

Centra voor Seksualiteit

Bij onderstaande Rutgers Huizen/Centra voor Seksualiteit kun je hulp en advies krijgen op het gebied van seksualiteit en anticonceptie. Ook kun je er terecht voor een pilrecept, condooms, een zwangerschapstest of een soa- of hiv-test. Je kunt het beste eerst telefonisch een afspraak maken.

Amsterdam:
Sarphatistraat 618
1018 AV Amsterdam
(020) 616 62 22
info@mr70.nl

Goes:
Beestenmarkt 7
4461 CS Goes
(0113) 250 050
info@gwn.nl

Arnhem:
Zijpendaalseweg 101
6814 CH Arnhem
(026) 442 25 93
rutgershuis@mildred-rutgershuis.nl

Groningen:
Radesingel 11
9711 ED Groningen
(050) 312 42 03
rutgers@csgnn.nl

Den Haag:
Haringkade 163
2584 ED den Haag
(070) 363 09 63
info@rutgershuis.nl

Rotterdam:
Strevelsweg 700 (201-204)
3083 AG Rotterdam
(010) 477 32 44
info@gwn.nl

Eindhoven:
J. van Schoonvorststraat 22
5611 PK Eindhoven
(040) 244 59 76
info@rutgersstimezoned.nl

Utrecht:
Jansdam 2
3512 HB Utrecht
(030) 231 28 12
utrecht@gwn.nl

De Rutgers Nisso Groep, kenniscentrum seksualiteit, heeft brochures over onder andere het maagdenvlies, het orgasme, homoseksualiteit en voorbehoedmiddelen. Ze zijn te bestellen op de website van de Rutgers Nisso Groep: ww.rng.nl. Het is ook mogelijk een bestelformulier op te vragen per e-mail: rng@rng.nl

© 2004 Rutgers Nisso Groep
Alle rechten voorbehouden

www.rutgersnissogroep.nl

En dan ga je... vrijen!



Rutgers
Nisso
groep

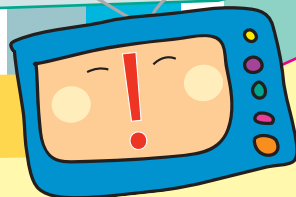
Seks, ook voor mij?

Carmen en Steef vinden elkaar heel erg leuk. Ze zijn een paar keer met een groep vrienden uitgeweest. En ze hebben staan zoenen, de laatste keer. Het ging eigenlijk vanzelf. Nu wil Carmen een keer alleen met Steef uit, zonder die anderen met hun grapjes en opmerkingen. Ze heeft Steef een sms-je gestuurd en gevraagd of hij met haar naar de film wil. Ze merken dat het veel spannender is zo met zijn tweetjes. Later tijdens het zoenen laten ze hun handen over elkaars lijf

gaan. Pfff... ze krijgen het allebei wel heel erg warm! Carmen en Steef zijn maagd. Dat betekent dat ze nog nooit hebben geneukt. Zonder dat ze het van elkaar weten hebben ze een condoom meegenomen. Ze dachten allebei: je weet maar nooit, het voelt allemaal zo heftig. Opgewonden raken noem je ook wel geil zijn. Die avond hebben ze de condooms niet nodig, en de weken daarna ook nog niet. Tussen zoenen en neuken in valt er nog veel te ontdekken aan elkaar.

Verliefd zijn, verkering krijgen, knuffelen, vrijen. Heel leuk en spannend. Maar soms ook zorgen en pech. Jij bent verliefd op iemand maar hij of zij ziet je niet eens staan. Of je bent verliefd, maar die ander wil meteen met je naar bed. Voor jou hoeft dat nog niet en wat doe je dan? Het is belangrijk dat jij weet hoever je wilt gaan in de liefde en de seks. Daar kan je best van te voren over nadenken en over praten met vriend(inn)en. Je weet dan tenminste wat je wel en niet wilt. Je staat sterk en laat je niet verrassen.

