren klein, kwetsbaar, je bent kind, je wordt snel gekwetst, snap je? Dus ik denk dat dat de reden is.

Deze jongere vertelt dat die minder bang werd voor het oordeel van anderen naarmate die ouder werd:

> *Gewoon, ik ben ook ouder geworden. En vroeger was ik heel bang voor mensen hun reactie, voor mensen eigenlijk. Voor mij ging dat echt om mensen. Ik was echt... Ik schaamde mij ook echt heel snel. En gelukkig is dat allemaal veranderd, met de tijd is dat veranderd. Hoe ouder ik word, hoe meer ik besef.*

Deze jongere zegt het volgende over ouder worden en zijn kijk op de puberteit:

> *Ik denk vroeger vooral, de puberteit, dat daar toch iets meer schaamte in zit en ik denk, naderhand je ouder wordt dat je veel meer dingen een plek gaat geven...*

Deze jongere vertelt hoe samen ouder worden dingen zoals menstruatie bespreekbaar en dus minder schaamtelijk maakte:

> *Ik denk dat wij allemaal tezamen zijn gegroeid eigenlijk.[...] Ik heb het dan over mijn klas, gewoon gegroeid als pubers en nu zijn we dichter bij jongvolwassenheid en dus... da's niet meer kinderachtig voor ons, dat is gewoon een volwassen thema [menstruatie, n.v.d.r.] waar we het eindelijk over kunnen hebben. Dat is gewoon geleidelijk aan gegroeid, niet opeens dat wij helemaal geen schaamte meer hadden.*

Deze jongere vertelt hoe ouder worden haar kijk op beharing veranderde:

> *Ik denk gewoon ouder worden [...] Ik heb niet dezelfde denkwijze als toen ik twaalf was, zo begin van puberteit, einde van de puberteit... nu ben ik meer open-minded, dus beharing is niet zo een taboe topic, toen was het dat wel misschien.*

Deze jongere vertelt hoe spiritualiteit haar – naarmate ze ouder werd – hielp om haar focus van buiten naar binnen te brengen:

> *Nu ik ben beetje meer spiritueel en ik denk dat, euhm, onze lichaam is perfect hoe die is nu. En je moet alleen in jou, hoe zeg je dat, jouw ziel kijken en dat is het belangrijkste.*

Deze jongeren vertellen hoe ze zich steeds minder gingen aantrekken van de oordelen en opmerkingen van anderen. Ze vertellen niet dat de opmerkingen stoppen, maar wel dat ze wennen en dat ze ze zelf leren relativeren:

> *Of gij leeft ermee [beharing, n.v.d.r.], zoals ik al zei. Of gij leeft ermee en gij, ja, gij bent gewoon blij en gij doet waar gij zin in hebt. Of gij luistert naar wat anderen zeggen en dat leeft gij er nog steeds mee. Dus, ja.*

> *Dat [zweten, n.v.d.r.] interesseert mij ook niet veel. Gewoon mijn mindset is ook helemaal veranderd. Gewoon niet veel dingen wat mensen denken over mij of wat mensen zeggen over mij interesseert mij. Gewoon, ik ben hoe dat ik ben en als iemand iets over mij te zeggen heeft, dan ja, da's hun probleem.*

> *Gewoon, mensen hebben altijd commentaar en mensen gaan ook altijd commentaar hebben. En waarom zou ik mijn energie daarin steken? Snapt ge? Da's voor mezelf ook niet goed, als ik daar energie in blijf steken. En dan ga ik mij dat allemaal te hard aantrekken en dan ben ik tegen iedereen slechtgezind en... Waarom zou ik dat doen? Ik laat dat gewoon over mij heen lopen.*

Deze jongere legt de opmerkingen van anderen over zijn genderidentiteit en geaardheid naast zich neer en slaagt er zo beter in om zichzelf te aanvaarden:

> *Ik krijg nog steeds opmerkingen maar ik denk dat op zich... aangezien ik weet... ik ben zo... [...] Ik weet nu: ik vind dat gewoon leuker om met meisjes te praten, wij komen beter overeen aangezien... Ik wil niet voetballen of een hele dag praten over wie heeft welke penalty gescoord. Dat interesseert mij allemaal niet. Dus nu, dat doet echt niks meer met mij.*

VERGELIJKING MET ANDEREN/NORMALISERING

De vergelijking met anderen kwam hierboven al aan bod als oorzaak van schaamte. Wel, jongeren geven aan dat de vergelijking met anderen ook een remedie kan zijn tegen schaamte. Die vergelijking helpt jongeren namelijk om bepaalde zaken te normaliseren. Zo voelen ze zich minder alleen en ervaren ze minder schaamte.

> *Puisten horen bij de puberteit, ik heb dat geaccepteerd. Dus veel valt er niet aan te doen. Zelfde voor zweten et cetera. Zweten, ik zweet snel. Dus ik heb dat ook geaccepteerd en ik verzorg dat ook gewoon zoals hoe het moet. Ge moet gewoon verdergaan hé.*

Deze jongeren vertellen hoe ze hun eigen borsten leerden aanvaarden door verschillende maten van borsten te zien:

> *Misschien dat ik me nu een beetje schaam om de maat van mijn borsten maar ik begrijp dat ik daar niets aan kan doen. Het is normaal, alle meisjes hebben verschillende maten van borsten.*

> *Zij waren ook niet... ja, die hadden toen ook niet maatje C, die hadden ook kleiner. Dus dat was zo wel van "kijk, ik heb dat ook, dat is normaal".*

Zichzelf kunnen vergelijken met verschillende lichaamstypes hielp deze jongere:

> *En ja... de heupvorming en zo was er ook wel vrij rap, dus ik was altijd de eerste. Pas maanden later volgde al de rest. [...] Nu eigenlijk ook niet meer omdat ik me nu ook meer kan vergelijken met anderen, die ook heupen hebben en borsten en zo. Vroeger kon dat dus niet en nu wel... Dus nu is daar minder... is daar zelfs geen onzekerheid of schaamte over.*

> *Dan ga ik me vergelijken met, hoe moet ik dat zeggen, mensen die voller zijn en dan geeft dat toch wel een goed gevoel. Maar het is toch niet eigenlijk wat je als ideaalbeeld hebt. Ja, het ideaalbeeld van de jongeren is een stokje: smalle heupen, smalle kont, smalle taille.*

Deze jongeren vertellen hoe ze menstruatie zijn gaan bekijken als iets normaals en natuurlijks:

> *Ik was ook gewoon van "nee, maar ik bloed en dat is niet normaal, wat is dit?". Maar nu echt met tijd is het heel normaal, het is echt supernormaal. Het is gewoon een deel van een vrouw, dat is gewoon iets dat een vrouw heeft. Dat is gewoon... Het is wat het is.*

> *Maar menstruatie, dat heeft eigenlijk elk meisje, snap je. Dus ge hoeft u eigenlijk daar ook niet voor te schamen. Ik was vroeger ook zo, vroeger schaamde ik mij er ook voor.*

> *De menstruatie, het vrouw-zijn en vrouw-worden... veel mensen denken daar ook vies over, dat dat zo viezigheid is, terwijl dat dat heel menselijk is, denk ik persoonlijk. Ik vind persoonlijk dat je je als meisje-zijnde u daar niet over moet schamen omdat dat iets van de natuur is.*

De vergelijking met anderen helpt niet alleen tegen lichamelijke schaamte, maar ook tegen relationele en seksuele schaamte:

> *Aangezien, mijn vriendengroep, we zijn heel divers. Er zijn heel veel mensen die of bi zijn of lesbisch, denk ik... Denk ik, ik wil geen foute dingen zeggen, en dan denk ik, ja, da's echt niet zo raar of zo.*

> *Iedereen kijkt dat [porno, n.v.d.r.], dus... Ik denk dat je je daar wel voor schaamt om dat te zeggen tegen iemand maar ik denk uiteindelijk, iedereen kijkt dat, dus ik denk niet dat dat zo erg is.*

PRATEN MET ANDEREN/OPENHEID

Ook de negatieve impact van de expliciete opmerkingen van anderen heeft een positieve tegenhanger die jongeren helpt om schaamtelijke zaken te normaliseren. Jongeren vertellen over de positieve impact van geruststellende of bevestigende woorden van anderen:

> *Ook met mijn zus, ik praat met haar over dat [beharing, n.v.d.r.], en zij zegt dat is mooi en normaal.*

> *Mijn vader, eerlijk gezegd. Want anders... Want hij was echt met mij aan het praten elke dag. Want eerlijk, ik zat daar echt mee hé. Da's echt iets waar ik mee zat, puisten. En hij zei van "da's echt normaal, da's de puberteit, dat gaat weg, dat zijn niet puisten, da's niet acné dat blijft of zo, dat zijn puberpuistjes, dat verdwijnt na efkes."*

> *Op de start van de lichamelijke veranderingen schaamde ik mij voor mijn borsten. Ik was acht of negen jaar en ik zeg waarom dat gebeurde en mijn mama zei dat dat oké was, dat mijn puberteit op die leeftijd start en dat helemaal normaal was, dat ik enkel een topje moest kopen.*

De jongeren hierboven hebben het over hun zus, mama of papa. Deze jongeren vinden die geruststelling en bevestiging dan weer op sociale media:

> *Daar volg ik wel wat TikTokkers van en kijk ik wel video's over, van die dat eigenlijk supporteren om toch gewoon uzelf te zijn in uw eigen lichaam. Er is dan één vrouw die ik volg op TikTok en die, ja, die laat het... Da's echt precies of die komt door de telefoon en zeggen van "jij bent goed zoals je bent".*

> *Door de jaren heen heb ik mensen op sociale media ontdekt die allemaal zeggen van "leer jezelf waarderen" en zeggen van "je ontmoet mensen, mensen die je op straat ziet, zie je maar één keer" [over flirten, n.v.d.r.].*

Praten helpt niet alleen in de vorm van geruststelling of bevestiging, het creëert ook openheid. Verschillende jongeren vermelden openheid als remedie tegen schaamte.

