

# SEKSPEDITIE

VOOR ONTDEKKERS VAN SEKS  
LICHAMEN  
(ZELF)LIEFDE  
COMMUNICEREN  
EN PLEZIER

EVA BUS & DEVA DUVEEN  
SAMEN MET  
SANDERIJN VAN DER DOEF



Hoi!

Wat leuk dat je op de eerste pagina bent van het eerlijkste boek dat je ooit gaat lezen. Wij zijn Eva en Deva en hebben dit boek geschreven. We zijn beste vriendinnen en geven samen les op middelbare scholen over seks, liefde en ouder worden.

Wij kregen seksuele voorlichting tijdens biologieles. Die voorlichting ging vooral over niet zwanger worden, geen soa krijgen en wat je nodig hebt voor je biologie-toets over twee weken. Spoiler: tijdens seks heb je er niet echt wat aan om te weten waar de eierstokken zitten. Het ging weinig (lees: niet) over de vragen die we op dat moment in ons hoofd hadden. Na de middelbare school leerden we dat eigenlijk iedereen dezelfde vragen had en zich over dezelfde dingen schaamde. Toen dachten we: seksuele vorming kan anders. Dus bedachten we 'LOEFlessen'. Lessen die gaan over de leuke kanten van seks ontdekken, over echte vragen van echte mensen en waar je echt iets aan hebt. Tijdens een LOEFles mag iedereen alles anoniem aan ons vragen. Geen onderwerp is te gek, geen vraag te ongemakkelijk. De leukste, eerlijkste en meestgestelde vragen beantwoorden we in het boek dat jij nu in je handen hebt.



Deze vragen gaan over de eerste keer tongzoenen, pijpen met een beugel, tips voor klaarkomen, wanneer ben je nou echt verliefd, de eerste keer seks, kutscheetjes, voorhuid, bodycount, jezelf zijn, weten op wie je valt, ongesteldheid, je grenzen aangeven, de perfecte manier om een condoom om te doen... en nog veel meer.

Hier en daar checken we in bij onze expert Sanderijn van der Doef. Zij is een bekende seksuoloog en weet veel over seks en seksualiteit.

Hoi, ik ben Sanderijn en ik ben seksuoloog. Ik zal zo nu en dan in het boek nog wat extra informatie geven. Dat doe ik dan zo: in een wolkje naast de tekst.

**Sanderijn**

Je zult nieuwe dingen leren en je hopelijk herkennen in vragen of antwoorden. Wij laten je zien dat onbekende dingen soms eng lijken, maar dat juist het ontdekken van het onbekende spannend en leuk is.

Veel plezier met (jouw) SEKSPEDITIE!



Seks. Dit woord zul je nog vaak tegenkomen. Maar...  
Wat is seks eigenlijk?

Het antwoord op deze vraag verschilt voor iedereen.  
Soms verandert het antwoord dat je geeft, doordat je  
bijvoorbeeld ouder wordt of nieuwe ervaringen hebt.

Dit is ons antwoord op de vraag 'Wat is seks?':

- ♥ Seks gaat over lichamen en plekjes op je lichaam die fijn voelen
- ♥ Seks gaat over plezier hebben, een connectie voelen met iemand en/of het gewoon lekker vinden
- ♥ Seks is met jezelf en/of samen met anderen
- ♥ Seks is vanuit geilheid en/of liefde

# HOE DE F\*CK WERKT HET

kutscheetjes,  
groeierende piemels  
en meer

Als er een <sup>Ⓟ</sup> achter een woord staat, dan kun je hierover uitleg vinden in de BioBijles (achter in het boek).

