



#Letstalkaboutsex



INLEIDING

Spruiten, slikken, beffen, pijpen... We doen er maar al te graag lacherig over, maar hoe voelen we er ons eigenlijk bij? Zijn we zo zeker van onszelf? Van stress om je eerste echte kus en relatie tot een kleine paniek aanval omdat je je eerste keer seks gaat hebben: sex is a big thing!

Of dat nu iemand van hetzelfde geslacht is of niet, verandert dat iets aan die persoon en de gevoelens? Holebi's, transgenders en pansëksuelen krijgen nog steeds te maken met heel wat negativisme en voelen vaak nog de verplichting om zich te verantwoorden omdat ze 'anders' zijn. Waarom? En hoe zit het in deze tijd nog met daten? Zal Instagram heel het dateleven overnemen en een monogame relatie wegvagen? Voor iedereen is de beleving op vlak van seks en relaties anders, iets wat steeds populairder wordt is sexting. Op zich heel leuk en spannend, maar ben je je ook bewust van de gevaren? Wat gebeurt er bijvoorbeeld met al die foto's als jullie uit mekaar gaan? Een relatiebreuk is al heavy genoeg, je kan alle andere drama dan wel missen, toch?

Nora



Anson en ik zijn sinds 2009 samen en getrouwd in 2017. (Op dezelfde dag! 1 Juli) Hij is mijn eerste en dus ook laatste liefde. Je moet wel weten dat mijn vriend geen Marokkaan is. Dat heeft voor heel wat problemen gezorgd bij mijn ouders. Ze stonden namelijk niet achter onze relatie. Maar dat hield ons niet tegen en kijk nu: we leven nog lang en gelukkig. Mijn vriend heeft zich bekeerd tot de islam, niet omdat ik dat vroeg, maar omdat hij dat wou.

Ik besef zelf ook dat onze relatie uniek is. Tegenwoordig blijf je nooit tot het einde samen met je eerste vriendje. Dat hoeft ook niet. Op de een of andere manier ben ik dan wel weer diegene naar wie mijn vriendinnen komen als ze relatieproblemen hebben. Ze vinden dat ik juist goede raad kan geven omdat ik net zo'n unieke relatie heb.

Tinder? Wat? Heb ik dus volledig gemist. Mijn vriend en ik leerden mekaar gewoon kennen op school. Lekker old-fashioned dus. Maar ik snap wel dat Tinder het nu makkelijker maakt om mensen te leren kennen. Ik ontdek het een beetje via mijn vriendinnen, dat is goed genoeg. Een monogame relatie? Of course dat ik daarin geloof. Ik begrijp wel dat jongeren daar tegenwoordig twijfels bij hebben, maar geef het sowieso een kans. Alles draait om de klik en eens je die voelt, moet je daar vooral van genieten. Vergelijk jezelf vooral nooit met anderen en hun relaties.

SEX FROM A TO SOWIESO NIET!

A STAAT VOOR ANAAL

Anaal staat soms ook synoniem voor ain't gonna happen. Anaal ontvangen is voor veel mensen niet echt de favoriet.

B STAAT VOOR BESCHERMING

Bescherming is zo belangrijk! Ga je nu voor de pil, een spiraaltje of een andere vorm, jezelf beschermen tegen soa's en ongeplande zwangerschappen is een must.

C STAAT VOOR CLITORIS

Een van de meest gevoelige zones die meisjes bezitten. Deze mag je dus zeker niet overslaan tijdens een vrijpartij.

D STAAT VOOR DILDO

Probeer eens iets anders en betrek een seksspeeltje zoals een dildo bij jullie volgende bezoekje onder de lakens. Heb je geen lief? Dan gebruik je hem toch gewoon lekker zelf.

E STAAT VOOR ERECTIE

Een duidelijker signaal bestaat niet. Je vriend is ready to rumble!

F STAAT VOOR FANTASIE

Iedereen heeft wel zijn eigen fantasie als het op seks aankomt. Zo staat bij mannen bijvoorbeeld een trio vaak bovenaan op het lijstje, maar het kan werkelijk alles zijn.

G STAAT VOOR G-SPOT

Bestaat hij nu of bestaat hij niet? De zoektocht naar dit mysterieuze plekje is alleszins de moeite waard.

H STAAT VOOR HANDWERK

Naast de seks op zich komt er tijdens een vrijpartij heel wat handwerk aan te pas. Laat je fantasie de vrije loop en geniet!

I STAAT VOOR INTIMITEIT

Bestaat er iets intiemiërs dan seks tussen twee mensen? We think not.

J STAAT VOOR JA, JAA, JAAA

Soms hebben we al eens hoofdpijn, maar het antwoord op de vraag of we zin hebben is seks is meestal toch een dikke vette 'ja'.