Seks en de media



Als je een beetje surft op internet of je zapt wat op tv dan kom je van alles tegen op het gebied van de liefde en seks. Als je alles serieus neemt wat je ziet dan twijfel je misschien aan jezelf. Je zou kunnen denken dat je het niet goed doet of veel pech hebt. Liefde op tv heeft niets te maken met het echte leven. Het is fake. Het is mooier, heftiger, romantischer dan in het dagelijkse leven. De meisjes en jongens hebben geen puistjes of vetrolletjes. Ze zijn leuk om naar te kijken maar niet om jezelf mee te vergelijken. Seks is helemaal een hoofdstuk apart. Ben je 's avonds alleen thuis en je gaat wat zappen dan kom je blote mensen tegen in de meest ingewikkelde gymnastiekoefeningen. Daar kan je van schrikken en het helemaal warm van krijgen. Je kunt er ook om gniffelen. Maar die vorm van seks is nep. Net zoals de meeste seksblaadjes niet kloppen. Een voorbeeld daarvan? Nog steeds doen ze alsof meisjes die 'nee' zeggen toch wel 'ja' willen. Dat is niet waar. Nee is nee en beslist geen ja.

Weet jij (ook niet) alles van seks?

Over seks worden veel grappen gemaakt en er wordt heel stoer over gedaan. Als je ingezonden brieven in de bladen leest, zou je denken dat je echt alles moet weten op je 12^e jaar. Of dat je op je 14^e al een uitgebreid seksleven achter de rug moet hebben. Niets is minder waar. Sommigen hebben hun 1^e seksuele ervaring als ze 12 zijn, maar de meesten toch veel en veel later. Want wist je dat de meeste jongens en meisjes tussen de 14 en 16 jaar hét nog niet gedaan hebben? En met hét bedoelen we neuken.

En al die wilde verhalen dan? Jongens vinden het vaak moeilijk om open en eerlijk met elkaar over seks te praten. In een groep doen ze nogal eens stoer over hun eigen prestaties. Als je zo stoer doet verberg je vaak dat je juist onzeker en verlegen bent. Meisjes praten makkelijk met elkaar over seks. Maar niet met jongens erbij. En dat jongens alleen maar willen neuken en meisjes alleen maar van knuffelen houden, dat is niet waar.

Geslachtsrijp

Je bent geslachtsrijp als je als jongen je eerste zaadlozing en als meisje je eerste menstruatie hebt gehad. Nu kan je als jongen een meisje of vrouw zwanger maken. En als meisje kan je zwanger worden en een baby krijgen. Je eerste zaadlozing of menstruatie zijn heel belangrijke gebeurtenissen in je leven. Voor die tijd zijn er al heel veel andere signalen geweest dat je lijf aan het veranderen is, of sommige komen nog. Ook je gevoelens veranderen. Je kunt soms heel heftig reageren en je kan het gevoel hebben dat je jezelf in de weg zit. Dat kan heel lastig zijn. De één heeft er meer last van dan de ander, maar het gaat over. Echt.

He, ho, les, bi, je seksuele voorkeur

In je puberteit komt je seksuele geaardheid duidelijker naar voren. Je kunt er achter komen dat je heteroseksueel, homoseksueel of biseksueel bent. Homoseksuele vrouwen kun je ook lesbisch of lesbiennes noemen. Ben je biseksueel dan val je op mannen en op vrouwen. De één weet al heel jong dat hij homo is, de ander is er op zijn of haar 20^e nog niet uit. Sommigen mensen

komen er op nog latere leeftijd achter. Ze zijn dan bijvoorbeeld getrouwd en hebben een gezin.

Veel mensen accepteren hun seksuele geaardheid niet en duwen die jarenlang aan de kant. Dat is

begrijpelijk als je uit een gezin komt waar homoseksualiteit veroordeeld wordt. Want hoe en wanneer vertel je het je ouders, je familie, je vriend(inn)en? Het moment dat je de anderen vertelt dat je homoseksueel bent noem je 'coming out'. Dat is een spannend moment in je leven. Het kan heel naar zijn als je vervelende reacties krijgt. Veel mensen maken nog steeds flauwe grappen of reageren agressief op mensen die anders zijn dan zichzelf. Dat is kortzichtig. Op sommige scholen loop je het risico dat je gepest wordt. Maar het kan ook meevallen. Je kunt ook positieve reacties krijgen. Of ze zeggen: "Nou én, dat had ik allang door, joh!"

Jongens lijken het wat moeilijker te hebben dan meisjes als ze homoseksueel zijn. Zij worden vaker gepest om hun homo-zijn. Achteraf blijkt dat die pestkoppen bang zijn voor hun eigen (homoseksuele) gevoelens... Lopen twee meisjes hand in hand dan wil men dat graag zien als vriendinnen. Lopen twee jongens hand in hand dan zijn het meteen homo's.

