





- 8 ✕ voor de eerste keer verliefd zijn
- 28 ✕ voor de eerste keer met iemand kussen
- 46 ✕ voor de eerste keer een condoom gebruiken
- 64 ✕ voor de eerste keer anticonceptie gebruiken
- 98 ✕ voor de eerste keer een orgasme
- 122 ✕ voor de eerste keer orale seks
- 144 ✕ voor de eerste keer vrijen
- 162 ✕ voor de eerste keer een seksueel overdraagbare aandoening
- 178 ✕ voor de eerste keer porno kijken 
- 194 ✕ voor de eerste keer liefdesverdriet



**Dagelijks** word ik overstelpt met vragen van jongeren over liefde, relaties en seks. Mijn inbox loopt over van privéberichten en in het openbaar word ik aangesproken met vragen als ‘Zeg, ik kom niet klaar tijdens de seks, is dat normaal?’, ‘In de winkel heb je zoveel keuze aan condooms, welke zijn de beste?’, ‘Mijn lief heeft het uitgemaakt en ik raak er maar niet overheen’ of ‘Ik heb echt een grote crush op iemand, maar ik weet niet hoe ik dat in godsnaam moet vertellen’. Klagen doe ik niet, hoor, ik heb er natuurlijk zelf voor gekozen om psychologe en seksuologe te worden. Ik wil jongeren vooral helpen, liefst met zoveel mogelijk tegelijk. Op de radio. Check. En op papier. Dubbel check.

Dat jongeren met vragen zitten, is normaal. We krijgen steeds meer beelden voorgeschoteld over hoe de perfecte relatie of de ideale vrijpartij er zou moeten uitzien. Dankjewel internet, (sociale) media, films, series... Maar wat als je niet weet hoe je aan liefde en seks kan beginnen of als het bij jou gewoon helemaal anders is? Misschien voel je je dan wel onzeker. Oké, je zou raad kunnen vragen aan je ouders of leerkrachten, maar evident is dat niet, laat staan echt plezant. Als jongere heb ik zelf ook een platform gemist waar ik terecht kon met mijn vragen over deze thema's. Waarom zou ik er niet gewoon een boek over schrijven, was mijn eerste logische gedachte. Zo eentje dat je stiekem kan lezen, lekker op je gemak? Zo gezegd, zo gedaan, je hebt het resultaat in handen.

In dit boek wil ik jullie vooral geruststellen en alles bespreekbaar maken. Als het over liefde, relaties en seksualiteit gaat, bestaan er geen hapklare antwoorden. Maar er zijn natuurlijk wel dingen die handig zijn om weten. Aan de hand van (niet altijd te serieuze) informatie, tips en tricks, quotes, weetjes, quizjes... probeer ik jullie een hart onder de riem

te steken bij jullie eerste keer. Kussen, een condoom gebruiken, orale seks, een seksueel overdraagbare aandoening krijgen, anticonceptie gebruiken... zijn maar een kleine greep uit de vele thema's waar je als jongere mee kan worstelen. Maar het is alvast een begin. En hopelijk helpt dit boek je om op ontdekkingsreis te gaan binnen de wereld van liefde, relaties en seks. Op je eigen tempo.

Ik wens je veel leesplezier en vooral veel plezier met het ontdekken van jezelf (en je lief)!