> *Het ding is... Wat zeker zou helpen, is dat mensen er meer over spreken en dat het gewoon geen... dat de schaamte errond weg is, komt van... begint van... in dialoog gaan daarover, want als dat taboe is en er nooit over wordt gesproken, gaat er nooit iets veranderen.*

Volgens deze jongeren helpt het als de andere persoon open is over zichzelf:

> *En dan langzaamaan is dat ook, samen in mijn omgeving zijn er meer mensen over gaan praten van "ja, toen ik mijn maandstonden kreeg, en dit en dat" en langzaamaan is daar gewoon minder een stigma geworden...*

> *Gewoon mensen rondom mij die er ook gewoon meer over praten... dat heeft mij ook laten wennen van "o, dit is niet iets wat buitenaards" is, zeg maar. Ja, het is ook gewoon een beetje genormaliseerd.*

Dat geldt trouwens niet alleen voor lichamelijke, maar ook voor relationele en seksuele schaamte:

> *Iemand kan zich schamen vanwege hun oriëntatie terwijl een ander dan kan zeggen "hoezo schaam jij je, ik ben lesbisch" of "gay". Dan krijgen ze het besef van "misschien ja, misschien is het een goed idee, waarom schaam ik mij?". Ik denk dat mensen erover moeten praten.*

> *Ik ga mij wel schamen om dat te zeggen, omdat dat ja... Dat blijft nog steeds een klein schaamtepunt om dat te vertellen, dat ge een zonde hebt begaan. Maar als ge er met hem over praat, gaat hij [een vriend, n.v.d.r.] u wel meestal helpen.*

Dit meisje beschrijft heel duidelijk de positieve impact van een goed voorbeeld:

> *Ik denk dat dat... dat dat zeker heeft geholpen, want als één meisje begon te spreken over dat ze ooit was doorgelekt op een feest dan weet je jaren later dat zij open is en dan durf je ook open te zijn over jouw ervaringen.*

Als het gaat over praten met anderen, vertellen jongeren ook nog over het belang van humor. Bijvoorbeeld over beharing:

> *Bijvoorbeeld nu, in de winter, ik zeg ook van "ik heb een winterlaag". Wij maken er zo'n grappen over, omdat ik weet van ik schaam me er niet voor. En door te laten zien aan een meisje van mijn klas dat ik mij daar niet voor schaam en te laten zien dat, al zeg ik zulke dingen, dat er geen reactie op komt van de jongens of van een leerkracht, dat die weten van ah ja, ik hoef mij daar ook niet voor te schamen.*

Of over ex-liefjes:

> *Ik maak daar gewoon grappen, allez, ik praat niet echt over mijn exen of zo, want die zijn niet belangrijk voor mij, maar gewoon, dat waren gewoon dingen, foute keuzes dat ik met sommige ben gegaan en dat ik denk van, oh my god.*

Of over haar vroegere schaamte omdat ze niet wist wat klaarkomen was:

> *Da's gewoon ja, omdat dat zo schaamtelijk is dat ge begint erover te lachen. Omdat dat gewoon zoiets is van "hoe stom". Omdat dat zoiets om te lachen, ik vind dat nu nog altijd grappig.*

EDUCATIE

Jongeren hebben het niet enkel over het belang van praten met familie, vrienden of leeftijdsgenoten. Ze hebben het ook over het belang van educatie en preventie op een meer structureel niveau, bijvoorbeeld in de vorm van lessen.

> *Als enkel ik dat zou doen [erover praten, n.v.d.r.] dat er helemaal niks zou veranderen. Het vergt zeker een movement, zeg maar, van een heleboel mensen die dat moeten doen. Ik zeg niet dat je je kinderen van jongs af aan moet aanleren van "ja, er zijn lesbische mensen en homoseksuelen" want die zijn waarschijnlijk nog te jong om dat allemaal te begrijpen, maar vanaf een leeftijd dat je denkt dat ze rijp genoeg zijn om dat te begrijpen, kan je het incorporeren. Bijvoorbeeld... in seksuele opvoeding, wij krijgen daar bijna geen lessen rond. Dat gaat over man en vrouw, geslachtsgemeenschap, maar wat dan met vrouw en vrouw of man en man, daar wordt helemaal niet over gesproken en dat is ook even belangrijk, vind ik.*

Deze jongere vertelt dat ze minder seksuele schaamte ervaart sinds ze meer kennis heeft:

> *Nu, met zoveel jaren verder weet ik wel hoe dat in z'n werk gaat [klaarkomen, n.v.d.r], dus ja, nu is dat gewoon goed. Gewoon daar meer over weten. Gewoon dat ik weet van dat is dat en dat is dat. Dus ja.*

Voor deze jongeren gaat educatie verder dan alleen technische informatie:

> *Ik denk dat wij daar meer over moeten praten, maar niet praten van... dit is er gebeurd... maar echt duidelijk zeggen: "Als dit jouw grens is, dan ís dit jouw grens." Niemand moet tegen jou zeggen wat jouw grens is. Stel, we zouden er meer over praten, dan zouden er meer mensen kunnen zeggen van "dit is mijn grens, maar iemand is daar over gegaan". Dat je ook gewoon beseft "dat is niet mijn fout". Die stemmetjes gaan veel minder zijn als we meer praten over die grenzen, denk ik.*

SAMENVATTING

WAAROVER SCHAMEN JONGEREN ZICH?

Waarover schamen jongeren zich als het gaat over hun lichaam?

- Ongeveer de helft van de jongeren schaamt zich over hun **schaamhaar**, bijvoorbeeld tijdens seks of als het zichtbaar is in zwemkleding, en meer dan een op de drie schaamt zich over ander *lichaamshaar*.
- 41,31% van de jongeren antwoordt 'ja' op de stelling "Ik schaam me om mijn **gewicht** (te hoog)".
- Voor een derde van de jongeren zijn **puisten** een bron van schaamte.
- Het percentage jongeren dat zich schaamt over hoe hun **borsten of borstkas** eruitzien, ligt op 42,83%
- 35,82% schaamt zich over hun **geslachtsdelen** (bijvoorbeeld grootte, geur).
- Meer meisjes ervaren schaamte over **witverlies** (37,52%) dan over menstruatie. In verband met **menstruatie** zien we nog dat de meeste meisjes zich eerder schamen tijdens hun menstruatie (18,59%), dan over het feit of ze hun menstruatie al dan niet al hebben.
- De schaamtecijfers liggen lager bij de jongens. Het hoogste percentage gaat hier over het nog niet hebben van een **snor of baard** (8,50%).

En als het gaat over relaties?

- Op de stelling "Ik schaam me als ik **flirt en afgewezen** word door iemand die ik leuk vind" antwoordde het grootste percentage jongeren 'ja', namelijk 57,28%.
- **Gedumpt worden** door je lief en **relatieproblemen** ervaren met je lief, dat is allebei voor ongeveer een derde van de jongeren schaamtelijk.
- Een op de vijf jongeren schaamt zich over het feit dat die nog **geen of nog maar weinig relaties** had.
- Minder dan een op de tien jongeren schaamt zich erover dat die al **veel relaties** had.

Waarover schamen jongeren zich ten slotte als het gaat over seksualiteit?

