

# Vluggertjes

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council (FSC) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

Uitgeverij Jes! Is een samenwerking tussen Uitgeverij Boekencentrum en de HGJB. Kijk voor meer informatie op [www.jesvoorjou.nl](http://www.jesvoorjou.nl).

Omslagontwerp: Flashworks

Opmaak binnenwerk: JetOntwerp

ISBN 978 90 239 7091 0

NUR 865, 707

©2016 Uitgeverij Jes! Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ruth Tanghe & Ruben Vlot

# Vluggertjes

Kort en bondig over liefde en seks



Jes!

# Woord vooraf

Ja, je hebt 'm in handen... het musthave boekje over seksualiteit! En gelijk maar even voor de duidelijkheid: dit is geen voorlichtingsboekje. We nemen aan dat je goed hebt opgelet bij biologie en dat je wel (ongeveer) weet hoe het lichaam van de man en vrouw werkt.

Dit boekje gaat vooral over keuzes maken. Wij geloven dat seks als iets groots is gegeven om van te genieten en op een bijzondere manier mee te communiceren. Maar hoe doe je dat dan? En daar gaat dit boekje wél over. Over hoe jij omgaat met seks. Seks is overal om je heen, en hoe weet je nu wat je moet? Daar helpen we je met dit boekje mee, maar wees gewaarschuwd: we geven geen kant-en-klare oplossingen. We willen dat dit boekje jón aan het denken zet, zodat jouw keuzes ook echt van jou zijn (en niet stiekem toch die van ons).

Dit boekje staat vol thema's en vragen. Je mag het boek verslinden (graag zelfs...), maar je hoeft het niet per se van voor naar achter te lezen. Begin met het thema dat je

het meest aanspreekt of waar je de meeste vragen over hebt. De rest zal dan vanzelf wel volgen...

Geniet van dit boekje, durf te kiezen en blijf zoeken!

Ruben en Ruth

# Inhoud

Hij/Zij	7
Sexting	12
Genieten	15
Hormonen	18
Zelfbevrediging	20
God en seks	24
Teleurstelling	28
Verliefd	32
Eigenwaarde	36
Van zoenen naar seks	41
Porno	46
Trouw	50
Grenzen aangeven	54
Homoseksualiteit	60
(On)zeker	63
Verkering	67

# Hij/zij

## Wat zijn typische meidendingen?

Kijk, laten we eerlijk zijn... meisjes zijn uniek. Ik bedoel: ieder meisje is uniek. Het zou die leuke meiden dus te kort doen als ik nu zou zeggen, neem een groep meiden en zó reageert die hele groep. Hé kom op, ze zijn beïnvloedbaar, maar zulke kuddedieren zijn het ook weer niet, hoor. 😊

Hierbij dus wat algemene meidendingen voor de mannen, waar je niet verbaasd over hoeft te zijn als je het ziet gebeuren. Houd je hoofd koel... zo zijn (sommige) meiden gewoon.

- Samen naar de wc gaan. Echt onvoorstelbaar voor jongens. Maar naar de wc gaan is méér dan even plassen. Het is: niet alleen de aula door lopen, samen een haar- en make-up-check doen, bijpraten (ja, ook als je in het hokje zit te plassen) en van iets praktisch gewoon wat gezelligs maken. Meiden houden meestal meer van samen dan van alleen.
- Ze liggen samen dubbel van het lachen, of er huilt ineens iemand. Tja, ze zijn ook gevoelig. Gevoelig voor

gezellige sfeer, gevoelig voor iets naars wat wordt gezegd, gevoelig voor omstandigheden die ze van huis uit meenemen naar school enz. En meiden uiten zich vaak zoals ze zich voelen, dat is dan wel weer handig. Je kunt dus meestal zien hoe ze zich voelen.

- Praten over anderen. Ze denken namelijk (onbewust) dat je jezelf daar beter van gaat voelen. Helaas is het tegendeel waar, want ze worden er alleen maar onzekerder van.

