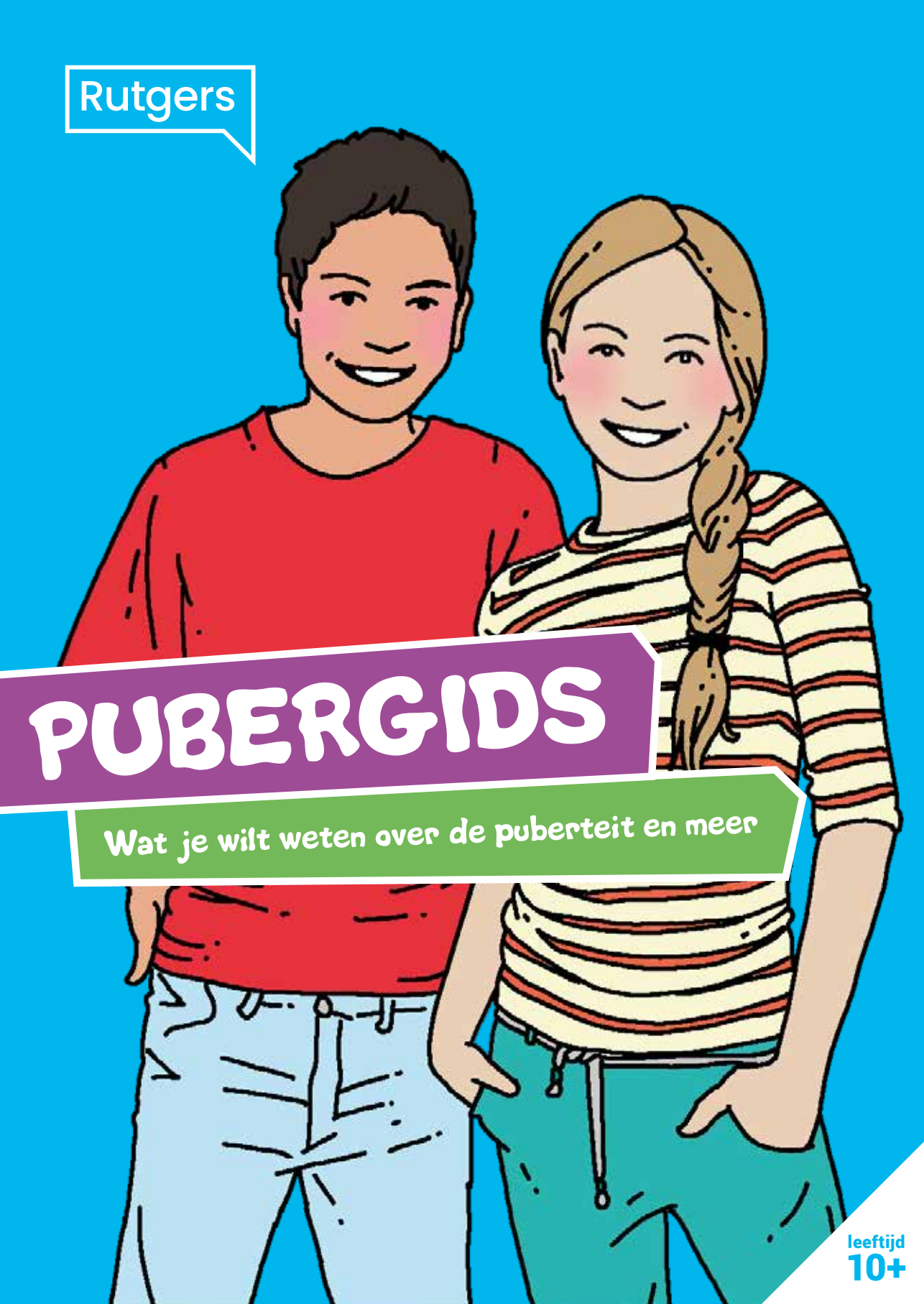




Rutgers

PUBERGIDS

Wat je wilt weten over de puberteit en meer

leeftijd
10+

De puberteit komt eraan

Vanaf ongeveer je 10e kun je in de puberteit komen. Je verandert dan van een kind naar een jongvolwassene. De één gaat 'puberen' als die 11 is en de ander rond 13 jaar. Dat is voor iedereen anders.

In de puberteit verandert je lichaam van binnen en van buiten. Dat komt door hormonen; stofjes in je lichaam die van alles regelen. Je kunt je hierdoor anders voelen en gedragen. Het is trouwens niet zo dat je op een dag wakker wordt en opeens iemand anders bent met een nieuw uiterlijk. De veranderingen gaan heel langzaam en duren tot ongeveer je 18e, wanneer de puberteit ophoudt.

In deze gids kun je zelf lezen over deze rare, spannende, soms irritante maar ook leuke jaren, of je kunt er met je ouders doorheen bladeren. Kijk voor nóg meer informatie en filmpjes op www.pubergids.nl.



Je voelt je anders 4



Je lichaam verandert 6



De vulva 8



Menstruatie 10



De piemel 12



Een zaadlozing krijgen 14



Verliefd zijn 16



Lhbtq+ 18



Wensen, grenzen en consent 20



Online 22



Opwindig (meiden) 24



Opwindig (jongens) 26



Zoenen, seks en veilig vrijen 28

Je voelt je anders

De puberteit is een tijd waarin je je anders kunt voelen en gedragen door al die hormonen. Je kunt bijvoorbeeld sneller verdrietig of boos worden. Soms snap je zelf niet eens waarom.

Zie ik er 'normaal' uit?

Door de veranderingen kun je je soms onzeker voelen. Je vraagt je misschien af of je er wel 'normaal' uitziet. Misschien vind je het opeens niet meer fijn om je om te kleden waar anderen bij zijn of heb je meer behoefte aan privacy. Weet dat, of je nou heel knap, dun, dik, groot of klein bent... iedereen zich wel eens onzeker over diens lichaam voelt. Maar eigenlijk is dat nergens voor nodig, want alle lichamen zijn namelijk anders, mooi en dus volkomen 'normaal'!



Steeds een ander humeur

In de puberteit kun je chagrijnig zijn zonder te weten waarom. Soms voel je je ongelukkig of kwaad en even later ben je weer vrolijk. De hormonen kunnen je gevoel beïnvloeden. Je kunt daar zelf niet altijd iets aan doen. Dit kan vermoeiend zijn, maar het hoort helaas ook bij de puberteit. Ga iets doen waar je rustig of blij van wordt!

Niet met m'n ouders

In de puberteit heb je soms meer zin om alleen of met je vrienden te zijn. Je krijgt een andere smaak, meer een eigen mening en je bent het niet altijd meer met je ouders eens. Voor ouders en opvoeders is het soms moeilijk om je van een kind te zien veranderen naar een (jong) volwassene. Ze vinden het niet altijd leuk als jij afstand neemt. Of misschien hebben ze moeite met hoe jij je tijd doorbrengt, met wie je omgaat of met hoe laat je uit bed komt. Dit kan soms leiden tot ruzie.

