

Rutgers

# PUBERGIDS

Wat je wilt weten over de puberteit

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 zij 11 is en de ander als hij 13 is. Dat is voor iedereen anders.

In de puberteit verandert je lichaam van binnen en van buiten. Dat komt door hormonen; soort stofjes in je lichaam die van alles regelen. Je voelt en gedraagt je anders als je pubert. 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 aan en duren tot ongeveer je 18e, wanneer de puberteit ophoudt. In deze gids kun je lezen over deze rare, spannende, soms irritante maar ook leuke jaren. Kijk voor nog meer informatie op [www.pubergids.nl](http://www.pubergids.nl).



Je voelt je anders 4



Je lichaam verandert 6



De vulva/vagina 8



Ongesteld worden 10



De piemel 12



Een zaadlozing krijgen 14



Verliefd zijn 16



Homo-, hetero-, biseksueel en transgender 18



Laten weten wat je wel en niet wilt 20



Online zijn 22



Opwinding (meisjes) 24



Opwinding (jongens) 26



Zoenen, seks en veilig vrijen 28

## Je voelt je anders

De puberteit is een tijd waarin je anders voelt en gedraagt door al die hormonen. Je wordt bijvoorbeeld sneller verdrietig of boos. Soms snap je zelf niet eens waarom je je zo voelt.

### Zie ik er raar 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 je nou heel knap, dun, dik, groot of klein bent... iedereen voelt zich wel eens onzeker over zijn lichaam!



### 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 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 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 met je ouders nieuwe regels waar jullie allebei mee kunnen leven.
- Leg je ouders 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.



### 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!

# Je lichaam verandert

In de puberteit ga je heel hard groeien. Je handen en voeten worden groter en je armen en benen worden langer.



## Meisjes

Meisjes kunnen iets bredere heupen krijgen en iets rondere billen. Ook krijgen meisjes in de puberteit borsten. Als meisjes borsten krijgen, wordt het onder de tepel dikker en de tepels worden iets groter. Dat kan gevoelig aanvoelen of 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.

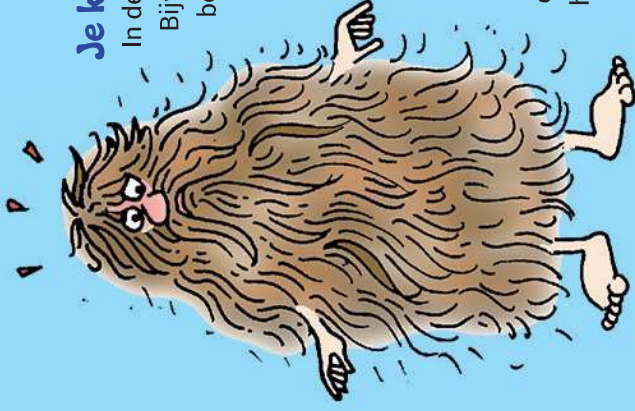


## Jongens

Jongens kunnen in de puberteit iets bredere schouders krijgen. Soms krijgen jongens ook een beetje borsten, maar die gaan na de puberteit weer weg. 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.



Meisjes krijgen ook haar op en rondom hun vagina, 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. Het is maar net waar je zelf van houdt.

## 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 zeepejes enzo tegen puistjes. Maar die helpen vaak niet. 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 en gebruik zo nodig deodorant. Dat is wel zo prettig voor iedereen om je heen.

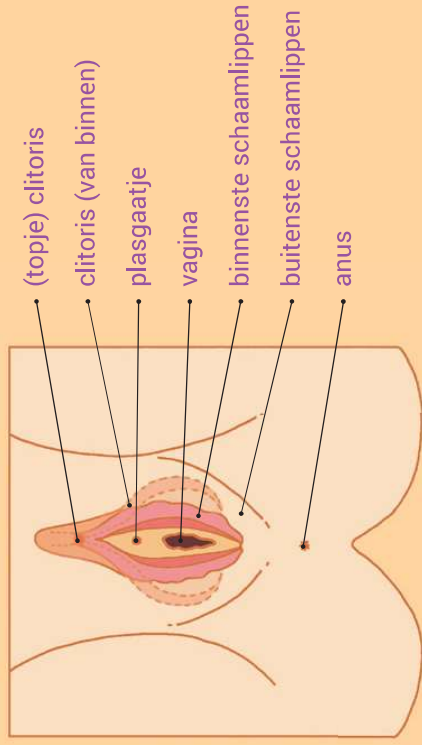


# De vulva/vagina

Vulva is de naam voor alles wat je aan de buitenkant van het vrouwelijk geslachtsdeel kunt zien: de schaamlippen, de clitoris, het plasgaatje en de opening van de vagina. De meeste mensen noemen de vulva de vagina en dat is ook prima.