- Weinig jongeren schamen zich over het **gebruik van hormonale anticonceptie**, slechts 2,48%.
- Een van de hoogste schaamtecijfers zien we bij **seksuele fantasieën**, bijna een op de vijf jongeren schaamt zich over seksuele fantasieën die ze hebben.
- Een op de acht jongeren schaamt zich over het feit dat ze seksuele **grenzen** hebben of omdat ze die niet durven aangeven. Een op de negen jongeren schaamt zich omdat ze seksuele ervaring hebben terwijl ze dat eigenlijk niet wilden en 20,28% schaamt zich omdat hun seksuele grenzen al op een andere manier overschreden werden, bijvoorbeeld door aanrakingen of opmerkingen.
- Wat **porno** betreft, schamen weinig jongeren zich voor het feit dat ze nog geen porno kijken (2,59% van de jongeren die nooit porno kijken). Een op de vijf jongeren die wel al porno keken, schamen zich daarentegen wel over de soorten of genres porno die ze kijken.
- Als het over **masturberen** gaat, geeft 6,25% van de jongeren die nooit masturberen aan zich hierover te schamen. Ongeveer 15% van de jongeren die wel masturberen schamen zich omdat ze vinden dat ze veel masturberen of over de manier waarop ze masturberen.
- Voor jongeren die seksueel actief zijn, lijkt **condoomgebruik** voor weinigen een bron van schaamte, slechts 2,31%. Bijna 10% schaamt zich omdat ze geen (betrouwbare) anticonceptie gebruiken. Bijna de helft van de seksueel actieve jongeren vindt het wel schaamtelijk om condooms te kopen. Bijna een op de vijf vindt **pijn tijdens de seks** schaamtelijk. Ongeveer 15% ervaart schaamte omdat ze vinden dat ze veel **seksuele partners** hebben, tegenover slechts 5,20% die zich schamen over het hebben van weinig seksuele partners.

WELKE JONGEREN ERVAREN HET MEESTE LICHAMELIJKE, RELATIONELE EN/OF SEKSUELE SCHAAMTE?

In het algemeen blijkt schaamte een wijdverspreid fenomeen onder jongeren, maar met significante variaties afhankelijk van verschillende achtergrondfactoren zoals leeftijd, socio-economische status (SES), gender, seksuele oriëntatie, en geloof:

- **Meisjes, de groep non-binaire, twijfelende en transgenderjongeren en jongeren die zich identificeren als LGBTQIA+** ervaren meer schaamte dan jongens en heteroseksuele jongeren, zowel over hun lichaam als over relaties en seksualiteit.
- **Jongeren uit de lage SES-groep** rapporteren hogere niveaus van schaamte dan die uit de gemiddelde en hoge SES-groep.
- **Oudere jongeren**, vanaf 16 jaar, lijken meer seksuele schaamte te ervaren dan jongeren onder 16 jaar. Hetzelfde geldt voor **jongeren met relationele en seksuele ervaring** in vergelijking met jongeren zonder die ervaring.
- **Christelijke en niet-gelovige jongeren** rapporteren meer relationele schaamte dan moslimjongeren.
- Een significant negatief verband werd gevonden tussen **openheid met ouders** en schaamtebeleving op de drie domeinen: hoe minder openheid met ouders, hoe meer schaamte jongeren ervaren.

WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN DIE SCHAAMTE?

In de interviews halen jongeren tal van oorzaken aan voor hun schaamte. Soms lijkt de schaamte vanuit zichzelf te komen, maar vaak ook vanuit de omgeving of anderen.

Oorzaken die vanuit zichzelf komen:

- **Lichamelijke veranderingen** leiden bij jongeren soms tot het gevoel niet normaal te zijn of anders dan anderen.
- Ook een **gebrek aan kennis** kan voor jongeren schaamtelijk zijn, bijvoorbeeld over schaamhaar of klaarkomen.
- **Eigen ideeën** over wat mooi is of wat juist of fout gedrag is kunnen ook leiden tot schaamte.

Oorzaken die vanuit anderen komen:

- **Expliciete opmerkingen** van anderen kunnen schaamte veroorzaken, bijvoorbeeld over uiterlijkheden of gedrag. Die opmerkingen kunnen gericht zijn naar de jongere zelf, gericht zijn naar iemand anders en opgevangen worden door de jongere of eerder algemene uitspraken zijn. Toch missen ze hun (beschamend) effect niet.
- Jongeren kunnen zich ook schamen door het **gebrek aan kennis** van anderen. Denk bijvoorbeeld aan meisjes die zich schamen over witverlies, omdat jongens hier weinig of geen kennis over hebben.
- Schaamte kan ook ontstaan doordat jongeren zich gaan **vergelijken met anderen**, bijvoorbeeld als het gaat over hun veranderende lichamen tijdens de puberteit of jongeren die zich vergelijken met hun partner als het gaat over zin in seks.
- De invloed van anderen lijkt vaak te maken te hebben met **sociale druk** die jongeren daardoor ervaren. Die sociale druk kan versterkt worden door religieuze of culturele normen. Andere keren heeft die sociale druk te maken met genderstereotypen. De dubbele standaard voor jongens en meisjes kan een bron zijn van schaamte, zowel bij jongens als meisjes. Dat kan bijvoorbeeld gaan over beharing, het versturen van naaktfoto's, maagdelijkheid of het aantal seksuele partners.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN DIE SCHAAMTE?

- De schaamte van jongeren gaat vaak samen met **angst voor (meer) negatieve oordelen**. Om die negatieve oordelen van anderen te vermijden, gebruiken jongeren verschillende strategieën:
- **Zwijgen**: Jongeren gaan belangrijke aspecten van hun leven verzwijgen, zoals het feit dat ze een relatie hebben of relatieproblemen die ze ervaren.
- **Zich bedekken**: Soms proberen jongeren die zich schamen hun lichaam, bijvoorbeeld bepaalde uiterlijkheden of het feit dat ze menstrueren, te bedekken of verbergen.
- **Activiteiten vermijden**: Jongeren vermijden soms activiteiten omdat ze zich schamen, van sociale activiteiten tot specifieke situaties zoals zwemmen.
- Jongeren vertellen ook over de gevolgen van schaamte op hun **zelfbeeld en mentaal welzijn**, van veranderingen in hun zelfbeeld en persoonlijkheid tot ernstige gevolgen voor hun mentale gezondheid, zoals het ontwikkelen van een eetstoornis.

WAT HELPT TEGEN DIE SCHAAMTE?

Jongeren vertellen in de interviews ten slotte nog over wat helpt of heeft geholpen tegen hun schaamte.

- Jongeren halen enkele **praktische oplossingen** aan die helpen tegen hun schaamte, zoals gezichtsbehandelingen tegen puisten of deodorant tegen zweten of zelfs trouwen in de context van seksuele schaamte.
- Sommige jongeren proberen hun schaamte te **negeren** of **afleiding te zoeken**, bijvoorbeeld via televisiekijken of hobby's.
- Tijd brengt raad. Volgens jongeren maakt **ouder worden** je mentaal sterker of geeft het je een andere kijk op dingen waarover je je eerst schaamde. Jongeren vertellen dat ze zich met de tijd steeds minder gingen schamen door zich minder aan te trekken van wat anderen denken en opmerkingen van anderen te leren **relativeren**.
- De **vergelijking met anderen** is volgens jongeren niet alleen een oorzaak van, maar ook een tegen schaamte. Het helpt om zaken te normaliseren. Zo voelen ze zich minder alleen en ervaren ze minder schaamte.
- **Praten met anderen** helpt. Belangrijke ingrediënten zijn geruststelling of bevestiging, openheid en humor. Anderen kunnen ouders of vrienden zijn, maar ook klasgenoten of andere mensen in hun omgeving. Sommige jongeren vinden zelfs geruststelling en bevestiging op sociale media.
- **Educatie en preventie** zijn belangrijk. Jongeren hebben het hier niet alleen over het belang van technische kennis, maar ook van sociale vaardigheden zoals grenzen aangeven.

REFLECTIE OP DE ONDERZOEKSRESULTATEN

In dit laatste hoofdstuk staan we stil bij enkele opvallende cijfers uit de enquête en belangrijke conclusies die we kunnen trekken uit de interviews. Wat vertellen deze cijfers en conclusies ons over de dagelijkse realiteit van jongeren? Hoe kunnen we er als leerkracht of begeleider van jongeren mee aan de slag? We bespreken hieronder enkele belangrijke punten, maar doen een warme oproep om de uitgebreide resultaten te bekijken en ook je eigen reflecties te maken. Welke resultaten zijn belangrijk voor jouw jongeren? Met welke resultaten kunnen jullie als organisatie aan de slag en op welke manier?
De resultaten bevestigen dat schaamte bij jongeren over de thema's van het lichaam, relaties en seksualiteit een wijdverspreid fenomeen is. Over elk onderwerp dat we in de enquête bevroegen – van puisten tot relatieproblemen of seksuele fantasieën – schamen minstens enkele jongeren zich. De jongeren in de interviews bevestigden de negatieve impact die schaamte kan hebben, van angst voor (meer) negatieve oordelen tot meer ernstige psychologische gevolgen zoals een verstoord zelfbeeld of zelfs eetstoornissen. We zien bovendien dat die angst voor negatieve oordelen van anderen kan leiden tot het vermijden van bepaalde (sociale) activiteiten, wat dan weer verdere negatieve psychosociale gevolgen kan hebben voor hun relationele ontwikkeling en mentaal welzijn. Samen benadrukt dat het belang van schaamte als thema in de context van lichamelijke, relationele en seksuele ontwikkeling van jongeren en de nood aan concrete tools om daar als leerkracht of begeleider van jongeren mee om te gaan.

