

Sex en seksualiteit



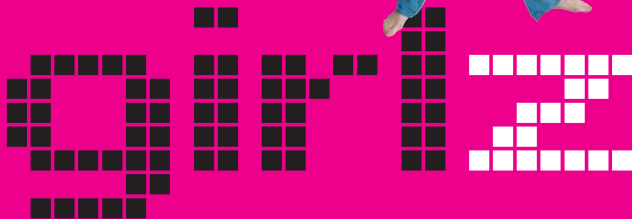
girlz

Wat weet jij? *Check it!*

- | | | |
|----------|----------------------------------|---------|
| 1 | Veranderingen in de puberteit | 3 - 5 |
| 2 | Girlzstuff | 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

girlz 3

1

Ms. Perfect

Ze lijken perfect, die girlz in de bladen en op de tv. Het zijn 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 zelf niet met die supergirlz, daar word je alleen maar onzeker van.



Boehoeeee...

*ik heb nog
geeneens
borsten*

Emoties

Puistjes

*Borst
groei*

Beharing

Hormonen

Ineens gebeurt er van alles tegelijk met je. Het overkomt je gewoon. Je hormonen zijn in actie gekomen en dat merk je. Hormonen zijn hele kleine regelstofjes. Ze besturen groei en verandering van je lichaam, je seksualiteit en je gevoelens. Best heftig.

Je lijf!

Er ontstaan allerlei rondingen, of juist niet, en je borsten hangen scheef. Help, wat nu? Komt dit ooit weer goed?

Ja hoor, hoewel je je best een tijd onhandig kunt voelen in je eigen lichaam. Dat komt omdat de groei en veranderingen niet gelijkmatig gaan. De verhoudingen zijn even een beetje zoek.

Haren

Op verschillende plekken van je lijf gaan haartjes groeien. Misschien krijg je meer of donker haar op je benen. Heb je daar problemen mee, dan kun je ze afscheren of (laten) waxen. Je krijgt ook haren onder je armen en op je venusheuvel. Ze zijn eerst donzig en licht, later stug en donker. Deze haren noem je schaamhaar.



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.



Puistjes

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



Je vagina heeft geen extra zorg nodig. Iedere dag met water wassen is voldoende. Als je zeep gebruikt, kan de natuurlijke zuurgraad van je vagina aangetast worden. Er zijn ook speciale emulsies te koop waar geen zeep in zit. Intiemsprays zijn absoluut niet nodig. Weggegooid geld. En waarom zou je vagina naar iets anders dan naar vagina moeten ruiken?

Als je menstrueert, gebruik je maandverband of tampons. Gebruik je tampons, dan is het de eerste keer een beetje oefenen geblazen. Lees daarom de bijsluiter met tips goed door en neem ruim de tijd. Of vraag je moeder, je zus of je vriendin om advies. Tampons zijn ideaal als je gaat sporten of zwemmen. Maandverband en tampons moet je meerdere keren per dag verschonen.



Menstruatie & ongesteldheid

De één wordt hét met 10 jaar, de ander op haar 17e. Als je menstrueert ben je geslachtsrijp. Je kunt nu zwanger worden. Je menstruatie kan regelmatig of onregelmatig komen. Ook de hoeveelheid bloed die je verliest is verschillend.

Sommige meiden zijn drie dagen ongesteld, anderen zijn zeven dagen de klos. Net vóór of tijdens je ongesteldheid kan je een opgeblazen gevoel, gespannen borsten, buikkrampen en last van stem-

mingswisselingen hebben. Een warme kruik en een pijnstiller kunnen helpen.

Het is handig om je menstruatie bij te houden op een kalender. Je krijgt zo een goed beeld van hoe jouw cyclus verloopt.

Eetprobleem?

De puberteit is een spannende tijd. Als je niet lekker in je vel zit, kunnen er soms eetproblemen ontstaan. Vooral als je negatief over jezelf denkt, weinig zelfvertrouwen hebt en angst hebt voor afwijzing. Er zijn meiden die daarop reageren door heel streng te gaan lijnen óf die vreetbuien krijgen en vervolgens de boel er weer uitkotsen.

Come on girls... maak je niet dik!



Tijk eens of jij je herkent in dit rijtje.

- Ben je erg veel bezig met je gewicht?
- Heb je last van sterke gewichtsschommelingen?
- Tel je calorieën en houd je je veel bezig met eten?
- Verminder je contact met anderen, trek je je terug?
- Zit er verschil in hoe je doet naar anderen en hoe je je voelt?
- Schaam je je of ben je boos op jezelf omdat je je niet hebt kunnen houden aan wat je 's morgens voorgenomen had?

Herken je je hierin, ga dan naar je huisarts.

