

CHUSITA
FASHION FEVER

**DIT BOEK
GAAT NIET OVER
SEKS**



PLOEGSMA

INHOUD



Let's talk about sex 10

Over dit boek 12

JE LEKKERE LIJF



Ontdek jezelf 18

Het meisjeslichaam 20



 Het jongenslichaam 24

Geil 28

Het vrouwelijk orgasme 32

Het mannelijk orgasme 34

SEKSUELE IDENTITEIT

Aantrekkingskracht

en sekse 36

Heteroseksueel 40

Homoseksueel 42

Voorbij de etiketten 44



VOORDAT...



Emotionele relaties 46

I like 52

Daten 54

Verkering 56

Scharrelen 58

Onenightstand 60

Ik wou dat ik je nooit had
ontmoet 62

Het ideale moment 64

 De ideale plek 66

De juiste persoon 68

Bescherm jezelf 72

DE EERSTE STAP

Masturberen 78



Vrouwelijke zelfbevrediging ... 82

Mannelijke zelfbevrediging 86

Samen masturberen 90



DE VOLGENDE STAP

Versieren 94

Verlangen 98

 Flirten 100

Zoenen 102

Zoenen voor gevorderden 104

 Aanraken 106

Aanraken voor gevorderden .. 108

Uitkleden 110



BEN JE ERAAN TOE?

 **Ontmaagding**..... 114

Orale seks 120

Vaginale seks 130

Anale seks 142

Fantasieën en spelletjes 148

Woordenlijst 154



LET'S TALK ABOUT SEX



Praat jij weleens over seks? Weinig, hè. Same here. Alleen het woord al: seks. Wie zegt het ooit hardop? Sommige mensen durven erover te praten, maar noemen het dan seksualiteit (een woord dat net zo opwindend is als een bijzettafeltje). In dit boek praten we over seks. En eerlijk is eerlijk, daarvan kan je best opgewonden raken. Je bent gewaarschuwd 😊

Ik heb vrienden die nog liever bungeejumpen van de Eiffeltoren dan dat ze praten over seks. Anderen giechelen alleen maar, blozen tot in hun navel of komen niet verder dan een schuine opmerking. We moeten meer praten over seks. Dat vond ik ook al toen ik veertien was. Maar toen mijn moeder op mijn bed kwam zitten en vroeg: 'Moeten wij niet eens praten over...', zei ik meteen: 'O nee hoor, echt niet. Ik weet alles al.' Wat natuurlijk niet waar was...

We praten weinig over seks, terwijl we er superv vaak aan denken. Toch? Ja, ook meisjes! Dat is een van de opwindende onderwerpen die we in dit boek gaan bespreken. En natuurlijk gaan we het hebben over je lijf, over gender en transgender, over masturberen en klaarkomen, tongzoenen, strelen en vrijen, over gevoelens en twijfels, over hoe je je grenzen aangeeft en een gelijkwaardige relatie opbouwt.

Voel jij al seksuele kriebels in je lijf? Heb je

gezoend, maar weet je nog niet of je verder wil gaan? Of sta je 1001 angsten uit – zoals ik had – dat je zal struikelen over je eigen onderbroek en je een mislukking zal voelen? Ook over onzekerheid en wat je eraan kan doen gaat het in dit boek.

Als puber twijfelde ik aan alles: wie ik was, of ik op meisjes of jongens viel, of ik ooit aan seks toe zou komen. Met mijn vriendin kletste ik alleen maar over anderen, en over de vraag of meisjes net zoveel mochten experimenteren als jongens. (Antwoord: ja!) Belangrijke tip: praat met je vriend/vriendin over je gevoelens en over seks! Maar informeer je goed. Ik keek weleens een pornofilmje om te weten hoe het zou zijn. Zal ik je iets verklappen? **ECHTE SEKS LIJKT NIET EENS OP PORNO!** Die eerste keer... pfff, wat had ik toen graag een boek als dit gehad: een heldere, eerlijke gids met handige tips, coole tekeningen en grappige strips als voorbereiding op je eerste keer – en wat daarna allemaal komt.



Hoi, ik ben Chusita! De volgers van mijn fashionvlog stellen me heel veel vragen over seks. Door hen kwam ik op het idee om dit boek te schrijven. Voor hen en voor jou!