## 1. Kan mijn poes scheetjes laten?

Yep, dat kan jouw poes (eigenlijk je vagina<sup>Ⓟ</sup>)! Of nou ja, soms klinkt het zo. Dit heet een 'kutscheetje' of een 'queef'. Als een piemel<sup>Ⓟ</sup> of vinger tijdens de seks in en uit de vagina gaat, dan gaat er soms een beetje lucht mee de vagina in. Als de lucht eruit gaat, kan dat als een scheetje klinken. Dit is echt normaal! Onze tip: de scheetjes komen er vaak het beste uit als je moet lachen, omdat je dan je buikspieren aanspant. Je hoeft je hier helemaal niet voor te schamen en als je er samen om kan lachen, is het ook het snelst weer voorbij!

## 2. Wat is het verschil tussen vagina en vulva<sup>Ⓟ</sup>?

Veel mensen gebruiken het woord vagina wanneer ze het over de ‘vrouwelijke’ geslachtskenmerken aan de buitenkant hebben. Of ze denken dat vulva en vagina hetzelfde betekenen. Maar dit klopt niet helemaal! De vagina is het kanaal binnen in het lichaam, dus het gedeelte waar bijvoorbeeld een tampon in kan of een baby uit komt. De vulva is alles wat je aan de buitenkant ziet, dus bijvoorbeeld de vulvalippen<sup>Ⓟ</sup> (wij zeggen geen schaamlippen, zie vraag 63) en een deel van de clitoris.

## 3. Hoe ontstaat sperma<sup>Ⓟ</sup>?

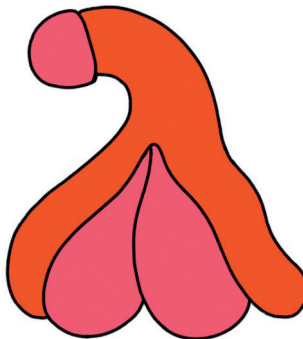
**Sperma** (semen, ‘zaad’) is een vloeistof die uit de piemel komt bij een orgasme. Sperma is wit van kleur en voelt een beetje glibberig en plakkerig aan. Onder de piemel hangen de spermacelfabriekjes (de testikels/teelballen<sup>Ⓟ</sup>). De teelballen maken spermacellen. De bijballen<sup>Ⓟ</sup> (die boven op de teelballen liggen) bewaren deze spermacellen. Komt iemand klaar? Dan worden de spermacellen samen met vocht uit de prostaat<sup>Ⓟ</sup> via de zaadleider<sup>Ⓟ</sup> naar de plasbuis<sup>Ⓟ</sup> geperst. Via de plasbuis komt het sperma (spermacellen + prostaatvocht<sup>Ⓟ</sup>) naar buiten.

## 4. Wat is het verschil tussen de g-spot en de clitoris<sup>0</sup>?

Het is vooral de vraag of de g-spot wel bestaat! Vaak wordt er over de g-spot gepraat als een soort magische orgasmeknop in de vagina. Dit is niet echt waar. Als je met een vinger de vagina in gaat en deze buigt richting de buik, kun je (bij sommige mensen) een gevoelige plek aanraken. Dit is eigenlijk de achterkant van de clitoris<sup>0</sup>. Sommige mensen vinden dit heel fijn, anderen voelen er niet zoveel van of vinden het juist niet lekker. Het kan een beetje het gevoel geven alsof je moet plassen, omdat je op die plek ook een beetje tegen de blaas aan drukt. Mensen noemen deze plek weleens de g-spot, maar dit is dus gewoon een plek op de clitoris.

Ja, dat klopt! Als iets lekker voelt in de vagina, komt dat eigenlijk altijd doordat de clitoris gestimuleerd wordt. De clitoris zit om de vagina heen, daardoor raak je deze indirect aan als er iets in de vagina gaat.