Die kan je doorverwijzen naar een gespecialiseerde hulpverlener. Want hoe eerder je hulp zoekt, des te beter ben je te helpen. Eetproblemen kunnen je heel eenzaam maken. Daarnaast kunnen er ook schadelijke gevolgen zijn voor je lichaam. Het is bijna niet mogelijk om deze problemen zelf op te lossen, je hebt er anderen bij nodig.

2

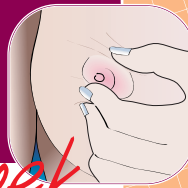
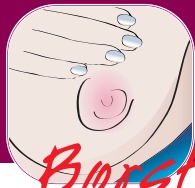
Girlzstuff

Yo girlz.. Girl Power!!!

**Borsten**

Borsten, je hebt ze groot of klein, als peer-tjes of appeltjes, hangend of priemend. Alles is mogelijk. Veel meiden maken zich zorgen over hun borsten.

Je borsten gaan groeien, maar soms gaat de ene wat sneller dan de ander. Dan hangen ze tijdelijk even scheef. Je borsten kunnen tijdens de groei wat gespannen aanvoelen en gaan steken of jeuken. Jouw tepels zijn weer anders dan die van je vriendin. Ze steken uit of zijn juist wat teruggetrokken en de kleur varieert van roze tot donkerbruin. Als je het koud hebt of je bent opgewonden dan zijn ze hard. Je borsten zijn erg gevoelig. Tijdens het vrijen kan je opgewonden raken door strelen, kneden, wrijven of likken aan je borsten en tepels.

**Borstonderzoek**

1. Ga op bed liggen met één hand onder je hoofd. Houd vier vingers bij elkaar en maak ronddraaiende bewegingen. Onderzoek zo heel je borst.

2. Controleer ook het geheel bij de oksel. Leg je arm wat meer opzij. Controleer met gestrekte vingers op knobbeltjes of verdikkingen.

3. Controleer ook de tepel en het gebied er omheen. Als je de tepel rustig naar voren trekt, moet deze soepel meegelen.

Borstkanker bij jonge meiden is zeldzaam. Toch is het goed om nu al te wennen aan regelmatig borstonderzoek. De beste tijd hiervoor is een week na je menstruatie.

**Maagdenvlies**

Het maagdenvlies is geen vlies dat je vagina afsluit. Het is een ribbeltje of randje in het begin van je vagina. Ben je ongesteld dan kan het bloed gewoon door je vagina naar buiten. Bij de één is het randje wat stugger dan bij de ander. Als je een beetje (te) hard vingert of neukt kan het ietsje bloeden. Dat lijkt altijd erger dan het is. Veel meiden bloeden helemaal niet bij de 'eerste keer'. En er zijn meiden die zonder maagdenvlies worden geboren. In sommige culturen heb je een probleem

als je als meisje niet bloedt tijdens de eerste keer. Je zou geen maagd meer zijn. Nu weet je dat dat niet klopt.

daar zit het maagdenvlies

**Maagd**

Je bent geen maagd meer als je hebt geneukt. Dus als de penis in de vagina is geweest. Als je vingert of tampons gebruikt ben je nog steeds maagd.

De cyclus

Met cyclus wordt de eerste dag van de menstruatie tot de eerste dag van de volgende menstruatie bedoeld. Het is gemiddeld een periode van 28 dagen. Die 28 dagen kan je in 4 stukken of fasen verdelen.

Fase 1

Je bent ongesteld.

Fase 3

De eisprong. Het eitje gaat door de eileider naar de baarmoeder. Dit valt ongeveer in het midden van de cyclus. Je bent nu vruchtbaar (pas op, je kunt op andere momenten ook zwanger worden). De eikel leeft 24 tot 28 uur. De baarmoederwand wordt nog dikker.

Fase 2

De eikel rijpt in de eierstok. De binnenbekleding van de baarmoederwand wordt dikker.

Fase 4

Is het eitje niet bevrucht dan wordt het dikke weefsel van de baarmoederwand afgestoten. Je wordt weer ongesteld.



De vulva

Als we het over de vagina hebben bedoelen we meestal de vulva. De vulva is het gedeelte van je geslachtsorgaan dat je kunt zien (hoewel... dan moet je wel erg lenig zijn of een spiegeltje gebruiken).

