

Zorg goed voor jezelf

Je zit in de puberteit en je lichaam verandert.

Je gaat meer zweten.

Je kan puistjes krijgen.

Het is prettig als je schoon bent en lekker ruikt.

Ook als je zoent of seks hebt.

Hoe doe je dat?

Elke dag

- Poets je tanden.
- Was elke dag je gezicht, handen, oksels.
- Was je penis of vagina.
- Trek elke dag schone kleren aan.
- Gebruik deodorant.

Wel of geen haar?

Scheren, kortknippen of harsen?
Doe wat jij mooi en fijn vindt.

Help! Ik heb een stinkende vriend

MALOU, 16 JAAR: 'Ik heb een leuke jongen leren kennen.

Alleen, het probleem is, hij stinkt.

Eigenlijk stinken zijn oksels. Ik vind het vies.

Ik wil het niet uitmaken want ik vind hem verder heel leuk.

Maar ik durf het niet tegen hem te zeggen.'

Het advies van haar vrienden

Welk antwoord vind jij het best? Kruis aan.

☐ **ANOUK, 16 JAAR:** 'Ik zou het gelijk uitmaken!

Er zijn toch genoeg leuke jongens?'

☐ **PAULINE, 15 JAAR:** 'Ik zou het vertellen.

Het is nooit leuk om te horen dat je stinkt.

Maar het is ook niet leuk als iemand je dumpst zonder dat je weet wat de reden is.'

☐ **KASPER, 16 JAAR:** 'Ga samen met hem douchen.

En doe wat extra zeep onder zijn oksels.

Geef hem daarna deodorant.

Hopelijk snapt hij het dan wel.'

Hoe houd je je penis en vagina schoon en gezond?

Tips voor jongens

- Was je penis elke dag met water, zonder zeep.
- Draag elke dag schoon ondergoed.
- Ben je niet besneden? Trek de voorhuid terug en maak het randje onder de eikel goed schoon met water.
- Droog na het wassen je penis goed af.
- Was je handen met zeep als je de anus of penis hebt aangeraakt. Was ook na het vrijen je handen.
- Komt er afscheiding uit je penis?
Ga naar de huisarts. Dit kan een soa zijn.

Wat doe jij elke dag om je goed te verzorgen? Kruis aan.

- ☐ Ik ga onder de douche
- ☐ Ik gebruik deodorant
- ☐ Ik draag schoon ondergoed
- ☐ Ik poest mijn tanden
- ☐ Ik

Tips voor meisjes

- Was je schaamlippen en vagina elke dag met water, zonder zeep.
Als je zeep of vaginale douches gebruikt, kan je een infectie krijgen.
- Draag elke dag schoon ondergoed.
- Als je ongesteld bent: Vervang je maandverband of tampon meerdere keren per dag.
- Was je handen met zeep als je de anus of vagina hebt aangeraakt. Was ook na het vrijen je handen.
- Krijgt je afscheiding een andere kleur of geur?
Dit kan een soa of schimmelinfectie zijn.
Ga naar de huisarts of maak een afspraak bij een Sense spreekuur.
- Veeg van voor naar achteren af als je gepoept hebt.
Dus van je vagina naar je billen.
Zo voorkom je dat je een blaasontsteking krijgt.
Een blaasontsteking kun je krijgen als de bacteriën uit je anus in je vagina terecht komen.

MAAGD ZIJN EN HET MAAGDENVLIES

Je hebt vast wel eens gehoord van maagdelijkheid.
En misschien ook wel over het maagdenvlies.
Maar hoe werkt dat precies?

WAT IS EEN MAAGD?

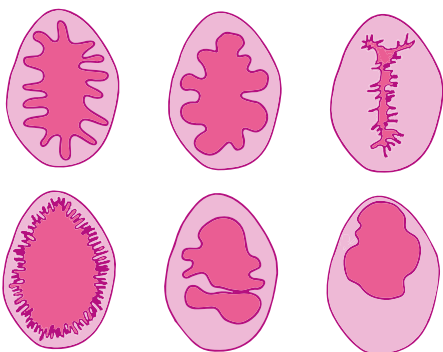
Een maagd is iemand die nog nooit seks heeft gehad.
Je bent pas 'ontmaagd' als je voor het eerst met iemand geslachtsgemeenschap hebt.
Dit geldt voor meisjes en voor jongens.

