

Sanderijn van der Doef
& Marian Latour

Ben jij ook op mij?



ploegsma

Een boek over seks, voor kinderen

Voor Jesse, Yara en Micha
(SvdD)

Bij Uitgeverij Ploegsma verschenen van dezelfde auteur en illustrator het voorlichtingsboek *Ik vind jou lief*, bestemd voor peuters en kleuters, *Het puberboek*, over alles waarmee je als puber te maken krijgt, en het prentenboek *NEE!*, over weerbaarheid.

Van *Ben jij ook op mij?* zijn inmiddels meer dan 100.000 exemplaren verkocht.

ISBN 978 90 216 6957 1 / NUR 226

Tweëntwintigste druk 2017

© Tekst: Sanderijn van der Doef

en Uitgeverij Ploegsma 1995, 2011

© Illustraties: Marian Latour 1995, 2011

Vormgeving: Annemieke Groenhuijzen

© Deze uitgave: Uitgeverij Ploegsma,

Amsterdam 1995, 2011

Alle rechten voorbehouden.

Inhoud

Inleiding 5

Wat is seks? 6

Ik hou van jou, hou jij van mij? 8

Zoenen 11

Jongens en meisjes 12

En dan ga je groeien... 16

Wat verandert er aan het lichaam
van een meisje? 16

Wat verandert er aan het lichaam
van een jongen? 22

Vrijen 26

Een kind maken 29

Andere manieren om een kindje
te maken 31

Vrijen zonder kinderen krijgen 32

Zo groeit de baby in de buik 33

Een tweeling? 35

Duimen en plassen doet hij ook! 35

De baby is bijna klaar 37

Let op, hij hoort alles! 38

Het kind wordt geboren 39

Op wie lijkt jij? 43

Adoptie 46



Met wie woon jij? 47

Soms is seks niet leuk 50

Ken jij een schuine mop? 52

Schuttingwoorden 54

**Woorden die met seks te maken
hebben** 55

Inleiding



Dit boek over seks is voor jou geschreven. Als je niet precies weet wat seks eigenlijk is, kun je dat in dit boek lezen. Het gaat over verliefdheid, zoenen, vrijen, en over baby's maken. En over grote mensen: over kleine, grote, dikke, dunne, maar vooral over blote mensen. Je hoeft het boek niet in één keer helemaal uit te lezen. Je kunt ook zo nu en dan eens een stukje lezen, of alleen maar wat plaatjes kijken. Je kunt dat doen als je alleen bent, maar het is ook leuk om het boek samen met je moeder of met je vader te bekijken. Soms weten vaders en moeders je er nog wat meer over te vertellen. Bijvoorbeeld over hoe zij verliefd zijn geworden, of dingen waarvan zij denken dat het aardig is dat jij dat weet.

Dit boek is ook gemaakt om jullie te laten ontdekken dat seks niet raar en niet vies is, maar dat het vooral leuk en fijn is. Dat het iets is waar je je prettig bij voelt.





Wat is seks?

Dacht jij dat seks alleen maar voor grote mensen is? Nee, natuurlijk niet. Seks is voor iedereen. Voor grote en kleine mensen, voor dikke, dunne, zwarte, bruine en witte mensen. Voor oude mensen en ook voor jonge mensen, zoals jij.

Maar wat is seks eigenlijk?

Seks is moeilijk uit te leggen, maar het heeft met een bijzonder gevoel te maken. Het is een goed, prettig en lekker gevoel. Dat gevoel kun je op heel veel manieren krijgen. Bijvoorbeeld als je jezelf aanraakt op speciale plekjes op je lichaam. Of als je een Valentijnskaart krijgt met allemaal hartjes erop. Of als je kijkt naar je vriendje als hij helemaal bloot is. Of als je elkaars hand vasthoudt. Of als je elkaar aanraakt op verborgen plekjes op het lichaam. Of als iemand in jouw klas tegen je zegt: 'Ik ben op jou, ben jij ook op mij?'



Je kunt ook zo'n lekker gevoel krijgen als je 's avonds in je bed ligt en fantaseert over dat meisje in groep acht. Of als je naar een aardige jongen of aardig meisje kijkt en hij of zij kijkt terug en lacht even naar je.

Voor grote mensen is seks nog veel meer. Het betekent dat ze zoenen en vrijen met elkaar. Daar krijgen ze ook dat heerlijke gevoel van.

