

WAT SEUNS MOET WEEET



DR. JAN VAN ELFEN

LIEFDE.SEKS.DWELMS.SWANGERSKAP
HOMOSEKSUALITEIT.VIGS

Wat seuns moet weet

Dr. Jan van Elfen

OceanofPDF.com

Inhoud

Inleiding

Alles is anders

Uit jou nate

Die geslagsorgane

Pret en gevaar

'n Kaart vir jou nuwe lewe

Die liefde kom in baie gedaantes

'n Vaste verhouding – of nie?

Seksuele ontwaking

Hoe ver moet jy gaan?

Is jy regtig verlief?

Seksueel oordraagbare infeksies

Wou jy nog iets weet?

OceanofPDF.com

Inleiding

Dr. Jan van Elfen is dekades lank reeds sinoniem met die grootwoordproses van ontelbare jong Suid-Afrikaners. Die vraag na leiding tydens die adolessente jare het net toegeneem soos wat ons samelewing meer kompleks geword het. Daar is 'n al hoe groter behoefte aan 'n vertroude stem wat kan help om die nuwe realiteite waardeur seuns en jong mans in die gesig gestaar word, die hoof te bied. Daarom is dit goedgevind om 'n nuwe uitgawe van dr. Van Elfen se gids vir die tienerjare uit te gee. Vir hierdie hersiene en bygewerkte teks is gesteun op inligtingsbronne van die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO), die Sentrum vir Toegepaste Regstudies (CALS), die Mediese Navorsingsraad (MNR) en Health24.com. Die essensie van dr. Van Elfen se betoog is egter behou.

OceanofPDF.com

Alles is anders

Deesdae ken jy jouself skaars – jy voel en lyk so anders as ’n paar jaar gelede. Eers het jy al hoe meer bewus geword van jou voorkoms en hoe jy optree – en ook dat jou huismense jou anders begin behandel. Nou voel dit met tye amper of jy vir jouself ’n vreemdeling geword het.

Wat het hier gebeur? Hoe het dit gebeur?

Soms lyk dit of die mense by die huis nie meer van jou hou nie en of jy hulle heeltyd pla. Almal werk ook op jou senuwees! Daar word soveel van jou verwag. Wanneer daar nie gekla word oor jou musiek te hard of jou kamer deurmekaar is nie, moet jy in die kombuis help. Dit maak jou kwaad.

Dan is daar jou sussie wat aanhou karring: “Ek gaan Ma vertel jy het nie jou huiswerk gedoen nie.” Klikbek! Maar niks pla jou soveel as jou eie buierigheid nie. Sodra jy rustig lê en droom oor een ding, hardloop jou gedagtes ’n ander rigting in.

Jy verknies jou gedurig en wonder of jou lang bene vir altyd so dun gaan bly. Dit pla jou ook as jou toetspunte swak is. Soms lyk die toekoms duister en glo jy daar is niks goeds wat op die lang pad vorentoe vir jou wag nie. Maar met tye voel jy uitbundig, volwasse en selfstandig, oortuig daarvan dat jy jou eie besluite kan neem.

Ander kere wil jy niks anders hê nie as dat jou ma ’n bietjie met jou gesels en jou gerusstel oor bekommernisse wat jy nie eens altyd in woorde kan uitspel nie. Of jy wens jou pa was daar sodat julle op die grasperk ’n bal kan gaan rondskop. Dit is baie verwarrend om so te voel, amper vasgevang halfpad tussen grootmens en kind.

Skool was voorheen lekker. Nou raak jy moeg as jy net aan huiswerk dink. In die klas dwaal jou gedagtes gedurig by die venster uit. By die huis vervies jy jou as jy rondgestuur word. “Julle pak al die werk op my!” kap jy terug voor jy jou kan keer. Jy voel soos almal se slaaf en of niemand jou raaksien en waardeer vir die mens wat jy is nie.

Jy is ’n mengelmoes van geesdrif en twyfel, vriendelikheid en befoeterdheid, lag en grynsag. In jou kop spook die gedagtes. Oor en oor wonder jy: “Watter soort mens is ek? Sal meisies in my belang stel? Sal ek

eendag werk kry, en watse werk? Sal ek die werk goed kan doen? Sal mense dink ek is die moeite werd?”

Wat moet jy doen? Sal hierdie tyd ooit verbygaan?

Dikwels dink jy somer aan niks. Wat is al die inspanning tog werd? Dit voel of die tyd stilstaan. En dan wonder jy of jy nie 'n bietjie van jou kop af is nie.

Jou gedagtes maal woens rond, maar jou lyf maak jou senuwees nog meer gedaan. Jy voel soms so lomp! En hoekom is jy dikwels lam en tam? Soggens kan jy skaars jou oë oopkry en jou bene oor die kant van die bed swaai – en dan is dit gewoonlik die verkeerde voet wat eerste grondvat!

Soms skaam jy jouself omdat jy so kort van draad is, veral teenoor die mense naaste aan jou. Jy weet jy behoort dankbaar te wees vir alles wat hulle vir jou doen, maar voor jy jou kan keer, is jy weer ongeskik met hulle.

Alleen in jou kamer dink jy terug aan die kere toe Ma op koue wintersaande 'n ekstra kombers om jou skouers kom vou het. En jy onthou hoe bang jy geword het toe Pa, toe jy nog kleiner was, vir jou spookstories vertel het. Dan het jy gekerm jy is so bang hy mag nie loop nie – net sodat hy langer by jou moet bly.

Jy weet jy behoort baie gelukkig te voel daar is mense wat vir jou omgee en neem jou voor om minder buierig te wees. Jy gaan jou woorde tel. Maar kort daarna stook die opstandigheid op: “Ek wil nie meer Ma se ou soet seuntjie wees nie. Ek kan nie help ek voel soos ek voel nie.”

En hoekom moet jy probeer? Al wat jy gaan kry, is hel: “Ek het jou gewaarsku om harder te leer!” Jy het tog nie gevra om gebore te word nie, en jy skuld niemand niks. Die gekerm en gepreek maak jou gek!

Jou ouers en die ander ouer mense is ook nie meer soos hulle was nie, noudat jy daaraan dink. Kyk net die pa's se boepmagies! En die ma's lyk soos regte tannies. In die openbaar kan jy jou selfs vir hulle skaam.

En jou klere! Kyk net wat is in jou klerekas. Jou klere lyk vir jou so outyds en niks pas meer reg nie. Jy wil so graag moderne klere – met *labels* – hê.

By die skool is jy onseker en ontuis. Dit voel vir jou of party onderwysers nie meer van jou hou nie. En jy kan nie verstaan waarom jou gunsteling-onderwyser nou die dag voor die hele klas 'n gek van jou gemaak het nie.

Hulle moet net nie dink dat jy weer aan die skoolkonsert gaan deelneem nie. Jy is nie meer dieselfde oulike seuntjie wat doodgelukkig was om 'n

paddastoel in die skoolkonsert te wees nie. Jy sterf tien dode eerder as om op 'n verhoog te moet gaan staan. Niemand sal in elk geval iets anders as jou dun beentjies raaksien nie.

Dis ook nie meer altyd lekker as die klok vir pouse lui nie. Julle het altyd almal saam lekker woeste speletjies gespeel, maar nou is daar sulke groepies. Miskien praat hulle oor die skelm rokery nou die dag agter die fietsloods.

En wat gaan met Ruan aan? Julle was jare lank beste vriende – julle was saam in 'n bende! Julle het geheime gedeeltes en saam pret gehad. Nou lyk dit of hy jou nie eens raaksien nie. Is dit vandat sy pa 'n nuwe motor gekoop het? Of sedert hy saans later as jy mag uitbly?

Hoekom voel jy soms jy bars uit jou nate en dan weer jy is vasgekeer soos 'n papie in 'n kokon?

Dis 'n goeie beskrywing.

Jy is baie soos 'n papie wat 'n gedaanteverwisseling ondergaan – 'n ruspe wat besig is om vlerke te groei.

Want byna ongemerk het jy 'n TIENER geword – daardie rare wese wat ook bekend staan as 'n “adolescent”. Jy is nóg vis, nóg vlees – nie meer 'n kind nie, maar ook nog nie grootmens nie. Jy het 'n nuwe fase, 'n oorgangstadium, in jou lewe bereik.

Jy het lank gedroom oor en uitgesien na hierdie wisseljare. Noudat jy daarin is, word jy deur 'n beklemming beetgepak soos 'n bergklimmer wat hoogtevrees kry wanneer hy amper by die kruin is. Daar is soveel dinge wat jou bang en onseker maak.

Aan die een kant sal jy as tiener glo 'n nuwe identiteit kry. Intussen verstaan volwassenes tieners nie altyd nie en kritiseer hulle graag. Jy weet ook jy het geen keuse nie – jy moet deur hierdie stadium gaan. Aan die ander kant sien jy uit na hierdie nuwe avontuur.

Noudat jy 'n tiener is, is daar die een na die ander teken van liggaamlike groei. Jy begin twyfel. Sal jou liggaam normaal ontwikkel? Sal jou stem ooit diep soos 'n man s'n wees en die donsies op jou ken harde baard word? Gaan jy spiere ontwikkel, gaan jy 'n *six-pack* hê, sal jou borskas breed word? Gaan jy nog baie langer word of kort bly? Jy bly bekommerd.

Onthou net dat jy uniek is. Niemand anders lyk of voel presies soos jy nie. Dis nie nodig om angstig te raak oor adolessensie nie. Hoe ouer jy word, hoe meer sal jy agterkom dat jy dit geniet.

Adolesensie is die oorgangsjare tussen puberteit (tekens van manwording) en liggaamlike sowel as emosionele volwassenheid. Jy kan moed skep vir dié tyd as jy onthou dat jou ontwikkeling nie tot jou liggaam beperk is nie. Jou gaan meer selfvertroue kry omdat jy byna daaglik verstandiger word en jou emosies al hoe beter kan beheer. 'n Mens is net een maal jonk en adolesensie is die hoogtepunt van jou jeug.

Leef jouself uit en benut al die geleenthede wat die lewe vir jou bied. Jy kan byvoorbeeld deelneem aan sport en ander sosiale bedrywighede. Sluit ook aan by verskillende organisasies, want so kan jy ander mense ontmoet, nuwe vriende maak en meisies leer ken.

Probeer om jouself te wees. Dit is belangrik om deur jou vriende aanvaar te word, maar dis belangriker om jou individualiteit te behou en getrou aan jouself te wees.

Intussen is die tienerlewe vol nuwe ervarings en sal jy dikwels moeilike besluite moet neem. Dié besluite word moeiliker gemaak deur die driftige emosies wat saamgaan met jou liggaamlike rypwording. Miskien sal jy rustiger voel, verstandiger redeneer en optree, as jy die veranderinge in jou liggaam beter verstaan. Kom ons praat daaroor.

Uit jou nate

Liggaamlike veranderinge

Soos alle kinders het jy van geboorte af baie vinnig gegroei. In 'n stadium kon jou ouers nie voorbly om nuwe klere te koop nie. Jou skoene was kort-kort te klein.

Toe groei jou liggaam skielik stadiger – waarskynlik tussen jou tiende en twaalfde verjaardag. Terselfdertyd het jy wat geaardheid én gedrag betref rustiger geword as in jou vroeë skooljare. In dié rustiger tyd kon jou liggaam 'n bietjie asemskep nadat dit in die groeiproses baie energie opgebruik het.

In hierdie rustiger stadium hoef jy nie bang te wees dat al jou maats jou gaan verbygroei nie. Die blaaskans duur net 'n kort rukkie, sowat 'n jaar of twee. Dit is eintlik die stilte voor die storm: die adolessente groeisarsie. Dan groei jy weer so kwaai dat jou bene vir jou te lank en jou voete te groot lyk. Jy is dan ook geneig om lomp te voel. Jy sal nou meisies van jou eie ouderdom inhaal en waarskynlik verbysteek. Maar langer rek is nie die enigste kenmerk van puberteit nie.

Nou groei daar orals hare

Taamlik skielik merk jy dat jou liggaam groter en jou spiere sterker word. Op jou bolip is daar tekens van donsbaard. Ook elders op jou liggaam, waar jy voorheen haarloos was, het haartjies verskyn – veral in die oksels (onder jou arms) en op die pubis (die ronding net bokant die penis). Party seuns kry ook hare op die bors. Die hare is aanvanklik lig en donsig, maar word later donkerder en krulleriger.

Jou stem breek

Nie al die liggaamlike veranderinge wat jy ondergaan is ewe welkom nie. Party laat jou verleë voel. Soos jou stem wat so onvoorspelbaar breek – dit is nou grof, en dan slaan 'n hoë piepgeluid weer sonder waarskuwing deur.

Moenie kwaad word as jou huismense jou dalk 'n bietjie terg omdat jou stem breek nie. Hulle bedoel niks leliks met hul grappies nie. Dit is boonop

niks om oor skaam te wees nie, maar 'n teken dat jy normaal ontwikkel.

Jou geslagsorgane

Die opvallendste verandering in jou liggaam is by jou uitwendige geslagsorgane te bespeur. Manlike haargroei begin ongeveer dieselfde tyd as wanneer die skrotum en testes (die sak met saadballe net onder jou penis) vergroot. Terselfdertyd, of kort daarna, word die penis langer en dikker.

Die ryping van die inwendige geslagsorgane vind ook plaas. Die prostaat ('n klier) word groter en spermproduksie (saadvorming) begin, in so 'n mate dat ejakulasie (uitskeiding van semen) snags voorkom. 'n Sogenaamde *wet dream* gebeur meestal onverwags en kan nóg 'n rede vir verleentheid wees. Onthou dat hierdie ervaring 'n noodsaaklike mylpaal in puberteit is – dit is nog 'n teken dat jy besig is om 'n man te word.

Miskien voel jy verwar deur die verskillende anatomiese name en fisiologiese begrippe wat ek hierbo gebruik het. Jy is dalk gewoond daaraan om ander name vir jou organe te gebruik, bv. “piepie” of “voël” en “eiers” of “ballas” in plaas van “penis” en “testes”. Raak maar gewoond aan die nuwe terme, maar moenie skaam wees vir jou en jou huismense se eie benamings nie.

As jy die volgende hoofstuk – wat oor die anatomie en fisiologie van die geslagsorgane handel – lees, sal jy besef hoe interessant en doelmatig die werking van jou liggaam is.

Wanneer begin dit alles?

Daar kan nooit met sekerheid voorspel word wanneer die veranderinge van puberteit by 'n seun gaan begin nie. By die meeste begin dit op 12 jaar en bereik dit 'n aanvanklike hoogtepunt tussen 13 en 14 jaar. Dit is egter glad nie buitengewoon vir haastige knape om hul maats op 11 of selfs 10 jaar voor te spring nie. En daar is ouens wat eers in matriek of selfs nadat hulle die skool verlaat het, aanstalties maak. Dit sal nie help om jou te ontstel oor wanneer jy gaan begin om “groot te word” nie. Party babas kry tande en begin kruip voor hul tydgenote. Uiteindelik kou en stap almal ewe fluks.

Wat manwording betref, kom agteros ook in die kraal. Party seuns is al goed ontwikkel wat die penis betref, sonder dat hulle ooit 'n *wet dream* gehad het. Ander, wat minder ontwikkeling toon, kan onverwags in hul slaap of as gevolg van wrywing op die penis so iets ondervind.

Aangesien adolessensie 'n baie selfbewuste lewenstadium is, ontstaan daar allerlei bekommernisse oor liggaamlike voorkoms, byvoorbeeld oor skewe tande, bakore of vertraagde groei. Omdat seuns nou eenmaal seuns is, kan dit ook wees oor die voorkoms van die penis.

Jou borste groei ook

'n Ander onwelkome teken van puberteit is die vergroting van 'n seun se borste. Jy hoef nie te vrees dat jy in 'n vrou gaan verander as jou tepels begin jeuk en die areola (omringende bruin deel) ietwat opswel nie. In vergelyking met 'n meisie sal jy maar altyd plat wees van voor.

Dit kan wel vir jou 'n doring in die vlees wees. Die effense vergroting kan ongemaklik wees. 'n Ruk lank kan 'n ligte stamp teen die bors of selfs die geskaaf van 'n growwe hemp teen jou tepels pynlik wees. Dit kan ook gebeur dat albei borste nie gelyktydig stywer word en vergroot nie.

Hoekom het mans tepels? Hulle gaan immers nooit 'n baba aan die bors voed nie. Hierdie verskynsel is 'n verdere bewys daarvan dat elke mens liggaamlik iets van die teenoorgestelde geslag het. Jy sal sien wanneer ons die geslagsbou van die vrou bespreek, is dit byvoorbeeld duidelik dat die vrou se klitoris 'n verband hou met die penis.

Dieselfde gevoeligheid wat by jou borste te bespeur is, kan ook by jou testes gemerk word. Jy kan begin wonder of jy dalk beskerming vir jou testikels moet begin dra wanneer jy aan sport deelneem. Sportbeserings van die genitalieë kom egter selde voor. As dit jou gemakliker en veiliger laat voel, kan jy 'n stywe onderbroek van die bikini-tipe dra. Dit verleen genoeg ondersteuning, sonder om die lieste te skaaf of beweging te strem.

Terug by die haargroei

'n Goeie selfbeeld is vir elke mens belangrik. Die meeste tieners is hiermee behep. Hierdie beheptheid, wat tot selfondersoek voor die spieël en vergelyking met jou vriende aanleiding gee, is nie alleen tot jou geslagsorgane beperk nie. Neem byvoorbeeld die haargroei op jou bors.

Wanneer jy jou borshaartjies kan begin tel, het jy dalk vrae oor hare op die liggaam. As jy nie baie borshare kry nie, hoef jy jou nie daaroor te ontstel nie. Manlikheid hang nie van borshare af nie en word ook nie aan die weligheid daarvan gemeet nie. Aardjie na sy vaartjie – liggaamlike eienskappe soos 'n tipe liggaamsbou en harigheid word grootliks oorgeërf – daar is bitter min wat jy kan doen om dit te verander.

Mans is hariger as vroue, en party mans hariger as ander. Op sigself is harigheid geen aanduiding van manlikheid of dapperheid nie. Jy hoef nie minderwaardig te voel as jy minder borshare as jou vriende het nie. 'n Belangrike rede vir 'n man se ruier lyfboskasie is dat haargroei deur die manlike geslagshormoon, testosteroon, gestimuleer word. Om baard te kry is net soos die ander liggaamlike veranderinge die gevolg van hierdie hormoon.

'n Weelderige baard het egter niks met manlikheid te make nie. Die kweek en afskeer van 'n baard is van veranderlike modes afhanklik. Miskien droom jy van die dag wanneer jy met 'n weelderige snor, *sidies* of *goatee* kan spog. Jammer – jy sal nog 'n rukkie geduldig moet wees, want jou baard is nog te yl. Boonop sal 'n bebaarde skoolseun maar gek lyk, of hoe?

Die skeerritueel

Troos jou daaraan dat die oomblik wanneer jy die eerste keer 'n skeermes oor jou gesig trek, net om die draai is. Dan begin jy met 'n ritueel wat die meeste mans vir die res van hul lewe elke dag herhaal. Om groot te word, bring dus ekstra verantwoordelikheid en beslommernis.

Aanvanklik sal dit seker nie nodig wees om so gereeld te skeer nie. Moenie haastig wees om te begin nie. Jou baard sal gou harder word en vinniger groei, dan moet jy dit elke dag doen. Maar moet ook nie wag tot jy soos jou sussie se teddiebeer lyk nie.