Tips voor minder ruzie met je ouders:

Een ruzie met je ouders oplossen is soms moeilijk omdat je het gevoel kunt hebben dat je ouders je niet begrijpen. Wat kun je dan doen?

- Koel eerst af en praat daarna met je ouders.
- Maak samen afspraken waar jullie het allebei mee eens zijn. .
- Leg ze uit waarom je iets doet of wilt. Zo help je je ouders om jou beter te begrijpen.
- Zeg dat je je rot voelt en dat je zelf ook niet altijd weet waarom. Als zij weten hoe je je voelt kunnen ze daar rekening mee houden.



Je lichaam verandert

In de puberteit ga je heel hard groeien. Meiden beginnen gemiddeld 2 jaar eerder met de puberteit dan jongens. Meiden vanaf ongeveer 10 jaar en jongens ongeveer vanaf 12 jaar.



Meiden

Meiden kunnen vanaf ongeveer hun 10e jaar borsten krijgen. Ze krijgen beenhaar, haar op hun vulva en haar onder hun oksels. Ook worden de binnenste en buitenste vulvalippen groter. Ze kunnen iets bredere heupen en iets grotere billen krijgen, en ze gaan menstrueren. Als meiden borsten krijgen, wordt het weefsel onder de tepel dikker en de tepels worden iets groter. Dat kan gevoelig zijn en soms zelfs een beetje pijn doen. Het groeien gaat door tot ongeveer het 18e jaar. Dan pas hebben borsten hun definitieve vorm.

Borsten kunnen groot of klein zijn, laag of hoog hangen en naar buiten of naar binnen staan. Tepels kunnen uitsteken en groot zijn. Of juist plat of naar binnen getrokken. De ene borst kan groter zijn dan de andere. Ieder lichaam is anders. Alle soorten borsten zijn normaal en mooi.



Jongens

Jongens krijgen vanaf hun 12e jaar grotere voeten en handen. Ook de piemel en balzak wordt groter. Vanaf hun 13e jaar kunnen jongens okselhaar, baardhaar en haar op hun piemel krijgen. Vanaf hun 14e jaar krijgen jongens hun eerste zaadlozing/ejaculatie. Later kan er ook haargroei komen op de borst en buik.

Ook kunnen jongens in de puberteit iets bredere schouders krijgen. Soms krijgen jongens ook een beetje borsten, maar die kunnen na de puberteit weer weggaan. Bij jongens groeit tijdens de puberteit ook het strottenhoofd, het bobbeltje in de hals, en daardoor krijgen jongens uiteindelijk een lagere stem. Als de stem van jongens verandert, schiet hun stem soms omlaag en dan weer omhoog. Dat noemen ze ook wel 'de baard in de keel' hebben.

Je krijgt haar

In de puberteit krijg je op allerlei plekken haar. Bijvoorbeeld onder je oksels en op je armen en benen. En soms op je handen en voeten. Eerst zijn dat nog dunne, zachte haartjes. Later worden de haren dikker en donkerder.

Meiden krijgen ook haar op en rondom hun vulva, en soms op hun bovenlip, op hun borsten en rondom hun tepels en anus. Jongens krijgen ook haar rond hun piemel, op hun ballen, hun gezicht en soms op hun borst, rug, billen en anus. De een vindt het haar mooi en de ander scheert het weg. Doe waar jij je prettig bij voelt, en doe nooit iets omdat je denkt dat dat moet voor anderen.

Je krijgt misschien puistjes

Puistjes in je gezicht, op je rug en op je bovenarmen? Dat hoort helaas ook bij de puberteit. Door hormonen wordt je huid vetter waardoor je puistjes kunt krijgen. Elke dag je gezicht wassen met water is dus wel handig. Er zijn veel zeepjes enzo tegen puistjes. Maar die helpen vaak niet. Knijp je puistjes niet uit, dan kun je juist meer puistjes of zelfs littekens krijgen. Als je echt veel last hebt van puistjes kan je huisarts je helpen.



Je zweet meer

Door de hormonen zweet je meer en ruikt je zweet ook sterker. Was je dus goed, vooral onder je oksels, en trek schone kleren aan. Wel zo prettig voor jezelf en de mensen om je heen. Je kunt ook deodorant gebruiken.

De vulva

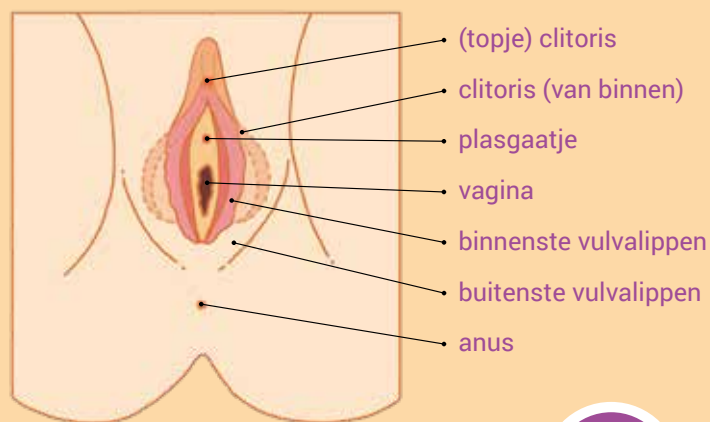
Vulva is de naam voor alles wat je aan de buitenkant van het vrouwelijk geslachtsdeel kunt zien: de binnenste en buitenste vulvalippen, de clitoris, het plasgaatje en de opening van de vagina. Veel mensen zeggen 'vagina' tegen de vulva. Eigenlijk klopt dat niet. De vagina is de opening die naar je baarmoeder leidt.

Vulvalippen

De lippen van de vulva worden meestal schaamlippen genoemd. Maar er is niks om je voor te schamen, daarom noemen wij ze vulvalippen.

In de puberteit worden de vulvalippen wat dikker en groter en soms iets donkerder. De binnenste vulvalippen worden meestal groter dan de buitenste. Ook kan de ene vulvalip wat groter worden dan de ander.

Dikke, dunne, grote, kleine, scheve en rechte vulvalippen: bij iedereen zien de vulvalippen er anders uit. Elke vulva is dus normaal en mooi.



Wist je dat?

...de clitoris een zwellichaam is waarvan je alleen het gevoelige topje aan de buitenkant kunt zien? Aan de binnenkant is de clitoris veel groter. Als je de clitoris aanraakt kan dat een fijn gevoel geven. Als je opgewonden bent vullen de zwellichamen aan de binnenkant zich met bloed en wordt de clitoris 'stijf'. Eigenlijk werkt de clitoris hetzelfde als een piemel die bij opwindning stijf wordt

Afscheiding

Vanaf de puberteit komt er uit je vagina soms wat slijm of vocht, dit noemen we afscheiding. Het is normaal dat er afscheiding uit je vagina komt, dit is hoe je vagina schoon en gezond blijft. Afscheiding is meestal helder of wit van kleur, soms lijkt het wat geel als het opdroogt in je onderbroek. Afscheiding kan dun zijn of elastisch slijm, afhankelijk van je menstruatiecyclus. Je kunt veel of weinig afscheiding hebben. Ga er geen inlegkruisjes voor dragen, daar wordt het soms erger van. Afscheiding is heel normaal. Alle meiden hebben dat.