Wil je nog maagd blijven maar toch vrijen?

Je kunt op andere manieren vrijen.
Zoals zoenen of strelen.
Of vingers en aftrekken.

WAT IS HET MAAGDENVLIES?

Het maagdenvlies is eigenlijk geen vlies.
Soms wordt gedacht dat het de vagina afsluit.
Dat is niet zo.
Het maagdenvlies is een randje aan het begin van de vagina.
Dit randje kan glad of ribbelig zijn.
Het randje is rekbaar.
Bij elk meisje is het randje anders.

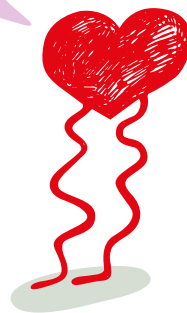


ONTMAAGD

De meeste jongeren worden ontmaagd als de penis in de vagina gaat.
Bij lesbische meisjes en bij homoseksuelen gaat het anders:
Anaal, met vingers of anders.
Iedereen bepaalt zelf wanneer hij of zij ontmaagd is.

Wist je dat?

Het maagdenvlies en maagd zijn, hebben niks met elkaar te maken.
Jongens hebben geen maagdenvlies, maar worden ook ontmaagd.
Bij welke seks blijf je nog maagd?
En bij welke seks kan het maagdenvlies scheuren?
Kijk in de tabel.



Manier van vrijen	Blijf je maagd?	Kan het maagdenvlies scheuren?
Met jezelf vrijen	Ja	Nee
Zoenen en voelen	Ja	Nee
Pijpen en beffen	Ja	Nee
Anale seks	Nee	Nee
Vaginale seks	Nee	Ja

MAAGDENVLIES QUIZ

- Jongens kunnen ook maagd zijn. ☐ Waar ☐ Niet waar
- Een jongen kan voelen of een meisje nog maagd is. ☐ Waar ☐ Niet waar
- Een meisje kan ontmaagd worden door een tampon of door paardrijden. ☐ Waar ☐ Niet waar
- Als een meisje ontmaagd is, bloedt ze altijd. ☐ Waar ☐ Niet waar

Antwoorden 1 Waar: Jongens kunnen ook maagd zijn. Een maagd is iemand die nog nooit seks heeft gehad. Dat geldt voor jongens en voor meisjes. 2 Niet waar: Niemand kan zien of voelen of een meisje maagd is. Een jongen kan dit dus niet voelen. Zelfs een dokter kan niet zien of een meisje maagd is. Een meisje wordt niet ontmaagd door een tampon of paardrijden. Je wordt alleen ontmaagd tijdens de seks. 3 Niet waar: Niet alle meisjes bloeden bij de eerste keer seks.

DE EERSTE KEER

5 VRAGEN

Doet de eerste keer pijn?
Doe ik het goed?
Iedereen heeft vragen over de eerste keer.
Lees hier wat andere jongeren zeggen.

Wil je meer tips over vrijen met jezelf en over de eerste keer?
Kijk op [Sense.info](https://sense.info)

SENSE

1 Doet de eerste keer altijd pijn?

Nee, de eerste keer hoeft helemaal geen pijn te doen.
Soms doet het pijn als je zenuwachtig bent.
Of als je niet vochtig genoeg bent.
Neem de tijd voor seks.
En doe het pas als je het écht wilt.

2 Bloeden meisjes altijd bij de eerste keer?

Nee, niet alle meisjes bloeden bij de eerste keer.
Soms bloedt een meisje als er een scheurtje komt in het maagdenvlies.
Dat kan gebeuren als ze niet ontspannen is en niet opgewonden.

3 Wanneer ben ik klaar voor de eerste keer?

Dat bepaal je helemaal zelf.
Sommige jongeren wachten totdat ze getrouwd zijn.
Anderen zijn er al eerder klaar voor.
Doe het pas als je het zelf wilt.
En als de ander het ook wil.
Het moet goed voelen.

