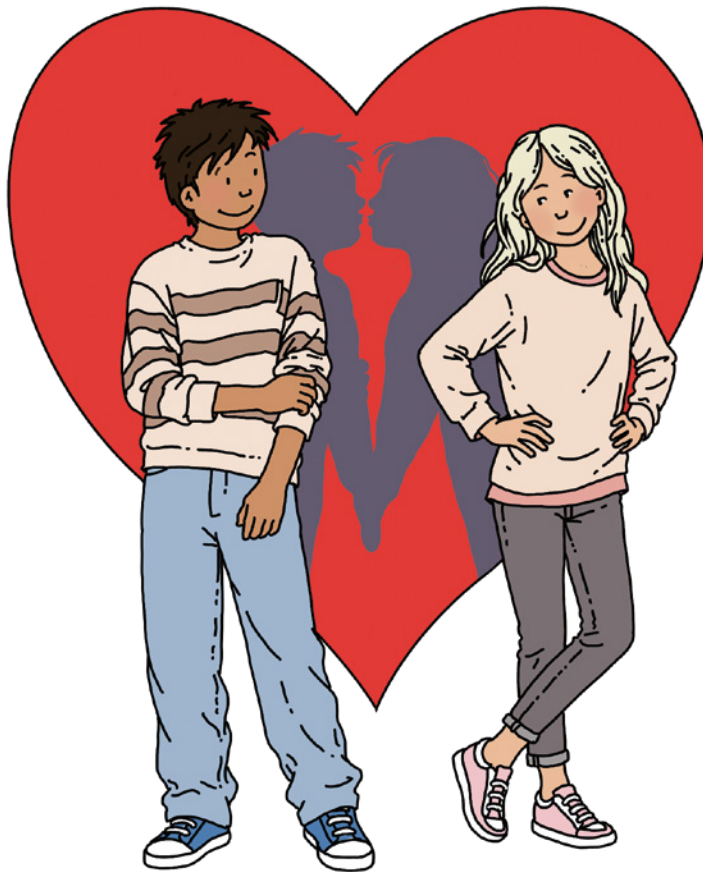


Sanderijn van der Doef
Met tekeningen van Marian Latour

BEN JIJ OOK OP MIJ?



Een boek voor kinderen over seksualiteit

ploegsma

Inhoud

Inleiding.....	5
Ik ben op jou, ben jij ook op mij?	6
Zoenen.....	9
Seks of Seksualiteit	10
Hoe zie ik eruit, hoe zie jij eruit?.....	12
En dan ga je groeien.....	16
Het meidenlichaam.....	16
Het jongenslichaam.....	24
Iedereen is anders.....	28
Seks hebben.....	29
Een kindje maken	32
Nog meer manieren om een kindje te maken.....	34
Seks hebben zonder kinderen te krijgen.....	35
Zo groeit de baby in de buik.....	36
Een tweeling?.....	38
Duimen en plassen doet hij ook!	39
De baby is bijna klaar	40
Het kind wordt geboren.....	42
Op wie lijkt jij?	45
Met wie woon jij?	49
Als seks niet leuk is.....	52
Jij en internet.....	54
Waar kun je internet voor gebruiken?.....	54
Scheldwoorden die met seks te maken hebben	56
Gewone en minder gewone woorden die met seks te maken hebben	57



Inleiding

Veel mensen zeggen 'seks' als ze het hebben over vrijen en baby's maken. Op die manier is seks iets voor later als je groot bent, maar niet voor kinderen. Wel handig om er nu alvast iets over te weten.

Seks is veel meer dan alleen vrijen en baby's maken. Het gaat ook over verliefd zijn, houden van, een lekker gevoel hebben, je fijn voelen met je lichaam, heel graag dicht bij een ander willen zijn, lieve woordjes zeggen tegen iemand die je leuk vindt en nog veel meer. Maar omdat sommige mensen bij 'seks' alleen aan vrijen denken, noemen we al die dingen in dit boek liever 'seksualiteit'. Als je niet precies weet wat seksualiteit eigenlijk is, kun je dat dus in dit boek lezen.

Dit boek gaat over kinderen, maar ook over grote mensen: over kleine, grote, dikke, dunne, en vooral over blote mensen. Je hoeft het boek niet in één keer helemaal uit te lezen. Je kunt ook zo nu en dan 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 iemand anders of met een van je ouders te bekijken. Soms weten zij je er nog wat meer over te vertellen. Bijvoorbeeld over hoe zij verliefd zijn geworden, of dingen waarvan zij denken dat het goed is als jij dat weet.

