Philadelphia
Het beste uit jezelf

JONGEN

Seks met jezelf

ik lief en leven

Seksualiteit

Deze info sluit aan bij
Leerbaar & Weerbaar

Inleiding

Deze folder gaat over seks met jezelf.
Maar… wat is seks eigenlijk?

Bij het woord seks denken mensen aan het volgende:

- bloot
- neuken
- met elkaar naar bed gaan
- tongzoenen
- piemel
- vulva of vagina
- borsten
- en…

Waar denk jij nog meer aan bij het woord seks?

Maar er is meer over seks te zeggen.
Bij seks zijn ***denken, voelen*** en ***doen*** belangrijk.

Denken: fijne gedachten over seks.
Voelen: een prettig gevoel in je lijf.
Doen: jezelf aanraken op plekken die jij lekker vindt,
bijvoorbeeld je penis, je buik, je billen of…

Als je denkt aan seks, krijgt je lijf zin in seks.
Je voelt je lekker, misschien voel je kriebels in je buik of bij je penis.
Je penis wordt stijf.

Als jij jezelf dan gaat aanraken, krijg je meer zin in seks
Het lekkere gevoel in je lijf wordt sterker.
Denken, voelen en doen werken samen.

Soms kan je geen zin meer hebben in seks
Bijvoorbeeld:
Je ligt lekker op je bed tv te kijken.
Je voelt je opgewonden door wat je ziet.
Je penis wordt stijf,
Je raakt jezelf aan.
Dan gaat de bel,
De begeleider staat voor de deur…

Dan kan het zijn dat je helemaal geen zin meer hebt.
Je hoofd is er niet meer bij.
De zin in seks is weg.
Het voelt niet meer lekker.
Je stopt met jezelf aanraken.

Je kan seks met jezelf hebben.
Je kan seks met een ander hebben.

Dit boekje gaat over seks met jezelf.
Dat heet masturberen.
Er zijn ook andere woorden voor, zoals aftrekken,
lief zijn voor jezelf, rukken…

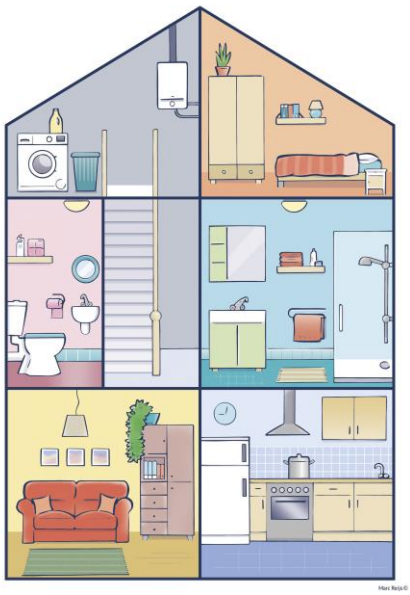
Welk woord gebruik jij?

Privé

Seks met jezelf is oké.
Zo leer je je lijf beter kennen,
en weet je wat je lekker vind.
Seks met jezelf is ook privé.

Privé bij seks met jezelf wil zeggen:
Je bent alleen,
niemand kan je zien,
niemand kan je horen,
niemand komt je storen.

Hoe zorg jij voor privé als je seks met jezelf hebt?



Waar kan jij masturberen?
Je appartement, de badkamer of…

Hoe zorg jij ervoor dat niemand jou daar ziet?
Je doet de gordijnen dicht en…

Hoe zorg jij ervoor dat niemand jou kan horen?

Hoe zorg jij ervoor dat niemand je komt storen?
Je hebt je deur op slot en…

Opwinding

Opwinding wil zeggen: je hebt zin in seks
Een ander woord voor opwinding is: geil zijn.

Je krijgt zin in seks omdat je denkt aan seks.
Of omdat je aan seks gaat doen.

Je kan ook opgewonden worden van een geur,
of iets dat je hoort of ziet.
Bijvoorbeeld:
Je ziet een jongen of meisje die jij mooi vindt, een reclamebord, mooie billen, of je hoort een sexy liedje.

