

**Belle Barbé**

# IK & SEKS

**Het sekspositieve  
voorlichtingsboek voor jongeren**

met illustraties van  
Merel Corduwener

HarperCollins

# COLOFON

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2019 Belle Barbé

**Illustraties en omslagontwerp:** Merel Corduwener

**Vormgeving binnenwerk:** Diewertje van Wering

**Foto auteur:** Marie Wanders

**Druk:** Tesinska Tiskarna

ISBN 978 94 027 0433 4

ISBN 978 94 027 5892 4 (e-book)

NUR 450, 240

Eerste druk november 2019



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® ten behoeve van verantwoord bosbeheer. Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green)

---

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

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

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

---

“Het beste advies dat ik kan geven aan een vijftienjarige die op een ouderwetse school ergens in Mexico, India of Alabama zit is: vertrouw niet te veel op volwassenen. Ze bedoelen het meestal goed, maar ze begrijpen gewoon niet hoe de wereld werkt. Vroeger was het een relatief veilige zet om naar de volwassenen te luisteren, omdat ze de wereld tamelijk goed kenden en de wereld maar langzaam veranderde, maar de eenentwintigste eeuw wordt anders. Doordat de veranderingen elkaar in steeds hoger tempo gaan opvolgen, kun je nooit zeker weten of dat wat de volwassenen je vertellen tijdloze wijsheid is of een verouderd vooroordeel.”

Yuval Noah Harari, 21 lessen voor de 21ste eeuw

# INHOUD

Een kleine geschiedenis van seks

## DEEL 1: IK

018

*Me, myself and I*

Zelfvertrouwen

Oefeningen voor een positief  
zelfbeeld

Wat is normaal?

*Hokjes M/V*

Sexpressie

Mannelijk vs vrouwelijk

Transgender

Transseksueel

Ben ik een transgender persoon?

Travestie

Interseksueel

Genderneutraal

*Op wie val jij?*

Het andere geslacht

Hetzelfde geslacht

Beide geslachten

Niemand

Iedereen

Uit de kast komen

*Van top tot teen: je lichaam*

De biologische kanten van seks

Haar: van kaalkop tot rasta

Borsten

Zijn mijn borsten normaal?

Tepels

Piemels

Is mijn piemel normaal?

De voorhuid

Een stijve

Sperma

Vulva's

Is mijn vulva normaal?

De clitoris

Het maagdenvlies

De bekkenbodern

De cyclus

Tampons, maandverband en meer

Afscheiding

Hygiëne van je geslachtsdelen

Meisjeshygiëne

Bacteriële vaginose

Candida-infectie

Jongenshygiëne

*Handige hormonen*

Testosteron

Oestrogeen

Oxytocine

*De lekkerste plekken*

Hersenen

Oren

Mond

Hals

Tepels

Ellebogen

Onderbuik

Handen

Dijen

Voeten

Geslachtsdelen

Anus

## DEEL 2: IK & EEN ANDER

068

*De liefde, natuurlijk*

Aantrekkingskracht

Flirt erop los

Verliefd

*Relaties*

Jij bent hét

De keuze is reuze

Vrije liefde

Friends with benefits

Valsspelen in de liefde

Het groene monster

Wil je verkering?

Elkaar leren kennen

Online daten

Als je iemand toch niet zo leuk vindt

Het uitmaken

Een gebroken hart

*Grenzen*

Ja, ik wil!

Nee, ik wil niet!

Digitale grenzen

Het grijze gebied

*Seks en de samenleving*

Dubbele standaarden

Culturele diversiteit

## DEEL 3: IK & VEILIGE SEKS

106

*Anticonceptie*

Mannen-anticonceptie

Hormonale anticonceptie

De pil

Het hormoonspiraaltje

De anticonceptiering

Het hormoonstaafje

De anticonceptiepleister

De prikpil

Niet-hormonale anticonceptie

Het koperspiraaltje

Het pessarium

Periodieke onthouding

Voor het zingen de kerk uit

*Zwanger*

Een noodoplossing

De keuze

De zwangerschap laten afbreken

Met een pil

Met een zuigcurettege

De zwangerschap voortzetten

*Soa's*

Laat je testen!

