

Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel
Seksualiteit en Weerbaarheid



Voor mensen met een verstandelijke beperking

Annette Mol
Stichting IJsselmonde-Oost

Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid

Voor mensen met een verstandelijke beperking

Geschreven door: Annette Mol
Coördinator Seksualiteit en Weerbaarheid
Stichting IJsselmonde-Oost

Picto's afkomstig van: Sclerapicto.be

Uitgegeven door: Uitgeverij Isea
ISBN/EAN: 978-90-816893-6-6
1^e druk: Juli 2015

Met speciale dank aan: Wil Vreeke, Olga van Blanken, Sonja Krau en Peter Posthumus

Het Kopiëren van (delen van) deze bundel is alleen toegestaan met bronvermelding

Beste lezer,

Deze voorlichtingsbundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Inhoud

Je lijf, voor de man / je lijf, voor de vrouw

- Je lijf
- Het hoofd en het gezicht
- De nek/hals
- De armen en handen
- De benen en voeten
- De romp
- De buik
- De rug
- De borst
- De geslachtsdelen

Jezelf verzorgen

- Jezelf verzorgen
- Je handen wassen
- Douchen of in bad gaan
- Tandenvoetsen
- Toiletgebruik
- Scheren
- Verzorging van je lijf en je haren
- Je omgeving schoonhouden

Vriendschap en andere relaties

- Vriendschap en andere relaties
- Met wie heb je een relatie?
- Wat is vriendschap?
- Wat is verliefd zijn?
- Wat is belangrijk voor een relatie?
- Plagen en pesten

- Waarom eindigen sommige relaties?
- Hoe begin je een nieuwe relatie?

Opkomen voor jezelf

- Voor jezelf opkomen
- Wie ben je?
- Wat wil je?
- Wat wil je niet?
- Wat kun je doen?

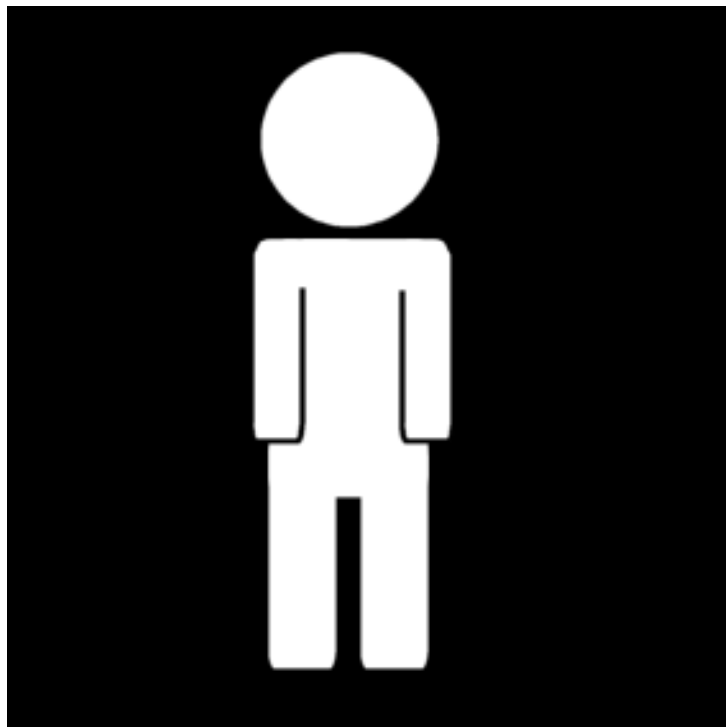
Vrijen

- Wat is vrijen?
- Zoenen
- Strelen
- Knuffelen
- Intiem aanraken
- Vrijen met jezelf
- Vrijen met een ander

Seks

- Wat is seks?
- Manieren om seks te hebben
- Je zelf bevredigen / masturberen
- Seks met elkaar
- Veilige seks
- Seks met een man of seks met een vrouw
- Porno

Je lijf, voor de man



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

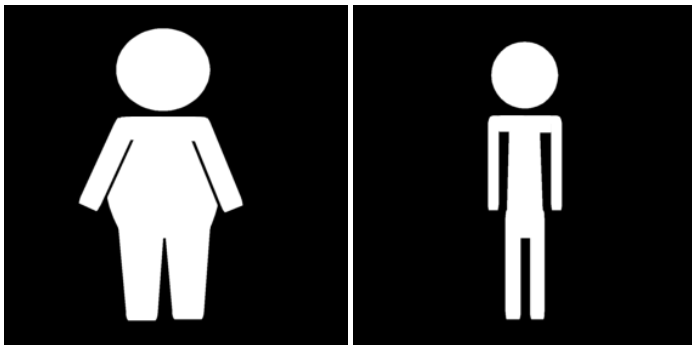
Veel leesplezier.

Je lijf

Je lijf is belangrijk.

Je moet er je hele leven mee doen.

Je lijf kan groot zijn of klein, dik of dun.



Het is belangrijk dat je lijf gezond is. Het is ook belangrijk dat alles goed werkt.

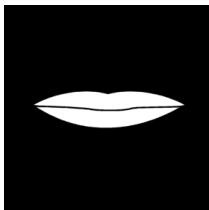
Helaas is dat niet voor iedereen zo.

Sommige mensen hebben een ziekte.

Sommige mensen een handicap.

In dit boekje kijken we wat een gezond lijf allemaal heeft en kan.

Het hoofd en het gezicht



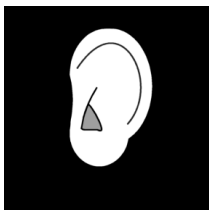
met je **mond** kun je... ademen, praten, eten en drinken, proeven, voelen, kussen



met je **neus** kun je... ruiken, ademen, snuiten, niezen

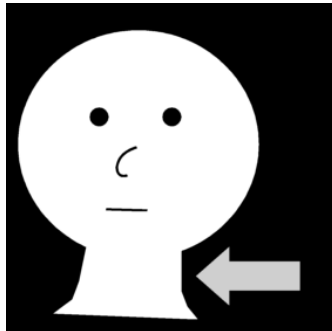


met je **ogen** kun je... kijken, knipperen, huilen. Je kunt je ogen open of dicht doen.



met je **oren** kun je... horen en luisteren. En ze kunnen ook je bril op zijn plek houden 😊

De nek / hals

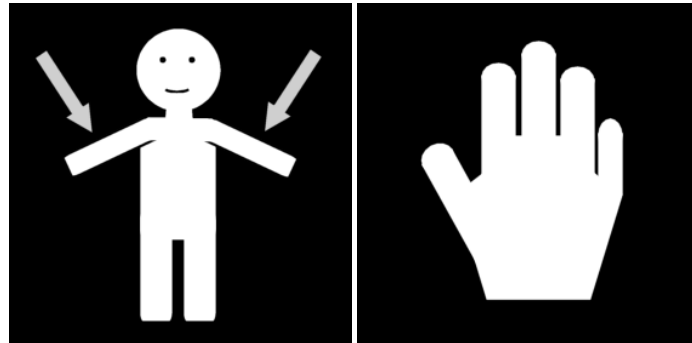


Je **nek** zorgt ervoor dat je je hoofd kunt draaien.
Zonder nek kun je alleen recht voor je kijken.

Je nek is sterk. Hij zorgt er voor dat je hoofd goed overeind blijft.

De voorkant van de nek noem je ook wel de **hals**.
Aan de binnenkant daarvan zit de keel. Je kunt hierdoor slikken en ademen.

De armen en handen



Van je armen en handen heb je er elk twee.

Met je **armen** kun je zwaaien, dingen optillen of je evenwicht bewaren. Of iemand een knuffel geven.

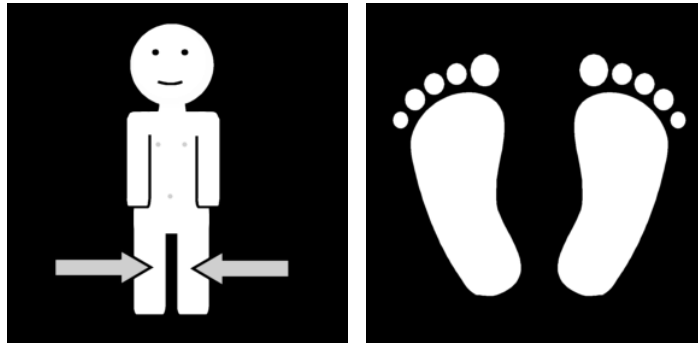
Met je **handen** kun je dingen vastpakken en aanraken. Elke hand heeft 5 **vingers**.

Een arm heeft ook een elleboog en een pols.

De **elleboog** zorgt ervoor dat je je armen kunt buigen. De **pols** zorgt ervoor dat je je hand kunt draaien. En je kunt er een mooie armband of horloge om dragen...



De benen en voeten



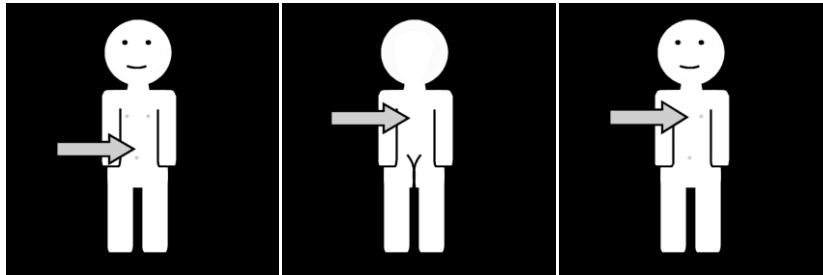
Je **benen** en **voeten** zorgen ervoor dat je kunt staan, lopen, rennen en huppelen. Maar ook dat je kunt gaan zitten. Op je billen of op je knieën.

Elke voet heeft 5 **tenen**. Die zorgen ervoor dat je stevig staat en niet je evenwicht verliest.

Elk been heeft ook een **knief**. Die zorgt ervoor dat je je been kunt buigen.

Net boven je voet zit je **enkel**. Die helpt je om je voet goed te bewegen en draaien.

De romp



Je **buik**, je **rug** en je **borst** samen zijn je romp.
Het stuk van je lijf tussen je nek en je benen.

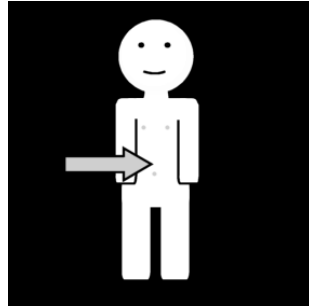
Je **romp** maakt je sterk. Die zorgt er voor dat je hele lijf goed kan bewegen. Bedenk maar eens wat er allemaal vast zit aan je romp.