Als je jezelf aanraakt, kan dat op sommige plekjes heel lekker aanvoelen. Heb je wel eens met je vingers heel zachtjes over je blote arm gekriebeld? Heerlijk voelt dat, je krijgt er helemaal kippenvel van. Weet je wat ook lekker is? Als je moeder zachtjes over je blote rug wrijft als ze bijvoorbeeld zonnebrandcrème op je rug smeert. Of zomaar als je een beetje jeuk hebt.

Er zijn nog meer plekken op je lichaam die lekker aanvoelen. Het is fijn om onder je voeten te kietelen, op je hoofd te krabben of jezelf in bad met zeep in te smeren. Als je een jongen bent, is het lekker om over je piemel te wrijven. Bij een meisje kan het lekker aanvoelen als ze zachtjes tussen haar benen bij de vagina kriebelt. Daar zitten ook fijne plekjes.



Alle mensen genieten ervan om zichzelf op lekkere plekjes te kriebelen of te strelen. Dat is heel normaal. Kinderen en ook grote mensen doen dat bij hun eigen lichaam.

Maar niet iedereen vindt dat normaal. Sommige mensen vinden het raar, of willen niet dat je jezelf kriebelt of streelt. Ze worden boos als je aan je piemel zit of met je hand tussen je benen komt. Soms zeggen ze zelfs dat het vies is. Raar eigenlijk, want

het is heel gewoon. Het is jouw eigen lichaam. Het is niet vies of raar om aan je eigen lichaam te voelen.

Omdat er mensen zijn die zich eraan storen, kun je het beter laten als er anderen bij zijn. Tenslotte hoort het ook niet dat je in gezelschap in je neus zit te peuteren. Je kunt het doen als je alleen bent op je kamer, in je bed, onder de douche of in bad.

Als je je eigen blote lichaam aanraakt op al die fijn plekjes, kun je dat seks met jezelf noemen.

Seks met een ander bestaat ook. Bijvoorbeeld naar elkaar kijken, omdat iemand anders zulke mooie ogen heeft of mooie billen. Elkaar aanraken en overal kriebelen. Dat is voor jezelf fijn om te doen, maar voor die ander ook lekker. Als je elkaar aanraakt, kriebelt of streelt, is dat alleen maar leuk als je dat allebei wilt. Iets met het lichaam van een ander doen dat die ander niet wil, is niet aardig en niet leuk. Dat mogen anderen ook niet bij jou doen. Je lichaam is van jou en je lichaam is iets bijzonders. Daar mag jij alleen over beslissen.

Ik hou van jou, hou jij van mij?

Weet je wat 'houden van' is? Dat is iemand heel erg lief vinden. Je houdt van je moeder en je moeder houdt van jou. Zelfs als ze boos op je is, houdt ze toch nog steeds van je. Je kunt ook van je hamster houden, van je poes, van je hond of van je konijn. En je kunt ook heel veel houden van je knuffel of je pop. 'Houden van' is een bijzonder gevoel.



Verliefd zijn lijkt wel een beetje op houden van, maar het is nog specialer. Je vindt die ander de liefste van de hele wereld. En eigenlijk wil je steeds maar in de buurt van die ander zijn. Je voelt je erg gelukkig als die ander aardig tegen je doet.

Sommige mensen noemen dat 'vlinders in je buik'. Zo'n gevoel geeft het, want er zitten natuurlijk geen echte vlinders in je buik. Soms



kun je ook zó verliefd zijn dat je niet eens meer kunt eten of dat je knieën helemaal gaan trillen als je die ander ziet.

Maar je kunt je ook wel zenuwachtig voelen als je verliefd bent. Want dan weet je niet zeker of die ander jou wel leuk vindt. En je kunt je zelfs heel ongelukkig voelen als je hebt gehoord dat die ander niet verliefd is op jou.

Als je verliefd bent, let je meer op elkaar. Hoe de ander doet of wat die zegt. Je moet steeds naar die ander kijken, want je vindt dat die er mooi uitziet. Soms schrijf je briefjes of je belt elkaar op om te praten. Je maakt een mooi gedicht of een prachtige tekening



dan gaan ze met elkaar uit. Ze willen gewoon vaak bij elkaar zijn en soms willen ze met elkaar vrijen.

Iedereen kan verliefd worden. Vaders, moeders, opa's en oma's. Grote kinderen en kleine kinderen. Ben je wel eens verliefd geweest op de juf of op de meester? Op je moeder of op je beste vriend? Zo begint verliefdheid als je een kleuter bent. Je wilt dan later trouwen met je vader of je moeder of je juf.

voor degene op wie je verliefd bent of je geeft iets moois.

