

JIJ EN JE LICHAAM

# *Seksualiteit*

en  
JOUW  
RELATIES



# ONLINE SEKS

Jij groeit op in een tijd die er heel anders uitziet dan toen jouw ouders in de puberteit waren! Het internet, telefoons en apps kunnen seks en relaties een stuk ingewikkelder maken.

## Seksberichtjes en foto's

Vroeger kon je alleen met je vriend of vriendin kletsen via de telefoon of in het echt. Of je schreef elkaar briefjes. Nu zijn er e-mails, berichtjes via je telefoon en social media. Ook kun je foto's sturen of elkaar 'live' zien via de camera. Sommige mensen sturen elkaar berichtjes over seks, of naaktfoto's of video's van zichzelf of van hun geslachtsdelen.



Maar pas op! Het is lastig om dit echt privé te houden.

- Je kunt een berichtje, foto of video heel eenvoudig doorsturen naar andere mensen.
- Het kan zelfs op internet gezet worden, zodat iedereen het kan zien.
- Als iets eenmaal op internet staat, is het heel moeilijk om het weg te halen.



## Wat kun je doen?

Jongeren denken vaak dat ze hun hele leven op social media moeten delen. Ook hun seksleven en hun eigen lichaam. Maar voor je dat doet, bedenk dan goed dat alles wat je stuurt, gedeeld kan worden met de hele school... of zelfs de hele wereld. En niet alleen nu, maar misschien wel voor de rest van je leven. Want als je het eenmaal gedeeld hebt met iemand, heb je er nog maar weinig controle over.

Bedenk of de volgende personen mogen zien wat je hebt gestuurd:

Je ouders en grootouders

Een toekomstige werkgever

De kinderen die je ooit gaat krijgen

Je favoriete leraar

Als het antwoord NEE is, denk dan nog eens goed na. Je hoeft niets te delen wat je eigenlijk niet wilt!

## Veilig online

Op social media en in chatrooms op internet kun je kletsen met wie je maar wilt. Sommige mensen maken daar misbruik van en proberen contact te leggen met jongeren voor seks.



Daarom kun je het beste:

Je ouders vertellen met wie je allemaal chat en contact hebt.  
Je foto's, contactgegevens en persoonlijke informatie voor jezelf houden. Deel ze alleen met vrienden die je goed kent.  
Op openbare websites een bijnaam gebruiken in plaats van je echte naam.  
Niet 'in het echt' afspreken met iemand die je alleen online hebt ontmoet.  
Je ouders om hulp vragen als iemand online vreemd gedrag vertoont, om foto's vraagt of je probeert over te halen tot iets dat je niet wilt.

## Online porno

Op internet is veel **porno** te vinden: foto's en filmpjes van mensen die seks hebben of seksuele dingen doen. Soms kijken mensen naar porno als ze opgewonden willen raken voor ze seks hebben of gaan masturberen.

Porno kan een heel verkeerd beeld van de werkelijkheid geven. Het laat geen seks zien zoals dat in het echt gaat. En ook de lichamen zien er vaak anders uit. Bovendien kan de seks in porno soms gewelddadig of respectloos zijn.

## Onthoud...

Je lichaam hoeft NIET lijken op dat van mensen in pornofilms. Je hoeft GEEN dingen te doen, alleen omdat het in porno gedaan wordt. Je hoeft NOOIT naar porno te kijken als je dat niet wilt.

# ZORG GOED VOOR JEZELF

Seks en relaties zijn erg belangrijk in ons leven. Met respect, liefde en zorg voor elkaar wordt je relatie een goede basis voor jullie allebei. In een gezonde relatie heb je altijd iemand achter je staan, op wie je kunt terugvallen als dat nodig is. Iemand met wie je alles kunt delen: verdriet, maar vooral ook geluk!



## Jouw keuze

Je lichaam is van jou en jij bepaalt wat een ander ermee doet. Het is jouw leven en jouw toekomst, dus jij mag beslissen wat je wilt doen.

