

Mijn leven ☁️ Jouw leven

HOE IS HET OM HOMO, LESBISCH OF BI TE ZIJN?





WAT IS SEKSUALITEIT?

Seksualiteit gaat over seks. Maar het heeft ook te maken met relaties, je normen en waarden, met hoe je jezelf ziet en wat en wie je aantrekkelijk vindt.

Waarden, normen en verwachtingen

Seksualiteit heeft te maken met je romantische en seksuele gevoelens voor een ander. Maar het is veel meer dan dat. Je opvoeding en de normen en waarden binnen je familie en omgeving hebben een enorme invloed op jouw seksuele relaties. Ook je verwachtingen die je van anderen hebt en de **media** zijn van invloed.

Iedereen is anders

Vanaf ongeveer je dertiende jaar ga je je persoonlijke en seksuele identiteit verkennen. Je ontdekt met wat voor mensen je graag omgaat en welke uiterlijke kenmerken je aantrekkelijk vindt, bijvoorbeeld lang haar of een stoer lijf. Veel mensen voelen zich aangetrokken tot mensen van het andere geslacht. Anderen vallen op mensen van hetzelfde geslacht. Of op mannen én vrouwen. Als je iemand seksueel aantrekkelijk vindt, heeft dat niet alleen te maken met uiterlijk of geslacht. Er speelt meer mee, zoals veel overeenkomsten hebben, goed met elkaar overweg kunnen en je fijn en veilig voelen bij de ander.



Seksualiteit en LHB

Seksualiteit omvat heel veel. Dit boek gaat over homoseksueel, lesbisch of biseksueel zijn. Over wat dat betekent en wat voor invloed het op je heeft. Als je lesbisch, homo of biseksueel bent, voel je je seksueel aangetrokken tot mensen van hetzelfde geslacht of tot mensen van beide seksen. Als je **heteroseksueel** bent, heb je seksuele gevoelens voor mensen van het andere geslacht. Sommige mensen zijn **aseksueel**. Dat betekent dat ze geen seksuele gevoelens hebben. Zij kunnen zich wel verbonden voelen met anderen en diepe gevoelens voor iemand hebben. Alleen uiten ze dat niet op een lichamelijke manier. Je kunt vallen op mensen van je eigen geslacht, op mensen van het andere geslacht, of op allebei. Dat noem je je **seksuele voorkeur**. In veel landen wordt geaccepteerd dat je je leven op verschillende manieren kunt leiden. Je hoeft je gevoelens dan niet te verbergen.



In dit boek kom je hier en daar het kader **PRAAT EROVER!** tegen. Je kunt dan met je vrienden, familie of klasgenoten discussiëren over twee meningen over een bepaald onderwerp. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Soms zul je verbaasd zijn over jullie conclusies!





TIENERTIJD

Je seksualiteit ontwikkelt zich als je tiener bent. In de puberteit en de adolescentie verander je van kind in volwassene.

Puberteit en adolescentie

Tijdens de **puberteit** verandert er veel in je lichaam. Je lichaam ontwikkelt zich. Je wordt volwassen! Bij meisjes begint de puberteit gemiddeld als ze 11 jaar zijn, bij jongens als ze 12 jaar zijn. Maar dat kan ook eerder of later, ongeveer tussen de 10 en 14 jaar. Meisjes krijgen borsten, een vrouwelijke lichaamsvorm en worden ongesteld. Jongens krijgen een zwaardere stem, hun **testikels** (teelballen) groeien en hun lichaam wordt gespierder. Zowel jongens als meisjes gaan meer zweten en krijgen lichaamshaar.



Met de **adolescentie** wordt meestal de periode bedoeld na de puberteit. Tussen de 13 en 19 jaar kun je ineens een groeispurt krijgen. De lichamelijke veranderingen gaan door tot je lichaam helemaal volwassen is.



Dat is nog niet alles!

Behalve al die lichamelijke veranderingen gebeurt er nog meer tijdens de puberteit en de adolescentie. Zo kun je flink last krijgen van je emoties. Dat komt door hormonale veranderingen in je lichaam. Veel jongeren gaan zich afvragen hoe ze aansluiting vinden bij hun leeftijdsgenoten, vrienden en familie. Emoties worden heftiger. Je humeur kan zomaar omslaan, van het ene uiterste in het andere. Je kunt je boos voelen, rusteloos, huilerig, juist heel blij, of verward. Dat is heel normaal. Sommige jongeren merken hier helemaal niets van. Ook dat is prima!

Vreemde gevoelens

Tijdens de puberteit en de adolescentie kun je je sterk aangetrokken gaan voelen tot andere mensen, zowel lichamelijk als emotioneel. Je wordt misschien verliefd. Dan wil je het liefst de hele tijd bij de ander zijn. Als je wat ouder bent, kun je een sterke lichamelijke aantrekkingskracht tot iemand anders voelen. Dat voelt in het begin misschien vreemd, maar je hoeft er niet bang voor te zijn, of je ervoor te schamen. Seksuele gevoelens zijn niet vies of slecht. Tijdens de tienerleeftijd ontdek je je seksuele interesses en je seksuele voorkeur. Je gaat ontdekken welk type mensen je leuk vindt en wat je aantrekkelijk vindt bij anderen.



Mijn leven ☁️ Jouw leven

HOE IS HET OM

HOMO, LESBISCH OF BI TE ZIJN?

Seksualiteit gaat over seks en relaties, maar ook over normen en waarden. Wat is jouw seksuele voorkeur, wat verwachten je familie en vrienden (denk je) en hoe kun je daarmee omgaan?

In dit boek lees je hoe het is als je homo, lesbisch of biseksueel bent. Jij, of een van je vrienden. Het is altijd belangrijk om trots te zijn op wie je bent!

De serie *Mijn leven, jouw leven* bespreekt op een inlevende en positieve manier onderwerpen als zelfvertrouwen, faalangst, homoseksualiteit en omgaan met problemen thuis, vooroordelen en discriminatie. De vragen in de rubriek *Praat erover!* nodigen uit tot een gesprek. Elk boek bevat praktische tips om met lastige situaties om te gaan.

corona



9 789463 413794

www.arsscribendi.nl

Boeken in deze serie:



978-94-6341-447-0



978-94-6341-379-4



978-94-6341-445-6



978-94-6341-380-0



978-94-6341-378-7



978-94-6341-446-3