

VERLIEFD

# VERLIEFD

**Deze brochure geeft informatie over verliefd zijn.**

**Meer weten?**

**Kijk dan op [www.jipvenlo.nl](http://www.jipvenlo.nl), stel je vraag via de mail: [info@jipvenlo.nl](mailto:info@jipvenlo.nl) of vraag het aan één van de JIP-medewerkers**

Herziene uitgave mei 2010

Jongeren Informatie Punt JIP Venlo

Begijnengang 4

5911 JL Venlo

**T** 077 326 64 50

**F** 077 326 64 51

**E** [info@jipvenlo.nl](mailto:info@jipvenlo.nl)

**I** [www.jipvenlo.nl](http://www.jipvenlo.nl)

*Bron en tekst:*

*Zoenen!; Dieke van Ewijk; uitgeverij Bertolucci; juni 2004; ISBN 9050005780*

*Kleine Kus cursus; Cheryl Byard; uitgeverij Gottmer Becht Aramith  
[www.zoenzo.nl](http://www.zoenzo.nl)  
[www.sexwoordenboek](http://www.sexwoordenboek)*

*Aan de informatie in deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Bij de samenstelling van de informatie werd de grootste zorgvuldigheid in acht genomen maar het kan voorkomen dat ergens een fout in geslopen is. Daarom aanvaarden wij geen aansprakelijkheid.*

## Verliefd

Het is spannend, maar soms ook doodeng om verliefd te zijn. In het begin weet je vaak niet of de ander jou ook leuk vindt. Hoe kom je daar nu achter? Als je verliefd op iemand bent, kun je meestal aan niets anders meer denken. De hele dag dwaal je af met je gedachten en ben je een beetje afwezig. Vaak kunnen anderen zien dat je verliefd bent. Je glimlacht bijvoorbeeld op de vreemdste momenten of je bloost.

### **Gelukkig / onzeker**

Verliefd zijn kan je heel gelukkig maken, maar ook onzeker. Vooral als je niet weet wat de ander van je vindt. Ook kun je je zorgen maken over wat de ander van jouw lichaam zal vinden. Voor anderen kan dat getob overdreven lijken. Voor jou kan verliefdheid naast de vlinders ook voor buikpijn zorgen.

Verliefd zijn is geweldig, maar kan ook best ingewikkeld zijn! Het leukste is dat je hem of haar zelf gekozen hebt. Diegene past dus helemaal bij jou. Doorslaggevend voor verliefdheid is denken dat je een kans hebt dat je gevoelens beantwoord worden.

Verliefde mensen denken in beelden. Denk alleen maar aan dromen, want in (dag)dromen zien geliefden elkaar in het gras rollen, een ijsje eten en noem maar op. Over verliefdheid is een ding zeker, namelijk dat het op een gegeven moment voorbij gaat. Na drie of vier jaar slaat de verliefdheid om in houden van. Het is wel heel moeilijk om te onderscheiden wat wel en geen verliefdheid meer is.

## **Verliefd? Wat doet het met je lichaam?**

Als je verliefd bent komen er allerlei stofjes vrij in je lichaam. Die stoffen komen uit klieren, bijvoorbeeld in je hersenen en ze zorgen ervoor dat jij je extra vrolijk voelt. Eigenlijk is het een soort drug die je lichaam zelf maakt. Je kunt aan iemand zien of hij of zij verliefd is. Dat kun je zien aan:

- Zijn of haar humeur - niet kapot te krijgen
- Zijn of haar ademhaling - gaat sneller
- Zijn of haar hartslag - sneller van opwinding
- Zijn of haar huidskleur - iets rozer dan normaal
- Zijn of haar ogen - stralen