We hebben het hieronder over 'praten helpt', over in gesprek gaan en openheid creëren. Daarmee bedoelen we niet alleen de individuele of groepsgesprekken op initiatief van de leerkracht of begeleider zelf. Die openheid moet ook op structureel en beleidsniveau gecreëerd worden, zodat leerkrachten en begeleiders zich hierin ondersteund voelen en de nodige middelen krijgen.

PRATEN HELPT, MAAR HOE KOMT DAT?

Praten kwam in de interviews aan bod als een belangrijke remedie tegen schaamte. Hoe komt dat? Wat levert praten op? Volgens de interviews alvast twee belangrijke zaken:

- **Geïnformeerde jongeren**. Jongeren vertelden in de interviews hoe een gebrek aan kennis tot schaamte kan leiden, bijvoorbeeld niet weten dat bepaalde lichamelijke veranderingen normaal zijn of wat een orgasme is. Omgekeerd kan meer kennis die schaamte alvast een stukje kleiner maken. De jongeren halen zelf concrete voorbeelden aan: Welke seksuele en romantische voorkeuren bestaan er? Wat is een orgasme? Hoe leer ik mijn grenzen kennen en aangeven? Dan bedoelen we kennis over hoe bepaalde lichamelijke, relationele of seksuele zaken in hun werk gaan en weten dat iets gênants eigenlijk 'normaal' en oké is.
- **Gerustgestelde jongeren**. Jongeren geven aan dat de vergelijking met anderen niet alleen schaamte kan veroorzaken, maar juist ook kan helpen om deze te verminderen. Zo normaliseren ze hun ervaringen en voelen ze zich minder alleen. Ze benadrukken de positieve impact van geruststellende woorden of bevestiging van anderen. Anderen kunnen bovendien een goed voorbeeld zijn voor jongeren als het gaat over zichzelf kwetsbaar opstellen en het creëren van openheid die schaamte aan de kant duwt.
- **Gerustgestelde jongeren**. Jongeren vertelden in de interviews niet alleen over de negatieve, maar ook over de positieve impact van de vergelijking met anderen. Op een goede manier leidt die vergelijking tot normalisering: jongeren voelen dat ze niet alleen zijn in hun ervaringen. Een ander effect is sensibilisering, in de zin van empathie opwekken. Want je kunt *weten* dat iets normaal of oké is en je kunt – een stapje verder – *voelen* dat het oké is. Wat is een goede manier om dat aan te pakken? Deze jongere heeft het over het belang van eerlijke en open(hartige) gesprekken en daarin een voorbeeld kunnen volgen:

> *Ik denk dat dat... dat dat zeker heeft geholpen, want als één meisje begon te spreken over dat ze ooit was doorgelekt op een feest, dan weet je jaren later dat zij open is en dan durf je ook open te zijn over jouw ervaringen.*

Praten met wie? Tijdens de interviews kwam de positieve impact van praten met ouders, broers of zussen, vrienden, klasgenoten en andere mensen in hun omgeving allemaal aan bod. Praten op school, in de vorm van educatie, ook. Zelfs influencers of mensen die ze volgen op sociale media helpen door geruststelling en bevestiging.

PRATEN HELPT, MAAR WAAROVER MOETEN WE HET ZEKER HEBBEN?

We zien enkele opvallend hoge versus lage schaamtecijfers in de resultaten. Zo merken we een positieve trend in de lage schaamtecijfers onder jongeren die niet naar porno kijken en niet masturberen, over het feit dat ze daar geen ervaring mee hebben. Ook van de jongeren die vinden dat ze niet veel seksuele partners hebben, schamen weinigen zich daarover.

We moeten het wel hebben over enkele thema's met hoge schaamtecijfers:

- **Witverlies**. Over witverlies schamen zich twee keer zoveel meisjes als over menstruatie. Dat valt mogelijk te verklaren door de positieve impact van meer bewustzijn, normalisering en sensibilisering over menstruatie de afgelopen jaren. We merken dezelfde nood aan normalisering en sensibilisering bij het thema witverlies en, zoals een jongere te horen kreeg, 'héél héél gebleachte' onderbroeken.
- **Schoonheids- en andere maatschappelijke normen**. De hoge schaamtecijfers bij jongeren over thema's zoals gewicht, borsten of borstkas en lichaamshaar bevestigen de negatieve impact van de strenge schoonheidsnormen op hun lichamelijke schaamtebeleving. Het kan daarbij helpen om die schoonheidsnormen te doorprikken, zodat jongeren zichzelf met alle soorten en maten kunnen vergelijken. Dat hebben we in de interviews gehoord. Denk aan diverse visuele voorbeelden en casussen in didactisch materiaal. Beperk je daarbij niet tot wat onmiddellijk zichtbaar is, want ook schaamhaar en geslachtsdelen zijn voor meer dan een op de drie jongeren een bron van schaamte. Op een gelijkaardige manier beïnvloeden bepaalde maatschappelijke normen ook de relationele en seksuele schaamte van jongeren. Zo schaamt ongeveer een op de vijf jongeren zich over het feit dat nog ze geen of weinig relaties hadden en een op de tien omdat ze nog maagd zijn. Haal de druk eraf en benadruk het belang van persoonlijke keuze. In de interviews vertellen jongeren bovendien hoe die normen beïnvloed worden door culturele, religieuze en genderstereotiepe ideeën. Maak in een gesprek over waarden en normen altijd ruimte voor diverse perspectieven en uiteenlopende ervaringen zodat jongeren ook andere referentiekaders leren kennen.
- **Flirten**. Flirten moet je leren, afgewezen worden ook. Bijna 60% van de jongeren schaamt zich als ze flirten en afgewezen worden door iemand die ze leuk vinden. Dat onderstreept het belang van weerbaarheidstraining in de context van relationele en seksuele opvoeding. Denk dus niet alleen aan flirttips, maar ook aan tips over iemand respectvol afwijzen en omgaan met die afwijzing.

- **Seks**. Relationele en seksuele opvoeding gaat onder andere over flirten en relaties, maar ook over seks. Bijna een op de vijf jongeren schaamt zich over een seksuele fantasie die ze hebben. Ongeveer een op de vijf jongeren die ooit al porno keek, schaamt zich over de soorten of genres porno die ze kijken. Die cijfers tonen een duidelijke nood aan openheid over die thema's. Is elke seksuele fantasie een weerspiegeling van je werkelijke verlangens? Wat zegt het genre porno dat je kijkt (niet) over je voorkeuren voor seks in het echte leven? Welke soorten porno vind jij oké en welke gaan over jouw grens? Welke zijn strafbaar en wat doe je als je die tegenkomt?
- **Condooms kopen**. Het goede nieuws is dat niet veel seksueel actieve jongeren, slechts 2%, zich schaamt omdat ze een condoom gebruiken. Bijna 50% van de seksueel actieve jongeren vindt het wel schaamtelijk om condooms te gaan kopen. De volgende vraag is of die schaamte jongeren effectief tegenhoudt om condooms te kopen. Wat alvast zeker is, is dat we hen kunnen ondersteunen met een laagdrempelig aanbod van condooms of concrete richtlijnen over hoe je online op een veilige manier condooms kunt kopen.
- **Grenzen**. We moeten het ten slotte absoluut met jongeren hebben over grenzen. Ongeveer een op de tien schaamt zich over het niet durven aangeven en zelfs het hébben van seksuele grenzen (sommige dingen niet willen doen). Een op negen rapporteert schaamte over seksuele ervaringen die ze eigenlijk niet wilde en dat stijgt naar 20% als het gaat over schaamte over andere manieren waarop hun seksuele grenzen al overschreden werden (bv. opmerkingen, aanrakingen). Zoals deze jongere het tijdens zijn interview duidelijk formuleerde:

> *Ik denk dat wij daar meer over moeten praten, maar niet praten van... dit is er gebeurd... maar echt duidelijk zeggen: als dit jouw grens is, dan ís dit jouw grens. Niemand moet tegen jou zeggen wat jouw grens is. Stel, we zouden er meer over praten, dan zouden er meer mensen kunnen zeggen van "Dit is mijn grens, maar iemand is daar over gegaan." Dat je ook gewoon beseft: dat is niet mijn fout. Die stemmetjes gaan veel minder zijn als we meer praten over die grenzen, denk ik.*

Merk op dat we geen uitspraken doen over het percentage jongeren dat zich *niet* schaamt. We zijn voorzichtig met de interpretatie van die percentages. We houden bijvoorbeeld rekening met mogelijke verwarring bij een deel van de respondenten tussen de antwoordmogelijkheden 'dit item is van toepassing op mij, maar ik ervaar hier geen schaamte over' en 'dit item is niet van toepassing op mij'.