CHUSITA FASHION FEVER

Anoniem

Volgers komen vaak met vragen over seks. In dit boek beantwoord ik een aantal van die vragen. Wees niet bang dat je je naam tegenkomt. Ik vermeld alleen initialen.

Bekentenis

De eerste keer dat ik met iemand naar bed ging, dacht ik: hellup! Hoe moet dit eigenlijk?! Waar is de handleiding? Niemand had me verteld hoe het allemaal gaat: van de eerste kriebel tot de eerste kus en hoe je verder gaat. Of je dat met elkaar bespreekt. Hoe je elkaars lichaam verkent. Over uitkleden. Over gevoelens. Hoelang een voorspel duurt. Wat je allemaal kan zeggen (en wat vooral niet). Over de daad. De daad? Er zijn zoveel verschillende dingen die je kan doen. Als ik dat toen had geweten, had ik meer plezier gehad. Daarom schrijf ik dit boek. Ik ben geen seksuoloog of zo, maar ik heb hetzelfde meegemaakt als jij. Inmiddels weet ik hoe leuk en lekker seks kan zijn.

Ik heb me vaak onzeker gevoeld. Ik durfde me niet goed bloot te geven – letterlijk en figuurlijk. Ik vroeg me af of mijn gevoelens wel normaal waren. Soms schaamde ik me voor de reacties van mijn lichaam. Tijdens het vrijen maakte ik me zorgen: beweeg ik wel op de goede manier? Ga ik te snel of lig ik juist achter? Inmiddels heb ik meer ervaring. Ik heb een aantal relaties gehad en de puberteit achter me gelaten (ik heb het overleefd!). En ik ga je alles vertellen wat ik heb geleerd. Je krijgt tips en voorbeelden, ook om te lachen. Ik wens je, voor straks of voor later: veel seksplezier!

INLEIDING

OVER DIT BOEK

Heb je ook zo'n zin om over seks te praten? Voor mij voelde het schrijven van dit boek als het voeren van een gesprek. Ik hoop dat jij het lezen ervan ook zo ervaart: als lekker uitgebreid over seks praten zonder eromheen te draaien.

Waar hebben we het over?

Waar jij het over wil hebben: alles wat met seks te maken heeft. Vanaf de eerste seksuele kriebels tot aan het vrijen op allerlei manieren. We nemen de verschillende lichaamstypes door, we praten over het ontdekken van je seksuele identiteit, hoe het is om je lichamelijk tot iemand aangetrokken te voelen en over de verschillende soorten relaties die je met anderen kan hebben. Laten we beginnen met je meest intieme relatie: die met je eigen lichaam, voordat we het gaan hebben over de eerste stappen met je partner en... de volgende.

Eerst even dit: vraag me niet of je wel of geen seks moet hebben. Jij bent de enige die voelt of je aan seks toe bent of niet. Daar kan ik niets over zeggen. Wat ik je wel wil vertellen, is hoe je je kunt voorbereiden op een seksuele relatie en wat je

moet weten. In de inhoudsopgave vind je de titels van de hoofdstukken. Die geven je een idee van de inhoud van elk hoofdstuk. Achterin staat een woordenlijst met handige begrippen.

Voor wie is dit boek?

Voor iedereen die meer wil weten over seks. Je hoeft niet voor je achttiende met iemand naar bed te gaan, maar je wil natuurlijk wel weten wat het is. Je kan verliefd zijn zonder iets te doen, beginnen met experimenteren of al verder gaan. Het mag allemaal: als je het maar leuk vindt en er zelf bewust voor kiest.

LET'S GO!





LEES DIT BOEK NIET ALS...

...je geen zin hebt
om over seks te praten.

...je alles al weet.

...je 'het' liever vaag
en mysterieus houdt.

...je al misselijk wordt bij
de gedachte aan seks.



LEES DIT BOEK ALS...

...je alles over
seks wil weten.

...je graag nieuwe
dingen leert.

...je van
duidelijkheid houdt.

...je seks steeds
leuker vindt.



Geheime fantasie

Fantaseer jij ook weleens over iemand? Ik was als puber op Backstreet Boy Nick Carter. In mijn kamer hing een levensgrote poster van hem. Ik fantaseerde over hem en kuste hem zo vaak dat zijn gezicht helemaal verkleurde.



Wat wil je weten?

