

Sex en seksualiteit

BOYZ



Wat weet jij? *Check it!*

- | | | |
|----------|----------------------------------|---------|
| 1 | Veranderingen in de puberteit | 3 - 5 |
| 2 | Boyzbusiness | 6 - 8 |
| 3 | Voel (je goed?) | 9 |
| 4 | Homo-, bi- en heteroseksualiteit | 10 |
| 5 | Grenzen | 11 |
| 6 | Seks | 12 - 13 |
| 7 | Veilig vrijen | 14 - 15 |

Seks en seksualiteit



Veranderingen in de puberteit

boyz 3



Mr. Perfect

Ze lijken perfect, die boyz in de bladen en op tv. Het zijn allemaal mooie plaatjes, maar het heeft niets met de werkelijkheid te maken. Oké, de één ziet er beter uit dan de ander, perfect is niemand. Vergelijk je niet met die superboyz, daar word je alleen maar onzeker van.



Hormonen Ineens gebeurt er van alles met je. Het lijkt wel een overval. Je hormonen worden actief. Hormonen zijn hele kleine regelstofjes. Ze besturen groei en verandering van je lichaam, je seksualiteit en je gevoelens. Best heftig.

Je lijf!

Je armen lijken te lang, je benen schieten uit. Help, wat nu? Komt dit ooit weer goed? Ja! Je kunt je tijdelijk heel onhandig voelen. Dat komt omdat de groei en veranderingen niet gelijkmatig gaan. De verhoudingen zijn even een beetje zoek.

Baard in de keel

Je stem kan in deze periode zwaarder worden. En af en toe komt er een rare uitschieter tussendoor. Dit noem je de baard in de keel. Gelukkig is het tijdelijk, na een poosje heb je je stem weer onder controle.





Beharing

Ineens is er die schaduw boven je lip. Je krijgt een snor. Nou ja, snor is wat overdreven. Er komen pluizige haartjes boven je lip en op je kaken. Die haartjes worden steeds stugger. Nu kan je je gaan scheren. Je krijgt ook haren onder je armen, rond je penis en je balzak.

Ook daar zijn ze eerst donzig en licht, later worden ze stug en donker. Deze haren noem je schaamhaar. Is er bij jou nog geen haar te zien? Maak je geen zorgen, dat komt nog wel. Bij de één begint het al met 11 jaar en bij de ander op 15-jarige leeftijd of nog later.

Scheren

Scheren wordt vaak als een lastig karwei gezien. Het is ook een heel gedoe om netjes te scheren en geen wondjes, opengesneden puukeltjes en een rode vlekkerige huid te krijgen. Misschien lukt het beter met deze tips:

Met een mesje scheren:

- maak je huid goed nat;
- gebruik scheercreme of gel;
- zorg dat je mesjes scherp zijn;
- je gezicht goed naspoelen;
- na het scheren aftershave of balsem gebruiken;
- en het hoeft zeker niet iedere dag, tenzij je erg behaard bent.

Elektrisch scheren:

- scheer je met een droge huid (dus niet eerst douchen);
- volg de gebruiksaanwijzing van het apparaat;
- en na het scheren kun je ook aftershave of balsem gebruiken.



Hygiëne

Een schoon lijf is belangrijk. Als puber merk je waarom. Doordat je hormonen actiever zijn, kan je zweet gaan ruiken. Was je je niet, dan ga je stinken. Je hebt nu een deodorant nodig. Want het gekke is: soms ruik je jezelf niet maar je omgeving ruikt je des te beter. Je penis moet je dagelijks wat extra aandacht geven. Je trekt



Puistjes

Bijna iedereen krijgt ze: puistjes. Ze ontstaan door hormonale veranderingen. Je talgklieren worden groter en raken verstopt. Dé oplossing om ervan af te komen is er niet. Je huid goed schoonhouden is belangrijk. Er zijn crèmes en lotions tegen puistjes te koop. Zon, buitenlucht en gezond eten zijn altijd goed voor je. Zijn je puisten echt erg en helpt niets? Ga dan naar je huisarts.