Naast die specifieke thema's, moeten we het trouwens hebben over hoe schaamte werkt.

- **De negatieve spiraal van schaamte**. Jongeren vertellen in de interviews over een gebrek aan kennis als oorzaak van hun schaamte en over de grote impact van negatieve opmerkingen. In de afwezigheid van eerlijke en open gesprekken over de thema's krijgen die opmerkingen vrij spel in het hoofd van de jongere en ontstaat er schaamte. Wat is het gevolgen daarvan? In de interviews vermeldden jongeren onder andere een aantal vermijdende copingstrategieën. Ze verstoppen datgene waarover ze zich schamen en zwijgen over hun gevoelens van schaamte, met nog minder openheid als gevolg. Hoe doorbreken we die negatieve spiraal? Je raadt het al!
- **De twee kanten van schaamte**. Jongeren ervaren schaamte, maar dragen ook bij aan die van anderen. In de interviews ging het vaak over opmerkingen van anderen die bijgedragen hebben aan de schaamte van de geïnterviewde jongere. Langs de andere kant deden ze tijdens de interviews ook zelf uitspraken over zaken waarover anderen zich 'zouden moeten schamen'. We moeten het dus niet enkel hebben over de schaamte die jongeren zelf ervaren; wat helpt om met die schaamte om te gaan? We moeten het ook hebben over de schaamte die ze anderen doen ervaren; de impact van negatieve opmerkingen en wat je kunt doen als omstander om een cultuur te creëren waarin dat not done is.

PRATEN HELPT, MAAR VOOR WELKE JONGEREN IS DIE NOOD HET GROOTST?

De resultaten bevestigen het belang van goede relationele en seksuele vorming in de brede zin; van spontane groepsgesprekken tot geplande workshops. Maar met wie moeten we het er zeker over hebben?

Kort samengevat: met alle jongeren.

- We zien geen verschillen in lichamelijke, relationele of seksuele schaamte tussen jongeren die naar school gaan in een stad versus dorp, tussen de verschillende finaliteiten of tussen jongeren met versus zonder migratieachtergrond.
- We zien ook geen significante verschillen in lichamelijke en relationele schaamte tussen de verschillende leeftijdsgroepen. In de interviews vertelden jongeren hoe een gebrek aan kennis en openheid over de puberteit de weg vrijmaakte voor schaamte over hun lichamelijke veranderingen. We stellen bovendien significant meer seksuele schaamte vast bij jongeren met relationele en seksuele ervaring in vergelijking met jongeren die die ervaring (nog) niet hebben. Op tijd leren en in gesprek gaan over de thema's is essentieel voor de preventie van schaamte.
- Islamitische jongeren rapporteren gemiddeld genomen minder relationele schaamte dan christelijke en niet-gelovige jongeren, maar we vinden geen verschil in lichamelijke of seksuele schaamte tussen de verschillende geloofsovertuigingen. Enkele islamitische jongeren vertelden tijdens de interviews wel over schaamte die zij ervaren hebben wanneer ze zich niet aan die normen hielden en bijvoorbeeld wel een relatie begonnen op jonge leeftijd.
- We zien gemiddeld genomen meer schaamte bij meisjes, de groep non-binaire, twijfelende en transgenderjongeren en LGBTQIA+-jongeren dan bij jongens en heteroseksuele jongeren. In de interviews vertelde een meisje echter duidelijk hoe het gebrek aan kennis van jongens en de negatieve opmerkingen die daaruit volgden, bijdroegen aan haar schaamte. Het wordt al duidelijk: schaamte gaat iedereen aan.

De resultaten tonen een duidelijke nood aan extra zorg en ondersteuning voor de volgende doelgroepen.

- Jongeren uit lage-SES-groepen. Die ervaren significant meer lichamelijke en seksuele schaamte dan jongeren uit gemiddelde- en hoge-SES-groepen.
- Meisjes, de groep non-binaire, twijfelende en transgenderjongeren en LGBTQIA+-jongeren. Aanvullend op de aanbevelingen hierboven kunnen extra ondersteunende maatregelen helpen om schaamte te bestrijden en plaats te maken voor open gesprek, normalisering en sensibilisering. Inclusieve ruimtes creëren, bijvoorbeeld, waar die jongeren hun ervaringen kunnen delen zonder angst voor oordelen.

Ten slotte wijzen de resultaten op het belang van de openheid tussen jongeren en hun ouders of voogd. Minder openheid met hun ouders of voogd hangt namelijk samen met meer lichamelijke, relationele én seksuele schaamte. Meer bewustzijn en begrip hierover kan deuren openen naar meer concrete initiatieven zoals ouderbijeenkomsten of workshops voor ouders.

De resultaten wijzen op significante trends, maar we moeten ook rekening houden met de hoge variabiliteit binnen de groepen. De grote standaarddeviaties wijzen op aanzienlijke individuele verschillen. Relationele en seksuele vormingen op maat, afgestemd op de noden van de groep, en individuele begeleiding zijn essentieel om schaamte te begrijpen en te bestrijden.

EN NU?

Weet je niet waar je moet beginnen? Onthoud dat praten helpt. Openheid helpt, dus gebruik die van de jongeren in dit onderzoek om met jouw jongeren of collega's in gesprek te gaan over het thema schaamte.

BIJLAGE 1
ENQUÊTE

BIJLAGEN

De vragenlijst invullen duurt 5 à 10 minuten.
Er zijn geen foute of juiste antwoorden, we zijn benieuwd naar jouw mening en ervaringen. Je mag dus eerlijk zijn over wat jij denkt.
De vragenlijst is anoniem. Wij vragen jouw naam niet, en niemand zal weten wat jij hebt ingevuld.
Door deze vragenlijst in te vullen, geef je toestemming dat je gegevens anoniem gebruikt worden in een onderzoeksrapport.
Heb je nog vragen? Mail naar info@pimento.be. Bedankt dat je deze vragenlijst wilt invullen.

1. Hoe oud ben je?
   - ○ Jonger dan 14
   - ○ 14
   - ○ 15
   - ○ 16
   - ○ 17
   - ○ 18
   - ○ 19
   - ○ Ouder dan 19

2. Wat volg je op school?
   - ○ Doorstroomfinaliteit
   - ○ Dubbele finaliteit
   - ○ Arbeidsfinaliteit

3. Ik ben geboren als
   - ○ Meisje
   - ○ Jongen
   - ○ Intersekse persoon

4. Ik identificeer me als
   - ○ Meisje
   - ○ Jongen
   - ○ Non-binair persoon
   - ○ Ik weet het (nog) niet

5. Ben je in België geboren?
   - ○ Ja
   - ○ Nee

6. Is één van je ouders in een ander land dan België geboren?
   - ○ Ja
   - ○ Nee

7. Is één van je grootouders in een ander land dan België geboren?
   - ○ Ja
   - ○ Nee

8. Welk geloof heb je meegekregen in je opvoeding?
   - ○ Islam
   - ○ Christendom
   - ○ Jodendom
   - ○ Geen (niet gelovig)
   - ○ Andere:

9. Welk geloof heb je nu?
   - ○ Islam
   - ○ Christendom
   - ○ Jodendom
   - ○ Geen (niet gelovig)
   - ○ Andere:

10. 10. Uit hoeveel personen bestaat jouw gezin (of het gezin waar je de meeste tijd doorbrengt)? Tel jezelf ook mee.

Typ hier uw antwoord...

11. Hebben jullie thuis een auto, bestelwagen of vrachtwagen?
    - ○ Nee
    - ○ Ja, één
    - ○ Ja, twee of meer

12. Hoeveel computers, laptops, tablets hebben jullie in totaal thuis (smartphones en spelconsoles tellen niet mee)?
    - ○ Geen
    - ○ Eén
    - ○ Twee
    - ○ Meer dan 2

13. Heb je een eigen slaapkamer voor jezelf?
    - ○ Nee
    - ○ Ja

14. Hebben jullie thuis een vaatwasmachine?
    - ○ Nee
    - ○ Ja

15. Hoeveel badkamers (kamer met bad en/of douche) hebben jullie thuis?
    - ○ Geen
    - ○ Eén
    - ○ Twee
    - ○ Meer dan twee

16. Hoe vaak ben je samen met je gezin naar het buitenland (buiten België) op vakantie geweest gedurende het laatste jaar?
    - ○ Helemaal niet
    - ○ Eén keer
    - ○ Twee keer
    - ○ Meer dan twee keer

17. Ik ga naar school in een ...
    - ○ Stad
    - ○ Dorp

18. Hoeveel relaties heb je al gehad sinds het middelbaar?

    Typ hier uw antwoord...

