

## INHOUD

Dit zijn wij	6
1 Wat is seks eigenlijk?	8
2 Ik wil voor het eerst zoenen, maar ik heb een beugel. Kan dat wel?	10
3 Als mijn vriendje mij vingert, vind ik dat niet echt lekker. Wat kan ik daar aan doen?	12
4 Klopt het dat ik later minder sperma heb als ik mijzelf nu veel aftrek?	14
5 Ik vinger mijzelf. Vriendinnen zeggen dat ze het niet doen. Ben ik nou de enige? En ben ik daardoor raar?	16
6 Ik ben een meisje, maar als ik klaarkom voelt het voor mij niet echt als een hoogtepunt. Het duurt ook maar twee seconden. Kan ik hier iets aan doen, of is het normaal?	18
7 Ik ben een jongen van 13 en ik krijg nooit sperma bij het aftrekken. Hoe kan dat?	20
8 Ik ben een meisje, maar voel me meer een jongen. Moet ik me nu laten opereren?	22
9 Ik fantaseer wel eens over hetzelfde geslacht. Ben ik gay?	24
10 Ik heb een te kleine piemel. Hoe kan ik nu seks hebben?	26
11 Ik heb een scheve piemel als die stijf is. Is dat raar?	28
12 Ik vind dat ik te grote borsten heb. Ik ben pas 12 jaar en heb al maat 75F! Ik weet niet wat ik moet doen.	30
13 Hoe meet je je cupmaat?	32
14 Groeien borsten minder snel door bh's met vulling?	34
15 Ik denk dat ik een soa heb. Wat nu?	36
16 Is het raar tegenover mijn ouders als ik ineens mijn schaamhaar scheer?	38
17 Ik vind dat mijn vagina zo lelijk is. Mijn binnenste schaamlippen zijn erg groot. Wat moet ik nu doen?	40
18 Ik ben een meisje en ik heb elke dag een soort wit slijm in mijn onderbroek. Is dit normaal?	42
19 Mijn vagina stinkt. Kan ik daar iets aan doen?	44
20 Hoe zet ik de eerste stap naar seks?	46
21 Doet de eerste keer seks bij een meisje echt veel pijn?	48
22 Als ik seks heb, bloed ik. Is dat normaal? ps Ik heb pas drie keer seks gehad.	50
23 Mijn piemel bloedt een beetje tijdens de seks (hij is niet besneden). Hoe kan dat?	52

SEX



24 Ik ben een gelovig meisje van 16 en mag geen seks hebben voor het huwelijk. Kan ik het dan wel anaal doen?	54
25 Is het raar/erg dat ik niet regelmatig ongesteld ben? ps Ik ben pas een jaar ongesteld.	56
26 Hoe vroeger je ongesteld bent, hoe eerder je ervanaf bent. Klopt dat?	58
27 Hoe breng je een tampon in?	60
28 Kun je zwemmen als je ongesteld bent?	62
29 Hoe vaak moet je de pil slikken?	64
30 Ik ben aan de pil en ben sindsdien 15 kilo aangekomen. Ik wil er eigenlijk weer mee stoppen. Is het echt zo dat je dikker wordt van de pil?	66
31 Word ik minder snel zwanger als ik zoveel mogelijk paracetamol slik na de seks?	68
32 Kan ik een plastic zakje gebruiken als condoom?	70
33 Kan ik zwanger worden van sperma slikken?	72
34 Ik ben 16 en zwanger. Moet ik dit aan mijn ouders vertellen? En wat moet ik nu doen?	74
35 Ik heb een vriendje dat seks met me wil, maar ik wil het nog niet. Moet ik dit zeggen?	76
36 Ik ben een meisje van 13 en ik word misbruikt door de vriend van mijn zus. Ik durf het tegen niemand te zeggen. Wat nu?	78
37 Ik slaap wel eens met mijn broer/zus en heb dan seks met hem/haar. Is dit normaal?	80
38 Ik ben een meisje en mijn ex stalkt mij ineens. Wat moet ik doen?	82
39 Een jongen vraagt mij online om naaktfoto's. Hij bedreigt me als ik ze niet stuur. Wat moet ik doen?	84
40 Mijn vriendin heeft minder vaak zin in seks dan ik. Is dat raar?	86
41 Praten jongeren nou echt meer over seks dan meisjes?	88
42 Ik wil een dildo of een vibo, maar ik wil niet dat mijn ouders erachter komen. Wat nu?	90
43 Ik ben 13 en ik krijg een gek gevoel in mijn onderbuik als ik porno kijk. Is dat raar?	92
44 Ik ben een meisje van 15 en ik ben verliefd op mijn beste vriendin. Hoe vertel ik het aan haar?	94



## DIT ZIJN WIJ



Hoi! Wat leuk dat je ons boek leest. Wij zijn Darcy en Jade. Oftewel: De Theemutsen. We zijn je vriendin, je raadgever, je grote zus. Drie keer in de week plaatsen we een filmpje op YouTube. Over seks. Want zeg nou zelf: er is toch geen interessanter onderwerp dan dat? Seks is leuk. Daar kun je heel open en relaxed over zijn. Iedereen is ermee bezig, maar bijna niemand praat erover. Zó stom!

