



## **BEAT THE MACHOQUIZ: MET JONGENS IN GESPREK OVER MANNELIJKHEID EN MACHOGEDRAG**

### **Waarom met jongens in gesprek over mannelijkheid en machogedrag?**

In de puberteit is de druk om je als 'echte man' te gedragen groot. Stoer doen over meisjes versieren, onverschillig zijn over schoolprestaties en weinig respect tonen voor de gevoelens van anderen, horen daar bijvoorbeeld bij. Jongens staan vaak ambivalent tegenover deze stereotype normen over mannelijkheid. Ze doen eraan mee, maar hebben ook het gevoel dat ze zichzelf niet helemaal mogen zijn.

Machogedrag is misschien een manier om je mannelijkheid te bewijzen, maar draagt niet altijd bij aan het welzijn van jongens en hun omgeving. Het trekt een wissel op relaties tussen jongens onderling en op (romantische) relaties met meisjes. Ook kan machogedrag uiteindelijk leiden tot (seksueel) grensoverschrijdend gedrag, slechte schoolprestaties en agressie.

### **Willen jongens praten over mannelijkheid en machogedrag?**

Jongens willen graag met elkaar praten over de druk die ze ervaren vanuit bestaande normen over mannelijkheid. Ze hebben moeite om zichzelf te kunnen zijn door de druk om 'een echte vent' te zijn. Aan de ene kant ervaren ze groepsdruk om stoer te doen en aan de andere kant is er de angst om te worden afgewezen als je je niet gender conform gedraagt. Dit speelt zowel ten aanzien van meisjes als ten aanzien van vrienden.

De thema's rond meisjes, relaties en seksualiteit roepen verreweg de meeste reacties op. Maar het is ook een lastig thema, er wordt vaak veel bravoure, seksisme en dubbele moraal geuit. Alleen als de sfeer echt veilig genoeg is, durven jongen hier vrijuit over te spreken. Dan uiten jongens vooral onzekerheid over relaties en wat meisjes willen. Ook denken jongens vaak dat meisjes meer op macho's vallen.

### **De Beat the Machoquiz op Sense.info**

In de Beat the Machoquiz vragen we jongens te reageren op lastige situaties: Ben jij jezelf of speel je de macho? Deze situaties zijn door jongens zelf bedacht en in de campagne Beat the Macho uitgewerkt tot stripverhaaltjes. Met deze stripverhaaltjes is nu een quiz gemaakt waar jongens kunnen onderzoeken wat voor een man ze (willen) zijn. Jongens kunnen deze quiz zelfstandig doen, maar de quiz is vooral goed te gebruiken om met jongens in gesprek te gaan over hoe stereotype normen over mannelijkheid doorspelen in hun eigen leven en de keuzes die ze maken.



**De Beat the Machoquiz vind je op: <https://www.sense.info/machoquiz>**

# **VIJF TIPS OM MET JONGENS IN GESPREK TE GAAN OVER MANNELIJKHEID EN MACHOGEDRAG**

## **1. Zet mannelijke begeleiders in**

Ook al kunnen er ook prima workshops gedraaid worden door een man en een vrouw samen, toch lijkt begeleiding door louter mannelijke begeleiders nastrevenswaardig. Het bevordert dat de jongens vrijuit kunnen spreken en biedt de meest veilige ruimte voor jongens. Mannelijke begeleiders kunnen met voorbeelden uit hun eigen leven komen en daarmee openheid stimuleren. Ook sluit de mix van ernst en humor die mannen onder elkaar vaak weten te vinden, goed aan bij jongens.

## **2. Gebruik een gender transformatieve benadering**

Als je jongens meer ruimte wil geven om zichzelf te zijn werkt een gender transformatieve benadering heel goed. Gender transformatief werken betekent dat je niet enkel gender normen ter discussie stelt, maar ook ruimte biedt voor nieuwe, meer positieve vormen van mannelijkheid. Vaak is dit een kant die wel al bij jongens aanwezig is, maar die ze minder snel laten zien omdat ze niet zeker zijn of dat geaccepteerd gedrag is voor een jongen. Bijvoorbeeld omdat het als meisjesachtig gezien kan worden, zoals samen met je vriendinnetje op de bank willen zitten, of omdat het zwakte zou kunnen uitdrukken, zoals ergens verdriet om hebben.

## **3. Sta open voor de verhalen van de jongens**

De manier waarop begeleiders met jongens omgaan is van doorslaggevend belang. Belangrijke elementen hierin zijn:

- Wees je bewust van je eigen normen en waarden rond mannelijkheid en sta open voor andere invullingen van mannelijkheid.
- Gelijkwaardigheid van mannen en vrouwen is een belangrijke voorwaarde voor positieve vormen van mannelijkheid. Gelijkwaardig betekent niet dat jongens en meisjes hetzelfde hoeven zijn.
- Luisteren naar de verhalen van de jongens zonder te oordelen; wees nieuwsgierig en vraag door.
- Durf jezelf ook kwetsbaar op te stellen en geef voorbeelden uit je eigen leven.
- Gebruik humor en hou het licht.

## **4. Zorg voor veiligheid in de groep**

Groepsdruk onder jongens is een obstakel voor openhartige uitwisseling van ervaringen. Dit betekent dat veiligheid in de groep veel energie vergt van begeleiders en niet vanzelfsprekend is. Als het onveilig is, gaan jongens veel brandie of machogedrag vertonen, als verdediging om niet zwak te zijn. Dit werkt contraproductief: de machonorm wordt bevestigd, zwakte wordt afgestraft en een thema als homoseksualiteit wordt onbespreekbaar en taboe.

- Zorg dat er minimaal 1 begeleider is met de voldoende ervaring en competenties om dit gesprek met jongens aan te gaan.
- Maak niet te grote groepen (max. 10) en geen groepen waar al een duidelijke hiërarchie heerst (schoolklassen, vriendengroepen).
- Spreek samen met de jongens duidelijke regels af en grijp in als deze overtreden worden.
- Schuw moeilijke onderwerpen niet, maar focus op het positieve. Van welke positieve vormen van mannelijkheid krijgen de jongens zelf energie?
- Als jongens vragen of onzekerheden hebben die je zelf niet kan beantwoorden, verwijs ze door naar de juiste informatie of hulp.

## 5. Geef de jongens actieperspectief

Het werkt stimulerend om met een concreet actieperspectief aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld iets doen of maken waarin de jongens in hun eigen woorden hun verhaal kunnen doen, zoals een eigen stripverhaal, muzieknnummer of filmpje. Reserveer binnen de actieve opdrachten wel altijd voldoende ruimte voor de jongens om met elkaar te praten over hun ervaringen en bevindingen en om te reflecteren op de opdracht.

### ANDERE TOOLS DIE JE KAN GEBUIKEN

- Can You Fix It filmpjes:
  - [Je lult, gast!](#)
  - [Dirty Dancing](#)
  - [Sukkel!](#)
- [Het nummer en de clip Luister naar jezelf van Adje en MC Fit](#)
- [De lyrics van Luister naar jezelf](#)
- Informatiepagina [Wat is een echte man](#) op sense.info

### MEER INFORMATIE OVER BEAT THE MACHO

- Meer weten over de campagne Beat the Macho? [Bekijk de casefilm](#).
- Benieuwd naar de bevindingen van de begeleiders en jongens die mee hebben gedaan aan de Beat the Macho workshops? [Lees het onderzoeksrapport](#).

*Beat the Macho is een project van Rutgers in samenwerking met Movisie en Soa Aids Nederland, gefinancierd door het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.*



Kenniscentrum  
seksualiteit



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

**SOAIDS**