19. Ik zou mezelf beschrijven als
    - ○ Hetero
    - ○ Homo
    - ○ Lesbisch
    - ○ Bi
    - ○ Panseksueel
    - ○ Aseksueel
    - ○ Ik weet het (nog) niet
    - ○ Andere:

Praten over relaties, lichaam, seksualiteit

Schaamte is een negatieve en pijnlijke emotie. Die ontstaat omdat je het gevoel hebt dat je niet aan bepaalde normen (gedragsregels binnen een groep), verwachtingen of idealen voldoet. Die normen kun je jezelf opleggen, of kunnen anderen of de samenleving je opleggen.

20. Ik heb het gevoel dat ik met mijn ouder(s)/voogd zonder schaamte kan praten over deze thema's:

	Ja, wij kunnen hier over praten met elkaar	Zij willen wel, maar ik vind het schaamtelijk	Ik wil wel, maar zij vinden het schaamtelijk	Nee, wij praten hier liever niet over met elkaar
Relaties				
Mijn lichaam				
Seksualiteit				

21. Ik heb het gevoel dat ik met bepaalde leeftijdsgenoten (vrienden, vriendinnen, broers, zussen, neven, nichten, ...) zonder schaamte kan praten over deze thema's:

	Ja, wij kunnen hier over praten met elkaar	Zij willen wel, maar ik vind het schaamtelijk	Ik wil wel, maar zij vinden het schaamtelijk	Nee, wij praten hier liever niet over met elkaar
Relaties				
Mijn lichaam				
Seksualiteit				

Hieronder volgt een lijst van dingen waarover jongeren zich soms schamen. De vraag is telkens of en in welke mate jij je hierover schaamt.
(We zeggen het graag nog eens: alles is anoniem, niemand gaat weten wat jij geantwoord hebt.)

22. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Om mijn gewicht (te hoog)				
Om mijn gewicht (te laag)				
Om mijn lengte (te groot)				
Om mijn lengte (te klein)				
Over hoe mij borsten of borstkas eruitzien/eruitziet				
Over mijn puisten				
Over mijn geslachtsdelen (bv. grootte, geur, ...)				
Over mijn witverlies (vaginale afscheiding)				
Over mijn veranderende/ veranderde stem				
Omdat ik mijn menstruatie/ maandstonden al vroeg had				

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Omdat ik mijn menstruatie/ maandstonden nog niet heb				
Als ik mijn menstruatie/ maandstonden heb (bv. maandverband of tampon meenemen naar de wc, iemand die ernaar vraagt, ...)				
Als er stoppels of haren zichtbaar zijn (bv. op mijn benen, oksels, bovenlip, armen, wenkbrauwen, ...)				
Over mijn schaamhaar (bv. tijdens seks, als het zichtbaar is in zwemkledij, ...)				
Omdat ik wel al een snor/ baard heb				
Omdat ik nog geen snor/baard heb				
Over een lichamelijke beperking/handicap die ik heb				
Over mijn geslacht of gender (bv. je niet vrouwelijk/ mannelijk genoeg voelen)				

23. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Als ik flirt en afgewezen word door iemand die ik leuk vind				
Over relatieproblemen tussen mij en mijn (vorige) partner (bv. ruzie, jaloezie, bedrog, slecht behandelen of behandeld worden, ...)				
Als mijn lief het uitmaakt met mij				
Omdat ik al veel relaties heb gehad				
Omdat ik nog geen of weinig relaties heb gehad				
Over mijn geaardheid of op wie ik val				

24. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Over een seksuele fantasie die ik heb				
Over een natte droom/dromen (klaarkomen in je slaap)				
Omdat ik nog maagd ben				
Omdat ik niet of moeilijk klaarkom tijdens seks/masturberen				
Omdat ik geen maagd meer ben				
Over hoe snel ik klaarkom tijdens seks/ masturberen				
Omdat ik nooit of weinig zin heb in seks				
Omdat ik veel zin heb in seks				
Omdat ik al een naaktfoto van mezelf of een ander sexy bericht heb gestuurd				
Omdat ik/mijn partner hormonale anticonceptie gebruik(t)(bv. de pil, de ring, het spiraaltje, ...)				
Omdat ik al een naaktfoto of sexy bericht van iemand anders heb doorgestuurd				
Als ik condooms moet gaan kopen				
Omdat ik al seksuele ervaring heb terwijl ik dat niet wilde (zonder toestemming)				
Omdat ik seksuele grenzen heb en sommige dingen niet wil doen				
Omdat iemand al op een andere manier over mijn grens ging (bvb. aanrakingen, opmerkingen, naakt moeten zijn, porno moeten kijken, ...)				
Omdat ik mijn seksuele grenzen niet durf aangeven				
Omdat ik niet veel weet over seks				

25. Heb je al eens porno gekeken?

- ○ Ja
- ○ Nee

26. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Omdat ik nog nooit porno gekeken heb				

27. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Omdat ik weinig porno kijk				
Over de soorten of genres porno die ik graag kijk				
Omdat ik veel porno kijk				

28. Heb je al eens gemasturbeerd (zelfbevrediging)?

- ○ Ja
- ○ Nee

29. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Omdat ik nog nooit heb gemasturbeerd (zelfbevrediging)				

30. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Omdat ik weinig masturbeer				
Over de manier waarop ik masturbeer				
Omdat ik veel masturbeer				

31. Heb je al eens een seksuele ervaring gehad met iemand anders (met toestemming)?
(deze enquête verstaat onder 'seksuele ervaring': vaginale penetratie, anale penetratie en/of voorspel: aftrekken, vingeren, pijpen, beffen)

- ○ Ja
- ○ Nee

32. Met hoeveel verschillende personen heb je al seksuele ervaringen gehad?

Typ hier uw antwoord...

33. Ik schaam me ...

	Ja, ik schaam me hard	Ja, ik schaam me een beetje	Nee, ik schaam me niet	Niet van toepassing voor mij
Omdat ik veel seksuele partners heb gehad				
Over pijn die ik of mijn partner ervaar(t/de) tijdens seks				
Omdat ik weinig seksuele partners heb gehad				
Omdat ik al een soa (seksueel overdraagbare aandoening) had				
Omdat ik condooms gebruik				
Omdat ik of mijn partner de noodpil al gebruikte				
Omdat ik bij seksueel contact geen (betrouwbare) anticonceptie gebruik				
Omdat ik of mijn partner al ongepland zwanger werd				
Omdat ik of mijn partner al een abortus had				

34. Hebben we belangrijke vragen niet gesteld? Wat wil je nog kwijt over het thema schaamte?

Typ hier uw antwoord...

Heb je na het invullen van de vragenlijst nog vragen over de thema's? Ga naar www.allesoverseks.be
Bedankt voor het invullen van de vragenlijst!

INTERVIEWLEIDRAAD

INLEIDING

ALGEMENE INFO

- Naam, leeftijd en studierichting vragen
- "Hoe hard houden de thema's relaties, lichaam en seksualiteit jou bezig?" of "Hoe groot is de rol van de thema's in jouw leven?"
  - » Heb je al een relatie (gehad)?
  - » Heb je al seksuele ervaring?
- Hoe comfortabel vind jij het om over deze thema's te praten (thuis, met vrienden, vandaag)?

THEMA'S INTRODUCEREN

DEFINITIE VAN SCHAAMTE

- Schaamte is een negatieve en pijnlijke emotie. Die ontstaat omdat je het gevoel hebt dat je niet aan bepaalde normen voldoet. Die normen kun je jezelf opleggen, of kunnen anderen of de samenleving je opleggen. Of, met andere woorden: je voelt je zelf niet goed genoeg of je hebt het gevoel dat anderen jou niet goed genoeg vinden.

ACHTERGRONDINFORMATIE (INDIEN NODIG): VERSCHILLEN MET GERELATEERDE EMOTIES.

- Schuld: Je schuldig voelen is wanneer je je slecht voelt over iets wat je hebt gedaan ('ik heb iets fout gedaan'), je schamen is je slecht voelen over jezelf ('ik ben niet goed genoeg')
- Onzekerheid: Onzeker zijn is twijfelen aan jezelf, je schamen is overtuigd zijn dat je niet goed genoeg bent. Schaamte gaat dus dieper.
- Ongemakkelijk (of gegeneerd): Schaamte gaat opnieuw dieper.

THEMAKAARTJES INTRODUCEREN

- Zijn alle kaartjes duidelijk?

HOOFDVRAGEN

- Over welke thema's die op de kaartjes staan (of andere) ervaar je schaamte of heb je ooit schaamte ervaren?
- Over welke thema's die op de kaartjes staan (of andere) ervaren leeftijdsgenoten volgens jou schaamte?

