

INHOUD

Om te beginnen.....8

JJ

Onder de gordel..... 10

Kijk op je zaakje..... 10

Ander soort huid..... 12

Je balzak beweegt..... 12

Mix van vloeistoffen 13

De P-spot..... 14

Zomaar een stijve..... 15

Je piemel wassen..... 16

Piemel = jongen? 16

Uiterlijk..... 18

Modellen en superhelden..... 18

Knap genoeg voor seks..... 19

Piemellengte..... 20

Te klein voor seks?..... 20

Aantal centimeter 21

Pillen en operaties..... 22

Geilheid..... 23

Schaam je niet 23

Helemaal niet geil..... 24

Soloseks..... 26

Geen negatieve gevolgen..... 26

Een paar manieren om te
masturberen 27

Als het een sleur wordt 30

Porno..... 32

Soorten en maten..... 32

Een wereld vol clichés..... 33

Geen school voor seks 34

Schaamte 36

Help, ik ben verslaafd!..... 37

Mannelijkheid..... 39

Onderdeel van de cultuur..... 40

Jongens beperken elkaar 40

Elkaar klein houden 42

Man en macht..... 42

MEISJES

Het vrouwenlichaam..... 46

Tussen haar benen 47

Het vrouwelijk orgasme..... 49

Meisjes en jongens lijken op
elkaar 49

Schoonheidsideaal..... 51

De onderdrukking van de kut... 52

Seksualiteit..... 54

Meisjes en zelfbevrediging 55

Hoe masturberen meisjes? 55

Geen bloed bij de

eerste keer..... 57

Het hoeft geen pijn te doen..... 58

Toch bloed 59

Ongesteld..... 60

Het menstruatiemonster
valt aan!..... 61

LIEFDE

Verliefd..... 64

Verliefd op afstand 65

Verlangen naar liefde 65

Echte liefde 66

Flirten..... 67

Durf contact te maken..... 68

Een praatje aanknopen..... 68

Toon interesse..... 69

Alcohol beïnvloedt je gedrag.....	69
Elkaar leren kennen.....	70
Social media.....	71
Valt hij wel op jongens?.....	72
Open kaart spelen.....	73
Een blauwtje lopen.....	73

Zoenen.....	75
Goed zoenen, hoe doe je dat?.....	76

Lieve jongens.....	78
Zorg dat je gezien wordt.....	79

Verkering.....	80
Praten.....	80
Iedereen heeft weleens ruzie.....	82
Je bent niet elkaars bezit.....	83
Seks is niet verplicht.....	83
Gelijkwaardigheid.....	83
Verliefdheid komt in golven.....	84

Uit elkaar.....	86
Stop je verdriet niet weg.....	87
De ander sparen.....	88
Maak er het beste van.....	89

RESPECT

Wees respectvol.....	92
-----------------------------	-----------

Groepsdruk.....	94
Respecttechniek #1: Respecteer jezelf.....	95

Ongewenste intimiteiten.....	96
Respecttechniek #2: Respecteer grenzen.....	97

Sletten.....	98
Respecttechniek #3: Verspreid geen roddels.....	99

Familie-eer.....	101
Respecttechniek #4: Speel niet de baas over anderen.....	102

Ruimte.....	104
Respecttechniek #5: Luister en maak ruimte.....	105

Het huishouden.....	106
Respecttechniek #6: Verdeel het huishouden eerlijk.....	107

SEKS: DE BASIS

Het beeld van seks.....	110
--------------------------------	------------

Vozen.....	112
Een bh uittrekken.....	112

De eerste keer.....	115
Forceer jezelf niet.....	116
Meerdere eerste keren.....	118

Geen stijve.....	120
-------------------------	------------

Ja en nee.....	122
Negatieve signalen.....	122
Er zijn geen uitzonderingen.....	124
Iemand overhalen tot seks.....	125
Je vaste partner overhalen.....	126
Grenzen stellen.....	126

HETERO OF GAY?

Geaardheid.....	130
Je hoeft het niet te weten.....	130
Natuurlijke seksualiteit.....	132

Verwachtingen.....	133
Het hoeft niet zichtbaar te zijn.....	133
Angst voor het onbekende.....	135
Homofobie valt te genezen.....	135

Hetero zijn..... 137

Homo of bi zijn.....	138
Last van homofobie.....	138
In contact komen.....	140
Gay-apps.....	141
Wel of niet uit de kast komen.....	142

SEKS MET MEISJES

Wat vinden meisjes lekker? . 146

Handwerk.....	147
Andere soorten handwerk.....	148
Mondwerk.....	149
Wrijfseks.....	150