Veel liefs,

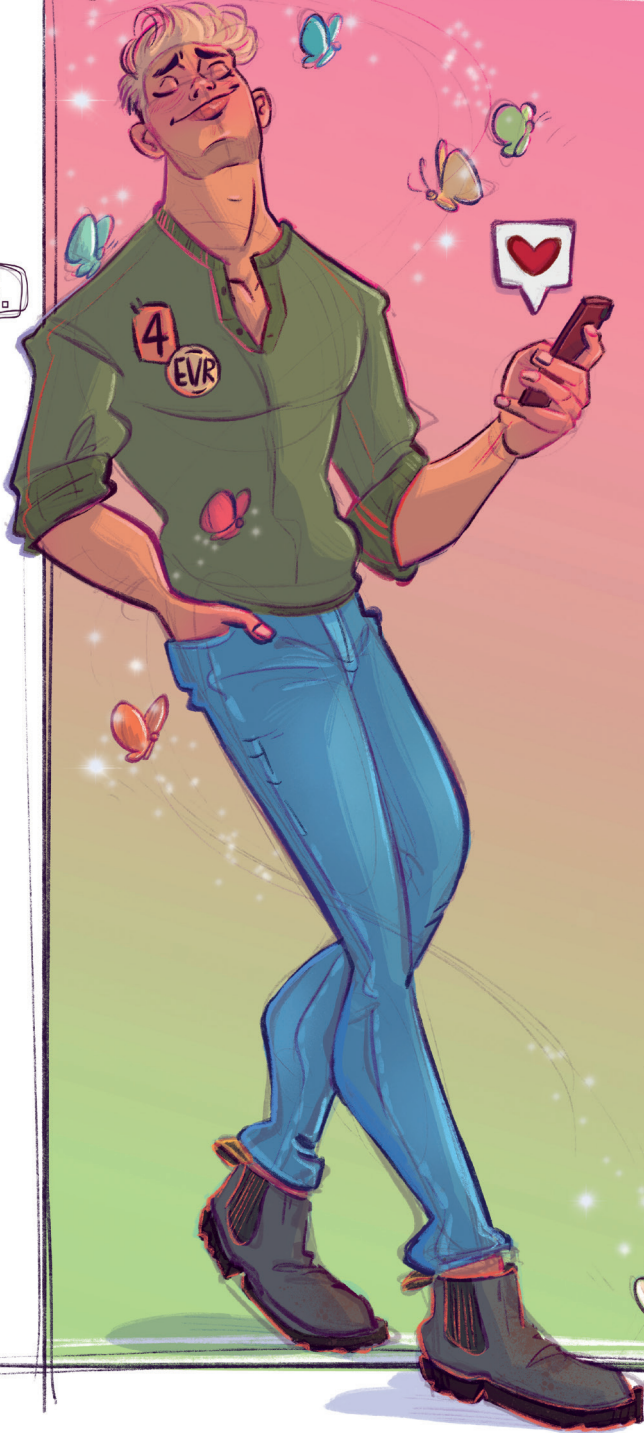
lotte 



de eerste keer  
**verliefd zijn**



MRS.



## DE EERSTE KEER VERLIEFD ZIJN



Plots is het daar. Je wordt verliefd. En je kan het niet verstoppen. Je hart klopt sneller. Je ademhaling stokt. Je begint – lichtjes beschamend – te blozen. Je voelt iets kriebelen in je buik en het zijn niet je darmen, die de kebab van gisterenavond aan het verwerken zijn. Je dromen worden voortdurend overgenomen door intieme fantasieën over je crush. En als je je crush tegenkomt, sta je als een idioot aan de grond genageld. En dan – oh nee – flap je er iets onbenulligs uit, waarvoor je je de week daarna nog schaamt. Yep. Dat is verliefdheid. En het kan het zaligste gevoel op aarde zijn, maar het kan ook enorm veel pijn doen. Want soms heeft jouw sprookje met je prins(es) op het witte paard helaas geen happy end. En dan zijn er misschien tientallen potten Ben & Jerry's, liters tranen en een stapel romantische films nodig om aan een nieuw avontuur te kunnen beginnen. En maar goed ook dat dit af en toe gebeurt. Want niet iedereen op wie we een instant crush hebben, is ook echt het dekseltje op ons potje. Maar goed, als je dan toch dolverliefd bent en ervan overtuigd bent dat je de liefde van je leven gevonden hebt, gebeurt er zoveel waardoor je soms het noorden kwijt bent. Ik help je om dan alles even op een rijtje te zetten.



### Verliefdheid, wat is dat?

Eerlijk gezegd bestaat er geen goede of foute omschrijving van verliefdheid. Het is iets vreemds, iets ingewikkelds, maar vaak ook iets heel leuks. Ën, het voelt voor iedereen anders. Als je verliefd bent, vind

je de ander – normaal gezien – aantrekkelijk, maar wie we aantrekkelijk vinden, verschilt natuurlijk ook voor iedereen. Jij kan verliefd worden op iemand omdat je hem of haar heel knap vindt, maar iemand anders wordt misschien verliefd op iemand die heel slim, enorm handig, heel vriendelijk of erg behulpzaam is. Op wie je ook verliefd wordt, één ding is duidelijk: je wil niets liever dan bij hem of haar zijn.

### **De verliefdheidsroes**

Als je verliefd bent, gebeuren er heel wat ingewikkelde dingen in je lichaam en in je geest. Je bent helemaal ondersteboven, je hebt kriebels of vlinders in je buik, je voelt je zo licht als een veertje... Ja hoor, je hebt last van de verliefdheidsroes. Maar wat gebeurt er nu juist allemaal, want we hebben toch niet écht vlinders in onze buik?