Jy het waarskynlik jou pa of ander mans van kleins af dopgehou wanneer hulle voor die spieël skewemond trek om seker te maak hulle kan oral bykom, maar sny hulle nie raak nie. Daar is basies twee metodes van skeer: droog en nat. Laasgenoemde behels die natmaak van die gesig, aanwending van skeerseep en verwydering van die baard met die hale van 'n skeermes. Vir 'n droë skeer word 'n elektriese skeermes gebruik wat óf met batterye óf met krag werk.

Jy moet ook nie skrik as jy jou met die eerste probeerslag raak skeer nie. Dié kuns leer jy met oefening. Jy kan die bloed maklik met 'n stukkie watte of toiletpapier stop. Afgesien van die dieper puisies wat gekneus word, veroorsaak snytjies nie onooglike of blywende letsels nie.

Voor jy vir jou 'n kat in die sak koop, moet jy liever jou pa of 'n ouer man se raad vra oor die keuse van 'n skeermes. Dalk kry jy nog een present!

Jou skeerseep kies jy ook uit talle soorte: dié wat jy met 'n kwas aanstryk, kits-skeerskuim of skeerjel in houters. Baie mans gebruik om ekonomiese redes sommer gewone gesigseep. Dit help natuurlik as jy eers stort en jou gesig goed was om die baard sag te kry. As jy 'n sensitiewe vel het, moet jy 'n skerp lemmetjie gebruik en liever nie gewone gesigseep en water nie, want dit kan jou vel irriteer.

Nadat jy geskeer het, is dit lekker om die een of ander soort naskeermiddel of selfs room aan jou gesig te smeer – as jy dit kan bekostig! Dit is in elk geval nou tyd dat jy self verantwoordelikheid daarvoor begin neem om sonroom aan jou vel te smeer wanneer jy 'n ruk lank in die son gaan wees – soos wanneer jy gaan swem of krieket speel. Velkanker kom dikwels onder Suid-Afrikaners voor, maar dit is heeltemal voorkombaar. En jy moet nie dink dit is net mense met baie bleek velle wat voorsorg moet tref nie – dit raak almal van ons.

Die puisieprobleem

Skete en kwale speel gewoonlik nie in hierdie stadium 'n groot rol in jou lewe nie. Maar aknee (puisies) versuur talle jong mense se lewe – driekwart van hulle word in die een of ander tyd in puberteit en selfs daarna daarmee gepla.

Puisies verskyn nie toevallig vir die eerste keer in puberteit nie. Afgesien daarvan dat testosteroon verantwoordelik is vir liggaamlike groei en seksuele rypwording, hits dit ook die vel se talg-of olieklere tot oorafskeiding aan. Talg (olie) smeer die vel en beskerm dit, maar kan in oormaat 'n las wees. Dit is veral die kliere van die gesig, skouers en rug wat te veel talg afskei.

Die buise van die ooraktiewe olieklere en hulle porieë (velopeninge) neig dan om te vergroot. Die opeenhoping van olie en ander onsuiverhede kan 'n verstopping in die klierbuis vorm. Die suurstof in die lug veroorsaak dat dié proppie swart verkleur. Vandaar die naam swartkoppie.

'n Dieper verstopping vorm 'n witkoppie. Deur die werking van 'n ensiem ('n stof wat chemiese reaksies bevorder) in die klierbuis, verander die velolie in 'n vry vetsuur wat in die vellae op die oppervlak uitlek wanneer die klierbuis bars as gevolg van druk weens die verstopping. Hierdie suur gee dan aanleiding tot inflammasie en puisievorming.

Moet jou dus nie laat wysmaak dat vuil bloed of inwendige gifstowwe die oorsaak van puisies is nie – dit is net 'n wolhaarstorie. Dit is ook onsin

dat “vry” puisies veroorsaak. Puisies kan egter wel deur kieme op die vel of aan jou vingers tot infeksie lei en rooi, seer siste word.

Die swartkoppies gee aanleiding tot vlak, geel puisietjies wat genees sonder om littekens (merke) te laat, maar met witkoppies kan dit anders wees as hulle nie sorgvuldig behandel word nie. Iemand met puisies is dikwels self sy grootste vyand, omdat hy dit self verder oor sy vel versprei.

Baie min tieners beskou aknee as ’n nietigheid. Dit laat hulle maklik selfbewus en minderwaardig voel. Jy moet probeer om puisies te aanvaar as ’n normale verskynsel, maar as dit soveel ongelukkigheid veroorsaak dat jou persoonlikheidsontwikkeling gestrem word, moet daar werk van gemaak word.

Omdat puisies so lelik is en velirritasie veroorsaak, is dit moeilik om nie aan jou puisies te peuter of daaraan te druk nie. Meestal lei dit tot kneusing en sekondêre infeksie, wat puisies en littekenvorming net vererger.

Puisies laat self geen merke op die gesig nie. Dit is die kneusing en kwaai infeksie wat tot beskadiging en blywende, lelike merke lei. Volg dus dié goue reël: Hou jou vingers van jou gesig af!

Wat gewoonlik gebeur, is dat aknee vanself teen die einde van die tiener- of vroeë twintigerjare uitwoed. Die puisies verdwyn dan spoorloos, tensy dit verkeerd behandel of die vel beskadig is deur infeksie en oorywerige tuisbehandeling, of diep letsels ontwikkel het. Selfs al sou jy letsels oorhou, kan die vel deur ’n plastiese chirurg “gladgeskuur” word nadat die puisies opgeklaar het.

Daar is nog ’n paar feite oor aknee waarin jy sal belang stel:

’n Olierige vel is oorerflik. As jy hierdie soort vel het, moet jy vroegtydig voorsorg tref deur die vel gereeld te was.

Velkleur en geslag speel geen rol in aknee nie.

Aknee dui nie op bloedonsuiwerheid nie. Die vervaardigers van velmiddels wat die publiek met advertensies mislei om so iets te glo, behoort aan die pen te ry.

Sport en ander liggaamlike aktiwiteit in die buitelug vererger aknee beslis nie. Natgeswete klere moet egter nie te lank gedra word nie en jy behoort na oefening te bad of te stort. Vuil klere, veral dié met ’n growwe tekstuur, kan wel teen die vel skuur en aknee, veral op die skouers en rug, vererger.

Haarskilfers het ’n negatiewe uitwerking op aknee. As jy skilfers opmerk, behoort die toestand gelyktydig met die aknee behandel te word. Gebruik ’n

medisinale sjampoe.

By 'n meisie is aknee geneig om net voor menstruasie te versleg, omdat sy dan meer progesteron in haar bloed het. 'n Dokter kan 'n sekere soort voorbehoedpil vir haar voorskryf wat teen aknee kan help. Dit sal 'n seun egter nie help nie, want dié pil kan vroulike veranderinge aan sy liggaam veroorsaak.

Geen deurslaggewende bewyse is nog gevind dat sjokolade, neute, gaskoeldrank, vetterige kos en gebak, die oormatige gebruik van melk en ander suiwelprodukte soos roomys aknee by tieners veroorsaak nie. Volgens die jongste studies kan die gebrek aan 'n gebalanseerde dieet, wat kan lei tot verhoogde insulienvlakke in die bloed, moontlik egter verband hou met die oorproduksie van talg.

Emosies soos spanning en bedruktheid veroorsaak nie aknee nie. Selfbewuste akneelyers kan egter omgekrap en moedeloos word. Waak teen 'n oorgretige gepeuter aan puisies. Om gedurig die rofie van 'n uitgedrukte puisie af te krap, vertraag die genesing en stel dit weer bloot aan sekondêre infeksie.

Hoewel daar spottenderwys na “vrypuisies” verwys word, het dié kwaaltjie niks met jou liefdesake te make nie.

Maar daar is raad vir jou. Daar is eintlik net twee soorte behandeling vir aknee: dié wat jy self toepas en dié wat 'n dokter voorskryf. By die tuisbehandeling van aknee geld die volgende reëls:

Reinig die vel. Die gesig en aangetaste liggaamsdele moet elke dag twee tot drie keer deeglik met water en seep gewas word. Gebruik enige goeie seep. Die probleem met sommige “spesiale” velmiddels is dat hulle die vel kan irriteer of uitdroog.

Moenie aan die puisies krap en druk nie. Vingernaels dra kieme wat die puisies besmet. 'n Ryp puisie kan liggies uitgedruk word nadat die gesig en hande vooraf met seep, water en 'n ontsmettingsmiddel gereinig is. Om velkneusing te verminder, kan 'n stukkie skoon sneespapier of watte om die vingerpunte gehou word.

Volg 'n gebalanseerde dieet met voldoende vars groente en vrugte en vermy te veel vetterigheid en soetgoed.

Was jou hare gereeld om vetterigheid te vermy. As jy skilfers het, moet dit behandel word.

Mediese hulp moet verkieslik verkry word as aknee hardnekkig is en vererger. Die soort puisies wat groot siste (vogblasies) vorm, is veral rede om dokter toe te gaan. Voorskrifte moet noukeurig gevolg word indien 'n dokter geraadpleeg word.

Indien tuisbehandeling nie slaag nie en jou puisies jou onderkry, behoort jy 'n geneesheer te raadpleeg. As jy werklik 'n probleemgeval is, kan jou dokter jou na 'n dermatoloog (velspesialis) verwys. Geneeskundige behandeling kan die volgende inhoud:

Die versigtige en steriele dreinerings van puisies.

Die voorskryf van antibiotiese en ander middels (mondeliks en/of vir velaanwending) op 'n langtermyngrondslag om die vorming van suur in die klierbuisies teen te werk.

Vitamien A in 'n behoorlik voorgeskrewe dosis kan nuttig wees, maar moet slegs vir 'n bepaalde tydperk onder toesig van 'n geneesheer gebruik word. Waak daarteen om te veel daarvan te neem, aangesien dit skadelik vir die liggaam kan wees.

Ultraviolet-bestraling in spesiale gevalle.

Hormoonpreparate word vir sommige pasiënte aanbeveel.

Chemiese afskilfering is soms nodig vir die verwydering van lelike littekenweefsel.

Daar is dus alle rede om goeie moed te hê. Aknee is meestal 'n onbelangrike en verbygaande kwaal. Dit moet net nie verwaarloos word nie. As tuisbehandeling nie slaag nie, is daar altyd doktershulp beskikbaar. Die allerbelangrikste bydrae wat jy kan lewer, is om jou hande so ver moontlik van jou puisies te hou.

Nou sweet jy ook

Ewe lastig is die reukwalmpie wat nou soms van jou oksels (onder jou arms), lieste en voete aangewai kom. Jou huismense sal dit waarskynlik eerder agterkom as jy, veral as jy op 'n warm dag nie jou natgeswete klere en sokkies betyds uittrek nie. Hierdie nuwe liggaamsreuke is te wyte aan afskeidings van jou apokrienkliere, wat net in die oksels, die geslagsdele en onder die voetsole geleë is.

Hierdie afskeidings het eintlik 'n baie flou reuk, maar dit is eie aan elke mens. Die meeste van ons se reukvermoë het al so verswak dat ons nie (soos honde) tussen ons eie liggaamsreuk en dié van ander kan onderskei

nie. Indien sweet deur velbakterieë aangeval word, veroorsaak die chemiese reaksie 'n reukie. Vandaar die minder aangename reuk van 'n natgeswete lyf en voete.

In jou vroeëre lewenstadiums was jy seker net soos die meeste van jou vriende maar sku vir water en seep. Jou ma moes gereeld seker maak dat jy jou ore, knieë en hakskene behoorlik gewas het. Nou sal jy anders hieroor moet begin dink.

Jy wil tog nie jou gewildheid verloor omdat jou vriende liefs windop van jou moet gaan staan oor jou sweetreuk of stink voete nie. Dus sal jy deeglik gebruik moet maak van water en seep as jy vriende wil hê.

Vir ekstra voorsorg teen 'n onaangename liggaamsreuk kan jy, behalwe om jou gereeld deeglik te was en skoon klere aan te trek, 'n reukweerder gebruik. Vermoedlik veiligheidshalwe die soorte wat as “droog”, “ekstradroog” of “anti-perspirant” beskryf word. Mense met 'n sensitiewe vel kan negatief reageer op gekonsentreerde chemikalieë wat die porieë (velopeninge) van sweetkliere laat toetrek. Dit kan 'n lastige dermatitis (jeukerigheid en rooiheid) of pynlike sweertjies in die oksels veroorsaak.

Nog iets

Aangesien jy nou skeergoed, reukweeders en ander toiletware begin gebruik, het jy waarskynlik meer sakgeld nodig as voorheen – as jy so gelukkig is om 'n maandelikse of weeklikse toelaag te ontvang en self jou persoonlike toiletware daarmee koop. Indien jou ouers of versorgers in hierdie behoeftes voorsien, moet jy die stygende pryse van toiletware in gedagte hou en spaarsaam probeer begroot.

Jou lyf en houding

Dit duur 'n ruk om gewoon te raak aan jou nuwe liggaam en jou manliker voorkoms. In dié tyd voel baie seuns gewoonlik ongerus oor die tempo waarteen hulle groei, veral as hulle hul vriende vinnig verbystek. Moenie jouself onopsigtelik probeer maak deur krom te loop nie. 'n Krom rug en skouers bevorder nie 'n mooi liggaamshouding nie en wek 'n swak indruk. Maak vrede met die liggaamsbou wat jy het en stap regop en flink. Gewoonlik is mense meer bewus van jou houding as van jou bou.

Van fierheid gepraat, onthou dat gereelde oefening die beste waarborg is vir 'n gesonde liggaam. Terselfdertyd kan jy gerus afsien van te veel lekkers en ander soetgoed. Dit kan in die liggaam tot vet omgeskakel en geberg

word, tensy jy baie aktief is. Wie wil nou so vet wees dat hy sukkel om 'n stel trappe te klim of om 'n opdraand uit te draf?

As jy altyd honger is

Onthou gerus dat oorgewig tieners gewoonlik oorgewig grootmense word. Jou huisdokter kan jou vertel van die skete en kwale waartoe vet mense geneig is, van spatare en galstene tot diabetes en hartkwale. Hou rekening met die gesonde eetlus waarmee jy waarskynlik, soos die meeste ander seuns van jou ouderdom, bedeel is.

Dit is belangrik dat jy genoeg eet om in jou groeiende energiebehoeftes te voorsien, maar jy hoef jou darem nie te buite te gaan nie – of eet liever vrugte, groente, neute, droëvrugte, kaas en jogurt as lekkers, koek, tert, hompe brood en aartappelskyfies. Dit is altyd raadsaam om liefsvolkoringbrood met kaas as witbrood met konfyt te eet. Sorg dat jy eet tot jou honger gestil is en nie agter die lekker aan nie.

Jy moet jou nooit probeer uithonger nie. Eet minstens drie maal elke dag genoeg voedsame kos soos vleis, eiers, graan-en suiwelprodukte, groente en vrugte. As jy dan 'n dieet wil volg, óf met die doel om te verslank óf om 'n bietjie gewig aan te sit, moet jy dit verstandig doen. Raadpleeg 'n dokter of 'n dieetkundige of vra die huishoudkundeonderwyser by die skool.

Die vinnige groeiers wat vrees dat hulle hemelbesems gaan word, kan moed skep uit die versekering dat hul groeitempo gaan afneem sodra genoeg testosteroon (manlike hormoon) deur hul testes vervaardig word.

Oor 'n skraal lyf hoef jy jou nie te verknies nie. Het jy al opgelet hoeveel rolprent-en televisiesterre lenig eerder as fris gebou is? As jy nie vir rugby gebou is nie, kan jy jou slag wys in 'n sportsoort waar lenigheid 'n bate is, byvoorbeeld atletiek, sokker, tennis, vlugbal, hokkie, muurbal, swem, fietsry, karate en dans.

Dalk pla dit jou dat jy so stadig groei. Jy is bang dat jy 'n buksie gaan bly. Miskien lê jou vinnige groeiers nog voor, maar as die natuur dit so bestem het dat jy kort gaan wees, moet jy leer om jou voorkoms te aanvaar. Dit sal jou niks baat om jou hoop te vestig op ekstra vitamene of kragkos nie.

Pleks van in jou dop te kruip omdat jy kort is, kan jy ratsheid en vindingrykheid aanleer om die groter ouens te uitoorlê. Van die Springbokke se beste skrumskakels deur die jare het minder as 65 kg geweeg. Wat meisies betref, hoef jy ook nie vir groter manne agteruit te

staan nie. Daar is talle meisies wat kort is en ouens soek wat hulle nie soos dwergies laat lyk nie. Kyk wat het Tom Cruise met sy kort lyfie nie alles vermag nie!

Emosionele sake

Jy sal selde beter troos of raad vind as by jou eie huismense. Na wie toe het jy kleintyd gehardloop as jy jou toon gestamp het? Wie het op koue aande die komberse styf agter jou rug kom invou? Was dit dan nie jou ma nie – of dalk jou ouma, tannie of 'n suster – wat jou grootgemaak het, jou gedagtes soos 'n boek kan lees en dikwels jou behoeftes vooruit bepaal? Neem gerus een van hulle in jou vertrouwe as jy onseker voel – oor die klere wat jy wil aantrek, die verjaardagpresent wat jy begeer of die meisie wat jy in die oog het.

Nou moet jy darem ook nie jou pa of die ander vaderfigure in jou lewe vergeet nie. Hulle sien ook jou ontluikende manlikheid raak, is waarskynlik trots daarop en behandel jou ook nie meer altyd soos 'n kind nie. Maar soms sal dit vir jou voel of daar 'n kloof tussen julle gekom het. Waar is die dae toe jy op 'n skoot getel en stories vertel is? Of julle miskien saam gaan visvang het?

Deesdae hoor jy dikwels net vermanings: “As jy nie harder leer nie, gaan jy nie hierdie kwartaal deurkom nie,” of: “Moenie dat ek jou vang dat jy rook nie.”

Hulle stel nog steeds in jou doen en late belang, maar omdat daar rekening gehou word met jou groeiende onafhanklikheidsin, meng hulle dalk nie gedurig in met jou sake nie. Wanneer hulle jou waarsku om versigtig fiets te ry of harder te leer, is dit omdat hulle vir jou veiligheid en toekoms omgee. Moenie dit as persoonlike kritiek beskou nie.

As jy humeurig raak, sê jy dinge wat jy nie werklik bedoel nie. Later wil jy jou tong afbyt omdat jy so ongeskik was. Vra eerder om verskoning sodra jy voel dat jy verkeerd was. Onthou, die broodwinners werk hard om hul huis en gesin goed te versorg en verdien jou respek. As kinders te opstandig en die ouers te trots is om toe te gee, ontstaan daar 'n gespanne atmosfeer en die ouer-kind-verhouding ly daaronder.

Sielkundiges noem hierdie situasie die generasiegaping – waar kommunikasie tussen die ouer of ouerfigure en die kind amper onmoontlik

is. Moet tog nie beterweterig wees en moedswillig in jou opstandigheid 'n wig tussen julle indryf nie.

As jou pa (of 'n ouerfiguur) jou aanspreek, sê maar: “Goed, ek sal kyk wat ek kan doen.” So kan jy probeer om die atmosfeer gemoedeliker te maak en hom terselfdertyd te laat verstaan dat jy hom steeds nodig het en die aandag waardeer. Sê byvoorbeeld: “Wanneer gaan ons weer 'n slag visvang?” Probeer dink aan iets wat julle saam kan doen.