Je vulva schoonhouden

Vergeet niet je vulva schoon te houden met (warm) water. Dat is alles wat je nodig hebt! Gebruik geen zeep en ook geen speciale zeepjes die voor je vagina bedoeld zijn. Dat is niet nodig en goed zijn ze ook niet, ook al zeggen ze in reclames van wel. Door die zeepjes kun je bijvoorbeeld een schimmelinfectie krijgen in je vagina. Dat is niet gevaarlijk, maar wel vervelend.

'Maagdenvlies'

Het zogenaamde 'maagdenvlies' is een randje huid rondom de ingang van de vagina. Het kan geribbeld of glad zijn. Sommige mensen denken dat het 'maagdenvlies' bij de eerste keer penis-in-vagina-seks doorboord wordt of scheurt, maar dat gebeurt niet. Het is namelijk geen echt vlies, ook al noemen mensen het zo. De meeste meiden verliezen de eerste keer ook geen bloed. En hoewel dit soms wel wordt gezegd, kun je aan dit randje ook niet zien of je nog maagd bent of niet.



Menstruatie

In de puberteit gaan meiden voor het eerst menstrueren. Dan komt er bloed uit de vagina. Dit komt doordat er een eitje is vrijgekomen dat niet bevrucht is, en daarom afgevoerd wordt. We noemen menstrueren ook wel 'ongesteld zijn'.

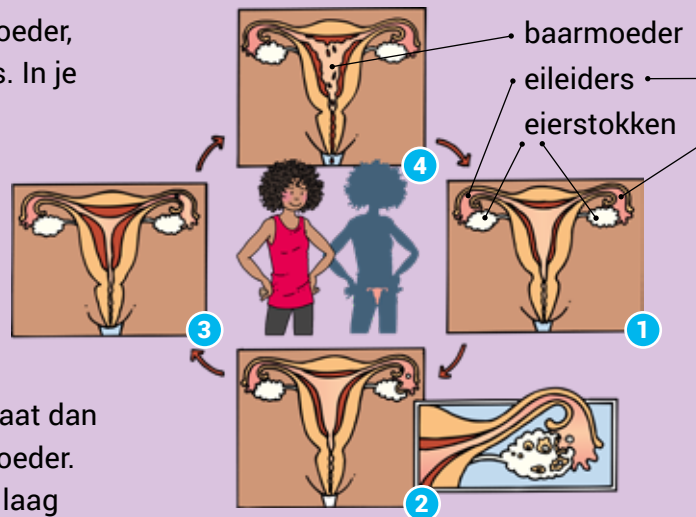
Hoe werkt het precies?

1 In je buik zitten je baarmoeder, je eierstokken en je eileiders. In je eierstokken zitten eicellen.

2 Elke maand komt een eikel vrij uit één van de twee eierstokken. Dit noem je een eisprong.

3 Deze vrijgekomen eikel gaat dan via je eileider naar je baarmoeder. In je baarmoeder wordt een laag van slijm opgebouwd waar de eikel in kan gaan nestelen.

4 Als de eikel niet wordt bevrucht dan is de opgebouwde laag van slijm niet nodig. De eikel en het slijm gaan dan je lichaam uit. Dat komt als bloed via je vagina naar buiten. Dan menstrueer je (ben je ongesteld).



Vruchtbaar

Vanaf het moment dat mentrueert, ben je vruchtbaar en kun je bij onveilige seks een kind krijgen. Als een jongen klaarkomt in de vagina, dan komt er via de vagina sperma van de jongen (met daarin zaadcellen) in de baarmoeder terecht. Als een vrijgekomen eikel op dat moment samensmelt met een zaadcel, dan wordt de eikel 'bevrucht' en kun je zwanger worden.

Wist je dat?

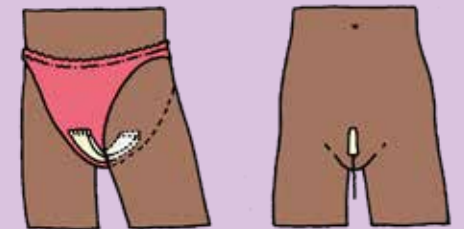
...je twee weken voor je eerste menstruatie al vruchtbaar bent? Dan heb je namelijk al je eerste eisprong. Dat betekent dus dat je twee weken voordat je voor het eerst ongesteld bent al zwanger kunt worden als je seks hebt met een jongen. Het is dus belangrijk om altijd veilig te vrijen ook als je nog nooit ongesteld bent geweest.

Wanneer ga je menstrueren?

Wanneer je voor het eerst gaat menstrueren is bij elk meisje verschillend, ergens tussen de 10 en 18 jaar. De menstruatie duurt ongeveer een week en gebeurt meestal 1 keer per maand. De eerste twee jaar kun je onregelmatig menstrueren.

Maandverband en tampons gebruiken

Als je menstrueert, komt er dus bloed uit je vagina. Om het bloed op te vangen, kun je maandverband, tampons, een menstruatiecup of menstruatieondergoed gebruiken. Maandverband plak je in je onderbroek, een tampon of cup stop je in je vagina. Wissel je maandverband of tampon elke 4 uur of eerder als dat door bloedverlies nodig is, een cupje leeg je 2-3 keer per dag. Na een paar keer menstrueren weet je vanzelf hoe vaak jij moet wisselen.



Wat merk je van menstrueren?

De een heeft meer last van de menstruatie dan de ander. Soms voel je je wat minder lekker. Ook kun je sneller emotioneel of geïrriteerd zijn. Sommige meiden en vrouwen hebben last van buikpijn, rugpijn of hoofdpijn. Een warme kruik op je buik of een pijnstiller kan dan helpen. Gelukkig gaat het meestal na een paar dagen weer over. Heb je erg veel last van je menstruatie? Ga dan langs bij je huisarts.

De piemel

In de puberteit worden je piemel en je ballen groter. Dat gaat heel langzaam. Bij de één begint het groeien vroeg en bij de ander wat later. Pas als je ongeveer 18 bent, is je piemel uitgegroeid. Bij iedereen ziet de piemel er anders uit.

piemel

Uit het plasgaatje komt plas. Hier komt ook het sperma met daarin de zaadcellen uit als je klaarkomt.

eikel

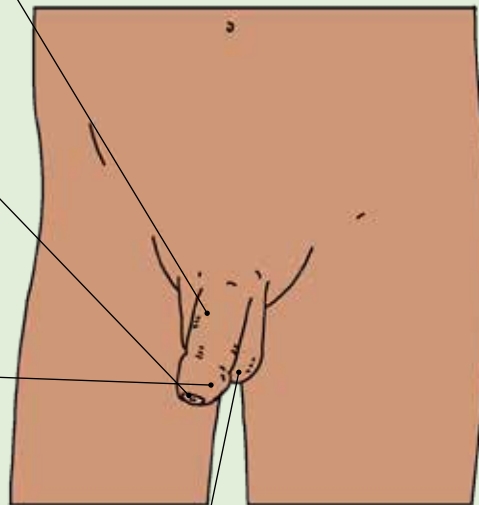
De eikel is het topje van de piemel. Dit is ook het gevoeligste stukje van de piemel

voorhuid

Dit is de huid die over de eikel heen zit. Bij sommige jongens is de voorhuid weggehaald. Dat noem je ook wel 'besneden'.