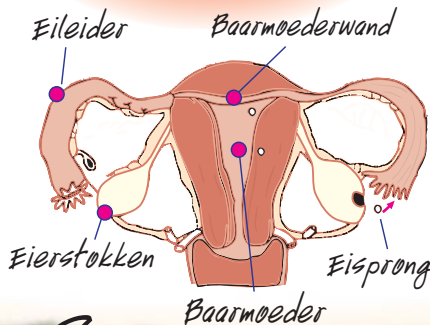


- **Venusheuvel** Aan de buitenkant zie je dat driehoekje onder aan je buik. Daar groeit je schaamhaar op. Het lijkt een beetje op een kussentje omdat er vetweefsel zit.
- **Vagina** Dit is de opening waar het bloed uitkomt als je menstrueert, de penis in gaat als je neukt of het babytje door naar buiten komt tijdens een bevalling. De wanden liggen tegen elkaar aan maar kunnen heel erg rekken en weer samentrekken.
- **Schaamlippen** Je hebt buitenste en binnenste schaamlippen. De binnenste schaamlippen kunnen soms wat naar buiten steken, de kleur varieert van rood tot bruin. De binnenste schaamlippen kunnen er van vrij glad tot heel rimpelig uitzien.
- **Clitoris** Boven aan de vagina, tussen de schaamlippen ligt de clitoris. Tijdens seksuele opwinding zwelt de clitoris wat op. Het is een heel gevoelig plekje.
- **Plasgaatje** Een stukje onder de clitoris, richting vagina, ligt het plasgaatje.



Schaam... wat?

Waarom zou je je schamen? Rare woorden eigenlijk: schaamheuvel, schaamstreek, schaamlippen ... Jammer dat we het zo noemen. Je hoeft je toch niet te schamen voor je lijf? Deze woorden stammen nog uit de tijd dat alles wat met seks en geslachtsdelen te maken had eng en taboe was. Wat denk jij, moeten we niet eens andere, aardiger woorden verzinnen?



?
eisprong!
eisprong!



Voel (je goed?)

3

Liefdestips:

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

- ☐ blij 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 haar 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.



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 je maakt met iedereen ruzie. Even later is het bij jou over maar zijn die anderen nog beledigd. Tja ...

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 op allebei vallen. Duidelijk dus. Maar het kan ook heel 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.



Ik weet het lekker wel

Hetero

Je bent hetero als je als meisje alleen op jongens 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 jongens valt en dan ineens verliefd wordt op een meisje.

Homoseksueel

Je bent homoseksueel als je alleen op meisjes valt. Lesbisch noem je dat ook wel. Dat is niet altijd even makkelijk omdat je dan tot een minderheid behoort. En helaas worden minderheden soms gepest. Dat is een reden waarom sommige meiden het niet goed durven vertellen, thuis of tegen vriend(inn)en. Als je vertelt 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 er een vermoeden van hadden. Vaak vallen de reacties erg mee.

Grenzen



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 preuts of kinderachtig vindt. Jij houdt natuurlijk net zo goed rekening met die ander. Stop = stop, voor beide partijen.

Trouwe contacten

Misbruik van meiden komt helaas te vaak 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 of 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 zin. 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.

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.

Loverboys



- Je voelt je wat eenzaam en alleen: je zit niet lekker in je vel.
- De prins van je dromen verschijnt: geen wit paard maar een snelle scooter of auto.
- Hij ziet er anders uit dan die pubers op school: knap en goed gekleed.
- Hij is ook anders dan die jongens op school: wereldwijzer, liever, sneller, attenter.
- Hij vindt jou bijzonder en wil jou voor zichzelf hebben: dus vertel je niemand iets.
- Je krijgt mooie cadeaus: een duur mobieltje, sieraden en gaat sjiek uit eten.
- Je vriend(inn)en zeuren: je gaat niet veel meer met ze om.

Rinkelen je alarmbellen al???

Want dit klopt niet. Je moet al die dure cadeaus straks echt terugbetalen. Hoe hij je dat laat doen? Je kunt achter het raam als prostituee je geld voor hem gaan verdienen. En ineens is hij niet meer zo lief. Het kan zijn dat hij je onder druk zet met zielige verhalen of met agressie en bedreigingen met geweld. Je hebt hulp nodig en snel ook!



6

Seks

De eerste keer

De eerste keer neuken is natuurlijk best spannend. Je kunt je wel een beetje voorbereiden. Hier komen wat tips:

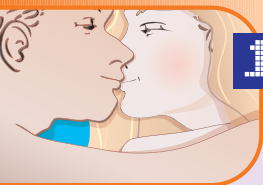
- zorg voor voorbehoedsmiddelen en eventueel een glijmiddel op waterbasis (op oliebasis tast het rubber van het condoom aan);
- regel een fijn plekje waar je niet gestoord kunt worden;
- mobieltjes uit, goed muziekje en kaarsen aan;
- neem er de tijd voor en haast je niet.



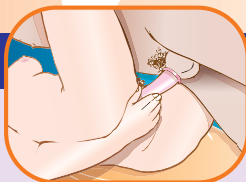
Neuken doe je zo...