Neuken..... 152

Verschillende standjes.....	152
Bouw het rustig op.....	154
Te vroeg klaarkomen.....	156
Als zij niet klaarkomt.....	157

Seks heb je samen..... 158

Gelijkwaardige seks.....	159
--------------------------	-----

SEKS MET JONGENS

Onderzoeken..... 162

Handwerk: smaken verschillen.....	162
Mondwerk.....	163
Wrijfseks.....	164
Actief of passief.....	165
Geen orgasme.....	165

MEER SEKS

Sexting.....	168
Naaktfoto's.....	169
Wanneer dan wel een dickpic?.....	170

Je eigen porno..... 172

Anale seks..... 174

Hand- en mondwerk.....	175
Anaal neuken.....	175
Hoe maak je van de eerste keer een succes?.....	177

Praten over seks..... 179

Sleur in je seksleven.....	179
----------------------------	-----

LEKKER IN JE VEL

Gevoelens..... 182

Schaamte.....	183
Tegen je gevoel in.....	183
Gedwongen seks.....	184
Iemand om mee te praten.....	185

Veilige seks..... 187

Je eigen beslissing.....	187
Hoe werkt een soa?.....	188
Hiv en chlamydia.....	188
Een paar tips om seks veiliger te maken.....	190
Oefening baart kunst.....	191
Soa-tests.....	194

Zwangerschap..... 195

Voorbehoedsmiddelen.....	196
Abortus.....	197
Verantwoordelijkheid.....	197

Meer informatie..... 199

Register..... 201

Om te beginnen

Ik geef soms seksuele voorlichting op scholen. De jongens met wie ik tijdens mijn werk praat, willen vaak weten hoe ze ervoor kunnen zorgen dat seks voor beide sekspartners fijn is. Ik antwoord dan dat respect de basis is voor goede seks en liefde. Als je elkaar respecteert, is seks gelijkwaardig en kun je allebei genieten.

Hoe je dat in de praktijk brengt, lees je verderop in dit boek.

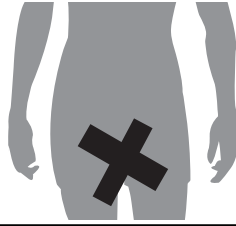
Ik heb dit boek vooral geschreven voor jongens in de puberteit. De puberteit is een lange periode, waarin veel gebeurt. Daarom is dit een boek voor jongens die nog nooit gezoend hebben, maar ook voor jongens die al seks hebben gehad. Als je het gevoel hebt dat bepaalde gedeeltes nog niet aan jou besteed zijn, kun je ze nu overslaan en ze over een paar jaar nog eens lezen.

Ik wens je veel liefde en seks.

Inti



J1J



ONDER DE GORDEL

'IS MIJN PIEMEL wel normaal?'

Dat is de vraag die jongens het vaakst stellen als ze op spreekuur komen bij een seksueel deskundige. Ze bekijken hun piemel en vergelijken hem in de kleedkamer met die van andere jongens. Vervolgens zijn ze bang dat hun eigen piemel er abnormaal uitziet. En dat klopt, want alle piemels zijn anders.

De meeste jongens worden gerustgesteld door de deskundige; er is helemaal niks mis met hun piemel. Als jij je ook zorgen maakt over je piemel kun je een afspraak maken bij je huisarts (in Nederland en België) of anoniem langsgaan bij Sense, het centrum voor seksuele gezondheid, om je te laten onderzoeken (alleen in Nederland). Maar laten we hieronder alvast eens kijken hoe een heel normale abnormale pik eruit kan zien.

- ▶ **IK GEBRUIK IN DIT BOEK OP VEEL PLEKKEN DE WOORDEN 'PIK' EN 'KUT', OMDAT MENSEN DIE NU EENMAAL GEBRUIKEN ALS ZE OVER SEKS PRATEN. NIEMAND VRAAGT ZIJN VRIENDIN: 'SCHATJE, WIL JE MIJN CORPUS SPONGIOSUM EVEN VASTHOUDEN?'**
- ▶ **IK WEET DAT SOMMIGE MENSEN 'PIK' EN 'KUT' VERVELLENDE WOORDEN VINDEN, OMDAT ZE OOK GEBRUIKT WORDEN OM MEE TE SCHELDEN OF TE VLOEKEN. IN DAT GEVAL WIL IK GRAAG SORRY ZEGGEN; IK HEB HET OVER MOOIE EN FIJNE LICHAAMSDLEN EN IK BEDOEL ER NIETS SLECHTS MEE.**

Kijk op je zaakje

Trek je broek maar eens naar beneden, dan gaan we het hebben over de verschillende delen van je zaakje. We beginnen bij de penis. Als je

onbesneden bent, heb je een voorhuid die je eikel bedekt. De lengte van de voorhuid verschilt per persoon. Sommige jongens hebben een lange voorhuid, die aan het uiteinde een soort slurfje vormt. Anderen hebben een kortere voorhuid die een deel van de eikel vrijlaat.