*Liefde is een kriebel in de buik waar je niet aan kunt krabben.*



## Liefdeshoroscoop

**Ram: 21-03 t/m 20-4**

Hot: weegschaal

Not: kreeft en steenbok

**Stier: 21-04 t/m 21-05**

Hot: scorpioen

Not: leeuw en waterman

**Tweelingen: 22-05 t/m 21-06**

Hot: boogschutter

Not: maagd en vissen

**Kreeft: 22-6 t/m 23-7**

Hot: steenbok

Not: ram en weegschaal

**Leeuw: 24-07 t/m 23-08**

Hot: waterman

Not: ram en weegschaal

**Maagd: 24-08 t/m 23-09**

Hot: vissen

Not: tweelingen en boogschutter

**Weegschaal: 24-09 t/m 23-10**

Hot: ram

Not: kreeft en steenbok

**Schorpioen: 24-10 t/m 22-11**

Hot: stier

Not: leeuw en waterman



**Boogschutter: 23-11 t/m 22-12**

Hot: tweelingen

Not: maagd en vissen

**Steenbok: 23-12 t/m 20-01**

Hot: kreeft

Not: ram en weegschaal

**Waterman: 21-01 t/m 20-03**

Hot: leeuw

Not: stier en schorpioen

**Vissen: 19-02 t/m 20-03**

Hot: maagd

Not: tweelingen

**TIJD VOOR EEN  
NIEUW VRIENDJE**

**ALS JE TIJDENS  
HET ZOENEN  
OPEENS**

**EEN  
GAATJE  
VINDT**

*Loesje*

© Loesje, 2011. Alle rechten voorbehouden. www.loesje.nl

## Een snelcursus zoenen

Zoenen is niet alleen een zeer plezierige bezigheid, het is ook nog eens hartstikke gezond. Volgens een Amerikaans onderzoek leven mensen die regelmatig zoenen zo'n vijf jaar langer dan mensen die weinig of misschien wel nooit zoenen. Het lichaam blijkt tijdens het zoenen namelijk de chemische substantie neuropeptide te produceren die het immuunsysteem oppept. Naast dat je jaren ouder wordt van zoenen, blijf je er ook nog eens stukken jonger uitzien. Zoenen stimuleert de bloedsomloop, waardoor je cellen meer zuurstof krijgen en dat heeft een verjongend effect. Als klap op de vuurpijl blijkt zoenen ook nog eens goed voor de lijn te zijn.

### **Wat zijn de grootste valkuilen bij zoenen?**

- De vuilnisbakzoen: Niets is zo onerotisch als een onwelriekende adem of wrangsmakend speeksel. Dit is de nummer 1 afknapper wanneer het over zoenen gaat. Wil je er zeker van zijn dat je zoenpartner straks niet terugdeinst bij het naderen van jouw mond, zorg dan dat je tanden goed gepeetst en geflost zijn. Gebruik regelmatig een tongschraper en eet geen knoflook of ui van tevoren.
- De propellerzoen: Deze zoen voelt alsof je wordt meegezogen in een wervelende draaikolk of in het centrifugeprogramma van je wasmachine. Vermijd ten alle tijden verwoed in het rond razende tongen, maar blijf ontspannen en varieer je bewegingen in richting en snelheid.



- De fonteinzoen: Geen pretje, zo'n overmatig natte, kwijligerige en slijmerige zoen, waarna je behoefte voelt meteen naar een handdoek te grijpen of zelfs je hoofd onder de kraan te houden. Heb je zelf last van een enthousiaste speekselproductie, vergeet dan niet regelmatig te slikken tijdens het zoenen.
- De klappertandzoen: Sommige zoeners hebben er zoveel zin in dat ze in hun gretigheid voortdurend met hun gebit tegen het jouwe botsen. Dergelijk hinderlijk tandengeklapper kan de romantiek erg verstoren.

*Een kus is een opdruk van een afdruk die met nadruk vraagt om herdruk.*

### **Welke technieken kun je gebruiken om het zoenen spannender te maken?**

- De slurpkus: De meeste mensen houden er niet van om een slijmerige tong over hun gezicht te voelen glijden, maar sommige zijn er gek op. Die slurpkus is speciaal voor glibberfans. Leber uitvoerig het gezicht van je liefje af en laat het in de lucht drogen, hmmmmm!
- De smetvreeskus: Scheur een stuk vershoudfolie af en houd het met je handen tussen jullie monden tijdens het zoenen. Het is een vreemde gewaarwording om wel de druk en bewegingen van tong en lippen te voelen, maar verstoken te blijven van vocht- en smaaksensaties.