## Schaamlippen

In de puberteit worden je schaamlippen wat dikker en groter en soms iets donkerder. De ene schaamlip kan groter worden dan de andere. Ook kunnen de binnenste schaamlippen groter worden dan de buitenste. Dikke, dunne, grote, kleine, scheve en rechte schaamlippen: bij iedereen zien de schaamlippen er anders uit.



## Wist je dat?

Wist je dat de clitoris veel groter is dan het lijkt? Aan de buitenkant zie je een klein bobbeltje (het topje) maar het grootste deel zit binnenin het lichaam en loopt door aan beiden kanten van de vagina-opening.

## Afscheiding

Er komt vanaf de puberteit ook afscheiding uit je vagina. Dit is vocht dat soms doorzichtig of melkachtig is van kleur. Je merkt dat je afscheiding hebt doordat je het bijvoorbeeld in je onderbroek ziet zitten. En soms voel je het vocht uit je vagina komen. Je kunt veel of weinig afscheiding hebben. Ga er geen inlegkruisjes voor dragen, daar wordt het soms erger van. Afscheiding is heel normaal. Alle meisjes hebben dat.

## Je vulva/vagina schoonhouden

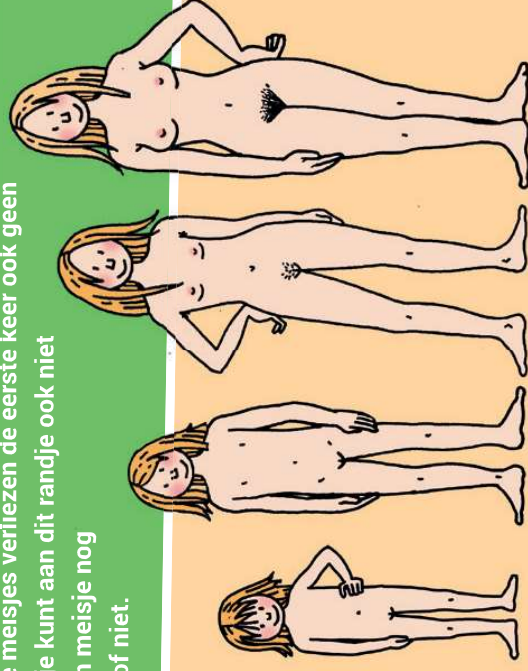
Vergeet niet je vulva/vagina schoon te houden met water. Gebruik geen zeep en ook geen speciale zeepjes die voor je vagina bedoeld zijn. Dat is niet nodig en goed zijn ze ook niet, ook al zeggen ze in reclames van wel. Door die zeepjes kun je bijvoorbeeld een schimmelinfectie krijgen bij je vagina. Dat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



## Maagdenvlies

Het '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 geslachtsgemeenschap (als de piemel in de vagina gaat) doorboord wordt of scheurt, maar dat gebeurt niet. Het is namelijk geen vlies, ook al noemen mensen het 'maagdenvlies'.

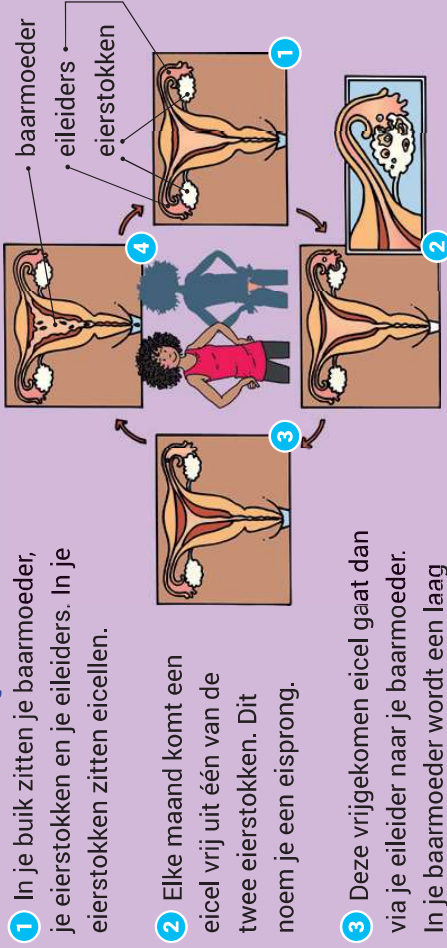
De meeste meisjes verliezen de eerste keer ook geen bloed. En je kunt aan dit randje ook niet zien of een meisje nog maagd is of niet.



# Ongesteld worden

In de puberteit worden meisjes voor het eerst ongesteld. Dan komt er bloed uit de vagina. Het betekent dat er een eitje bij het meisje is vrijgekomen dat niet is bevrucht en afgevoerd wordt. We noemen ongesteld zijn ook wel 'menstruatie'.

