Philadelphia
Het beste uit jezelf

MEISJE

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 borsten, je buik, je billen, je vagina 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 vulva.
Je vulva wordt vochtig.

Als jij jezelf 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 voelt kriebels in je buik,
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 vingeren,
of lief zijn voor jezelf.

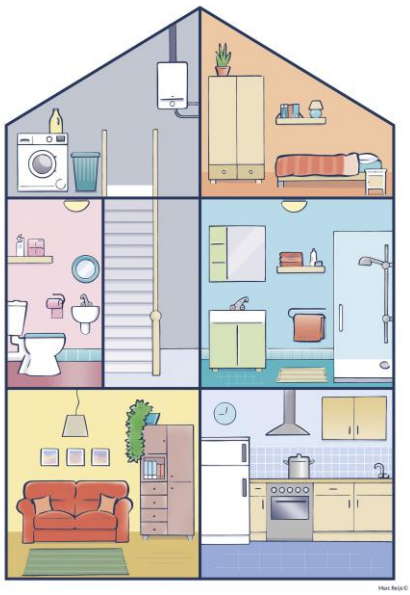
Welk woord gebruik jij?

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 masturberen 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 kun 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
Je voelt het in je buik en in je vulva.
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 seksscène op tv, je hoort een sexy liedje,
of…

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:

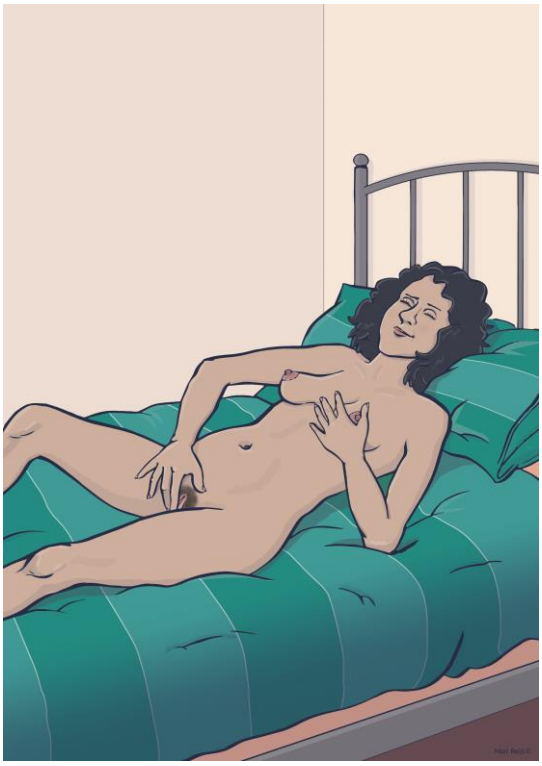
1. Je kunt niets doen.
   Het seksgevoel gaat dan vanzelf weer weg.
2. Je kunt seks met jezelf hebben.
   kan alleen als je privé bent.

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 en in je vulva.
De tepels van je borsten worden hard.
Je vulva wordt een beetje groter.
En ook je clitoris wordt een beetje groter.
Je vulva wordt nat.
Je kan gaan zweten en je ademhaling kan sneller worden.

Als je heel erg opgewonden bent kun je klaarkomen.
Een ander woord voor klaarkomen is orgasme.
Een orgasme voelt lekker.
Je voelt het in je buik en in je vulva.
En soms in je hele lijf.

Hoe doe je dat?



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

Je gaat jezelf aanraken op de plekjes van je lijf die jij lekker vindt. Bijvoorbeeld je borsten, je buik, de binnenkant van je bovenbenen, je clitoris.
Wat jij lekker vindt, is heel persoonlijk

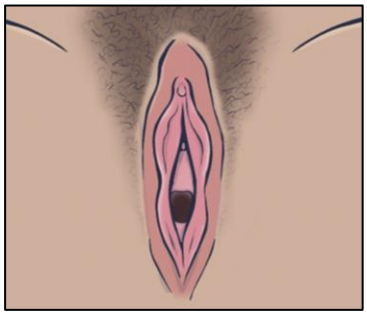
Je gaat met je vingers tussen je benen en streelt je clitoris.
Je doet dat op een manier die fijn is voor jou.
Zacht en voorzichtig of stevig.
Of misschien begin je zacht en rustig,
maar wil je even later je clitoris steviger aanraken
en je hand sneller bewegen.