Bacteriële soa's

Chlamydia

Gonorrhoe

Syfilis

Trichomonas

Virale soa's

Herpes genitalis

Genitale wratten (HPV)

Hepatitis B  
Hiv  
PEP en PrEP  
Overige soa's  
Schurft  
Schaamluis  
*Condoms*  
Mannencondooms  
Euroshoppercondooms  
One size fits most  
Dikker of dunner  
Naar ieders smaak  
Als je allergisch bent  
Vrouwencondooms  
Condoomgebruik leuk maken  
Liklapjes  
*Glijmiddel*  
Waterbasis  
Siliconenbasis  
Oliebasis

#### DEEL 4: IK & LEKKERE SEKS 144

##### De eerste keer

Wanneer ben je er klaar voor?  
Hoe is de eerste keer?  
De eerste keer als je lesbisch of homo bent

##### Masturberen

Jezelf aftrekken  
Jezelf vingeren  
En verder  
Vertellen wat je lekker vindt

##### Technieken

Voorspel  
Zoenen

Iemand aftrekken  
Een besneden piemel aftrekken  
Iemand vingeren  
Pijpen  
Wel of niet slikken?  
Beffen  
Penetratieseks (vaginaal en anaal)  
Vaginale penetratie  
Klaarkomen bij vaginale seks  
Anale penetratie  
Echte seks en porno  
Docking  
Online seks

##### Standjes

Missionaris  
Cowgirl  
Lepeltje-lepeltje  
Op zijn hondjes  
Negenenzestig  
Surfen  
Scharen  
Seks op een andere plek

##### Speeltjes

Dildo's en vibrators  
Pocket pussies en fleshlights  
Penisringen, buttplugs, bondage en meer...

#### DEEL 5: EN NU JIJ 192

Dankwoord  
Bronnen



# LEESGIDS



## EVEN KRITISCH

Bij deze stukjes tekst word je extra aan het denken gezet. Wat is jouw mening over een bepaald onderwerp? Hoe weet je of bepaalde informatie betrouwbaar is? Twijfel je over iets wat je leest? Ga dan zelf verder op onderzoek uit en kijk ook eens naar andere bronnen. Wees kritisch!



## PRAKTISCHE TIPS OF OEFENINGEN

Hier vind je oefeningen die je zelf kunt doen of een praktische tip die je kunt toepassen.



### Je leeftijdsgenoten zeggen dit:

Alles wat in deze kleur staat, is niet door mij geschreven maar zijn dingen die jouw leeftijdsgenoten aan mij hebben verteld. De namen van de jongeren zijn niet echt, maar de opmerkingen wel. Hun quotes zijn afkomstig uit een anonieme online vragenlijst of echte gesprekken die ik met ze heb gevoerd. Ik heb geprobeerd om zo veel mogelijk verschillende jongeren te spreken zodat je een breed beeld krijgt van wat jongeren vinden.

## WEETJES:

WIST JE DAT ER BIJ EEN ZAADLOZING ONGEVEER ÉÉN TOT TWEE THEELEPELS SPERMA UIT DE PENIS KOMT? DEZE EN NOG MEER GRAPPIGE OF NUTTIGE WEETJES VIND JE TUSSEN DE TEKST DOOR. LEUK OM TE ONTHOUDEN VOOR EEN DATE OF HET VOLGENDE ESENTJE MET JE HELE FAMILIE.





Dit boek gaat over seks en daarmee gaat het vooral over jou. Je seksualiteit is onderdeel van wie je bent, van je identiteit. Je identiteit wordt voor een deel bepaald door je genen (zijn je ouders bijvoorbeeld optimisten, dan is er een kans dat jij dat ook bent) en voor een deel bepaald door de omgeving (door mooi weer kun je je ook heel vrolijk voelen). Je identiteit en je gevoel daarover hebben op hun beurt weer grote invloed op je seksualiteit.