## 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.

Als een jongen klaarkomt in de vagina van een meisje, dan komt er sperma (met zaadcellen erin) van de jongen via de vagina in de baarmoeder terecht. Als er dan een eikel is vrijgekomen bij het meisje en die smelt samen met een zaadcel van de jongen, dan wordt de eikel 'bevrucht' en ben je zwanger.

- 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 ben je dus ongesteld.

## Vruchtbaar

Als je ongesteld wordt ben je voortaan vruchtbaar. Dat betekent dat je vanaf nu kinderen kunt krijgen als je met een jongen zou vrijen. Dat klinkt misschien gek, omdat je natuurlijk nog lang geen kinderen wilt.

Maar je lichaam maakt zich eigenlijk klaar voor later, voor als je het ooit wel zou willen.



## Wist je dat?

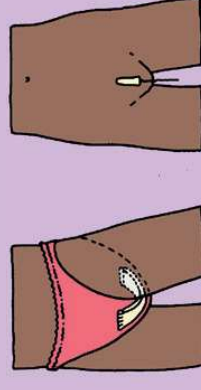
Wist je dat je twee weken eerder dan je eerste ongesteldheid al vruchtbaar bent? Dan heb je namelijk al je eerste eisprong. Dat betekent dus dat je twee weken voordat je voor het eerst ongesteld bent al zwanger kunt worden als je seks hebt met een jongen. Het is dus belangrijk om altijd veilig te vrijen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

## Wanneer word je ongesteld?

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

## Maandverband en tampons gebruiken

Als je ongesteld bent komt er dus bloed uit je vagina. Om het bloed op te vangen, kun je maandverband of tampons gebruiken. Maandverband plak je in je onderbroek, tampons stop je in je vagina. Wissel je maandverband of je tampon elke 4 uur, of eerder als dat door het bloedverlies nodig is. Na een paar keer ongesteld zijn weet je vanzelf hoe vaak jij moet wisselen.



## Wat merk je van ongesteld zijn?

Het éne meisje heeft meer last van ongesteld zijn dan het andere, maar meestal voel je je wat minder lekker als je ongesteld bent. Je kunt sneller emotioneel of geïrriteerd zijn. Sommige meisjes en vrouwen hebben last van buikpijn, ruggijn of hoofdpijn. Een warme kruik op je buik of een pijnstiller kan dan helpen. Gelukkig gaat het na een paar dagen weer over.

# De piemel

In de puberteit worden je piemel en je ballen groter. Dat gaat heel langzaam. Bij de een begint het groeien vroeg en bij de ander wat later. Pas als je ongeveer 18 bent, is je piemel echt uitgegroeid. Dan weet je dus pas hoe je piemel er echt uit gaat zien.

## piemel

Uit de piemel/het plasgaatje komt plas, maar hier komt ook het zaad uit als je klaarkomt. Als je opgewonden bent wordt de piemel harder, groter en gaat hij rechtop staan.

## eikel

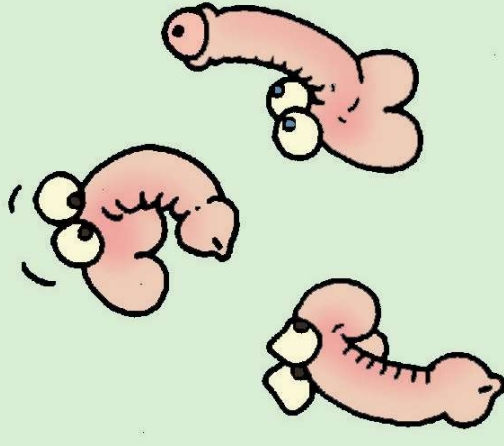
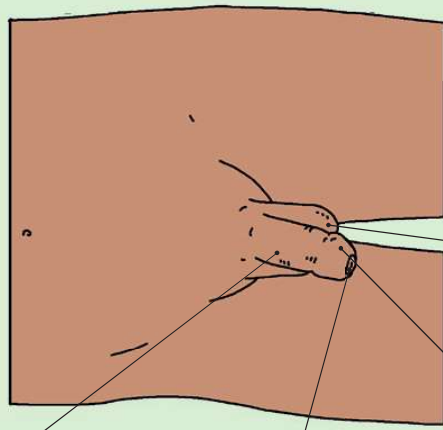
De eikel is het topje van de piemel. Het is het gevoeligste deel van de piemel en het kan een lekker gevoel geven als je hem aanraakt.