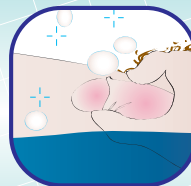
Achteruit met die voorhuid!



1 Trek je voorhuid naar achteren. Zeep kan maar is niet nodig.



2 Nu kan je het randje onder de eikel schoonmaken.



3 Als je besneden bent, is het net zo belangrijk om je penis goed schoon te maken.

2

Boyzbusiness

Blaas

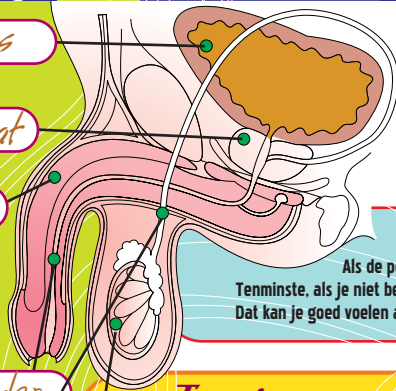
Prostaat

Penis

urineleider

Zaadleider

Testis (bal)



Je penis, ballen en balzak gaan groeien. Penissen, je hebt ze in soorten en maten. Maak je geen zorgen over je penis. Je denkt misschien dat die van jou te kort, te dun of te krom is. Dat komt door machoverhalen over die enorme piemels die anderen zeggen te hebben. Precies ... die verhalen zijn groter dan de penis.

Penis

Als de penis slap is, zit de voorhuid over de eikel heen. Tenminste, als je niet besneden bent. In je penis zit geen botje. Dat kan je goed voelen als hij slap is. Je kunt hem dan alle kanten op buigen.

Toompje Je voorhuid zit met het toompje vast aan de eikel. Het is een soort bandje en een erg gevoelig plekje. Soms zit het toompje te strak en scheurt het iets in tijdens masturberen of neuken. Het probleem is dan vanzelf verholpen. Als het pijn blijft doen, kan het toompje onder plaatselijke verdoving worden ingeknipt.

Ballen en balzak

Je ballen hangen in je balzak. Scrotum noem je dat ook wel. Dit zaakje hangt buiten je lichaam omdat de zaadcellen dood gaan bij lichaamstemperatuur. Het is een echt bedrijfje daar in die balzak.

Je ballen maken wel vijftigduizend zaadcellen per minuut, dat zijn er wel zeventig miljard (!) per dag. Vanaf het eerste moment gaat dit de rest van je leven door. Behalve dan als je ziek bent of heel moe, dan lukt het even niet zo goed.

Wist je dat...

Wist je trouwens dat je penis kleiner lijkt als je naar beneden kijkt? Wil je echt weten hoe groot hij is, ga dan voor een spiegel staan.

Besnijden

Als je besneden bent, dan is een klein stukje van je voorhuid weggehaald. Dat wordt meestal vanuit religieuze achtergronden of om hygiënische redenen gedaan. Maar je kunt ook een te strakke voorhuid hebben, je kunt hem dan niet over de eikel terugschuiven. Het is een kleine ingreep die in het ziekenhuis plaatsvindt. Je seksuele gevoelens blijven hetzelfde.

Erectie

In je penis zit een zwellichaam. Dat is sponsachtig weefsel met hele kleine ader-tjes. Word je opgewonden, dan vult dat weefsel zich met bloed. Je penis wordt groter en stijf, je hebt een erectie. In het begin kunnen die erecties spontaan komen op momenten dat je denkt: 'help, nu even niet'.

Later krijg je het meer onder controle. Je hebt waarschijnlijk gemerkt dat je meestal met een stijve penis wakker wordt. Dat noem je een ochtenderectie.



Ballenonderzoek

Je ballen moet je regelmatig onderzoeken op knobbeltjes en bobbeltjes. Zo onderzoek je ze: laat je ballen tussen je vingers rollen. Voel je een verdikking aan de bovenkant, dan voel je je bijballen. Helemaal normaal dus. Voel je vreemde knobbels en maak je je ongerust, ga dan altijd naar je huisarts. Het kan onschuldig zijn, maar kanker komt ook voor. Als je er op tijd bij bent, is het vaak goed te genezen.