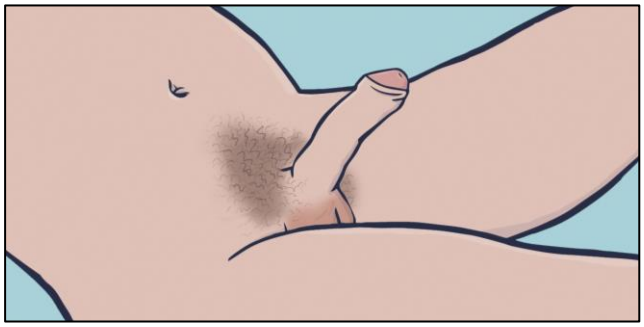
Waar je opgewonden van wordt, dat is voor iedereen anders.
Waar word jij opgewonden van?

Bijna alle mensen kunnen zin in seks krijgen.
Zin in seks is heel gewoon.

Je kan overal zin in seks krijgen: thuis, op school,
in het zwembad, buiten op straat…

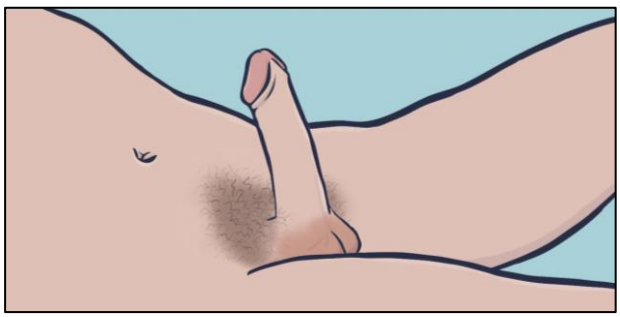
Als je zin in seks hebt kun je twee dingen doen:

1. Je kunt niets doen
   Het seksgevoel gaat dan vanzelf weer weg.
2. Je kunt seks met jezelf hebben
   Dat kan alleen als je privé bent.

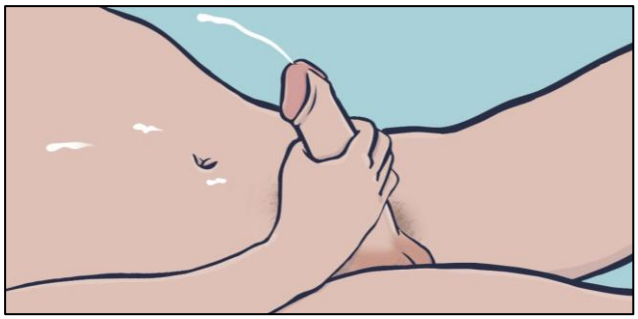


Opwinding gaat in kleine stapjes.
Eerst is er een klein beetje opwinding
Daarna wordt de opwinding groter
Bijvoorbeeld: als je aan seks gaat denken
en jezelf gaat aanraken.

Je voelt kriebels in je buik,
Je tepels worden harder,
Je kan gaan zweten
en je ademhaling kan sneller worden.
Je penis wordt stijf, dat heet erectie.



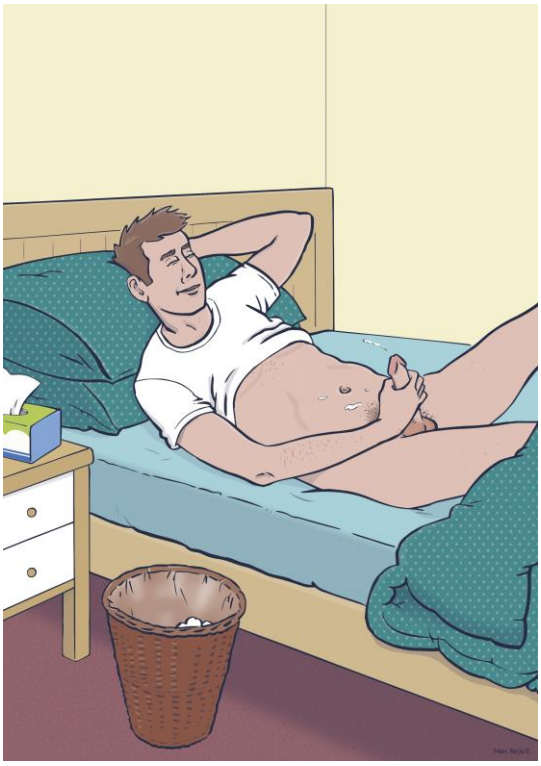
Als je heel erg opgewonden bent kun je klaarkomen.
Er komt dan wit, plakkerig spul uit je penis. Dat heet sperma.