Aan het einde van je tienerjaren en als je volwassen begint te worden zul je er steeds meer achter komen wie je bent, welke dingen je belangrijk vindt en waar je goed in bent. Je gaat ook ontdekken welke dingen je belangrijk vindt in je relatie met vrienden of een geliefde. Je komt erachter tot wie je je aangetrokken voelt en wat je lekker vindt. Door jezelf te zijn, weet je ook beter wat je lekker vindt op seksueel gebied. Eigenlijk gaat dit proces je hele leven door.



**Miriam (21):**

“Op een gegeven moment kom je uit de puberteit en ga je echt nadenken over vragen als: wie zijn mijn ouders eigenlijk en wie ben ik los van mijn ouders? Je gaat op jezelf wonen en je lijkt heel erg op je familie, maar aan de andere kant ben je ook wel echt je eigen persoon.”

Het eerste hoofdstuk in dit deel gaat over je identiteit en zelfbeeld. Want hoe jij seks beleeft en wat je leuk en lekker vindt is heel persoonlijk. Je vindt er oefeningen voor meer zelfvertrouwen en je wordt gevraagd kritisch na te denken over het woord ‘normaal’. Om te kunnen genieten van seks is het belangrijk dat je blij bent met jezelf zoals je bent. Dat betekent dat je geen problemen hebt met hoe je lichaam eruitziet, tot wie je je aangetrokken voelt en met je mannelijke of vrouwelijke eigenschappen. Als je een positief zelfbeeld hebt, ben je zelfverzekerder en weet je goed wat voor jou belangrijk is, wat je lekker vindt, en durf je daarvoor op te komen.

Het tweede en derde hoofdstuk gaan over je seksuele oriëntatie en gender. Deze begrippen worden vaak met elkaar verward maar zijn toch heel anders. ‘Gender’ is het woord voor je gevoel: voel je je man of vrouw of iets daartussenin? Je seksuele oriëntatie gaat over ‘op wie je valt’.

Om plezier te beleven aan seks is het ook belangrijk dat je je eigen lichaam kent



en dat je weet hoe dat werkt. Het vierde hoofdstuk gaat daarom dieper in op de biologische aspecten van seksualiteit. Er is van alles te vinden over je lichaam, je geslachtsdelen, welke hormonen effect hebben op jou en hoe je voor je lichaam kunt zorgen. Je vindt er ook je erogene zones en hoe je daarvan kunt genieten.



# ME, MYSELF & I

Beyoncé zong het al:

*'Cuz I realized I got, me myself and I, That's all I got in the end'.*

Uiteindelijk draait het allemaal om jou! De manier waarop jij naar jezelf kijkt is je zelfbeeld. Het wordt bepaald door het positieve of negatieve gevoel dat je hebt bij jouw persoonlijke eigenschappen. Je kunt als eigenschap bijvoorbeeld perfectionisme hebben. Zie jij dit als een goede eigenschap, dan zul je een beter zelfbeeld hebben dan wanneer je perfectionisme als iets slechts ziet. Je zelfbeeld wordt ook bepaald door hoe jij je lichaam waardeert. Vind je het mooi dat je ronde billen hebt of juist lelijk? Om een positief zelfbeeld te ontwikkelen heb je dus eerst zelfkennis nodig. Je moet weten hoe je in elkaar steekt en welke eigenschappen bij jouw persoonlijkheid horen. Als je eenmaal een zelfbeeld hebt ontwikkeld, is het belangrijk dat je er ook met zelfvertrouwen tegenover staat. Als je zelfvertrouwen hebt, dan accepteer je jezelf zoals je bent. Het kan zijn dat je weinig zelfvertrouwen hebt. Gelukkig zijn er manieren waarop je dit kunt vergroten. Die vind je verderop in dit hoofdstuk. Ook wordt er verder ingegaan op vragen als 'wie ben ik?' en 'wat is normaal?'