Kies maar: handleiding masturberen, hoe je begint, hoe je gevoelige plekjes verkent, verschillen en overeenkomsten tussen homo-, hetero- en bi-seks, broodjeaapverhalen, weetjes en handige tips. Problemen en hulpvragen van mijn volgers mét mijn advies. Testjes om te ontdekken waar jij aan toe bent en hoe jouw lichaam in elkaar zit. De regels van seksspelletjes. Ben je een echte beginner? Begin dan bij het begin.



TIP

Ideeën voor vage, nette, grappige of grove woorden doe je op bij 'Hoe noem jij het?'

Hoe lees je dit boek?

Zoals jij wil. Als je het pagina voor pagina leest, begin je met het verkennen van lichaamsdelen en ga je stap voor stap naar de eerste keer en meer. Je kan ook meteen doorbladeren naar 'Zoenen voor gevorderden' of je eerst laten verleiden door testjes of strips en je daarna verdiepen in serieuze seks. Met dit boek kun je je voorbereiden op je eerste keer, daarna is het je gids, je handleiding je hulp- en naslagboek. Gebruik dit boek zoals jij wil. Het belangrijkste:

GENIET ERVAN!

Met dit boek was ik niet in awkward situaties terechtgekomen, dan had ik tenminste geweten hoe je een condoom omdoet!

**DIT ZEGT
CHUSITA**



WAT WEET JIJ OVER SEKS?

Denk je dat je alles weet of sta je nog helemaal aan het begin?
Maak deze test, tel de sterretjes op en ontdek hoever jij bent!

Van de clitoris weet je...

- * Clito... hoe?
Wat een raar woord!
- ** Dat hij bestaat.
Geen idee waar hij zit.
- ** Hoe je door dat te strelen
groot genot kan opwekken.

Van de eikel weet je...

- * Eikels groeien in het bos.
- ** Waar hij ongeveer zit.
Maar wat je ermee doet?
- ** Hoe je door hem te
masseren genot kan
opwekken.

Masturberen lijkt je...

- * Iets voor oversekste types.
- ** Handig om een beetje af te
koelen.
- ** Lekker, gezond en aan te
raden.

Tongzoenen is...

- * Iemand een likje geven.
- ** Zoenen met getuile tong?
- ** Intens zoenen met strelende
tongen.

Een condoom is om...

- * Lol mee te maken met
vrienden..
- ** Zwangerschappen te
voorkomen.
- ** Ontspannen en gezond van
seks te genieten.

Orale seks is...

- * Een seksmop vertellen.
- ** Een seksstandje voor
gevoerden.
- ** Geslachtsdelen stimuleren
met de mond.

Met elkaar naar bed gaan is...

- * Tegelijk gaan slapen.
- ** Iets wat je doet na er goed
over nagedacht te hebben.
- ** Seks hebben als je het
allebei graag wil en lekker
vindt.



UITSLAG

In welke fase zit jij?

(7 t/m 10 *)

Nieuwsgierige fase

Je bent nieuwsgierig, maar nog niet toe aan seks. Begin bij het begin. Duizelt het je? Pak het boek dan later nog eens.

(11 t/m 14 *)

Beginnende fase

Je weet al wel iets, maar hebt nog amper ervaring. Alles op z'n tijd. Het is heel goed om dit boek te lezen voordat je begint met zoenen of meer.

(15 t/m 18 *)

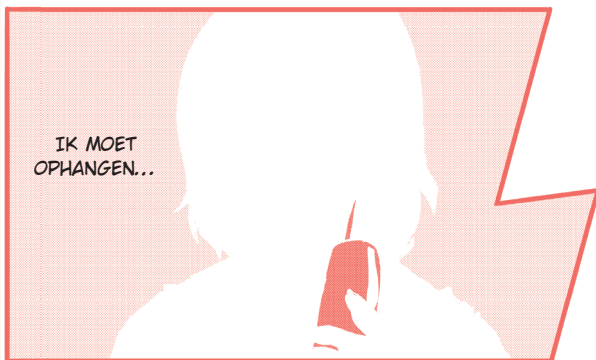
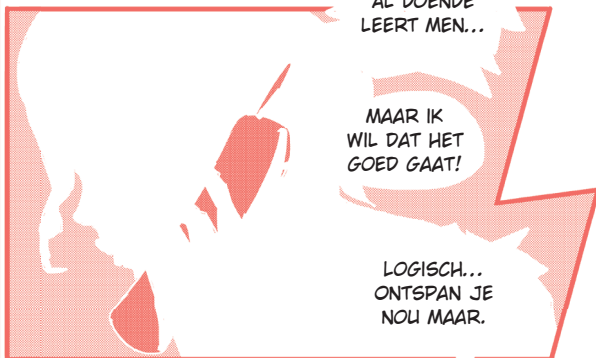
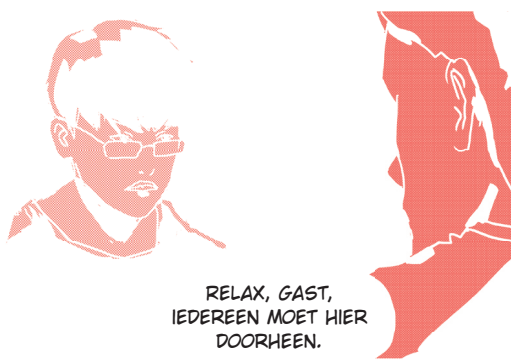
Op voorsprong