- De vonkkus: Wrijf met je voeten over een kleed of tapijt tot je statisch geladen bent. Buig nu met de handen op de rug voorzichtig naar elkaar toe tot de lippen elkaar bijna raken. Als alles goed gaat krijgen jullie een lichte schok vlak voordat de monden bij elkaar komen. Schrik niet van de pijn maar sla direct aan het zoenen en de pijn slaat om in een aangenaam prikkelend gevoel.
- De geurkus: Dep ergens op je lichaam een beetje parfum. Laat je partner nu met zijn/haar neus/mond op zoek gaan naar dat heerlijk geurende plekje.
- De vurige kus: Strooi wat peper op je tong zonder dat je lief het doorheeft en benader hem of haar voor een sensationele verrassingskus.

**Tijdens een tongzoen wordt uitgewisseld:**

- 9 mg water
- 0,7 mg albumine
- 0,711 mg vetstoffen
- 0,18 gr organische materie
- 0,45 mg zouten
- 250 bacteriën
- een handvol virussen en parasieten

*Een mens besteedt bij elkaar opgeteld zo'n twee weken van zijn leven aan zoenen. En een gemiddelde tongzoen neemt 10 seconden in beslag.*

### **De ideale tongzoen in 11 stappen:**

1. Zorg voor een frisse adem. Vergeet de achterkant van je tong niet te reinigen.
2. Neem een comfortabele houding aan. Met verkrampte spieren zoen je niet lekker.
3. Kijk hem of haar diep en langdurig in de ogen.
4. Buig je hoofd licht gekanteld naar hem/haar toe.
5. Plaats je lippen op die van hem of haar en sluit je ogen.
6. Doe je lippen dan iets uit elkaar en steek je tong voorzichtig bij de ander naar binnen
7. Vergeet niet te ademen, bij voorkeur door je neus.
8. Speel met zijn of haar tong. Experimenteer. Een helikopter nadoen wordt zelden lekker gevonden en een slappe lap vlees ook niet.
9. Ga met je tong op ontdekkingsreis.
10. Als je wilt kun je tussendoor een beetje bijten (niet te hard) of likken (niet te hard).
11. Oefening baart kunst. Ga dus vooral door.

### **Kussen: harde feiten over een zachte gewoonte...**

- De gemiddelde leeftijd waarop de Nederlanders voor het eerst zoenen is 13 jaar.
- Wetenschappers hebben berekend dat hartstochtelijk kussen 6,4 calorieën per minuut kost.
- Een gemiddelde tongzoen duurt slechts 10 seconden.
- Tijdens het zoenen racen de zenuwimpulsen met een snelheid van zo'n 250 kilometer per uur door ons centraal zenuwstelsel.
- Alle 34 aangezichtsspieren zijn bij het zoenen betrokken.



- Mensen zoenen gemiddeld in totaal twee weken van hun leven.
- De langste kus ooit was op 3 april 1999. Toen zoenden Karmit Tsubera en Dror Orpaz maar liefst 30 uur en 45 minuten.
- De langste kus onder water duurde 2 minuten en 18 seconden. Het record werd gevestigd op 2 april 1980 in Tokyo.
- Kussen is goed voor je tanden, want de extra speekselvorming helpt tandbederf te voorkomen;
- Tenslotte: pas op waar je zoent. In sommige staten is het namelijk een misdaad. Zo is het in de Amerikaanse staat Indiana verboden voor mannen met snorren om andere mensen te zoenen.
- In Cedar Raps (Iowa) is het verboden om vreemden te kussen en in Hartford (Connecticut) is het niet toegestaan om je echtgenote te zoenen op zondag.