As julle twee alleen saam is, kan jy die geleentheid gebruik om van man tot man met hom te gesels oor onderwerpe wat jou pla. Hoe dink hy, vir watter loopbaan moet jy jou eendag bekwaam? Hoe moet jy te werk gaan om 'n oulike meisie se aandag te trek? Dink hy dit is goed om op jou ouderdom met 'n meisie uit te gaan en, indien nie, waarom nie? Of jy kan sy mening vra oor die beste manier om jou vaardigheid op die sportveld te verbeter.

Miskien sal jou pa dit ook waardeer as jy sommer so in die verbyloop aan sy arm vat of hom 'n ligte houtjie gee? Net om te wys dat jou gevoel nog niks verander het nie en dat jy bly is dat hy jou pa is.

Jou ma sal van geluk straal as jy haar met 'n druk en 'n klapsoen verras. Mense wat in dieselfde huis woon behoort nie by mekaar verby te leef nie. Jy kan help om 'n goeie atmosfeer te skep en julle sal almal makliker met mekaar kan huishou – en die vrugte van meer toegeeflikheid pluk.

Voor hierdie preek te lank word, kan ons liewer oor ander interessante belewenisse van jou leeftyd gesels. Oor wat presies met jou liggaam gebeur, en wat aanleiding gee tot jou nuwe belangstelling in meisies.

Die geslagsorgane

'n Man se geslagsorgane is 'n wonderlik geskikte ontwerp vir sy aandeel in voortplanting. Die geslagsorgane is natuurlik ook bekend as die seksorgane, voortplantingsorgane, genitalië en skaam-of private dele. Dit is tydens puberteit dat die organe ná geleidelike groei volwasse bou en funksie bereik.

Om jou rol as 'n man in die liefdeslewe goed te begryp, behoort jy kennis te hê van die anatomie (bou) en die fisiologie (funksie) van jou geslagsorgane. Jy behoort ook dieselfde kennis van meisies te hê en hoe hulle voel en dink.

Na 'n taamlik breedvoerige verduideliking van die manlike anatomie en funksie sal dié van die vrou ook kortliks in hierdie hoofstuk behandel word.

Mans se geslagsorgane bestaan uit dié wat aan die buitekant en dié wat aan die binnekant van die liggaam geleë is. Die uitwendige en inwendige dele is verbind en bestaan in werklikheid uit 'n ingewikkelde stelsel van buise. Hierdie buise is ontwerp om die manlike voortplantingsel, of saadseel, te vervaardig, te bêre en in die vrou se liggaam te besorg (illustrasie op bl. 30). Aangesien 'n man nie 'n plant is nie, is dit beter om sy saadseel op sy wetenskaplike naam te noem, naamlik spermatozoön, of kortweg, sperm (sperma in die meervoud).

Die dele wat jy kan sien, is die skrotum (vel-of balsak) – dit bevat die testikels (testes of balle) – en die penis. Miskien het jy en jou vriende 'n ander naam vir die penis. Maar jy kan dit gerus oorweeg om anatomiese name vir geslagsorgane te gebruik. Binne die liggaam is die prostaatklier, seminale vesikels (saadsakkies) en die vasa deferens (saadbuis) wat met die testes skakel en sperma (saadselle) vervoer (illustrasie op bl. 30).

Die opvallendste deel van 'n man se geslagsorgaan is sy penis, wat by 'n volwasse man gemiddeld 10 cm lank, 3 cm dik en 8,5 cm in omtrek is (sien ook illustrasie hieronder). Hierdie mate wissel omdat in-en uitwendige invloede die penis kan laat krimp of vergroot. Koue is geneig om die penis te laat krimp, terwyl dit tydens 'n ereksie (verstywing) vergroot tot ongeveer 15,5 cm in lengte, 4 cm in dikte en 11 cm in omtrek. Ondanks verskille in die grootte van penisse van man tot man is almal in ereksie

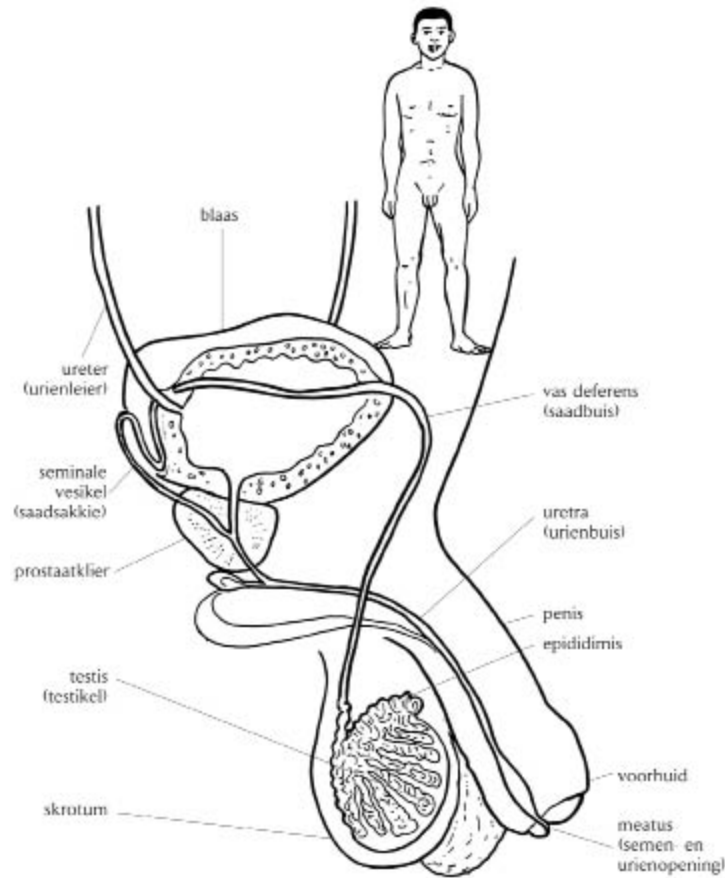
ongeveer ewe groot. Niemand hoef hom oor 'n klein penis te verknies nie, want dit dien ewe goed sy doel as een wat groter is.

Die penis bestaan uit 'n glans (akkervormige punt of kop), 'n steel of stam (middelste gedeelte), en 'n wortel of basis, waarmee dit aan die onderlyf geheg is. In sy slap toestand is die punt van die penis rond, maar dit word meer driehoekig as dit styf is. Die massa van die penis bestaan uit drie silinders sagte sponsbeen, twee aan die rugkant en een aan die onderkant. Die sponsbeen word deur bindweefsel en vel saamgehou. 'n Ereksie van die penis ontstaan as die holtes in die sponsbeen met bloed gevul word. Hierdie invloeiing van bloed vind plaas wanneer die sensuuees op 'n seksuele boodskap reageer. Soms is dit 'n direkte boodskap, soos wanneer jy met die penis speel, of ontstaan dit by emosie (gedagtes). Die uretra (urienbuis) loop deur die hele lengte van die onderste sponsbeen. In sy natuurlike toestand word die glans deur 'n voorhuid (velvou) bedek. Dit is hierdie vel wat tydens besnydenis verwyder word.



Die uretra is 'n buisie wat van die glans tot by die urienblaas strek (illustrasie op bl. 30). Dit is Svormig en ongeveer 18 cm lank. Die spleetvormige uitwendige opening word die meatus genoem. Die uretra dien 'n dubbele doel. Dit is 'n afvoerbuis vir urien uit die blaas en, omdat dit ook deur die saadbuis met die testikels verbind is, vir die uitskei van semen. Semen bestaan uit waterige slym wat sperma bevat.

DIE INWENDIGE EN UITWENDIGE BOU VAN DIE MANLIKE GESLAGSORGANE



Elementêre diere en visse het nie 'n penis nodig vir voortplanting nie. Sperma en ova (vroulike eierselle) word in die water gelos waarin bevrugting plaasvind. Sekere reptiele, soos krokodille en waterskilpaaie, besit 'n voorloper van die tipe penis wat by soogdiere voorkom. By soogdiere sowel as mense kan 'n penis net in 'n erekte (stywe) toestand in sy voortplantingsdoel slaag – om sperma in die vroulike liggaam te stort.

Die twee testes of testikels is die manlike voortplantingskliere. Hierdie eiovormige kliere ontwikkel diep in die liggaam van 'n seun voor hy gebore word. Aangesien die testikels nie by 'n hoë liggaamstemperatuur doeltreffend kan werk nie, sak hulle kort voor die geboorte uit die liggaam om in 'n skrotum buite die liggaam te lande te kom. Die natuur verseker ook op 'n ander manier dat die temperatuur ideaal bly vir die testes, deurdat hulle in koue weer hoër op teen die liggaam trek, vir die hitte.

Dit kan dan selfs moeilik wees om hulle te voel. In warm weer kan die testes laer afsak om die ongunstige uitwerking van 'n hoë liggaamshitte te

ontduik.

Elke testikel bevat 'n menigte nou buisies, waarin die sperma vervaardig word. Hierdie buisies lê deurmekaar gevleg en styf opgekrul. Indien so 'n buisie reguit gemaak kon word, sou dit ongeveer 'n kilometer lank wees. Na vervaardiging word die sperma in die epididimis gebêre – 'n kronkelbuis aan die bo-en agterkant van die testikel.

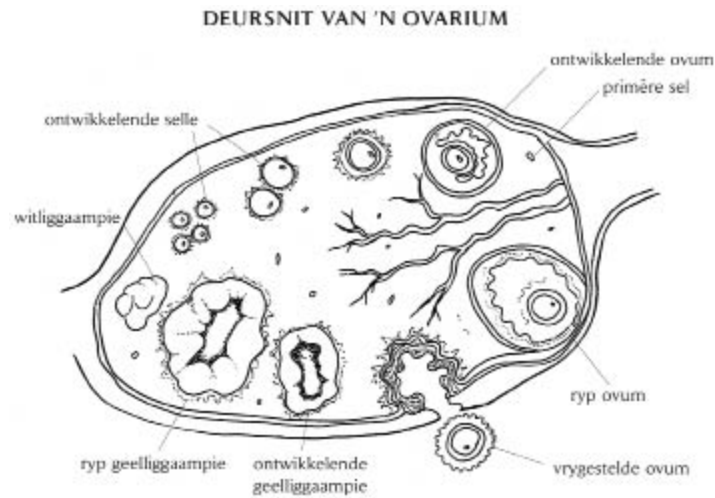
Wanneer sperma uitgeskei word, verlaat hulle die epididimis deur 'n afvoerbuis, die vas deferens, wat die liggaam by die lies binnegaan, 'n draai agter die blaas maak en deur die prostaat in die boonste deel van die uretra uitmond. Digby die prostaat is die vas deferens verbind met die seminale vesikel (saadsakkie) – 'n ander sakvormige buis waarin die sperma gebêre word. In hierdie sakkie ontstaan die melkerige vloeistof waarin die sperma vervoer word. Onderweg na die uretra deur die prostaat (kyk illustrasie, bl. 30) word die spermdraende vloeistof deur slym uit die prostaat aangevul. Die mengsel van sperma, melkerige water en slym wat uiteindelik die penis verlaat, staan bekend as semen.

Die aksie waarmee semen by die penis uitgeskiet word, word ejakulasie genoem. Ongeveer 90,3% van die totale ejakulaat van 2-7 ml bestaan uit water. By ejakulasie word 250 miljoen of meer wriemelende sperma vrygestel wat teen ongeveer 'n sentimeter per minuut vorentoe en opwaarts in die vroulike liggaam swem. Al die sperma het net één doel, naamlik om 'n ovum (vroulike eiersel) te ontmoet en bevrugting te bewerkstellig. Behalwe in uitsonderlike gevalle slaag net een van die etlike miljoene sperma in hierdie doel.

Indien dit uit ons bespreking miskien onduidelik is, wil ek beklemtoon dat aangesien daar twee testikels is, daar ook twee buisstelsels (epididimi, vasa deferens, ensovoorts) is waaruit die sperma kan kom. Die testikels lewer hul kosbare produk nie om die beurt nie, maar gelyktydig. Die bygeloof dat seuntjies hulle oorsprong in een testikel en meisies hulle oorsprong in die ander het, is dus onsin. Indien 'n man die funksie van een van sy testikels verloor, miskien as gevolg van 'n siekte soos pampoentjies of in 'n ongeluk, word sy vrugbaarheid net ten dele daardeur verminder. Aangesien jy, net soos elke ander mens, jou ontstaan te danke het aan die bevrugting van 'n ovum deur 'n sperm (kyk illustrasie, bl. 38), kan ons gerus hierdie wonderlike manlike sel van nader beskou.

'n Sperm bestaan uit 'n groterige, spitsvormige kop, 'n kort nek en romp, met 'n lang swiepende stert. Die kop (die lywigste deel) is 2,6 mikron in

deursnee en 4,6 mikron lank ('n mikron is 'n duisendste van 'n millimeter). Daardie klein koppie bevat die man se ganse erflatenskap aan die volgende geslag. Dit duur ongeveer 46 dae om 'n sperm in een van die gekronkelde buise van die testikel te vorm.



Terwyl daar daagliks in die man se “saadfabriek” honderdmiljoene sperma volgroeid raak, lewer die vrou se ovaria (eierstokke) slegs een ovum per maand. 'n Man produseer meer sperma per sekonde as wat 'n vrou ryp ova gedurende haar leeftyd vrystel. 'n Sperm se beweeglikheid in 'n gunstige omgewing is te danke aan die sweepslag-bewegings van sy lang stert.

Met die toerusting wat ek tot dusver beskryf het, word elke seun gebore. Wat gebeur daarmee as hy puberteit bereik? Wat gee aanleiding tot die veranderinge wat dan intree?

Die menslike liggaam is van endokrienkliere voorsien. Hierdie buislose kliere, wat hul afscheidings direk in die bloedstroom stort, vervaardig elkeen 'n bepaalde hormoon (chemiese stof). Ja, die vervaardigers van sperma is ook 'n hormoonfabriek. Hormone beheer baie van die liggaamlike werking – ook groei en rypwording. Die endokrien-of hormoonkliere sluit onder meer die hipofise by die breinbasis in. Die spesiale hormoon wat hoofsaaklik deur die testes vervaardig word, is testosteroon, die manlike geslagshormoon. Testosteroon word ook in baie klein hoeveelhede in die liggaam van 'n normale vrou vervaardig.

Wanneer puberteit begin, tussen 11 en 15 jaar, begin die testes werk. Die liggaam, die penis en die ander geslagsdele groei ook dan vinniger.

Testosteroon laat die strottehoof vergroot, wat jou 'n dieper stem gee, en dit stimuleer die groei van hare op die gesig en ander liggaamsdele, veral in die oksels en op die pubis (die liggaamsronning bokant die penis). Testosteroon laat ook die borskas en skouers uitsit.

Die testes begin tydens puberteit om sperma te vervaardig. Die sperma word tydelik in die seminale vesikels gebêre, maar by die meeste seuns nie vir 'n onbepaalde tyd nie. Die liggaam wil van die oortollige sperma ontslae raak en nuwes vervaardig. 'n Seun is nog nie seksueel aktief nie en het dus nie die natuurlike uitlaatklep vir sperma wat mans het nie. Hoe raak hy van die oortollige sperma ontslae?

Die volgende gebeur. Direkte (wrywing) of indirekte stimulering (gedagtes of 'n droom) laat die penis se sponsbeen met bloed vul en dit word styf. Die penis hang dan nie soos in die rustende toestand nie, maar staan orent met 'n hoek van 45 grade met die liggaam – die posisie van gereedheid vir seks.

Voortgesette stimulering van die penis gaan met stygende opwinding gepaard totdat semen (sperma in 'n melkerige vloeistof) by die punt uitgeskiet word (ejakulasie). Die aangename gewaarwording wat met ejakulasie saamgaan, word orgasme genoem. Tydens adolessensie kom die uitskeiding van semen dikwels onbewustelik in die nag voor, in teenstelling met die volwasse man by wie dit selde gebeur.

Die meeste seuns ontdek toevallig dat hulle 'n orgasme kan kry deur die penis te vryf (“draad te trek”). Hierdie bedrywigheid word masturbasie (sien ook bl. 88) genoem.

Dit is nie net liggaamlike veranderinge soos lengtegroei, genitale groei en aktiwiteit, baardgroei en 'n veranderde sweetreaksie wat tydens puberteit plaasvind nie. Ontwikkeling vind ook op ander gebiede plaas: die bloeddruk, bloedvolume en aantal rooibloedselle neem toe; die hart se polsslag verminder en die liggaamstemperatuur daal; asemhaling word stadiger, maar die longe se uitsettingsvermoë neem toe; die skelet (die bene in jou liggaam) word harder maar brosser en verander wat proporsie betref.

Op ongeveer 17 of 18 jaar bedaar groei aansienlik. Net 2% van die groei in lengte vind nog na hierdie ouderdom plaas. Tog is daar die enkeles by wie puberteit en die groeisarsie eers op hierdie laat ouderdom begin.

Sedert die begin van die twintigste eeu het puberteit by baie seuns op 'n al hoe vroeër ouderdom begin. Dit kan wees as gevolg van beter kos en verhoogde lewenstandaarde. Met goeie voeding en lewensomstandighede

beteken dit dat jy op 'n vroeër leeftyd 'n uitgegroeide man kan wees as wat jou pa was.

Wanneer 'n seun se puberteit gaan begin, word verder deur liggaamlike en verstandelike faktore bepaal. 'n Lang of ernstige siekte en 'n geestesversteuring kan puberteit by seuns vertraag, en te strawwe oefening by meisies. Oorerflike eienskappe speel ook 'n rol. By party families kom puberteit óf vroeër óf later as die gemiddeld voor. Die tipe liggaamsbou waarmee 'n persoon bedeel is, is 'n bykomende faktor. Die lang skrales is geneig om laat te begin; die kort stewiges begin vroeg, maar voltooi puberteit taamlik laat. Die seisoen van die jaar beïnvloed puberteit, soos trouens ook ander liggaamsveranderinge. Lengtegroei vind die vinnigste in die somer plaas, terwyl gewig veral in die herfs vinnig toeneem.

Puberteit word ook gekoppel aan sekere probleme. Weens 'n wanbalans van hormoonafskedings kan dit heeltemal wegbly. Miopie (bysiendheid) kan tydens puberteit skielik verskyn. Let gerus op hoeveel van jou klasmaats in die afgelope tyd begin bril dra het. Miskien is dit 'n geskikte tyd om ook jou oë te laat toets. Onwelkome aknee, puisies op die gesig, skouers en rug, kom so dikwels op hierdie leeftyd voor dat dit amper as 'n kenteken van puberteit beskou kan word. Hierdie lastige probleem is in 'n vorige hoofstuk behandel.

Lusteloosheid is 'n ander tipiese probleem. Dit kan sowel sielkundige as liggaamlike oorsake hê. Sielkundig kan dit te wyte wees aan selfbewustheid, angstigheid om by die tienerlewe aan te pas, of verveeldheid. Die liggaamlike redes vir tamheid kan hormoonskommeling, swak eetgewoontes of te min slaap wees.

Noudat jy meer van jou eie liggaamlike en geslagtelike anatomie en fisiologie weet, kan ons kyk na dié van die vrouegeslag. Vroue, het jy sekerlik al opgemerk, verskil wat hul liggaamlike voorkoms betref heelwat van mans.

Die vrou het twee funksies by voortplanting. Die eerste is om 'n ovum (eiersel) te produseer wat deur vereniging met 'n sperm (saadseel) die begin van 'n nuwe lewe is, en die tweede is om die fetus wat so ontstaan het, in haar liggaam te laat ontwikkel en aan 'n baba geboorte te gee. Vir hierdie rol is die vrou, net soos 'n man, met inwendige en uitwendige geslagsorgane bedeel. Ons bespreek vir eers die onsigbare inwendige organe.