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



Ik ben op jou, ben jij ook op mij?

Weet je wat 'houden van' is? Dat is iemand heel erg lief vinden. Je houdt van je moeder of vader en zij houden van jou. Zelfs als ze boos op je zijn, houden 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 verliefde gevoel 'vlinders in je buik'. Zo'n gevoel geeft het, want er zitten natuurlijk geen echte vlinders in je buik. Meestal is verliefd zijn een heel fijn gevoel.

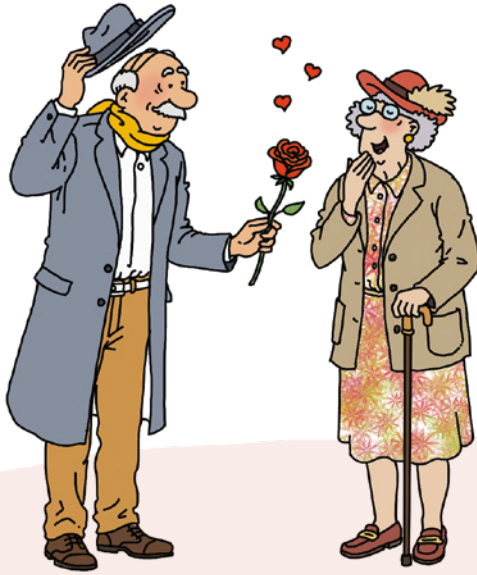
Maar je kunt je ook wel zenuwachtig voelen als je verliefd bent, vooral als je niet zeker weet of die ander jou ook leuk vindt. En je kunt je zelfs heel ongelukkig voelen als je hebt gehoord dat die ander niet verliefd is op jou.

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

Je kunt zeggen:

**'Ik ben op jou,
ben jij ook op mij?'**





Als grote mensen verkering hebben, dan gaan ze soms op date. Ze willen graag vaak bij elkaar zijn om samen leuke dingen te doen en soms willen ze met elkaar vrijen of seks hebben.

Iedereen kan verliefd worden. Vaders, moeders, opa's en oma's, twee vrouwen of twee mannen. Grote kinderen en kleine kinderen. Ben je weleens verliefd geweest op de juf of op de meester? Op je moeder, je vader 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. Of met je beste vriend of vriendin.

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 zoent, kan dat verliefde gevoel nog sterker worden.

Als je allebei op elkaar verliefd bent en je hebt het aan elkaar verteld, dan heb je verkering. Soms vertel je dat aan anderen en soms ook niet, omdat je niet wilt dat andere kinderen in de klas het merken. Als je verkering hebt, doe je leuke dingen met elkaar, je bent aardig tegen de ander, je geeft elkaar complimentjes of je geeft de ander eens een verrassing. Je laat elkaar niet in de steek, je pest elkaar niet en je let op dat anderen jouw vriend of vriendin niet pesten. Je kunt elkaar vertrouwen, omdat je weet dat je niet wordt uitgelachen.



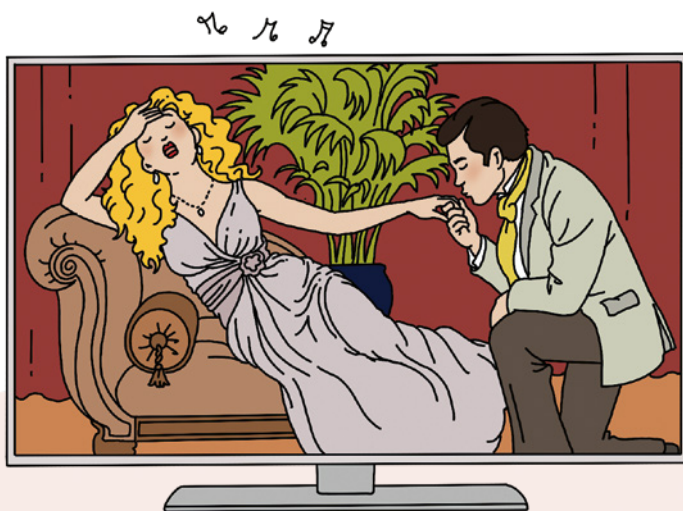


Kijk in de lente eens naar buiten. Misschien zie je dan wel twee duifjes naast elkaar zitten met hun snauwtjes tegen elkaar. Dat zijn tortelduiven. Zo noemen ze verliefde mensen ook.

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, of een berichtje te sturen, door aan zijn of haar 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.

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. Of de ene keer word je verliefd op een jongen en de volgende keer op een meisje. Soms gebeurt dat ook. Ook als je nog heel jong bent. Je kiest er niet voor op wie je verliefd wordt, dat gebeurt gewoon.

