

Inhoud

	Inleiding	3
Hoofdstuk	1 Gevoelens	4
Hoofdstuk	2 Ontmoeten	6
Hoofdstuk	3 Verliefd	8
Hoofdstuk	4 Date	10
Hoofdstuk	5 Verkering	12
Hoofdstuk	6 Intimiteit	14
Hoofdstuk	7 Seks	16
Hoofdstuk	8 Grenzen	18
Hoofdstuk	9 Partners	20
Hoofdstuk	10 Ongezonde relatie	22
Hoofdstuk	11 Gevaarlijke relatie	24
Hoofdstuk	12 Twijfels	26
Hoofdstuk	13 Uit	28
Hoofdstuk	14 Ex	30





'Hoi, wij zijn Niels en Anne. En we zijn verliefd!'

Inleiding

Het gebeurt bijna iedereen wel eens: je wordt verliefd! Verliefdheid kan heerlijk zijn. Je denkt alleen maar aan de jongen of het meisje waar je gek op bent. En jullie maken elkaar gelukkig. Maar hoe blijf je gelukkig als je een relatie hebt? En wat doe je als de ander niet verliefd is op jou?

Dit boek gaat over alles wat met verliefdheid en liefde te maken heeft. Je leest over intimiteit en veilig vrijen. Maar ook over liefdesproblemen. Wat doe je als je familie niet blij is met jouw liefde? En hoe reageer je als jouw partner iets wil, en jij niet? Je leest ook wat je moet doen als je in een gevaarlijke relatie bent beland. En weet jij wat *sexting* is?

Na het lezen van dit boek weet je meer over de liefde. Je weet hoe je een goede partner moet zijn. En waarom het belangrijk is dat jouw geliefde een goede partner is voor jou!



**VERLIEFDHEID KAN HEERLIJK ZIJN.
MAAR HOE BLIJF JE GELUKKIG
ALS JE EEN RELATIE HEBT?**

Gevoelens

Ken je dat, honderd fladderende vlinders in je buik? Als je verliefd bent, heb je sterke gevoelens voor iemand. Gevoelens van liefde en verlangen.

Als je verliefd bent, merk je dat aan allerlei dingen. Je hebt kriebels in je buik. Je hebt veel energie. En je wordt blij als je denkt aan de persoon op wie je verliefd bent. Verliefd zijn is soms best lastig. Want je hebt geen trek. En je slaapt slecht. Je kunt niet stoppen met denken aan hem of haar!

Verlangen

Als je verliefd bent, wil je jouw geliefde zo vaak mogelijk zien.

Je verlangt ernaar hem of haar aan te raken. En te zoenen. Je wil ook veel alleen zijn met je geliefde. Zodat jullie samen intiem kunnen zijn. Door samen te praten, te zoenen of te vrijen.

Hetero of homo?

Ben je een jongen en ben je verliefd op een meisje? Of ben je een meisje en ben je verliefd op een jongen? Dan heb je heteroseksuele gevoelens. Ben je een jongen en ben je verliefd op een andere jongen? Of ben je een meisje en ben je verliefd op een ander meisje? Dan heb je homoseksuele gevoelens.

TIP

ONHANDIGE VERLIEFDHEID

Soms is verliefd worden heel leuk. Maar het kan ook onhandig zijn. Want soms word je verliefd terwijl je al een relatie hebt met iemand anders. Of je wordt verliefd op de geliefde van een goede vriend of vriendin. Daar kun je niets aan doen, maar het is wel lastig! Praat over je verliefdheid met iemand die je vertrouwt.



Of bi?

Maar het kan ook allebei. Dus heteroseksuele én homoseksuele gevoelens hebben. Dat heet 'biseksueel'. Als je bi bent, val je de ene keer op een jongen. En de andere keer op een meisje.

Vriendschap

Vriendschap en liefde kunnen soms op elkaar lijken. Want je vrienden vind je natuurlijk ook leuk en aardig. En misschien ook mooi en lief. Maar krijg je van een

van je vrienden kriebels in je buik? Of denk je de hele dag aan iemand van je werk? Dan ben je toch echt verliefd.

ALS JE BI BENT, VAL JE DE ENE KEER OP EEN JONGEN. EN DE ANDERE KEER OP EEN MEISJE.

TIP

Iedereen is anders

Weet je nog niet zeker of je op jongens en/of meisjes valt? Neem dan rustig de tijd om erachter te komen. En neem eens een kijkje op de website iedereenisanders.nl.

Ontmoeten

Verliefd worden kan overal gebeuren. Op school, tijdens het uitgaan, in de supermarkt, of zelfs gewoon op straat.

Merk je dat je extra veel zin hebt om naar school te gaan? En dat je thuis de hele tijd over die ene klasgenoot praat? Dan ben je misschien wel verliefd op iemand van school. Zelfs als je dat helemaal niet had verwacht. Misschien ken je hem of haar al een paar jaar. En word je dan pas



verliefd. Of je ziet een nieuwe klasgenoot voor het eerst, en bent meteen verliefd.

Uitgaan

Ben je op een feestje? Of ga je in het weekend uit? Dan is de kans groot dat je nieuwe mensen leert kennen. Vrienden van vrienden.

TIP

FLIRTEN

Aandacht geven aan iemand die je leuk vindt, noem je 'flirten'. Flirten kan best spannend zijn, want je laat je gevoelens duidelijk zien. Daarom durft niet iedereen te flirten. Maar maak je geen zorgen. Flirten gaat ook vaak vanzelf. Want als je iemand leuk vindt, kijk je hem of haar vanzelf vaker aan!



Of buren van een klasgenoot. En daar kan natuurlijk een leuke jongen of een leuk meisje bij zijn. Iemand met wie je een bijzonder gesprek hebt. Of om wie je vreselijk hard moet lachen. Denk je de volgende dag nog steeds aan die persoon? Dan ben je misschien verliefd.

Internet

Ook als je iemand nog nooit in het echt gezien hebt, kun je verliefd worden. Sommige mensen ontmoeten hun geliefde namelijk op internet. Dat kan per ongeluk gebeuren. Bijvoorbeeld als ze chatten met onbekenden. Of tijdens het spelen van een online game. Of via een leuk gesprek op Facebook. Maar het kan ook via een datingsite. Dan weet je dat je allebei op zoek bent naar een partner. Via internet word

je vooral verliefd op hoe je dénkt dat iemand is. Pas als je elkaar ontmoet, weet je het zeker.

Straat

Geloof jij in liefde op het eerste gezicht? Dat betekent verliefd worden op het allereerste moment dat je iemand ziet. Bijvoorbeeld in de trein, op straat op in een winkel. Sommige mensen worden verliefd op elkaar zonder een woord te zeggen. Door elkaar alleen maar aan te kijken.

TIP

AANDACHT

Merk je dat je iemand leuk vindt? Dan wil je vast dat hij of zij jou óók leuk vindt. Geef hem of haar wat extra aandacht. Door wat vaker naar de ander te lachen. Door wat langer met de ander te praten. En door meer oogcontact te maken.

**SOMMIGE MENSEN WORDEN VERLIEFD
DOOR ELKAAR ALLEEN MAAR AAN TE KIJKEN.**