Die vrou se interessantste inwendige geslagsorgane, dié wat met 'n man se testikels vergelyk kan word, is die ovaria (eierstokke) – die meervoud van ovarium. Elke ovarium is grys-pienk van kleur, amandelvormig en 3 cm lank. Hulle is laag in die buikholte, in die bekken op ongeveer die hoogte van die pubis (skaambeën), geleë.

Soos jy op die illustrasie op bl. 33 kan sien, bestaan 'n ovarium uit 'n aantal holtetjies of eiernessies wat follikels genoem word. Elke follikel bevat 'n ovum (eiersel). Ovum – die meervoud is ova – is die Latynse woord vir eier. Die ova is die vroulike eierselle wat deur 'n man se sperma bevrug kan word.

By geboorte bevat 'n meisie se ovaria reeds duisende onontwikkelde (onryp) ova. Vier-tot vyfhonderd daarvan sal ryp word tussen die ouderdom van ongeveer 13 tot 45 of 50 jaar. Dit is die gemiddelde aantal kere dat 'n vrou in haar leeftyd menstrueer.

Ongeveer een keer per maand vergroot een van die follikels, bars oop en laat 'n ovum vry. Hierdie proses word ovulasie genoem. Die menslike ovum is die grootste menslike sel, maar is nogtans baie klein – net 0,16 mm in deursnee, ongeveer die grootte van die puntteken aan die einde van hierdie sin. Die man se sperm is so klein dat dit met 'n ovum vergelyk soos 'n mier met 'n tennisbal.

Nadat die ovum vrygelaat is, beland dit in die digbygeleë Fallopius-buis (illustrasie op bl. 38). Die twee Fallopius-buise (eierleiers) is dermagtige uitgroeisels weerskante van die uterus (baarmoeder) wat naby die ovaria uitmond. Die ovum beweeg deur die nou, kronkelrige gangetjie van een van die Fallopius-buise na die uterus. Onderweg na die uterus kan die ovum manlike sperma teëkom en deur een (dit is gewoonlik net één) bevrug word. Op hierdie wonderbaarlike manier het jy ontstaan, met die buis as jou eerste blyplek.

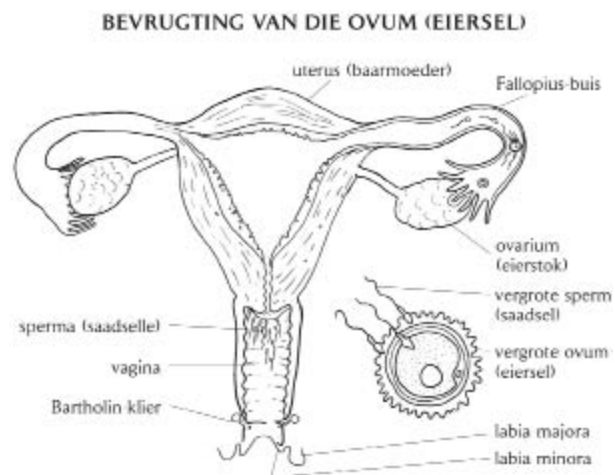
Benewens as 'n bêreplek vir die ova, dien die ovaria, soos die testikels, ook as hormoonkliere. Danksy die werking van die hipofise vervaardig die ovaria veral twee belangrike hormone, naamlik estrogeen en progesteron. Estrogeen is een van die vroulike hormone wat vroulike eienskappe (liggaamsbou en genitale funksies) by 'n meisie laat ontwikkel, op dieselfde manier as wat testosteron manlike eienskappe by 'n seun na vore bring. Dit oefen ook saam met progesteron beheer oor haar menstruasie uit.

Progesteron is weer die vrugbaarheidshormoon, omdat dit die uterus vir swangerskap voorberei en dit nege maande lank die volmaakte plek vir 'n

baba se ontwikkeling maak.

Die uterus is 'n merkwaardige, hol, gespierde orgaan met ongeveer die grootte (7,5 cm) en fatsoen van 'n onderstebo peer. Die wand daarvan bestaan uit dik, rooi spierweefsel. Die belangrikste eienskap van hierdie spierwand is dat dit so geweldig kan rek. Die uterus kan gedurende swangerskap voldoende vergroot om 'n baba – en selfs meer as een – te herberg. Gedurende geboorte trek die spierwand saam om die baba die wêreld in te help.

Dink 'n bietjie oor die volgende feite: Dit is uit die moeder se uterus wat elke mens na 40 weke te voorskyn kom; net vroue het 'n uterus en dus die vermoë om 'n kind in die wêreld te bring. Toekomstige moeders het dus 'n indrukwekkende taak.



Meisies gaan gedurende puberteit deur hul eie veranderinge. Afgesien daarvan dat hulle die ronding van 'n vrou ontwikkel, begin hulle ook menstrueer. Hierdie gebeurtenis is net so 'n keerpunt in hul lewe as wanneer jy begin om semen af te skei. Menstruasie (die maandstonde) is die proses waardeur die endometrium (slymvliesvoering aan die binnekant van die uterus) gewissel word. Danksy die werking van estrogeen en later ook van progesteron, verdik die endometrium, sodat 'n bevrugte ovum daarin geplant kan word. As inplanting nie plaasvind nie en die twee hormone verdwyn skielik uit die bloed, verdor die endometrium. Daarna word dit saam met 'n mengsel van waterige bloed en slym uit die uterus uitgewerp – dit is die proses van menstruasie wat oor 'n siklus van sowat 'n maand plaasvind.

Menstruasie is 'n teken van normale ontwikkeling en gesondheid, hoewel dit by party vroue ongemak, rugpyn, maagpyn en pyn in die onderlyf veroorsaak.

Die maandelikse vloeiing volg ongeveer 14 dae op ovulasie, duur gemiddeld drie tot sewe dae en word deur die vagina (skede) uitgeskei. Die vagina verbind die in-en die uitwendige geslagsorgane. Dit is by 'n volwasse vrou ongeveer 9 cm lank. As 'n vrou staan, is die urienblaas aan die voorkant en die rektum aan die agterkant van die vagina (illustrasie op bl. 41). Van die opening strek die vagina inwendig tot by die serviks (nek) van die uterus. Deur die nou nek kan die menstruele bloed die uterus verlaat en sperma die uterusholte en Fallopius-buise bereik in hulle soektog na 'n ovum.

Die vagina dien dus drie doelwitte: Dit is 'n gang waardeur maandelikse bloed uitkom; dis 'n geboortekanaal en dis die ruimte waarin die penis geplaas en die sperma gestort word tydens koïtus (seksuele omgang). Die vagina is uitgevoer met 'n dik, dwarsgeplooid slymvlies. In normale omstandighede is die vagina se voor-en agterwand dig teen mekaar geleë. Die vagina open na buite tussen die labia (skaamlippe) net onder die urienbuis. Die vagina van 'n jong meisie word gedeeltelik deur 'n vlies (die himen of maagdevlies) versper (illustrasie op bl. 41).

Oor die himen bestaan daar heelwat verwarring en misvattinge. Die hoofdoel van die vlies is om die vagina van 'n baba en 'n jong meisie teen uitdroging en infeksie te beskerm. Op 'n later leeftyd word die vagina vanself deur natuurlike afskeidings gereinig. Die himen sluit die vagina natuurlik nie dig af nie (anders sou maandelikse bloed nie kon uitvloeï nie), maar het 'n opening waarvan die grootte van vrou tot vrou verskil.

Waarskynlik omdat die himen gedurende die eerste seksdaad wyer gerek word of skeur, het die geloof posgevat dat 'n heel himen 'n teken van maagdelikheid of kuisheid is ('n maagd is 'n meisie wat nog nie seks gehad het nie). Omdat die himen-opening se grootte so wissel, is dit egter nie 'n betroubare aanduiding of 'n meisie al seks gehad het nie. Die himen kan ook op ander maniere as deur seks gerek of geskeur word.

'n Vrou se uitwendige geslagsorgane word die vulva genoem. Die vulva bestaan uit die labia majora, labia minora (die groot en klein skaamlippe) en die klitoris. Die labia majora is dik, haarbedekte velvoue, wat die dunner labia minora daaronder en die ingang van die vagina by 'n jong meisie byna heeltemal bedek. Die labia minora is met 'n slymvlies bedek en baie

gevoelig. Die twee pare labia dien om die vagina teen besering en uitdroging te beskerm.

Die derde deel van die vulva is die klitoris, 'n kort stafie sponsbeen wat net opwaarts van die uretra geleë is. Die klitoris, wat in sekere opsigte met die penis ooreenstem, maar baie kleiner is, word gedeeltelik deur 'n velvou (opwaartse verlenging van die labia minora) bedek. Die klitoris is net so gevoelig soos die punt van die penis, en stimulasie van die klitoris kan, net soos stimulasie van die penis, die seksdrang aanwakker.

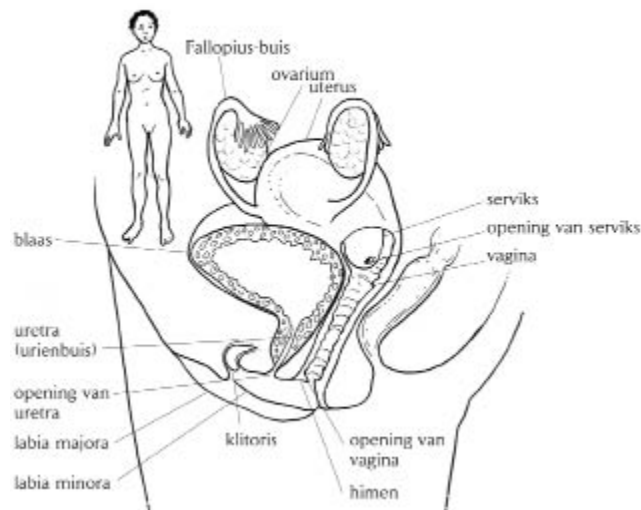
Wanneer sperma tydens seks in die vagina gestort word, swem die sperma instinktief daarvandaan deur die serviks, deur die servikale kanaal en die uterus holte, in die rigting van die Fallopius-buise met één doel voor oë: om 'n ovum te bevrug.

In hulle wriemelende stroomop swemtog sterf die meeste sperma. Daar is baie struikelblokke om te oorwin, byvoorbeeld 'n suurafskeiding in die vagina, die smal servikale kanaal en die lang tog oor die slymbedekte voue van die uterus se slymvlies. Hulle moet vir die nietige sperma soos reusagtige golwe wees. Boonop kan party sperma nog in die Fallopius-buis beland wat dié maand nie 'n ovum bevat nie. Tensy die sperma hul swemtog op net die regte tyd aflê, wat om en by die tyd van ovulasie is, is hul poging om 'n ovum te vind buitendien tevergeefs. 'n Sperm leef in gunstige omstandighede net 36 tot 48 uur – ongeveer net so lank soos 'n ovum.

Bereik die sperma 'n ovum in een van die Fallopius-buise, omring hulle dit soos 'n swerm bye hul koningin. Hulle skei 'n ensiem af wat die wand van die ovum sag maak. Om die een of ander onverklaarbare rede verhard die wand van die ovum sodra die eerste sperm dit binnegedring het. Ander sperma word so buite gehou. Die kern van die ovum en die sperm verenig om 'n unieke, enkele lewende sel te vorm – bevrugting het plaasgevind!

Hierdie enkele nuwe sel verdeel reeds op die eerste dag en verskeie kere daarna terwyl dit deur die buis in die rigting van die uterus beweeg. Teen die tyd dat dit die uterus holte bereik (na ses tot sewe dae), is daar ongeveer honderd selle wat 'n hol bal vorm. Hierdie moerbeagtige bal dryf in die uterus rond tot dit ongeveer sewe dae na bevrugting in die wand van die uterus geanker word en daar vasgroeï. Inplanting word maklik gemaak omdat die slymvlies van die uterus op presies hierdie tydstip (danksy die werking van die hormoon progesteron) op sy vogtigste en vrugbaarste is.

DIE INWENDIGE EN UITWENDIGE BOU VAN DIE
VROULIKE GESLAGSORGANE



Wat 'n dramatiese verhaal! Vir die eerste sewe dae na bevrugting dobber hierdie weerlose balletjie in 'n nou kronkelbuisie en in die onstuimige, slymerige dam van die uterus holte rond. 'n Week later spoel dit teen die wal vas en begin daar, teen die wand van die uterus, om wortel te skiet. Nóg ongeveer 39 weke later sien 'n stewige babatjie die eerste daglig!

OceanofPDF.com

Gemengde gevoelens

Dit is 'n interessante proses om man te word – daar is hare op jou bolip, jy het meer krag in jou spiere en is sekerder van jou optrede. Terselfdertyd word jou oordeel en menings ál meer deur jou huismense erken.

As daar byvoorbeeld besluite geneem moet word oor die koop van 'n nuwe motor of vakansieplanne gemaak word, word jou mening ook gevra. Jy word nou toegelaat om saans later uit te bly, en hoef nie meer altyd te sê wat jou planne is nie.

Die jonger kinders vra jou dalk ook soms om raad en leiding. Hulle wil hê jy moet stukkende speelgoed help regmaak of hulle met hul huiswerk help. Hierdie veranderinge in jou status kan jou belangrik laat voel. Om 'n man te word hou beslis voordele en selfs erkenning in.

Maar jy voel dalk steeds ongemaklik oor jou liggaam en voel partykeer nog baie onseker oor jou optrede. Die tyd waarin jy 'n man word, is ook 'n tyd van gemengde gevoelens. Jou gewaarwordinge – buierigheid en vlae van lusteloosheid – maak jou angstig vir wat nog moet kom. Jy wil hê dit moet verby wees: Wanneer gaan jy byvoorbeeld begin om semen uit te skei?

Semenuitskeiding

Jou eerste semenuitskeiding is bepaald 'n deurbraak, want dit is die teken dat jy die eerste sport op die leer na seksuele volwassenheid bereik het. Dit beteken ook dat jy voortaan gereeld, van tyd tot tyd, 'n semenuitskeiding gaan hê – onwillekeurig, soos in jou slaap, of willekeurig, as jy dit self veroorsaak. Dit beteken ook dat jy eendag 'n pa kan word. Maar die vermoë om te kan voortplant bring ekstra verantwoordelikhede mee wat 'n nugter en ernstige benadering verg.

Daar is byvoorbeeld die saak dat semen slaapklere en lakens vlek. Om vlekke (en dalk verleentheid) te voorkom, help dit om sakdoeke en kledingstukke waarop daar semen is, dadelik in koue water te week. Jou ma sal weet waarom dit gaan as jy skielik van jou eie klere begin was. Daaroor hoef jy nie wakker te lê nie. As volwasse vrou is sy bewus van die

fisiologiese werking van manlike geslagsorgane en kan sy ook trots voel oor hierdie teken van manlikheid by jou.

Daar is reeds verduidelik dat 'n semenuitskeiding onwillekeurig kan plaasvind – as jy baie opgewonde is, met 'n vol blaas gaan slaap, of terwyl jy droom. Dikwels sal 'n seun nie eens die droom onthou wat tot die uitskeiding gelei het nie. Elke man, jonk of oud, kan dit oorkom. Semenproduksie en die opgaar daarvan is immers 'n voortdurende en natuurlike proses waaroor die verstand geen beheer uitoefen nie.

In die meeste gevalle word die uitskeiding van semen egter bewustelik aangebring deur die penis te vryf, deur intieme vryery, of seks.

Doelbewuste stimulering van die penis, hetsy vir die aangename opwinding daarvan of om 'n semenuitskeiding te bewerkstellig, word masturbasie genoem. Dit staan in die spreektaal ook bekend as “draadtrek”, *wank* en allerlei ander name.

Masturbasie word toevallig deur seuns ontdek as hulle nog klein is, of in puberteit. Voor puberteit intree, gaan masturbasie egter nie gepaard met semenuitskeiding nie. Ander seuns word deur ouer seuns daarvoor ingelig en daar is ook dié wat mekaar oor en weer masturbeer. Dit beteken nie noodwendig dat hulle homoseksueel is nie. Masturbasie is 'n skadelose tydverdryf wat deur baie mans, ook in hul volwasse lewe, beoefen word.

Ejakulasie word deur die ereksie (styfheid) van die penis voorafgegaan. 'n Ereksie lei egter nie noodwendig tot ejakulasie nie. Selfs 'n baba kan 'n ereksie kry as sy blaas vol is, die penis deur 'n luier geprikkel word, of wanneer hy tussen die bene gewas word. Hoewel babas natuurlik nie semen kan uitskei nie, is dit bekend dat hulle 'n orgasme (aangename gewaarwording) kan ervaar. Dieselfde is waar van meisies.

Die vermoë tot spermproduksie en orgasme is nie tot die jeug beperk nie. Bejaarde mans is ook daartoe in staat en kan tot op 'n hoë leeftyd kinders verwek. Dit is dus onnodig om nagmerries te kry omdat jy jou eie vermoë tot orgasme ontdek het.

Baie seuns kwel hulle egter oor die een of ander aspek van hul seksualiteit. Seuns tref byvoorbeeld graag vergelykings tussen hul eie geslagsorgane en dié van hul vriende. Party verbeel hulle dat hulle te klein is of nie normaal gevorm is nie, en dat hulle dus nie met 'n vrou seks sal kan hê nie. Hierdie is onnodige bekommernisse.

Hoewel liggaamlike rypwording met rukke en stote gebeur en alle seuns nie ewe vinnig groei nie, bereik elke seun se penis sy volwasse grootte voor

hy andersins volwasse is. Die uiteindelijke grootte van die penis het ook min te make met spierkrag of liggaamsbou. Behalwe in uitsonderlike gevalle, waar mediese behandeling vereis word, is die penis van 'n uitgegroeide jong man altyd groot genoeg om aan sy fisiologiese doel te beantwoord.

Hierdie “uitsonderlike gevalle” is seuns met 'n groeiversteuring weens 'n wanbalans van hormoonafskedings. Die versteuring is dan nie tot die geslagsorgaan beperk nie, maar word ook in die algemene liggaamsbou bemerk, byvoorbeeld 'n vetafsetsel in die borste en om die heupe. Indien 'n groeiversteuring by 'n seun vermoed word, is 'n dokter se hulp nodig.

Besnydenis

Wat die penis betref, ontstaan daar by seuns ook dikwels vrae en onsekerheid oor besnydenis. 'n Seun wat besny is kan wonder waarom sy orgaan “geskend” is. 'n Ander dink weer die lengte van sy voorhuid is abnormaal en vra of hy nie ook besny moet word nie. Die vaderfigure in jou lewe is gewoonlik 'n goeie bron vir voorligting, maar hulle het nie altyd die nodige kennis nie, of voel dalk te verleë om die inligting te kan oordra. Daarom bespreek ons die onderwerp hier taamlik breedvoerig. Besnydenis word om verskeie redes soms as 'n kontroversiële saak beskou en jy het dus inligting daaroor nodig.

Jy het dalk al daarvan gehoor dat daar sterk teenstand teen die besnydenis van vroue is. Hierdie praktyk, wat in sommige lande op meisies toegepas word, is vergelykbaar genoeg met dit wat met seuns gebeur om ook as besnydenis bekend te staan.

By meisies word, om kulturele en tradisionele redes, die klitoris verwyder, en nie net 'n gedeelte (die voorhuid wat die glans ontbloot) soos by seuns nie. Dit word ook selde indien ooit onder steriele omstandighede of deur mediese praktisyns gedoen. Wanneer hierdie meisies later met 'n seksuele verhouding begin, is hulle grootliks normale seksuele gevoel ontnem. Daar is wêreldwyd toenemende sterk teenstand teen hierdie gebruik.