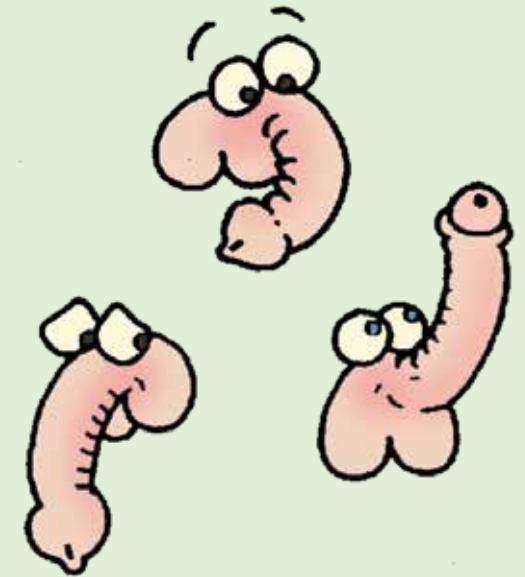
balzak

Dit is een soort zakje van huid waar de twee (zaad)ballen in zitten.



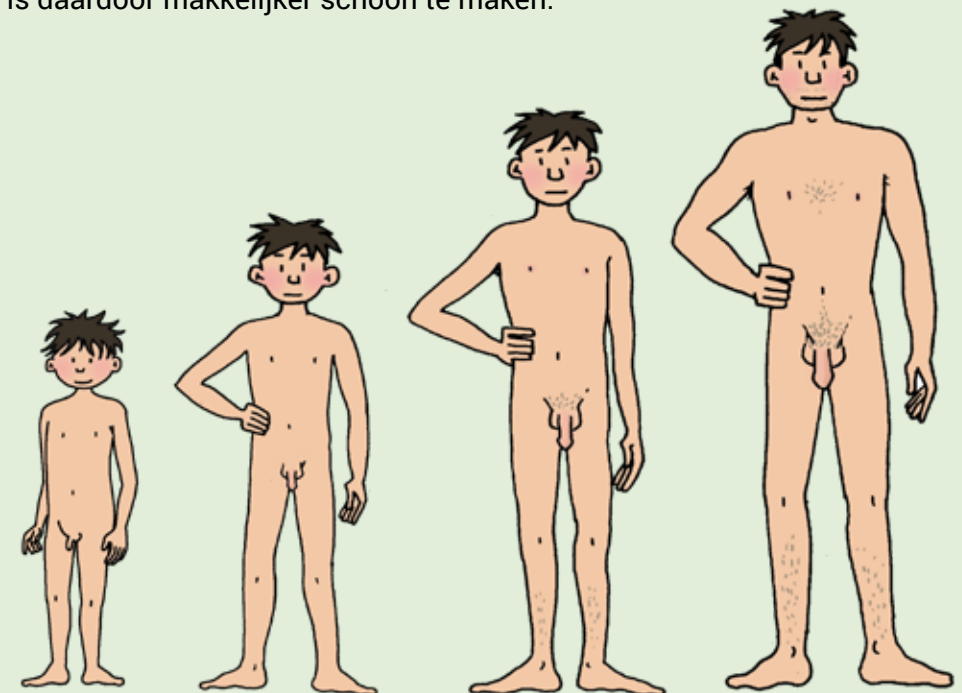
Allemaal verschillend

Piemels zijn er in alle maten, vormen en kleuren. Klein, groot, dik, krom of recht en met of zonder voorhuid. Bij iedereen ziet de piemel er dus anders uit. Al die piemels zijn normaal en mooi.



Je piemel schoonhouden

Vergeet niet je piemel schoon te houden, door hem te wassen met (warm) water. Anders kan er viezigheid onder de voorhuid gaan zitten. Dat heet 'smegma'. Het ruikt niet lekker en kan ervoor zorgen dat je ontstekingen krijgt. Trek bij het wassen de voorhuid een beetje terug en spoel je piemel af. Doe dit alleen met water, want zeep is niet goed. Een besneden piemel heeft geen voorhuid meer en is daardoor makkelijker schoon te maken.



Een zaadlozing krijgen

Tijdens de puberteit krijgen veel jongens voor het eerst een zaadlozing, vaak tussen de 12 en 14 jaar. Maar dat kan ook eerder of later zijn, dus maak je geen zorgen als je heel vroeg of pas laat voor het eerst een zaadlozing hebt. Vanaf dat moment komt er sperma met daarin zaadcellen uit je piemel als je klaarkomt.

Natte droom

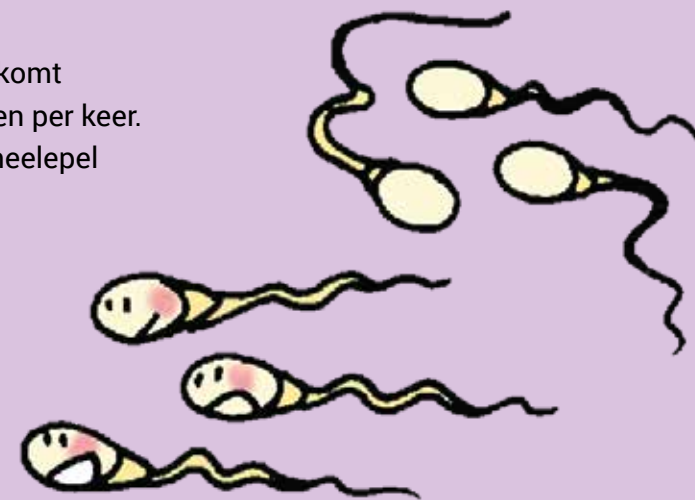
Sommige jongens krijgen hun eerste zaadlozing omdat ze klaarkomen bij het masturberen. Maar het komt ook vaak voor dat jongens voor het eerst klaarkomen als ze slapen. Dat noem je ook wel een 'natte droom'. Je piemel wordt dan stijf terwijl je slaapt. Bijvoorbeeld doordat je iets spannends droomt of gewoon zomaar. Dan komt er sperma uit je piemel waardoor je onderbroek en mogelijk je bed een beetje nat zijn als je wakker wordt.



Sperma

Vanaf je eerste zaadlozing komt er als je klaarkomt een beetje wit, plakkerig vocht uit je piemel. Dat vocht heet sperma. In het sperma zitten je zaadcellen. In één druppel sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen!

Hoeveel sperma eruit komt verschilt per persoon en per keer. Bij de één is het een theelepel vol, bij de ander vier theelepels. Als je net een zaadlozing hebt gehad, dan komt er de tweede keer minder uit.