## ZELFVERTROUWEN

Soms lijkt de wereld vol te zitten met mensen die blaken van het zelfvertrouwen. Sommige van hen zijn ook echt niet onzeker, anderen zijn er vooral heel goed in om dat te verbergen. Maar iedereen is wel onzeker over iets: zijn mijn benen te dun? Ben ik te verlegen?

Veel zelfvertrouwen hebben betekent niet dat je alles goed moet kunnen, het betekent dat je tevreden bent met jezelf zoals je bent. Het betekent dat je weet wie je bent: waar je sterke en minder sterke kanten liggen. Je bent tevreden zonder jezelf anders voor te doen.

Ben jij bijvoorbeeld best ingetogen en verlegen en word je daar onzeker van omdat je vrienden uitbundig zijn, dan gaat het erom dat je jezelf accepteert als introvert persoon. Ga niet proberen om ook heel uitbundig te doen. Verder kan het heel lastig zijn om zelfvertrouwen te hebben als je lichaam er bijvoorbeeld niet uitziet als de lichamen op sociale media of in reclames. Ook in dit geval geldt dat je beter jezelf kunt accepteren zoals je bent dan op dieet te gaan of uren in de sportschool door te brengen.

Om jezelf te accepteren moet je natuurlijk eerst weten wie je eigenlijk bent. Kweek je zelfkennis! Je bent misschien wel geboren in je lichaam, maar dat wil nog niet zeggen dat je je lichaam meteen goed kent. Je lichaam leren kennen is belangrijk om te kunnen genieten van seks.

## BODY POSITIVITY

---

OP SOCIALE MEDIA ALS INSTAGRAM ZIE JE VAAK KNAPPE, GESPIERDE EN SLANKE MENSEN. NIET ALLEEN ZIJN ER VAAK HONDERD FOTO'S GENOMEN VOORDAT ER EENTJE GOED GENOEG WAS, MAAR ZE WORDEN OOK NOG VAAK BEWERKT OF VOORZIEN VAN EEN FILTER WAARDOOR HET ALLEMAAL NOG MOOIER LIJKT. OM EEN REALISTISCHER BEELD VAN LICHAMEN TE GEVEN ZIJN ER DE BEWEGINGEN #BODYPOSITIVITY EN #BODYLOVE. JE ZIET ER ALLERLEI LICHAMEN VOORBIJKOMEN: MET BREDE HEUPEN, DUNNE BENEN, GESPIERDE SCHOUDERS, MET CELLULITIS EN MET OF ZONDER BEPERKING. BEN JE EVEN NIET ZO BLIJ MET JE LICHAAM OF HEB JE BEHOEFTE AAN EEN EVENWICHTIGER EN POSITIEVER BEELD? ZOEK DAN DIE HASHTAGS EENS OP OP INSTAGRAM.

---





## Heb jij veel zelfvertrouwen?

### Maxime (20):

"Ik kan nu wel zeggen dat ik zelfverzekerd ben. Ik denk dat het gewoon een mindset is. Ik leef bij het motto *fake it till you make it*. Dus ik heb gewoon gedaan alsof ik me heel zelfverzekerd voelde. Op een gegeven moment ging ik ook experimenteren met mijn uiterlijk, toen heb ik mijn haar paars geverfd. Ik deed dingen die ik graag wilde doen maar eigenlijk nooit durfde. Ik denk dat ik daardoor ook wel zelfverzekerder ben geworden."

### Filip (16):

"Nee, maar wel meer sinds ik uit de kast ben."

### Aimée (17):

"Ja, ik ben blij met wie ik ben. Natuurlijk ben ik niet perfect maar ik heb wel geleerd mijn eigen imperfecties te accepteren."

### Sunny (15):

"Ja, en deels komt dit doordat ik heel mijn leven vechtsporten heb beoefend. Hierdoor ben ik sterker in mijn schoenen gaan staan."