## Flirttips

Heb je kriebels in je buik? Zie je een knappe vent of een mooie dame? Hier vind je alle tips om te veranderen in een onweerstaanbare flirt. Het 10-stappenplan:

### 1. Onschuldig sjansen

Sjansen mag altijd. Je maakt iemand onschuldig het hof. Hoe het moet? Lees snel verder.

### 2. Goede kleding scoort!

Doe geen bedekte kleding aan, zoals een coltrui. Je (toekomstige) lover moet een inschatting kunnen maken van jouw prachtige lichaam.

### **3. Wat zijn goede flirtplekken en waar moet je het absoluut niet doen?**

Je kunt overal en altijd flirten, maar sommige plekken zijn minder geschikt dan andere. Goede plekken zijn bijvoorbeeld de discotheek, de bushalte of een bruiloft (maar dan niet flirten met de bruid of bruidegom!). Plaatsen zoals het ziekenhuis zijn duidelijk minder gepast.

### **4. Het eerste contact**

Oogcontact is heel belangrijk. Het allereerste contact is niet moeilijk. Alles draait om oogcontact, dus je hoeft nog geen praatje te maken. Zoek de blik van de persoon die je wel ziet zitten. Blijf niet staren, maar kijk af en toe subtiel weg en lach vriendelijk. Kijk dus niet te lang! Zorg er wel voor dat je op gepaste afstand blijft staan, maar blijf niet ongeïnteresseerd met je handen over elkaar staan. Beweeg je vrij. Borst vooruit! Meiden kunnen tijdens het eerste contact gebruik maken van hun haar. Speel met je vingers door je haar en maak jezelf onweerstaanbaar. Heb je lang haar? Gooi het los en schud losjes met je hoofd.

### **5. Goede openingszin**

Het maakt eigenlijk niet uit wat je zegt als de vonk eenmaal overgesprongen is. Toch is er een aantal dingen die je absoluut niet moet zeggen, zoals “Kom je hier vaker?” of “Ken ik jou niet ergens van?” Niet erg origineel!

## **6. Klikt het of niet?**

Ben je zenuwachtig en struikel je over je woorden? Dat is balen, maar je poging is niet meteen mislukt. Blijf vooral volhouden en stel veel vragen. Interesse tonen is het belangrijkste bij het eerste contact. Veel mensen vinden het fijn om over zichzelf te praten. Begin niet meteen over je problemen te praten, maar zorg dat je een beetje geheimzinnig overkomt. Ook humor is erg belangrijk. Je moet kunnen lachen. Maar niet overdrijven, dus niet van die schuine moppen vertellen. Als je complimentjes wilt geven, wees dan vooral eerlijk! Je kunt ook met gebaren laten weten dat je iemand leuk vindt. Lichaamstaal is belangrijker dan datgene wat je zegt!



## **7. Elkaar aanraken**

De gesprekken worden leuker en jullie staan steeds dichterbij elkaar. Je voelt ineens een hand op je rug. Je bent in de zevende hemel. Elkaar per ongeluk aanraken, het voert de spanning lekker op. De volgende stap kost veel lef, maar ga er voor. Kijk hem of haar diep in de ogen en houdt dit zo lang mogelijk vol...

## **8. De zoen**

En, lukt de actie? Buig steeds verder naar elkaar toe en verlies het oogcontact niet. Op een gegeven moment is het zover en jullie zoenen elkaar! Zoenen gaat vanzelf.

## **9. De dag erna**

Wil je hem of haar nog eens zien? Wacht een paar dagen voor je belt. Kun je echt niet wachten, ben je echt

ongeduldig? Stuur dan de volgende dag een sms'je en wacht tot de ander contact opneemt.

### **10. Het afspraakje**

Tijdens het telefoongesprek móet je een afspraakje regelen. Kies voor een rustig plekje waar jullie elkaar wat beter kunnen leren kennen. Na deze avond weet je of je alleen een leuke flirt hebt gehad of dat er meer in zit.

