



FAQ'S NA WTFOCK. IK MOET BLOKKEN, MAAR IK HEB DINGEN AAN MIJN HOOFD. WAT KAN IK DOEN?

16-24 jaar

Blijf je met vragen zitten nadat je [wtFOCK](#) hebt gezien? Hier lees je onze wtFAQ's bij seizoen 3.

✓ Masturberen met een bruisbal. Is dat een goed idee?

Met zeepproducten blijf je beter ver weg van je vagina. Die verstoren het natuurlijk evenwicht. Dus sorry Luca, masturberen met een bruisbal lijkt ons geen goed idee.

✓ Wat is beter voor het milieu: een echte of fake kerstboom?

Die vraag is niet zo gemakkelijk te beantwoorden. Geen kerstboom is alleszins de meest milieuvriendelijke oplossing. Versier een kamerplant, of ga aan de slag met boeken, slingers, takken. Zoek eens naar **DIY kerstbomen op Pinterest** voor inspiratie.

Wil je toch een kerstboom zetten? Of het nu om een echte of om een kunstboom gaat: **hergebruik** hem! Als een echte boom nog een **wortelkluit** heeft, kan je hem planten in je tuin en het jaar nadien terug gebruiken. Koop een **lokaal geteelde** boom. Dan heeft die geen grote weg moeten afleggen om tot bij jou te geraken.

Een kunstboom kan je ook **tweedehands kopen**. De Kringwinkel staat er vol van in de kerstperiode.

✓ Op welke manieren kan je je allemaal afreageren?

Gamen, eens goed slaan tegen een boksbal, hard gaan sporten of keiluid meezingen met muziek. **Iedereen heeft wel zijn manieren** om zich af te reageren. [Hoe doe jij dat? Deel het!](#)

PRAAT EROVER



Chat met Zelfmoord1813

Elke avond, 18u30 - 22u



Mail met Zelfmoord1813

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met Zelfmoord1813

Op 1813, anoniem en gratis, 24/7



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Zelfmoord1813

Deel je verhaal, vind lotgenoten en steun anderen.

✓ Wat kan ik doen tegen uitstelgedrag?

Aaron blijft maar uitstellen om Amber op date te vragen. Ook last van uitstelgedrag? **Stel jezelf concrete doelen** en geef een **deadline** op. Dus niet: Amber aanspreken. Maar: vandaag vraag ik Amber mee naar de film. **Zeg die deadline ook** tegen een vriend of vriendin. Dan heb je meer kans dat je het effectief gaat doen.

[Nog tips tegen uitstelgedrag, maar dan bij het studeren, lees je hier.](#)

✓ Ik moet blokken, maar heb dingen aan mijn hoofd. Wat kan ik doen?

Kop vol zorgen? [Teleblok loodst je door de examens met volgende tips!](#)

✓ Bipolair, wat is dat?

Een bipolaire stoornis is een stemmingsstoornis die vroeger gekend was als 'manisch-depressief'. Bipolair verwijst naar de **twee uitersten die je doormaakt** in de stoornis: een manie en een depressie. Bij een **manie** ervaar je extreme uitgelatenheid of euforie. Bij een **depressie** ervaar je een gevoel van leegte.

[Lees er alles over!](#)

✓ Wat is een dominatrix?

Een dominatrix is een vrouw die de dominante persoon speelt in BDSM. In BDSM staat in seks pijn, controle, dominantie en onderwerping centraal. De dominatrix of meesteres heeft de controle in handen. De andere persoon is dan de onderdanige. [Lees hier meer over BDSM!](#)

✓ Mannenseks, hoe gaat dat eigenlijk?

Eigenlijk [verschilt dat niet veel van seks bij heterokoppels](#). Maar dan zonder vagina natuurlijk. 2 op 3 homo's doen aan anale seks.

[De aflevering van Flowjob met Jory](#) leert je ook meer hierover!

✓ Pan, bi, sapioseksueel? Wat betekent dat allemaal?