### Gwen (23):

"Soms wel, soms niet. Sommige dagen vind ik alles wat ik aantrek lelijk, en andere dagen zou ik naakt rond kunnen lopen en kan het me niks schelen."

### Raf (16):

"Als ik een hele gespierde man zie op social media dan denk ik: 'Wow dat zou ik ook wel willen bereiken'. Maar het is niet dat ik dan over mezelf ga twijfelen."

### Pippa (15):

"Meestal wel. Door mijn autisme zijn er dingen die ik eng vind, maar over het algemeen heb ik veel zelfvertrouwen."

### Laura (24):

"Nee, ik pieker snel over wat mensen van mij denken, of ik het wel goed doe."



## OEFENINGEN VOOR EEN POSITIEF ZELFBEELD

### 1. Vier je successen.

Mensen zijn vaak geneigd de negatieve ervaringen of opmerkingen van anderen beter te onthouden dan de positieve dingen die ze te horen krijgen. Schrijf daarom elke dag drie dingen op die goed zijn gegaan: bijvoorbeeld dat je op tijd bent gekomen of dat je iets aardigs hebt gedaan voor een ander. Je mag bij kleine successen stilstaan! Het kan ook zijn dat je een compliment hebt gekregen over je uiterlijk. Zo kom je erachter dat er misschien wel meer goed gaat dan je denkt. Je kunt ook iemand anders een lijstje laten maken met punten die ze mooi of leuk vinden aan jou. Je kunt hier sowieso een van je ouders voor vragen, die weten altijd iets positiefs over hun kind.

### 2. Leer positief denken.

Dit kun je doen door eigenschappen die jij als negatief beoordeelt anders te gaan bekijken. Vind je dat je veel aarzelt, bedenk dan dat je jezelf ook als bedachtzaam kan zien, dat is al veel positiever. Zo kun je in plaats van verlegen ook rustig zijn, of in plaats van afstandelijk juist nuchter. Leg de focus op wat je wél bent en wat je kunt, in plaats van wat je niet bent of kunt.

### 3. Mediteer.

Als je veel piekert, somber bent en problemen moeilijk los kunt laten, dan kan het helpen om te mediteren. Door regelmatig ademhalingsoefeningen te doen en te mediteren, leer je meer in het nu te leven en leer je ook dat alles wat er is, er mag zijn. Op deze manier leer je los te laten wat je dwarszit en kun je makkelijker positieve gedachten toelaten. Je kunt online allerlei gratis cursussen, apps en filmpjes vinden om te leren mediteren.