BIJVRAGEN

- Wanneer (op welke momenten) of tegenover wie voel je die schaamte het sterkst?
- Wanneer is de schaamte begonnen of is die er altijd al geweest? Wat is volgens jou de oorzaak van de schaamte?
- Wat zijn gevolgen van de schaamte die jij ervaren hebt?
- Hoe ga je met de schaamte om? Wie/wat helpt jou (of heeft jou geholpen) om de schaamte kleiner te maken?

OUTRO

- Wil je nog ergens op terugkomen? Zijn er nog zaken waar je aan denkt die niet aan bod zijn gekomen?
- Hoe heb je het interview ervaren?

LICHAAM

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN IN DE PUBERTEIT *(zweten, puisten, witverlies, veranderende stem, ...)*	**MENSTRUATIE**	**NATTE DROOM**
GESLACHTSDELEN	**UITZICHT VAN LICHAAM EN BEPAALDE LICHAAMSDELEN** *(gewicht, lengte, ...)*	**BORSTEN/BORSTKAS**
LICHAAMSHAAR/ STOPPELS	**GENDER/GESLACHT**	**LICHAMELIJKE BEPERKING**
PRATEN OVER HET LICHAAM EN LICHAMELIJKE VERANDERINGEN	**...**	

RELATIES

FLIRTEN EN CONTACT LEGGEN	ONLINE FLIRTEN EN CONTACT LEGGEN	RELATIEPROBLEMEN
DE ERVARING VAN JALOEZIE, ONZEKERHEID EN/OF ANDERE EMOTIES IN JE RELATIE	RELATIONELE ERVARING EN PARTNERKEUZE	GEAARDHEID/ ORIËNTATIE
PRATEN OVER LIEFDE EN RELATIES	...	

SEKSUALITEIT

MASTURBEREN	**PORNO**	**SEXTING EN NAAKTFOTO'S**
SEKSUELE PROBLEMEN *(pijn, vaginisme, ...)*	**SEKSUELE VOORKEUREN EN FANTASIEËN**	**SEKSUELE GRENZEN** *(ergens niet klaar voor zijn, sommige seksuele handelingen niet willen, ...)*
KLAARKOMEN	**MAAGDELIJKHEID**	**VORIGE SEKSUELE ERVARINGEN EN SEKSPARTNERS**

ANTICONCEPTIE EN DE NOODPIL	ONGEPLANDE ZWANGERSCHAP	ABORTUS
PRATEN OVER SEKS	EERSTE KEREN *(Kussen, voorspel, seks, ...)*	LIBIDO/ZIN IN SEKS
SOA'S	SEKSUEEL GRENS-OVERSCHRIJDEND GEDRAG	...

PIMENTO VERSTERKT WIE MET JONGEREN WERKT

FORMULIER TOESTEMMINGSVERKLARING

Verantwoordelijke onderzoekers:

Evelien Luts en Kato Dausy

Onderzoek:

Het doel van het onderzoek is om te weten waar jongeren zich over schamen als het gaat over hun lichaam, relaties en seksualiteit en hoe ze met die schaamte omgaan.

We zullen ongeveer 20 jongeren zoals jij interviewen. Samen zullen jullie dus de stem vormen van 'dé Vlaamse jongere'. We nemen het interview op. De enige personen die het zullen beluisteren, zijn de onderzoekers en de persoon die het hele interview uittypt. Je echte naam komt nooit terug in het rapport, we gebruiken een andere naam (pseudoniem). Jouw verhaal is dus anoniem en komt bij niemand terecht. Er is echter één uitzondering: wanneer jij of iemand anders zich in een gevaarlijke situatie bevindt, zijn we verplicht om dit te vertellen aan een hulpverlenende instantie. Als dit het geval is, vertellen we je dat meteen.

Het interview:

Het interview gaat als volgt. Ik stel je allerlei vragen over jezelf en je achtergrond. Als je bepaalde vragen liever niet beantwoordt, is dat geen probleem. Het interview duurt ongeveer 1 uur. Het interview wordt opgenomen zodat we er zeker van zijn dat jouw antwoorden in je eigen woorden blijven. Na het uittypen worden de opnamen gewist.

Toestemmingsverklaring:
Hierbij verklaar ik het volgende:

Ik begrijp het doel van dit onderzoek en begrijp wat de interviewer heeft verteld.

☐ Ja ☐ Nee

Ik heb de toestemming van mijn ouder/verzorger/begeleider om te worden geïntervieuwd en mee te doen aan dit onderzoek.

☐ Ja ☐ Nee

Ik stem ermee in dat dit intervieuw wordt opgenomen.

☐ Ja ☐ Nee

Datum:

Naam deelnemer:

Handtekening deelnemer:

BIJLAGE 5
TABELLEN BIJ DE RESULTATEN

WELKE JONGEREN NAMEN DEEL AAN HET ONDERZOEK?

TABEL 19: CORRELATIE EN GEPAARDE T-TEST VOOR OPENHEID

Correlatiecoëfficient	0.2301
Gepaarde t-test	t = -10.71
	p-value < 2.2e-16

WAAROVER SCHAMEN JONGEREN ZICH?

ORIGINELE TABELLEN

LICHAAM

TABEL 32: SCHAAMTE-ITEMS OVER HET LICHAAM

Ik schaam me...	Geen schaamte		Een beetje schaamte		Veel schaamte		Niet van toepassing	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Om mijn gewicht (te hoog)	300	32.36%	266	28.69%	117	12.62%	244	26.32%
Om mijn gewicht (te laag)	362	39.05%	90	9.71%	20	2.16%	455	49.08%
Om mijn lengte (te groot)	490	52.86%	66	7.12%	23	2.48%	348	37.54%
Om mijn lengte (te klein)	443	47.79%	133	14.35%	30	3.24%	321	34.63%
Over hoe mijn borsten of borstkas eruitzien/eruitziet	447	48.22%	288	31.07%	109	11.76%	83	8.95%
Over mijn geslachtsdelen (bv. grootte, geur, ...)	526	56.74%	260	28.05%	72	7.77%	69	7.44%
Over mijn puisten	382	41.21%	313	33.76%	90	9.71%	142	15.32%
Als er stoppels of haren zichtbaar zijn (bv. op mijn benen, oksels, bovenlip, armen, wenkbrauwen, ...)	374	40.35%	342	36.89%	123	13.27%	88	9.49%
Over mijn geslacht of gender (bv. je niet vrouwelijk/mannelijk genoeg voelen)	425	45.85%	50	5.39%	20	2.16%	432	46.60%

N: aantal.

TABEL 33: SCHAAMTE-ITEMS OVER HET LICHAAM (MEISJES)

Ik schaam me...	Geen schaamte		Een beetje schaamte		Veel schaamte		Niet van toepassing	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Omdat ik mijn menstruatie/maandstonden al vroeg had	325	57.52%	52	9.20%	10	1.77%	178	31.50%
Omdat ik mijn menstruatie/maandstonden nog niet heb	60	10.62%	8	1.42%	3	0.53%	494	87.43%
Als ik mijn menstruatie/maandstonden heb (bv. maandverband of tampon meenemen naar de wc, iemand die ernaar vraagt, ...)	439	77.70%	91	16.11%	14	2.48%	21	3.72%
Over mijn witverlies (vaginale afscheiding)	317	56.11%	169	29.91%	43	7.61%	36	6.37%

TABEL 34: SCHAAMTE-ITEMS OVER HET LICHAAM (JONGENS)

Ik schaam me...	Geen schaamte		Een beetje schaamte		Veel schaamte		Niet van toepassing	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Over mijn veranderende/veranderde stem	297	84.14%	24	6.80%	4	1.13%	28	7.93%
Omdat ik wel al een snor/baard heb	197	55.81%	22	6.23%	8	2.27%	126	35.69%
Omdat ik nog geen snor/baard heb	235	66.57%	18	5.10%	2	0.57%	98	27.76%

RELATIES

TABEL 35: SCHAAMTE-ITEMS OVER RELATIES

Ik schaam me...	Geen schaamte		Een beetje schaamte		Veel schaamte		Niet van toepassing	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Als ik flirt en afgewezen word door iemand die ik leuk vind	147	15.86%	331	35.71%	200	21.57%	249	26.86%
Als mijn lief het uitmaakt met mij	269	29.02%	187	20.17%	136	14.67%	335	36.14%
Over relatieproblemen tussen mij en mijn (vorige) partner (bv. ruzie, jaloezie, bedrog, slecht behandelen of behandeld worden, ...)	270	29.13%	178	19.20%	82	8.85%	397	42.83%
Omdat ik al veel relaties heb gehad	187	20.17%	57	6.15%	22	2.37%	661	71.31%
Omdat ik nog geen of weinig relaties heb gehad	516	55.66%	143	15.43%	51	5.50%	217	23.41%
Over mijn geaardheid of op wie ik val	672	72.49%	49	5.29%	22	2.37%	184	19.85%