- Je armen
- Je nek
- Je benen

Ze zouden niet zonder je romp kunnen.

Op de volgende bladzijden kijken we naar wat er bij de romp hoort.

De buik



Je **buik** kan plat zijn of bol. Maar verder lijkt de buik niet heel bijzonder. Toch gebeurt er een heleboel in de buik.

Al je eten en drinken wordt daar bijvoorbeeld verzameld. Het kan er dan later weer uit.

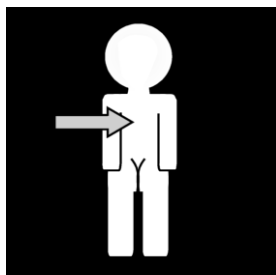
Ongeveer in het midden van je buik zit je **navel**, een soort kuiltje.

Als baby's nog in de buik van hun moeder zitten, komt er een soort draad uit de navel.

Hiermee zit de baby aan de moeder vast.

Als je geboren wordt heb je die draad niet meer nodig. Dan hou je alleen het kuiltje over.

De rug



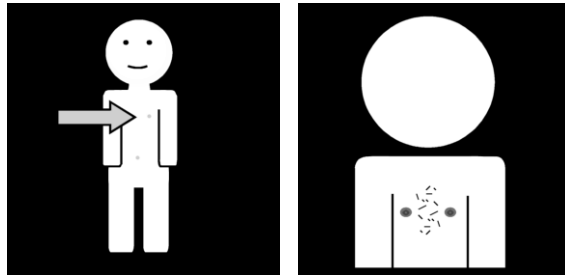
Je **rug** is heel sterk.

De rug zorgt ervoor dat je goed overeind kan staan. Je rug helpt ook om zware dingen te tillen en te bukken.

In je rug loopt de **ruggengraat**. Precies in het midden van je nek naar je billen. Deze ruggengraat houdt je rug netjes recht. Hij zorgt ook dat de hele romp stevig in elkaar zit.

Onderaan je rug zitten je billen. Die zijn vooral handig om op te zitten 😊.

De borst



Je **borst** is het deel tussen je buik en je nek.

Op je borst zitten twee **tepels**. Een soort bruine ronde vlekken met een knobbeltje in het midden.

Binnenin je borst zitten je hart en je longen. Dat zijn twee heel belangrijke organen (onderdelen in je lichaam).

Die worden beschermd door je **borstkas** en je **ribben**. Voel maar eens aan je borst, net erboven of net eronder. Dan voel je hoe goed de binnenkant beschermd wordt.

De geslachtsdelen



Het geslachtsdeel van de man heet **piemel** of **penis**. Je kunt ook plasser of pik zeggen.

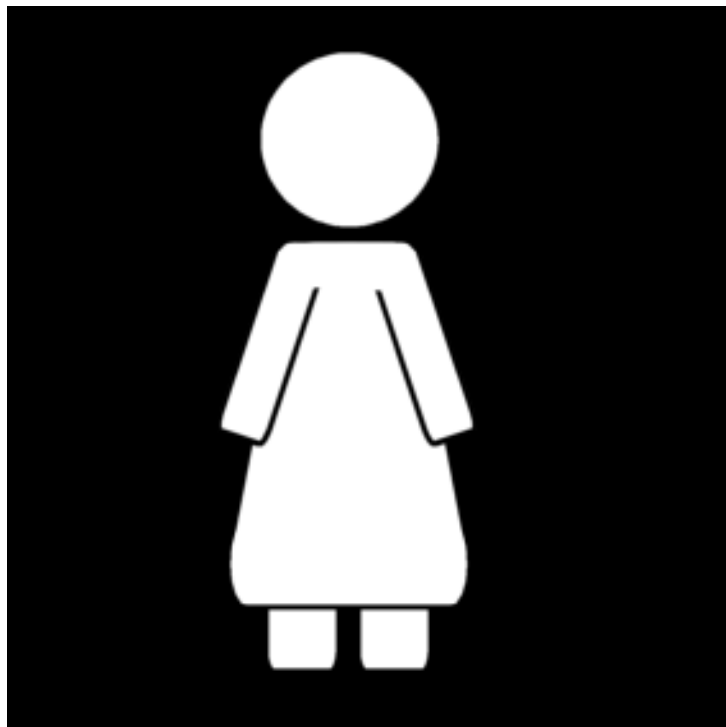
We gebruiken in dit boekje het woord ‘piemel’.
Dat woord kennen de meeste mensen wel.

De piemel wordt gebruikt om te plassen.

Behalve plas (of urine) kan er ook wel eens iets anders uit komen. Een soort melkachtig wit spul. Dit noemen we sperma. In sperma zitten zaadjes die nodig zijn om baby's te maken. Maar dat kan alleen gebeuren als de zaadjes van de man in de buik van de vrouw komen. Als een man en vrouw samen seks hebben.

Een piemel is meestal slap. Soms is de piemel stijf en hard. Dat kan gebeuren als een man opgewonden is. Maar ook als hij iets heel spannend vindt.

Je lijf, voor de vrouw



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

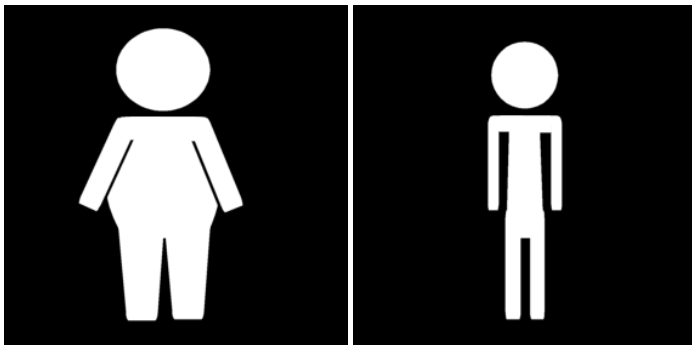
Veel leesplezier.

Je lijf

Je lijf is belangrijk.

Je moet er je hele leven mee doen.

Je lijf kan groot zijn of klein, dik of dun.



Het is belangrijk dat je lijf gezond is. Het is ook belangrijk dat alles goed werkt.

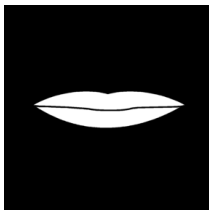
Helaas is dat niet voor iedereen zo.

Sommige mensen hebben een ziekte.

Sommige mensen een handicap.

In dit boekje kijken we wat een gezond lijf allemaal heeft en kan.

Het hoofd en het gezicht



met je **mond** kun je... ademen, praten, eten, drinken, proeven, voelen, kussen



met je **neus** kun je... ruiken, ademen, snuiten, niezen

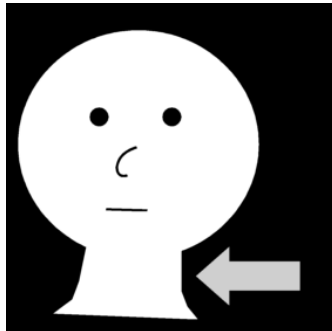


met je **ogen** kun je... kijken, knipperen, huilen. Je kunt je ogen open of dicht doen



met je **oren** kun je... horen en luisteren. En ze kunnen ook je bril op zijn plek houden 😊

De nek / hals

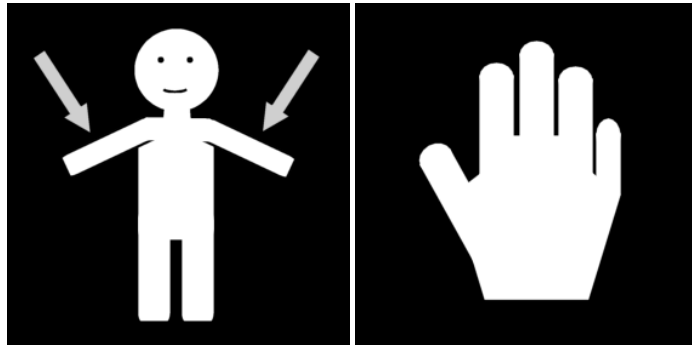


Je **nek** zorgt ervoor dat je hoofd kan draaien.
Zonder nek kun je alleen recht voor je kijken.

Je nek is sterk. Hij zorgt ervoor dat je hoofd goed overeind blijft.

De voorkant van de nek noem je ook wel de **hals**.
Aan de binnenkant zit de keel. Je kunt hierdoor slikken en ademen.

De armen en handen



Van je armen en handen heb je er twee.

Met je **armen** kun je zwaaien, dingen optillen of je evenwicht bewaren. Of iemand een knuffel geven.

Met je **handen** kun je dingen vastpakken en aanraken. Elke hand heeft 5 **vingers**.

Een arm heeft ook een elleboog en een pols.

De **elleboog** zorgt ervoor dat de arm kan buigen.
De **pols** zorgt ervoor dat de hand kan draaien. En je kunt er een mooie armband of horloge om dragen...



De benen en voeten



Je **benen** en **voeten** zorgen ervoor dat je kunt

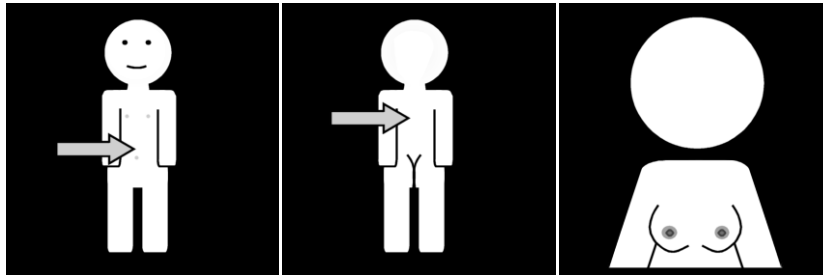
- staan
- lopen
- rennen
- huppelen

Elke voet heeft 5 **tenen**. Die zorgen ervoor dat je stevig staat en niet je evenwicht verliest.

Elk been heeft ook een **knie**. Die zorgt ervoor dat je je been kunt buigen.

Net boven je voet zit je **enkel**. Die helpt je om je voet te kunnen bewegen en draaien.

De romp



Je **buik**, je **rug** en je **borsten** samen zijn je romp.
Het stuk van je lijf tussen je nek en je benen.

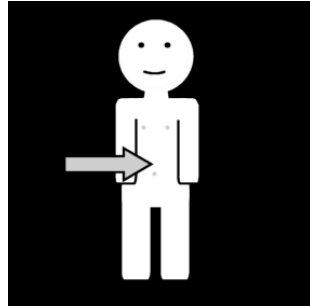
Je **romp** maakt je sterk. Die zorgt er voor dat je hele lijf goed kan bewegen. Bedenk maar eens wat er allemaal vast zit aan je romp.