Vruchtbaar

Vanaf het moment dat er sperma uit je piemel komt, ben je vruchtbaar en kun je bij onveilige (penis-in-vagina) seks een kind krijgen.

Verliefd zijn

Als je verliefd bent, dan denk je meestal veel aan diegene en je voelt dan vaak ook een soort kriebels in je buik. 'Vlinders' noemen ze dat. Je wilt diegene graag zien en bij diegene in de buurt zijn. En als je dan bij die persoon in de buurt bent dan weet je niet goed hoe je je moet gedragen. Je kunt dan heel raar, onhandig of overdreven gaan doen.

Verkering?

Soms wil je gewoon lekker verliefd zijn en hoeft de ander het niet te weten. Dan kun je dat gevoel gewoon voor jezelf houden. Maar het kan ook dat je het juist heel graag wilt zeggen aan diegene, omdat je hoopt dat die ander ook verliefd is op jou. Misschien wil je wel verkering. Wat kun je dan doen?

Tip 1

Laat merken dat je diegene leuk vindt. Je kunt bijvoorbeeld vaker naar diegene kijken, oogcontact maken (dus elkaar in de ogen aankijken) en glimlachen. Als de ander ook vaak naar jou kijkt en teruglacht is dat wel een goed teken. Niet dat iedereen die naar je glimlacht verliefd op je is, maar het kan wel een van de tekenen zijn. Vooral als je elkaar net iets langer aankijkt dan normaal.



Tip 2

Bedenk wat je leuk aan de ander vindt en zeg dat tegen diegene. De meeste mensen vinden het leuk om complimentjes te krijgen.

Tip 3

Zeg, als je dat durft tenminste, dat je diegene heel leuk vindt. En als dat wederzijds is, dan kun je misschien wel verkering vragen. Dit kan een beetje eng zijn, want er is altijd een kans dat de ander niet verliefd is op jou. Dat is natuurlijk jammer of verdrietig om te horen, maar dat overkomt iedereen wel eens een keer. Je kiest namelijk niet op wie je verliefd wordt. En de ander kan er dus ook niks aan doen als die niet verliefd is op jou.



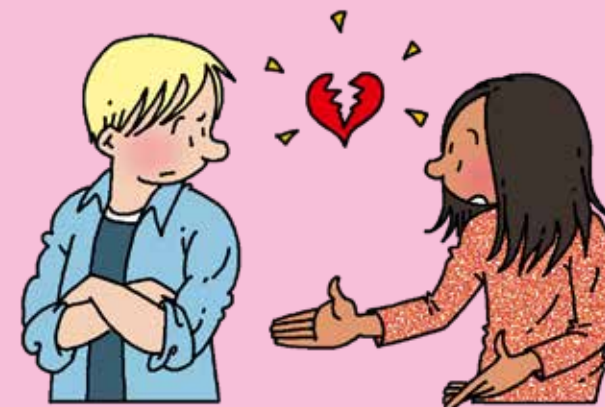
Wat als je verkering niet meer leuk is?

Soms is je verkering na een tijdje niet meer zo leuk omdat je diegene niet meer leuk vindt of jullie het niet meer leuk hebben samen. Hoe maak je het dan uit? Eigenlijk is daar maar één manier voor. Door het gewoon eerlijk zeggen. Zeg dat het verliefde gevoel er niet meer is en dat je het uit wilt maken. Maak het altijd zelf (live) uit, laat het niet door iemand anders zeggen.

Liefdesverdriet

Is je verkering uit maar ben jij nog verliefd? Of ben jij verliefd, maar die ander niet op jou? Dan kun je liefdesverdriet hebben. Dat kan heel verdrietig zijn en pijn doen. Soms duurt liefdesverdriet kort en een andere keer heel lang.

Iedereen krijgt er wel eens mee te maken. Doe dingen waar je blij van wordt, als afleiding. Je denkt misschien dat je nooit meer iemand zo leuk zal vinden. Maar liefdesverdriet gaat écht over. En bedenk ook, diegene paste waarschijnlijk niet goed bij je, dus het is maar beter dat het uit is. Plus: je wilt ook niet met iemand verkering hebben die dat niet (meer) met jou wil.



Wat is lhbtqi+?

Lhbtqi+ staat voor Lesbisch, Homo, Bi, Transgender, Intersekse + alle andere vormen van seksuele oriëntatie. Dit laatste is een moeilijk woord voor op wie je verliefd wordt.

Transgender

Je kunt ook transgender zijn. Je genderidentiteit (hoe je jezelf voelt: man, vrouw, allebei, ertussenin of geen van beide) heeft niets te maken met op wie je verliefd wordt, maar met hoe jij je van binnen voelt. Als je transgender gevoelens hebt, voel je je anders dan het geslacht waarmee je geboren bent. Je bent bijvoorbeeld geboren met een vulva maar je voelt je een jongen, of andersom. Het kan ook zo zijn dat je je geen jongen én geen meisje voelt, of juist van allebei een beetje. Dat is allemaal oké en je bent niet de enige. Hoe je je van binnen voelt klopt soms gewoon niet met hoe je lichaam er uitziet. Net als mensen die niet transgender zijn kunnen transgender personen heteroseksueel, homoseksueel, biseksueel of panseksueel zijn.

Hoe weet je wat je bent?

De meeste jongeren ontdekken in de puberteit op wie ze vallen. Sommige kinderen weten het al sinds ze heel jong zijn en anderen komen er pas veel later achter en sommigen worden nooit verliefd. Het kan dus heel goed dat je het nu nog niet zo goed weet.

Hoe je erachter komt is bijvoorbeeld dat je merkt dat je meer fantaseert over jongens. Of verliefd wordt op een meisje. Of dat je de ene keer kriebels in je buik voelt van een jongen en de andere keer van een meisje.



Als je deze gevoelens hebt kun je er met je ouders of opvoeders over praten, of met iemand anders die je vertrouwt. Ook helpt het soms om de ervaringen van andere jongeren te lezen of te zien (bijvoorbeeld in series). Misschien herken je dan wel je eigen gevoelens.

Als meisje kun je verliefd worden op jongens (= heteroseksueel), op meiden (= lesbisch) of op allebei (= biseksueel). Als jongen kun je verliefd worden op meiden (= heteroseksueel), op jongens (= homoseksueel) of op allebei (= biseksueel). Het kan ook zijn dat je op iedereen verliefd kan worden (= panseksueel) of dat je je helemaal niet aangetrokken voelt tot iemand (= aseksueel). Iemand die zichzelf niet voelt of vindt passen in de hokjes homo, hetero, bi, man of vrouw of die deze hokjes liever afwijst (= queer). Soms wordt queer ook gebruikt voor alles wat niet heteroseksueel is. Queer betekent letterlijk 'anders'.

Wat is 'normaal'?

Hoe je je ook voelt en op wie je verliefd wordt: jij bent wie je bent en dat is helemaal oké. Ieder mens is anders en uniek. Niemand is 'normaal', al lijkt dat misschien soms zo. Je kunt ook helemaal niet zelf kiezen op wie je verliefd wordt of hoe je van binnen voelt. Dat hoort bij jou en jij bent goed zoals je bent.