Wij vinden dat je in deze tijd niet meer zomaar zwanger hoeft te raken omdat je niet weet hoe het werkt. We vinden dat je je niet schuldig zou moeten voelen als je jezelf vingert in bed. We vinden dat je niet onzeker hoeft te worden als je piemel geen pornomodel is. Toch blijken veel jongeren te piekeren over dit soort onderwerpen. Elke maand bekijken een half miljoen jongens en meisjes onze filmpjes. En elke week krijgen we een paar honderd mailtjes binnen. In dit boek beantwoorden we 44 veelgestelde vragen. Wedden dat er een paar onderwerpen tussen zitten waar jij op dit moment mee worstelt?

Ons boek is voor jongens en voor meiden. Het is voor homo's, hetero's, bi's en transgenders. Kortom: voor iedereen! Waar je 'zij' leest, kun je dus net zo goed 'hij' invullen. En waar 'vriend' staat, mag je ook 'vriendin' lezen. In elk hoofdstuk staan weetjes en cijfers. Dat hebben we gedaan omdat het leuk is om te zien wat je leeftijdsgenoten doen. Pas jij niet in de gemiddelden? Geen zorgen! Seks doe je op jouw manier en in jouw tempo.



### JADE OVER DARCY:

'DARS IS SINDS DE DERDE KLAS MIJN ALLERBESTE VRIENDIN. WE ZIJN BIJNA ALTIJD SAMEN. ZIJ IS DE KALMERE VERSIE VAN MIJ. HEEL HANDIG DUS OM IN DE BUURT TE HEBBEN! TOEN ZE ZICH OP HAAR VIJFTIENDE VERVEELDE. BEGON ZE THUIS YOUTUBE-FILMPJES TE MAKEN. OVER BEAUTY. KORT DAARNA KREGEN WE RUZIE. HET GING OM IETS ONZINNIGS. EEN JAAR LANG HEBBEN WE NIET MET ELKAAR GEPRAAT. VRESELIJK! IK HEB ELKE DAG GEHULD. OP EEN DAG MAAKTEN WE HET GOED. DAARNA BEGONNEN WE MET DE THEEMUTSEN.'



LET'S TALK  
about  
SEX

### DARCY OVER JADE:

'EEN SUPERGOEIE BESLISSING WAS DAT! IK WIST NAMELIJK AL HOE JE FILMPJES MAAKTE EN JADE WIST ALLES OVER SEKS. HAAR ALLEREERSTE BIEBBOEK GING OVER SEKSUELE VOORLICHTING. DAARNA LAS ZE ALLES WAT ER MAAR TE VINDEN WAS OVER HET ONDERWERP. TOEN DE BOEKEN UIT WAREN, HOOPTO HAAR MOEDER DAT ZE WAT ANDERS GING LEZEN. MAAR ZE BEGON GEWOON WEER OPNIEUW. JADE IS MIJN ALLERBESTE VRIENDIN. IK GELOOF NIET DAT WIJ ELKAAR OOIET NOG KWIJTRAKEN. ZE KAN HEEL HEFTIG ZIJN, MAAR EIGENLIJK IS ZE SUPERLIEF.'



## Wat is SEKS eigenlijk?



Goeie vraag! Daar bestaan best veel misverstanden over. Sommige mensen vinden dat seks alleen maar geslachtsgemeenschap tussen een man en een vrouw is. Zelfs anale of orale seks noemen zij geen seks. Wij zien dat heel anders. Het hele voorspel hoort er wat ons betreft ook bij, zoals tongzoenen, voelen, strelen, vingeren, aftrekken, beffen, pijpen, et cetera. Eigenlijk is 'voorspel' niet het juiste woord. Want dan is het net of het bij seks alleen om het neuken gaat. Terwijl seks van alles kan zijn.



### DARCY & JADE



**Darcy:** 'Seks is...'

**Jade:** 'Samensmelten!'

**Darcy:** 'Slijm uitwisselen.'

**Jade:** 'Aan elkaar, op elkaar, in elkaar zitten.'

**Darcy:** 'Genieten!'

**Jade:** 'Je lichaam delen met een ander.'

Ook zo'n misverstand over seks: dat je er per se bij moet klaarkomen. Dat hoeft dus helemaal niet. Als je heel lekker met elkaar zoent en onder elkaars shirt zit te friemelen, is dat ook een vorm van seks. Klaarkomen is een extraatje.