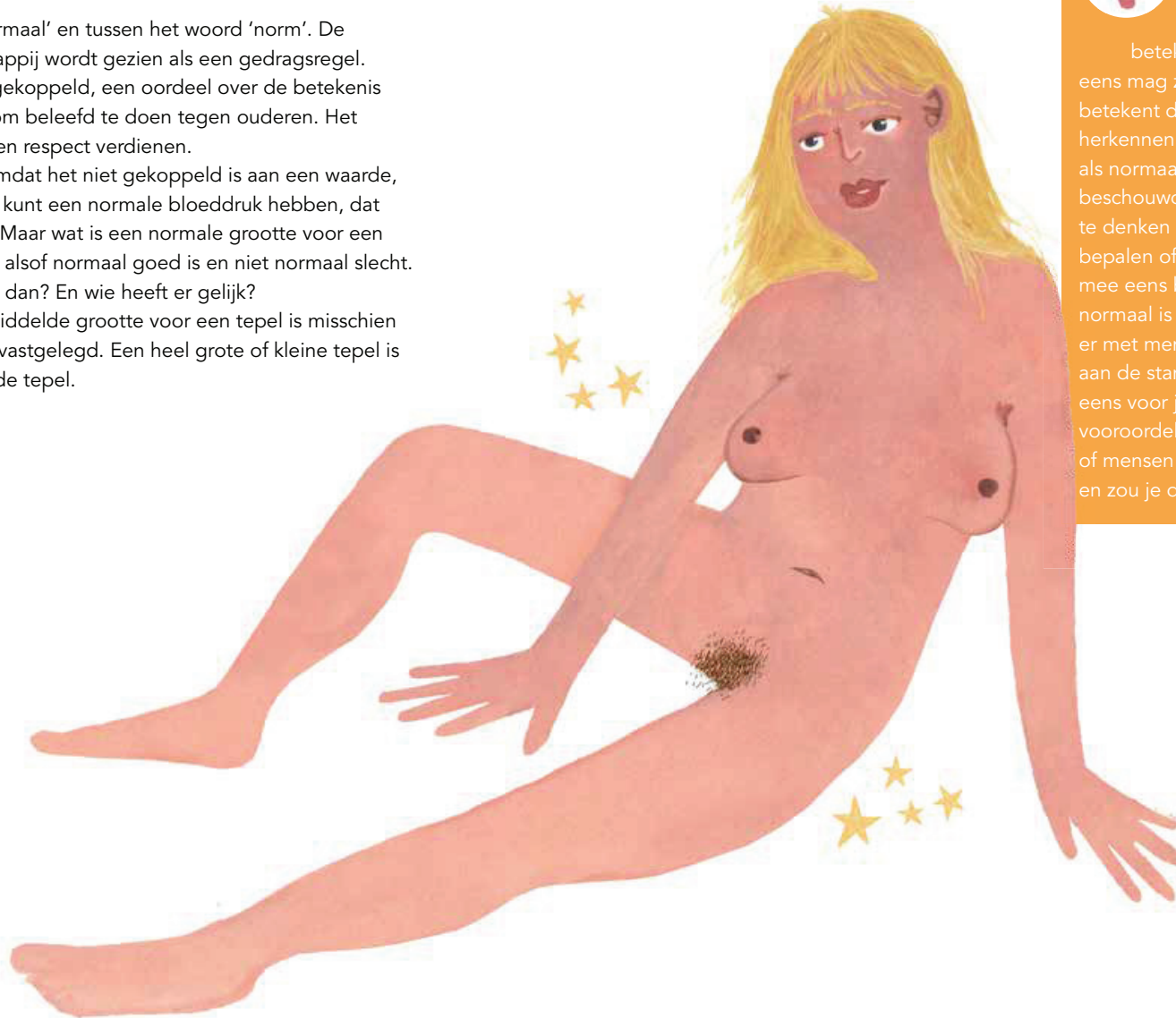
## WAT IS 'NORMAAL'?

Veel mensen vragen zich geregeld af of ze normaal zijn, maar normaal is misschien wel het allergenste woord dat ooit is bedacht. Niemand is namelijk normaal en tegelijkertijd is iedereen normaal.

Er is een verschil tussen het woord 'normaal' en tussen het woord 'norm'. De norm is datgene wat door de maatschappij wordt gezien als een gedragsregel. Aan een norm zit een waardeoordeel gekoppeld, een oordeel over de betekenis van iets. Het is bijvoorbeeld de norm om beleefd te doen tegen ouderen. Het waardeoordeel hierachter is dat ouderen respect verdienen.

'Normaal' is een veel lastiger begrip omdat het niet gekoppeld is aan een waarde, maar mensen die er wel aan geven. Je kunt een normale bloeddruk hebben, dat betekent: niet te hoog en niet te laag. Maar wat is een normale grootte voor een tepel? Bij het woord normaal klinkt het alsof normaal goed is en niet normaal slecht. Maar wie bedenkt die waardeoordelen dan? En wie heeft er gelijk?

Er zijn natuurlijk gemiddeldes. De gemiddelde grootte voor een tepel is misschien wel vastgelegd. Maar 'normaal' is niet vastgelegd. Een heel grote of kleine tepel is niet minder normaal dan de gemiddelde tepel.