Aaron doet zijn best, maar zijn uitleg klopt niet 100%. De puntjes op de i: op wie je verliefd of seksueel aangetrokken voelt, beschouwen we als **aantrekking**. De meest bekende vormen van aantrekking zijn:

- **homo, lesbisch**: een persoon die valt op iemand van hetzelfde gender
- **hetero**: een persoon die valt op iemand van een ander gender
- **aseksueel**: iemand die geen seksuele aantrekking voelt, wel verliefdheid
- **aromantisch**: iemand die geen verliefdheid voelt, wel seksuele aantrekking
- **panseksueel, panromantisch**: iemand die zich aangetrokken voelt tot iemands persoon of karakter en dus niet kijkt naar het lichaam of het seksuele.
- **sapioseksueel**: iemand die zich aangetrokken voelt tot intelligentie

[Wat cisgender, non-binair en transgender dan wil zeggen? Lees hier verder!](#)

You're welcome!

✓ Hoe reageer je best op een coming-out?

Moyo en Aaron zijn niet bepaald enthousiast over de coming-out van Robbe. Hoe moet je dan wel reageren? Laat vooral merken aan je vriend **dat jij hem of haar graag hebt**. Ook met wat die net vertelde. Je hoeft niet direct het gesprek te voeren. Je mag het gerust even **laten bezinken**.

Stel vragen. Overlaad de ander niet met vragen, maar toon ook dat het onderwerp geen taboe is.

Ga je je anders gedragen ten opzichte van je vriend of vriendin. **Focus dan op je vriend als gehele persoon.** Zijn of haar seksuele voorkeur is maar een klein stuk van de persoon.

Vind je het lastig? Je kan altijd praten, mailen of chatten met [Lumi](#).

✓ Slaappillen. Werken ze?

In het begin lijken slaappillen goed te werken. Je geraakt makkelijker in slaap. Maar eigenlijk verstoren de pillen je slaappatroon. En na een tijdje heb je een steeds hogere dosis nodig. De psycholoog bellen is dus voor Robbe inderdaad de way to go! Lees meer over [slaap- en kalmeringsmiddelen](#).

✓ Ik heb zelfmoordgedachten. Waar kan ik terecht?

Zoek iemand bij wie je je goed voelt en **probeer** met die persoon over je zelfmoordgedachten **te praten**. Dat is niet gemakkelijk, maar kan enorm opluchten.

[Zelfmoord1813 geeft je tips om zo'n gesprek aan te pakken.](#)

Vind je het gemakkelijker om anoniem te praten **met iemand die je niet kent**? Chat, bel of mail dan met [Zelfmoord1813](#). Of bezoek het forum.

Je kan ook de online, anoniem en gratis aan **zelfhulp** doen met [Think Life](#). Of installeer [BackUp](#) op je telefoon. Die app helpt je om een crisis te overwinnen en een volgende crisis te voorkomen.

[Lees hier hoe andere holebi en transgender personen omgaan met zelfmoordgedachten.](#)

✓ Geschokt door het geweld in de update van wtFOCK?

Er is altijd iemand die luistert. Zoek iemand op die je vertrouwt.

Praat je liever met een anonieme hulpverlener? [Lumi](#) is een opvang- en infolijn voor iedereen met vragen over seksuele voorkeur en gender. Lumi is pas maandag om 18.30u terug bereikbaar via chat of telefoon. Bij [Awel](#) kan je zaterdag van 18u tot 22u terecht. En [Tele-Onthaal](#) en het forum [min19.be](#) (voor holebi en transgender jongeren tussen 13 en 19 jaar) zijn wel 24u op 24u beschikbaar.

✓ Hoe ga ik verder na negatieve ervaringen als LGBTQI+?

Na geweld of negatieve reacties ga je misschien twijfelen aan jezelf. [Lees op Lumi wat je eraan kan doen en hoe andere jongeren daarmee omgingen.](#) Of praat erover met andere holebi of transgender jongeren op het forum [min19.be](#).

✓ Wat kan ik doen als ik een haatmisdrijf zie?

- Spreek de dader direct aan.
- Leid de aandacht af.
- Vraag hulp aan iemand in de buurt.
- Registreer wat er gebeurt zodat je het later kan melden.

Kwam er eindelijk een einde aan het gescheld of geweld? Check dan bij het slachtoffer hoe die zich voelt.

Nog vragen over LGBTQI+ of geweld? Ga naar [lumi.be](#) of check het forum van [min19.be](#).

✓ Ik maakte als LGBTQI+ geweld mee. Wat moet ik doen?

Robbe en Sander werden afgeslagen omdat ze homo zijn. Dat heet **gaybashing**. Gaybashing is een **haatmisdrijf** en haatmisdriven zijn strafbaar.