WIST JE DAT...

Eén zo'n klein puntje
ongeveer
1500 spermatozoiden
bevat?

Sperma

Sperma bestaat uit zaadcellen en zaadvocht. Het is een wittige, doorschijnende vloeistof die wat plakkerig aanvoelt. Per keer komt er zo'n 1 tot 4 theelepeltjes sperma uit je penis. Als je net een zaadlozing hebt gehad, is het natuurlijk minder. Bij de één vloeit het sperma eruit en bij de ander spuit het met ritmische schokjes naar buiten. Ben je een tijd niet klaargekomen, dan lost sperma op.

Natte droom

Als je 's nachts tijdens je slaap een zaadlozing krijgt, noem je dat een natte droom. Je voelt het aan je lakens of je pyjama omdat die nat zijn van een kleverig goedje. Of je het nu vervelend vindt of niet, je kunt er niets aan doen. Het zaad moet er gewoon uit. Heb je hier geregeld last van en wil je dat niemand het merkt? Houd dan 's nachts je onderbroek aan.

Spuiten

Sperma komt via je plasbuis uit je penis. Als dat gebeurt heet dat spuiten, ejaculeren, een zaadlozing krijgen of klaarkomen. Plassen tijdens een zaadlozing lukt niet. Een klepje sluit de blaas op dat moment af. Per keer kunnen er wel 400 miljoen zaadcellen in het sperma zitten. En in één druppeltje kunnen wel 120 miljoen zaadcellen zitten.

Je snapt hoe weinig sperma er voor nodig is om een meisje zwanger te maken.

Voel (je goed?)

3

Liefdestips

Je bent verliefd, je versiert elkaar en dan ... dan heb je verkering. Hier wat tips om het leuk te hebben en te houden:

- blijf jezelf;
- toon belangstelling;
- maak complimenten;
- zoek uit wat hij/zij leuk vindt;
- geef aan wat jij leuk vindt;
- houd contact met je eigen vrienden;
- verras elkaar eens;
- vertel elkaar wat je bezighoudt.

verliefd

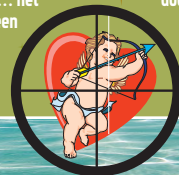
Jij vindt iemand helemaal te gek. Dat voelt lekker. Maar soms zorgt verliefdheid voor een rotgevoel. Je kunt er pijn in je buik van krijgen als je niet weet of de ander ook verliefd op jou is. Is dat wel zo? Dan is dat natuurlijk geweldig!

Hoe zorg je er nu voor dat die ander jou ziet zitten? Soms gaat het vanzelf, maar soms moet je de natuur een handje helpen. Aanspreken is natuurlijk één manier. Bedenk wel even wat je wilt vragen of zeggen. En verder kan je natuurlijk sms-en, msn-en, e-mailen of een romantische liefdesbrief schrijven. Kies maar ...

Liefdesverdriet

Love hurts sometimes... en dat kan kloppen. Jij bent verliefd op de ander, maar de ander niet op jou. Of... het is uit! Je kunt je daar erg rot door voelen. Iedereen gaat hier anders mee om. De één gaat fanatiek sporten, de ander schrijft zwaarmoedige gedichten op zijn kamer. De één praat er veel over en

de ander juist niet. Je hebt tijd nodig. Maar ga wel wat doen en blijf niet in een hoekje zitten. Anders ga je je nog beroerder voelen. Volwassenen maken soms foute grappen over dit soort dingen. Probeer het je niet aan te trekken: het is al zo lang geleden dat zij jong waren.



4

Homo, bi en hetero

Emoties

Er gebeurt van alles met je in de puberteit. Je lijf verandert. Maar ook je gevoelens veranderen. Je kunt je wisselend fantastisch en doodongelukkig voelen. Soms heb je het allemaal niet meer onder controle. Je wordt 's morgens chagrijnig van al het gezeur aan je hoofd en krijgt met iedereen ruzie. Even later is het bij jou over maar zijn die anderen nog beledigd. Tja ...