4 Hoe gaat de eerste keer?

Seks ontdek je stap voor stap.
Meestal ga je de eerste keer niet gelijk met iemand naar bed.
Het begint met zoenen.
Daarna ga je steeds verder.
Elkaar aanraken. Eerst met kleren aan, later zonder kleren.
Als jullie er klaar voor zijn, dan ga je verder.
Je kunt vingeren, aftrekken, beffen, pijpen of vrijen.
Soms gaat seks sneller.

! Let op: Zorg ervoor dat je altijd condooms bij je hebt. De eerste keer komt soms onverwacht.

5 Hoe weet ik wat ik fijne seks vind?

Daar kom je vanzelf achter als je een paar keer seks hebt gehad.
Je komt er ook achter als je met jezelf vrijt.
Dit heet masturberen.

Wist je dat?

Sommige meisjes zijn bang dat hun vagina te klein is voor een penis.
De vagina is bijna nooit te klein.
De vaginawand is heel soepel.



TIPS VOOR DE EERSTE KEER

Alleen als je het zelf wilt

PHIL, 18 JAAR: 'Doe het pas als je het echt zelf wilt. Laat je niet overhalen.'

Doe het veilig

ZOEY, 17 JAAR: 'Ik heb nog geen seks gehad. Maar één ding weet ik zeker. Als ik het doe, doe ik het veilig. Met pil en condoom dus.'

Doe het met iemand die je vertrouwt

WILLEM, 16 JAAR: 'We moeten elkaar helemaal kunnen vertrouwen.
Dan pas doe ik het.'

Wees zeker van jezelf

MARTHE, 18 JAAR: 'Maak je niet druk om wat de ander van jou vindt.
Je bent goed zoals je bent.'

Praat erover

SAMUEL, 18 JAAR: 'Voordat we seks hadden, hebben we erover gepraat.
Ik zei waar ik zin in had en wat ik niet wilde.
Ook vroeg ik mijn vriendin wat zij lekker vindt.'

Perfekte seks bestaat niet

AÏTO, 18 JAAR: 'Mijn eerste keer was niet de beste keer.
Pas nu ik het vaker gedaan heb, vind ik seks leuk.
Hoe meer ik het doe, hoe beter ik me voel.'

Heb jij ook een tip?

FIJNE SEKS, HOE DOE JE DAT?

Seks is fijn als jullie allebei opgewonden zijn.
Dan gaat de seks vaak vanzelf.
Hoe word je opgewonden?

Hoe weet je dat je opgewonden bent?

- Je hart gaat sneller kloppen.
- Je gaat sneller of harder ademen.
- Je hebt zin in aanraken.
- Je tepels worden hard.
- Je krijgt een erectie als je een jongen bent.
- Je vagina wordt vochtig of 'nat' als je een meisje bent.

Worden jongens sneller opgewonden dan meisjes?

Ja, meestal hebben meisjes meer tijd nodig om opgewonden te raken.

Maar dit verschilt per persoon.

Met jezelf vrijen

Met jezelf vrijen of masturberen kan lekker zijn. Zo kan je je lichaam beter leren kennen. Je ontdekt wat je zelf prettig vindt. Zo kun je klaarkomen.

Tips: Zo wordt seks lekker!

Hoe zorg je ervoor dat jullie allebei opgewonden zijn?
En hoe zorg je ervoor dat jullie fijne seks hebben?
Gevoelige plekjes, weet jij waar die zitten?

1 Ontdek het hele lichaam!

Een meisjeslichaam is meer dan borsten en een vagina.
Een jongenslichaam is meer dan een penis en ballen.

Als de ander je gevoelige plekjes aanraakt, kun je opgewonden raken.

Weet jij wat jouw gevoelige plekjes zijn?

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ Oren | ☐ Dijen |
| ☐ Nek | ☐ Handen |
| ☐ Buik | ☐ Voeten |
| ☐ Rug | |
| ☐ | |

MARIUS, 18 JAAR: 'Ik vind het lekker als een jongen in mijn nek zoent.'