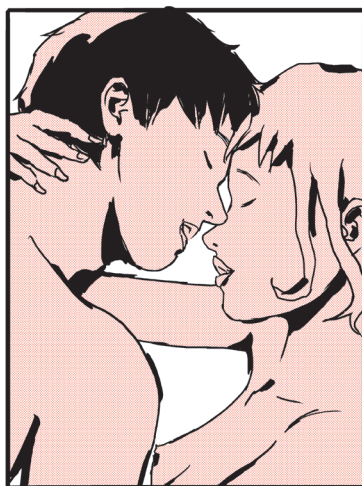
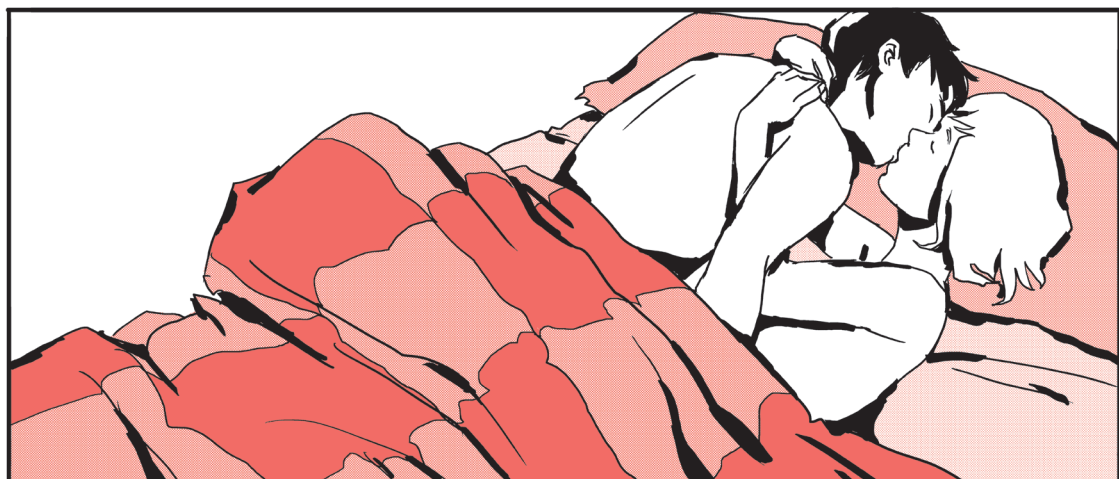
Jij weet al best veel. Misschien heb je al doorgebladerd naar het eind, al ben je nog (lang) niet toe aan een seksuele relatie. Rustig aan! Dit boek is je perfecte voorbereiding.

(19 t/m 21 *)

Gevorderde fase

Het lijkt erop dat jij al begonnen bent met seks. Je weet al best veel. Blader lekker door dit boek. Dan vind je zeker weetjes, standjes en spelletjes die je nog niet kende!





JE LEKKERE LIJF

ONTDEK JEZELF

Merk jij ook dat je lichaam verandert? In de puberteit krijg je hormonen die van alles teweegbrengen wat eerder niet bestond: spierballen, ronde heupen, schaamhaar. Stinkzweet, menstruatie, sperma. Op je hoofd: vet haar en puistjes. In je hoofd: twijfels, onzekerheden en boze buien. Aan jou twee taken: leren omgaan met de lastige dingen en gaan genieten van de leuke dingen.

Gevoelig!