1

2



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



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



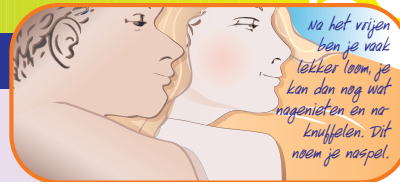
Is het voor beiden de eerste keer, doe dan extra voorzichtig en gebruik glijmiddel of spung. Neuken kan je in allerlei standjes doen, je kunt ritmisch op en neer bewegen of bijvoorbeeld draaiende bewegingen maken.

3



Na het klaarkomen wordt de penis van de jongen weer slap. Meisjes komen meestal niet klaar tijdens het neuken. Maar voor of na het neuken kan je ook een orgasme krijgen. Je kunt je lief vertellen wat jij lekker vindt. Klaarkomen is trouwens geen must. Je kunt ook lekker vrijen zonder klaar te komen.

4



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.

Seks

Tip

Wees goed voorbereid!
Zorg er als meisje voor dat je ook condooms bij je hebt!

Orgasme

Orgasme = klaarkomen. Je kunt het als een ontlading van seksuele gevoelens zien. Meisjes kunnen een orgasme krijgen door hun clitoris te stimuleren. Heb je nog nooit een orgasme gehad? Gewoon lekker gaan experimenteren met je lijf. Probeer uit waar je het meest opgewonden door raakt. Orgasmen verschillen per keer en per persoon.

Na het vrijen ben je vaak lekker loom, je kan dan nog wat nagenieten en no knuffelen. Dit noem je naspel.

doe je wel een beetje voorzichtig...?

Masturbatie

Wat Masturberen is seksen met jezelf. Bij meisjes noem je het ook vingeren. Je doet het meestal solo maar je kunt het ook doen als je vriend(in) erbij is. Het ene meisje 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.

Hoe

Je wrijft met je vingers over je clitoris en je schaamlippen in een ritme dat jij lekker vindt. Je probeert uit wat jij het meest opwindend vindt. Je kunt spung of een glijmiddel gebruiken of helemaal niets. Je kunt ook een vibrator gebruiken tijdens het masturberen. Die koop je bij de drogist, de seksshop of via internet.

Waar

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



7

Veilig vrijen

4girlz

Om niet zwanger te raken moet je de anticonceptiepil drie weken lang elke dag innemen en daarna slik je hem een week niet. In die pauzeweek word je ongesteld. Andere voorbehoedmiddelen voor vrouwen zijn: het koper-spiraalje, het hormoonspiraaltje, het hormoonimplantaat, de anticonceptiering, de anticonceptiepleister, de prikpil, het pessarium en het vrouwencondoom. Alleen het (vrouwen)condoom beschermt ook tegen soa, de anderen alleen tegen zwangerschap. Je kunt ook zelf voor condoms zorgen.

Als je gaat vrijen...

zorg je voor goede voorbehoedmiddelen.

Vrij je met een jongen, 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 twee risico's: zwangerschap en soa (seksueel overdraagbare aandoeningen).

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 wijs-
vinger 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.



Hij houdt het condoom
bovenaan vast als hij zich
terugtrekt uit je vagina.



Daarna een knoop erin en in de vuilnisbak ermee..

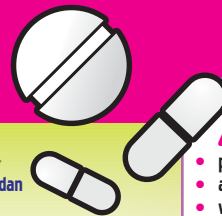
Zwangerschap

Ben je 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 veel meer tijd tussen, of was er een ongelukje met het condoom, dan gebruik je geen anticonceptiepil maar kunnen jullie de morning-afterpil (noodpil) kopen. Je haalt hem bij de huisarts, bestelt hem via internet of je koopt hem bij de apotheek, drogist of CASA (Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus).

Let op:

De noodpil/morning-afterpil moet je binnen 72 uur na het vrijen innemen. 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!

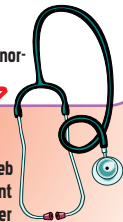


Een dokter

bezoek je bij de volgende klachten:

- pijn of een branderig gevoel bij het plassen;
- afscheiding uit je vagina die er anders uitziet of anders ruikt;
- wratten, zweertjes of blaasjes rond je vagina, anus of mond;
- pijnlijk opgezwollen klieren in je liezen;
- jeuk aan je vagina of tussen je schaamhaar;
- pijn tijdens het vrijen en onregelmatig of abnormaal bloedverlies.

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 boyz'?

Jij weet nu veel meer over meiden. Of je wist alles al? Als je meer wilt weten over jongens moet je het boekje BOYZ maar eens lezen. Dan kom je erachter dat ook zij last kunnen hebben van hun hormonen.



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.



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: Ikonuts, Den Haag