Je kunt als jongen fantaseren over seks met een andere jongen. Of als meisje fantasieer je dat je seks met een ander meisje hebt. Misschien denk je nu dat je homoseksueel bent. Dat kan, maar het hoeft niet. Fantaseren over homoseksuele contacten zegt niets over je geaardheid. Homo's fantaseren soms over heteroseks, en hetero's kunnen fantaseren over homoseks. Je fantasie zegt niets over je geaardheid, het is fantasie en daarin mag en kan alles.

The beauty en the beast

Het is een fabeltje om te denken dat jongens of meiden alleen maar op een perfect lijf of een mooie kop vallen. Als je zo denkt dan doe je jezelf tekort. Vind je jezelf maar niets dan straal je dat ook uit. En die uitstraling daar gaat het om, dat heeft niets te maken met perfectie. Zorg dat je jezelf goed verzorgt. Een schoon lijf, een goed verzorgd gebit, gewassen haren en schone kleren maken alles uit. Natuurlijk zul je last hebben van onzekerheden. Je vraagt je misschien af of je kont niet te dik is, of je penis niet veel te klein is, of je borsten niet scheef hangen. Maar besef dan ook dat je klasgenoten daar ook over piekeren. Zeg elke dag maar tegen je spiegelbeeld dat je oké bent, dat werkt echt.

Joost gaat met Marieke. Ze knuffelen, zoenen en gaan uit met elkaar. Joost en Marieke kunnen goed met elkaar opschieten. Als Joost Kevin tegenkomt staat zijn

wereld op de kop. Hij is verliefd op Kevin, en niet zo'n klein beetje ook! Joost vindt het vreselijk en verwarrend. Hij wil dit helemaal niet. Wat nu?

Seks met niemand anders dan ... jezelf

Seks met jezelf, soloseks, zelfbevrediging, onaneren, masturbatie, allemaal andere woorden voor hetzelfde: seks met jezelf. Over masturbatie zijn nog veel taboes, maar dat moet nu maar eens afgelopen zijn. Masturbatie, daar hoef je echt geen schuldgevoel over te hebben. En je hoeft er ook niet mee stoppen als je een relatie met iemand krijgt. Spelen met je eigen lijf, dat doe je gewoon als je dat zelf wilt. Daar heeft niemand iets mee te maken. Hoewel, je kan het natuurlijk ook doen als je lief erbij is. Maar dat beslis jij.

Seks met jezelf is heel normaal. Bijna iedereen doet het. Als je masturbeert, kun je een orgasme krijgen. Klaarkomen noem je dat ook wel. Dat is een heel lekker en heftig gevoel dat door je lichaam stroomt. De één heeft het over vuurwerk en de ander over golven van genot. Iedereen omschrijft dit gevoel weer anders. Maar als je met jezelf bezig bent hoeft er heus niet altijd een orgasme te komen. Trouwens, als je geen zin hebt in soloseks, dan doe je het gewoon niet!

Hoe doe je dat dan?

In het begin kan het best onwennig zijn, seks met jezelf. Je hoort misschien van anderen dat ze zichzelf bevredigen. Maar als je het zelf nog nooit gedaan hebt, hoe doe je dat dan?

Even wat feiten: jongens doen het vaker dan meisjes. En dat heeft er misschien mee te maken dat jongens vertrouwd zijn met hun penis dan meisjes met hun vagina. Jongens houden hun penis bijvoorbeeld een paar keer per dag vast met plassen. De stap om met je penis te spelen is dan snel gezet. Bij jongens noem je masturberen ook wel: rukken, trekken of aftrekken. Elke jongen ontwikkelt zijn eigen techniek van masseren, kneden en aftrekken van zijn penis. Vooral de eikel en het randje eronder zijn heel gevoelig. Als een jongen klaarkomt krijgt hij een zaadlozing. Ejaculeren noem je dat ook wel. Dat wil zeggen dat het sperma uit de penis stroomt of er met schokjes uitspuit. De hoeveelheid is tussen de één tot vier theelepeltjes per keer.

Meisjes kunnen een orgasme krijgen als ze hun clitoris of het gebied er omheen met hun vingers masseren. Bij meisjes noem je masturbatie dan ook vingeren. Het is meestal net even iets meer uitproberen dan bij jongens om tot een orgasme te komen. De clitoris is trouwens dat kleine overgevoelige bobbeltje bovenaan bij je binnenste schaamlippen. Kittelaar of klit wordt het ook wel



genoemd. Het ene meisje vindt het prettig om die heel zachtjes en ritmisch te strelen terwijl de ander het lekker vindt om wat wilder te masseren. Net wat je lekker vindt. Je kunt je vingers nat maken met een glijmiddel of met spuug. Gewoon uitproberen, experimenteren en de tijd nemen, dan ontdek je vanzelf wat jij lekker vindt. Meisjes kunnen wel meer dan vier orgasmen achter elkaar krijgen. Er zijn meisjes die kunnen ejaculeren, sproeien noem je dat ook wel. De eerste keer kun je ervan schrikken. Je denkt misschien dat je plast. Maar dit is heel ander vocht, het heeft niets met urine te maken.