De lengte van je voorhuid doet er niet toe, maar bij sommige jongens is de voorhuid zo strak dat hij niet naar achteren getrokken kan worden of pijn veroorzaakt. In dat geval is het goed om je te laten onderzoeken door je huisarts of bij het centrum voor seksuele gezondheid. Soms heeft een te nauwe voorhuid te maken met je leeftijd; dan ben je gewoon nog niet uit de groei. Maar in andere gevallen moet de voorhuid een handje geholpen worden, bijvoorbeeld met een speciale zalf.

Denk nu eens aan iets opwindends. Als je dat doet, stroomt het bloed naar je pik. Hij wordt langer en dikker, harder en warmer en gaat overeind staan. Misschien wordt hij ook roder.

Als je hem vastpakt, zul je voelen dat hij in de lengte harder is aan de bovenkant, de kant die zich het dichtst bij je buik bevindt. De onderkant en de eikel zijn zachter. Daar loopt je plasbuis doorheen, dus die kant kan niet te hard worden, anders raakt je plasbuis bekneld. Als je met je vingers verder naar beneden gaat, kun je voelen dat je stijve helemaal doorloopt tot in je perineum, het gedeelte tussen je balzak en je anus.

Als je je stijve goed bekijkt, zul je waarschijnlijk zien dat hij krom is en scheef staat. Ook is hij niet overal even dik. Geen enkele penis is helemaal recht of gelijkmatig van vorm, ook niet in slappe toestand. Vroeger werden herenbroeken zelfs aangepast aan de hoek van de penis. Dan vroeg de kleermaker: 'Links- of rechtsdragend?', zodat hij daar rekening mee kon houden.

Aan de onderkant van de eikel, bij het plasgaatje en het toompje (het bandje dat de voorhuid verbindt met de eikel) zie je misschien bultjes zitten, die wit of huidkleurig kunnen zijn. Dit verschijnsel wordt 'parelketting' genoemd en komt voor bij meer dan de helft van de jongens. Het ontstaat meestal tijdens de puberteit. Sommige jongens die het bij zichzelf ontdekken schrikken, omdat ze denken dat het puistjes zijn of het symptoom van een soa, maar er is geen sprake van een ziekte. De bultjes zijn niet gevaarlijk en kunnen ook

niet behandeld worden met medicijnen of zeep; laat ze dus vooral met rust.

Ander soort huid

Als je elke dag een hamburger met patat eet slaat je lichaam vet op, zodat je bijvoorbeeld dikkere dijen krijgt. Maar je piemel wordt niet dikker, omdat je daar geen onderhuids vetweefsel hebt.

Daardoor kun je ook goed zien wat er allemaal onder de huid van je piemel zit. Je kunt bijvoorbeeld de aderen beter zien liggen dan op andere plekken. Maar misschien zie je ook bobbeltjes zitten; dat zijn haarzakjes of talgklieren die ervoor zorgen dat je huid soepel blijft.

Je piemel bevat meer pigment dan de meeste andere delen van je lichaam en is daardoor iets donkerder. Het pigment kan ongelijk verdeeld zijn, waardoor je piemel er misschien vlekkerig uitziet.

Langs de hele onderkant van je piemel loopt een soort lijn – van het toompje onder aan de eikel via je penis, je balzak en je perineum tot aan je anus.

Die lijn ziet kan er verschillend uitzien; bij sommige jongens is hij donker van kleur, bij andere juist bijna onzichtbaar. Het is een overblijfsel van de naad waarlangs je kruis is dichtgegroeid toen je een embryo was.

► ALS HET TOOMPJE ONDER AAN JE EIKEL TE KORT IS, KAN HET SCHEUREN. DAT KAN ER HEEL NAAR UITZIEN, OMDAT HET VAAK ERG BLOEDT, MAAR HET IS NIET ERNSTIG. ALS HET JE OVERKOMT, GA DAN NAAR DE HUISARTS.

Je balzak beweegt

Als je gaat staan, zul je zien dat je ene bal wat groter is en ook wat lager hangt dan de andere. Omdat ze niet op dezelfde hoogte hangen, kun je je bewegen zonder dat je ballen langs elkaar schuren of tegen elkaar aan botsen. Denk maar aan twee stieren die hun koppen tegen elkaar slaan; dat zullen je ballen dus niet doen!