- Je armen
- Je nek
- Je benen

Ze zouden niet zonder je romp kunnen.

Op de volgende bladzijden kijken we naar wat er bij de romp hoort.

De buik



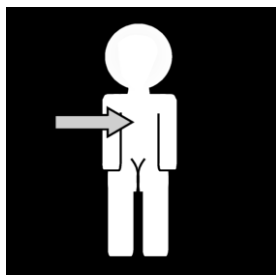
Je **buik** kan plat zijn of bol. Maar verder lijkt de buik niet heel bijzonder. Toch gebeurt er een heleboel in de buik.

Al je eten en drinken wordt daar bijvoorbeeld verzameld. Het kan er dan later weer uit.

Ongeveer in het midden van je buik zit je **navel**, een soort kuiltje.

Als baby's nog in de buik van hun moeder zitten komt er een soort draad uit de navel. Hiermee zit de baby aan de moeder vast. Als je geboren wordt heb je die draad niet meer nodig. Dan hou je alleen het kuiltje over.

De rug



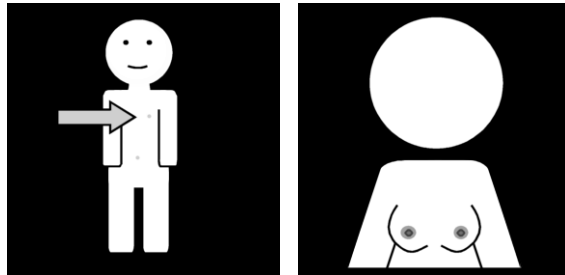
Je **rug** is heel sterk.

De rug zorgt ervoor dat je goed overeind kan staan. Je rug helpt ook om zware dingen te tillen en te bukken.

In je rug loopt de **ruggengraat**. Precies in het midden van je nek naar je billen. Deze ruggengraat houdt je rug netjes recht. Hij zorgt ook dat de hele romp stevig in elkaar zit.

Onderaan je rug zitten je billen. Die zijn vooral handig om op te zitten 😊.

De borst



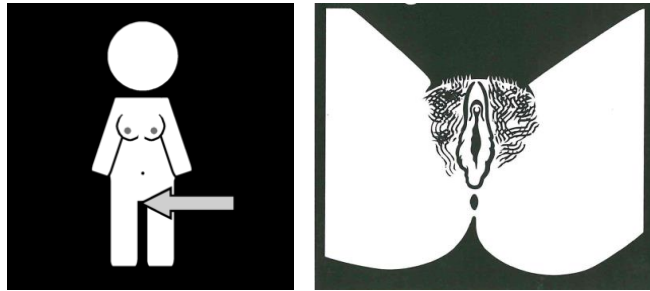
Je **borst** is het deel tussen je buik en je nek.

Bij vrouwen is de borst verdeeld in 2 aparte **borsten**. Op je borsten zitten **tepels**. Een soort bruine ronde vlekken met een knobbeltje in het midden.

Binnenin je borst zitten je hart en je longen. Dat zijn twee heel belangrijke organen (onderdelen in je lichaam).

Die worden beschermd door je **borstkas** en je **ribben**. Voel maar eens aan je borst, net boven of net onder je borsten. Dan voel je hoe goed de binnenkant beschermd wordt.

De geslachtsdelen



Het geslachtsdeel van de vrouw heet **vagina**.

Je kunt ook poesje, plasser of kutje zeggen.

We gebruiken in dit boekje het woord ‘vagina’.

De vagina heeft 2 gaatjes of openingen.

Uit het voorste gaatje komt plas.

Uit het tweede gaatje kan bloed komen. Dat noemen we ‘ongesteld zijn’ of je ‘menstruatie hebben’.

Elke vrouw heeft vanaf haar geboorte hele kleine eitjes in haar buik. Zo klein dat je ze niet kunt zien. Elke maand komt er een eitje vrij. Dan wordt er in de buik een soort nestje gemaakt. Dat is om dat eitje te beschermen.

Als een man en vrouw samen seks hebben kan er een zaadje bij het eitje komen. Dat heet ‘bevruchten’. Dat betekent dat het eitje een baby’tje kan worden.

Als het eitje niet gebruikt wordt komt het naar buiten. Samen met het nestje. Daar komt het bloed vandaan.

Het tweede gaatje is groter dan het plasgaatje. Als een man en vrouw seks hebben gaat daar de piemel in. En uit datzelfde gaatje kan een baby komen als de vrouw in verwachting is.

Op het plaatje rechts boven zie je nog een gaatje. Net onder de vagina. Dat is het gaatje waar je poep uitkomt.

Jezelf verzorgen



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Jezelf verzorgen

Jezelf verzorgen is belangrijk.

Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ziek worden.

Het is goed om je lijf schoon te houden. Maar ook de plek waar je slaapt, eet, woont of werkt.

Dat heet 'hygiëne'.

In dit boekje gaan we kijken wat er allemaal bij hygiëne hoort. En wat je kunt doen om jezelf goed te verzorgen.

Je handen wassen



Je handen wassen doe je....

- Als je naar de WC bent gegaan
- Als je een dier hebt geaaid
- Als je gaat eten of gaat koken
- Als je met je handen gegeten hebt
- Na het hoesten, niezen of snuiten van je neus
- Als je een wondje hebt aangeraakt
- Als je in de tuin hebt gewerkt

Er zijn nog wel meer goede redenen om je handen te wassen.

Als je je handen niet goed wast kunnen er bacteriën op komen. Dat zijn hele kleine beestjes. Zo klein dat je ze niet kan zien. Die kunnen jou of anderen ziek maken.

Hoe was je je handen? Je maakt je handen nat met water. Dan wrijf je ze stevig in met zeep. Dan goed afspoelen en afdrogen.



Douchen of in bad gaan



Als je jezelf wast kun je dat het beste van boven naar beneden doen. Dus eerst was je...

- Je gezicht en misschien je haar
- Je nek, je schouders en je armen
(vergeet je oksels niet: de plekken waar haar groeit onder je armen)
- Je borst, je buik en je rug
- Je piemel of vagina
- Je billen en benen

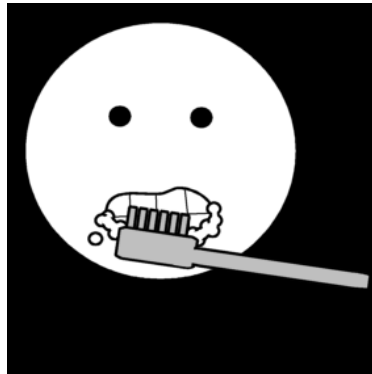
En als laatste je voeten.

Je kunt alles met zeep of doucheschuim wassen. Alleen niet de vagina. Die kun je beter niet met zeep wassen. Maar alleen met water.

Na het wassen goed afspoelen en afdrogen.

Sommige mensen douchen twee keer per dag. Anderen 1 keer per dag of minder. Regelmatig douchen of in bad gaan is goed voor je. Je lijf blijft dan schoon en je ruikt fris. Dat is beter voor je zelf. Het is ook fijn voor anderen.

Tanden poetsen



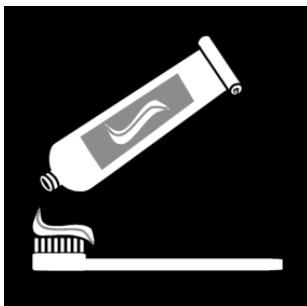
Onze tanden en kiezen zijn nodig om goed te bijten en te kauwen.

Ze zijn heel sterk. Maar als je er niet goed voor zorgt, kunnen ze kapot gaan. Dan moet je vaak naar de tandarts.

Eten en drinken kunnen ervoor zorgen dat je tanden vies worden. Of dat ze beschadigd raken. Vooral frisdrank en snoep zijn slecht voor je tanden.

Tanden poetsen kun je het beste twee keer per dag doen. Elke keer 2 minuten lang.

Er blijven vast weleens restjes eten tussen je tanden zitten. Dat kun je er met flosdraad of met een tandenstoker uithalen.



Toiletgebruik



Iedereen moet naar de WC. Om te plassen of te poepen. Sommige mensen moeten heel vaak. Anderen gaan niet zo vaak.

Mannen kunnen staand of zittend plassen. Vrouwen eigenlijk alleen zittend.

Als je naar de WC gaat, is het belangrijk dat de WC-bril schoon is.

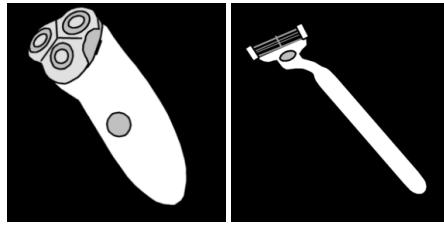
Als je geplast of gepoept hebt veeg je je onderkant af. Dit doe je van voren naar achteren.

Als je klaar bent, moet je de WC doortrekken. En daarna goed je handen wassen.

Het is belangrijk om de WC goed schoon te houden. Een vieze WC zorgt voor bacteriën. Daar kun je ziek van worden.



Scheren



Vooral mannen scheren zich. Sommige vrouwen scheren zich ook.

Mannen hebben haar op hun gezicht. Zoals een snor of een baard. Sommige mannen vinden dat mooi. Anderen halen het haar er liever af. Dat kan met een scheermes of met een elektrisch apparaat.

Als je volwassen bent heb je ook haar onder je oksels. En haar rond de piemel of vagina. Sommige mensen vinden dat niet mooi. Zij scheren die haren af. Ook haren op de benen worden soms geschoren.

Na het scheren moet je de huid goed verzorgen. Met een crème bijvoorbeeld. Anders kan je huid rood of jeukerig worden. Dit is niet bij iedereen zo.

Verzorging van je lijf en je haren



Jezelf schoonhouden is goed voor je. Maar je kunt meer doen om jezelf goed te verzorgen.

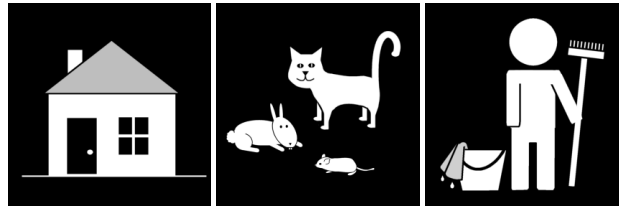
Je haar wassen bijvoorbeeld. Maar ook goed borstelen of kammen. Zo blijft het schoon en krijg je geen klitten. Af en toe naar de kapper gaan houdt je haar nog mooier.

Als je huid droog is kun je crème gebruiken of lotion.

Sommige vrouwen gebruiken make-up. Omdat ze dat mooi vinden. Je hebt make-up voor de lippen en de ogen. Je hebt ook nagellak. Je moet make-up er wel weer afhalen. Anders krijgt je huid er last van.