Net als je lichaam veranderen ook je waarnemingen en gevoelens... Het ene moment ben je supergevoelig en kun je om alles huilen, het andere moment erger je je dood of krijg je zomaar een lachbui die niet meer ophoudt. Het is alsof je in een emotionele achtbaan zit.

Je hormonen zorgen voor spannende gevoelens waarop je vreemd kunt reageren. Je komt iemand tegen en opeens stokt je adem. Je kijkt naar de grond en brengt geen woord meer uit. Van een aanraking krijg je kippenvel en dan... komt je fantasie los. Je denkt aan...

ZOENEN, STRELEN,
VRIJEN, LIEFDE...



Jij en je spiegelbeeld

Ben je ook zo nieuwsgierig? Dit is het moment. Kleed je uit en ga voor de spiegel staan. Bestudeer de vormen van je lichaam en raak jezelf aan. Neem de tijd om te ontdekken waar jouw gevoelige plekje zit. Streel je oorlelletjes, tepels, de holtjes van je ellebogen en knieën, de onderkant van je rug. Verken je geslachtsdelen. Pak een spiegeltje om je onderkant te bekijken en te betasten. Je lichaam leren kennen is de eerste stap om jezelf gewijs te maken in seks.

Het kan zijn dat je je in het begin schaamt of dat je spiegelbeeld niet is zoals je hoopte. Heb geen onrealistische verwachtingen van jezelf. Richt je niet op onbereikbare schoonheidsidealen. Het is onbelangrijk hoe groot je penis, je borsten, je spierballen of je schaamlippen zijn. Ik meen het! Het gaat om wat je ermee kan doen en wat je ermee voelt. Zorg ervoor dat je gezond bent en je goed voelt. Dit heb ik geleerd: hoe beter je in je vel zit, hoe aantrekkelijker anderen je vinden.

Dus: leer je lichaam kennen! Beschouw het als je beste maatje, zorg dat je weet wat het lekker vindt. Daar krijg je iets heel belangrijks van: zelfvertrouwen. Het is fijn om dat te hebben voordat je met iemand gaat vrijen.

FABELTJES

CHUSITA checkt de FEITEN



'Een grote penis is lekkerder dan een kleine'

ECHT NIET. Ik spreek uit ervaring! Het gaat niet om het formaat, maar om wat je ermee doet.

'Meisjes letten niet op uiterlijk'

NEE? Natuurlijk wel! Net als iedereen. Maar er speelt veel meer dan wat ogen kunnen zien. Je wordt verliefd of seksueel opgewonden door hoe iemand kijkt, praat, beweegt, ruikt, jou aanraakt...

'Jongens met grote voeten/handen/neus hebben ook een grote penis'

FABELTJE. Het komt wel voor, maar het is net zo vaak andersom. Er is geen relatie tussen het formaat van deze lichaamsdelen.

'Jongens denken elke zeven seconden aan seks'

GELOOF JE DAT? Als dat zo zou zijn, zouden ze niets anders meer kunnen doen. Jongens schijnen vaker aan seks te denken dan meisjes, maar dat is gemiddeld. Er zijn ook meiden die er vaker aan denken. Iemand die echt de hele dag met seks bezig is, heeft hulp nodig.

'Om mooi te zijn moet ik goed onthaard zijn'

FABELTJE! Waar haar is, is vreugde. Haartjes op je armen en benen, in je oksels en schaamstreek geven juist een extra sensatie bij het strelen.

'Jongens zonder baardgroei zijn groentjes'

KOM OP! Een snor of baard zegt niets over emotionele en seksuele volwassenheid.