2 Zorg dat je opgewonden bent

TARA, 17 JAAR: 'Doe wat jij spannend en lekker vindt.'

Ik vind het soms leuk om me sexy aan te kleden.'

TIJMEN, 18 JAAR: 'Ik fantaseer over spannende dingen.'

3 Bouw de seks langzaam op

Ga eerst zoenen en elkaar aanraken.

Zo bouw je de spanning op en word je allebei opgewonden.

GIO, 18 JAAR: 'Ik ben er vaak sneller klaar voor dan zij.'

Ik vind het belangrijk dat ze er ook klaar voor is.

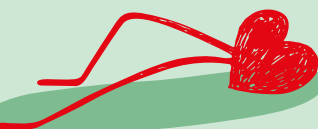
Anders doet het pijn bij haar.'

4 Zeg wat je wel en niet wil

BRUCE, 18 JAAR: 'Het verschilt per keer wat ik lekker vind en waar ik zin in heb.'

5 Let op de ander

FOUAD, 17 JAAR: 'Ik vind het superleuk als mijn vriendin geniet.'



Alles over klaarkomen

Wat is een orgasme?

Een orgasme is een ander woord voor klaarkomen.

Als je opgewonden raakt, kun je klaarkomen. Als je klaarkomt, krijg je een lekker tintelend gevoel in je lichaam.

Klaarkomen bij een meisje

Als een meisje klaarkomt, voelt ze de spieren in haar vagina samentrekken.

Een meisje kan klaarkomen door het aanraken van de clitoris.

Een meisje komt meestal niet klaar van alleen geslachtsgemeenschap.

Soms kan een meisje een paar keer achter elkaar klaarkomen.

Klaarkomen bij een jongen

Als een jongen klaarkomt, komt er sperma uit zijn penis.

Een jongen kan klaarkomen van pijpen, aftrekken of van geslachtsgemeenschap.

Na het klaarkomen is de eikel heel gevoelig.

Als je de eikel dan aanraakt, kan het pijn doen.

Een jongen kan na een orgasme niet meteen weer klaarkomen.

Na het orgasme is het fijn om tegen elkaar aan te liggen en te ontspannen.

Twee jongens in bed



Twee jongens kunnen zoenen, strelen, aftrekken en pijpen. Vrijen doen zij anaal.

Wat is anale seks?

Bij anale seks gaat de penis of vingers in de anus.

Zowel jongens als meisjes kunnen anale seks hebben.

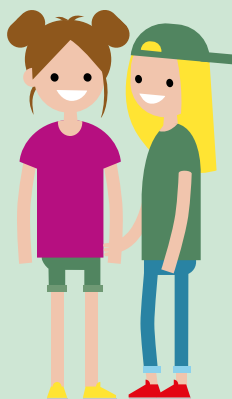
Niet álle jongeren doen dit.

Doe het veilig

Gebruik altijd een condoom om soa's te voorkomen.

Gebruik bij anale seks extra glijmiddel.

Twee meisjes in bed



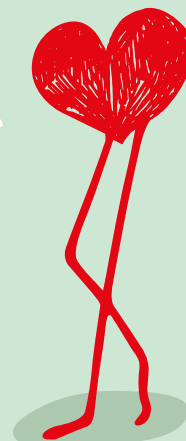
Twee meisjes kunnen zoenen, strelen, vingeren en beffen.

Vrijen kunnen zij doen met een dildo of vibrator.



Wist je dat?

- Een orgasme kan elke keer anders voelen.
- Een jongen kan niet tegelijk plassen en klaarkomen.
- Tegelijk klaarkomen is moeilijk.
Met klaarkomen ben je namelijk heel erg op jezelf gericht.
Je kunt je dan niet tegelijk op een ander richten.
- Klaarkomen is niet het belangrijkste in seks.
Van elkaar genieten is belangrijker!



ALS SEKS NIET ZO PRETTIG IS

Jongens en meisjes kunnen verschillende problemen hebben met seks. Lees maar.