Om lekker te ruiken is het goed om deodorant te gebruiken. Dit spuit of rol je onder je oksels. Je kunt ook parfum of aftershave gebruiken. Dan ruik je extra lekker.

Je omgeving schoonhouden



Als je zelf lekker schoon bent, is het fijn dat je omgeving ook schoon is.

Dat je bijvoorbeeld in een schoon bed kan slapen. En dat je op een schone WC kan zitten. Maar ook de rest van je huis moet schoon zijn. Je keuken, je woonkamer, je badkamer. En als je huisdieren hebt moet je ook hun plekje schoonhouden.

Overal waar het vies is kunnen bacteriën zijn. Die kunnen je ziek maken.

Bacteriën zijn gek op plekken zoals

- Snijplanken
- Tandborstels
- Handdoeken
- Beddengoed

als je die niet vaak genoeg verschoont.

Zorg ook dat je regelmatig schone kleren aantrekt. Vooral je ondergoed en je sokken. Die moet je elke dag verschoonen.

Vriendschap en andere relaties



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Vriendschap en andere relaties

Wat is een relatie?

Relaties zijn er in verschillende soorten.

Je hebt met iemand een relatie als je;

- Iemand kent,
- met iemand praat (of schrijft),
- samen met iemand dingen doet

Maar alleen als de ander jou ook kent. Als de ander ook met jou praat. En samen met jou dingen doet.

Als je bijvoorbeeld fan bent van een bekende Nederlander. Dan ken jij hem (of haar). Dan schrijf je misschien wel brieven. Of fantaseer je over samen dingen doen. Maar dit is geen relatie.



Met wie heb je een relatie?

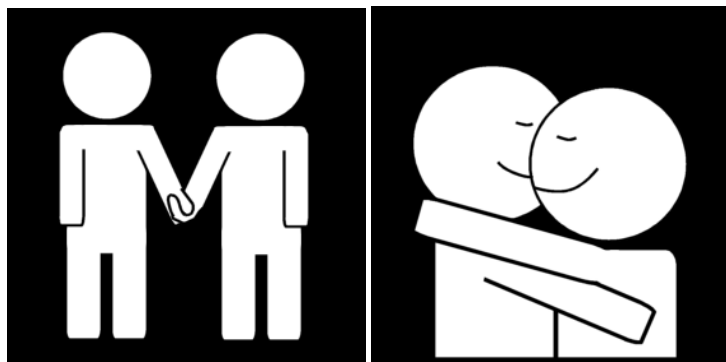
Sommige mensen denken dat je alleen een relatie hebt als je verkering hebt. Of als je getrouwd bent. Dat is niet zo.

Denk maar aan de drie dingen die bij een relatie horen;

- elkaar kennen,
- met elkaar praten,
- samen dingen doen.

Dat kun je ook met je familie. Of met een goede vriend of vriendin. En met je huisgenoot, je begeleider of iemand met wie je werkt.

Een relatie heb je soms zonder ervoor te kiezen. Zoals op je werk of je woonplek. Of zelfs in je familie. Maar als je het leuk vindt om met iemand te praten. En om samen dingen te doen. En die ander vindt dat ook van jou... Dan kun je misschien wel vrienden worden. Of zelfs verliefd.



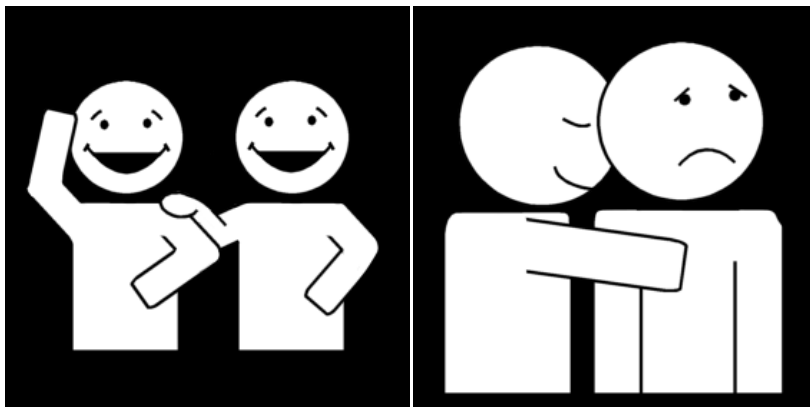
Wat is vriendschap?

Met een vriend doe je leuke dingen. Uitgaan bijvoorbeeld. Of samen sporten. Of een film kijken.

Met een goede vriend kun je ook fijn praten. Over dingen die belangrijk zijn. Je kunt elkaar troosten als de één verdrietig is. Of elkaar helpen.

Vriendschap komt van twee kanten. Je moet er allebei je best voor doen. Als jij alleen de ander helpt of troost. En de ander dat niet voor jou doet. Dan is het geen echte vriend.

Iemand kan ook heel aardig lijken. Maar eigenlijk slechte bedoelingen hebben. Bijvoorbeeld mensen die net doen alsof ze je vriend zijn. Maar die eigenlijk alleen je geld willen. Of seks met je willen hebben. Of die lelijke dingen over je zeggen. Dat zijn geen echte vrienden.



Wat is verliefd zijn?

Als je verliefd bent, wil je ook graag samen dingen doen. Of met elkaar praten en plezier hebben. Maar verliefd zijn is meer dan dat.

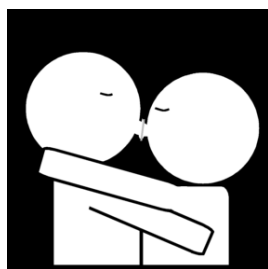
Als je verliefd op iemand bent, wil je altijd bij hem of haar zijn. Je mist hem of haar. En je kunt bijna aan niks anders denken.

Als je elkaar ziet. Of aan hem of haar denkt. Dan voel je je misschien wel verlegen of zenuwachtig. Je krijgt kriebels in je buik en gaat blozen. Of je kan niet stoppen met glimlachen.

Je wil niet alleen maar gezellig praten. Maar ook heel dicht bij die ander zijn. Met hem of haar knuffelen of zoenen. Of misschien wel meer.

Als de ander ook verliefd is op jou, is dat heel fijn. Maar soms is dat niet zo. Dan kun je daar heel verdrietig van worden. Dat noemen ze ook wel liefdesverdriet.

Mannen en vrouwen kunnen op elkaar verliefd worden. Maar een man kan ook op een man verliefd worden. En een vrouw ook op een vrouw.



Wat is belangrijk voor een relatie?

Er zijn verschillende relaties. Maar om een relatie goed te houden moet je wel allebei je best doen.

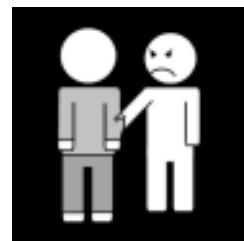
Als je vrienden bent met iemand is het belangrijk dat je:

- rekening met elkaar houdt,
- aardig bent voor elkaar,
- elkaar helpt en troost als het nodig is,
- eerlijk bent,
- en het beste wil voor elkaar.

Als je samen met iemand woont of werkt. Dan hoef je elkaar niet persé leuk of aardig te vinden. Maar je moet wel rekening houden met elkaar. Dus niet de ander pijn doen of pesten. Of aanraken als die ander dat niet wil. De ander mag dat ook niet bij jou doen.

Praat erover als:

- iemand jou slecht behandelt
- vervelend tegen je doet
- je pijn doet
- je aanraakt als jij dat niet wil



Zeg wat je vervelend vindt. De ander bedoelt het soms niet zo. Misschien stopt het dan.

Vraag om hulp als iemand toch doorgaat.

Als je op elkaar verliefd bent... lijkt soms alles vanzelf te gaan. Maar je moet er wel aan blijven werken.

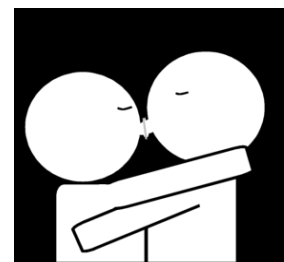
Dat betekent dat je rekening houdt met de ander. Dat je rekening houdt met wat hij of zij voelt of wil. Maar ook met wat de ander prettig vindt of niet. Waar hij of zij wel of niet aangeraakt wil worden. Of wanneer hij of zij even tijd nodig heeft voor zichzelf.

Want al vind je elkaar nog zo lief...

Je zult ook wel eens ruzie hebben. Of elkaar even niet zo aardig vinden. En dat is helemaal niet erg. Als je er maar over praat samen. En eerlijk bent. Je moet rekening houden met elkaars gevoelens en wensen. Maar ook met die van jezelf!

Want je kunt wel heel gek zijn op elkaar. Maar je hoeft niet alles te pikken. Als de ander je pijn doet of je een naar gevoel geeft. Dan mag je altijd voor jezelf opkomen! Zeg wat je vervelend vindt. En vertel ook wat je juist wel wil.

Als jouw liefje net zo gek is op jou, dan luistert hij of zij naar je. En dan houdt hij of zij ook rekening met jouw gevoelens.



Plagen en pesten

Als je samen met anderen woont of werkt. Dan wordt er vast wel eens geplaagd of gepest. Plagen en pesten zijn verschillende dingen. Niet iedereen weet goed wat het verschil is.

Als iets als grapje bedoeld is, heet dat plagen.

Plagen is vriendschappelijk. Het gebeurt meestal spontaan (dus niet gepland). Het duurt niet te lang en is niet kwaad bedoeld. Plagen is meestal 1 tegen 1. En door plagen krijg je ook geen ruzie.



Pesten is vervelend en kwetsend. Het wordt met opzet gedaan. En het is bedoeld om de ander pijn te doen, of verdriet. Pesten houdt niet vanzelf op. Het zorgt ervoor dat degene die gepest wordt zich niet prettig voelt. Pesten kan door 1 iemand worden gedaan. Maar ook door een groep.

Iemand die gepest wordt voelt zich vaak eenzaam. Of buitengesloten en verdrietig. Als het pesten door gaat kan iemand heel onzeker worden. Of angstig.



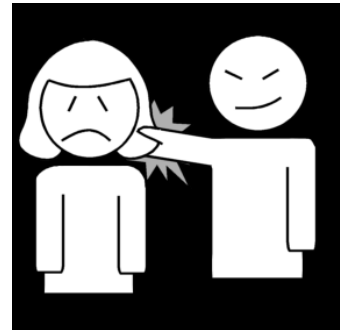
Er zijn verschillende manieren van pesten.

Je kunt pesten met **woorden**; bijvoorbeeld...