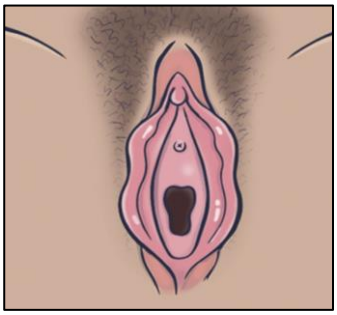
Er zijn nog andere manieren van masturberen.
Bijvoorbeeld:
Je ligt op je buik met je hand of arm tussen je benen,
en beweegt je onderlijf heen en weer.

Een orgasme

Misschien krijg je een orgasme.
Een orgasme is een ander woord voor klaarkomen.
Het is een heel fijn gevoel.
Je voelt het in je buik, je buik spant aan.
En je gezicht ziet er gespannen uit.

Er gebeurt ook iets in je vulva.
Je ziet op plaatje 1 een vagina zonder opwinding en wat er gebeurd met je vulva als je opgewonden bent.
Je vulva wordt vochtig en je binnenste en buitenste (schaam)lippen zwellen een beetje op.





en soms voel je het in je hele lijf,
Je voelt dan klein prettige schokjes en tinteling door je hele lijf.

Hygiëne

Na de seks met jezelf maak je jezelf schoon.
Je wast je handen met zeep.
Je wast je vulva met water.
Misschien vind jij het fijn om onder de douche te gaan.

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?

Marc Reijs©

Lastige situaties

Stel:
Je bent in het zwembad.
Je ziet een leuke jongen.
Hij staat naast je onder de douche.
Je voelt kriebels in je buik.

Of:
Je bent op school.
Die leuke klasgenoot komt vlak naast je zitten.
Hij ruikt lekker vandaag.
Je voelt kriebels in je buik.
Je vulva wordt vochtig.

Het zijn lastige situaties. Herken jij dat?
Het overkomt iedere vrouw 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,
Gaat het gevoel vanzelf weg.

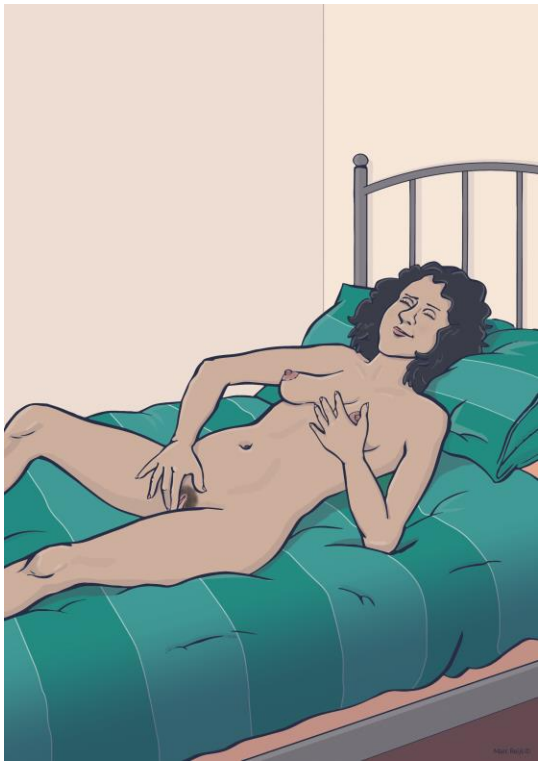
Denk aan iets anders dan seks.
Bijvoorbeeld: aan de boodschappen, je stage, sport…

Ga iets anders doen.
Bijvoorbeeld: ga even naar buiten, muziek luisteren of…

Wat kun jij doen in deze situaties?

Nog even dit

Masturberen of seks met jezelf is oké!
Er zijn wel regels voor seks met jezelf.
Zo blijft het prettig voor jou
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 vagina 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