Safe seks

Vrijen met jezelf is altijd veilig. Je kunt geen soa oplopen en niet zwanger worden. Vrijen met een ander kan ook veilig. Je kunt knuffelen, aaien, strelen, zoenen, friemelen, aftrekken en vingeren. Let wel op dat er geen sperma of menstruatiebloed in de buurt van de anus, mond of vagina van de ander of jezelf komt. Gebruik bij beffen en pijpen een beflapje of condoom.

Als je zover bent dat je met iemand wilt neuken dan komt daar toch wat bij kijken. Je hebt voorbehoedmiddelen nodig. Je hebt middelen die er voor zorgen dat je niet zwanger wordt. De anticonceptiepil, de prikpil, het pessarium en het spiraaltje zijn daar voorbeelden van. Ze beschermen niet tegen geslachtsziekten (soa). Je kunt voorbehoedmiddelen krijgen via de huisarts of bij een centrum voor seksualiteit (zie adressen achterin). Lees voor je er aan begint goed de bijsluiter. Daarin staat ook wat je moet doen als je bijvoorbeeld de pil een keer vergeten bent. Een voorbehoedmiddel tegen soa (seksueel overdraagbare aandoeningen) is het condoom. Begeef je je op het vrijerspad zorg dan dat je er altijd één of meer bij hebt, als meisje en als jongen. Zorg dat je goedgekeurde condooms koopt, dat de datum niet verstreken is en lees de gebruiksaanwijzing goed voor gebruik. Het is ook handig als je een paar keer geoefend hebt met omdoen voor je het voor de eerste keer doet. Als je gaat neuken dan kun je het beste de Double Dutch methode toepassen. Dat is echt veilig. Je gebruikt de anticonceptiepil om niet zwanger te worden en een condoom om geen soa te krijgen. Gaat het een keer fout, ga dan niet lopen piekeren en afwachten. Onderneem meteen actie. Van veel soa kun je goed genezen en de morning-afterpil kan zwangerschap voorkomen. Bel naar je huisarts, de plaatselijke GGD, het JIP, een centrum voor seksualiteit of de kindertelefoon. Zij kunnen je zeggen wat je moet doen.

De safe seks test

WAAR OF NIET WAAR?

1. Met twee condooms over elkaar vrij je veiliger.
2. Als je onbeschermd vrijt tijdens je menstruatie, kan je geen soa krijgen of zwanger worden.
3. Je merkt altijd dat je een soa hebt.
4. Van beffen en pijpen wordt je niet zwanger en krijg je geen soa.
5. Je kunt als jongen en meisje onvruchtbaar worden van chlamydia.
6. De morning-afterpil moet je binnen 72 uur nadat je (onveilige) seks hebt gehad innemen.
7. Van sperma in badwater kan je zwanger worden.
8. Hiv is een ander woord voor aids.
9. Geen condoom maar wel aan de pil, veilig dus!
10. Van tongzoenen krijg je geen soa.
11. De Double Dutch methode, dus seks met condoom en anticonceptiepil is, veilige seks.
12. Glijmiddelen op water- en oliebasis zijn oké.
13. Je kunt helemaal genezen van een soa.
14. Je loopt alleen risico's als je een wild seksleven hebt.
15. Goed wassen voorkomt soa.
16. Sperma aan je vingers en dan vingeren: niet doen!
17. Hiv draag je over via bloed, sperma en vaginaal vocht.
18. Je kunt aids krijgen als je seropositief bent.
19. Van een condoom kun je een beflapje maken.
20. Hoeveel mensen lopen jaarlijks een soa op? Zijn dat er ongeveer 700, 15.000 of 175.000?



De safe seks test

ANTWOORDEN!