- iemand voor gek zetten (bijvoorbeeld uitlachen, of pesten om iets waar je niks aan kan doen)
- iemand uitschelden
- iemand vals beschuldigen
- gemene opmerkingen maken
- roddelen over iemand

Of met **aanraken**; bijvoorbeeld...

- duwen
- (haren)trekken
- laten struikelen
- steeds aanstoten
- aanraken op een plek die privé is



Of met **gedrag**; bijvoorbeeld...

- buitensluiten
- nooit mee laten doen
- negeren,
- uitlachen
- expres overslaan met uitdelen van iets lekkers

Als jij gepest wordt, is dat heel vervelend! Zeg tegen de pester dat je wil dat het stopt. En als dat niet helpt: vraag dan iemand om hulp. Of praat erover met iemand die je vertrouwt. Denk niet dat het aan jou ligt en kom op voor jezelf!

Soms helpt het om de pester geen aandacht te geven. Om net te doen of je hem of haar niet ziet of hoort. Soms helpt het om boos te worden in plaats van verdrietig. Maar als dat niet zo is, sta je samen sterker dan alleen. Dus zoek dan iemand die jou wil helpen.

Als je ziet dat iemand gepest wordt. Dan kun je je voorstellen hoe vervelend dat is. Misschien vind je het eng om je ermee te bemoeien. Omdat je bang bent dat je dan zelf gepest gaat worden. Of omdat de pester groter en sterker is dan jij. Probeer toch te helpen! Of zoek hulp. Of troost iemand die gepest wordt. Ga niet meedoen met pesten! Stel je voor dat jij gepest werd...en dat iedereen mee ging doen. Zou je je dan niet verdrietig en alleen voelen?



Waarom eindigen sommige relaties?

Alle relaties hebben een begin en een eind. Sommigen duren een leven lang. Andere relaties duren maar een paar weken. Of een paar jaar. Of zelfs een paar dagen.

Als je verhuist of van werkplek verandert raak je relaties kwijt. Met sommige burenen of collega's hou je misschien nog contact. Maar veel relaties gaan vanzelf over. Zeker als je elkaar niet meer zo vaak ziet of spreekt.



Bij vriendschap en verliefdheid is het vaak anders. Maar ook die relaties kunnen voorbijgaan. Mensen veranderen, gevoelens ook. Soms vind je iemand eerst niet aardig. Maar wordt het toch een goede vriend. Of was je op iemand verliefd. En vind je die nu juist niet meer aardig.

Het kan ook gebeuren dat iemand je erg kwetst of verdriet doet. En dat je geen vrienden meer wilt zijn. Of dat je zelf iemand pijn doet. En hij of zij niet meer je vriend of liefje wil zijn. Ook als je spijt hebt kan een ander je soms niet meer vergeven. En geen relatie meer willen. En dat moet je dan accepteren. Hoe moeilijk dat soms ook is. Vriendschap en liefde moeten van twee kanten komen. Als één niet meer wil houdt de relatie op.



Hoe begin je een nieuwe relatie?

Je weet nu dat er veel verschillende relaties zijn. Iedereen heeft wel een relatie. Met 1 of meer mensen. Met een familielid of een begeleider. Met een collega, een vriend of een kennis.

Maar voor vriendschap of liefde moet je wat harder je best doen.

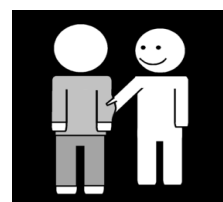
Als je bedenkt hoeveel mensen er in Nederland wonen. Dan zit er vast wel iemand tussen die je leuk of aardig vindt. En die jou ook leuk en aardig vindt.

Soms moet je alleen wel even zoeken...

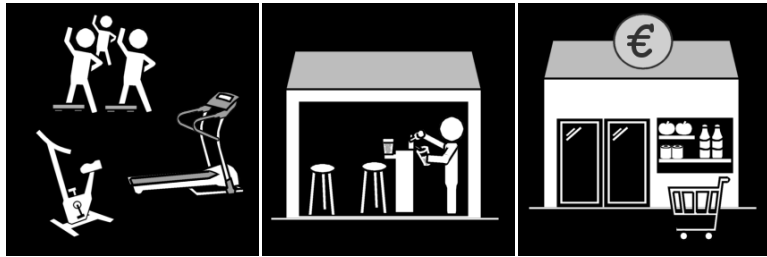
Als je nog niet zoveel mensen kent. Of als je altijd dezelfde mensen ziet. En daar nou eenmaal niet iemand bij zit die je echt leuk vindt.

Nieuwe vrienden maken is leuk maar soms best lastig. Waar vind je bijvoorbeeld een nieuwe vriend? Hoe weet je of iemand echt aardig is? Hoe weet je of iemand wel te vertrouwen is? En hoe merk je of iemand jou ook aardig vindt?

Er is geen duidelijk antwoord op die vragen. Maar waar een wil is, is een weg. En soms heb je gewoon wat extra hulp nodig.



Er zijn veel plekken waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten. In de supermarkt of in een café, op een feestje of bij de sportclub. Je kan het ook aan familie of vrienden vragen. Misschien kennen zij leuke mensen waar je mee af kunt spreken.



Wees niet bang om iets nieuws te doen. Om een nieuwe plek te bezoeken. En nieuwe mensen te leren kennen.

Je merkt vanzelf of iemand aardig is. Of niet. En of iemand jou ook aardig vindt. Maar het is altijd goed om voorzichtig te zijn. Er zijn helaas ook mensen met slechte bedoelingen.

Geef dus niet gelijk persoonlijke informatie aan iemand, of geld. Leer iemand eerst beter kennen. Ga samen leuke dingen doen. Praat over wat je leuk en belangrijk vindt. En luister echt naar iemand. Iedereen doet wel iets wat je minder leuk vindt. Niemand is perfect. Maar geef iemand een kans. Misschien is hij of zij de moeite waard.



Opkomen voor jezelf



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Voor jezelf opkomen

Wat betekent dat nu eigenlijk? “Voor jezelf opkomen”. Dat betekent dat je durft te zijn wie je bent. Dat je zegt wat je wilt. En wat je ergens van vindt.

Maar opkomen voor jezelf is best lastig! Want niet iedereen is het met je eens. Niet iedereen luistert naar wat jij zegt. En niet iedereen houdt rekening met wat jij wilt of vindt.

Soms doet iemand iets wat je niet wilt. Moet je er dan maar niks van zeggen? Moet je iemand dan maar gewoon zijn gang laten gaan? Natuurlijk niet!

Hoe moeilijk het ook is, het is heel belangrijk om wel voor jezelf op te komen. Elke keer weer.

Maar hoe doe je dat? Daar gaat dit boekje over.



Wie ben je?

Het is belangrijk dat je weet **wie je bent**. En **hoe je bent**. Anders kun je niet voor jezelf opkomen.

Dat klinkt logisch. Maar heb je wel eens nagedacht over wat voor jou belangrijk is? Wat je fijn vindt of juist niet? Waar je blij van wordt of verdrietig? Of misschien wel boos?

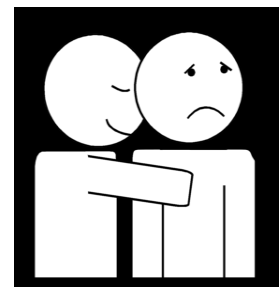
Soms lijkt het makkelijker om gewoon te vinden wat iedereen vindt. Of te doen wat een ander wil.

Als bijvoorbeeld iedereen in jouw groep fan is van Frans Bauer. Maar jij niet. Doe je dan net alsof om erbij te horen?

Of als je moeder nog steeds je kleren uitzoekt. Terwijl je zelf iets anders zou willen dragen. Trek je die kleren dan toch aan omdat zij dat graag wil?

Of als iemand jou altijd knuffelt terwijl je dat eigenlijk niet wil. Laat je dat dan maar toe? Omdat je diegene niet boos of verdrietig wil maken? Of omdat je niet durft te zeggen dat je dat niet wilt?

Het lijkt misschien wel makkelijker. Maar je voelt je er vast niet beter door.



Misschien doe je alsof je dingen leuk of fijn vindt. Om andere mensen tevreden te houden. Maar dan leren ze nooit de echte 'jou' kennen. En kunnen ze ook geen rekening houden met jou. Met wat jij echt belangrijk vindt. Of leuk of fijn.

En dat is toch wel heel jammer. Want je bent leuk en belangrijk genoeg zoals je bent. Je hebt alleen mensen om je heen nodig die dat ook vinden. En dat kan alleen als je hen laat zien wie je echt bent.

Iedereen heeft leuke en minder leuke kanten. Dat is normaal. Maar als jij rekening houdt met anderen, en hen accepteert zoals ze zijn... vergeven ze je die minder leuke dingen wel. Ze letten dan vooral op de leuke dingen.



Wat wil je?

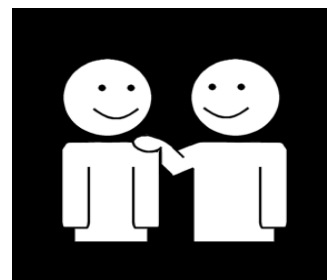
Er zijn vast allerlei dingen die je graag zou willen. Een leuk huis of een gezellige kamer. Misschien mooie kleren of een stoere fiets. Een goed boek of een nieuw kapsel.

En dan hebben we het alleen nog maar over dingen. Misschien wil je ook wel iets anders. Zoals een lieve familie, een leuke vriend of vriendin. Een spannend avontuur, een verre reis of iemand om verliefd op te worden...

Je kunt helaas niet altijd krijgen wat je wilt. Maar het is wel goed om te weten wat je wilt. Als je echt iets heel graag wilt, is er misschien wel een manier om het toch te krijgen. Of om iets te krijgen wat net zo fijn of mooi of leuk is. Soms moet je ergens voor vechten. Er echt je best voor doen. Soms heb je wat hulp nodig van anderen.

Hulp vragen is voor sommige mensen moeilijk. Maar stel je voor. Dat je samen met die ander iets voor elkaar krijgt. Iets wat je in je eentje niet zou lukken. Dan is het toch zonde om het niet te vragen?

Om hulp vragen is ook een manier om voor jezelf op te komen!



Wat wil je niet?

Zijn er ook dingen waar je niet van houdt? Die je vies vindt of naar? Of die je verdrietig maken? Of boos of bang? Vast wel.

Stel je voor. Je vindt bloemkool heel vies. Toch krijg je elke week bloemkool te eten. Of je hebt een hekel aan voetbal. En de andere bewoners kijken elke avond voetbal op tv. Of je vindt harde muziek vreselijk. En je buurman wil de radio maar niet zachter zetten.