Sanderijn







## 5. Hoe werkt nat worden?

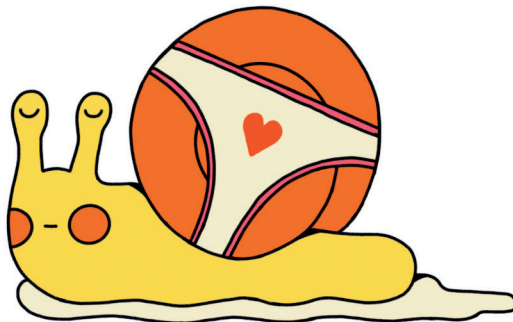
Als er tijdens seks iets in de vagina gaat, zoals een vinger of een piemel, is het belangrijk dat de vagina nat is. Zo doet het namelijk geen pijn en kun je er zo veel mogelijk van genieten! 'Nat worden' betekent trouwens niet dat je met water je vagina nat moet maken. Het werkt zo: als iemand geil wordt of zin heeft in seks, stroomt er bloed naar de clitoris of de piemel toe. Deze zwelt daardoor op en wordt groter – bij een piemel zie je dan dat iemand een stijve ('een erectie') krijgt. Bij de clitoris zie je dit niet zo goed omdat deze meer verstopt zit aan de binnenkant van het lichaam. Maar het bloed dat ernaartoe stroomt, zorgt ervoor dat iemand nat wordt. Dit kun je voelen doordat er bij de vulva en in de vagina nattigheid ontstaat. Je lichaam kan dit dus zelf! Eigenlijk een beetje zoals je mond al vol speeksel loopt als je een lekkere chocoladetaart ziet.

## 6. Wat is een natte droom?

Een natte droom is een orgasme tijdens je slaap – iets wat je lichaam doet om te testen of alles nog goed werkt. En het is heel normaal! Iedereen (dus ook als je geen piemel hebt) kan een natte droom hebben. Het kan zijn dat je na een natte droom wakker wordt van een orgasme, of sperma vindt in je onderbroek of op je bed (vandaar ‘natte’ droom). Mensen met een vulva hebben soms niet eens door dat ze een natte droom hebben gehad. Waar je over droomt heeft soms niets te maken met wat je in het echt geil vindt. Je hoeft je dus geen zorgen te maken over de inhoud van je droom.

## 7. Wat is dat witte spul in je onderbroek?

Uit de vagina komt wit of doorzichtig slijm dat je in je onderbroek kunt zien. Dit noemen we ook wel afscheiding. Dat witte spul is het schoonmaaksysteem van de vagina. Het zorgt er namelijk voor dat de afvalstoffen die in de vagina zitten naar buiten worden gebracht en dat de vagina vanbinnen schoon blijft. Het is dus heel goed en gezond als je afscheiding hebt!



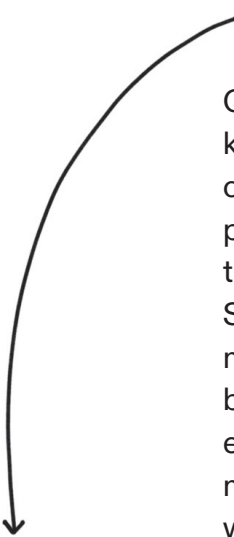
## 8. ... en kun je dat witte spul voorkomen?

Nee, dit kan niet – en dat moet je dus ook helemaal niet willen. Vanaf de puberteit heeft iedereen met een vagina dat witte spul, het is een teken dat je lichaam zichzelf schoonhoudt. Het helpt ook niet om te wassen met zeep. Dit kan juist zorgen voor jeuk of zelfs nog meer wit spul door een schimmelinfectie (zie vraag 140). Maak je vulva gewoon schoon met lauwwarm water, *it doesn't like it too hot*, en eventueel een zacht washandje.

Het is normaal dat er aan het einde van de dag een beetje een wit laagje rondom de eikel van de piemel zit, of tussen de binnenste en buitenste vulvalippen. Dit heet smegma en is iets anders dan afscheiding. Er is helemaal

niets ergs aan het hebben van smegma, maar maak het dagelijks even schoon met een beetje lauwwarm water, zonder zeep. Bij een onbesneden piemel gaat dit soms moeilijker dan bij een besneden piemel.