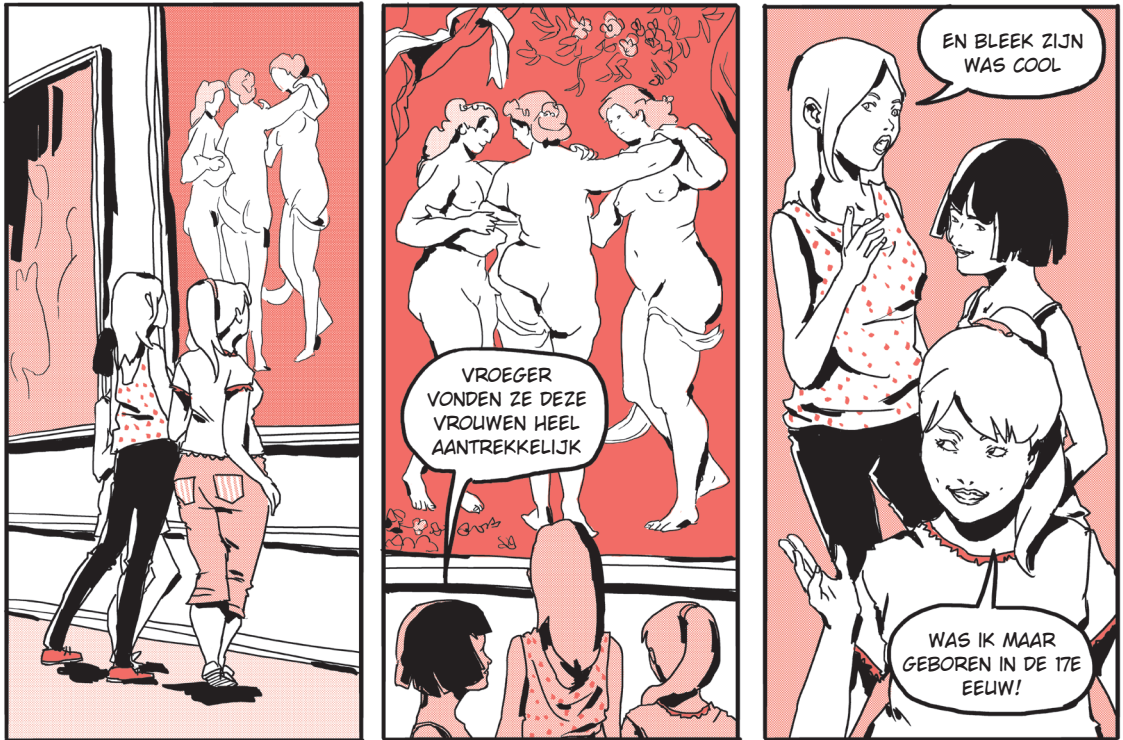
'Meisjes met dikke tieten zijn populairder'

DENK JE? Grote borsten trekken veel aandacht. Maar of iemand leuk gevonden wordt, hangt ook af van de oogopslag, stem, geur, manier van praten en bewegen.

Kleine borsten of een kleine penis zijn net zo mooi en opwindend als grote. Echt!



HET MEISJES



Heb je het gezien in de spiegel? Je lichaam krijgt rondere vormen: je heupen en kont worden voller, je taille is duidelijker, je borsten en tepels groeien en waarschijnlijk ben je al ongesteld... De komende jaren ontwikkelt je lichaam zich van meisje tot vrouw. Al vanaf je eerste ongesteldheid ben je in staat om zwanger te raken. Heb je (binnenkort) seks? Koop condoms!

Nieuwe gevoelens

Ik herinner me de nieuwe gevoelens die ik kreeg. Je bent sneller emotioneel. Je kan je zomaar lichamelijk aangetrokken voelen tot anderen – heel anders dan verliefd zijn op een popster. Je seksuele verlangens ontwaken! Geneer je niet, iedereen heeft ze. En wees niet bang, je hoeft er niets mee. **GENIET** van al die nieuwe gevoelens!

LICHAAM



Je lichaam produceert nu hormonen die lichamelijke en geestelijke veranderingen teweegbrengen en seksuele opwindings veroorzaken. Je gaat verlangen naar seks, krijgt erotische gedachten... en zin om jezelf te bevredigen.

Het is normaal dat er allerlei verschillende gevoelens door je heen gaan en dat je fantasie alle romantische en erotische kanten opgaat. Je krijgt zin om te flirten, te verleiden en te experimenteren.

Je eerste seksuele ervaringen heb je vaak in je eentje. Het is daarom belangrijk dat je je lichaam goed leert kennen, omdat je geslachtsdelen ook zijn veranderd, zowel van vorm als in gedrag.

Met een spiegel kun je je onderlichaam verkennen. Dat raad ik je echt aan! Je schaamlippen, clitoris, plasgaatje, vagina en anus zien er heel anders uit dan op foto's of filmpjes. Dat hoort zo, iedereen is anders. Leer dit gebied goed kennen, dan kan je er veel plezier aan beleven!

I ♥ music



Muziek kan een grote rol spelen bij het versieren, verleiden en vrijen en schijnt zelfs zin in seks op te wekken. Wat is jouw erotische lievelingsnummer?