## 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

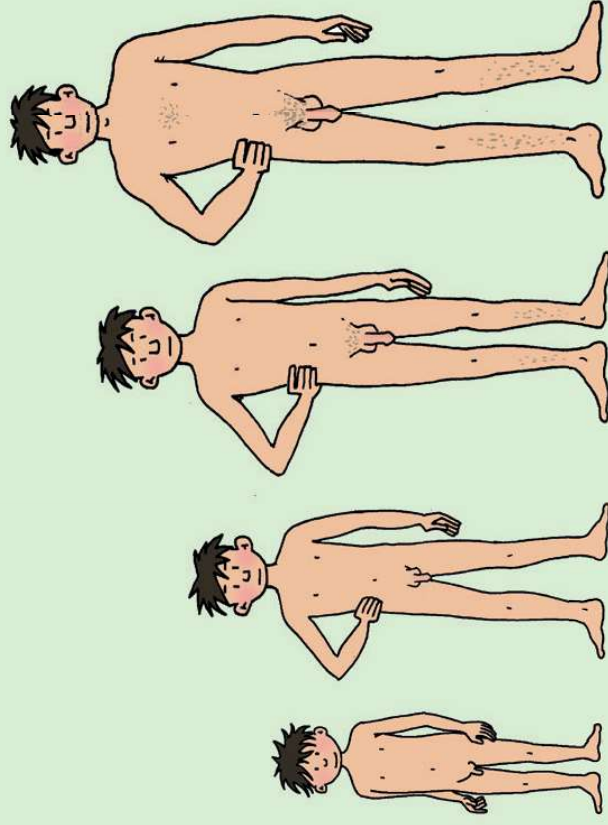
Dit is een soort zakje van huid waar de twee (zaad)ballen in zitten.



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.

## Je piemel schoonhouden

Vergeet niet je piemel schoon te houden, door hem te wassen met 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 zo goed. Een besneden piemel heeft geen voorhuid meer en is daardoor makkelijker schoon te maken.



## Een zaadlozing krijgen

Tijdens de puberteit krijgen jongens voor het eerst een zaadlozing, ongeveer 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. Voortaan komt er dan zaad (sperma) uit je piemel als je klaarkomt.

### Natte droom

Sommige jongens krijgen hun eerste zaadlozing als ze klaarkomen bij masturberen en sommige jongens 's nachts als ze slapen. Dan noem je het 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.

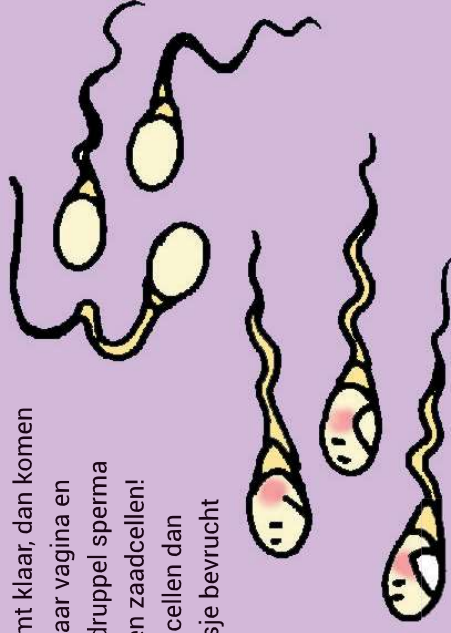
Als je met je piemel in de vagina van een meisje gaat en je komt klaar, dan komen jouw zaadcellen in haar vagina en baarmoeder. In één druppel sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen! Als één van die zaadcellen dan de eicel van het meisje bevrucht dan raakt het meisje zwanger.

Hoeveel sperma eruit komt verschilt per

persoon en per keer.

Bij de één is het een theelepeltje vol, bij de ander vier theelepels.

Als je net een zaadlozing hebt gehad, dan komt er de tweede keer minder uit.





# Verliefd zijn

Als je verliefd bent, dan denk je 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 hem of haar in de buurt zijn. En als je dan bij hem of haar 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 haar of hem kijken, oogcontact maken (dus elkaar in de ogen aankijken) en glimlachen. Als de ander ook vaak naar jou kijkt en terug lacht 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 hem of haar. Iedereen vindt het leuk om complimentjes te krijgen.

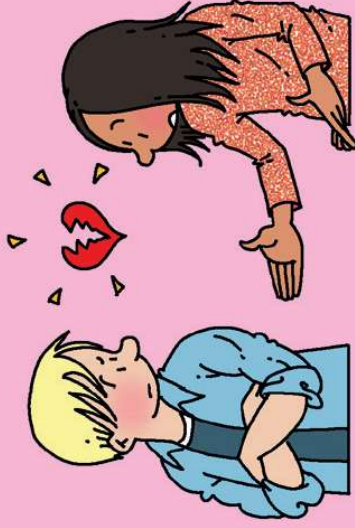


### Tip 3

Zeg, als je dat durft tenminste, dat je haar of hem 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. Hoe leuk, lief, knap of slim je ook bent. Je kiest niet op wie je verliefd wordt. En de ander kan er dus ook niks aan doen als zij of hij niet verliefd is op jou.