## 9. Wat moet je doen met je schaamhaar?



Op een gegeven moment ga je lichaamshaar krijgen, misschien op je gezicht, onder je oksels, op je benen, of rondom je vulva of piemel. Iedereen krijgt dit op een andere leeftijd en het ziet er bij iedereen anders uit. Sommige mensen vinden dat je dit haar weg moet halen. Bijvoorbeeld omdat je geen behaarde benen of oksels mag hebben. Op tv en social media zie je ook veel gladgeschoren mensen. Wij vinden dat je helemaal zelf mag weten of je je lichaamshaar weghaalt of niet! Jouw lichaam, jouw keuze.

**Even over het woord schaamhaar. Haar waar je je voor zou moeten schamen? Nou, dat hoeft je helemaal niet, want iedereen heeft het. Daarom willen wij het niet meer zo noemen. Vanaf nu zeggen we geslachtshaar, vulvahaar of piemelhaar.**

## 10. Tot welke leeftijd kan een piemel groeien?

Voor het groeien van de piemel is niet één regel. We hebben vroeggroeiërs, laatgroeiërs, snelgroeiërs, traaggroeiërs. De balzak<sup>®</sup> groeit vaak als eerste en daarna volgt de piemel. Ook groeien de lengte en de breedte van de piemel vaak niet tegelijk. Dit breder en langer worden kan best even doorgaan. De meeste piemeleigenaren hebben uiteindelijk tussen hun 15e en 20e een volgroeide piemel.

## **11. Wordt de vagina groter als je een kind krijgt?**

Als een baby via de vagina geboren wordt, moet de vagina tijdens de bevalling een flink stuk oprekken om de baby erdoorheen te persen. Na een bevalling kan het zijn dat de vagina niet helemaal meer teruggaat naar de oude vorm en ietsje wijder blijft. Mensen die een baby hebben gekregen, gebruiken na de bevalling soms wat grotere tampons of een grotere menstruatiecup.

## **12. Kan iemand aan je vagina zien of je seks hebt gehad?**

Het is een fabel dat iemand aan een vagina kan zien of die persoon seks heeft gehad. Met andere woorden: dit is niet waar, incorrecto, een mythe. Gynaecologen, dat zijn vulvadokters, zeggen dat ze dit echt niet kunnen zien, ook als ze heel erg hun best doen. En zij zien elke dag een heleboel vagina's en vulva's. Hoe kan het dan dat mensen zich hier zorgen over maken? Dit heeft te maken met een paar vaginafabels.

## Vaginafabel 1:

*Als er voor het eerst iets in een vagina gaat, scheurt het maagdenvlies.*

Niet waar. Het maagdenvlies is misschien wel de grootste vaginafabel die er is. Er zou een vlies zijn bij de ingang van de vagina, als een soort velletje dat de vagina afsluit. Net zoals het folietje op een nieuwe tube tandpasta. De eerste keer dat er iets in de vagina zou gaan (denk aan een vinger, tampon, piemel) zou dit scheuren. En als een piemel in de vagina zou gaan, dan was je 'ontmaagd' (ont-maagdenvlies). Mensen vertellen aan elkaar dat je door het maagdenvlies zou kunnen zien of iemand piemel-in-vagina-seks heeft gehad. En dat je echt móét bloeden bij de eerste keer, want anders was je geen maagd meer. Maar lieve, lieve lezer, dit maagdenvlies bestaat niet! En alles hierboven is dus niet waar. Geen velletje, geen scheurtje, geen bewijs voor het zijn van 'maagd'. Denk maar eens mee... Als hier een velletje zou zitten, hoe zou het bloed tijdens de ongesteldheid dan uit de vagina kunnen? Niet. Wij gebruiken vanaf nu het woord maagdenvlies niet meer. Wat er wel bij de ingang van de vagina zit, is het 'hymen'. Het hymen is een soort vleeskraagje, -randje of -ribbeltje bij de ingang van de vagina, dat er op veel verschillende manieren uit kan zien. Ook hieraan kun je niet zien of iemand al seks heeft gehad.