IK HEB GEEN ZIN IN SEKS

Het kan zijn dat je geen zin hebt in seks.

Of dat je juist altijd zin hebt.

IK WORD NIET OPGEWONDEN

Soms kan een jongen geen stijve krijgen of vasthouden. Soms wordt een meisje niet vochtig.

OPGEWONDEN OF NIET?

Soms kan een jongen opeens een stijve penis krijgen. Dat betekent niet altijd dat hij zin in seks heeft. De stijve penis kan vanzelf weer weggaan.

Soms kan een jongen geen stijve penis krijgen. Of het zakt weg op het moment dat hij wel een stijve wil. Dat overkomt iedere jongen wel eens. Er is niks aan de hand. Begin gewoon weer met zoenen en strelen. Vaak komt de stijve penis dan vanzelf weer terug.

HET VRIJEN DOET PIJN

Vrijen kan soms pijn doen.

PIJN BIJ HET VRIJEN

Aan: info@sense.info

Van: tessabergmans@gmail.com

Onderwerp: pijn

Hallo Sense,

Ik heb vaak pijn tijdens het vrijen. Soms denk ik: Even doorbijten dan gaat de pijn vanzelf over. Maar dat is niet zo. Hoort de pijn erbij?

Ik hoop dat jullie me kunnen helpen.
Groetjes, Tessa

Beste Tessa,

Wat vervelend dat je pijn hebt bij het vrijen. Je bent niet de enige die dit heeft. Nee, pijn hoort niet bij seks.

Waarom komt de pijn?

Soms heb je pijn als je te snel begint met vrijen. Je bent dan niet opgewonden of vochtig genoeg. Misschien ben je gespannen. Dat heb je niet altijd door.

Wat kan je doen?

Ga niet door met vrijen als je pijn hebt. Zeg tegen je vriend: 'Het doet pijn als we vrijen. Ik wil stoppen' of 'Het doet pijn als we vrijen. Kunnen we iets anders proberen?' Het is belangrijk dat je je goed ontspant. Neem daarvoor de tijd. Blijf je last van pijn houden? Maak een afspraak met je huisarts of met Sense.

Heb je meer vragen? Mail maar!

Groet, Sense.

IK KAN NIET KLAARKOMEN

Het kan zijn dat je niet kunt klaarkomen.
Of dat je te snel klaarkomt.

IK VOEL NIETS

De penis of de vagina heeft geen gevoel.

**TE SNEL KLAARKOMEN**

Davy chat met de Sense Infolijn

Dave: Ik kom vaak te snel klaar en dan schaam ik me.
Seks durf ik eigenlijk niet meer zo goed. Wat kan ik doen?

Infolijn: Veel jongens hebben last van te snel klaarkomen.
Dat kan vervelend zijn.
Vaak gaat het vanzelf over als je wat meer ervaring hebt.

Dave: Kan ik nu iets doen om minder snel klaar te komen?

Infolijn: Hier een paar tips om het orgasme uit te stellen:

- 1 Denk aan iets anders dan seks.
- 2 Stop met bewegen en trek je penis even terug of ga langzamer bewegen.
- 3 Gebruik een condoom.
Dan duurt het ook langer voordat je klaarkomt.
- 4 Zoek naar een standje waarbij je minder snel klaarkomt.

Dave: Oké, dank je wel! Ik ga het proberen.

**WAT KAN JE DOEN ALS
DE SEKS NIET ZO PRETTIG IS?**

Het belangrijkste is: Zoek hulp!

- Praat erover met je vriend of vriendin.
Of met iemand anders die je vertrouwt.
- Bel, chat of mail met de Sense Infolijn op www.sense.info.
- Maak een afspraak met je huisarts.
- Je hoeft je niet te schamen. Je bent echt niet de enige.