## Wat als je verkering niet meer leuk is?

Soms is je verkering na een tijdje niet meer zo leuk of ben je niet meer echt verliefd. 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 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.

# Homo-, hetero-, biseksueel en transgender

Als meisje kun je verliefd worden op jongens (= heteroseksueel), op meisjes (= lesbisch) of op allebei (= biseksueel).  
Als jongen kun je verliefd worden op meisjes (= heteroseksueel), op jongens (= homoseksueel) of op allebei (= biseksueel).

## Transgender

Je kunt ook transgender zijn. Transgender 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 piemel maar je voelt je een meisje, 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. Transgender mensen kunnen net als mensen die niet transgender zijn heteroseksueel, homoseksueel of biseksueel zijn.

## Hoe weet je wat je bent?

De meeste jongeren ontdekken in de puberteit of ze verliefd worden op meisjes of op jongens of op allebei. Sommige kinderen weten het al sinds ze heel jong zijn en anderen komen er pas veel later achter. 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 veel vaker denkt aan meisjes.

Of dat je de ene keer kriebels in je buik voelt van een jongen en de andere keer van een meisje. Het kan ook zijn dat je een meisjeslichaam hebt, maar je je helemaal niet als een meisje voelt.

Als je deze gevoelens hebt kun je er met je ouders over praten, of met iemand anders die je vertrouwt. Ook helpt het soms om de ervaringen van andere homoseksuele of transgender jongeren te lezen. Misschien herken je dan wel je eigen gevoelens.



## Intersekse

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

## Wat is normaal?

Of je nou homo, hetero, bi of transgender bent: je kiest zelf niet op wie je verliefd wordt of hoe je je van binnen voelt. Je wordt zo geboren, dus je bent wie je bent en mag zijn wie je bent. Ieder mens is uniek en er is niemand 'normaal'.

Helaas kunnen sommige mensen raar of stom reageren als je zegt 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 of, hoe en wat je precies gaat zeggen. Je kunt het ook eerst aan je ouders of beste vriend(in) vertellen.

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



## Laten weten wat je wel en niet wilt

In de puberteit kom je er geleidelijk steeds meer achter wat je zelf wilt. Wat je wel en niet leuk of fijn vindt.

### 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 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 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 om dicht bij elkaar te zijn. 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.



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, hij of zij zal jou misschien wel pijn doen of kwetsen.

### Dwang

Je mag een ander nooit overhalen of dwingen tot seks. Dat heet aanranding of verkrachting, en is strafbaar. Ben jij gedwongen tot iets seksueels? Dat is heel naar. Weet dat het nóóit jouw schuld is, maar altijd die van de ander.

### Hulp

Blijf niet met die nare ervaring rondlopen, vertel het altijd aan iemand anders. Ook al zegt de persoon die het jou heeft aangedaan dat het niet mag. Je kunt ook bellen met de Kindertelefoon. Daar hoeft je je naam niet te zeggen. Maar er kan wel iemand naar je luisteren en jou advies geven.



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

Maak en verstuur geen filmpjes waarvan je niet wilt dat iedereen het ziet. Iemand kan jouw filmpjes opslaan of er een eigen filmpje van maken. Dat filmpje kan online gezet worden of doorgestuurd worden naar je vrienden, ouders of naar allerlei onbekenden. Als iets eenmaal online staat kan het over de hele wereld bekeken en doorgestuurd worden. Je kunt informatie vaak niet meer verwijderen en als je dat wel lukt kan het al lang gekopieerd zijn.

Het kan leuk en spannend zijn om sexy (bloot) foto's van jezelf te maken en naar iemand te sturen. Dat is niet verkeerd, maar je moet wel weten wat de gevolgen kunnen zijn. Die beelden kunnen zonder dat jij dat wilt doorgestuurd worden. Dat kan ook gebeuren als je verkering uit is, en jij en je ex misschien geen goede vrienden meer zijn.

## 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 krijgt mag je deze dus niet doorsturen zonder toestemming van diegene die erop staat. Dat is dus strafbaar en bovendien is dat natuurlijk heel naar voor degene die op de beelden te zien is.

## Seks op internet

Soms kun je online iets vervelends meemaken dat met seks te maken heeft. Iemand laat je ongevraagd zomaar zijn blote piemel zien bijvoorbeeld. Misschien was je zelf op zoek naar iets over seks, uit nieuwsgierigheid.

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](http://www.helpwanted.nl) gaan voor hulp.