Ook als het over seks en relaties gaat, neem je je eigen beslissingen. Jij bepaalt zelf wat je wilt doen, en met wie.



Een vriend of vriendin hebben



Seks hebben, of ervoor kiezen dat niet te doen



Seks hebben op verschillende manieren



Uit de kast komen



Trouwen



Kinderen krijgen

Je hebt het recht om niet aangerand, verkracht, misbruikt of geïntimideerd te worden.  
Je hebt het recht om goed behandeld te worden in een relatie.  
En het recht om je lichaam, je seksleven en je relaties privé te houden.

## Veilig en gezond

Zorg ervoor dat de seks veilig is. Als je bij elke vrijpartij een condoom en andere anticonceptie gebruikt, ben je het beste beschermd tegen soa's en zwangerschap.



## Vergeet niet: om seks te hebben, moet je toestemming hebben

Je las het al eerder: van seks moet je kunnen genieten. Je kunt alleen seks met elkaar hebben als je dat allebei wilt. Als je niet zeker weet of de ander seks met je wil, praat er dan over en vraag ernaar. Je kunt niet zomaar aannemen dat de ander het ook goed vindt.

- Heeft de ander ja gezegd?
  - Merk je dat de ander ook geniet van de seks?
  - Heb je de ander niet gedwongen?
  - Is de ander in slaap, buiten bewustzijn of onder invloed van alcohol of drugs?
- Zo ja, dan is diegene niet in staat om toestemming te geven, dus kunnen jullie geen seks hebben.



## Meer weten?

Het is onmogelijk om alles over relaties en seksualiteit in één boek te schrijven. Als je meer wilt weten over de onderwerpen die hier zijn besproken, of over hoe je iemand kunt helpen, dan is er veel informatie te vinden op een aantal handige websites. Kijk hiervoor op bladzijde 31.

Hoe meer je weet en snapt van relaties en seks, hoe beter. Als je weet wat goed is, merk je het ook als er iets niet goed is. Genoeg weten over anticonceptie, veilig vrijen en goede relaties is de beste manier om seks en relaties in je leven te verwelkomen. Wees goed voorbereid!

Hoe meer je weet, hoe meer je kunt genieten!



# JIJ EN JE LICHAAM



## **Seksualiteit** en JOUW RELATIES

Als je ouder wordt en in de puberteit komt, is het belangrijk om op een gezonde manier om te leren gaan met seks en relaties. Je krijgt van alle kanten advies en goede raad, maar het is het belangrijkste dat jij de baas leert te zijn over wat er met jou en je lichaam gebeurt.

In dit boek lees je feiten (en fabels!) over seksualiteit en relaties. Kennis die je helpt om keuzes te maken: wat wil jij, wat niet, waar voel je je goed bij en hoe houd je rekening met de ander?

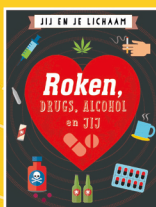
Zo lees je bijvoorbeeld over:

- Puberteit • Seksualiteit en identiteit • Respectvolle relaties
- Groepsdruk • Anticonceptie • Veilig online

**Deze serie bestaat uit vier boeken:**



978-90-8664-686-9



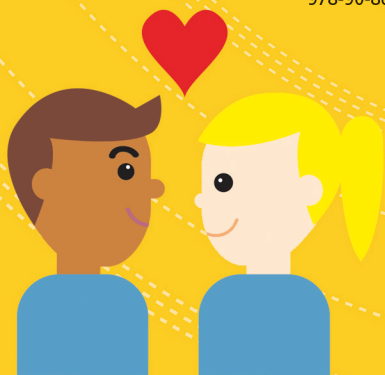
978-90-8664-684-5



978-90-8664-685-2



978-90-8664-687-6



corona



9 789086 646852

[www.schoolsupport.nl](http://www.schoolsupport.nl)