Succes!

En dan is er...

Heb je alle zoengedichten verschoten, je beste kissof lippenstiften uitgeprobeerd, alle kus- en knuffelstandjes gehad en ben je toe aan wat meer, Tja... Wat dan?

Als jullie er allebei aan toe zijn, de condooms zijn gekocht en jullie hebben het huis voor jezelf, gieren waarschijnlijk de zenuwen door je lijf. Of het nu de eerste keer is dat je vrijt of de eerste keer dat je vrijt met je nieuwe vriend of vriendin, dat maakt niet uit. Het is altijd spannend.

### **Aanraken**

Wat de seks betreft kan je niet zeggen wanneer het tijd is voor de eerste keer. Lichamelijke seks start met aanraken. Sommige mensen denken dat het pas echt is als er geneukt wordt. Die denken te simpel en ze missen een hoop, want als je verliefd bent kan een kleine aanraking al bingo zijn.

Het is heel belangrijk dat je weet hoever je wilt gaan en dat je vriend of vriendin dat ook weet. Trek je niets aan van praatjes van anderen. Als jullie weten wat je wilt en als je je daar aan houdt is het goed. Het is opwindend om het lichaam van de ander te onderzoeken, te strelen, te zoenen. Maar voor je de eerste keer je lichaam toont, kan je er de ander misschien iets over vertellen. Verschilt jouw lijf van andere lijven en op welke manier? Dat kan een hoop spanning wegnemen.

Hoe ver je gaat bepaal je dus zelf. En als je niet verder wil gaan, moet je dat niet doen. Spreek bijvoorbeeld met elkaar af dat je een seintje geeft. Hoe moeilijk je het ook vindt of hoe opgewonden je ook bent, daar luister je naar.

### **Nee!**

Nee is nee en niet een beetje ja. Als je nog nooit gemeenschap hebt gehad, of anders gezegd geneukt hebt, kun je onzeker en verlegen zijn. Zeg gewoon dat het je eerste keer is, dan kun je alles rustig opbouwen en aan elkaar wennen.

Neem er de tijd voor en ga zorgvuldig met elkaar om. Zo zorg je dat het voor beiden een onvergetelijke ervaring wordt!

### **Veilig vrijen is:**

- Met jezelf vrijen (aftrekken of vingeren).
- Wachten met geslachtsgemeenschap (er zijn veel jongeren die vanuit hun geloof of andere opvattingen liever wachten tot later).



- Ook veilig (maar nooit 100%): strelen, tongzoenen, knuffelen, masseren en elkaar met de hand bevredigen (als er maar geen sperma in de buurt van de vagina, anus of in je mond komt).
- Vaginale geslachtsgemeenschap met condoom.
- Anale geslachtsgemeenschap met extra sterk condoom en veel glijmiddel.
- Orale seks met condoom of beflapje (doekje van rubber, kun je ook maken van opengeknipt condoom).

## VEEL GESTELDE VRAGEN OVER LIEFDE EN SEKS

### Hoe zit dat nou met het maagdenvlies?

Het maagdenvlies of hymen is een dun randje dat rond de ingang van de vagina zit. Sommige mensen hechten hier grote waarde aan. Van oudsher stond een ongeschonden maagdenvlies voor maagdelijkheid en kuisheid.

### **Maagdenvlies...**

Is geen vlies, maar een soort soepel randje weefsel aan de binnenkant in het begin van de vagina. Soms kun je het voelen. Bij het ene meisje is het een beetje geribbeld, bij een ander zo glad dat je het niet voelt. Je maagdenvlies kan dus ook niet scheuren of zoiets. (In een enkel geval wel. Dan is het randje te dik, zodat het inscheurt en een beetje bloedt.) Wereldwijd zijn er misverstanden over het maagdenvlies. Het meest gehoorde verhaal is dat het maagdenvlies de ingang van de vagina afsluit en er dus bloed moet vloeien bij de

eerste keer. Dat klopt dus niet. Er hoeft geen extra kracht uitgeoefend te worden.