Daar is vandag ook mense wat aktiviste is teen die besnydenis van seuns, veral wanneer hulle babas of jong seuns is. Hulle beskou besnydenis as die “mutilasie of skending van geslagsorgane”. Hulle is gekant teen die gebruik of voer aan dat dit 'n persoonlike saak is waaroor slegs 'n volwasse man self kan besluit.

Besnydenis onder mans word al duisende jare lank gedoen en is moontlik die mees algemene operasie wêreldwyd. 'n Geraamde 30% van mans is besny. Met besnydenis word bedoel dat die voorhuid om geloofs-, kulturele, maatskaplike of gesondheidsredes afgesny word. Dit kan op enige leeftyd gedoen word: babatyd (indien die ouers so besluit) of later, as 'n rede daarvoor ontstaan, byvoorbeeld as die voorhuid te lank of te nou is, of wanneer 'n seun die ouderdom bereik waarop dit volgens kulturele of godsdienstige tradisie gedoen word en hy “ 'n man word”. Dit is byvoorbeeld die gebruik in die Moslem-geloof, hoewel dit nie noodwendig as baba gedoen word nie. In Suid-Afrika ondergaan Xhosa-seuns gewoonlik besnydenis tydens 'n komplekse en uitgebreide seremonie in hul laat tienerjare, en dit is ook die gebruik in talle ander Afrika-lande. Volgens die Joodse geloof word babas deur 'n rabbi (geloofsleier) besny. Besnydenis is ook die gebruik in sekere families: As die pa besny is, word die seun gewoonlik ook besny, onder meer sodat hulle “dieselfde lyk”.

Om gesondheidsredes aan te voer vir besnydenis is 'n kontroversiële saak. Navorsing dui daarop dat besnydenis beskerming kan bied teen 'n aantal siektetoestande – maar selfs onder die beste omstandighede is dit 'n mediese prosedure wat dus risiko's inhou. Wetenskaplike studies toon ook besnydenis kan mans teen die menslike immuniteitsgebreksvirus (MIV) beskerm en dat die huweliksmaats van besnyde mans moontlik groter beskerming teen servikale kanker geniet. Gesondheidskenners se aanbevelings sluit egter ook in dat al die ander maniere om besmetting met hierdie virus te vermy steeds 'n groot rol moet speel.

Daar word ook higiëniese redes aangevoer vir besnydenis. Dit is immers makliker om 'n kaal penis te was as een wat met 'n voorhuid bedek is – maar die meeste mans is nie besny nie en ondervind nie as gevolg daarvan higiëniese probleme nie. Daarenteen kan 'n seerplek makliker op 'n glans sonder voorhuid ontstaan. Besnyding hou geen verband met die mate van seksuele bevrediging wat ervaar kan word nie, hoewel mans individueel verskillende menings hieroor kan uitspreek.

'n Babaseun se voorhuid is lank en nou om die gevoelige glans te beskerm. Dit gebeur baie selde dat 'n seun om hierdie rede nie behoorlik kan urineer nie of moeite het om goeie higiëne toe te pas. Af en toe ontstaan daar by groter seuns 'n lastige seerheid of gejeuk onder die voorhuid indien smegma ('n mengsel van vuilheid en dooie velselletjies wat onwelriekend kan wees) te veel ophoop. Hierdie probleem word maklik oorkom deur

gereeld te was en die oortollige smegma met die punt van 'n skoon, klam waslap te verwyder.

Op jou leeftyd is die voorhuid wyer en losser as voorheen, en daarom kan dit gedeeltelik teruggeskuif word om die glans te ontbloot en met water te was. Dit is net in enkele gevalle dat fimose (abnormale nouheid van die voorhuid) geneeskundige ingryping nodig het.

Indien jy ooit jou voorhuid blywend teruggedruk het, of as dit per ongeluk in hierdie abnormale posisie beland het, moet dit nie so gelaat word nie. Sou dit gebeur, kan dit 'n stywe ring vorm wat tot parafimose ('n lastige en pynlike swelling van die penis) kan lei. As jy sukkel om jou voorhuid na sy normale posisie terug te kry, moet jy nie tyd verspil nie, maar dadelik 'n dokter daarvoor raadpleeg.

Energie

Die groeisarsie en klierwerking wat deel is van liggaamlike rypwording, vereis baie energie. Dit is dus te verstane dat jy soms lusteloos voel. Om jou nie te ooreis nie, moet jy jou daaglikse bedrywighede behoorlik beplan, genoeg slaap en genoeg van die basiese voedselsoorte eet: proteïene (vleis, vis, eiers, neute, suiwelprodukte); vet (dierlik en plantaardig); koolhidrate (stysel en suiker); minerale en vitamienes (groen en peulgroente, growwe graansoorte en vars vrugte). Gesonde eetgewoontes is baie belangrik. 'n Mens skrik as jy die ongesonde eetgewoontes van party tieners sien.

Lusteloosheid kan ook sielkundige oorsake hê, soos kommer oor skoolwerk, 'n teleurstelling op sportgebied of ander persoonlike sake wat lei tot te min slaap. Buierigheid kan dieselfde oorsake hê, maar ook die gevolg wees van ekstra verantwoordelikhede wat jou begin pla. Vir die eerste keer moet jy byvoorbeeld jou geslag (manlikheid) as 'n voldonge feit aanvaar.

Manlikheid

Die wete dat jy 'n volwaardige man is, word deur baie ervarings by jou ingeskerp en groei met die jare indien jy soos 'n seun aanvaar en behandel word.

Tog is daar seuns wat hulle oor hul geslag verknies en heimlik wens hulle was 'n meisie. Seuns moet hulle nie blind staar teen wat kastig die ideale beeld van 'n "ware man" is nie – die held wat eerder sal sterf as om 'n traan te stort. Vroue waardeur dit as mans ook kan wys hulle is sensitief. Dit word

nou meer geredelik aanvaar as 'n man huil, sonder om skaam te wees, omdat hy diep oor iets voel. Daar word besef dit is vir almal nodig om normaal aan gevoelens uiting te kan gee, omdat dit jou geestelik 'n gesonder mens maak met meer begrip en simpatie vir ander mense.

Daar is nie meer vandag, soos in die verlede, afsonderlike wêrelde vir mans en vroue – elk met sy eie geleenthede en norme vir aanvaarbare gedrag – nie. Jy het dus groter vryheid om die soort mens te wees wat jy verkies om te wees. 'n Jong man moet vandag deel in die taak om nuwe standaarde vir albei geslagte te help vestig.

Mans en vroue kom beter oor die weg – by die huis, werk, en sosiaal – as hulle mekaar soos mense met gelyke regte en vermoëns behandel. Wanneer mans en vroue soos gelyke vennote optree, is daar 'n groter kans dat hulle hul potensiaal sal vervul. So is daar ook groter loopbaanmoontlikhede vir albei geslagte. Mans word deesdae verpleërs, skoonheidskundiges, kokke, mode-ontwerpers en bloemiste en verwerf aansien daarin. Vroue word nou ook ingenieurs, veeartse, vlieëniers, ruimtevaarders – en kan byvoorbeeld professioneel boks en stoei.

In plaas daarvan dat 'n man vandag oral probeer baasspeel oor vroue, kan hy sonder om minder manlik te wees vir 'n vroulike baas werk. Dit is reeds algemeen dat sommige paartjies – uit nood of uit eie keuse – verkies dat die pa die huis en kinders versorg terwyl die ma die broodwinner is. Sulke besluite is vandag elkeen se eie keuse. Dit word nie meer bepaal deur wat 'n gemeenskap besluit mense behoort te doen nie.

Bitter min werkende ma's kan in elk geval alleen, sonder hulp, met die huishouding en kinders die mas opkom. Waar 'n man weier om “vroulike” take te verrig, kom daar dikwels wrywing omdat die vrou ooreis word.

Waar party mans dit nog altyd nie kan weerstaan om hulle by die werkplek soos 'n haan te gedra en hul onwelkome seksuele aandag aan vroulike kollegas op te dring nie, kan 'n vrou so 'n man vandag hof toe neem. Waarom praat ons nou hieroor?

Omdat sommige mans en seuns nog 'n outydse idee het van wat mans en vroue mag en nie mag doen nie. Baie besef ook nie die gelyke geleenthede en groter vryheid vir vroue verryk terselfdertyd hul eie lewe met nuwe keuses en maniere om hulself uit te leef nie.

Emosionele balans en selfvertroue

Jong mense tree dikwels óf te versigtig óf te impulsief (sonder om te dink) op. Dit is moeilik om 'n gesonde balans tussen hierdie twee benaderings te kry.

Daar kan baie redes wees vir 'n jong man se oorversigtigheid – onsekerheid oor sy optrede, twyfel oor sy gewildheid, 'n swak liggaamsbeeld, en lompheid – om net 'n paar te noem. Wat ook al die rede, dit kan jou hulpeloos laat voel. Wie is meer mismoedig as 'n ou wat by 'n meisie wat hy graag wil beïndruk, nie 'n woord uitkry nie terwyl sy gesig al hoe rooier word?

'n Mens is gewoonlik skaam en onseker as jy 'n gebrek aan selfvertroue het. Hoe kan dit verhelp word? Die wete dat die meeste van jou vriende ook kwellings oor puisies, liggaamlike voorkoms, te min sakgeld en sulke dinge het, is al klaar 'n troos. Dieselfde is waar van meisies. Tieners behoort simpatie te hê vir mekaar se probleme.

'n Mens moet hard werk om selfvertroue te kweek. Jy sal dit nie kry deur in 'n hoek weg te kruip of op jou hande te sit nie. Dit help byvoorbeeld om positief te probeer dink en op te tree. Mik hoog en werk hard om jou doelwit te bereik en erkenning te kry – of dit nou op die gebied van studie, sport of sosiale bedrywighede is. Almal bewonder iemand wat hard werk en altyd sy bes lewer.

Die maklikste manier om 'n gesprek te laat vlot, is om oor die ander persoon se belangstellings te gesels. Maar dan moet jy werklik belang stel. Om lekker te kan gesels, moet jy weet wat in die wêreld aangaan – waaroor mense praat, wat in die nuus gebeur en wat in jou eie kring aangaan. Om jou algemene kennis te verbeter moet jy weet van die jongste nuus in die koerante, op die internet of televisie, na interessante programme kyk en ook gereeld tydskrifte en boeke lees.

Onthou dat iemand wat gedurig spog, maak of hy oor alles beter weet en net oor homself praat, ander mense maklik verveel. Iemand wat so baie praat dat niemand anders 'n woord kan inkry nie, is ook 'n irritasie.

As jy suksesvol wil wees, help dit as jy opgewonde en geesdriftig oor die lewe is. Dit help gewoonlik om dinge vooruit te beplan en die regte geleenthede te benut om jou voornemens uit te voer. Ongelukkig verander te veel tieners se geesdrif in ongeduld. Hulle wil hul drome dadelik verwesenlik sien en word dan te waaghalsig.

Gaan versigtig te werk as jy op Facebook is of met MXit besig is. Jy moet nooit te veel oor jouself uitlap nie en veral nie as jy vir iemand kwaad

is nie. Beteuel ook jou opwinding wanneer jy iemand baie gaaf so “ontmoet”. Jy weet self van vriende wat kuberkarakters skep en op hierdie manier verhoudings met ander mense aanknoop.

Wie nie waag nie, wen nie, word gesê. Maar ’n ander spreekwoord lui: Haastige hond verbrand sy mond. Moenie seerkry omdat waagmoed met jou gesonde verstand op loop sit nie!

OceanofPDF.com

Pret en gevaar

Elke mens hou van avontuur. Maar baie tieners benadeel hul geluk of gesondheid omdat hulle kanse waag met seks. Swangerskap, seksueel oordraagbare infeksies en gewetenswroeging kan baie maklik die gevolg wees, en hieroor praat ons later.

Daar is ook ander waagstukke wat gevaar inhou, veral die gebruik van alkohol, dwelmmiddels en die roekelose bestuur van motors of motorfietse. 'n Tiener se begeerte om 'n ryding te bestuur of te besit kan 'n mens begryp. Spoed is opwindend – en as jy agter die stuur is, kry jy 'n gevoel van onafhanklikheid en mag.

As dit by motors en motorfietse kom, kan niemand dit bekostig om waaghalsig te wees nie – veral nie 'n onervare bestuurder nie.

Moenie aan die versoeking toegee om skelm te bestuur as jy nog nie 'n rybewys het of nie die eienaar van die motor se toestemming het om die motor te gebruik nie. Dit is teen die wet en kan jou met die gereg laat bots, jouself en ander mense ernstig beseer en jou ouers baie geld kos. Selfs al is 'n ongeluk nie jou skuld nie, bly jy aanspreeklik. Padongelukke is die grootste oorsaak van dood en verminking by jong mense.

Dit is dikwels juis die teruggetrokke, bedeesde en ongelukkige tiener wat die ergste streke aanvang. Onthou dat volwasse optrede deur verantwoordelikeheidsin gekenmerk word. Ongelukkig wend baie tieners hulle tot die misbruik van alkohol en dwelmmiddels – en wat aanvanklik na pret kan lyk, word maklik 'n doolhof na wanhoop sonder uitkomkans.

Navorsers het bevind dat die misbruik van alkohol en dwelms die gevaar vergroot dat tieners beserings opdoen of sterf as gevolg van gewelddadige optrede, voertuigongelukke en verdrinking. Dit vergroot ook die kanse dat tieners seksuele risiko's neem wat tot swangerskap en die opdoen van seksueel oordraagbare infeksies kan lei. Dit kan ook 'n nadelige uitwerking hê op hul emosionele ontwikkeling en tot gemoedsversteurings lei. Al hierdie gevolge het 'n negatiewe invloed op akademiese prestasie en sosiale vaardighede – tuis of in die groter sosiale kringe.

Alkohol

Eksperimentering met drank is algemeen onder tieners. Matige drankgebruik, veral tafelwyn en bier, is deel van baie jong mense se opvoeding. Baie kan egter nie die versoeking weerstaan om die uitwerking van alkohol op die proef te stel nie.

Alkohol is 'n depressant. Dit werk aanvanklik soos 'n stimulant (“opwekker”), maar as jy te veel gedrink het, word jy dronk en bedruk en verloor jy jou selfbeheersing en koördinasie. As jy jou vergryp, kan jy selfs bewusteloos raak.

Selfs al het jy net een drankie gedrink, al voel jy baie seker van jouself en dink jy jy tree normaal op, is jou koördinasie en oordeelsvermoë belemmer. Die onervare drinker is dan op sy gevaarlikste – vir homself en vir ander – omdat hy aangepor kan word om dinge aan te vang waarteen sy nugter verstand hom sou gewaarsku het.

As jy, soos algemeen voorkom, van voorneme is om “sosiaal te drink”, moet jy baie versigtig wees. Hoe gou jy dronk word, hang af van faktore soos jou liggaamsgewig, of jou maag leeg is of nie, hoe sterk die drank is, en jou verdraagsaamheid daarvoor. Niemand weet vooraf hoe drank hom gaan beïnvloed of watter houvas dit op hom gaan kry nie. Jong mense vergryp hulle soms net by geleentheid aan alkohol – die sogenaamde *binge-drinkery* – en dink dan omdat hulle tussenin sonder drank kan klaarkom dat dit geen gevaar inhou nie. Die mediese advies hieroor is egter dat dit net sulke groot gevaar inhou as om gereeld 'n bietjie te veel te drink.

Verder moet jy daarvan kennis neem dat daar bevind is dat tieners wat alkohol gebruik, 'n baie groter gevaar loop om grade te herhaal as dié wat nie alkohol gebruik nie.

Drank en bestuur gaan veral nie saam nie. Selfs gesoute drinkers is na 'n paar drankies nie in staat om behoorlik te bestuur nie. Hoeveel jy mag drink en steeds wettig bestuur, hang ook af van die faktore wat hierbo genoem is – maar selfs twee biere kan jou die wettige perk laat oorskry. Om onder die invloed van drank te bestuur, kan jou boonop tronkstraf of 'n swaar boete op die hals haal. Erger nog, jy kan die oorsaak daarvan wees dat ander mense sterf en van strafbare manslag aangekla word.

Om groot te word is 'n opwindende avontuur. Nuwe belewenisse wag om elke draai. Oral gaan nuwe deure vir jou oop. Indien jy egter mense van jou volwassenheid wil oortuig, moet jy oordeelkundig kan optree.

Rook

Om skelm (of met toestemming) te rook, is nog 'n versoeking. Jy dink dalk dis jou eie saak, maar navorsing het die nadelige gevolge daarvan bo alle twyfel bewys – vir jou en vir almal in jou sosiale en huishoudelike kring wat daardeur geraak word. Jou eie goeie gesondheid is nou ook jou eie verantwoordelikheid. Boonop raak die sosiale aanvaarbaarheid van rook al hoe minder. Tabak kan jou dood veroorsaak, of jy dit rook of snuif, en al is dit wettig beskikbaar. Dit is ook onwettig om dit te koop indien jy jonger as 16 jaar oud is.

Rook word baie gou 'n gewoonte wat moeilik afgeleer word. As nikotien in jou bloedstroom beland, het dit 'n uitwerking op verskillende dele van jou liggaam. Jou polsslag versnel en die bloedsomloop na jou hartspier en bene verminder. Nikotien werk aanvanklik prikkelend op jou brein in, maar later word jy suf daarvan. Rook het ook 'n skadelike uitwerking op die neusholtes, lugpype en longe. Siektes van die lugpype, longkanker, brongitis en sinusitis hou direk verband met rook. Geen roker kan ook volkome fiks wees nie. Is 'n sportman wat rook waarlik toegewyd aan sy sport?

Die ergste is dat rook verslawend is. As 'n roker sy tabak ontnem word, voel hy geïrriteerd en bewurig. Hoe langer en strawwer hy gerook het, hoe erger is die verslawing. Dit is dus die beste om nooit te begin nie.

Indien jy wél rook en die nadele daarvan kan insien, behoort jy dadelik op te hou. Dit sal jou ook baie geld bespaar.

Dwelmmiddels

Dagga

Baie jong mense eksperimenteer met dagga (die wetenskaplike naam is *Cannabis sativa*). Dagga het baie byname, soos: *marijuana*, boom, weed, ganja, *dope*, *pot*, zol, skyf en Mary Jane. Suid-Afrika is bekend vir sy dagga, met plaaslike soorte soos Malawi Cob, Swazi Gold en Durban Poison. Wanneer dit met ander stowwe gemeng word, word dit “majat” genoem. 'n Meer kompakte, gekonsentreerde vorm staan bekend as hasjij. Die gebruik en besit van dagga is onwettig en swaar strafbaar, selfs met tronkstraf.

Dagga word gewoonlik met tabak gemeng en soos 'n sigaret gerook. Soms word dit in pype gerook. Daar is mense wat dit eet (in koekies of ander kos). Daar is ook dié, veral kankerlyers, wat dagga vir sy

veronderstelde medisinale eienskappe gebruik. Daggarook is giftig vir jou longe.

Jy kan sielkundig daaraan verslaaf raak – aan die effek wat dit op jou het wanneer jy dit gebruik. Ná die aanvanklike prikkeling maak dagga jou lusteloos, passief en moeg. Jou konsentrasievermoë en werklus neem af. Dit kan jou ook meer emosioneel en gouer gefrustreerd maak. Wanneer jy dagga rook, vergroot die pupille van jou oë, wat ook rooi word, jou mond en keel voel droog en jou eetlus word groter. Dagga ontnem jou tydelik jou korttermyngeheue – jy sukkel dus om dinge te onthou. Omdat jou selfbeheersing en goeie voornemens verdwyn, is dit maklik om jou pligte en studies te verwaarloos en doelloos rond te dwaal. In die proses kan jy wegdryf van jou huismense, godsdiens en vriende. As jy met dagga eksperimenteer, word geglo, gebeur dit makliker dat jy jou tot sterker middels kan wend.