Je balzak zorgt ervoor dat je ballen de juiste temperatuur hebben om sperma aan te maken. Als je je warm aankleedt, zullen je ballen wat lager gaan hangen. Als je koude lucht tegen je balzak blaast, zal hij ineenschrompelen.

Als embryo heb je twee zakjes in je buik, met in elk daarvan een van je ballen. Vlak nadat je geboren wordt zakken ze omlaag, je balzak in, maar soms kan een van je ballen terug je lies inschieten. Dat kan pijnlijk zijn omdat daar weinig ruimte is, maar na een poosje komt de bal vanzelf weer omlaag.

Als je met je vingers langs de achterkant van je balzak gaat, voel je daar misschien iets zitten dat op spaghetti lijkt. Dat zijn je bijballen, waar je zaadcellen worden opgeslagen en kunnen rijpen totdat ze je lichaam verlaten.

Mix van vloeistoffen

Trek je nu af. Als je dat doet, komt er op een gegeven moment wat doorzichtige, witte vloeistof uit je plasbuis. Die vloeistof heet voorvocht en is bedoeld om je plasbuis schoon te maken. De hoeveelheid voorvocht verschilt per persoon en per keer. Soms komt het voorvocht pas vlak voordat je klaarkomt naar buiten, soms al op het moment dat je een stijve krijgt.

Als je verdergaat met aftrekken wordt het steeds lekkerder, totdat je opwinding een hoogtepunt bereikt in een orgasme en je wordt overspoeld door een lekker gevoel.

Tijdens een orgasme heb je meestal ook een zaadlozing, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Je spieren spannen zich aan en je sperma spuit in schokken naar buiten. Meestal kun je er een of twee theelepels mee vullen, maar de hoeveelheid varieert en er kan meer uitkomen als het lang duurt voordat je klaarkomt.

Je sperma is een mix van vloeistoffen die uit verschillende delen van je lichaam komen. De zaadcellen zelf, die het zwemwerk moeten doen, vormen maar een paar procent van je sperma.

- ▶ **EEN EICEL WORDT NIET BEVRUCHT DOOR DE SNELSTE ZAADCEL. DE ZAADCELLEN OMRINGEN DE EICEL EN MAKEN SAMEN EEN OPENING. VERVOLGENS KAN ER EENTJE NAAR BINNEN ZWEMMEN EN SAMENSMELTEN MET DE EICEL.**

Een bekende vertelde me ooit dat hij normaal gesproken wit sperma had, maar dat het een keer helemaal doorzichtig was geweest tijdens de seks, net water. De keren daarna was zijn sperma gewoon weer wit.

OEFENING! ONDERZOEK JE LICHAAM



Benodigdheden: een grote spiegel en een handspiegel.

Bekijk je lichaam van alle kanten; als je de handspiegel tegenover de grote spiegel houdt, kun je ook je zijkanten en achterkant zien. Hoe zie je eruit vanuit verschillende hoeken?

Waar heb je haar en waar zitten moedervlekken of striemen op je huid?
Welke hoek maakt je stijve als je hem van de zijkant bekijkt?

Dat komt vaker voor en het kan geen kwaad; het komt doordat de mix waaruit sperma bestaat soms varieert.

Misschien moet je vlak na je zaadlozing plassen. Dat is een reflex van het lichaam, bedoeld om restjes sperma die misschien nog in je plasbuis zitten weg te spoelen.

De p-spot

Een van de hoofdbestanddelen van sperma is een vloeistof die gemaakt wordt in de prostaat. Deze vloeistof kan stollen en klonterig worden als je bijvoorbeeld klaarkomt in bad. Je zaadcellen zouden het zonder deze vloeistof niet lang volhouden in de vagina van een meisje; daarom is de prostaat belangrijk voor jongens die vader willen worden. Maar de prostaat is ook een gevoelig orgaan, dat soms de 'p-spot' wordt genoemd. Je kunt als jongen een orgasme krijgen door je prostaat te stimuleren, bijvoorbeeld met je vingers.

De prostaat is ongeveer zo groot als een walnoot. Je kunt hem niet zien, maar wel voelen. Als je een vinger in je endeldarm steekt, voel je na een paar centimeter een ronde uitstulping.

Als je erop drukt kan dat een prettig gevoel geven, maar het kan ook zijn dat je ineens moet plassen, omdat je prostaat op zijn beurt tegen je blaas drukt.

Toen ik een keer op een school voorlichting gaf en over de prostaat begon, riep een van de jongens meteen: 'Gadverdamme!'

'Wat is er mis met de prostaat?' vroeg ik.

Hij antwoordde: 'Dat is iets voor homo's, dat wil ik helemaal niet weten!'