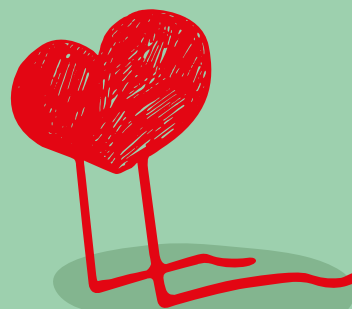
PORNO

**Porno kijken kan leuk zijn.
Maar seks in pornofilms is anders dan echte seks.
Lees maar.**

PORNO IS GEEN ECHTE SEKS

Jongens en meisjes kijken naar porno om opgewonden te worden. Of om nieuwe standjes te leren.

! Let op: Seks in pornofilms is anders dan seks in het echt.



ZES WEETJES OVER PORNO

1 Pornoacteurs zien er anders uit

Denk niet dat alle lichamen eruit zien zoals in porno! In porno zie je vooral strakke en gespierde lichamen. Word niet onzeker over je eigen lichaam. In het echt zien lichamen er anders uit. Maak je dus geen zorgen als je penis of borsten niet even groot zijn als in de pornofilm.

2 Niet meteen nadoen

Wil je een pornofantasie uitproberen? Overleg dit eerst met je partner. Verwacht niet dat jouw vriend of vriendin hetzelfde doet als in pornofilms.

3 Seks kost tijd

In pornofilms beginnen acteurs heel snel met vrijen. In het echt kost seks tijd. Jongens zijn niet in één keer opgewonden zoals in de film. Meisjes zijn ook niet meteen nat. Neem de tijd om allebei opgewonden te raken.

4 Je mag ook NEE zeggen

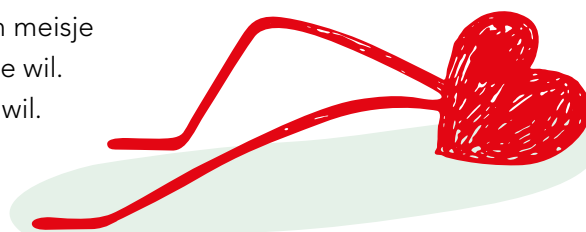
In pornofilms bepaalt de jongen wat er gaat gebeuren. Het meisje volgt hem. Ze zegt niet wat zij wil. In het echt kan een meisje altijd zeggen wat ze wil. En ook wat ze niet wil.

5 Pornoseks is niet veilig

In pornofilms worden geen condooms gebruikt. In het echt is het wel belangrijk om een condoom te gebruiken. Anders loop je kans op een zwangerschap of soa.

6 Anaal hoeft niet

Anale seks hoeft niet. Dat lijkt in pornofilms wel zo.



PENIS ENZO

Elke penis ziet er anders uit.
Er zijn allerlei soorten en maten.
De ene penis is niet beter dan de andere penis.



Illustraties: © Hilde Aalants

Hoe groot is een penis?

Een slappe penis is meestal tussen de 6 en 13 centimeter lang.

Een stijve penis is meestal tussen de 12 en 21 centimeter lang.

De grootte van een slappe penis zegt niets over de grootte van een stijve penis.

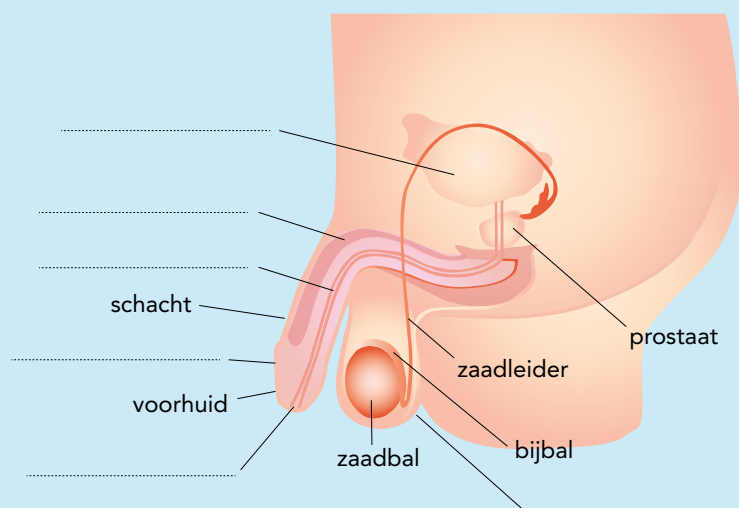
Je hebt geen betere seks en je bent ook niet beter in bed als je een grote penis hebt.