IK weet het lekker al wel

Heholebi

Je weet het wel, je weet het niet, je weet het wel ... Sommigen weten als donderslag bij heldere hemel of ze op meiden, jongens of allebei vallen. Duidelijk dus. Maar het kan ook lang duren voor je door hebt of je nu homo-, bi- of heteroseksueel bent. Maak je daar geen zorgen over, je komt er vanzelf achter.

Blozen

Bloos je om van alles en nog wat? Anderen vinden het vast heel lief en charmant. Jij baalt er waarschijnlijk verschrikkelijk van. Weet je wat echt het beste helpt? Je er niets van aantrekken. Makkelijker gezegd dan gedaan? Tuurlijk, maar dat is met alles zo. Probeer er een grap over te maken. Want blijf je je schamen en trek je je terug, dan wordt het alleen maar erger.

Homoseksueel

Je bent homoseksueel als je alleen op jongens valt. Dat is niet altijd even gemakkelijk omdat je dan tot een minderheid behoort. En helaas worden minderheden soms gepest. Daarom durven sommige jongens het niet thuis of tegen vrienden te vertellen. Als je er voor uitkomt dat je homo bent, noem je dat 'coming-out' of in het Nederlands 'uit de kast komen'. Soms hoor je van anderen dat ze het allang wisten of een vermoeden hadden. Vaak vallen de reacties heel erg mee.

Hetero

Je bent hetero als je als jongen alleen op meiden valt.

Biseksueel

Je bent biseksueel als je jongens én meiden seksueel aantrekkelijk vindt. De ene keer kan het dus een jongen zijn en de andere keer een meisje. Het gaat trouwens niet wisselend jongen - meisje - jongen - meisje. Het kan zijn dat je jaren alleen op meisjes valt en dan ineens verliefd wordt op een jongen.

STOP

Stop = stop

Grenzen zijn er voor jou en voor de ander. Of het nu om grappen of aanrakingen gaat. Of het nu over seks of iemands seksuele geaardheid gaat. Geef je grenzen duidelijk aan, ze liggen bij iedereen anders. En trek het je niet aan als een ander jou flauw of kinderachtig vindt. Jij houdt natuurlijk net zo goed rekening met die ander.

Stop = stop, voor beide partijen.

Ken je een slachtoffer of ben je het zelf, ga dan over tot actie!

Laat je niet gek maken door bedreigingen of chantage.

Zoek hulp bij iemand die je vertrouwt. Samen kan je iets ondernemen om het misbruik te stoppen.



Grenzen

5

Foutle contacten

Misbruik van jongens komt helaas voor. Dat gaat van grensoverschrijdend gedrag tot seksueel geweld. Van alles dus.

Het kan zijn dat iemand iets doet of zegt dat jij niet prettig vindt. Rare grappen over je lijf bijvoorbeeld of een tikje op je kont. Het is fout als jij je er niet lekker bij voelt. Dan worden je grenzen overschreden. Soms is de ander er zich niet bewust van dat hij of zij te ver gaat. Je stopt dat gedrag door te zeggen dat je dit niet wilt.

Seksueel misbruik en geweld gaan verder. Er zijn dan seksuele handelingen tegen je in. Dat kan van alles zijn. Je moet dingen doen of ondergaan. Daders kunnen mannen en vrouwen zijn. Vaak zijn het bekenden en dat maakt het extra ingewikkeld.

6

Seks

Tip

Wees goed voorbereid!
Zorg ervoor dat je
altijd condooms bij je hebt!

Neuken
doe je zo...

doe je wel een
beetje voorzichtig
...?

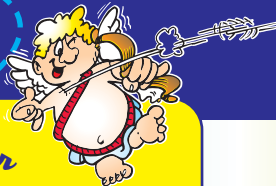


De eerste keer

De eerste keer neuken is natuurlijk best spannend. Je kunt je wel een beetje voorbereiden.

Hier komen wat tips:

- zorg voor voorbehoedsmiddelen en eventueel een glijmiddel op waterbasis (op oliebasis tast het rubber van het condoom aan);
- regel een fijn plekje waar je niet gestoord kunt worden;
- mobieltjes uit, goed muziekje en kaarsen aan;
- neem er de tijd voor en haast je niet.