Wat doe je als je iets niet wilt? Als je iets vervelend of naar of vies vindt? Zeg je er iets van? Of niet? Wordt je boos of verdrietig? Of ga je toch die bloemkool eten of voetbal kijken? Of naar heel harde muziek luisteren?

Laten weten wat je niet wilt.
Dat is ook voor jezelf opkomen.



Maar misschien vinden ze je wel lastig als je geen bloemkool lust. Of zeggen ze dat je ongezellig bent. Omdat je geen voetbal wil kijken. Dan kun je je best rot voelen.

Moet je dan toch die dingen doen die je niet wilt?

Soms is het niet zo erg om iets te doen wat je eigenlijk niet wilt. Om een hapje bloemkool te proberen. Of een keertje mee te kijken naar het

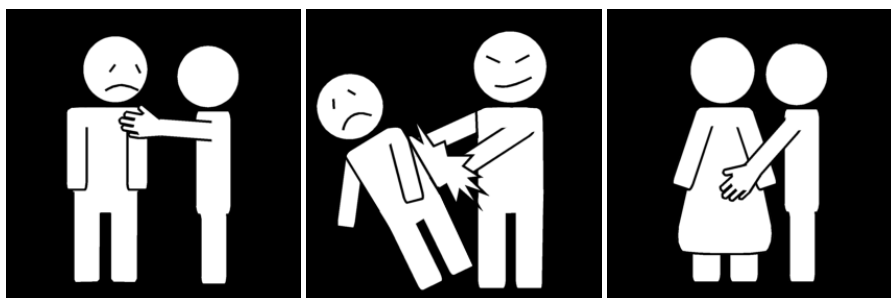
voetbal. Misschien vind je bloemkool minder vies dan je denkt. En misschien is voetbal kijken best wel gezellig.

Maar als iets echt niet goed of fijn voelt. Als je er verdrietig of boos van wordt. Als je echt een nee-gevoel hebt... Zeg dan ook nee!

Misschien voel je je dan even rot. Omdat anderen het niet begrijpen. Maar dat is beter dan iets doen wat je echt niet wil. En je steeds rot blijven voelen.

Af en toe iets tegen je zin doen is dus niet erg. Soms zijn die dingen helemaal niet zo slecht als je dacht. Of zijn ze nou eenmaal nodig. Zoals douchen en tanden poetsen. Zoals schoonmaken en boodschappen doen.

Maar als een ander iets bij jou doet. Iets wat je echt niet wilt. Zoals je aanraken op een manier die je niet fijn vindt. Of je pesten of uitschelden. Of je dwingen om iets te doen wat slecht is. Dan mag je altijd **nee** zeggen!



Wat kun je doen?

Het is dus belangrijk om voor jezelf op te komen. Maar hoe doe je dat? Hoe maak je duidelijk wat je wilt of juist niet?

Er zijn drie belangrijke dingen die je kunt gebruiken:

- Je stem
- Je ogen
- Je houding (hoe je staat, hoe je beweegt)

Je **stem** gebruik je om te zeggen wat je wilt. Om hulp te vragen aan iemand. Of om 'nee' te zeggen. Zorg dat je stem duidelijk is. Je hoeft niet te schreeuwen. Maar praat hard genoeg. Zodat iemand je goed kan horen.

Met je **ogen** kijk je iemand aan. Dan weet iemand dat je tegen hem of haar spreekt.

Je **houding** is de manier waarop je staat of jezelf beweegt. Aan iemands houding kun je veel zien. Of diegene bang is bijvoorbeeld. Of verlegen. Maar je houding kan er ook juist voor zorgen dat je sterk lijkt en vol zelfvertrouwen. Zelfs als je je helemaal niet zo sterk of zeker voelt.

Probeer het maar eens uit. Ga voor de spiegel staan. Met je benen tegen elkaar. Je hoofd een beetje omlaag hangend. Je ogen een beetje naar

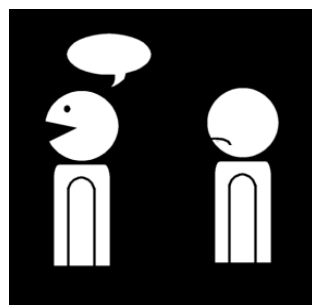
beneden gericht. Je schouders slap en je rug iets gebogen. En kijk eens hoe dat er uit ziet.

Doe nu het tegenovergestelde. Zet je benen stevig neer. Met de voeten iets verder uit elkaar. Hou je kin een beetje omhoog. Zodat je gezicht recht naar voren staat. Duw je schouders een beetje naar achteren. Zorg dat je goed rechtop staat. En kijk jezelf in de spiegel recht aan. Zie je dat je er sterker uitziet dan daarnet?

Je kunt nu ook gelijk met je stem oefenen. Bij de eerste oefening praat je zacht en niet zo duidelijk. Bij de tweede oefening hoort een luidere stem. Zo ben je goed te verstaan. Hoor je het verschil?

Vaak luisteren mensen eerder naar je als je sterk lijkt. Als je stem duidelijk is. En als je iemand goed aankijkt.

Maar er zijn ook mensen die naar niemand willen luisteren. Ook niet als je duidelijk praat. Of als je hen aankijkt.



Wat kun je dan doen?

Blijf rustig. Herhaal wat je wilde zeggen. Zeg het vriendelijk maar duidelijk.

En als iemand dan nog niet luistert?

Probeer nog steeds rustig te blijven. Zeg wat je er van vindt dat hij of zij niet luistert. Of wat je vindt van zijn of haar gedrag. Zeg bijvoorbeeld: “Ik zou het fijn vinden als je naar me luistert” of “Ik vindt het vervelend wat je doet. Ik wil dat je ermee stopt”.

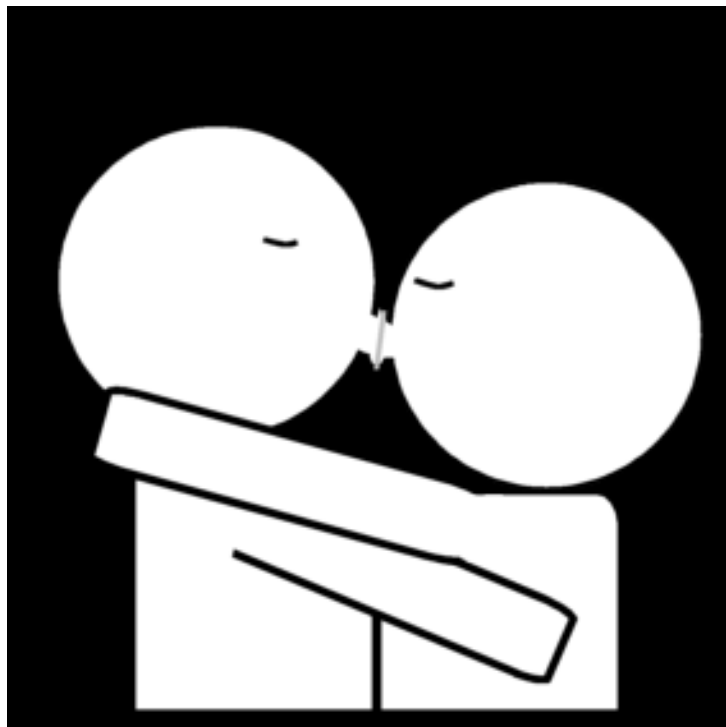
Als dat ook niet werkt, kun je verschillende dingen doen.

Misschien gaat het om iets wat kan wachten. Probeer het dan later nog een keer. Of vraag of iemand anders het voor je wil proberen.

Maar als het belangrijk of dringend is. Of als je er pijn of verdriet van hebt. Dan moet je zeker voor jezelf opkomen! Als iemand je pijn doet, is het oké om boos te worden. Als iemand niet van je af kan blijven mag je iemand wegduwen. En als je hulp nodig hebt, roep dan om hulp. Hard en duidelijk!



Vrijen



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Wat is vrijen?

Vrijen is eigenlijk een heleboel dingen. Vrijen is zoenen en strelen. Vrijen is knuffelen en intiem aanraken. Vrijen kan ook betekenen seks hebben. Seks met jezelf of met een ander.

In dit boekje gaan we kijken naar wat er bij vrijen hoort. Sommige mensen worden er verlegen van. Maar vrijen is iets heel normaal. Vrijen kan heel prettig zijn.

Maar vrijen is wel privé. Dat betekent dat het iets persoonlijks is. Iets wat je niet met iedereen doet. Maar waar je ook niet met iedereen over praat.

Je kunt er wel over praten met iemand die je vertrouwt. Of met iemand die er is om jou te helpen. En als je samen met een ander vrijt. Dan is het heel goed om er met elkaar over te praten.

Vrijen kan namelijk heel fijn zijn. Maar het kan ook vervelend voelen. Als je niet wil vrijen, doe het dan niet. Doe alleen wat goed voelt. Als je met iemand vrijt... houd dan rekening met elkaar. Doe geen dingen die de ander niet wil!

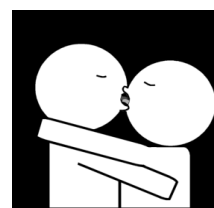


Zoenen

Zoenen (of kussen) doe je met je lippen. Je kunt iemand zoenen op de wang of op de mond. Maar ook op allerlei andere plekken. Dat ligt eraan met wie je zoent. En aan wat je allebei fijn vindt.

Bij een verjaardag geven mensen vaak 3 zoenen op de wang. Ook voor familie is het gewoon om elkaar op de wang te zoenen. Sommige ouders en kinderen zoenen elkaar op de mond. Anderen zoenen helemaal niet. Misschien omdat ze daar niet van houden. Of omdat ze het niet gewend zijn. Dat is ook prima.

Een zoen op de wang is een beetje privé. Dat doe je niet zomaar met iedereen. Een zoen op de mond is nog meer privé. Dat doe je alleen bij mensen die je heel goed kent. En heel lief vindt. Er is ook nog een ander soort zoen. Een tongzoen. Daarbij zoen je ook iemand op de mond. Maar dan met je mond een beetje open. En je gebruikt je tong erbij. Daarmee raak je de lippen of de tong van de ander aan. Dit is heel privé en doe je alleen met je liefje. Als je dat allebei wilt. Niet iedereen vindt tongzoenen lekker. En sommige mensen hebben eerst wat oefening nodig voor ze het fijn gaan vinden.



Strelen

Strelen is een zachte aanraking. Waarbij je met je hand langs de huid strijkt. Het lijkt op aaien.

Strelen kun je bij jezelf doen. Of bij een ander. Het voelt meestal prettig. Iedereen heeft gevoelige plekjes. Plekjes die fijn zijn om te strelen.