Ontdek je vulva

VENUSHEUVEL: het driehoekig deel van je onderbuik, normaal gesproken bedekt met schaamhaar. Het is fijn om hier te strelen of gestreeld te worden.

BUITENSTE SCHAAMLIPPEN: de buitenste huidplooiën die je vagina beschermen. Als je opgewonden raakt, zwellen de schaamlippen op.

BINNENSTE SCHAAMLIPPEN: de binnenste huidplooiën van je vagina, die heel gevoelig zijn en aan de bovenkant ook de clitoris omhullen. Als je opgewonden raakt, zwellen ze op.

CLITORIS: dat knopje bovenaan de binnenste schaamlippen is het topje van het supergevoelige orgaan waarmee je een clitoraal orgasme kan krijgen.

G-SPOT: een bij sommige vrouwen heel gevoelige plek in de vagina, ongeveer een vinger diep, aan de voorkant.

VAGINA: de grotere opening onder je plasgaatje. Als je opgewonden raakt, zwelt de vagina open wordt het vochtig, waardoor penetratie mogelijk wordt.

ANUS: hoewel het niet nat wordt of opzwelt als je opgewonden raakt, kan strelen van je kontgaatje heel lekker zijn.

Jouw mooie vulva

Als je honderd vagina's zou bekijken, zou je zien dat ze allemaal anders zijn. De een heeft volle, de ander fijnere schaamlippen en soms zijn de binnenste groter dan de buitenste. Vrijwel allemaal zijn ze meer of minder asymmetrisch. **ELKE VULVA IS MOOI.**

Schaamhaar beschermt je intieme zone. Het is natuurlijk jouw keuze om het te houden of weg te halen, maar ik geef je wel een tip: strelen van die haartjes kan heel opwindend zijn.

Veel meiden zijn onzeker over hun lichaam. Sommigen doen alles voor een perfecte body. Ze lijnen tot ze een ons wegen, laten tattoo's zetten, er zijn zelfs meisjes die hun gezonde lichaam laten opereren. Zonde! Als je onzeker bent, leer jezelf van je lichaam te houden. Zorg er goed voor: eet gezond, blijf in conditie, verwen het, geniet ervan. Dan krijg je meer zelfvertrouwen.

Borsten en tepels

Groot of klein, hangend of naar buiten kijkend – hoe je borsten ook zijn, ze zijn geweldig! Leer ze kennen door ze te strelen en te masseren. Borsten en vooral tepels

*Geneer je niet voor
seksuele verlangens en
erotische fantasieën,
geniet ervan!*

**DIT ZEGT
CHUSITA**

zijn supergevoelig en kunnen je veel plezier bezorgen.

Je tepels en de huid eromheen zijn erogene zones. Als je een tepel masseert, wordt hij hard en zwelt op. Er zijn ook tepels die niet reageren en er zijn momenten waarop het stimuleren niet lekker maar juist pijnlijk is. De gevoeligheid van deze zone is bij iedereen anders en verandert ook tijdens de menstruële cyclus. In de dagen voor de ongesteldheid kunnen ze gezwollen en pijnlijk zijn. Wanneer je jezelf beter leert kennen, kom je erachter hoe dat bij jou is.

HELP!



Mijn ene borst is groter dan de andere, ik schaam me dood! Wat als mijn vriend dat ontdekt? **I. P., 14**

Wat jij hebt is normaal! Bij veel meisjes groeit de ene borst sneller dan de andere. Na verloop van tijd worden ze ongeveer even groot. Wist je dat bijna geen enkel lichaam echt symmetrisch is? Als je vriend een opmerking maakt, bekijk dan eens zijn ballen, waarschijnlijk is de ene groter dan de andere.

CHUSITA

Heb jij ook zoveel verhalen gehoord over het maagdenvlies dat je niet meer weet wat je moet geloven? Een paar van die verhalen: je kan ontmaagd worden door te turnen, paardrijden en het gebruiken van tampons; een net meisje blijft maagd tot ze haar grote liefde ontmoet; ontmaagden doet pijn en je gaat ervan bloeden. Ik heb al die verhalen natuurlijk ook gehoord en eerlijk is eerlijk, toen ik nog maagd was, maakte ik me daar best zorgen over. Daarom ben ik op onderzoek uitgegaan en wat bleek: vrijwel alle verhalen zijn **ONZIN**, inclusief het idee dat bij het ontmaagden je maagdenvlies scheurt. Weg dus met dat fabeltje!