## Porno

Er zijn veel seksplaatjes en seksfilmpjes te vinden online, dat noemen we porno. Je kunt daar nieuwsgierig naar zijn of misschien kijk je er wel eens naar. Je kunt het ook per ongeluk tegenkomen en ervan schrikken misschien, want het kan er heftig uitzien. Maar wist je dat porno heel anders is dan seks in het echt? In porno doen mensen alsof ze het allemaal heel fijn en leuk vinden, maar dat is een toneelstukje. Ze hebben vaak al meteen seks als ze elkaar zien, dat gaat in het echt niet zo. Ook doen ze veel standjes en gaan ze heel lang door. En ze zijn niet altijd heel lief voor elkaar.

Misschien heb je daardoor wel het idee dat je ook zo seks moet hebben en er uit moet zien als pornoacteurs. Maar in het echt zien weinig mensen er zo uit en gaat seks ook wel eens onhandig. Seks in het echt is sowieso leuker dan in porno omdat je zelf kiest met wie je seks hebt en de opwinding dan echt is.



# Opwinding (meisjes)

## Opgewonden zijn

Je schaamlippen en de opening van je vagina zijn erg gevoelig. Maar het meest gevoelig is de clitoris. Aan de buitenkant lijkt dit een klein bobbeltje maar aan de binnenkant van je lichaam loopt zij door aan beide kanten van je vagina. Als je je vagina aanraakt of over je clitoris heen wrijft kan dit een heel lekker gevoel geven. Je kunt daar opgewonden van raken. Je krijgt het warmer, je hart gaat sneller slaan en je gaat sneller ademen. Er gaat ook meer bloed naar je geslachtsdelen. Je clitoris, schaamlippen en vagina worden dan groter en nog gevoeliger en je vagina wordt nat.

## Nat worden

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

## Wist je dat?

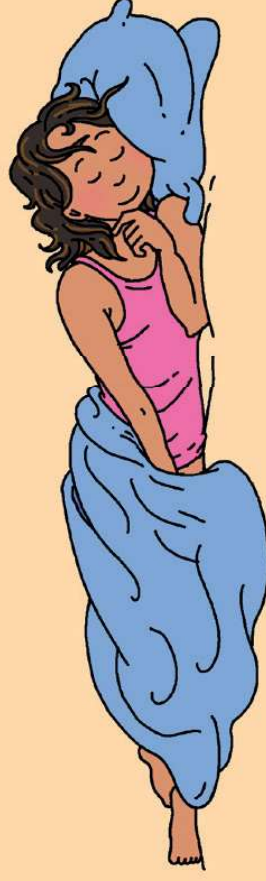
Als een meisje opgewonden wordt, zwelt de clitoris binnenin haar lichaam op, om haar vagina heen. Eigenlijk net zoals een piemel stijf wordt wanneer een jongen opgewonden wordt. De clitoris vormt dan een soort kussentje. Daardoor kan een penis of een vinger makkelijker in de vagina glijden bij het vrijen. En doet vrijen geen pijn als een meisje opgewonden en voldoende vochtig is.

## Zelfbevrediging

Je eigen lichaam, vagina en clitoris aanraken om een lekker gevoel te krijgen heet zelfbevrediging of masturberen. Je kunt het doen door bijvoorbeeld een vinger in je vagina te doen (vingeren) of over je clitoris te wrijven. Door te masturberen ontdek je wat je wel en niet lekker vindt. Dat is heel handig om te weten, want als je later wilt vrijen met een ander, dan weet je al wat je wel en niet wilt en lekker vindt en kun je dat aangeven aan de ander. Masturberen is heel gewoon en niet slecht voor je. Veel meisjes doen het. Jongens masturberen ook.

## Klaarkomen

Als je jezelf aanraakt en dat fijn voelt, kun je doorgaan tot je klaarkomt. Klaarkomen voelt als een soort explosie van allerlei lekkere tintelingen in je lichaam. Er komt dan een moment waarop het fijne gevoel het allerlekkerst is. Dit wordt 'klaarkomen' of 'orgasme' genoemd. Het gevoel van klaarkomen duurt meestal een paar seconden. En daarna voel je je rustig en ontspannen. Als je klaarkomt is je vagina heel nat en je schaamlippen en clitoris zijn groter. Ook kan bij klaarkomen vocht vrijkomen. Soms is dat een beetje en soms veel vocht.



## Wist je dat?

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

# Opwinding (jongens)

## Opgewonden zijn

Je piemel en je ballen zijn erg gevoelig, maar het gevoeligst is de eikel. Als je je piemel en eikel aanraakt kan dat een lekker gevoel geven. Je kunt daar opgewonden van raken. Het lekkere gevoel als je opgewonden bent is moeilijk te beschrijven. Je krijgt het iets warmer, je hart gaat sneller slaan en je gaat sneller ademen. Er gaat ook meer bloed naar je geslachtsdelen. Je piemel wordt groter en harder en gaat omhoog staan. Dit wordt ook wel een 'stijve piemel' of 'erectie' genoemd.