1. Fout! Het is juist onveilig omdat ze kunnen scheuren door de wrijving.
2. Fout! Je kunt een soa krijgen én zwanger worden.
3. Fout! Van sommige soa merk je niets. Je kunt seropositief (besmet met het hiv virus) zijn zonder dat je het weet. Van de soa chlamydia hoef je ook niets te merken.
4. Goed en Fout! Je wordt niet zwanger maar je kan wel besmet worden met het hiv-virus. Gebruik dus altijd een beflapje of een condoom.
5. Klopt! Je kunt beiden onvruchtbaar worden van deze soa.
6. Klopt! Binnen 72 na de seks moet je hem innemen.
7. Fout! Hier word je niet zwanger van.
8. Fout! Hiv is het virus dat aids kan veroorzaken.
9. Fout! Je bent dan wel beschermd tegen zwangerschap maar niet tegen soa.
10. Goed! Aan tongzoenen houd je niets vervelends over. Wel een lekker gevoel.
11. Klopt!
12. Goed! Maar als je een condoom gebruikt moet je een glijmiddel op waterbasis kopen omdat olie rubber aantast.
13. Fout! Van sommige soa kan je helemaal genezen als je er op tijd bij bent. Maar van hiv/aids genees je nooit. Ook blijven enkele soa zoals herpes, ondanks dat je geen last meer hebt, wel in je lichaam aanwezig. Ze steken de kop weer op als je ziek bent of weinig weerstand hebt.
14. Fout! Tijdens de 1e keer kan je al een soa oplopen. En iemand met een wild seksleven hoeft niet zwanger te raken of te maken en geen soa op te lopen met de juiste voorbehoedmiddelen.
15. Fout! Goede hygiëne is altijd belangrijk maar wil je veilig vrijen dan heb je altijd voorbehoedmiddelen nodig.
16. Klopt! Daar kan je zwanger van maken of raken.
17. Klopt, helemaal goed.
18. Klopt! Vroeg of laat krijg je de ziekte aids. Medicijnen kunnen het ziek worden lang uit stellen maar je geneest niet van hiv en aids.
19. Klopt! Je kunt uit een condoom een beflapje knippen.
20. Helaas zijn het er 175.000 per jaar. Veel te veel als je bedenkt dat goede voorbehoedmiddelen er voor zorgen dat je geen soa krijgt.



Pechgeval

Ondanks dat jullie de goede voorbehoedmiddelen gebruiken kan er toch iets fout gaan. Een voorbeeld: omdat het condoom niet goed omzat floepte hij af of hij scheurde. Als je als meisje dan de anticonceptiepil niet gebruikt, kun je zwanger worden.

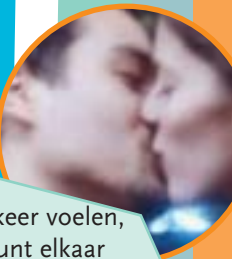
Je kunt dan de morning-afterpil gebruiken binnen 72 uur. Die kan voorkomen dat je zwanger wordt. Je haalt de morning-afterpil bij de apotheek of drogist. Laat je wel testen op soa! Adressen daarvoor vind je achterop deze brochure.

Je kunt ook de pil vergeten zijn. Slik je de vergeten pil alsnog binnen 36 uur, dan is er niets aan de hand. Zit er meer dan 36 uur tussen twee pillen, gebruik dan de volgende 7 dagen een condoom. Maar lees altijd de bijsluiters van jouw pil door, dan weet je het zeker.

Je eerste keer ...

Je eerste keer knuffelen, je eerste keer (tong)zoenen, je eerste keer voelen, je eerste keer neuken. Altijd is er een eerste keer voor iets. Je kunt elkaar aflicken, speels kleine beetjes geven, stoeien en zwijmelen. Vrijen kan je op veel manieren: staand, liggend of zittend. Wil je niet zwanger worden of een soa oplopen dan bereid je je daar op voor. Of je het nu als meisje-meisje, jongen-jongen, of jongen-meisje doet.

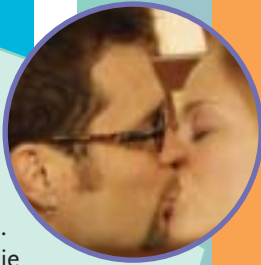
Stel je hebt een vriend(in) en jullie vinden dat het zover is. Jullie willen neuken. We hebben het hier over met de penis in de vagina vrijen. Een ander woord voor neuken is geslachtsgemeenschap, cohabiteren, hét doen, met elkaar naar bed gaan en zo er zijn er nog veel meer. Je kunt overal met elkaar vrijen; in bed, op de bank, op het strand bij volle maan (romantisch!) of onder de douche. Je kunt het extra opwindend vinden om het op een ongebruikelijke plek te doen. Maar doe dat de eerste keer maar niet. Het is belangrijk dat je die keer niet gestoord wordt door de tele-



foon of thuishkomende ouders, broertjes, zusjes of anderen. Het is prettig om je veilig en op je gemak te voelen. Het is toch al spannend genoeg!