Op tv of in films zie je vaak hoe grote mensen doen als ze verliefd zijn of als ze graag verking 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 wil geven om te bedanken. Er bestaan verschillende soorten zoenen. Denk maar aan de kus waarmee je vader of je moeder jou welterusten zegt. Of van die natte zoenen die je soms krijgt van iemand die op bezoek komt. Je kunt je hond of je kat een kusje geven en dan krijg je een lik over je wang terug. Je hebt een peuterzoen, 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. Dat kan al een lekker gevoel geven bij jou en bij de 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 weleens in een film.



Seks of Seksualiteit

We hebben al uitgelegd dat we liever het woord 'seksualiteit' gebruiken dan het woord 'seks' omdat veel mensen vinden dat seks vooral over vrijen gaat waarbij een penis in een vagina gaat. Seks is voor grote mensen, maar seksualiteit is voor iedereen.

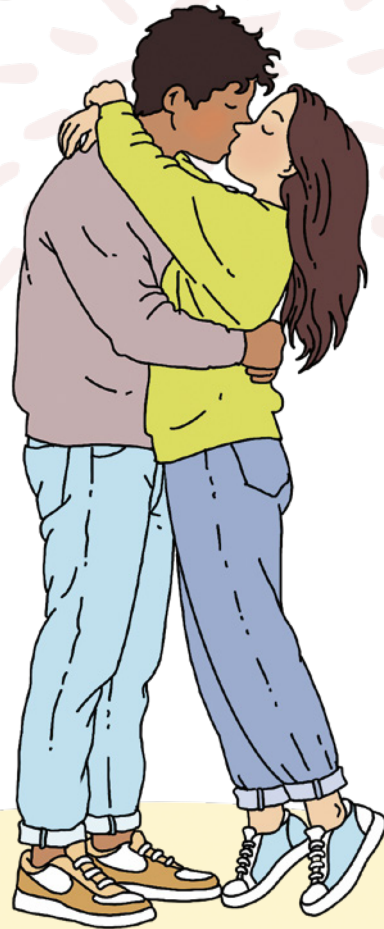
Seksualiteit is moeilijk uit te leggen, maar het heeft te maken met opgroeien, je eigen lichaam onderzoeken, ontdekken op wie je verliefd wordt en daarmee samen willen zijn. En het heeft ook met een bijzonder gevoel te maken. Het is een goed, prettig en lekker gevoel. Dat gevoel kun je op heel veel manieren krijgen. Bijvoorbeeld als je jezelf aanraakt op speciale plekken 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 wanneer je heel dicht naast elkaar zit op de bank. 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 bed ligt en fantaseert over dat meisje in groep acht. Of als je naar een leuke jongen of leuk meisje kijkt en hij of zij kijkt terug en lacht even naar je.

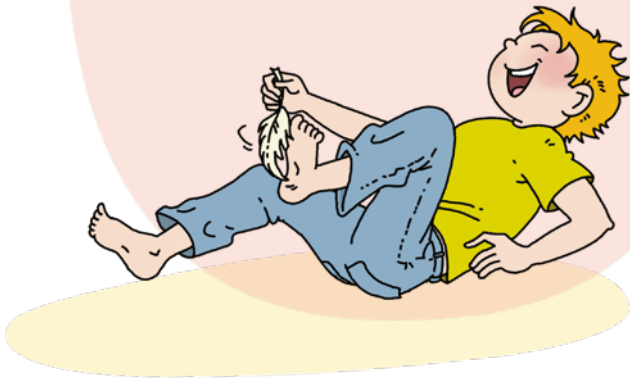
Voor grote mensen is seksualiteit nog veel meer. Het betekent dat ze soms ook willen zoenen en elkaars lichaam willen aanraken. En vrijen met elkaar. Dat noemen ze seks hebben.

Daar krijgen ze een lekker gevoel van. Wat ze precies doen als ze seks hebben met elkaar, leggen we verderop uit.

Als je jezelf aanraakt, kan dat op sommige plekken heel fijn aanvoelen. Heb je weleens 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. Het kan ook heel lekker zijn om over je piemel of over je vulva te wrijven of te kriebelen.



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

Seks met een ander is heel anders, en is voor later als je ouder bent. Dan ga je bijvoorbeeld eerst naar elkaar kijken, omdat iemand zulke mooie ogen heeft of mooie billen. Daarna kun je elkaar gaan zoenen en 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 het 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 alleen jij over beslissen.

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. Maar 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. Het is privé.