SEKSUALITEIT

TABEL 36: SCHAAMTE-ITEMS OVER SEKSUALITEIT

Ik schaam me...	Geen schaamte		Een beetje schaamte		Veel schaamte		Niet van toepassing	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Over een seksuele fantasie die ik heb	479	51.67%	125	13.48%	45	4.85%	278	29.99%
Over een natte droom/natte dromen (klaarkomen in je slaap)	308	33.23%	51	5.50%	19	2.05%	549	59.22%
Omdat ik nog maagd ben	564	60.84%	82	8.85%	18	1.94%	263	28.37%
Omdat ik geen maagd meer ben	273	29.45%	31	3.34%	12	1.29%	611	65.91%
Omdat ik niet of moeilijk klaarkom tijdens seks/masturberen	224	24.16%	81	8.74%	23	2.48%	599	64.62%
Omdat ik snel klaarkom tijdens seks/masturberen	317	34.20%	61	6.58%	17	1.83%	532	57.39%
Omdat ik nooit/weinig zin heb in seks	265	28.59%	45	4.85%	14	1.51%	603	65.05%
Omdat ik veel zin heb in seks	399	43.04%	80	8.63%	18	1.94%	430	46.39%
Omdat ik al een naaktfoto van mezelf of ander sexy bericht heb gestuurd	157	16.94%	66	7.12%	51	5.50%	653	70.44%
Omdat ik al een naaktfoto of sexy bericht van iemand anders heb doorgestuurd	105	11.33%	31	3.34%	12	1.29%	779	84.03%
Omdat ik of mijn partner hormonale anticonceptie gebruik(t) (bv. de pil, de ring, het spiraaltje, ...)	290	31.28%	16	1.73%	7	0.76%	614	66.24%

Ik schaam me...	Geen schaamte		Een beetje schaamte		Veel schaamte		Niet van toepassing	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Als ik condooms voor mezelf of mijn partner moet gaan kopen	174	18.77%	109	11.76%	62	6.69%	582	62.78%
Omdat ik al seksuele ervaring heb terwijl ik dat niet wilde (zonder toestemming)	51	5.50%	54	5.83%	51	5.50%	771	83.17%
Omdat iemand al op een andere manier over mijn grens ging (bv. aanrakingen, opmerkingen, naakt moeten zijn, porno moeten kijken, ...)	117	12.62%	120	12.94%	68	7.34%	622	67.10%
Omdat ik seksuele grenzen heb en sommige dingen niet wil doen	412	44.44%	82	8.85%	20	2.16%	413	44.55%
Omdat ik mijn seksuele grenzen niet durf aangeven	187	20.17%	88	9.49%	28	3.02%	624	67.31%
Omdat ik niet veel weet over seks	328	35.38%	111	11.97%	15	1.62%	473	51.02%
Omdat ik nog nooit porno gekeken heb	270	29.13%	7	0.76%	1	0.11%	649	70.01%
Omdat ik weinig porno kijk	363	39.16%	14	1.51%	10	1.08%	540	58.25%
Omdat ik veel porno kijk	228	24.60%	59	6.36%	23	2.48%	617	66.56%
Over de soorten of genres porno die ik graag kijk	320	34.52%	87	9.39%	34	3.67%	486	52.43%
Omdat ik nog nooit heb gemasturbeerd (zelfbevrediging)	174	18.77%	12	1.29%	3	0.32%	738	79.61%
Omdat ik weinig masturbeer	381	41.10%	17	1.83%	10	1.08%	519	55.99%
Omdat ik veel masturbeer	329	35.49%	80	8.63%	23	2.48%	495	53.40%
Over de manier waarop ik masturbeer	478	51.56%	74	7.98%	23	2.48%	352	37.97%
Omdat ik veel seksuele partners heb gehad	82	8.85%	35	3.78%	18	1.94%	792	85.44%
Omdat ik weinig seksuele partners heb gehad	221	23.84%	13	1.40%	5	0.54%	688	74.22%
Over pijn die ik of mijn partner ervaarde tijdens seks	137	14.78%	51	5.50%	18	1.94%	721	77.78%
Omdat ik al een soa (seksueel overdraagbare aandoening) had	19	2.05%	11	1.19%	7	0.76%	890	96.01%
Omdat ik condooms gebruik	212	22.87%	1	0.11%	7	0.76%	707	76.27%
Omdat ik bij seksueel contact geen (betrouwbare) anticonceptie gebruik	84	9.06%	21	2.27%	11	1.19%	811	87.49%
Omdat ik of mijn partner de noodpil al gebruikte	61	6.58%	11	1.19%	12	1.29%	843	90.94%
Omdat ik of mijn partner al ongeplande zwanger werd	17	1.83%	6	0.65%	7	0.76%	897	96.76%
Omdat ik of mijn partner al een abortus had	14	1.51%	4	0.43%	8	0.86%	901	97.20%

WELKE JONGEREN SCHAMEN ZICH HET MEEST?

KRUSKAL WALLIS TESTS

TABEL 37: P-WAARDEN VAN DE KRUSKAL-WALLIS TEST MET BENJAMINI-HOCHBERG CORRECTIE

Item	Lichaam	Relaties	Seks
Leeftijd	0.1368	0.2364	1.30e−4
SES	0.0061	0.5769	3.04e−7
Finaliteit	0.4022	0.0879	0.8020
Stad/dorp	0.5915	0.2220	0.0723
Gender	7.26e−15	0.0004	1.19e−9
Seksuele oriëntatie	6.53e−10	0.0061	3.04e−7
Migratieachtergrond	0.4548	0.1663	0.9358
Geloof (opvoeding)	0.3553	0.0024	0.1663
Geloof (nu)	0.8894	0.0061	0.1815
Relationele ervaring	0.5915	0.3217	2.02e−6
Seksuele ervaring	0.2166	0.4548	1.70e−6

WILCOXON SIGNED RANK TESTS

LEEFTIJD

TABEL 51: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR LEEFTIJD EN SEKSUELE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	15 of jonger	16	17
16	0.0070		
17	0.0004	0.2434	
18 of ouder	0.0004	0.1663	0.6266

SES

TABEL 52: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR SES EN LICHAMELIJKE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	Laag	Gemiddeld
Gemiddeld	0.0240	-
Hoog	0.0051	0.0501

TABEL 53: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR SES EN SEKSUELE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	Laag	Gemiddeld
Gemiddeld	0.0002	-
Hoog	1.8e-07	0.0027

GELOOF

TABEL 54: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR GELOOF-OPVOEDING EN RELATIONELE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	Christendom	Islam
Islam	0.0027	-
Niet gelovig	0.0415	0.0324

TABEL 55: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR GELOOF-NU EN RELATIONELE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	Christendom	Islam
Islam	0.0027	-
Niet gelovig	0.5880	0.0027

GENDER

TABEL 56: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR GENDER EN LICHAMELIJKE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	Meisje	Jongen
Jongen	5.40e-15	-
Non-binaire, twijfelende en transgender jongeren	0.0002	3.24e-12

TABEL 57: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR GENDER EN RELATIONELE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	Meisje	Jongen
Jongen	0.0032	-
Non-binaire, twijfelende en transgender jongeren	0.0426	0.0032

TABEL 58: P-WAARDEN VAN DE WILCOXON SIGNED RANK TEST VOOR GENDER EN SEKSUELE SCHAAMTE, MET BENJAMINI-HOCHBERGCORRECTIE

	Meisje	Jongen
Jongen	1.49e-06	-
Non-binaire, twijfelende en transgender jongeren	0.0009	5.13e-06

SPEARMAN CORRELATIETESTS

OPENHEID

TABEL 59: P-WAARDEN VAN DE SPEARMAN CORRELATIETEST MET CORRELATIECOËFFICIENT (RHO) VOOR DE OPENHEID MET OUDERS/VOOGD EN LICHAMELIJKE, RELATIONELE EN SEKSUELE SCHAAMTE

	p-waarde	rho
Lichamelijke schaamte	1.044e-09	-0.1987
Relationele schaamte	6.059e-05	-0.1313
Seksuele schaamte	8.819e-09	-0.1875

S = Spearman's teststatistiek. Rho = corelatiecoëfficient

TABEL 60: P-WAARDEN VAN DE SPEARMAN CORRELATIETEST MET CORRELATIECOËFFICIENT (RHO) VOOR DE OPENHEID MET LEEFTIJDSGENOTEN EN LICHAMELIJKE, RELATIONELE EN SEKSUELE SCHAAMTE

	p-waarde	rho
Lichamelijke schaamte	0.4776	-0.0234
Relationele schaamte	0.6328	-0.0157
Seksuele schaamte	0.0500	-0.0644