## **Wat zijn typische jongensdingen?**

Jongensdingen? Mannendingen zul je bedoelen! En weet je wat zo bijzonder is aan die mannendingen? Vrouwen lijken ze niet te begrijpen. Terwijl ze toch heel simpel zijn.

Maar speciaal voor jullie, meiden, een paar om nooit meer te vergeten.

- Mannen zijn kampioen in het 'één ding tegelijk doen'. Mannen hebben gewoon de gave dat ze zich helemaal kunnen focussen op één ding. Als mannen tv kijken, dan kijken ze tv. Zijn ze aan het gamen, dan zijn ze aan het gamen. En lezen ze een boek (zoals jij nu), dan lezen ze een boek. Je kunt dan vragen of praten wat je wilt, maar dat heeft geen zin.
- Mannen kunnen een gezellige avond hebben, terwijl ze nauwelijks iets tegen elkaar zeggen.



- Voorbeeld: Twee mannen hebben afgesproken om een avondje te gamen. Dat gaat ongeveer als volgt. 'Hoi.' 'Hoi.' 'Alles goed?' 'Ja man.' 'Oké top, welke zullen we doen?' 'Doe deze maar.' Anderhalf uur pure focus volgt (zie puntje hierboven). 'Was gezellig.' 'Ja, doe!'
- Mannen kunnen (en dit geloven de meiden dus nooit) aan helemaal niets denken. Als je een man voor zich uit ziet staren en je vraagt: 'Waar denk je aan?' Grote kans dat hij zegt: 'Oh, aan niks.' En hij heeft nog gelijk ook!

## **Waar maak ik een meisje gelukkig mee?**

- Met jouw onverdeelde aandacht. Stel vragen aan haar, heb interesse in haar, kijk haar in de ogen als je met haar praat, geef haar een knipoog als jullie met meerdere mensen ergens zijn en praat aardig met en over haar.
- Een film meekijken waar zij van houdt. (Houd gewoon anderhalf uur vol! She loves it...) Oftewel: iets doen waar zij van houdt, zo voelt ze zich belangrijk voor je.
- Vraag door. Echt, geloof het niet gelijk als ze zegt 'Nee, er is niks' en ze blijft maar stilletjes voor zich uitkijken. Oké, het klinkt wel een beetje ingewikkeld, maar zo weet ze zeker dat het je echt interesseert en je de vraag niet uit beleefdheid stelt.
- Onthoud wat ze heeft gezegd, waar ze van houdt en

wat ze doet. Onthoud wanneer ze sport of van welk cadeautje ze blij wordt.

- Door haar te vragen: waar word jij nu blij van? En dat dan ook echt samen te doen.
- Je merkt in alle dingen: als ze zich echt gezien en gehoord voelt, weet ze dat ze belangrijk is.

## **Waar maak ik een jongen gelukkig mee?**

- Het allerbelangrijkste voor een man is vrijheid. Gun hem af en toe even een momentje voor zichzelf.
- Complimentjes. Zeg gewoon even wat hij goed doet en waar jij trots op bent. En kijk dan eens naar zijn gezicht hoe gelukkig hij daar van wordt.
- Wees blij met wie hij is. Lees: probeer hem niet te veranderen, je wordt er niet gelukkig van en... het lukt je toch niet. 😊
- Doe een keer iets wat hij heel erg leuk vindt. Ga een middagje vissen of speel een potje FIFA. Je zult daarna op handen gedragen worden. (O ja, vergeef ons dat we dan wel duidelijk laten merken dat wij er beter in zijn.)

## **Wat mag je absoluut niet zeggen tegen een meisje?**

- In die broek heb je dikke billen. (Weet je wat; vermijd gewoon het woord 'dik'.)
- Je lijkt op je moeder.
- Je bent zeker weer ongesteld? (Please, niet doen...)