K STAAT VOOR KAMASUTRA

De missionarishouding en de doggy kennen we ondertussen al, maar er is nog een heel boek vol seksstandjes waar we vaak nog nooit van gehoord hebben.

L STAAT VOOR LICHT AAN OF UIT

De eeuwige discussie. Uit en je ziet niks, aan en je ziet soms alles iets te goed.

M STAAT VOOR MASTURBATIE

Er is niks mis mee met jezelf af en toe een handje toe te steken. Je leert je eigen lichaam beter kennen en je weet zo beter wat werkt en wat niet.

N STAAT VOOR NEE

Heb je een keer geen zin? Laat dit dan ook duidelijk merken. Seks doe je voor je plezier en niet omdat het moet.

O STAAT VOOR OESTROGEEN

Oestrogeen is het vrouwelijke hormoon. Oestrogeen zorgt er met een omweg voor dat vrouwen tijdens het midden van hun cyclus meer zin hebben in seks.

P STAAT VOOR PORNO

Je bent fan of niet. Sommige koppels kijken samen naar porno, anderen kijken er alleen naar.

Q STAAT VOOR EEN QUICKIE

Een quickie of een vluggertje – hé het is oké om af en toe een beetje vals te spelen – hebben we allemaal al eens gehad.

R STAAT VOOR ROLLENSPEL

Sta je hem op te wachten als sexy nurse of kruip je in de rol van je favoriete personage. Alles kan.

S VOOR SQUIRTEN

Ook vrouwen kunnen vocht verliezen als ze klaarkomen. Geen doelstelling op zich, maar het gebeurt!

T VOOR TESTOSTERON

Testosteron is het mannelijke hormoon dat mee verantwoordelijk is voor zijn zin in seks.

U STAAT VOOR UITDAGEN

Good girls go to heaven, bad girls go everywhere..

V STAAT VOOR VOORSPEL

Héél belangrijk. Jongens slaan het al eens over, maar voorspel is een belangrijk onderdeel dat zeker niet vergeten mag worden. Je kan de motor niet laten werken zonder dat hij is opgewarmd, guys!

W STAAT VOOR WILD

Laat het beest in je los en laat jezelf helemaal gaan. Je zal je lief niet horen klagen, integendeel.

Z STAAT VOOR ZO

Voor 'zo en niet anders', geef duidelijk je grenzen aan. Het moet plezierig zijn voor alle partijen.

**ENKELE CIJFERGEGEVENS OP EEN RIJTJE
EERSTE KEER SEKS****WANNEER HEBBEN JONGEREN VOOR HET EERST SEKS?**

- Gemiddeld vindt de eerste kus/tongzoen plaats op 15-jarige leeftijd, eerste keer seks vaak rond 16 jaar.
- Jongens 13-14 jaar: 6%, meisjes 13-14 jaar: 3%
- Jongens 15-16 jaar: 19%, meisjes 15-16 jaar: 17%
- Tussen 17 en 18 jaar: 50% van de jongeren
- Hoewel Vlaamse jongens gemiddeld vroeger beginnen met seks, doorlopen meisjes hun seksuele carrière sneller. Datzelfde geldt voor holebi-jongens. Hun eerste kus vindt gemiddeld plaats op latere leeftijd, maar als het op seks aankomt, gebeurt dit ongeveer op dezelfde leeftijd als bij heterojongens.
- 1 op de 10 jongeren heeft op 25-jarige leeftijd nog geen seks gehad.
- Voor de meeste jongeren verloopt de seksuele carrière stapsgewijs. Het begint met verliefdheid, een relatie, zoenen en strelen en daarna geslachtsgemeenschap en orale seks. Niet alle jongeren zijn voldoende voorbereid op de eerste keer of zijn hier al klaar voor.



SEKS EN RELATIE?

- Jongeren gaan vaak op zoek naar een intieme romantische relatie. Op 12-jarige leeftijd heeft ongeveer 12% een 'relatie'. Rond 16 jaar stijgt dat percentage al heel wat en op 18-jarige leeftijd heeft ongeveer 40% een relatie. 84% van de 18-jarigen geeft ook aan ooit een relatie gehad te hebben.
- De eerste keer gebeurde in 90% van de gevallen met het lief of de partner, bij 7% gebeurde dat met een vriend of vriendin en bij 3% met een toevallige partner.

WAT BEÏNVLOEDT DE TIMING VAN DE EERSTE KEER SEKS?

- Jongens die wachten zeggen vaak dat het is omdat niemand die stap wil zetten met hen of dat het er gewoon nog niet van kwam.
- Meisjes die wachten geven aan dat dit hun eigen keuze is, dat ze er nog niet klaar voor zijn of seks een beetje eng vinden of omdat ze de juiste persoon nog niet gevonden hebben.
- Er zijn ook dubbele standaarden die daarmee gepaard gaan. Zo is het nog steeds. Voor jongens wordt de ontmaagding vaak gezien als een winst: ze winnen als het ware een beetje aan mannelijkheid. Als een meisje haar maagdelijkheid verliest, wordt dat ook vaak gezien als een verlies. Jongens willen er soms ook 'sneller vanaf zijn'. Als het voor hen te lang duurt vooraleer ze voor het eerst seks hebben, dan zullen ze dat forceren.