Noem jij het ook sperma? Of heb jij er een andere naam voor?

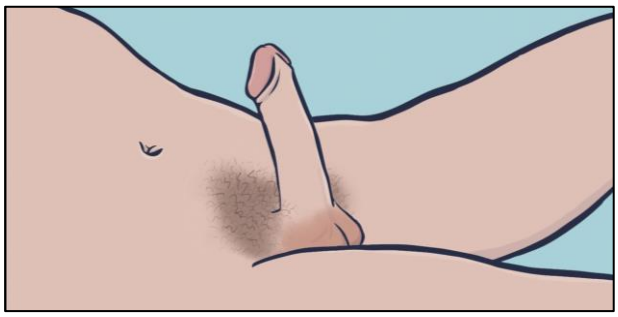
Een ander woord voor klaarkomen is orgasme.
Een orgasme voelt lekker
Je voelt het in je buik en in je penis.
En soms in je hele lijf.

Hoe doe je dat?



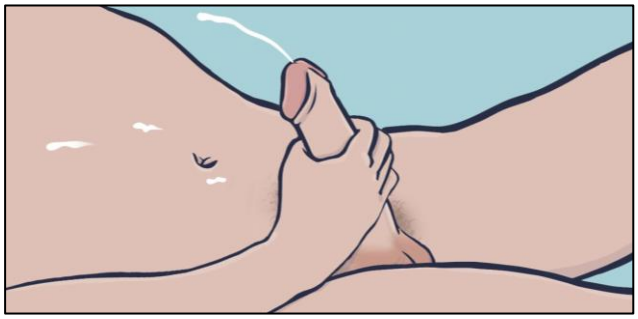
Seks met jezelf of masturberen begint bij zin in seks krijgen.

Je gaat jezelf aanraken op de plekjes van je lijf die jij lekker vindt.
Bijvoorbeeld: je buik, de binnenkant van je bovenbenen, je penis.
Wat jij lekker vindt, is heel persoonlijk.
Je penis wordt hard en stijf.



Je pakt je penis vast met je hand.
Je beweegt je hand op en neer.
Je doet dat op zo'n manier dat het fijn is voor jou,
zacht en voorzichtig of stevig.
Misschien begin je zacht en rustig,
maar wil je even later je penis steviger vasthouden
en je hand sneller bewegen.

Misschien krijg je een orgasme.
Orgasme is een ander woord voor klaarkomen.
Het is een heel fijn gevoel.
Je voelt het in je penis en in je buik,
soms tintelt je hele lijf.
Er komt sperma uit je penis.