Klopt, dat is niet te zien door een buitenstaander. Als iemand heel ruwe seks heeft gehad en daardoor wondjes heeft in de vagina, dan kan een specialist dit wel zien. Dit onderzoek gebeurt alleen als iemand aangifte bij de politie doet na seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Sanderijn

## **Vaginafabel 2:**

*De vagina rekt uit als je seks hebt.*

Er zijn best veel mensen die denken dat een vagina heel snel uitrekt en dan ook voor altijd groter is. Of dat je vagina wijder of minder strak wordt als je vaak of veel seks hebt. Dit is zeker niet waar! Wel wordt de vagina wat wijder en dieper als iemand heel geil wordt en ontspannen is. Dat komt doordat de baarmoeder<sup>3</sup> zich wat terugtrekt en dit is juist goed en belangrijk als je piemel-in-vagina-seks wilt hebben. Dit heet het *tenting effect* en zorgt ervoor dat iemand minder snel pijn krijgt doordat er iets (bijvoorbeeld een piemel) tegen de baarmoeder aan komt. Na seks of als je niet meer opgewonden bent, gaan de vagina en baarmoeder weer terug naar de eerdere vorm. Je kunt aan een lichaam dus niet zien of iemand piemel-in-vagina-seks heeft gehad.

Als we het dan toch over vaginafabels hebben...

**Vaginafabel 3:** de vagina is een holle buis.

Op plaatjes in je biologieboek lijkt het alsof je recht de vagina in kan kijken. Alsof de vagina altijd 'open' staat en een soort holle buis is waar je iets in kunt stoppen. Dit is een fabel. De vagina is namelijk niet een holle buis maar meer een spleet, die wordt dichtgehouden met spieren. Als je ontspannen bent, worden die spieren wat soepeler en kan er door deze spleet makkelijk iets naar binnen (bijvoorbeeld een tampon of piemel).

**Sanderijn**

### **13. Waarom krijg je bultjes als je je scheert bij je geslachtsdeel?**

Als je tijdens het scheren niet voorzichtig bent of tegen de richting van het haar in scheert, kan je huid gaan irriteren. Hierdoor krijg je soms bultjes of kleine wondjes. Je kunt die bultjes ook krijgen doordat een haarzakje (de plek waar de haar uit de huid komt) ontstoken is. Nummer 1-tip: scheer met de richting van de haren mee! En voor andere tips: googel eens 'scheertips voor schaamhaar' en probeer ze uit om erachter te komen wat voor jou werkt.



Hier schrijven we wel schaamhaar, omdat de meeste mensen nog niet 'geslachtshaar' of zo zeggen. Dus om goede filmpjes of instructies te vinden, kun je het beste zoeken op schaamhaar.

### **14. Als je spierpijn hebt in je bovenarm, gaan je borsten dan groeien?**

Als borsten groeien, kunnen ze gevoeliger worden en soms pijnlijk voelen. Dit komt doordat de huid van de borst wordt opgerekt tijdens het groeien. Het kan ook dat je bovenarm of oksel gevoelig wordt of pijn doet. Maar: als je spierpijn in je arm hebt, betekent dat niet per se dat je borsten gaan groeien. Soms heb je gewoon spierpijn ;).





## 15. Tot wanneer groeien borsten door?

Ook op deze vraag is er niet één antwoord. Je zou kunnen zeggen dat borsten tot het einde van je puberteit doorgroeien. Maar, wanneer is dat dan? Nou, dat is voor iedereen anders. Soms begint de puberteit op je tiende, soms op je veertiende (en de puberteit kan ook op verschillende momenten eindigen). Bij sommigen groeien borsten beetje bij beetje voor langere tijd, bij anderen lijkt het alsof hun borsten binnen een paar weken ineens flink zijn gegroeid. Soms kan de ene borst wat sneller groeien dan de andere. En er kan nog meer aan je borsten veranderen! Het kan dat je tepels groter worden, dat ze een andere kleur krijgen, en dat je bobbeltjes of kleine donkere haartjes op of rondom je tepels krijgt.