## Stijve piemel (erectie)

Als je opgewonden bent kun je dus een 'stijve piemel' krijgen. Er gaat dan bloed naar je piemel toe en je piemel vult zich dan met bloed. Hierdoor wordt hij hard, groter en hij gaat omhoog staan. Vanaf de puberteit krijg je steeds vaker een stijve piemel (een erectie). Bijvoorbeeld als je aan iets spannends denkt. Maar soms kan het ook zonder reden gebeuren, terwijl je helemaal niet opgewonden bent. Dat kan best ongemakkelijk zijn, omdat je bang bent dat iemand het ziet. Dat 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.

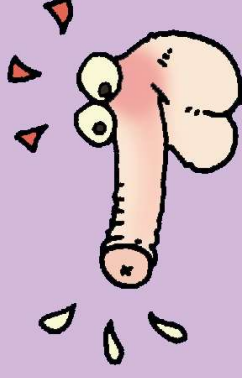
## Zelfbevrediging

Je eigen lichaam, piemel en eikel aanraken om een lekker gevoel te krijgen heet zelfbevrediging of masturberen. Je kunt het bijvoorbeeld doen door je (voor)huid met je hand naar achteren en weer terug te schuiven. Dit wordt ook wel 'aftrekken' genoemd. Door te masturberen ontdek je wat jij wel en niet lekker vindt. Dat is heel handig om te weten, want als je later wilt vrijen met een ander, dan weet je al wat je wel en niet wilt en kun je dat aangeven aan die ander. Masturberen is heel gewoon en niet slecht voor je. Veel jongens doen het. Meisjes masturberen ook.



## Klaarkomen

Als je jezelf aanraakt en dat fijn voelt, kun je doorgaan tot je klaarkomt. Klaarkomen voelt als een soort explosie van allerlei lekkere tintelingen in je lichaam. Er komt dan een moment waarop het fijne gevoel het allerlekkerst is. Dit wordt 'klaarkomen' of '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 heel vies. Dan moet je het vooral nog niet doen. Tongzoenen is leuk als je er allebei klaar voor bent en het allebei heel graag wilt.

## Hoe moet het?

Je houdt je hoofd een beetje schuin, zodat jullie neuzen niet tegen elkaar aankomen. Je geeft elkaar een zoen op de mond, doet allebei je mond een klein beetje open en zoekt met je tong de tong van de ander op. Ondertussen adem je door je neus. Hoe ver je je mond open doet, of je vooral met je lippen of juist met veel tong zoenet, dat is voor iedereen anders. Samen kom je er wel achter wat jullie het fijnst vinden.

## Tips voor een goede tongzoen:

- 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. Je hoeft de ander niet aan te vallen met je tong. Laat de ander ook af en toe ademen.

## 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 lekker gevoel geeft en omdat ze hiermee ook de ander een fijn gevoel kunnen geven.

In de puberteit krijg je door de hormonen ook steeds meer interesse in seks en krijg je daar op een gegeven moment, als je eraan toe bent, ook meer zin in. Je bepaalt zelf wanneer jij voor het eerst seks hebt en met wie. Sommige mensen willen pas seks met iemand hebben als ze getrouwd zijn. Anderen willen alleen seks hebben als ze een relatie met iemand hebben en weer anderen hebben ook seks met iemand zonder dat ze een relatie hebben.



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 advies vragen aan vrienden, iemand die je vertrouwt of bellen/chatten (anoniem) met de **Kindertelefoon**.