Maak je ook zoiets mee? Laat het niet zomaar gebeuren en stap naar de politie. [Dat kan eng zijn. Maar met deze tips van Lumi lukt het zeker.](#)

Weet wel dat de politie je ouders moeten inlichten als je jonger bent dan 18 jaar. Wil je dat niet? Dan kan je ook praten met [slachtofferhulp](#) zonder dat je ouders dat weten. Via de app [UNI-FORM](#) kan je ook anoniem het geweld dat je meemaakte melden.

✓ Bestaat er zoiets als een gaydar?

Gaydar slaat op het **kunnen inschatten van holebi's of andere mensen ook holebi zijn**. Die persoon kijkt dan vooral naar de kledij, de lichaamstaal, het taalgebruik, de intonatie om te concluderen of iemand al dan niet holebi is.

Uit onderzoek van 2015 bleek dat een gaydar **een mythe** zou zijn. Dat betekent dus dat iedereen die 'raadt' of iemand anders holebi zou zijn, zich baseert op stereotypen. Mensen die denken dat ze een gaydar hebben, zorgen zo dat die **stereotypen sterk blijven**. En dat kan pijnlijk zijn.

Voor meer uitleg over alles omtrent **seksualiteit en gender** kan je terecht bij terecht bij [Wel Jong Niet Hetero](#).

✓ Kan je als jongen hetero zijn en toch graag pijpen?

Ja! Bij sommigen gebeurt dit terwijl ze **op zoek zijn naar wat ze zelf leuk vinden**, zonder dat ze daar een 'ander' label op willen plakken (en zich dus hetero noemen).

Anderen hebben voornamelijk relaties en seks met mensen van het andere geslacht, maar genieten **uitzonderlijk van seks met mensen van hetzelfde geslacht**.

Het **label** (hetero, homo, pan...) **kies je zelf**. En dat hoeft niet zwart-wit te zijn. Iedereen mag kiezen waar die zelf plezier aan beleeft.

✓ Is het normaal als ik geen stijve krijg?

[Shit happens.](#)

✓ Is de eerste keer seks een fockin rommel?

Jens heeft gelijk: de kans is groot. Vraag maar eens aan je ouders, boers of zussen of vrienden. Doe het daarom met iemand die je vertrouwt! [Lees meer over de eerste keer.](#)

✓ Helpt wiet wanneer je je slecht voelt?

Nee, het versterkt je gevoelens. Voel je je slecht, dan ga je je nog slechter voelen. [Lees meer over cannabis.](#)

✓ Ik denk dat ik holebi ben, maar heb moeite met het te aanvaarden. Wat kan ik doen?

Het is niet evident om jezelf te aanvaarden zoals je bent. Sommige dingen kan je ook maar beter begrijpen wanneer je er meer ervaringen rond opbouwt. Gun jezelf de tijd om ervaring op te doen.

Om jezelf te aanvaarden, kunnen **voorbeeldfiguren** ook veel betekenen. Wanneer je bij anderen een stukje van jezelf herkent, is het gemakkelijker dit stukje een plaats te geven.

Ken jij anderen die LGBT+ zijn? [Lumi](#), de opvang- en infolijn voor iedereen met vragen over gender en seksuele voorkeur houdt een lijst bij met [rolmodellen](#).

✓ Ik heb een lief van een ander geslacht maar ik denk dat ik holebi ben. Wat nu?

Je seksuele oriëntatie staat niet vast voor de rest van je leven. Sommige mensen zijn **seksueel fluïde**. Je seksuele voorkeur verandert dan.

Dat geldt niet voor iedereen. Sommige mensen blijven holebi of hetero.

Heb je **vragen over je seksuele oriëntatie**? Praat er dan over met je ouder, vriend, broer of zus.

Praat je liever met iemand buiten je dichte omgeving? Surf dan naar [Weljongniethetero.be](#).

✓ Wat is Grindr?

Een app waarin je mannen in jouw buurt vindt die een date willen met een man.

✓ Wat is friends with benefits?

Vrienden die af en toe ook seks hebben. Zonder een relatie te willen.

✓ Wat is necrofilie?

Seks hebben met een lijk.

✓ Wat kan je doen tegen een kater?

Helaas, wondermiddeltjes tegen een kater bestaan niet. Goed ontbijten en verder uitzitten.

✓ Hoe voorkom je een kater?