Vul in

Hoe ziet een penis eruit?

Zet de woorden op de goede plek.

- balzak
- plasbuis
- blaas
- zwellichamen
- eikel
- plasgaatje

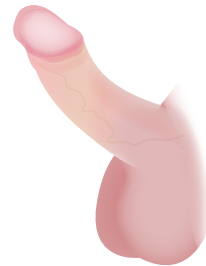


Sperma: Waar komt het vandaan?

- 1 In de balzak zitten twee zaadballen. Die maken miljoenen zaadcellen per dag. Zaadcellen zijn nodig om een kind te kunnen maken. Eén zaadcel is genoeg om een vrouw zwanger te maken.
- 2 De zaadcellen rijpen in de bijballen.
- 3 De prostaat maakt het zaadvocht. In de zaadleider komt het zaadvocht bij de zaadcellen. Zo ontstaat sperma.
- 4 Na een maand worden de niet-gebruikte zaadcellen afgebroken in de bijbal.

Hoe komt een jongen klaar?

- 1 In de penis zitten zwellichamen. Deze vullen zich met bloed als een jongen opgewonden is.
- 2 De penis wordt dan langer, dikker en stijver. Een stijve penis noemen we een erectie. Hij kan dan recht, krom of schuin staan.
- 3 Met een stijve penis kan een jongen gaan vrijen. Of zichzelf aftrekken.
- 4 Als een jongen klaarkomt, komt er sperma uit zijn penis. Dit noem je een zaadlozing. Sperma is wit of witgeel van kleur.

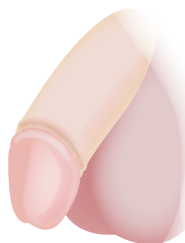


WIST JE DIT?

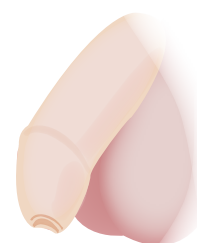
- Er komt ongeveer één eetlepel sperma uit de penis als een jongen klaarkomt.
- Soms gebeurt een zaadlozing tijdens het slapen. Dat noem je een natte droom. Dit gebeurt bij veel jongens. Dit is heel normaal.

Een besneden penis: Wat is dat?

Een besneden penis is een penis zonder voorhuid. Er zit dus geen huid meer over de eikel. Soms is een jongen besneden omdat de voorhuid te strak zat. Soms vanwege het geloof. Of omdat het de gewoonte is. Besneden jongens genieten evenveel van seks als onbesneden jongens. Het kan gebeuren dat het iets langer duurt om klaar te komen.



besneden



onbesneden

VAGINA ENZO

Elke vagina ziet er anders uit. De schaamlippen zien er verschillend uit. Lang, kort, dik, dun en donker of licht van kleur. Er is veel of weinig schaamhaar. De ene vagina is niet beter dan de andere vagina.