- Veel meisjes en vrouwen bloeden niet bij de eerste keer vrijen met een jongen. Ongeveer 8 van de 10 meiden merken lichamelijk niets van hun ontmaagding. Als meisje kun je de eerste keer wat bloeden. Maar het kan ook later gebeuren. Dat komt meestal omdat je gespannen bent en misschien niet nat genoeg. Als een jongen bij je binnengaat, voelt het een beetje stroef.
- Bij het vrijen kun je niet voelen of iemand nog maagd is. Zelfs met een inwendig onderzoek door een arts is dit moeilijk vast te stellen. Toch geven artsen, op verzoek van een meisje of haar familie, wel eens een verklaring van maagd zijn af. Het maagdenvlies is in sommige culturen en religies een belangrijk bewijs voor het maagd zijn.
- Het maagdenvlies scheurt niet door sporten of bij juist gebruik van een tampon.

## **Ontmaagd**

Je bent ontmaagd op het moment dat een jongen voor de allereerste keer met zijn penis in je vagina gaat. Het heeft niets te maken met het maagdenvlies. Sommige meisjes hebben van nature geen maagdenvlies, maar zolang ze nog niet met een jongen gevreeën hebben, zijn ook de meisjes zonder maagdenvlies maagd. Ook een jongen is ontmaagd op het moment dat hij voor het eerst met zijn penis bij een meisje in haar vagina gaat.



## Hoe weet ik of ik een soa heb?

Een soa herken je aan klachten als:

- afscheiding uit penis of anus;
- branderig gevoel bij plassen of kleine beetjes moeten plassen;
- andere afscheiding uit je vagina dan anders;
- zweertjes of blaasjes bij je geslachtsdelen;
- wratjes op penis, vagina of anus;
- jeuk in je schaamhaar, aan je eikel, de schaamlippen of anus;
- pijn in de onderbuik;
- bloedverlies na het vrijen.

Als je last hebt van bovenstaande verschijnselen, ga dan voor een soa-onderzoek naar je huisarts of naar het Sense spreekuur van de GGD.

Het Sense spreekuur vindt ook elke donderdag in de oneven week plaats bij het JIP Venlo. Hier kun je gratis en vertrouwelijk zonder afspraak terecht voor onder andere een soa-test, een pil recept en met al je vragen over seks(ualiteit).

## Hoe doe ik een condoom om?

- Breng het condoom pas aan wanneer de penis volledig stijf is. Een condoom doe je om voordat de penis in contact komt met de vagina of anus.
- Scheur de verpakking aan een zijde open zonder het condoom te beschadigen (geen schaar of nagels gebruiken). Haal het condoom er voorzichtig uit.
- Er mag geen lucht in het condoom zitten als je hem omrolt. Bij condooms zonder zaadreservoir zorg je dat er 1 tot 2 cm ruimte is aan het uiteinde voor de opvang van het zaad.
- Rol het condoom met de andere hand over de gehele lengte van de penis af, terwijl je het reservoir dicht blijft knijpen. Rol het condoom niet binnenstebuiten af, de rand moet aan de buitenkant naar beneden rollen.
- Zorg dat het condoom tijdens het vrijen op zijn plaats blijft. Als het condoom oprolt, rol het dan meteen weer terug op zijn plaats. Als het condoom helemaal van de penis afglijdt, neem dan geen risico. Gooi het weg en gebruik een nieuwe.
- Trek de penis direct terug na het klaarkomen en hou het condoom dan vast. Als de penis slapper wordt kan het condoom afglijden. Let erop dat je geen sperma aan je handen krijgt.
- Maak na gebruik een knoop in het condoom en controleer op lekkage (nooit vooraf) en gooi het in de vuilnisbak. Nooit in het toilet.
- Gebruik een condoom slechts eenmaal.