## EVEN KRITISCH

Denk eens kritisch na over wat jij 'normaal' vindt. Kritisch zijn

betekent niet dat je het niet eens mag zijn met de norm. Het betekent dat je in staat bent te herkennen wat er in jouw omgeving als normaal of als abnormaal wordt beschouwd. Door hierover na te denken kun je ook voor jezelf bepalen of je het daar helemaal mee eens bent. Wie bepaalt er wat normaal is en wat niet? Wat gebeurt er met mensen die niet voldoen aan de standaard? Probeer ook eens voor jezelf na te gaan of je vooroordelen over bepaalde dingen of mensen hebt. Waarom heb je die en zou je die kunnen veranderen?

# HOKJES M/V



Mensen houden ervan om in hokjes te denken, zo blijft de wereld lekker overzichtelijk. De twee bekendste hokjes zijn 'man' of 'vrouw'. Voor de meeste mensen vormen ze een belangrijke manier om de wereld in te delen. Het eerste wat wordt gezegd als een baby is geboren, is: "het is een meisje/jongen."

De meeste mensen voelen zich over het algemeen man of vrouw, maar dat zijn twee uitersten. Het idee van 'man zijn' of 'vrouw zijn' noemen we gender. Anders dan je geslacht, dus het feit of je mannelijke of vrouwelijke geslachtsorganen hebt, gaat gender vooral over hoe je je voelt. Dit is voor iedereen verschillend. Je kunt gender voor je zien als een lijn met aan de ene kant de allermannelijkste man die je kunt bedenken en aan de andere kant de allervrouwelijkste vrouw. Hoe iemand zich voelt kan helemaal aan de ene kant van die lijn zitten, maar het kan ook veel meer in het midden zijn of ergens halverwege het eind en het midden. Misschien voel je je wel op en top man, maar hou je ook van lang douchen en jezelf uitgebreid insmeren met allerlei crèmes. Dat kan gewoon. Of misschien komen in bepaalde situaties je vrouwelijke eigenschappen meer naar voren en in andere juist je mannelijke. Omdat twee hokjes voor gender dus echt niet genoeg is, bedacht Facebook zelfs 58 opties om je gender aan te geven op je profiel.



## Wat vind jij van hokjesdenken?

**Lois (17):**

"Stom. De wereld is zoveel groter. Een kleurplaat in enkel zwart en wit is ook maar saai."

**Twan (18):**

"Zolang we accepteren dat niet iedereen in een hokje past, vind ik het prima."

**Filip (16):**

"Ik vind het zo kortzichtig, dat is iets van vroeger wat mij betreft."

**Ezra (17):**

"Het heeft twee kanten. Het is niet goed omdat sommige mensen zich niet thuis voelen in die hokjes en daardoor worden buitengesloten. Aan de andere kant zit het in mensen om ergens bij te willen horen, en dat kan door in een hokje te vallen. In een ideale wereld zijn ze niet nodig, maar in een realistische wereld zie ik een derde hokje erbij komen: man/vrouw/anders."



### EVEN KRITISCH

Probeer zelf eens te bedenken waar jij staat op de lijn van mannelijk en vrouwelijk. Welke eigenschappen heb je, en worden die als mannelijk of als vrouwelijk gezien? Klopt die plek op de lijn ook met de plek waar je graag zou willen staan? Of doe je je voor als een heel mannelijke man, terwijl je eigenlijk liever wat vrouwelijker wil zijn? En wat houdt je tegen om te zijn wie je wil zijn?



Stoer, Gespierd, Kan goed inparkeren, Lust graag vlees, Kan moeilijk over zijn gevoel praten, Houdt van sport en snelle auto's, Sterk, Kan maar één ding tegelijk, Kan liefde en seks scheiden, Vraagt nooit aan iemand de weg, Heeft altijd zin in seks.



Zorgzaam, Lief, Houdt van koken of bakken, Wil graag over haar gevoel praten, Kan zich goed in anderen inleven, Kan goed multitasken, Koppelt seks direct aan liefde, Huilt vaak, Kan beter tegen pijn, Kan niet kaartlezen, Is attent.