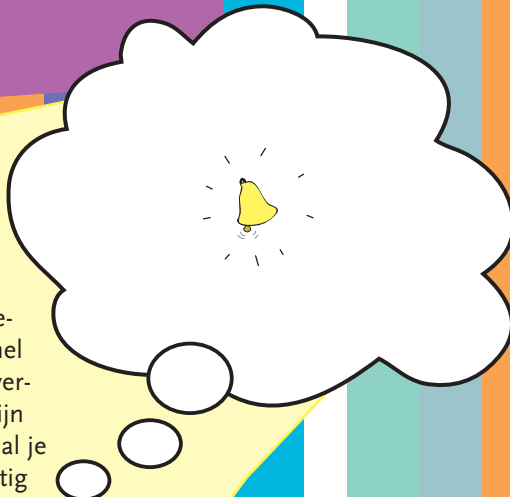
Heb je ervaring met masturberen dan weet je waar je opgewonden van raakt. Maar dat weet je ook wel van het knuffelen en strelen van elkaar. Die eerste keer is het belangrijk dat je de tijd neemt. Vrij lekker met elkaar tot je allebei opgewonden bent. Als een meisje opgewonden is wordt haar vagina vochtig. Let goed op elkaars reacties. Je stopt of pauzeert altijd als de ander of jijzelf dat wilt. Als meisje kun je de penis een beetje helpen sturen naar je vagina. Om die penis zit natuurlijk een condoom. Het is handig als je van te voren wat geoefend hebt met het omdoen van een condoom. Je kunt er ook een leuk spelletje van maken.

Tegelijk een orgasme krijgen gebeurt meestal alleen in films. Als je als jongen niet zo snel klaar wilt komen kun je een trucje toepassen. Je knijpt even met je vingers onder aan de rand van de eikel. Zo stel je je orgasme even uit. Meisjes komen vaak niet klaar tijdens het neuken. Je kunt voor of na het neuken zorgen dat je een orgasme krijgt. Of voor én na het neuken. Als je ervaring hebt met masturberen weet je wat jou opwindt. Je kunt dat de ander vertellen of het voordoen. Maar jullie hoeven niet elke keer klaar te komen. Als je heerlijk gevreeën hebt is het toch goed?



Was dat alles?

Was dat nou alles, kun je misschien denken na de eerste keer. Je had op zijn minst vuurwerk willen zien en beierende kerkklokken willen horen. Je had je er veel meer van voorgesteld. Het kan ook meegevallen zijn. Je kunt ook in de zevende hemel zijn, zo lekker was het. Misschien had je verhalen gehoord van ontmaagdingen met pijn en bloed. Als je daar vanuit bent gegaan zal je er tegenop gezien hebben. Als je voorzichtig bent en zorgt dat de vagina goed vochtig is, hoeft je geen zorgen te maken. Maar valt het tegen dan zegt die eerste keer niets over de volgende keren.



Het maagdenvlies

Over het maagdenvlies wordt heel wat afgepraat. Soms klopt er niets van de informatie die je hoort of leest. De verwarring begint natuurlijk al bij het woord vlies. Het maagdenvlies is helemaal geen vlies dat de vagina afsluit. Wil je weten hoe het wel zit, dan moet je dit even doorlezen.

- Het maagdenvlies is een ribbeltje of randje aan de binnenkant van de vagina.
- Dat randje kan soepel of wat stugger zijn.
- Bij de één is het wat dikker of strakker dan bij de ander.
- Het kan de ingang van de vagina ietsje smaller maken.
- Het scheurt niet of wordt niet doorboord als je voor het eerst neukt.
- Het kan wel iets gaan bloeden als er (te) stevig tegenaan gedrukt wordt tijdens het vingeren of tijdens de eerste keer neuken.
- De meeste meisjes bloeden niet als ze voor het eerst neuken.

En wist je dit al: niet alle meisjes hebben een maagdenvlies! Je kunt dus zonder geboren worden.