## Surf safe

Het internet is een leuke en makkelijke manier om met anderen in contact te komen. Via MSN, IRC-chet, TMF, Ilse of Yahoo kun je makkelijk in gesprek komen met leuke jongeren van jouw leeftijd. Het kan voorkomen dat je een paar keer al met dezelfde jongen of meid gesproken hebt en, hoe raar het ook kan klinken, je kunt zelfs verliefd worden zonder misschien de persoon ooit gezien te hebben.

## Afspreken

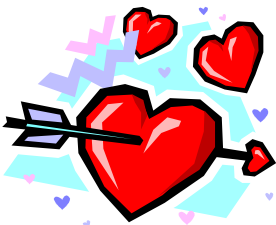
Het is dan ook niet raar als je zou besluiten om eens een keer af te spreken. Dan moet je wel voorzichtig zijn. Als je afspreekt, spreek dan af op een publieke plek, een café of zo. Ga niet zomaar naar iemands huis als je die persoon niet kent. Laat ook nooit iemand zomaar naar jouw huis komen. Je weet niet wie er dan voor je deur staat.

## Anders

Het voordeel dat je hebt als je in een café afspreekt is dat je makkelijk weer naar huis kunt gaan als het je niet bevalt. Blijkt dat het compleet iemand anders is dan je verwacht, dan kun je ook makkelijk door lopen en niet echt ontmoeten.

Laat op z'n minst 1 iemand weten waar je naar toe gaat.

Helaas is het niet alleen voor jou makkelijk om op internet te chatten. Het is ook makkelijk voor ouderen die zich voordoen als iemand van jouw leeftijd. Geef nooit meteen je adres, telefoonnummer en andere



persoonlijke zaken. Het komt nog wel eens voor dat dit verkeerd kan lopen. Als iemand blijft zeuren kun je ook een verzonden e-mail adres geven.

Chatten is leuk, maar stop als het vervelend wordt of als je je niet meer veilig voelt. Praat er met iemand anders over, ook als je gemene of onbeschofte e-mails krijgt. Op sommige sites kun je ook vieze engerds melden bij een moderator. Op MSN kun je mensen makkelijk blokkeren.

## Partnerkeuze

Hoe kun je nu weten of je huidige (of toekomstige) partner de juiste is? Dat hangt helemaal af van wat jij onder 'juiste' verstaat. Wil je iemand met wie je een langdurige relatie aan kunt gaan of wil je met iemand alleen het bed induiken?

Enkele kenmerken waaraan je de stevigheid van je relatie kunt toetsen zijn:

- Voel jij je op je gemak bij hem of haar?
- Kun je hem of haar recht in de ogen kijken en je partner jou ook?
- Maar het belangrijkste is of jullie elkaar aanvoelen en aanvullen op allerlei gebieden. Als dit allemaal zo is, heb je waarschijnlijk een gezonde relatie en heb je de juiste partner aan de haak geslagen. Maar je weet pas of je de juiste partner aan de haak geslagen hebt na een aantal maanden. Dit komt doordat je steeds weer nieuwe eigenschappen ontdekt. Gun een relatie dus de tijd om tot bloei te komen.

## **Hoe dump je hem of haar?**

Dumpen, uitmaken, de bons geven, allemaal woorden voor hetzelfde. Het betekent dat je de relatie beëindigt. Hoe kun je de pijn van de afwijzing zo klein mogelijk maken? Een paar tips:

- Stel het niet uit en draai er niet omheen, maar zeg het rechtstreeks, bijvoorbeeld: “Ik moet je wat vervelends vertellen, ik wil een punt zetten achter de relatie.”
- Geef eerlijk antwoord zonder de ander onnodig te kwetsen.
- Doe het niet via e-mail, chat, sms of via een ander. Vertel het ook niet aan anderen voor je het aan je vriend(in) zelf hebt gezegd, want dan bestaat het risico dat het uitlekt.
- Doe het niet indirect, door bijvoorbeeld steeds minder van je te laten horen of voortdurend ruzies uit te lokken.