Narkotika

Daar is baie soorte narkotika (dwelmmiddels of *drugs*) wat skelm en gewoonlik ten duurste bekom kan word, byvoorbeeld stimulant (senu-opwekkers) soos amfetamien (*speed*, tik) en kokaïen (*coke* en crack); depressante (senu-onderdrukkers) soos opium, morfien, heroïen (*smack*) en Mandrax (*buttons*); en hallusinogene (drogbeeldwekkers) soos LSD (*acid*), MDMA (ecstasy of Adam), MDEA (Eve) en PCP; en daar verskyn gereeld nuwes op die swartmark. Hoewel party nadeliger is as ander, het hulle 'n paar eienskappe gemeen – jy word afhanklik daarvan, jou gees en liggaam smag daarna, jou wil word swakker, jou beginsels verbrokkel – onder meer omdat jy enigiets sal doen om nog daarvan in die hande te kry – en uiteindelik gee jou gesondheid in. Dit tas jou liggaam erg aan en daar is 'n moontlikheid van ernstige newe-effekte wat selfs tot die dood kan lei.

Stimulant (opkickers) is van die vroegste tye af gebruik. Mense gebruik dit om wakker en aktief te bly, beter te konsentreer, minder moeg te voel en in 'n beter bui te wees. Dit word ook *uppers* genoem. Jy kan 'n *high* ervaar wat jou óf vreedsaam en gelukkig óf heeltemal opgewek en lewenslustig laat voel, maar dit is 'n roekelose opgewektheid. Dit demp die eetlus en wek die indruk dat jy enigiets kan vermag. Gereelde gebruik maak jou geïrriteerd, depressief en breek jou liggaam en gees af. Uiteindelik kan dit lei tot paranoia (vervolgingswaan).

Stimulante kan wettig om mediese redes voorgeskryf word, of is sonder 'n doktersvoorskrif beskikbaar omdat dit voorkom in byvoorbeeld eetlusdempers, asmamedikasie, hoesmedisyne, neusdruppels en ander produkte. Stimulante kom ook voor in koffie, tee, koeldrank en sigarette. Jy kan afhanklik raak van amper alle stimulant (selfs dié wat wettig beskikbaar is) of dit misbruik.

Amfetamien (*speed*) is 'n stimulant. Dit is in die 1950's en 1960's algemeen gebruik deur mense – soos langafstand-vragmotorbestuurders, atlete, soldate, en studente tydens eksamen – wat lang tye wou wakker bly sonder om prestasie in te boet. Daar was natuurlik ook dié wat amfetamien spesifiek gebruik het vir die opkikkerende effek daarvan. Amfetamien word vandag soms met ander dwelmmiddels gemeng. Daar bestaan ook ander dwelmmiddels wat dieselfde uitwerking as amfetamien het.

Een hiervan, kristalmetamfetamien, of tik (ook *meth*, tuk en *crystal* genoem), kom in Suid-Afrika veral in die Wes-Kaap voor. Dit is 'n kragtige stimulant en hoogs verslawend. Dit kom voor in kristalagtige poeiervorm wat in water of alkohol opgelos word en is ook redelik goedkoop. Dit word dikwels gerook, maar ook gesnuif of ingespuut. Dit lei tot euforie, en laat gebruikers vol selfvertroue en energie voel. Dit veroorsaak egter ook slapeloosheid, rusteloosheid en geïrriteerdheid wat met woedebuie en aggressie gepaard kan gaan. Uiteindelik lei dit onder meer tot gewigsverlies, velprobleme en ernstige, chroniese gemoedsversteurdheid.

In die vroeë 1980's is 'n groep sogenaamde ontwerpersdwelmmiddels (ook klubdwelmmiddels genoem) die eerste keer ontwikkel. Dit word so genoem omdat die chemiese samestelling spesifiek “ontwerp” is om wettig te lyk. Dit is gewoonlik maklik by klubpartytjies beskikbaar. Vir party van dié middels word verskillende amfetamiene saamgevoeg. Klein hoeveelhede hiervan, so min dat dit amper nie met bloed-of urientoetse opgespoor kan word nie, kan 'n baie sterk *high* veroorsaak.

Sommige ontwerpersdwelmmiddels, soos MDMA (ecstasy, XTC, die groot E of Adam) en MDEA (Eve), word uit metileen gemaak en het dieselfde uitwerking as hallusinogeniese dwelmmiddels. Dit is baie maklik om 'n oordosis van ontwerpersdwelmmiddels te neem omdat hulle so sterk is. Gebruikers besef nie altyd hierdie middels kan selfs duisend keer sterker wees as die dwelmmiddels wat hulle gewoonlik gebruik nie. 'n Oordosis kan jou dood veroorsaak.

Omdat dit moeilik is om dié middels op te spoor, is dit gewoonlik vir 'n tydperk wettig verkrygbaar, totdat nuwe wette gemaak word om dit te verbied. Dit is ook redelik maklik om hierdie soort middels te vervaardig.

Depressante (senu-onderdrukkers) sluit 'n groot verskeidenheid chemies vervaardigde middels in wat jou bui kan verander. Dit word gewoonlik voorgeskryf om spanning of slapeloosheid te verlig en sluit kalmeermiddels en slaappille in. 'n Depressant se uitwerking is baie soos dié van alkohol. Baie mense begin gereeld depressante gebruik om ontslae te raak van angs, gemaklik te voel of 'n *high* (in dié geval beneweling, wat jou onvas en lomerig maak) te ervaar. Depressante word daarom ook *downers* genoem.

'n Depressant word dikwels gebruik om die uitwerking van ander dwelmmiddels (soos amfetamien of kokaïen) teen te werk. Mense wat gereeld stimulant gebruik, gebruik soms 'n depressant om weer te kan kalmeer en slaap.

Opium, morfien en heroïen is afkomstig van 'n plant. Wanneer die peul van 'n papawerplant deurgesny word, stel dit 'n melkerige vloeistof vry. Dié vloeistof word droog as 'n dik, bruin massa wat uiteindelik opiumpoeier word. Hieruit kan 'n opiaat (opiumpreparaat, pynstiller of slaadmiddel) soos morfien of heroïen gemaak word.

Morfien is 'n baie sterk pynstiller. Dit kan buierigheid, vaakheid, naarheid en braking veroorsaak. Dit kan ook die pupille laat vernou en asemhaling moeilik maak. Wanneer morfien misbruik word (nie gebruik word om akute pyn te verlig nie), kan dit vinnig tot verslawing lei.

Heroïen (*smack*) word uit morfien gemaak. Wanneer heroïen die straathandelaar bereik, is die dwelmmiddel se sterkte onvoorspelbaar, wat beteken die gebruiker kan maklik 'n oordosis inneem. Heroïen is drie tot vyf keer sterker as morfien, hoewel die uitwerking daarvan baie dieselfde is.

Heroïen word gerook, gesnuif, of onder die vel of in die are ingespuut. Die algemeenste en verslawendste manier van gebruik is deur dit in te spuit. Dit lei tot bedwelming wat 'n paar ure kan duur, gevolg deur 'n gevoel van ontspanning.

Heroïen is baie verslawend en gevaarlik. 'n Heroïengebruiker kan maklik infeksie kry, omdat onsuiver materiaal onder onsteriele omstandighede ingespuut kan word. Heroïenmisbruik kan die harttempo verander, nierprobleme veroorsaak, die bloedsuiker verlaag en by mans tot seksuele probleme lei. Hepatitis, 'n virusinfeksie van die lewer, word ook maklik

oorgedra wanneer spuitnaalde gedeel word, so ook MIV (kyk bl. 111). Omdat heroïen 'n uitwerking het op die immuunstelsel, vergroot dit ook die kans om 'n infeksie op te doen.

Metakwaloon, beter bekend as Mandrax (*buttons*), is 'n dwelmmiddel eie aan Suid-Afrika. Dit is baie verslawend. Dit is voorheen as kalmeermiddel voorgeskryf, maar het berug geword nadat mense dit begin misbruik het. Dit is ook met amfetamien in pilvorm (*purple hearts*) gemeng, maar is later van die mark afgehaal. Vandag rook mense dit saam met dagga en tabak in wat 'n "wit pyp" genoem word om die uitwerking te versterk. Mandrax is deesdae 'n verbode middel. Dit is baie gevaarlik en kan tot asemhalingsprobleme, bewusteloosheid en koma, en selfs die dood lei.

Kokaïen (*coke, blow, nose candy*) word uit die blare van die kokaplant verkry. Dit word in poeivorm gesnuif, maar word ook in water opgelos en ingespuut. Kokaïen hou jou wakker, laat jou baie gelukkig voel en gee jou die idee dat jy enigiets kan doen of vermag. Dié vals selfvertroue maak jou maklik afhanklik daarvan. Gou voel jy of jy nie daarsonder spanning of moeilike situasies kan hanteer nie.

Die gereelde gebruik van kokaïen lei tot fases van aanhoudende vergryp (*binges*). 'n Onvermydelike ineenstorting volg daarop, met jou liggaam wat afgebreek is weens die gereelde gebruik. Jy raak maklik jou oordeel kwyt, jou gevoelens kan wissel van wanhoop tot angs of depressie en jy ontwikkel 'n groot eetlus. Hoewel jy ook 'n groot behoefte sal hê om te slaap, sal dit moeilik wees om aan die slaap te raak.

Crack is 'n byna suiwer vorm van kokaïen wat gerook word. Dit word so genoem omdat dit 'n kraakgeluid maak wanneer dit vervaardig of gerook word. Crack veroorsaak intense bedwelming wat binne 'n paar sekondes gevoel word, maar net 'n paar minute duur. Jy kan byna onmiddellik uiters verslaaf raak.

Lisergiensuurdiëtielamied, oftewel LSD (*acid*), is 'n hallusinogeniese dwelmmiddel, wat beteken dat jy hallusinasies kry – dinge voel en sien wat nie daar is nie. LSD kan jou bloeddruk binne minute verhoog, jou hart vinniger laat klop, jou laat warm kry en sweet, jou pupille wyer en reflekse baie vinnig maak (met ander woorde, jou rukkerig laat beweeg). Enige hallusinogeniese middel kan lei tot hallusinasies, skerp waarneming en vreemde gedrag, en kan jou tred met die werklikheid laat verloor. Wanneer LSD die straathandelaar bereik, is dit gewoonlik verdun met middels soos strignien, amfetamien of PCP.

Dit is belangrik om te onthou dat hierdie onwettige middels dikwels deur die vervaardigers en handelaars met ander onbekende (maar goedkoper) gevaarlike stowwe gemeng word. Afgesien van die gevaar wat verslawing inhou en die dikwels gevaarlike nuwe-effekte wat dit in sy suiwer vorm sou inhou, kan jy ook blootgestel word aan onbekende middels wat selfs tot die dood kan lei.

Fensiklidien, beter bekend as PCP, is vroeër as 'n narkosemiddel op mense gebruik. Nadat ontdek is dat dit disoriëntasie, prikkelbaarheid en selfs hallusinasies kan veroorsaak, is die gebruik daarvan gestaak. Die uitwerking wat PCP op jou kan hê, wissel van stimulasie tot depressie, pynverdoening en hallusinasies. Soos met ander hallusinogeniese middels het PCP die aanvanklike uitwerking van 'n stimulant. Dit verhoog dus jou liggaamstemperatuur en bloeddruk, versnel jou hartklop en asemhaling, laat jou sweet en vernou jou pupille. Dit kan ook tot vreemde gedrag, gewelddadigheid en 'n dromerige bedwelming lei.

Omdat LSD by vervaardiging met ander middels verdun word, kan dit 'n terugflits of 'n paniekreaksie (*bad trip*) veroorsaak. 'n Terugflits is wanneer 'n persoon (sonder om enige dwelmmiddels te neem) skielik weer die gevoel van 'n vorige *trip* of bedwelming ervaar. Dit is nie duidelik waarom party mense hierdie skrikwekkende reaksie ervaar en ander nie, behalwe dat die individu se verwagtinge en die omgewing waarin hy die dwelmmiddel neem, die ervaring beïnvloed.

Buiten al die dwelmmiddels wat hierbo beskryf is, bestaan daar nog vele ander. Die gebruik van metkatinoon (CAT) neem byvoorbeeld toe en so ook 'n kombinasie van heroïen en kokaïen, wat *sugars* genoem word. Party mense snuif selfs gom, petrol of ander vlugtige oplosmiddels.

Om drank, dagga en ander dwelmmiddels uit te toets, is miskien die laaste ding wat jy in gedagte het. Jy wil dalk net 'n gewone tiener wees, die lewe geniet en jou vir die toekoms voorberei. Dit is nietemin belangrik om te weet wat om jou met ander mense gebeur en van die gevare op die pad na volwassenheid.

Dis nie net mense wat liefdeloos in gebroke huise leef of dié wat “dom” of van nature halsoorkop is wat in hierdie strikke trap nie. Baiekeer is dit juis die skames, onkundiges, lediges of gegriefdes wat in opstand kom teen ouerlike gesag of gesag in die algemeen.

Dalk dink jy sedepreke is outyds en nie meer op jou, wat nou groot is, van toepassing nie. In 'n mate is jy reg. Maar navorsers bevind dat die

gebruik van dwelmmiddels en misbruik van alkohol aan die toeneem is.

Dit vind veral plaas in die konteks van vriendskapsnetwerke (groepdruk) en waar daar persoonlike probleme is of die ouers nie genoegsaam by hul kinders betrokke is nie. Hierdie misbruik gaan hand aan hand met risikogedrag ten opsigte van seks – wat op sy beurt tot verdere lewenskomplikasies kan lei soos swangerskap en seksueel oordraagbare infeksies.

Niemand anders kan jou lewe vir jou leef nie. Baie dinge wat voorheen onaanvaarbaar was, word vandag aanvaar, maar is dit werklik tot jou voordeel? Jou tienerjare gee jou die geleentheid om jou lewe interessant, opwindend en positief te maak. Maak dit ook veilig.

Jy en meisies

'n Opvallende gebeurtenis in hierdie tyd is dat jy anders begin dink oor vroue. Jy sien meisies met heeltemal nuwe oë. Jy voel heel anders oor hulle as vroeër en tree skielik ook anders op in hulle geselskap. Tot onlangs het meisies jou heeltemal koud gelaat.

Jy voel dalk veral verward oor hulle – jy is óf vir óf teen hulle. Vir party trek jy jou neus op, veral die ou bekendes – meisies in jou klas en van dieselfde buurt; of jou sussie se maats. Maar daar is ander wat jou op 'n vreemde manier aantrek, jou hart vinniger laat klop en jou knieë lam maak.

Hierdie verandering hou verband met jou kliere en nuwe bewustheid van jou liggaam. 'n Ander rede kan by die meisies self gevind word.

Miskien het jy nooit juis baie met meisies te doen gehad nie, maar hier op 10 of 12 jaar het jy nog verder van hulle verwyder geraak. Meisies van jou ouderdom het toe begin om jou verby te groei. Hulle het liggaamlik vinniger as jy ontwikkel, stiller en skamer geword, en dalk op jou begin neersien. Die rede vir baie seuns se minderwaardigheidsgevoel tydens puberteit is omdat dié tydperk sowat twee jaar vroeër by meisies as by seuns begin. Gevolglik toon baie meisies van jou ouderdomsgroep uiterlik reeds die tekens van vrouwording terwyl jy nog nie eens aan skeer begin dink het nie.

Al besef jy dat die meisies, net soos jy, besig is om van liggaamsbou en geaardheid te verander, bring hulle jou nogtans op allerhande maniere van stryk. Dit lyk of party meisies op 'n spottende manier met verkleinerende

glimlaggies na jou kyk. Of die meisies staan in giggelende groepies, gil en skree sommer vir niks nie en staar die ouer seuns skaamteloos aan.

Maar, net soos jou vriende, het jy agtergekom jy wil nie regtig niks met meisies te doen hê nie. Inteendeel! Sommige, veral dié wat mooi en vriendelik is, wil jy graag beter leer ken. Veral één in besonder.

Maar jy is in 'n dilemma. Dié wat ver jou junior is, is nie 'n uitdaging nie. Terselfdertyd bly jy bewus van die agterstand wat jy by jou tydgenote en die ouer meisies het. Jy wil ook nie met die ouer seuns meeding nie. Maar jy hoef nie so sleg te voel nie. Oor 'n jaar of drie groei jy weer en haal jy die meisies van jou ouderdom in en groei hulle selfs verby. Dan kyk hulle op hul beurt weer met nuwe oë na jou.

Hoewel jy nou versigtig is vir die meisies in jou klas, hoef jy nie bang te wees om hulle beter te leer ken nie. Binnekort sal julle weer op gelyke voet wees. Intussen, net soos die meeste seuns van jou ouderdom, trek jou keel toe as jy daaraan dink hoe om hulle beter te leer ken.

Maar dit is nie net jy en jou vriende wat onseker is nie. In vroeë puberteit is sowel seuns as meisies nie net baie bewus van hulself nie, maar ook van die teenoorgestelde geslag. Dit is 'n oorbewustheid wat vreemde liggaamlike gevoelens by jou wakker maak as 'n aantreklike meisie naby jou kom – gewaarwordinge wat jou laat skrik. Meestal sal jy die opborreling van gevoelens ontken, nie net teenoor jou maats nie, maar ook teenoor jouself.

Daar is nietemin dinge wat jou belangstelling in vroue verrai. Jy en jou maats bespreek hulle van kop tot tone. En jy gesels al hoe meer oor die telefoon – eers oor hulle, later met hulle. Dan is daar die onweerstandbare begeerte om Michelle met iets – enigiets – te help.

Tieners van die teenoorgestelde geslag nader mekaar eers baie huiwerig en met 'n wye draai – deur 'n briefie of 'n SMS: “Ek hou van jou en wil graag met jou uitgaan.” Die man maak gewoonlik die eerste toenadering, maar meisies laat ook nie op hulle wag nie. Soms word 'n broer of 'n vriend gebruik om met 'n ontmoeting te help.

As jy 'n meisie in die oog het, kan jy die groot vraag by die skoolhek vra of selfs 'n SMS stuur. Baie jong mans is te bang vir 'n afjak om meisies uit te vra. 'n Meisie met goeie maniere sal nie so onbeskof wees nie. Onthou, meisies is net so afhanklik van seuns vir hul afsprake as andersom. Niemand geniet dit om altyd by die huis te sit nie.

As 'n meisie nee sê, sal dit tog seker beleef en om 'n goeie rede wees. Skraap jou moed bymekaar en vra. Die ergste wat kan gebeur is dat sy nee sê. Daardoor sal die wêreld nie vergaan nie – daar is baie visse in die see.

Die kans dat sy nee sê sal minder wees as jy reg vra. Moet haar nie voor ander meisies of jou vriende bydam nie, roep haar eenkant. As sy nie weet wie jy is nie, stel jouself voor. Vra dan sommer dadelik. Moenie vaag wees nie. Sê byvoorbeeld: “Hallo – ek is Paul Burger. Ons woon drie blokke van julle af. Sal jy Saterdagavond saam met my gaan fliek?”