Masturbatie

Wat Masturberen is seksen met jezelf. Bij jongens noem je het ook aftrekken. Je doet het meestal solo maar je kunt het ook doen als je vriend(in) erbij is. De ene jongen doet het veel vaker dan de ander. Dat maakt niets uit, het is niet slecht dus ...

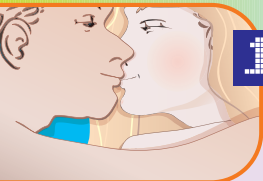
Waarom Het is lekker en je leert je lijf goed kennen. Je kunt seksuele spanning ontladen en er leuk bij fantaseren.



De afbrekeregels:

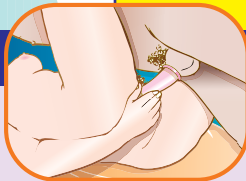
Hoe Je kunt spuw, massageolie, een glijmiddel gebruiken of helemaal niets. Je kunt je voorhuis ritmisch over je eikel bewegen en ondertussen je ballen kneden. Je doet wat je lekker vindt en waar je opgewonden van raakt.

Waar Masturberen doe je waar je niet gestoord kan worden door anderen en waar jij niemand stoort.



1

Je begint natuurlijk niet met neuken. Je start met het voorspel. Je knuffelt, zoent, streelt, likt, kortom je maakt elkaar opgewonden. Is een meisje opgewonden dan wordt haar vagina vochtig. Je krijgt dan een erectie.



2

Dan kan de penis in de vagina. Dat lijkt simpel maar dat is het niet altijd. Het is wel zo handig als het meisje de penis een beetje bijstuurt met haar hand.



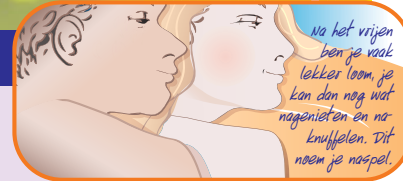
3

Is het de eerste keer, doe dan extra voorzichtig en gebruik glijmiddel of spuw. Neuken kan je in allerlei standjes doen, je kunt ritmisch op en neer bewegen of bijvoorbeeld draaiende bewegingen maken.



4

Ben je klaargekomen dan wordt je penis weer slap. Meisjes hebben wat meer tijd nodig en ze komen meestal niet klaar tijdens het neuken. Maar voor of na het neuken kan ze ook een orgasme krijgen. Vraag een meisje wat ze lekker vindt. Klaarkomen is trouwens geen must. Je kunt ook lekker vrijen zonder klaarkomen.



5

Soms gaat vrijen helemaal niet zoals je verwacht had. Geen spetterende orgasmen, geen vuurwerk, geen ... eigenlijk was er niets aan. Dat is helemaal normaal, vooral bij de eerste keer. Trek je er maar niets van aan. Het belangrijkste is dat jullie het fijn hebben met elkaar. Volgende keer beter.

Na het vrijen
ben je vaak
lekker loom, je
kan dan nog wat
nagenieten en nu
knuffelen. Dit
noem je naspel.

Veilig vrijen

4girlz

Om niet zwanger te raken moet het meisje de anticonceptiepil drie weken lang elke dag innemen. Daarna slikt ze hem een week niet. In die pauze-week wordt het meisje ongesteld.

Andere voorbehoedmiddelen voor vrouwen zijn: het koper-spiraaltje, het hormoonspiraaltje, het hormoonimplantaat, de anticonceptiering, de anticonceptiepleister, de prikpil, het pessarium en het (vrouwen)condoom. Alleen het (vrouwen)condoom beschermt ook tegen soa, de anderen alleen tegen zwangerschap.

Als je gaat vrijen...

zorg je voor goede voorbehoedmiddelen. Je gebruikt altijd een goedgekeurd condoom. Vrij je met een meisje, dan is de Double Dutch methode het meest veilig. De jongen gebruikt een condoom en het meisje de anticonceptiepil. Het condoom beschermt jullie tegen soa (seksueel overdraagbare aandoeningen) en de pil tegen zwangerschap.