Noor is niet goed bezig, maar het is nog niet te laat. Veel water drinken voor je gaat slapen, Noor. En [deze tips](#) lezen.

✓ Ik zag een foto van mijn lief met iemand anders en ben jaloers. Wat kan ik doen?

Vraag iemand die je vertrouwt en eerlijk is tegenover jou of die jouw jaloezie al dan niet terecht vindt. [De volgende stappen, lees je hier](#).

✓ Op welke manieren kan je allemaal fappen?

Fappen, masturberen, soloseks. Allemaal synoniemen voor zelfbevrediging. Dat kan op verschillende manieren. Lees er alles over op [Allesoverseks.be](#).

✓ Welke stappen zijn er in seks?

Vaak verloopt seks in fasen en volgens een bepaalde volgorde: zoenen, strelen, tongkussen, aftrekken en vingeren, soms orale seks. Geslachtsgemeenschap of penetratie is dan de laatste stap. Door tijd te nemen voor al die verschillende fases, bouw je ervaring op. Blijven oefenen dus!

✓ Heb je toestemming van je ouders nodig als je alleen gaat wonen?

Jep. Zolang je minderjarig bent wel. De jeugdrechter kan wel hulp opleggen aan jou en je ouders als het echt niet anders gaat. Lees ook [Ik kan of wil niet meer thuis wonen. Wat kan ik doen?](#)

✓ Kinderbescherming, bestaat dat?

"Straks stuurt hij de kinderbescherming op je af", zegt Jens in de reeks tegen Robbe. De term Kinderbescherming wordt in Vlaanderen eigenlijk niet gebruikt. Lukt het thuis niet? Dan kunnen je ouders én jijzelf terecht bij [organisaties uit de Jeugdhulp](#).

✓ Wat is het cirkeltje met PP dat bij het begin van elke update van wtFOCK verschijnt?

De PP staat voor Product Placement. Dat wil zeggen dat er een merknaam of merklogo heel duidelijk in beeld komt in het filmpje. Dat merk heeft dan geld betaald om in de reeks voor te komen.

✓ Hoe help ik een vriend met problemen?

Gewoon luisteren doet al veel. [Hoe je dat doet, lees je hier.](#)

✓ Waar kan je terecht als het thuis niet meer lukt?

Moeder in de psychiatrie, en een vader waarmee je niet overweg kan. Wat zijn je opties als je niet meer thuis wil of kan wonen? [Het JAC of CLB overloopt je mogelijkheden.](#)

✓ Graffiti spuiten, mag dat?

Graffiti spuiten mag alleen als je dat mag van de eigenaar. Dat er al graffiti op een muur staat, wil niet zeggen dat je er mag spuiten. Er zijn wel [legale graffitimuren in België.](#)

[Meer weten over graffiti?](#)

✓ Mag je drugs op zak hebben?

Nee, ook cannabis is verboden. Je mag het dus niet hebben, verkopen, invoeren, produceren of gebruiken. Als je betrapt wordt zijn dit de gevolgen voor [-18-jarigen](#) en [+18-jarigen](#).

✓ Hoe versier je iemand?

Goed bezig, Robbe. Hij heeft door dat traditionele openingszinnen niet altijd werken. [Deze tips wel!](#)

✓ Wat doet blowen met je?

Dat hangt onder andere af van hoeveel je gebruikt en hoe sterk de cannabis is. [Mogelijke effecten lees je hier.](#)

✓ **Blowen alle jongeren?**

Als heel je vriendenkring smoort, en de jongeren van wtFOCK dan ook nog eens, lijkt het misschien alsof je de enige bent die niet blowt. Maar je bent niet alleen. 3 op 4 jongeren tussen 16 en 18 jaar gebruikte het afgelopen jaar geen cannabis. [Tips nodig om nee te zeggen?](#)

✓ **Is cannabis roken met een bong minder schadelijk dan een joint?**

Nope, helaas. Je blijft veel teer binnenkrijgen. [Lees er alles over op De Druglijn.](#)

✓ **Wat doet die joint van Jens, Moyo en Robbe in een plastieken fles?**

De broerrrs maakten zelf een bong of waterpijp voor cannabis. Waarom? Het water koelt de rook af en mensen die zo'n bong gebruiken vinden de rook vaak ook milder. Nog vragen over drugs? Check [De Druglijn!](#)