JEUGD NIET ZO LOSBANDIG

- 16-17 is de ideale leeftijd voor eerste keer volgens de meerderheid.
- Tussen de lakens het normaal houden, niet te kinky ;-).
- 77% vindt one night stands not done, 1/5 heeft voor de eerste keer seks met een onbekende.
- De helft is geen voorstander van kussen met een onbekende.
- De meerderheid blijkt vrij conservatief te zijn op vlak van relaties, kussen en seks. De jeugd is een stuk preutser dan men zou denken.
- Dus, in the end zijn we redelijk braaf: we weten goed wat we willen en waar we mee bezig zijn.



10 MYTHES OVER ANTICONCEPTIE**1. JE KAN NIET ZWANGER WORDEN ALS JE DE PIL NEEMT**

- ▶ De kans dat je zwanger wordt, is zeer klein maar niet onbestaand. De pil garandeert 99,5 tot 99,9 procent betrouwbaarheid.

2. DE PIL BIEDT BESCHERMING TEGEN SOA'S EN AIDS

- ▶ Dit is zeker niet het geval. Voor eens en voor altijd: de pil beschermt je **niét** tegen SOA's en aids. De pil beschermt je alleen tegen eventuele zwangerschappen. Heb je wisselende sekspartners? Gebruik dan de anticonceptiepil + een condoom.

3. 'VOOR HET ZINGEN DE KERK UIT GAAN' IS NIET VEILIG

- ▶ Beter bekend als het terugtrekken van de penis uit de vagina voor de ejaculatie. Dit is allesbehalve een goede vorm van anticonceptie.

Dat komt omdat er voor de zaadlozing al voorvocht bij de man vrijkomt waar al spermacellen in kunnen zitten, dus de kans dat je zwanger wordt, is er zeker en vast.

4. VAN DE PIL WORD JE DIKKER

- ▶ Er is geen bewijs gevonden voor deze stelling. De meeste vormen van anticonceptie geven gewichtstoename of gewichtsschommelingen aan als een mogelijke bijwerking. Maar het is moeilijk om het verband te stellen tussen het nemen van de pil en een mogelijke gewichtstoename omdat er andere factoren een rol spelen zoals het dieet, de hoeveelheid lichaamsbeweging en stofwisseling.

5. VAN DE EERSTE KEER KUN JE NIET ZWANGER RAKEN

- ▶ Een vrouw kan altijd zwanger raken wanneer ze seks heeft zonder bescherming. Dat geldt ook wanneer iemand voor de eerste keer seks heeft.

6. DE PIL MAAKT JE ONVRUCHTBAAR

- ▶ Dit is uit de lucht gegrepen. Sommige vrouwen nemen al jaren de pil en worden meteen zwanger als ze er mee stoppen. Wat wel klopt, is dat de vruchtbaarheid van vrouwen afneemt na 30-35 jaar maar dat is niet de schuld van de pil.

7. 2 CONDOOMS OVER ELKAAR IS VEILIGER DAN 1

- ▶ Onwaar! Het is juist onveiliger. Twee condooms over elkaar zorgt voor wrijving en dat kan leiden tot het scheuren van de condooms waardoor de onbetrouwbaarheid toeneemt.

8. DOUCHEN NA SEKS VOORKOMT ZWANGERSCHAP

- ▶ Veel mensen geloven dat het wassen van de vagina na seks de zaadcellen kan wegspoelen. Dat is niet waar. Een bepaalde hoeveelheid zaadcellen zal altijd in de vagina blijven en de vrouw kan dus zwanger worden.

9. TIJDENS DE MENSTRUATIE KAN JE NIET ZWANGER WORDEN

- ▶ Een vrouw kan zeker zwanger worden tijdens deze periode. Gebruik dus altijd bescherming. Ook als de vrouw haar regels heeft.

10. HET IS SLECHT VOOR JE OM DE PIL DOOR TE SLIKKEN.

- ▶ Wanneer je de pil doorslikt en dus een stopweek overslaat, blijft het baarmoederslijmvlies dun en hoef je niet ongesteld te worden. Het is niet schadelijk om je regels uit te stellen omdat het een natuurlijk proces is dat je door de pil in werking zet, maar dit sla je dan gewoon even over.

**SENSOA IS HET VLAAMS EXPERTISECENTRUM
VOOR SEKSUELE GEZONDHEID.**

Allesoverseks.be is de jongerensite van Sensoa, die verhelderende antwoorden geeft op ruim 1000 vragen over seksualiteit en relaties waar jongeren mee zitten.
Sensoa.be