Sommige mensen vinden het fijn om heel zacht gestreeld te worden. Anderen hebben het liever iets steviger. Soms kan strelen ook kietelen 😊.

Strelen doe je niet zomaar bij iedereen. Het strelen wat bij vrijen hoort doe je alleen bij jezelf of bij je liefje. Als je jezelf streelt kun je ontdekken wat je fijn vindt. En wat niet. Als je een ander streelt kun je vragen wat hij of zij fijn vindt. Of het uitproberen en op iemands reactie letten. Daaraan merk je vaak wel of iemand iets fijn vindt.



Knuffelen

Bijna iedereen houdt wel van een knuffel. Een knuffel kun je geven aan een goede vriend of vriendin. Aan je ouders of familie. Aan je kind. Om te laten merken dat je iemand lief vindt. Of om iemand te troosten.

Knuffelen kan ook bij vrijen horen. Daarmee laat je merken dat je elkaar lief vindt. Dat je graag samen bent. Dat je je op je gemak voelt bij de ander. En dat je hem of haar aantrekkelijk vindt.

Knuffelen bij vrijen kan er ook voor zorgen dat je opgewonden wordt. Dat je kriebels in je buik krijgt. Dat je nog dichter bij iemand wil zijn. Je kunt knuffelen met kleren aan. Maar het kan ook zonder kleren, als je dat allebei fijn vindt.



Intiem aanraken

Intiem aanraken is het aanraken van plekken die privé zijn. Plekken die normaal bedekt zijn door kleding. Die je niet zomaar aan anderen laat zien.

Bij mannen zijn dat de piemel en de billen. Bij vrouwen zijn dat de borsten, de billen en de vagina. De vagina is het gedeelte tussen de benen. Maar dat wist je misschien al.

Deze plekken mag je nooit zomaar aanraken bij een ander. Het mag alleen als die ander dat goed vindt. En op een moment dat voor jullie allebei goed voelt. Elkaar intiem aanraken doe je alleen als je samen bent. Met niemand anders erbij.

Als je geen liefje hebt kun je ook jezelf intiem aanraken. Het is heel normaal om dat te doen. Het is ook normaal als je dat liever niet doet.



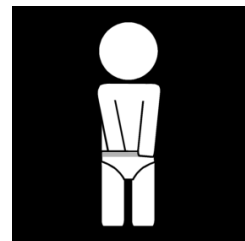
Vrijen met jezelf

Vrijen met jezelf. Dat betekent jezelf intiem aanraken. En van je eigen lijf genieten.

Als man kun je bijvoorbeeld je piemel vasthouden. En erover wrijven tot het prettig gaat voelen. Als vrouw kun je je vagina strelen of je borsten. Tot je een prettig gevoel krijgt.

Dat prettige gevoel kan voor iedereen anders zijn. Soms duurt het lang om dat gevoel te krijgen. Soms gaat het heel snel. Je krijgt dan een soort spannend gevoel in je piemel of je vagina. Soms voel je dat ook in je buik. De piemel kan dan stijf worden. De vagina kan vochtig (nat) worden en een beetje opgezet.

Soms kan het spannende gevoel heel sterk worden. Zo sterk dat het lijkt of je een soort explosie voelt in je lijf. Je kunt dan ook vocht verliezen uit je piemel of vagina. Dat heet klaarkomen of een orgasme hebben. Dit kan heel fijn voelen. Maar ook zonder orgasme kun je genieten van vrijen met jezelf.



Vrijen met een ander

Vrijen met een ander kan heel spannend zijn. Zelfs als je elkaar al lang kent. Het is belangrijk om goed op elkaar te letten. Om rekening te houden met elkaar. Zo kan het vrijen voor allebei prettig zijn. En zo leer je van elkaar wat jullie fijn vinden.

Hou je bijvoorbeeld wel van zoenen maar niet met de tong? Hou je wel van strelen maar alleen zachtjes? Of vind je het juist fijn als je liefde je stevig vastpakt? Vertel elkaar ook wat je fijn vindt. En wat niet. Misschien durf je dat niet zo goed. Of vind je het gek om daarover te praten. Toch is het goed om het wel te doen.

Misschien knijpt je liefde elke keer in je tepels. Omdat hij dat zelf fijn vindt. En omdat hij denkt dat dit ook voor jou fijn is. Maar wat nou als jij het niet fijn vindt? Als je juist liever hebt dat hij ze zachtjes streelt? Dan is het toch beter om hem dat te vertellen? Als je niks zegt en hem maar zijn gang laat gaan. Dan wordt het vrijen steeds minder fijn.



Vrijen met een ander is privé. Dat doe je meestal alleen als je samen bent. Je kunt elkaar best zoenen als er anderen bij zijn. Maar soms wil je daarna verder gaan. Misschien wordt je wel opgewonden. En wil je elkaar ook intiem aanraken. Dan is het fijn als niemand jullie kan storen.

Vrijen met een ander kan heerlijk zijn. Maar er zijn een paar belangrijke regels:

- Doe geen dingen die je zelf niet wil
- Doe niets wat de ander niet wil
- Ga niet verder als het niet goed voelt
- Wees lief voor elkaar
- Wees eerlijk tegen elkaar
- Vrij veilig
- Vrij alleen met iemand die oud genoeg (in ieder geval ouder dan 18) is. En die zelf kan beslissen wat goed is en wat niet

In het volgende deel gaat het ook over vrijen. Over vrijen met jezelf of met een ander. Dat noemen we ook wel seks. Maar seks is meer dan alleen zoenen, strelen en aanraken. Bij seks hoort ook;

- Verschillende manieren om seks te hebben
- Veiligheid en voorbehoedsmiddelen
- Seks met een man of seks met een vrouw

Dus als je daar meer over wil weten... lees dan ook het boekje 'seks'.

Seks



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Wat is seks?

Het vorige boekje ging over vrijen. Dit boekje gaat over seks. Maar wat is nou het verschil?

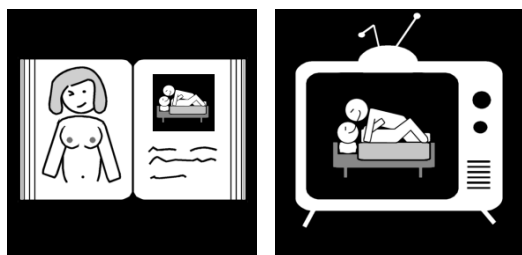
Vrijen is jezelf of iemand anders aanraken. Met je lippen of met je handen bijvoorbeeld. Vrijen doe je omdat het goed voelt. Of omdat je elkaar lief vindt.

Seks heeft ook te maken met aanraken. Maar bij seks gaat het om de geslachtsdelen. De piemel bij de man en de vagina bij de vrouw.

Seks is het fijnst als je elkaar lief vindt. Maar dat hoeft niet. Seks heeft vooral te maken met je lijf. En met de opwinding of spanning die je in je lijf voelt.

Als je bijvoorbeeld:

- Aan een (mooie) man of vrouw denkt
- Een seksboekje leest
- Een porno/seksfilm bekijkt
- Fantaseert over seks hebben
- Aan het vrijen bent en wel meer zou willen



Seks is ook nodig om kinderen te maken.

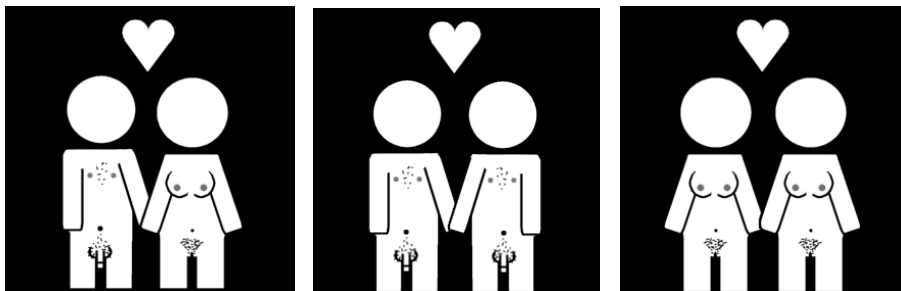
Manieren om seks te hebben

Een man en vrouw kunnen seks met elkaar hebben. Maar een man en een man ook. Of een vrouw en een vrouw.

Je kunt seks hebben met jezelf. Of seks met iemand anders. Je kunt je eigen lijf erbij gebruiken. Bijvoorbeeld je handen of je mond. Maar er zijn ook speciale seksspeeltjes.

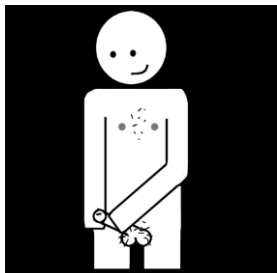
Bij seks met jezelf gebruik je je handen of een speeltje. Je kunt daarmee je piemel of vagina aanraken. Dat heet ook wel jezelf bevredigen of masturberen.

Bij seks met een ander kun je elkaars geslachtsdeel aanraken. Met je hand of je tong bijvoorbeeld. Een man kan ook met zijn piemel in de vagina van een vrouw.

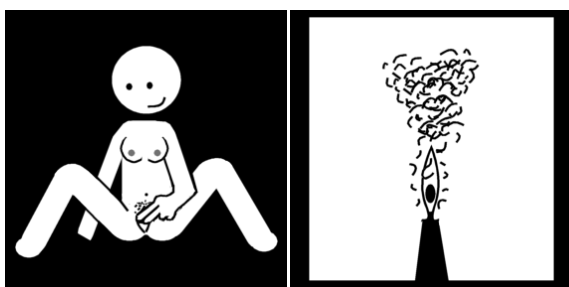


Je zelf bevredigen / masturberen

Als een man zichzelf bevredigt houdt hij meestal zijn piemel vast. Hij wrijft met zijn hand op en neer. Tot de piemel stijf wordt. De man kan dan klaarkomen. Dan komt er sperma uit zijn piemel.



Een vrouw kan met haar vingers de vagina strelen. Vooral de clitoris/kittelaar is erg gevoelig. Dat is een klein bobbeltje bovenaan de vagina. Net tussen de schaamlippen. Ze kan ook iets in haar vagina stoppen. Zoals haar vinger, een neppiemel of een speeltje. En die (voorzichtig) op en neer bewegen.



Je kunt allerlei speeltjes gebruiken. Speeltjes voor vrouwen maar ook voor mannen.

Je kunt die kopen in een sekswinkel. Of bestellen op internet. Gebruik alleen veilige speeltjes. En maak ze goed schoon na gebruik.