Liefdesverdriet

Gemiddeld duurt een verkering in de puberteit 3 maanden. Niet lang, maar als je er beiden op uitgekeken bent is er niets aan de hand. Lastig wordt het als één van tweeën het niet meer ziet zitten. Hoe moeilijk je het ook vindt, gewoon eerlijk zijn. Je moet er zelf ook niet aan denken dat je via via hoort dat je grote liefde je niet meer moet. Iedereen weet het behalve jij... brrrr. Het doet pijn als je liefde niet beantwoord wordt of als je liefde er vandoor gaat. Wat jou dan het beste helpt moet je uitproberen. De één praat er veel over, de ander schrijft alle ellende van zich af. Je kan ook afleiding zoeken of veel uit gaan om te proberen die ander te vergeten. Maar als je veel verdriet hebt duurt het toch wel een tijdje voor het over is. En probeer je niets aan te trekken van al die goedbedoelde adviezen van volwassenen. Ze zijn vaak vergeten dat ze zelf ook ooit jong waren.



Foute boel ...



Seks kan leuk, teder, opwindend, spannend, hot en steamy zijn. Maar seks hoort bovenal vrijwillig te zijn. Anderen kunnen het je moeilijk maken door seksgrappen te maken. Of ze geven je een aai over je billen. Niemand mag aan je zitten als jij dat niet wilt. Gedwongen seks, het komt te vaak voor. Als iemand aan je lijf komt terwijl jij dat niet wilt dan noem je dat aanranding. Als iemand je dwingt tot neuken dan noem je dat verkrachting. Aanrandingen en verkrachtingen worden heel vaak gepleegd door bekenden. Je bent met een vriend uitgeweest en hij vind dat hij recht heeft op seks, hij heeft toch de drankjes betaald?

Nee, zo werkt dat niet! Vaak kennen slachtoffers van seksueel misbruik de dader. Dat

maakt het zo moeilijk en ingewikkeld. Het is iemand die je zou moeten kunnen vertrouwen, en dat kan

Josh is homoseksueel. Hij gaat naar een homotrefpunt. Hij wil weten hoe anderen hun 'coming out' aangepakt hebben. Hoe vertel je thuis en op school dat je homo bent? Josh voelt zich onzeker over dit alles. Daar, op een bijeenkomst ontmoet hij Derek. Derek is een stuk ouder en heeft dit allemaal al meegemaakt. Hij steunt

Josh. Derek kan zijn handen echter niet van Josh afhouden, hij raakt hem heel veel aan. Josh vind dit niet prettig, maar durft er ook niets van te zeggen. Derek is hartstikke aardig en helpt hem toch goed? Derek nodigt Josh bij hem thuis uit. Josh ziet er tegenop om naar hem toe te gaan. Hij weet niet wat hij moet doen.

dan niet. Overkomt jou iets dergelijks zoek dan hulp. Ook als je door de dader onder druk wordt gezet om niets te vertellen. Laat je niet chanteren. Ga naar iemand die je kunt vertrouwen. Dat kan iemand van school zijn of iemand die je uit de buurt kent. Je kunt ook naar de politie of het JIP of de kindertelefoon bellen. Zij kunnen je verder helpen. Ook als je vriend of vriendin zoiets overkomt kun je het beste om hulp vragen.

Foute chat, dat is pet ...

Chatten, sms-en, spannend en leuk. Maar ga ervan uit dat de informatie die je krijgt fout is. Dat 18-jarige stuk dat een afspraakje met je wil, blijkt 54 jaar te zijn, is getrouwd en heeft vier kinderen. En omdat je je adres hebt gegeven ben je nog niet van hem af. Dus, geloof niets en vertrouw niets, er kunnen gevaarlijke mensen tussen zitten. Geef ook nooit privé-informatie en spreek nooit op onbekend terrein af.



Foute date: players & loverboys

Jasmine voelt zich alleen staan in de klas. Ze wordt niet gepest maar ze hoort er ook niet bij. Thuis gaat het ook niet lekker. Jasmine vindt haar ouders streng. Het lijkt wel of haar ouders huiswerk maken en meehelpen in huis belangrijker vinden dan eens lekker kletsen met elkaar. Als er al wat gezegd wordt is het gezeur en kritiek. Haar zusje is 5 jaar jonger, daar heeft ze ook niets aan. Vandaar dat Jasmine zo blij is met haar vriend. Dat hij op haar valt, daar snapt ze eigenlijk niets van. Hij is zo'n mooie en

vlotte jongen en zij is zo verlegen. Maar dat vindt hij juist zo lief aan haar. Laatst heeft ze een heel mooi en duur mobieltje van hem gekregen, het allerlaatste model. Hij wil haar elk moment van de dag kunnen bereiken. Soms wordt ze daar wel zenuwachtig van. Maar hij is de enige die haar begrijpt en die lief voor haar is. Aan seks doen ze niet, daar is ze nog niet aan toe. Dat zo'n ervaren jongen respect heeft voor haar wil toch alleen maar zeggen dat hij de ware is. Thuis weten ze natuurlijk van niets, het idee alleen al.