SOS

Soms gaat het fout! Door een beschadigd condoom, een vergeten anticonceptiepil of door te vrijen zonder voorbehoedmiddelen.

Door onveilig vrijen loop je risico op zwangerschap bij het meisje en soa (seksueel overdraagbare aandoeningen) bij jullie beiden.

4boyz

Condoms heb je in alle soorten, maten, kleuren en smaken. Let wel op dat ze goedgekeurd zijn en dat de datum niet verlopen is. Zorg er ook voor dat je hem niet beschadigt door scherpe nagels.



Pakje openscheuren.
(geen schaar!)



Topje tussen duim en wijsvinger nemen zodat de lucht eruit gaat.



Zet het condoom op de eikel van de stijve penis. Je rolt hem met je andere hand naar beneden.



Je houdt het condoom bovenaan vast als je je terugtrekt uit de vagina.



Daarna een knoop erin en in de vuilnisbak ermee..

Zwangerschap

Is het meisje de pil vergeten, lees dan samen de bijsluiter door. Bij de meeste anticonceptiepillen mag er tussen twee pillen niet meer dan 36 uur zitten. Zit er meer tijd tussen of was er een ongelukje met het condoom en gebruikt het meisje geen anticonceptiemiddelen, dan kunnen jullie de morning-afterpil (noodpil) kopen. Je haalt hem bij de huisarts, bestelt hem via internet of koopt hem bij de apotheek, drogist of CASA (Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus).

Let op:

Het meisje moet de noodpil/morning-afterpil binnen 72 uur na het vrijen ingenomen hebben. Kijk voor meer informatie op: www.noodpil.nl

Soa

Het beste voorbehoedmiddel tegen soa is het condoom. Dus als die niet gebruikt is, of er is een ongelukje mee gebeurd tijdens het neuken, dan loop je een serieus risico op een soa. Wist jij bijvoorbeeld dat er per jaar 110.000 mensen een soa oplopen? Zorg dat je daar niet bijhoort. Laat je testen!

Meer weten?

Op de Sense-sprekuren van je GGD kun je terecht voor informatie en advies over seksualiteit, anticonceptie, soa en onbedoelde zwangerschap. Kijk voor meer informatie en voor Sense-sprekuren bij jou in de buurt op www.sense.info.

Veilig vrijen

Een dokter

bezoek je bij de volgende klachten:

- pijn of een branderig gevoel bij het plassen;
- afscheiding uit je penis;
- wratten, zweertjes of blaasjes rond je penis, anus of mond;
- pijnlijk opgezwollen klieren in je liezen;
- jeuk aan je penis of tussen je schaamhaar;
- pijn in je ballen en laag in je buik.



Alarm?

Denk nu niet: "Ik heb nergens last van, dus ik heb geen soa!" Helaas werkt dat niet zo. Je kunt besmet zijn en een soa hebben zonder dat je er ook maar iets van merkt. Heb je een soa dan is het belangrijk dat je daarvoor behandeld wordt. Want er zijn soa waar je volledig van kunt genezen. Er zijn ook soa waar je onvruchtbaar van wordt of die je de rest van je leven bij je draagt. En er zijn soa waar je dood aan kunt gaan. Als je besmet bent, moet je degenen waarmee je seks hebt gehad inlichten. Zij kunnen zich ook laten testen. Alleen op deze manier kan de verspreiding van soa stoppen.

En hoe zit het met 'the girlz'?

Jij weet nu veel meer over jongens. Of je wist alles al? Als je meer wilt weten over meiden moet je het boekje GIRLZ maar eens lezen. Dan snap direct je waarom sommige meiden niet zo vrolijk zijn tijdens hun menstruatie.





www.sense.info

Colofon

Rutgers Nisso Groep en CASA Nederland
(Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus)

© 4^e druk, 2009 Rutgers Nisso Groep & CASA Nederland

Alle rechten voorbehouden
www.rutgersnissogroep.nl | www.casa.nl

ontwerp: idonuts, Den Haag

