



team  
Jeugdgezondheidszorg

## Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

# LET'S TALK ABOUT SEX

### ZIT JE ERGENS MEE? PRAAT EROVER!



**Veel jongeren tobben met dingen die met seks te maken hebben. Ze zijn onzeker over hun lichaam of gevoelens, of over hoe je met elkaar omgaat in een relatie. Vaak ook hebben ze iets vervelends meegemaakt.**

Je zou 't misschien niet verwachten. Dat in deze tijd, waarin we haast overspoeld worden met seks, jongeren op dat vlak toch nog zo onzeker zijn. Toch is dat wat ik op mijn spreekuur merk: dat jongeren nog heel veel vragen hebben. Niet eens zozeer vragen over hoe dat nou moet, vrijen. Maar vooral over alles wat erbij komt kijken. Over wat er aan en in hun lichaam verandert. Of over wat nou normaal is op welke leeftijd.

Eigenlijk is het helemaal niet zo gek dat jongeren juist nu heel onzeker zijn. Zoals al die snelle jongens en meiden op tv met elkaar omgaan, zo zal 't dan wel moeten, denken ze.

De dames en heren popidolen bijvoorbeeld, vinden er geen doekjes om. Mekaar diep in de ogen kijken op een eerste afspraakje en aan het eind van de avond een voorzichtige zoen? Laat me niet lachen. Ze willen seks en ze willen het nu.

Nou, daar heb je wat aan als smoorverliefde jongen die eens wat probeert bij zijn nieuwe vriendinnetje. Een klap in je gezicht kun je krijgen, als je haar grijpt zoals je idool de dames vastpakt die om hem heen kronkelen. En dan heb je te maken met een dame die stevig in haar schoenen staat. Want er zijn natuurlijk ook heel veel meisjes die je wél je gang laten gaan. Zij hebben ook die clips gezien. Hebben hun vriendinnen horen opscheppen over wat zij allemaal met hun vriendjes doen. En zij concluderen: laat ik dan ook maar, dan blijft hij ten minste bij me, dan hoor ik erbij.

Soms komen die meiden op mijn spreekuur. Ze

zitten in de put omdat ze dingen hebben laten gebeuren waar ze nog helemaal niet aan toe waren. Maar er komen ook jongens. Want hoe 't er ook aan toe gaat in die clips en series, er zijn zat jongens die het heerlijk vinden om alleen maar een arm om hun nieuwe vriendinnetje heen te slaan en haar urenlang diep in de ogen te kijken. Maar tegen hun vrienden durven ze dat niet te zeggen. Die lachen hen uit. Met als gevolg dat die jongens aan zichzelf beginnen te twifelen. Zijn ze wel normaal?

Zoals ik aan het begin van deze column zei: 't zijn er heel wat, de jongeren die op mijn spreekuur komen en die worstelen met vragen die te maken hebben met seks. Misschien vind je het gek als ik daaraan toevoeg: waren het er maar meer! Ik weet dat heel veel jongeren over de meest uiteenlopende zaken lopen te piekeren en er met niemand over durven te praten. Niet met hun vrienden of vriendinnen, omdat ze bang zijn om veroordeeld te worden. Maar ook niet met hun ouders.

Natuurlijk weten ouders ook niet alles. Maar wat ze niet weten, zouden ze kunnen opzoeken. En misschien kunnen ze je onzekerheid over bepaalde dingen wegnemen. Want je gelooft het misschien niet: je ouders zijn ook jong geweest. Je ouders

hebben – om maar wat te noemen - ook uren voor de spiegel gestaan en zich druk gemaakt om die puistjes of die kleine borsten.

Het is makkelijker gezegd dan gedaan: niet tobben, praten! Al dat gepieker is niet goed voor je. Je slaapt er bijvoorbeeld slecht van, met als gevolg dat je je op school niet kunt concentreren. Maar de gevolgen kunnen ook ernstiger zijn: want wat als je inzit over jeuk aan je geslachtsdelen en je durft het er met niemand over te hebben? Misschien heb je een soa. Dat is een ziekte die je kunt krijgen door te vrijen met iemand die al besmet is. De meeste soa's zijn prima te behandelen, maar als je met sommige soa's blijft rondlopen, loop je de kans om onvruchtbaar te worden.

Sommige jongeren zien 't niet zitten om zulke intieme dingen met hun ouders te bespreken. Die vinden 't fijner om met iemand te praten die wat verder van ze afstaat, iemand met wie ze niet ook nog elke avond aan tafel zitten. Geldt dit voor jou, bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD om een afspraak te maken. Wil je gewoon wat meer weten over seksualiteit, neem dan eens een kijkje op [www.gezondheidswijzerlimburg.nl](http://www.gezondheidswijzerlimburg.nl). Hier vind je overigens ook andere gezondheidsinformatie speciaal voor jongeren.

EEN KLAP IN JE GEZICHT KUN JE KRIJGEN, ALS JE HAAR GRIJPT ZOALS JE IDOOL DAT DOET IN ZIJN NIEUWSTE CLIP

DIE MEIDEN ZITTEN IN DE PUT OMDAT ZE DINGEN HEBBEN LATEN GEBEUREN WAAR ZE NOG HELEMAAL NIET AAN TOE WAREN