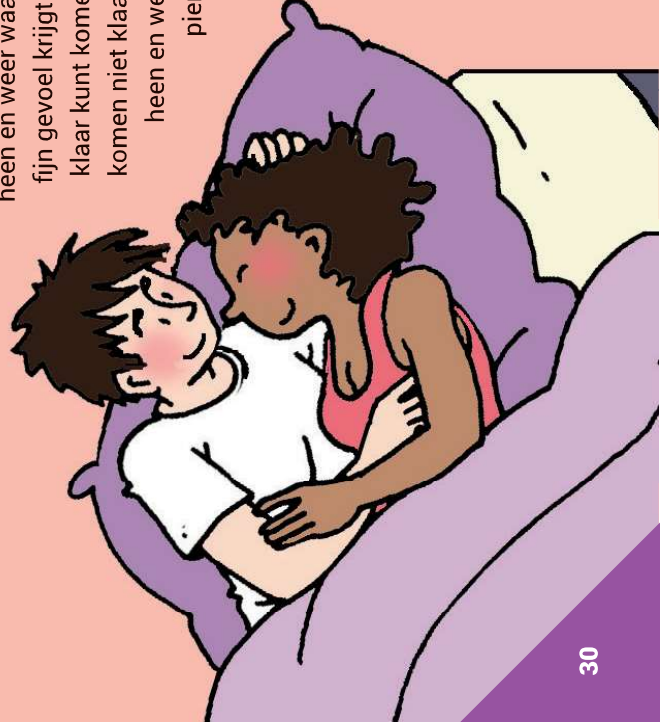
## Vrijen

Vrijen begint vaak met zoenen, elkaar vasthouden en strelen. Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen en elkaars piemel of vagina aanraken. Dit noemen we allemaal vrijen of seks hebben. Voorbeelden van dingen die je met seks kunt doen zijn (tong)zoenen, strelen, beffen (likken van de vagina), pijpen (likken/zuigen aan de penis), vingeren, aftrekken, piemel-in-vagina-seks (vaginale seks) en piemel-in-anus-seks (anale seks). Hoe beter je allebei duidelijk kunt maken waar en hoe je aangeraakt wilt worden, hoe fijner de seks is.

## Geslachtsgemeenschap

Een manier van seks hebben is geslachtsgemeenschap. De piemel van de man gaat dan in de vagina van een vrouw of in de anus van een man of vrouw. Een man moet opgewonden zijn, anders is de piemel niet stijf en lukt het niet om geslachtsgemeenschap te hebben. En een vrouw moet opgewonden zijn, anders is de vagina niet nat en kan het pijnlijk zijn. Zorg dus dat je voldoende opgewonden en ontspannen bent.

Als je geslachtsgemeenschap hebt, houd je elkaar vast en beweeg je samen heen en weer. In de vagina of in de anus gaat de piemel dan heen en weer waardoor je allebei een fijn gevoel krijgt en waardoor je ook klaar kunt komen. De meeste vrouwen komen niet klaar van het alleen maar heen en weer bewegen van een piemel in hun vagina. Ze komen eerder klaar als het topje van de clitoris en het gebied eromheen wordt aangeraakt.



## Geslachtsziekten

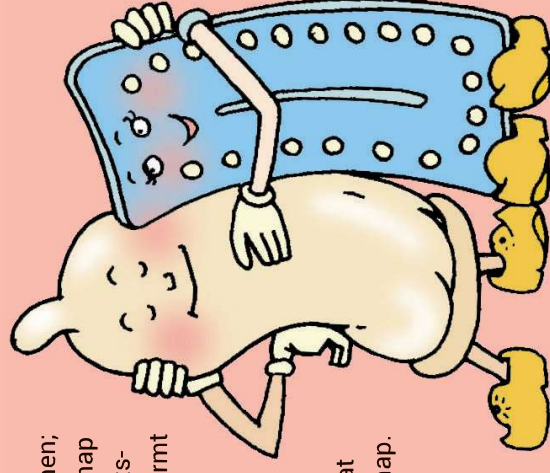
Een geslachtsziekte is een 'seksueel overdraagbare aandoening', afgekort 'soa' genoemd. Een geslachtsziekte is een ziekte die je kunt krijgen aan je piemel, vagina of anus als je onveilige seks hebt met iemand die die ziekte heeft.

## Veilig vrijen

Veilig vrijen kan twee dingen betekenen; jezelf beschermen tegen zwangerschap en jezelf beschermen tegen geslachtsziekten. Alleen een condoom beschermt tegen het doorgeven van een geslachtsziekte.

Een condoom is ook een anticonceptiemiddel, dat betekent dat hij ook beschermt tegen zwangerschap. Het zaad kan dan immers niet bij het eitje komen. Het bekendste anticonceptiemiddel is de pil. Maar je hebt ook nog andere anticonceptie.

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 14 als ze voor het eerst zoenen? Geslachtsgemeenschap, dus met de piemel in de vagina, heeft de helft van de jongeren na hun 18e jaar. Meestal hebben ze dan al een tijdje verkering met iemand.





## Meer weten?

Op [www.pubergids.nl](http://www.pubergids.nl) vind je nog veel meer informatie over de puberteit en wat je in de puberteit nog meer wilt weten.

In het Puberboek van Sanderijn van der Doef of het boek van Dokter Corrie 'Dokter Corrie geeft antwoord' staat ook nog meer over puberteit, relaties en seks.

Op [www.kindertelefoon.nl](http://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.



**Rutgers**

© Rutgers 2018 | Alle rechten voorbehouden

Tekst: Niki Padidar | Illustraties: Marian Latour

Vormgeving: Robin van Rossum | Druk: Zwaan Printmedia