Soms merk je dat je een heel bijzonder gevoel krijgt als je elkaar aanraakt. Dan wil je dicht naast elkaar zitten of even elkaars hand vasthouden. Of je wilt die ander zoenen. Wanneer je elkaar aanraakt of zont, kan dat verliefde gevoel nog sterker worden.

Als je allebei op elkaar verliefd bent en je hebt het aan elkaar verteld, dan heb je verking. Soms vertel je dat aan anderen en soms ook niet, omdat je niet wilt dat andere kinderen in de klas het merken. Als je verking hebt, laat je elkaar niet in de steek, je pest elkaar niet en je let op dat anderen jouw vriend of vriendin niet treiteren. Je kunt elkaar vertrouwen, omdat je weet dat je niet wordt uitgelachen.

Als grote mensen verking hebben,



Als je ouder bent, word je verliefd op iemand van je eigen leeftijd. Dat kan een jongen zijn of een meisje. Als je een jongen bent, dan kun je best verliefd worden op een andere jongen. En een meisje kan ook verliefd worden op een meisje. Soms gebeurt dat. Ook als je nog heel jong bent.

Dieren kunnen ook verliefd worden. Kijk in de lente maar eens naar buiten. Misschien zie je dan wel twee duifjes naast elkaar zitten met hun snaveltjes tegen elkaar. Dat zijn tortelduiven. Zo noemen ze verliefde mensen ook.



Als je iemand heel aardig vindt, wil je graag weten of die ander jou ook leuk vindt. Je kunt er natuurlijk op afstappen en zeggen dat je hem of haar zo bijzonder vindt. Maar dat durven niet alle kinderen (en ook niet alle grote mensen). Je kunt het laten merken door steeds aardig te doen, door een briefje te schrijven, door aan haar vriendinnen of zijn vrienden te vragen hoe hij of zij over jou denkt. Of door gewoon maar af te wachten. Soms is dat ook nog moeilijk, omdat je ineens verlegen bent in de buurt van die ander. Je bent bang dat je gaat blozen of stotteren.

Op de televisie zie je vaak hoe grote mensen doen als ze verliefd zijn of als ze graag verkering willen. Zo gaat het in werkelijkheid meestal niet. Maar het is wel leuk om naar te kijken.



Zoenen

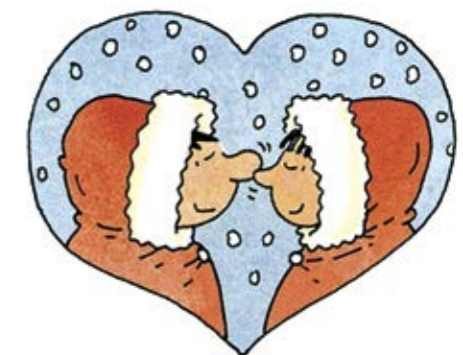


Zoenen doet iedereen. Je begint al als je nog heel klein bent. Omdat je iemand aardig of lief vindt, of omdat je iemand een zoen moet geven om te bedanken. Er bestaan verschillende soorten zoenen. Denk maar aan de zoen waarmee je je vader en moeder welterusten zegt. Of van die natte



zoenen die je soms krijgt van je opa of oma, of je tante of oom als die op bezoek komen. Je kunt je hond of je kat een zoen geven en dan krijg je een lik over je wang terug. Je hebt een peutzerzoen, waarbij je alleen je lippen tegen de wang van een ander zet, zonder zoengeluid. En klapzoenen, van die lekkere harde zoenen op iemands wang.

Maar je kunt ook iemand zoenen op wie je verliefd bent. Eerst zijn het zoenen op de wang van een ander. Als je ouder wordt, wil je steeds vaker zoenen, het liefst op de mond. Dan krijg je meteen een heel verliefd gevoel. Dan ga je ook tongzoenen. Je geeft een zoen op de mond, maar dan doe je allebei je mond open. En met je lippen tegen elkaar, zoek je met je tong de andere tong. En je speelt en likt aan elkaars tong. Je ziet dat wel eens op televisie.



Weet je hoe eskimo's zoenen als ze verliefd zijn? Dan wrijven ze zachtjes met de punten van hun neus tegen elkaar. Daar krijgen eskimo's een heerlijk gevoel van.