Seks met elkaar

Als je met elkaar seks wil, is het belangrijk;

- Dat je het allebei wil
- Dat je niets doet wat je niet wil
- Dat je allebei oud genoeg bent (minimaal 18 jaar) en zelf kan beslissen wat goed voor je is
- Dat je ervoor zorgt dat er geen kindje kan komen (behalve als je dat allebei graag wilt. Maar daar moet je wel heel goed over nadenken)
- Dat je een condoom gebruikt zodat je geen ziekte kan krijgen



De piemel van een man past in de vagina van de vrouw. Het grotere gat in het midden. Als de vagina nat genoeg is, kan dat heel fijn aanvoelen.

De vagina wordt pas nat als de vrouw seksueel opgewonden is. Vaak is er eerst 'voorspel' nodig. Bij voorspel streel je bijvoorbeeld eerst de vagina. Met je vingers of je tong. Net zo lang tot er wat vocht uit komt. Dan kan de piemel er makkelijker in.

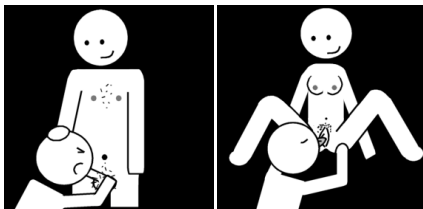
Ook de man heeft voorspel nodig. Zijn piemel moet stijf zijn. Anders kan hij niet bij een vrouw naar binnen. Je kunt de piemel stijf krijgen door hem vast te pakken. En met je hand op en neer te bewegen. Je kunt de piemel ook likken. Of eraan zuigen.



Let op de reactie van de ander. Vind hij/zij het fijn wat je doet? Vraag het, als je het niet zeker weet.

Je kunt ook seks hebben zonder de piemel in de vagina. Denk maar aan zelfbevrediging. Dit kun je ook bij een ander doen.

Verder kun je elkaar bevredigen door je mond te gebruiken. En elkaars geslachtsdelen te likken. Dat heet orale seks.



Mannen kunnen ook seks met elkaar hebben. Zij kunnen elkaar bevredigen. Met hun mond of handen. Soms stoppen ze hun piemel in elkaars anus (poepgat). Dat heet anale seks. Maar dat vinden niet alle mannen prettig.

Vrouwen kunnen elkaar ook bevredigen. Ze kunnen hun handen of mond gebruiken. Of een kunstpenis of speeltje bijvoorbeeld. Om mee te strelen of in de vagina te doen.

Seks hebben met elkaar kan heel fijn zijn. Als je maar rekening houdt met elkaar. En veilige seks hebt.

Sommige mensen houden niet van seks. En dat is ook prima.

Misschien wil je wel graag seks met iemand. Maar heb je geen partner. Je kunt dan iemand zoeken op internet. Of naar een prostitué of hoer gaan. Een mannelijke hoer heet ook wel een gigolo.

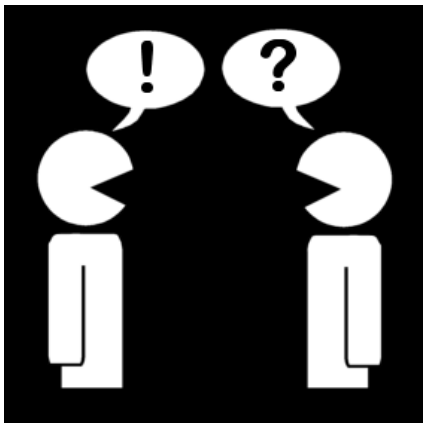
Maar dan weet je niet of iemand te vertrouwen is. Misschien heeft iemand wel slechte bedoelingen. Of een geslachtsziekte. Zorg altijd dat de seks veilig is.

Er zijn ook seksuele dienstverleners. Zij zijn er speciaal voor mensen met een beperking of handicap. Je kan hen vragen stellen over seks. Ze kunnen je ook dingen leren. En nemen altijd de tijd voor je.

Ze werken bij speciale bedrijven. En worden vaak getest op geslachtsziektes. Ze mogen alleen veilige seks hebben. Je moet er wel voor betalen. Net als bij een prostitué/hoer.

Voor meer informatie kun je terecht bij je begeleider. Of op internet zoeken naar:

- Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling (SAR)
- Sociaal Erotische Bemiddeling (SEB) van de Pameijerstichting
- Flexzorg



Veilige seks

We vertelden al over veilige seks. Maar waarom is dat belangrijk? En hoe heb je veilige seks?

Veilige seks is belangrijk om:

- Niet zwanger te worden
- Geen geslachtsziekte (ook wel SOA) te krijgen

Als een vrouw ongesteld kan worden, kan ze ook zwanger raken. Als ze geen kinderen wil, kan ze de pil gebruiken. Of een spiraal. Of een condoom. Dan is de kans op een zwangerschap heel klein. Maar heel soms kun je toch zwanger raken. Sommige vrouwen laten zich steriliseren. Dan kun je nooit meer zwanger worden.

Het condoom helpt ook tegen geslachtsziekten.

Er zijn mannencondooms. En vrouwencondooms. Het mannencondoom wordt het meest gebruikt.

Het mannencondoom is een dun hoesje van rubber. Met een tuitje aan het dichte eind. Het condoom gaat om de stijve piemel. Als er sperma uit de piemel komt, wordt dat in het tuitje opgevangen. Het komt dan niet in de vagina.

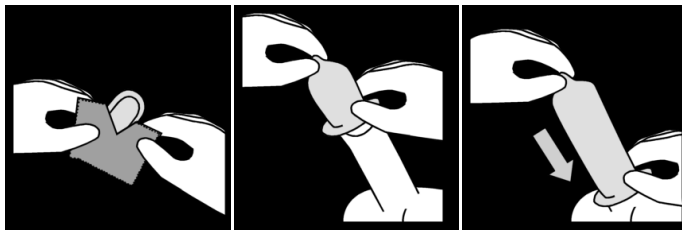


Je kunt condooms kopen bij de drogist. Of bij de supermarkt. Of via internet. Je hebt verschillende soorten. Als je een hele grote piemel hebt. Of juist een hele kleine. Dan zijn er speciale maten. Let op of ze getest zijn op veiligheid.

En ga er voorzichtig mee om. Anders kunnen ze kapot gaan. Dan zijn ze niet veilig meer.

Lees dus goed de gebruiksaanwijzing!

Een condoom gebruiken is best lastig. Het is goed om te oefenen voor je seks hebt.



Zonder condoom kun je een geslachtsziekte krijgen. Dit heet ook wel een SOA.

Er zijn verschillende SOA's. Je merkt het meestal niet gelijk als je er 1 hebt. Maar een SOA kan wel gevaarlijk zijn.

Pas dus op als je seks hebt waarbij:

- De piemel in de vagina gaat
- De mond bij de piemel of vagina komt
- De piemel in de anus gaat

Als je denkt dat je een SOA hebt, kun je dit laten testen. Bij je huisarts of bij een SOA-centrum van de GGD.

Je hebt geen kans op een SOA als je:

- Alleen seks met jezelf hebt
- Alleen aan zoenen of strelen doet

Je hebt dan ook geen condoom nodig. En je kunt dan ook niet zwanger worden.



Seks met een man of seks met een vrouw

Een man en vrouw die samen vrijen. Dat vinden de meeste mensen gewoon.

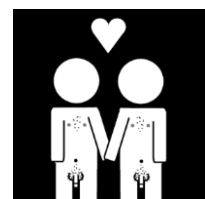
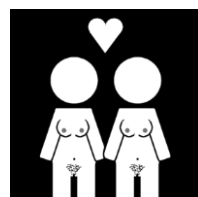
Maar als een man met een man wil vrijen? Of een vrouw met een vrouw? Is dat dan gek?

Een man die met andere mannen vrijt noem je ook wel homo. Een vrouw die met andere vrouwen vrijt een lesbi. Sommige mensen vrijen met mannen en vrouwen. Dat noem je ook wel bi.

Homo, lesbi of bi zijn is niet iets waar je voor kiest. Dat ben je of dat ben je niet. Sommige mensen begrijpen dat niet. Die vinden het vreemd. Of zeggen zelfs dat het niet mag.

Maar je kunt niet kiezen op wie je verliefd wordt. Of wie je het meest aantrekkelijk vindt. En als je als man gelukkig bent met een andere man. Of als vrouw met een andere vrouw. Dan is het toch fijn als je daar eerlijk over kan zijn?

Gelukkig kan dat in Nederland steeds makkelijker. Maar homo's en lesbi's worden toch nog steeds uitgescholden. Of gepest.



Porno

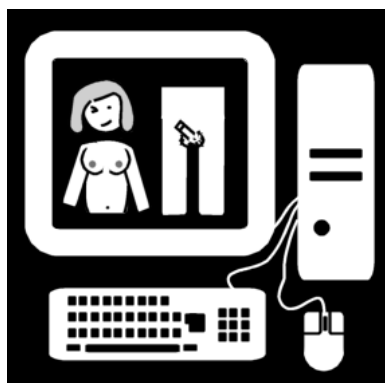
Boekjes, films, plaatjes of verhalen die bedoeld zijn om je seksueel op te winden. Dat noem je porno. Of pornografie.

Je kunt het overal tegenkomen. Spannende plaatjes van blote mensen. Filmpjes van mensen die seks hebben. Of boeken of strips over seks.

Veel mensen kijken wel eens naar porno. Omdat ze daar een spannend gevoel van krijgen. En dat is prima.

Maar porno is niet hetzelfde als seks in het echt. Porno is speciaal gemaakt voor de mensen die er graag naar kijken. In porno wordt geacteerd. Om het zo spannend mogelijk te maken. De makers van porno verdienen er veel geld mee. Dus het moet er altijd goed uit zien.

Je hebt veel verschillende soorten porno. Er is voor iedereen wel iets. Ook het internet staat vol ermee. Sommigen kijken er graag naar, anderen niet. Dat is allebei prima.



Maar besef dat echte seks anders is. Je kunt van porno opgewonden raken. Of je fantasie prikkelen. Maar in het echt hoef je niet alles te kunnen. Of te willen. In het echt gaat er ook weleens iets fout. Ben je soms onhandig. En kun je daar samen over praten. Of hard om lachen. Gelukkig maar. Seks hoeft niet perfect te zijn. Als je er samen maar van geniet.

Wat je verder nog moet weten over porno:

- Porno kan verslavend zijn
- Porno kijken op internet kan heel duur zijn, zonder dat je het merkt
- Porno met kinderen of dieren is verboden
- Porno kijken is privé. Dat doe je als je alleen bent. Of samen met je liefje als die dat ook wil.
- Pas op met spannende (naakt)foto's of filmpjes van jezelf. Of van je liefje bijvoorbeeld. Die zijn ook privé! Zet ze nooit op internet of op je telefoon. En laat ze niet rondslingeren waar anderen erbij kunnen.