As sy ja sê, moet julle afsprek hoe laat jy haar sal gaan haal en wat die vervoerreëlings is. Afhangend van jul ouderdom, moet julle ook toestemming van jul ouers kry en die reëlings met hulle bespreek. Die meeste ouers wil weet saam met wie, waarheen en hoe hul dogters iewers heen gaan – en, tereg, die ouers van sommige seuns ook. Sorg dat jy betyds is vir jou afspraak, haar huismense groet en so 'n bietjie met hulle praat. Vra hoe laat julle terug moet wees en sorg dat julle daarby hou.

Beleefdheid en goeie maniere maak jou lewe lank baie deure vir jou oop. Kry 'n meisie se ma aan jou kant, en jy het 'n uitstekende bondgenoot!

Wat gesels 'n mens met 'n meisie? Hierdie vraag pla baie seuns. Wat weet meisies van rugby, karate en motors? En wat weet jy op jou beurt van vrouesake?

Vra haar uit oor haar belangstellings. Watter fliek het sy onlangs gesien? Van watter rolprentsterre hou sy – en hoekom? Wat is haar geliefkoosde TV-program? Musiek? So breek jy die ys – al stem julle nie oor alles saam nie! Daar is natuurlik altyd skoolsake – onderwysers, vakke wat lekker is en dié wat hinder. Jy kan die meisie ook komplimente as die gesprek glad nie wil vlot nie (of sommer aan die begin). “Ek hou van jou hare.” “Dis 'n interessante T-hemp wat jy aanhet.” Maar sê net iets waaroor jy eerlik kan wees. Mense voel gou aan wanneer vals komplimente gegee word en glo jou daarna nie weer nie.

As sy so oulik is dat sy jou asem wegslaan en jou bene lam maak, moet jy nie sommer dadelik jou hart uitstort nie. Moenie te gou uitblaker dat jy ernstig oor haar voel of haar liefhet en met haar wil uitgaan nie. 'n Haastige hond verbrand sy mond! Later, as jy haar beter leer ken het, besef jy miskien sy is nie so watwonders nie.

Die verhoudingspel tussen 'n seun en 'n meisie kan baie interessant wees. Daar is allerlei maniere om 'n meisie te wys dat jy van haar hou, sonder om dit prontuit te sê. Jy kan haar byvoorbeeld weer uitneem; betyds

vir jul afspraak wees; haar af en toe bel; haar neem na iets waarheen sy graag wil gaan; en haar aanmoedig om oor haarself en haar belangstellings te gesels.

As jy 'n meisie beter leer ken en dan teleurgesteld voel omdat sy nie is soos jy gehoop of gedink het nie, moet jy óf net vriende met haar wees óf haar vermy. Dit is baie moeilik om te doen as jy die pap uit die staanspoor te dik aangemaak het.

En as jy daarvan oortuig is dat sy net die meisie vir jou is en jy kan aanvoel sy voel ook so, moet jy jou kaarte mooi speel. Maar ons gesels later oor die voor-en nadele van vaste verhoudings.

Jou ouers of huismense sal bewus word van jou nuwe belangstelling in meisies. Hulle kan óf probeer om afsprake en vriendskappe met meisies te ontmoedig, óf om dit aan te moedig. Jy kan jou in elk geval voorberei op 'n moeilike tydjie tuis.

In die eerste geval word 'n seun nie as groot of volwasse genoeg beskou om reeds met “vroumense” deurmekaar te raak nie. Jou huismense se beskermingsdrang kan oormatig of geregverdig wees. Jou onbedagsame of onverantwoordelike gedrag het hulle miskien so laat besluit. Soms weer word 'n bepaalde meisie as “slegte geselskap” beskou, of word aangevoer dat haar agtergrond swak is.

Party ouers is weer so begaan oor hul seun se gewildheid dat hulle te hard probeer om hom in 'n verhouding in te praat, al stel hy self nie genoeg belang nie. “Dit sal goed wees as jy vir Reinet gaan kuier. Haar pa is 'n belangrike man.” Oorgretigheid by ouers om hul seun met 'n topmeisie bevriend te kry, terwyl hy dalk iemand anders in die oog het, of nog glad nie eens aan meisies dink nie, kan hom sy smaak vir meisies laat verloor.

Moenie vies word as jou gesin jou oor meisies terg nie. Dit sal jou nie help om teen ouer huismense in opstand te kom nie. 'n Dwarskoppige, parmantige houding sal eerder hul harte verhard – tot jou nadeel.

Dit is beter om in sulke omstandighede maar toe te gee en te sê: “Goed, ek sal so maak, maar dit is nie wat ek wil doen nie.” Die invloed van jou vriende kan ook nie buite rekening gelaat word nie. Dié wat 'n bietjie ouer as jy is, of wat vinniger gegroei het, praat miskien al lank oor meisies wat mal is oor hulle. Miskien wil jy nie op die kantlyn bly sit nie en so begin jy jou flikkers gooi, lank voor jy werklik in meisies belang stel.

Kom ons ontleed die probleem. “Ek sit hier rond,” dink jy by jouself, “en is moeg daarvan om altyd net saam met my vriende voor die PlayStation te

sit. Ek het 'n nuwe paar jeans en het nou net sakgeld gekry. Ek wil hê iemand moet my raaksien, veral 'n mooi meisie!”

Hoekom wil jy so graag 'n meisie hê? Wil jy jou maats beïndruk? Dink jy almal sal dink jy is wonderlik as 'n meisie aandag aan jou gee? As dit is wat jy dink, moet jy maar in die pad val agter elke meisie aan. Opskud, voor die pad vol dorings is!

Afsprake behoort meer te wees as 'n wedywering tussen seuns om 'n mooi meisie se aandag te wen. Om met verskillende meisies uit te gaan, is goed – in dié opsig dat dit jou voorberei vir 'n vaste verhouding, selfs vir die huwelik. As jy deur jou afsprake leer hoe om met meisies te kommunikeer, hulle te begryp, tussen beter en swakker eienskappe te onderskei en hul taal te probeer praat – saam dinge te doen en vrolik te wees – dan word jy aangename en gewilde geselskap.

Daar is baie maniere om meisies beter te leer ken. Sluit by 'n vereniging aan. Neem aan 'n sportsoort soos tennis, swem of atletiek deel. Reël 'n partytjie by jou huis as jy mag. Oefen vooraf om met groter vertroue te kan dans. Sorg dat daar grap-en musiekmakers onder die gaste is. Dit is ook nie net meisies se voorkoms en liggaamsbou wat tel nie. Dat hulle begrip het vir 'n seun se gevoelens, opgewek is, belangstelling het in die wêreld om hulle, 'n sin vir verantwoordelikheid het en pligsgetrou is, is ook belangrik.

Om meisies goed deur te kyk, beteken nie jy moet elkeen as 'n moontlike huweliksmaat beskou nie. Daar is nog baie tyd daarvoor. Kuier in 'n groep sonder om te wil tel hoeveel meisies jy om jou vinger kan draai. 'n *Flirt* kry ook sy verdiende loon – 'n meisie wat agter elke tweede ou aanloop.

Meisies is anders as seuns. Dankie tog! Voor jy hulle beter kan verstaan, moet jy besef hulle ondergaan ook in die tienerjare ingrypende veranderinge. Baie simptome stem ooreen met dié wat jy ondergaan.

Hulle gaan ook deur 'n stadium wanneer hulle vinnig groei. Hulle voel ook selfbewus oor hul liggaamsontwikkeling – 'n lyf wat te swaar is en bene wat te lank voel. Net soos seuns kan hulle ook skaam voel oor puisies, die ontwikkeling van hul borste en haargroei op bepaalde plekke – of omdat hierdie dinge nie gebeur nie.

Dit duur 'n tydjie voor lelike eendjies pragtige swane word. Net soos adolessente seuns, is meisies ook liggeraak oor verwysings na die veranderinge. As jy in hulle goeie boekies wil bly, moet jy nie op gevoelige toontjies trap nie.

'n Paar eienskappe van meisies wat jou sal verstom, soos hul oënskynlike hoogmoedigheid en aansitterigheid, is maar net tekens van onsekerheid. Hulle is ook nuut in die tienerwêreld. As hulle nie weet hoe om jou te hanteer nie, kyk hulle jou uit die hoogte aan. As seuns in dieselfde bootjie is, stamp hulle aan mekaar en word luidrugtig.

Dan is daar die manier van meisies om fluistergesprekke met mekaar te voer wat met 'n gegiggel afgesluit word. Jy weet nooit waarom dit gaan nie. Party meisies het die manier om neerhalend te praat van iemand wat nie by is nie of om twee seuns teen mekaar af te speel. Gelukkig het hulle gewoonlik ook ander eienskappe wat hulle aanloklik en onmisbaar maak.

Meisies is eienaardig, dink jy – maar sou die lewe nie vaal gewees het sonder hulle nie? Net soos jy, het hulle begrip nodig, nie minagting nie. Binnekort sal jy anders oor hulle voel – en miskien voel jy reeds so.

OceanofPDF.com

'n Kaart vir jou nuwe lewe

'n Mens skiet nie net oornag soos 'n paddastoel op nie. Dit duur 'n hele paar jaar voor jy liggaamlik én emosioneel volwasse en verantwoordelik is.

'n Mens is eers groot en verstandig wanneer jy baas van jou gevoelens geword het. Dit beteken jy moet jou kan beheer en van jouself rekenskap kan gee. Dit vra baie aanpassings om 'n rustigheid in jou gemoed te bereik.

In die tienerjare voel jy verward en onseker. Aan die een kant wil jy graag klein bly. Dis mos lekker om meer kommerloos 'n kind te wees. Ouer mense beskerm jong kinders en neem al die belangrike besluite. 'n Kind dra nie swaar aan allerhande verantwoordelikhede nie.

Jy kom, aan die ander kant, in opstand teen die hulpeloosheid en magteloosheid wat jy as kind voel. Jy smag na onafhanklikheid en die reg om jou eie besluite te neem. Jy wil graag wys wat in jou steek. Oor en oor vra jy jouself dieselfde vrae af: Wie is ek? Wat gaan van my word? Wat dink ander mense van my?

Daar word nie verniet na die “storm-en-drang-jare” van adolessensie verwys nie. Soos 'n slang wat vervel, kom die veranderinge in jou lewensbenadering nie sonder swaarkry nie. Die aakligste van die identiteitskrisis (die poging om te bepaal watter soort mens jy is) is dat dit jou in botsing bring met mense wat vir jou die dierbaarste is – jou gesin.

Privaatheid

'n Algemene strydpunt is jou privaatheid. Privaatheid het skielik by jou 'n obsessie geword. Jy wil as 'n individu (selfstandige persoonlikheid) erken word. Jy wil nie net nog 'n speek in die gesinswiel wees nie.

Een van die gevolge van hierdie drang na privaatheid is dat jy min belang stel in die dinge wat julle nog altyd as 'n gesin saamgedoen het – 'n naweekuitstappie of kuiertjie by Ouma. Jy sal liever eenkant sit met 'n boek of na musiek luister as om saam met die res van die familie 'n potjie kaart te speel. Dit is naar om dit aan jouself te erken, maar jou gesin begin jou verveel. As dit daarop aankom, sal jy liever agter 'n geslote kamerdeur na die dak lê en staar. Deur jou eensaamheid wil jy bewys dat jy 'n selfstandige mens is – dat jy werklik jy is. Jy wil glad nie in jou bepeinsing

of doen en late gesteur word nie. Om hierdie redes sluit jy jou kamerdeur, jou laaie, jou hangkas, en sit 'n waarskuwing op jou kamerdeur.

As jy jou kamer deel, veral met jonger kinders, moet jy 'n goeie voorbeeld stel. Elkeen kan vir hom sy eie hoekie inruim deur die vertrek met 'n gordyn of meubels te verdeel. Moenie soos 'n leeu brul as jou boetie jou gebied betree nie; hy aanbid waarskynlik die grond waarop jy loop. Behandel hom soos jy self behandel wil word en moenie ongevraag van sy persoonlike artikels "leen" of in sy laaie krap nie. Onthou hoe heilig jy op jou eie goed is.

Dan is daar jou e-posse of SMS'e – dié wat jy skryf en dié wat jy ontvang. Geen regdenkende ma sal dit skelmpies lees nie. Onthou net dat ouers nuuskierig is oor hulle kinders se doen en late. Dié wat nie daarin belang stel nie, gee nie om vir hul kinders nie. Dit sal help as jy jou ma vertel wat jou kubervriend vir jou skryf of van die meisie van wie jy 'n SMS gekry het. Om geheime met jou ouers te deel, versterk die band tussen julle.

Tel jou woorde as jy vir meisies (of selfs vir jou maats óór meisies) SMS'e of e-posse skryf. Jou gevoelens is in dié stadium van jou lewe baie wisselvallig. Dink mooi voor jy jou hart blootlê. Woorde word maklik verdraai of verkeerd verstaan. Dieselfde meisie wat jy vandag ophemel, is miskien die een wat jy môre nie voor jou oë kan verdra nie.

Nie net jy nie, maar ook die res van jou huismense wil soms alleen wees of hul sake privaat hou. As jy daarop gesteld is om die inhoud van jou briewe, SMS'e of e-posse, foto's en laaikas dig te hou, kan jy ook nie in ander se goed krap nie!

'n Ander bewys dat jy baie in jouself begin belang stel, is dat jy skielik boekhou van jou geldsake. Soveel sakgeld het jy gekry en soveel geld vir jou verjaardag. Soveel het jy aan fliek en lekkers bestee. 'n Paar rand gaan jy spaar vir die iPod wat jy wil koop.

Jou huismense

Omdat jy self die middelpunt van jou gedagtes en belangstellings is, word jy vir jou huismense 'n geslote boek. Jy is nie meer so openlik oor wat jy dink met jou ma nie. Oor skoolsake swyg jy soos die graf. As daar hulp gesoek word om die motor te was, hou jy jou lyf skaars. Ander kere is jy weer oordadig hulpvaardig wanneer jy jou eintlik by jou skoolwerk behoort te bepaal.

As jy goed daaroor dink, sal jy tot die besef kom dat jy dikwels sommer onredelik is.

Hoewel dit vir elke jong mens belangrik is om onafhanklik te word en helderheid oor 'n eie identiteit te kry, behoort jy die ander huismense se gevoelens in ag te neem. Miskien is 'n deel van 'n tiener se astrartheid ook te wyte aan die besef dat ouers nie alwetend en almagtig is nie. Hulle is net gewone mense met menslike swakhede. Juis daarom is hulle ook geregtig op begrip en verdraagsaamheid van jou kant. Dink daaraan dat jy moontlik nie die enigste een in die huis is wat 'n moeilike tyd beleef nie. Miskien het hulle baie stres by die werk en voel hulle moeg en humeurig wanneer hulle by die huis kom. Jou broers en susters kan ook hul eie probleme hê.

Selfdisipline

As jy groot en selfstandig wil wees, moet jy besef selfdisipline is die belangrikste eienskap van volwassenheid. Om ander se gevoelens en gerief in ag te neem – onselfsugtigheid – is die tweede belangrikste eienskap.

Hoe kan jy help om die vrede in die huis te bewaar as jy self so dikwels omgekrap voel? Omstandighede en huisreëls verskil van gesin tot gesin, maar hier is 'n paar wenke.

Goeie beplanning help. Beplan jou daaglikse bedrywighede volgens 'n rooster – soveel tyd vir studie, soveel vir sport en vermaak, en soveel vir niksdoen. Sorg vir 'n bietjie tyd vir jou huismense. Probeer om elke dag met jou ouers te gesels – oor die skool, jou sport-of toekomsplanne, die meisie op wie jy 'n ogie het, of sommer oor alledaagse dinge. As jy goed beplan en jou tyd goed inruim, sal jy altyd tyd hê om alles te doen.

Dan is daar jou slaapkamer – of die een wat jy deel. Daardie vertrek, of die gedeelte wat joune is, is jou private heiligdom. Probeer om dit aan die kant en netjies te hou.

Maak jou bed op. En moenie jou klere, skoene en boeke die vloer vol laat lê nie. Jy sal seker foto's van jou sporthelde en glanspersoonlikhede uitstal. Probeer om nie die mure permanent te beskadig nie.

Kommunikasie

Van briewe of telefoonoproepe gepraat – daar is één soort wat jy nie moet nalaat nie. Dit is die dankie-sê-een. As jy by 'n familielid of vriende geëet of gekuier het, moet jy onthou om hulle behoorlik te bedank. Moenie uitstel tot jy vermaan word om dit te doen nie. Ouers voel gelukkig en tevrede as

hulle sien dat hul opvoedingstaak goeie vrugte afwerp. Hulle is bly as hulle sien hul kinders toon waardering.

Die telefoon, of dit nou 'n selfoon of 'n landlyn is, is 'n bron van plesier of ergernis. Die gebruik van dié instrument gee 'n aanduiding van jou volwasseheid en sin vir verantwoordelikheid. Die koste daarvan is in baie huise 'n knellende item op die maandelikse begroting.

Jy moet mooi dink voor jy jou vriend wat net om die hoek woon, bel. As jy lank wil ginnegaap oor die foon, maak seker dat jy jou gratis minute gebruik of bel wanneer dit nie spitsyd is nie – en sorg ook dat niemand anders dan die foon nodig het of 'n oproep verwag nie.

Wanneer jy 'n foon antwoord, behoort jy jou dadelik te identifiseer. “Hallo. Dit is André Roux wat praat.” En wees bedagsaam –selfs al is dit vir jou jonger sussie – om 'n telefoonboodskap korrek te ontvang. Skryf alles neer: die naam en telefoonnommer van die ander persoon en of die boodskap dringend is. Dit kan mense vreeslik omkrap om te hoor: “Iemand het gebel. Nee, ek weet nie wie sy is of wat sy wou hê nie.”

Sakgeld

As jy sakgeld kry of met huisfondse vertrou word, moet daar oor twee sake helderheid wees. Eerstens moet daar op die presiese bedrag van jou toelaag besluit word. Tweedens moet daar bepaal word waarvoor die bedrag bestem is: net vir lekkers en vermaak of ook vir jou selfoon, persoonlike toiletware, klere, skryfbehoeftes, geskenke, ensovoorts. Hoe jy met geld te werk gaan, gee 'n aanduiding van die oordeel wat jy al ontwikkel het.

Om 'n ooreenkoms te bereik oor hoeveel nodig is, sal jy vooraf 'n begroting moet opstel van jou daaglikse, weeklikse en maandelikse uitgawes. Jy sal die huishouding se geldelike omstandighede in ag moet neem. Onthou gerus maar die spreekwoord wat sê dat geld nie op 'n mens se rug groei nie. Probeer om uit te kom met jou sakgeld en om ook te spaar vir die vakansietyd of onverwagte behoeftes.

Moenie gedurig neul vir meer sakgeld nie. Daar is niks wat verhoudinge in die huis so versuur as 'n gedurige gekla oor geld nie. Ouers is tog meestal redelik. As jy behoorlik boekhou en kan rekenskap gee van hoe jy jou sakgeld bestee, kan jy oor 'n “salarisverhoging” onderhandel, omdat jy kan bewys hoe versigtig jy met jou geld werk. Miskien kan jy die bedrag aanvul deur ekstra werkies te doen. In die gewone huis word aanvaar dat seuns en dogters ook huishoudelike take sal verrig. Dit sou onregverdig

wees om 'n beloning te verwag vir jou gewone pligte, soos tuinwerk of om die motor te was. Dink aan ekstra take of iets anders waarmee jy jou inkomste kan aanvul.

Kleredrag

Hoe jy jou klere kies en oppas is nog iets waaraan jou verstandigheid gemeet word. Jy het meer bewus van jou voorkoms geword. Jy wil konformeer en soos ander tieners lyk en aantrek. Was dit nie die geval nie, sou jy nie 'n ware tiener gewees het nie.