Helaas kunnen sommige mensen raar of stom reageren als je zegt of laat zien dat je homo, lesbisch, bi of transgender bent. Het kan daarom ook spannend zijn om het te vertellen. Vertel het als je er zelf klaar voor bent. Bedenk van tevoren wat je wilt zeggen. Je kunt het ook eerst aan je ouders of beste vriend(in) vertellen.

Als je het lastig vindt, dan zijn er ook mensen die je kunnen helpen. Bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon op school of iemand van de Kindertelefoon. Deze mensen zullen wat jij vertelt nooit doorvertellen zonder dat dat van jou mag.

Intersekse

Het kan ook zijn dat je geboren wordt met mannelijke én vrouwelijke geslachtskenmerken. Bijvoorbeeld een meisje zonder eierstokken of een jongen met een piemel maar ook een baarmoeder. Dat noem je intersekse.



Wensen, grenzen en consent

In de puberteit kom je er geleidelijk steeds meer achter wat je zelf wilt: wat je wel en niet leuk of fijn vindt, maar soms gebeurt er ook iets wat je niet wilt.

Onzeker

Soms weet je niet meteen of durf je niet goed te zeggen wat je wel of niet wilt. Onzekerheid hoort helaas bij de puberteit. Je vindt het waarschijnlijk heel belangrijk wat anderen van je vinden. Je bent dan bang dat ze je niet aardig of leuk vinden als je zegt wat je echt vindt of wilt. Misschien dat je daardoor weleens dingen doet die je eigenlijk helemaal niet wilt doen, of zeg je iets wat je helemaal niet meent.

Luister naar je gevoel

Probeer goed naar je eigen gevoel te luisteren; voelt het goed of voelt het toch een beetje raar, ongemakkelijk of vervelend? Wees eerlijk tegenover jezelf en zeg het gewoon. Dan voel je je er het beste over, ongeacht wat anderen ervan vinden. Als je vriendinnen en vrienden échte vrienden zijn, vinden ze het juist goed en stoer van je als je zegt wat je echt vindt.

Verkering en verder gaan

Dat je verkering hebt met iemand, wil helemaal niet zeggen dat je ook moet zoenen of verder moet gaan. Stel dat jouw verkering wil zoenen, maar jij (nog) niet. Dan kun je gewoon zeggen dat je daar nog niet klaar voor bent. Vaak is het al leuk en spannend genoeg om dicht bij elkaar te zijn. Doe waar jij je prettig bij voelt, en dat geldt ook voor de ander. Doe vooral geen dingen waar één van jullie geen zin in heeft, want zoenen en vrijen is alleen leuk als je het allebei echt heel graag wilt. Je bent er vanzelf een keer aan toe, dat kun je niet haasten. De één is er eerder aan toe dan de ander. Sommige mensen hebben helemaal geen zin of weinig behoefte aan fysiek contact. Andere mensen wachten met verder gaan tot ze getrouwd zijn. Dat is allemaal oké.



Als je het eng vindt om nee te zeggen of bang bent dat de ander jou dan niet meer leuk vindt, onthoud dan:

- Iemand die leuk is en die jou echt leuk vindt, zal het nooit erg vinden als jij nee zegt.
- Als iemand het niet belangrijk vindt dat jij iets niet wilt... dan denkt diegene niet aan jou, maar alleen aan zichzelf. Dan is dat geen leuk persoon, diegene zal jou misschien wel pijn doen of kwetsen.

Tegen je wil

Je mag een ander nooit overhalen of dwingen tot seks of andere handelingen. Je moet altijd toestemming hebben van een ander (consent) als het gaat om zoenen of seks. Een ander mag jou ook nooit overhalen of dwingen tot seks. Als dat gebeurt, heet dat: 'seksueel geweld' of 'seksueel misbruik'. En dat is strafbaar. Volwassenen mogen ook nooit iets seksueels bij kinderen doen, ook dat is strafbaar. Is jou iets overkomen wat je niet wilde? Dat is heel naar. Weet dat het nóóit jouw schuld is, maar altijd die van de ander. Een ander mag namelijk nooit iets met jou doen als jij daar geen toestemming voor geeft. Jou lijf is namelijk van jou, en jij mag daarover beslissen.

Hulp

Het is niet goed voor je om met een nare ervaring rond te lopen. Je mag het altijd aan iemand vertellen die je vertrouwt. Ook wanneer de persoon die het jou heeft aangedaan zegt dat het niet mag, is het goed om te praten met iemand die je vertrouwt. Je kunt voor hulp terecht bij het Centrum voor Seksueel Geweld (0800-0188) of bellen met de Kindertelefoon (0800-0432). Daar hoeft je je naam niet te zeggen, maar er kan wel iemand naar je luisteren en jou advies geven.

Wist je dat?

...zonder toestemming: nafluiten, een seksueel getinte opmerking maken, aanraken van de geslachtsdelen of het laten zien van een geslachtsdeel of een naaktfoto sturen zonder toestemming allemaal grensoverschrijdend gedrag is en dus strafbaar!

Zit jij vaak online en op social media? Of maak je wel eens video's van jezelf? Dat kan superleuk zijn. Maar je moet wel een aantal dingen weten.

Het is niet altijd wat het lijkt

Sommige mensen willen op social media een extra mooi beeld van zichzelf laten zien. Ze bewerken hun foto's of gebruiken de foto's van iemand anders. Wat mensen online van zichzelf laten zien is niet altijd hoe ze in het echt zijn. Je denkt dan bijvoorbeeld dat je met een meisje van 12 zit te chatten, terwijl het in het echt een man van 35 is.

Voor altijd en overal online

Het kan heel leuk zijn om filmpjes te maken en online te plaatsen. Je kunt daar hele leuke reacties op krijgen, maar je kunt ook negatieve reacties krijgen. Of je maakt een filmpje dat zonder jouw toestemming wordt doorgestuurd. Het is goed om je bewust te zijn van de positieve en de negatieve kanten (de risico's) van het maken en sturen van foto's, filmpjes en berichten online. Je kunt zelf bepalen wat je wel en niet wilt delen met anderen. Het is fijn om hier bewust mee om te gaan, want wanneer je eenmaal iets online plaatst blijft het vaak ook online.

Het kan leuk en spannend zijn om sexy foto's van jezelf te maken en naar iemand te sturen. Dat is niet verkeerd, maar je kunt hier het beste voorzichtig mee omgaan en alleen doen met iemand die je vertrouwt en waar je van te voren afspraken mee hebt gemaakt. Het kan namelijk zijn dat die ander ongevraagd en zonder dat jij dat wilt jouw foto's doorstuurt. Dit mag niet en is niet oké. Weet dat wanneer jou of iemand anders in je omgeving dit overkomt, het nooit de fout is van degene die de foto of het filmpje maakt, maar altijd van degene die de foto of het filmpje doorstuurt.