Jongens en meisjes

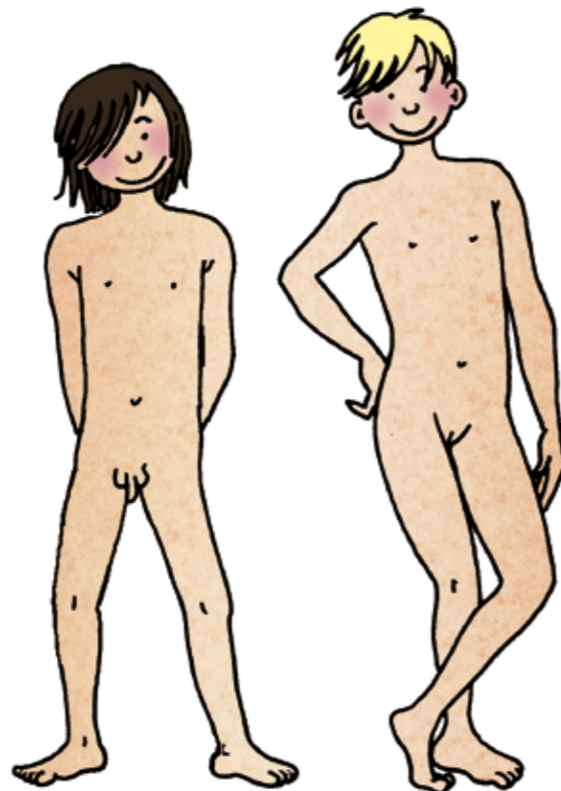


stoer doen of kunnen vechten. Niet alle jongens gedragen zich hetzelfde en ook niet alle meisjes. Al heb jij in je klas een paar jongens die sterk en groot zijn, daarom zijn jongens niet beter dan meisjes. Ook al zitten er in jouw klas een paar meisjes die de beste cijfers halen, daarom zijn meisjes niet beter dan jongens. Iedereen heeft zijn goede en zijn minder goede kanten.

Het verschil tussen jongens en meisjes zie je aan de kleren, zeggen sommige mensen. Kijk maar naar de jongens, die dragen alleen maar broeken en sportschoenen en ze hebben kort haar. Kijk maar naar de meisjes, die dragen rokken, sieraden en hebben lang haar. Klopt dat? Nee, dat klopt niet, kijk maar weer eens

Wat is het verschil tussen een jongen en een meisje? Ze zien er anders uit en ze doen anders, zul je misschien zeggen. Wat doen ze dan zo anders? Sommige mensen zeggen dat jongens sterk zijn en meisjes slap. Of dat jongens stoer zijn en meisjes verlegen. Dat jongens veel vechten en meisjes veel giechelen.

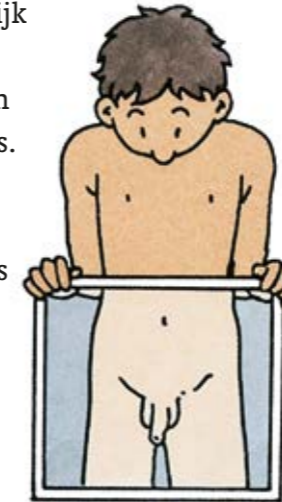
Maar is dat eigenlijk wel zo? Als je goed om je heen kijkt, zie je dat veel jongens helemaal niet zo sterk zijn, dat ze verlegen zijn, niet vechten en vaak met hun vrienden giechelen. Zo zijn er ook veel meisjes die sterk zijn,



om je heen. Er zijn ook jongens met lang haar of jongens die een oorbel dragen. En er zijn meisjes met kort haar en meisjes die een broek dragen. Dus aan het uiterlijk zie je niet altijd een verschil tussen jongens en meisjes.

Het grootste verschil tussen jongens en meisjes zie je eigenlijk pas als ze bloot zijn.

Jongens hebben een piemel en onder de piemel hangt een zak met twee ballen erin. Er zijn heel veel namen bedacht voor de piemel, zoals pik of lul. Je weet er zelf vast ook wel een paar. Als mensen het heel netjes willen zeggen, praten ze over 'penis'. Elke piemel ziet er anders uit. De ene is kort, de andere lang. Er zijn dikke piemels en dunne piemels. Rechte, maar ook kromme piemels. Het uiteinde van de piemel is een beetje bol en heet de eikel. Die ziet er rond en

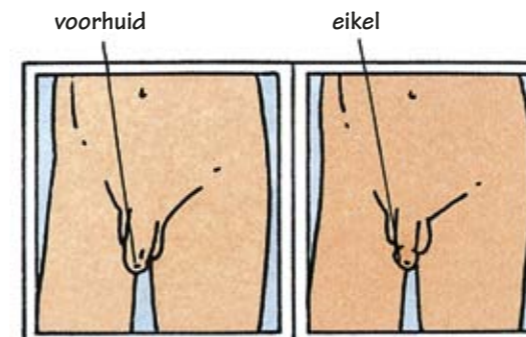


glad uit en is heel gevoelig als je eraan komt. Helemaal boven op de eikel zit een kleine opening. Daar komt de plas uit. Bij veel jongens zit de eikel onder een velletje verborgen. Dat velletje heet de voorhuid.