## WIST JE DAT...



- je geslachtshormonen ervoor zorgen dat je rond de puberteit ineens zin krijgt in seks? Bij jongens is het stofje testosteron de dader, bij meisjes oestrogeen en progesteron.
- er apen zijn die seks gebruiken om een ruzie te sussen? Bonobo's seksen gewoon even met elkaar als ze een conflict hebben. Werkt heel goed.

## ALLES IN ACTIE

Voor seks is meer nodig dan alleen een piemel en een muts. Als je opgewonden raakt, komt je hele lijf in actie. Check dit lijstje maar eens...

- Je hoofd: zonder hersenen is geil worden lastig. Klaarkomen? Zit er niet in zonder sein uit je brein.
- Je ogen: deze geven alle prikkelende dingen die je ziet door aan je hersenen.
- Je hart: dat maakt overuren. Het bonkt als een bezetene tijdens de seks!
- Je bloeddruk: oef. Die stijgt en stijgt als de spanning toeneemt.
- Je adem: dat weet iedereen. Die wordt korter en sneller tijdens de seks. Sommige mensen gaan zelfs hijgen.
- Je spieren: die hebben het superdruk. Ze spannen zich bijna allemaal aan tijdens de seks. Vlak voor het klaarkomen hebben de spieren rond je anus een glansrol. Die trekken samen, zonder dat jij er wat voor hoeft te doen. Na de seks worden je spieren juist lam en slap. Hm... dat zorgt voor dat fijne, lome gevoel.
- Vergeet je neus niet. En je mond. Eigenlijk alles waar je mee voelt doet volop mee tijdens de seks.



## Ik wil voor het eerst ZOENEN, maar ik heb een beugel. Kan dat wel?

Tuurlijk kan dat! Het voelt misschien een beetje onwennig in het begin, maar je kunt net zo lekker zoenen met beugel als zonder. Als je een buitenboordbeugel hebt, wordt het wel wat lastiger. Dan kun je je mond soms niet zo goed opendoen. Die moet je even afzetten dan.

**Darcy:** 'Ik heb vijf jaar lang een beugel gehad.'

**Jade:** 'Ik vier. En toen hebben we gewoon gezoend.'

**Darcy:** 'Niet zo'n beetje ook!'

**Jade:** 'Ik was wel eens bang dat ik een jongen openhaalde, maar dat is nooit gebeurd.'

**Darcy:** 'Bij mij is wel eens een vriendje blijven hangen met zijn lip. Maar dat was alleen maar heel grappig.'



DARCY & JADE

**Jade:** 'Ik vind zoenen leuk! Wist je dat je er calorieën mee verbrand?'

**Darcy:** 'Zal wel. Ik haat het. Ik geef alleen kusjes.'

**Jade:** 'Zo zonde! Bij een goede zoen doet het "tingelingeling" in mijn hele lichaam.'

**Darcy:** 'Ik krijg het alleen maar benauwd. Bah!'



**DARCY:** 'IK HAD OOIT EEN VRIENDJE DIE KWIJLDE ALS EEN GEK. NA DE EERSTE ZOEN ZAT IK VAN MIJN NEUS TOT MIJN KIN ONDER ZIJN SPUUG. ER KWAM DUS MOOI GEEN TWEDE KEER!'



## Gouden ZOENTips

Als je voor de eerste keer wilt zoenen, kun je wel wat advies gebruiken. Natuurlijk kust elke persoon anders, maar er zijn wel een paar tips die voor iedereen gelden:

-  Gebruik je tong niet als een draaiende propeller, doe geen wilde wasmachine na, eet de ander niet helemaal op. ZOENEN! IS! ZACHT!
-  Je hoeft je mond niet wagenwijd open te zetten en je hoeft je tong niet helemaal bij die ander naar binnen te smijten. Begin met een kusje op de wang, dan op de lippen en dan open je heel subtiel je mond zodat je elkaars tong kunt voelen.
-  Probeer je kwijl in je eigen mond te houden. Niet iedereen is gek op kleddernatte kussen. 
-  Je moet ook weer niet te veel slikken. Dan wordt het juist te droog.
-  Word je nu onzeker? Niet doen! Bedenk dat de ander net zo zenuwachtig is als jij. De eerste zoen is altijd spannend. Als je het eenmaal gehad hebt, denk je: waar heb ik me nou zo druk om gemaakt?
-  Zorg voor een frisse adem. Dus geen pindakaas of salami vlak voor de eerste zoen.
-  Blijf wel gewoon eten. Als je niks eet uit angst voor een vieze adem, ga je naar honger ruiken. En dat stinkt joh!



**JADE:** 'IK DURFDE IN HET BEGIN DE HELE DAG NIKS TE ETEN ALS IK DACHT DAT IK MISSCHIEF WEL ZOU GAAN ZOENEN. NA EEN POOSJE ONTDEKTE IK DAT IK DAAR JUUST HEEL ERG VIES VAN GING RUIKEN. YUK!'

Kijk hier voor meer zoentips!