Maagdenvlies

Maagdenvlies is een misleidende term. Als puber dacht ik dat het een vlies was dat de vagina afsluit, op een gaatje voor het menstrueren na. In werkelijkheid is het niet meer dan een randje weefsel in de vaginawand. Bij de een voelt dat randje een beetje stug en oneffen, bij de ander is het heel soepel of voel je het helemaal niet. Er kan dus niets scheuren door masturberen, tampons of een spagaat.

Ontmaagden

Maar, hoor ik je vragen, meisjes bloeden de eerste keer toch vaak? Nou, dat hoeft dus helemaal niet. Om te neuken moet je **ONTSPANNEN** en seksueel opgewonden zijn, bijvoorbeeld door een voorspel. Je vagina wordt dan vochtig en glad van binnen, waardoor vingers, een penis of vibrator soepel naar binnen glijden. Als je zenuwachtig of gespannen bent, knijpen

de sterke spieren in je vagina zich samen en word je niet nat genoeg. Als je dan toch penetreert, schaافت de penis langs de vaginawand en dat kan bloeden – de eerste keer, maar ook de honderdste keer nog!

ONTMAAGDEN IS... niets meer of minder dan het de eerste keer doen, met een jongen of, als je lesbisch, bi of gewoon nieuwsgierig bent, met een ander meisje.

Hoe noem jij het?




Borsten tieten
 memmen boobies
 tetten boezem
 airbags voorgevel
 prammen

Vagina vulva pruim
 schede kut punani
 doos poes poenta
 vajayjay conjo spleet

Clitoris genotsknop
 kittelaar knop
 knoop klit kersenspit parel

Ongesteld tante op bezoek
 menstruatie ongi
 rode vloed maandelijkse stonden
 de rode vlag buiten hangen

Anus kaolo poepgat
 kont kontgaatje aars
 reet achterste

HET JONGENS

Er komt een dag waarop je piemel, bijna zonder dat je het doorhebt, **PLOTSELING GROEIT**. Opeens is hij veel meer dan gewoon een plasser. Hij begint zijn eigen leven te leiden. De hormonen komen! Bij het zien van een spannend beeld word je overvallen door lust, verlangen en onverwachte prikkels in je intieme zones. Je bent de controle kwijt!

Word je weleens wakker met vlekken in je pyjama of op je lakens? Hier kan je niets aan doen. Actieve hormonen maken je penis extra gevoelig. Tijdens je slaap kan een erotische droom of de prikkeling van je onderbroek of laken een erectie en een natte droom veroorzaken. Ejaculatie is een teken dat je geslachtsorganen volwassen worden. Pas op! Je bent nu in staat om een kind te verwekken. Ga je

HELP!



Mijn piemel is niet groot, zelfs niet als hij stijf is. Ik heb gehoord dat het helpt om veel te masturberen, zodat hij groter wordt. Klopt dat? **J. J., 15**

Nee. Wat je er ook mee doet, de penis zal er niet van groeien. Het is namelijk geen spier. Het is wel mogelijk dat hij nog een paar jaar doorgroeit tot het uiteindelijke volwassen formaat. **CHUSITA**

(binnenkort) seks hebben? Koop alvast condooms en oefen met het omdoen!

DIT IS NIET DE ENIGE VERANDERING, je ballen worden ook groter. Net als de penis groeien ze nog tot rond je achttiende. Daarnaast beginnen je baard en snor te groeien, wordt je stem zwaarder en krijg je sterkere spieren.

Bekijk je lichaam in de spiegel en leer je geslachtsdelen kennen. Heb geen al te hoge verwachtingen. Waarschijnlijk is de ene bal groter dan de andere of hangt een van de twee wat lager, waardoor het zaakje een beetje uit evenwicht lijkt. **DIT IS NORMAAL**. Uiteindelijk zullen ze ongeveer even groot worden.

Lijkt het bij jou ook wel of je penis een eigen leven leidt? Hij trekt zich niets aan van wat jij wil en waar je bent. Of je hem aanraakt of niet, hij kan zomaar stijf worden. Dat begint 's ochtends als je wakker wordt al. Het kan zijn dat er witte afscheiding op je eikel zit als je de voorhuid wegtrekt: smegma. Dit kun je verwijderen door voorzichtig met water te wassen.