Soms kun je de voorhuid een stukje terugtrekken zodat je de eikel kunt zien. Als het terugtrekken van de voorhuid een beetje pijn doet, moet je het maar even laten zitten. Je zou wat kunnen beschadigen. Over een tijdje zal je de voorhuid zonder pijn zachtjes over de eikel kunnen trekken. Er zijn ook jongens bij wie de eikel altijd bloot is, bij wie de voorhuid nooit over de eikel heen zit. Bij die jongens is als baby of als klein kind de voorhuid door een dokter (onder verdoving) weggehaald. Je noemt dat besnijdenis. Dat zie je bij joodse of islamitische jongens en bij jongens die uit een land komen waar dat heel gewoon is, zoals Marokko, Turkije of Amerika.

Als je kijkt naar een bloot meisje, zie je eigenlijk weinig. Onder aan haar buik zie je een spleetje. Je zou kunnen denken dat dat alles is. Maar als je dat

onbesneden piemel **besneden piemel**



spleetje opendoet, zie je dat er nog heel wat verborgen zit. De stukjes huid aan beide kanten van dat spleetje worden schaamlippen genoemd. Raar woord eigenlijk.

Misschien vonden de mensen die dit woord bedachten wel dat het spleetje op een mond leek met twee lippen eromheen. Eigenlijk zijn het de buitenste lippen, want als je die opendoet, zie je nog twee kleine randjes. Die heten de binnenste schaamlippen.

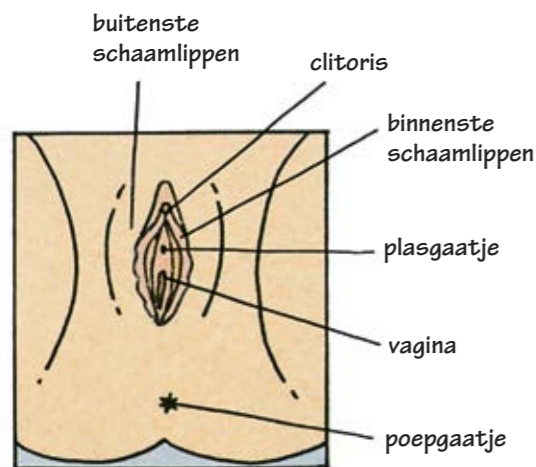
De buitenste en binnenste schaamlippen worden ook wel grote en kleine schaamlippen genoemd. Maar omdat de kleine schaamlippen vanaf



de puberteit steeds groter worden, is buitenste en binnenste schaamlippen een betere benaming.

Tussen die binnenste schaamlippen zitten twee openingen. De bovenste is een piepklein gaatje dat je haast niet kunt zien. Dat is het plasgaatje, waar de plas uitkomt. Daaronder zit een wat grotere opening en dat is de vagina. Voor vagina bestaan ook heel veel andere woorden, zoals kut, gaatje, pruim. Weet jij er nog een paar? Mensen die het heel netjes willen zeggen, zeggen schede. De vagina is een kleine holte waarvan de wanden tegen elkaar aan zitten, maar die heel gemakkelijk uit elkaar kunnen.

Ten slotte zie je tussen de buitenste schaamlippen, boven het plasgaatje, nog een bobbeltje zitten. Dat is de clitoris, ook wel kittelaar genoemd. Als je de clitoris aanraakt, is die heel gevoelig. Als je er zachtjes overheen wrijft, voelt dat lekker. Als meisje kun



je je geslachtsdelen met een spiegel heel goed bekijken.

Nu weet je precies wat het verschil is tussen een jongen en een meisje. Maar waar is dat verschil voor nodig? Waarom zijn er piemels en waarom zijn er vagina's? Omdat ze allebei nodig zijn bij het ontstaan van een nieuw kind. Zonder de piemel van je vader en zonder de vagina van je moeder was jij er nooit geweest.