Dingen die je niet wilt zien

Ook online kun je soms iets vervelends meemaken. Bijvoorbeeld omdat iemand jou ongevraagd een foto van zichzelf stuurt die je niet had

willen ontvangen. Of omdat je beelden tegenkomt die je eigenlijk niet had willen zien. Bijvoorbeeld doordat iemand in een groepsapp iets doorstuurt of doordat je op een verkeerde website terecht komt. Als je iets vervelends hebt meegemaakt online, praat er dan met je ouders over of met iemand anders die jij vertrouwt. Je kunt ook (anoniem) bellen met de Kindertelefoon of naar www.helpwanted.nl gaan voor hulp.

Wist je dat?

...het strafbaar is om naaktbeelden door te sturen zonder dat diegene die op de beelden staat heeft gezegd dat het mag? Als je zelf een naaktfoto of filmpje ontvangt of doorgestuurd krijgt, mag je deze dus niet doorsturen zonder toestemming van diegene die erop staat. Het is ook strafbaar om ongevraagd een naaktfoto of afbeelding van jezelf of iemand anders aan iemand sturen zonder dat je gevraagd hebt of diegene dat wel wil ontvangen.

Porno

Er zijn veel seksplaatjes en seksfilmpjes te vinden online. Dat noemen we ook wel porno. Dit is niet bedoeld voor kinderen, maar alleen voor volwassenen. Je kunt daar nieuwsgierig naar zijn en bijvoorbeeld weleens kijken. Je kunt het ook per ongeluk tegenkomen en ervan schrikken, want het kan er heftig uitzien. Wist je dat porno heel anders is dan seks in het echt? De mensen die in porno seks hebben zijn meestal acteurs, voor hen is seks dus werk en het is meestal een toneelstukje dat ze opvoeren. Je ziet vaak perfecte lichamen en mensen die net doen alsof ze alles leuk vinden. Ook kan het er nogal ruw aan toe gaan. Weet dan: echte seks tussen volwassenen gaat vaak helemaal niet zo.

Denk dus ook niet dat je door porno te kijken leert wat seks is of hoe je seks moet hebben. Dit is niet hetzelfde. Seks in het echt is sowieso leuker, omdat je zelf kiest met wie je dat wel of niet wilt doen en omdat de aantrekkingskracht en de opwinding die je dan voelt voor iemand echt is.



Opwinding (meiden)

Opgewonden zijn

Je vulvalippen en de opening van je vulva zijn erg gevoelig. Maar het meest gevoelig is de clitoris. Aan de buitenkant zie je een klein bobbeltje, maar aan de binnenkant van je lichaam loopt de clitoris door aan beide kanten van je vagina. Als je je vulva aanraakt of over je clitoris heen wrijft kan dit een fijn gevoel geven. Ook kun je er opgewonden van raken. Wat je dan voelt, is moeilijk te beschrijven. Je kunt het warmer krijgen, je hart kan sneller gaan kloppen en je kunt sneller gaan ademen. Er gaat ook meer bloed naar je geslachtsdelen. Je clitoris, vulvalippen en vagina worden daardoor groter en nog gevoeliger, en je vagina wordt nat.

Als je opgewonden bent, kan je vagina vochtig worden. Soms is dat een klein beetje vocht, soms is dat veel vocht. We noemen dit dan ook 'nat worden'.

Wist je dat?

...als je opgewonden wordt, de clitoris binnenin je lichaam opzwelt, om de vagina heen. Eigenlijk net zoals een piemel stijf wordt wanneer een jongen opgewonden wordt. De clitoris vormt dan een soort kussentje. Daardoor voelt het vrijen fijner. Als iemand dus voldoende opgewonden en vochtig is, voelt het vrijen pas fijn. Onthoud dus voor later: vrijen hoort nooit pijn te doen.



Zelfbevrediging

Je eigen lichaam, vulva en clitoris aanraken om een fijn gevoel te krijgen, noemen we ook wel zelfbevrediging of masturberen. Mensen doen dit door bijvoorbeeld een vinger in de vagina te doen (vingeren) of over de clitoris te wrijven. Door te masturberen, kun je ontdekken wat je wat je wel en niet fijn vindt. Hierdoor kun je dit later ook bij een ander aangeven. Masturberen is normaal en zeker niet slecht voor je, maar het kan ook zijn dat daar in jouw cultuur of religie anders over wordt gedacht.

Klaarkomen

Als je jezelf aanraakt, kun je doorgaan tot je klaarkomt. Klaarkomen voelt als een soort explosie van fijne tintelingen in je lichaam. Dit wordt ook wel 'orgasme' genoemd. Het gevoel van klaarkomen duurt meestal een paar seconden, en daarna voel je je rustig en ontspannen. Sommige meiden kunnen meerdere keren achter elkaar klaarkomen. Als je klaarkomt is je vagina nat en je vulvalippen en clitoris zijn groter. Ook kan bij klaarkomen vocht vrijkomen. Soms is dat een beetje en soms veel vocht.



Wist je dat?

...als meisje ook een natte droom kunt hebben? Dan raak je in je slaap opgewonden en kun je daar dus nat van worden en klaarkomen.



Opwinding (jongens)

Opgewonden zijn

Je piemel en ballen kunnen gevoelig zijn, maar de eikel is het gevoeligste plekje. Deze aanraken kan dat een fijn gevoel geven. Ook kun je er opgewonden van raken. Wat je dan voelt, is moeilijk te beschrijven. Je kunt het warmer krijgen, je hart kan sneller gaan kloppen en je kunt sneller gaan ademen. Er gaat ook meer bloed naar je piemel. Je piemel wordt daardoor groter en harder en kan omhoog gaan staan. Dit wordt ook wel een 'stijve' of 'erectie' genoemd.

Vanaf de puberteit kun je steeds vaker een erectie krijgen. Bijvoorbeeld als je aan iets spannends denkt. Maar soms kan het ook zonder reden gebeuren, terwijl je helemaal niet opgewonden bent. Dat kan ongemakkelijk zijn, bijvoorbeeld omdat je bang bent dat iemand het ziet. Dat is heel normaal en overkomt alle jongens wel eens.



Tips om van die stijve piemel af te komen als het op het verkeerde moment gebeurt:

- Ga zitten als het kan, dan valt het minder op.
- Stop je stijve piemel onder het randje van je onderbroek. Dan valt hij minder op.
- Hou je tas (of iets anders) ervoor, dan ziet niemand het.
- Denk aan dingen die je absoluut niet sexy vindt. Aan stoeptegels bijvoorbeeld. Of aan vieze stinkkaas. Dat zal wel moeten helpen.

Zelfbevrediging

Je eigen lichaam, piemel of eikel aanraken om een fijn gevoel te krijgen, noemen we ook wel zelfbevrediging of masturberen. Mensen doen dit door bijvoorbeeld door met hun hand over hun piemel te bewegen of door de voorhuid heen en weer te schuiven (aftrekken). Door te masturberen, kun je ontdekken wat je wel en niet fijn vindt, en kun je dit later ook bij een ander aangeven. Masturberen is normaal en zeker niet slecht voor je, maar het kan ook zijn dat daar in jouw cultuur of religie anders over wordt gedacht.