Wel, in onze hersenen hebben we zoiets als neurotransmitters. Neuro- wat? Neurotransmitters zijn moleculen, die ervoor zorgen dat signalen die we opvangen van de buitenwereld in onze hersenen verwerkt worden. Ze zijn dus eigenlijk de boodschappers tussen onze zenuwcellen. En als we verliefd zijn, gaan deze neurotransmitters harder werken waardoor onze hersenen actiever worden. Natuurlijk worden niet alle gebieden in onze hersenen actiever, vooral die gebieden die zorgen voor geluk en beloning. De gebieden die paraat staan voor angst of verdriet, zijn – gelukkig – minder actief of zelfs helemaal uitgeschakeld.

Naast de boodschappers in onze hersenen zijn er ook nog een aantal stofjes – de verliefdheidshormonen – die voor je typische verliefde stemming zorgen. Er zijn hormonen die voor een energiek, gelukkig en zelfs ‘high’ gevoel zorgen, maar als we verliefd zijn, kan dit opeens ook allemaal omslaan.





Hoe die verliefdhediscocktail er juist uitziet, weten we niet helemaal, maar we kennen wel een aantal van de ingrediënten.



**Dopamine:** elke keer als je je crush ziet, krijg je een shotje dopamine, en dat werkt verslavend – zoals cocaïne of snoepjes – waardoor je hem of haar alleen nog maar meer wil zien.

**Noradrenaline:** bij verliefdheid vertoont je lichaam dezelfde reactie als wanneer je bang bent of een fysieke inspanning doet: je pupillen vergroten, je hartslag en je ademhaling versnellen, je kan niet slapen, je hebt geen honger meer omdat je darmen even pauze nemen...

**Fenylethylamine (PEA):** je voelt je blij, euforisch en gelukkig, maar je krijgt ook zwetende handpalmen, je bloost, je krijgt knikkende knieën, je gaat sneller ademen en je hart begint sneller te slaan.

**Oxytocine:** wanneer je je crush knuffelt of vastneemt, komt er een dosis van dit knuffelhormoon vrij, waardoor je je nog meer verbonden gaat voelen met je crush.

**Vasopressine:** bij verliefde jongens zorgt dit hormoon ervoor dat ze hun crush willen beschermen en verzorgen.

**Serotonine:** als je verliefd bent, zakt het niveau van dit hormoon enorm, waardoor je uit balans raakt en je stemming zal wisselen. Het ene moment voel je je dolgelukkig, en even later enorm verdrietig, vooral wanneer je crush niets van zich laat horen.

Oké, allemaal mooi en wel die neurotransmitters en hormonen, maar wij ervaren onze verliefdheid helemaal niet als een chemische reactie in onze hersenen. Wat wel gebeurt, is dat je een ‘speciale betekenis’ gaat toekennen aan je crush. Je ziet hem of haar als het ware door een roze bril: dé ideale partner, zonder tekortkomingen (en als die er al zijn, storen ze ons niet) – gewoonweg de prins of prinses op het witte paard.

Liefde maakt blind, zeggen ze ook weleens. En je voelt opeens zoveel spanning, want je crush zet je wereld op zijn kop en jullie doen zoveel leuke dingen samen. En die spanning maakt je net nog meer verliefd.

### Checklist van verliefdheidssymptomen

- Je kan je niet meer zo goed concentreren
- Je bent continu afgeleid
- Je zit veel te dagdromen
- Je denkt continu aan je crush
- Je wil je crush voortdurend aanraken, knuffelen, kussen...
- Je wordt nerveus in de buurt van je crush  
(niet meer weten wat te zeggen, stotteren, staren...)
- Je hebt het gevoel dat je de hele wereld aan kan
- Je voelt je enorm gelukkig en hebt bakken vol energie
- Je blijft over je crush praten tegen je vrienden
- Je crush kan niks verkeerd doen (zelfs niet neuspeuteren, smakken tijdens het eten, rare hobby's hebben...)
- Je hebt niet meer zoveel tijd voor je vrienden, school of hobby's
- Je voelt kriebels in je buik
- Je kan niet meer goed slapen
- Je krijgt geen hap meer door je keel
- Je hart begint sneller te slaan
- Je begint te zweten
- Je hebt knikkende knieën
- Je bloost
- Je voelt je soms rotslecht (vooral als je niets van je crush hoort)
- ...

*Klinkt bekend?*