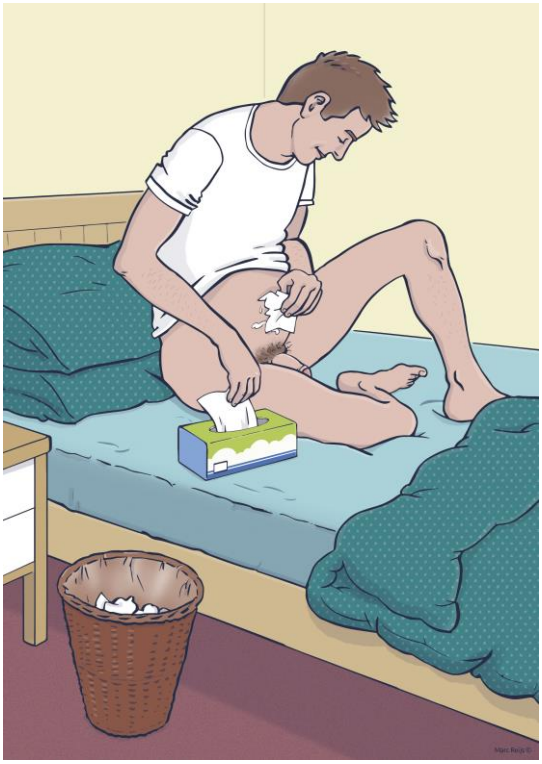


Hygiëne

Na seks met jezelf, maak je jezelf schoon.
Je wast je handen met zeep.
Je veegt de sperma van je buik en je penis,
of je gaat onder de douche.

Zo zorg je ervoor dat je schoon en fris bent.
Dat is belangrijk voor jezelf,
en voor de ander.

Hoe maak jij jezelf schoon na seks met jezelf?



Lastige situaties

Stel:
Je bent in het zwembad.
Je ziet een mooi meisje of jongen lopen
Je voelt dat je penis stijf wordt.

Of:
Je bent op school.
Die leuke klasgenoot komt langs
 en die ziet er vandaag heel mooi uit.
Je voelt kriebels in je buik.
Je penis wordt stijf.

Het zijn lastige situaties. Herken jij dat?

Het overkomt iedere man wel eens.
Je kunt er niets aan doen.

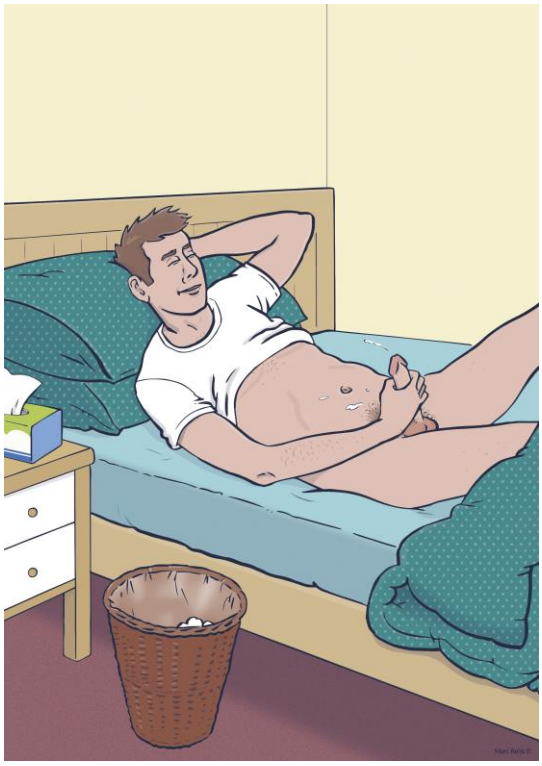
In zo'n situatie kan je geen seks met jezelf hebben
Als je er geen aandacht aan geeft,
dan wordt je penis vanzelf weer slap.

Denk aan iets anders dan seks.
Bijvoorbeeld: de boodschappen, je stage, je sport…
Ga iets anders doen.
Bijvoorbeeld: even naar buiten, muziek luisteren of…
Je opwinding gaat weg.

Wat kan jij doen in deze lastige situaties?

Nog even dit

Masturberen of seks met jezelf is heel normaal!
Er zijn wel regels voor seks met jezelf.
Zo blijft het prettig voor jezelf
en stoor je er niemand mee.

1. Masturberen is privé
   - Masturberen doe je thuis
   - Je bent alleen in je kamer
   - Je zorgt ervoor dat anderen je niet zien of horen
   - Je zorgt ervoor dat anderen niet bij je binnen kunnen lopen
2. Je wast je handen en penis na de seks met jezelf.
3. Je doet jezelf geen pijn
4. Je zorgt ervoor dat je geen wondjes krijgt

Wil je meer weten over seks met jezelf?
Bekijk de video van Lijf en Liefde
op youtube
https://www.youtube.com/watch?v=WjxswIrrmSE