Klaarkomen

Als je jezelf aanraakt, kun je doorgaan tot je klaarkomt. Klaarkomen voelt als een soort explosie van allerlei lekkere tintelingen in je lichaam. Dit wordt ook wel 'orgasme' genoemd. Het gevoel van klaarkomen duurt meestal een paar seconden. En daarna voel je je rustig en ontspannen. Ook kan bij klaarkomen sperma uit je piemel komen.

Zoenen, seks en veilig vrijen

Misschien heb je wel eens wat gehoord over tongzoenen, seks en veilig vrijen. Maar weet je ook hoe het precies zit?

Tongzoenen

Tongzoenen is zoenen met je tong. Misschien lijkt jou dat leuk, of juist niet. Dan moet je het vooral nog niet doen. Tongzoenen is leuk als je er allebei klaar voor bent en het allebei heel graag wilt. Er is ook geen moment waarop je dit 'hoort' te doen. Ook niet wanneer anderen om je heen dit misschien al wel doen.

Mensen die tongzoenen, houden vaak hun hoofd een beetje schuin, zodat hun neuzen niet tegen elkaar aankomen. Bijvoorbeeld door elkaar een zoen op de mond te geven, de monden open te doen en met je tong de tong van de ander op te zoeken. Hoe ver je je mond open doet en of je met veel of weinig tong zoent, verschilt per persoon. Iedereen vindt iets anders fijn. Door met elkaar te praten, kom je erachter wat de ander fijn vindt.



Tips die altijd goed zijn om te onthouden:

- Denk niet na over of je het goed doet of niet. Doe gewoon wat fijn voelt en check of de ander het ook fijn vindt.
- Doe rustig aan. Houd rekening met de ander, en laat jezelf en de ander af en toe rustig ademhalen.

Seks voor later

Misschien kun je je het nu nog niet zo goed voorstellen, maar veel volwassen mensen vinden het fijn om te vrijen. Ze hebben seks omdat ze het fijn vinden om op deze manier heel dicht bij iemand te zijn, omdat

het ze een fijn gevoel geeft en omdat ze hiermee ook de ander een fijn gevoel kunnen geven, of omdat ze graag een kindje willen.

In de puberteit krijg je door de hormonen misschien meer interesse in relaties en krijg je op een gegeven moment misschien ook wel interesse in seks of dingen die daarmee te maken hebben. Er is geen moment waarop dit 'hoort' of 'moet', ook niet wanneer anderen om jou heen dit wel doen. Ook bepaal je altijd zelf of jij seks wilt hebben en met wie. Sommige mensen willen pas seks met iemand als ze getrouwd zijn. Anderen willen alleen seks hebben met iemand als ze een relatie hebben en weer andere mensen vinden dit niet belangrijk. Er zijn ook mensen die geen seks willen als ze volwassen zijn. Als je asexueel bent, dan ben je niet of heel weinig in seks geïnteresseerd. Iemand die asexueel is kan wel verliefd worden op iemand.



In sommige gezinnen is het heel normaal om over zoenen en seks te praten en in andere helemaal niet. Als hier bij jou thuis niet over gesproken wordt kun je ook advies vragen aan vrienden, iemand die je vertrouwt of bellen/chatten (anoniem) met de **Kindertelefoon**.



Vrijen

Als mensen seks hebben met elkaar, kunnen ze van alles doen. Van zoenen, elkaar vasthouden en strelen tot bloot tegen elkaar aan liggen of elkaars piemel of vulva aanraken, dit is allemaal vrijen of seks hebben. Als je later misschien wel seks met iemand wilt hebben, beslissen jullie altijd samen wat jullie fijn en leuk vinden om te doen, en wat juist niet. Door hier met elkaar over te praten en rekening te houden met elkaars wensen en grenzen, is seks het fijnste. Je hoeft nooit iets tegen jouw wil in te doen.



Wist je dat?

...de meeste meiden niet klaar komen van penis-in-vagina seks? Ze komen eerder klaar als (ook) het topje van de clitoris en het gebied eromheen wordt aangeraakt.

De eerste keer

Als je later voor het eerst gaat vrijen met iemand zul je misschien de eerste tijd alleen maar willen zoenen en strelen. Dat is helemaal oké. Neem de tijd om te ontdekken wat je zelf wilt en met wie. Als je je wat meer op je gemak en vertrouwd bij elkaar voelt, zul je misschien steeds een stapje verder willen gaan. Maar dat hoeft niet. Als je aan het vrijen bent en op een gegeven moment niet meer wilt dan kun je op elk moment stoppen. Dat maakt niets uit. Je mag eerst wel willen en halverwege toch niet verder willen. De ander moet dat dan respecteren en stoppen.



Als mensen met elkaar vrijen worden ze daar vaak opgewonden van, het geeft namelijk een fijn gevoel. Als jij later geslachtsgemeenschap (penis-in-vagina-seks) wilt hebben, moet je allebei opgewonden zijn.

Anders is de piemel niet stijf en kan hij niet in de vagina, of is de vagina niet nat en kan het pijnlijk zijn. Als je gaat vrijen is het dus belangrijk dat je allebei voldoende opgewonden en ontspannen bent. En weet dat vrijen niet altijd perfect en vanzelf gaat, er mag gestunteld en gelachen worden. Dat hoort er ook bij!

Veilig vrijen

Veilig vrijen kan twee dingen betekenen; jezelf beschermen tegen zwanger worden/iemand zwanger maken en jezelf beschermen tegen geslachtsziekten. Dit noemen we ook wel een soa, wat staat voor seksueel overdraagbare aandoening. Alleen een condoom beschermt tegen het doorgeven van een geslachtsziekte.



Een condoom is ook een anticonceptiemiddel, dat betekent dat hij ook beschermt tegen zwangerschap. De zaadcel kan dan niet bij de eikel komen. Het bekendste anticonceptiemiddel is de pil. Maar je hebt ook nog andere anticonceptiemiddelen. Je huisarts kan je hier meer over vertellen. Om geen geslachtsziekte (soa) te krijgen, moet je dus sowieso een condoom gebruiken. Maar het veiligste is een condoom én een ander anticonceptiemiddel.



Wist je dat?

...de helft van de pubers ouder is dan 15 als ze voor het eerst zoenen? Geslachtsgemeenschap heeft de helft van de jongeren na hun 18e jaar. Meestal hebben ze dan al een tijdje verking met iemand.

Meer weten?

Op www.pubergids.nl vind je nog veel meer informatie over de puberteit en wat je in de puberteit nog meer wilt weten.

Op www.kindertelefoon.nl kun je chatten, al je vragen stellen en vind je informatie over het lichaam, relaties, zoenen en vrijen. Je kunt ook gratis (en anoniem) bellen met 0800-0432, je krijgt dan iemand aan de telefoon die niet verder vertelt wat jij hebt gezegd.



Wist je dat?

...de meeste vragen die de Kindertelefoon krijgt over relaties en seksualiteit gaan? Jij kunt ze dus ook bellen als je hier vragen over hebt!

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

© Rutgers 2024 | Alle rechten voorbehouden

Illustraties: Marian Latour

Vormgeving: Robin van Rossum