Je hebt de liefde van je dromen ontmoet: hij is knap, lief en overlaadt je met cadeaus. Vrienden of vriendinnen heb je toch al niet veel en de vrienden die je hebt kun je net zo goed laten schieten, want dit is het! Het is niet zo'n puberknulletje uit de klas maar iemand die weet wat er te koop is in de wereld. Iemand die je op je gemak stelt als je onzeker bent over jezelf. Iemand die er echt alleen voor jou is. Misschien heeft hij wel een snelle scooter of zelfs een mooie auto. Maar ... pas op! Je zult niet de eerste zijn die in handen valt van een loverboy of player. Deze jongens gaan heel doortrapt te werk. Ze hebben hun plannetje met jou al helemaal klaar. Je krijgt cadeaus en op een hele nare dag moet je die terugbetalen. Dat lukt je niet. En zo beland je in de prostitutie en kom je achter een raam te zitten. Wil je dat niet, dan word je gedwongen, desnoods met geweld. En ineens is alles anders en lijkt er geen weg terug te zijn. Zoek altijd hulp als je zoiets overkomt, ook al word je bedreigd. Als je geen hulp zoekt verandert er ook niets. Heb je een vriendin waar het fout mee gaat, laat haar dan niet in de steek. Ga ook dan voor advies naar iemand die je kunt vertrouwen. Dat kan iemand van school zijn of je ouders, de politie of wie dan ook.



Relatievormen

Jarno en Maaïke hebben een relatie. Ze zijn klaar met school en gaan studeren. Maaïke in Groningen en Jarno in Amsterdam. Eerst wilden ze in dezelfde stad studeren en gaan samenwonen. Maar plotseling kreeg Maaïke het daar helemaal benauwd van. Alles samen doen, nou nee, toch liever niet. Ze vond het moeilijk om dat tegen Jarno te zeggen. Jarno was bang dat Maaïke genoeg van hem had. Maar Maaïke heeft hem ervan overtuigd dat ze nog evenveel voor hem voelt als voorheen. Ze wil zich alleen vrij

voelen en nieuwe contacten opdoen. Nu zien ze elkaar in het weekend en soms tussendoor. Ze hebben allebei veel nieuwe vrienden en hebben elkaar telkens veel te vertellen. Het gaat goed met de relatie.



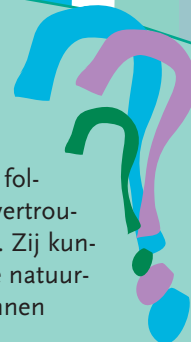
Relaties heb je in alle vormen. Met Maaïke en Jarno gaat het goed. Je kunt je ook voorstellen dat je uit elkaar groeit in zo'n situatie. Je kunt samenwonen, maar ook apart wonen als je een relatie hebt. Je kunt trouwen ... en weer scheiden. Je kunt kinderen krijgen, alleen of samen, of je nu homo- of heteroseksueel bent. Je kunt in een woongroep wonen. Mannen met mannen, vrouwen met vrouwen, vrouwen met mannen. Met kinderen, of niet. Er kan gewoon van alles, je ziet het om je heen.



Vragen?

Heb je nog vragen over seks, voorbehoedmiddelen, soa, misbruik of wat dan ook, dan kun je verschillende dingen doen. Je kunt erover lezen. Hieronder staan voorbeelden van folders en boeken. Je kunt als je problemen hebt ook naar een vertrouwenspersoon van je school gaan of het JIP om advies vragen. Zij kunnen je eventueel doorverwijzen. En heb je internet dan kun je natuurlijk sites bezoeken die je advies of antwoord op je vragen kunnen geven.

En verder... veel geluk in de liefde natuurlijk. Enne... speel op safe, dan blijft het leuk.



Meer lezen?

In de bibliotheek of de boekwinkel kun je leuke boeken vinden over seks, bijvoorbeeld:

- * En dan is er seks, voorlichtingsboek voor jongeren vanaf 13 jaar (S. van der Doef)
- * Vrijen is verrukkelijk, seksgids voor meisjes (J. Gale)
- * Blij dat ik vrij, seksgids voor jongens (J. Gale)
- * ALLES over Seks, Liefde en Relaties (Rutgers Nisso Groep)