Illustraties: © Hilde Atalanta - The Vulva Gallery

Vulva

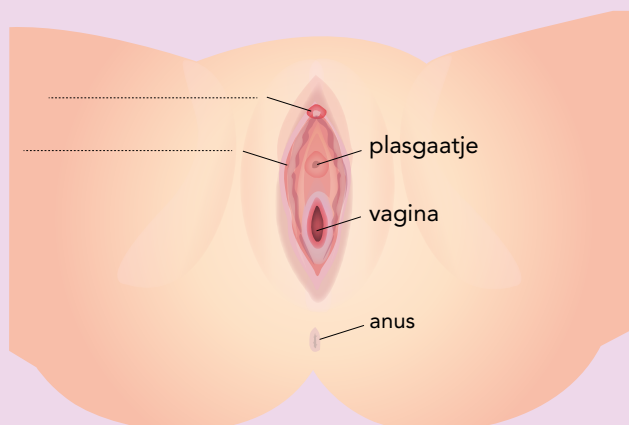
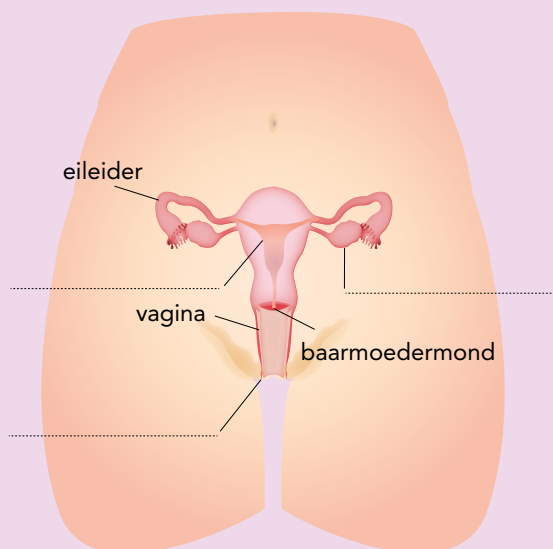
De geslachtsorganen van een meisje noemen we vagina. Eigenlijk is vulva het juiste woord. De vulva bestaat uit schaamlippen, plasgaatje, clitoris en de vagina. De binnenkant van de vagina voelt zacht aan. Het lijkt een beetje op de binnenkant van je wangen.

Vul in

Hoe ziet een vagina eruit?

Zet de woorden op de goede plek.

- schaamlippen
- clitoris
- baarmoeder
- eierstok
- schaamlippen



Elk meisje heeft een clitoris

De clitoris is een bobbeltje dat tussen de schaamlippen zit.

De clitoris is een heel gevoelig plekje.

Als je het een tijdje aanraakt, kan een meisje klaarkomen.

WIST JE DIT?

Het bobbeltje dat je tussen de schaamlippen ziet, is een klein deel van de clitoris.

De rest van de clitoris zit binnen in de vagina. Dat kan je niet zien, maar wel voelen.



Hoe ziet het eruit?

Met een spiegeltje kan je als meisje kijken hoe je er van onderen uit ziet.

Je ziet dan de schaamlippen en de clitoris en de vagina.

Wel of geen haar?

Dat bepaal je helemaal zelf.

Sommige meisjes laten het schaamhaar staan.

Andere meisjes vinden het fijn om het schaamhaar weg te halen.

Je kan ook de haren op de bikinilijn weg halen.

Meisjesbesnijdenis: Wat is dat?

Bij meisjesbesnijdenis wordt een stukje van de clitoris en de schaamlippen weggehaald.

Soms wordt de hele clitoris weggehaald.

Een besneden meisje krijgt geen lekker gevoel van seks.

Het kan ook extra pijn doen als ze ongesteld is.

Of het doet pijn tijdens het plassen, de seks of de bevalling.

Meisjesbesnijdenis is in Nederland strafbaar.

Ongesteld zijn: Hoe zit dat?

Als een meisje ongesteld is, gaat zij bloeden uit haar vagina.

Een meisje wordt één keer in de maand ongesteld.

Dit duurt ongeveer vier tot zeven dagen.

Een meisje wordt voor het eerst ongesteld als ze tussen de 10 en 15 jaar is.

Niet lekker

Sommige meisjes voelen zich niet lekker als ze ongesteld zijn of bijna ongesteld zijn.

Ze kunnen last hebben van hoofdpijn, buikpijn, rugpijn of moeheid.

Ook kunnen ze zich humeurig of verdrietig voelen.

Je mag jezelf op deze dagen best verwennen!

Neem een lekkere warme douche of kruip op de bank met thee. Een pijnstiller kan ook helpen.

WIST JE DIT?

- Gemiddeld groeit een meisje nog acht centimeter als ze voor het eerst ongesteld is geworden.
- Ieder meisje heeft bij haar geboorte honderdduizenden eicellen in voorraad.
- Seks tijdens de menstruatie kan, maar is niet altijd veilig. Gebruik dus altijd een condoom of anticonceptie als je seks hebt.
- Elk meisje heeft vaginale afscheiding. Dat is wit of doorzichtig slijm. De ene week is het meer dan de andere week.