Jou ouers sal waarskynlik probeer rekening hou met jou skielike modebewustheid. Hulle wil tog nie hê hul seun moet by sy maats afsteek nie.

Natuurlik wil jy al hoe meer jou eie smaak laat geld. Probeer om prakties hieroor te wees. Vind uit by watter winkels die beste kopies te kry is.

Buiten jou skooldrag, val die klem gewoonlik op gerief en informaliteit. Dit moet ook in 'n groot mate ooreenstem met dié van ander jong mense. Alle modegiere is egter van korte duur. Moenie 'n modeslaaf word nie; probeer ook in hierdie opsig jou individualiteit wys.

Daar is nog net één waarskuwing oor klere. Dit is lekker om informele klere te dra – veral na 'n wedstryd, vleisbraai of as jy en jou vriende saamkuier – en jy moet altyd op jou persoonlike higiëne let. Maar dink mooi of jy so slordig wil lyk as wat sommige modes voorskryf. Soms is jou geskeurde, uitgewaste jeans heeltemal gepas – maar soms moet jy steeds so netjies aantrek dat jy deur 'n ring getrek kan word.

Oor sake soos oorringe en enigiets wat jy om jou nek wil dra, sal daar natuurlik beperkinge wees volgens die reëls van jou huis en skool. Hierby sal jy moet hou onder die omstandighede waar daardie reëls geld – of die gevolge moet dra.

'n Meer komplekse saak is die begeerte van sommige jong mense om tatoeëermerke te laat aanbring. Hierdie is 'n hoogs individuele saak, wat egter onmiddellike en langtermyngevolge inhou ten opsigte van hoe ander mense jou sien en beoordeel – dikwels tot jou nadeel. In jou jong jare kan dít wat jy begeer wisselvallig wees, en hoewel dit maklik is om die swart klere wat jy dalk in 'n *Goth*- of ander stadium bekom het weg te pak, sal dit jou baie geld en tyd kos om van die (later) ongewenste tatoeëermerke ontslae te raak. Bespreek dit met soveel mense jy kan voor jy tot aksie oorgaan, en hoor veral wat ouer mense met tatoeëermerke daaroor te sê het.

Probeer ook om tot 'n vergelyk te kom deur aanvanklik 'n klein ontwerp op 'n onopsigtelike plek te laat aanbring onder veilige en higiëniese omstandighede. Uit die aard van die saak kan die aanbring van tatoeëermerke gesondheidsgehare inhou.

OceanofPDF.com

Die liefde kom in baie gedaantes

Hoe jy verhoudings aanknoop met lede van jou eie en van die teenoorgestelde geslag is 'n netelige saak. Ook hierin is jy gretig om jou eie kop te volg. Die onderwerp van jou keuse van maats, wat vriendskap behels en hoe om meisies te hanteer, is so 'n groot deel van die tienerlewe dat dit in afsonderlike hoofstukke behandel word.

Jou emosies is intussen soos 'n wipplank – bo in die lug of onder op die grond. Dit is nie net die onaangename gevoelens soos angstigheid, onsekerheid en kwaaiheid wat soos 'n klimtol teen sy toutjie op en af rits nie. Dit geld ook blydschap en ander goeie gevoelens, byvoorbeeld liefde.

Om beheer oor jou emosies te kry, is een van die groot probleme van dié lewensfase. Daar word van jou verwag om rustiger te word. Gelukkig help die natuur jou om selfbeheersing te kry. As jy byvoorbeeld jou humeur verloor en 'n nare woord sit op die punt van jou tong, fluister daar 'n stemmetjie in jou oor: “Stadiger, hou jouself in. Moenie kinderagtig wees nie.”

Saam met 'n humorsin en geduld kan selfbeheersing goed te pas kom as jy die dag verlief raak. Daar word 'n groot gedoente gemaak hieroor, maar sonder 'n bietjie ingeboude beskerming daarteen kan verliefdheid jou gedaan of gek maak.

Liefde het, soos 'n geslypte diamant, baie kante of fasette. Daar is die liefde wat jy vir 'n troeteldier voel. Dan is daar 'n dieper liefde wat jy vir jou huismense voel. Hierby kom die baie skakerings van liefde wat deur 'n man en 'n vrou gedeel kan word, van oppervlakkig tot baie intens. Skrywers en digters kan nie uitgeskryf raak daaroor nie; elke dag word nuwe rolprente daaroor gemaak. Party noem liefde selfs 'n swakheid van die gees of dolheid.

Daar is verskillende soorte liefde. Jy kan dink dat jy verlief is terwyl jy maar net baie van iemand hou of om die een of ander rede van daardie persoon afhanklik is.

Vroeg in sy tienerjare kan 'n seun dol raak oor 'n ouer seun of 'n volwasse man – die frisgeboude rugbykaptein, die vriendelike onderwyser,

'n oom of 'n ouer neef wat modern is en die tiener as jong mens begryp. Miskien het jy self al hierdie soort verliefdheid ondervind.

Alles omtrent jou liefdesimbool is dan vir jou net te wonderlik: sy houding, sy kleredrag en selfs sy kommervrye lewensuitkyk. As jy hierdie gevoel al beleef het, sal jy onthou hoe jy die grond aanbid het waarop hy geloop het en jou dalk tot vervelens toe, moontlik tot sy ergernis, aan hom opgedring het.

Niemand kan jou dit verkwalik nie. Voorheen was dit net jou huismense oor wie jy gaande was, of jou juffrou toe jy in graad twee was. Geen seun hoef skuldig te voel as sy heldeverering in liefde oorgaan nie.

Homoseksuele mense is fisiek en emosioneel aangetrokke tot mense van dieselfde geslag. Baie tieners gaan deur 'n homoseksuele fase. Dit is ook algemeen dat baie heteroseksuele mense oor homoseksuele fantaseer, maar dit beteken nie noodwendig dat hulle “gay” is nie. Sommige mense is biseksueel, en het die vermoë om fisieke verhoudings met mans en/of vroue aan te knoop. Homoseksuele liefde tussen meisies of vroue word lesbiese liefde genoem.

As jy fisiek aangetrokke voel tot 'n ander seun of man, sal jy wonder of jy homoseksueel is. In die volwasse lewe lei homoseksuele liefde gewoonlik daartoe dat twee mans op mekaar verlief raak en 'n verhouding aanknoop. Gewoonlik voel hulle nie fisiek aangetrokke tot vroue nie. Die samelewing kan onverdraagsaam optree teenoor mans wat mans bemin, maar Suid-Afrika se grondwet het 'n grensverskuiwende standpunt hieroor ingeneem. Dit beskerm die menswaardigheid van homoseksuele mense en gee aan hulle op alle vlakke dieselfde regte as wat heteroseksuele mense geniet.

Dit kan egter gebeur dat 'n ander man of seun ongewens probeer om jou gevoelslewe te oorheers, of jou ongemaklik maak deur hom aan jou op te dring, op watter manier ook al. Indien hy teen jou sin aan jou vat, moet jy dit nie stilswyend toelaat nie, net soos jy dit ook nie stilswyend moet toelaat dat enige ander mens, ongeag hul ouderdom en selfs as dit 'n vrou is, aan jou vat op 'n manier wat jou ongemaklik maak nie. Vermy hom – of haar – as jy kan. Oorweeg dit om die saak met iemand wat jy vertrou te bespreek, verkieslik 'n ouer persoon, maar selfs 'n vriend van jou eie ouderdom sal beter wees as niemand. As jy so 'n persoon nie kan vermy nie, moet jy beslis en sonder uitstel met iemand daaroor praat. Jy kan ook die Childline-telefoonhulpdiens bel op die gratis nommer 08000 55555. Hierdie

organisasie sal in die grootste vertroulikheid met die saak omgaan om jou te help.

Dit is 'n saak van die grootste belang dat almal, ongeag wie hulle is en watter rol hulle in jou lewe het, jou liggaam en gevoelens respekteer. Niemand durf die integriteit van jou liggaam skend nie. Die aanvaarding van groter verantwoordelikheid vir jouself sluit in dat jy self ook leer om gepaste grense te stel, maar as dit nodig sou wees, kan en moet jy jou op ander mense beroep om jou by te staan.

As jy glo dat jy homoseksueel is, kan jy dit verwarrend vind. Terwyl jy van meisies wegskram, staar ander seuns met gulsige oë na hulle en wil hulle net aan die meisies vat. Jy wil ook nie, soos die ander seuns, oor meisies praat nie en dit voel of jy jou in 'n ander wêreld bevind. As jy raad of hulp hieroor nodig het, behoort jy die saak met 'n verstandige volwassene wat jy vertrou te bespreek. Daar is baie organisasies, soos die Triangle Project wat jy kan kontak.

Daar is ook 'n ander soort liefde tussen tienerseuns – dié tussen boesemvriende en sielsgenote van ongeveer dieselfde ouderdom. Die meeste seuns deel in 'n stadium 'n hegte vriendskap met 'n ander seun. Die twee hang saam rond, boer bymekaar, deel geheime en het byna net vir mekaar tyd.

Geen seun hoef hom oor so 'n Dawid-en-Jonatan-verhouding te ontstel nie. Trouens, sulke vriende dryf soms later van mekaar weg en is op die ou end nie eens meer maats nie. Ander bly dalk lewenslank vriende. Intussen sal dit hulle nie daarvan weerhou om 'n verhouding met meisies aan te gaan wanneer die tyd daarvoor ryp is nie.

Die eerste groot liefde in 'n seun se lewe is sy ma of naaste moederfiguur. Tot op die ouderdom van 10 of 11 jaar het jy waarskynlik jou ma aanbid en met innige liefde verheerlik. Hierdie liefde dien as 'n voorspel, 'n oefening, vir latere romantiese belewenisse. Om dié rede is die meisie wat jou knieë vir die eerste keer laat swik miskien ouer as jy en stem sy dalk baie met jou ma ooreen. Sy is nie 'n klasmaat van jou eie portuur nie, maar eerder 'n gawe onderwyseres of 'n vroulike familielid. Sy lyk nie noodwendig soos jou ma nie, maar iets in haar herinner jou onbewustelik aan jou ma.

Terwyl jou diepste gevoelens dan op haar gekonsentreer word, kan jy van jouself 'n oorlas maak. Dit kan jou pla as Juffrou haar enkel verstuit het of knieserig voel. Jy sou haar graag wou omhels en troos.

Wat jy deurmaak is nie uniek nie. In geen omstandighede durf jy egter die ouer vrou, veral as sy gesag oor jou uitoefen, vertel hoe jy werklik voel nie. Meestal sal jy uitgelag word as jy by 'n ouer meisie of vrou probeer aanlê. Jou verliefdheid is onprakties en sal misluk. Hou maar moed. Baie seuns voor jou was al net so gek, en talle na jou sal dieselfde paadjie loop.

Nog 'n soort liefde waarvan tieners die prooi kan wees, is die ekstatische gevoel vir 'n verruklike, maar onbereikbare persoon: 'n beeldskone glanspersoon of bekende sangeres – iemand met wie nadere kennismaking omtrent onmoontlik is. Tog is sy vir die droomverlore tiener die verpersoonliking van die ideale vrou – die prinses in 'n ewigdurende liefdesverhouding. Om op 'n droom verlief te raak, hou voordele in. Sy sien mos nie jou foute en gebreke raak nie. Jy hoef nie 'n afjak van haar te vrees nie. In jou drome kan jy haar na hartelus liefkoos. As jy op so 'n heldin verlief raak, sal jy geen letsels oorhou nie. Wees net versigtig dat jou droomwêreld jou nie so oorheers dat jy dit nie meer van 'n ware vlees-en-bloed-verhouding kan onderskei nie.

As jy jou uitsluitlik by 'n skynliefde hou, loop jy die gevaar om voeling met die werklikheid te verloor. Daar is ongelukkig seuns wat nooit daarin slaag om hul kinderagtige benadering tot die liefde te verwerk nie. Selfs as volwasse mans is hulle verwagtinge van die liefde onrealisties. In hul soeke na 'n droomprinses, 'n ideale vrou, is hulle blind vir die bereikbare meisies in hul omgewing met wie hulle 'n mooi verhouding kan aanknoop. Mans met so 'n onvolwasse lewensbeskouing word telkens in 'n werklike liefdesverhouding of huwelik ontnugter en teleurgestel.

Gelukkig slaag die meeste ouens daarin om uiteindelik die skynliefde van ware liefde te onderskei. Wanneer jy dit ook al regkry, is jy gereed vir ware liefde – liefde wat kan oorleef.

'n Vaste verhouding – of nie?

As daar nou één ding is wat altyd in hierdie veranderlike ou wêreld van ons sal bly voortbestaan, is dit die aantrekkingskrag wat mans en vroue vir mekaar het. Wat wel verander, is hul verhoudingslewe.

In die gejaagde tyd waarin ons leef, kan jy oorhaastig wees om 'n vaste verhouding te wil hê. Vroeër het mans dikwels lank gewik en geweeg voor hy 'n meisie om haar hand gevra het. Baie het net één vaste liefdesverhouding geken – dié wat op hul verlowing en huwelik uitgeloop het.

Deesdae gaan die meeste mans talle kere vas uit voor hulle daaraan dink om te trou. Om die waarheid te sê, die meeste dink glad nie aan trou as hulle aanvanklik vas met 'n meisie begin uitgaan nie. Wat sou dan die beweegrede wees?

Miskien gaan 'n ou met 'n meisie uit op wie hy baie verlief is. Of hy gaan met haar uit omdat daar nie plek in sy hart of program is vir iemand anders nie. 'n Ander jong man doen dit vir die voordele en gerief wat dit inhou – as 'n wapen teen eensaamheid en om te verseker dat hy nie naweekaande met gevoude arms in ander ouens se geselskap hoef te sit nie. 'n Derde gaan vas uit omdat sosiale druk op hom uitgeoefen word. Almal vorm paartjies en hy wil nie die uitsondering in sy groep wees nie.

'n Meisie is soms gretiger om vas uit te gaan as 'n ou. Dit is veral so as sy daarin glo dat sy moet wag totdat mans haar uitvra. Sy kan skeef aangekyk word as sy 'n man sou opbel en sê: “Ek sit hier stoksielalleen. Wil jy nie kom kuier nie?” Wie wil haar eensaamheid so blatant adverteer? Die beskouing is gewoonlik dat dit nooit vir 'n man vernederend is om die leiding te neem as hy geselskap soek nie.

Dieselfde omstandighede kan in mindere mate geld vir 'n skaam, platsak jong man. Hy voel dalk eensaam en wens dat hy 'n vaste vriendin het – saam met wie hy op 'n ledige aand die tyd kan verdryf sonder om elke keer sy hand diep in sy sak te moet steek. Of een wat hy, as hy lus het, kan bel om oor allerhande goed te gesels. Dit is lekker om 'n spesiale vriendin te hê, iemand wat jou verstaan en wat vir jou wag. Maar vir elke voordeel wat verhoudings inhou, kan daar ook 'n nadeel wees.

Die grootste nadeel is dat wedersydse getrouheid gewoonlik die eerste vereiste van 'n vaste verhouding is. Dit is taamlik maklik om getrou te bly aan iemand wat jy gereeld sien. As julle tydens 'n vakansie geskei word, of jy vir studie moet weggaan, is dit 'n ander saak. 'n Belofte van getrouheid kan vir jou, sowel as vir die meisie, 'n probleem word. Uit die oog, uit die hart, lui die spreekwoord, maar daar kan baie water in die see loop voor jy die waarheid van dié gesegde insien. Sou een van julle die ander een verkul, veroorsaak dit hartseer, rusies en verwyte.

'n Vaste verhouding veroorsaak soms meer ongeluk as geluk, omdat jaloesie dikwels 'n rol speel en die pret kan bederf. Tensy 'n ou seker is van sy gevoelens en die meisie net oë vir hom het, kan jaloesie hom ry. Op haar beurt kan die meisie oorbesitlik wees en die ou kwalik neem as hy selfs net vir 'n ander meisie glimlag. 'n Mens se gees kan lelike letsels opdoen as harde woorde en verwyte rondgeslinger word.

Stereotipes gesien is mans dikwels minder gretig om vas uit te gaan as meisies, omdat vaste verpligtinge en getrouheid aan één meisie baie mans glo vasgekeer laat voel. Hoekom tevrede wees met net een meisie? As so 'n man dus die slag met 'n meisie uitgaan, is dit gewoonlik om een van drie redes: Hy is óf behoorlik verlief, óf hy wil indruk op sy vriende maak, óf hy het bybedoelings met die meisie. Noudat groter sosiale vryheid ook vir vroue geld, moet ons egter aanvaar dat dieselfde stereotipes ook onder meisies kan voorkom.

Tieners wat aan die begin van hul verhoudingslewe staan behoort meer as twee keer te dink voor hulle vas uitgaan. Ontnugtering en selfbejammering kan volg as 'n vaste verhouding verbreek word. Wat ook al die rede, niemand kom sonder seerkry daarvan af nie.

Dit kan mos nooit lekker wees om afskeid te neem van iemand wat jy goed leer ken het, saam met wie jy baie lekker uurtjies gedeel het, vir wie jy selfs lief geraak het nie.

As jy nie die afsêwerk gedoen het nie, kan jy jouself weeg en te lig bevind. Die meisie het my seker gelos omdat ek te ernstig is, dink jy dan, of te veel om haar nek gehang het en te vatterig was. Of was dit miskien omdat ek nie romanties genoeg was nie? So kan die selfkastyding voortgaan. Selfs al het jy die meisie gelos (daar is ouens wat net kyk hoeveel meisies hulle op hulle kerfstok kan kry), kom jy nie sonder slegte gevolge daarvan af nie. Waar gaan jy 'n maat vir Saterdagand se partytjie kry? Party meisies bejeën jou dalk reeds met agterdog en sê jy is 'n losbol. Selfs as jy baie meisies se nommers op jou selfoon het, duur dit 'n rukkie voor jy weer in omloop is. Selfs daarna kan jy nog ongemaklik en skuldig voel as 'n stemmetjie hier in jou binneste knaag: "Jy het daardie meisie sleg behandel. Eendag kry jy nog jou verdiende loon."

Jy kan nou begryp waarom ek vroeër gewaarsku het dat jy nie op jou jonger meisiemaats moet neersien nie. As jy met hulle bevriend gebly het, selfs terwyl jy in 'n vaste verhouding was, kon jy op minstens een van hulle steun om die krisis van 'n liefdesteleurstelling te oorleef. Jy kan natuurlik

ook op jou suster se skouer leun tot die donker wolke verbygetrek het. Die ergste van 'n gebroke verhouding is dikwels die skielike alleenheid wat dit meebring.

Ek het al meer as een bekaf jong man hoor sê: “Ek weet nie hoekom sy my so skielik gelos het nie. Ek het haar tog nie rede gegee nie.” Miskien was daar waarskuwingstekens by die meisie, of by die ou self. Miskien was die ou net te kortsigtig, onervare, of te ingenome met die meisie om die tekens raak te sien. Daar word nie verniet gesê dat liefde 'n mens blind maak nie!

Om te verhoed dat jy onverhoeds deur jou vriendin gelos word, kan jy gerus op die waarskuwingstekens let: Sy stem traag in tot 'n afspraak, ontvang jou koel, hang nie aan jou lippe soos vroeër nie en word katterig as jy haar skuins aankyk. Sy sal nie eens verneem na die telling van die wedstryd waarin jy gespeel het of uitvra oor jou belangstellings nie. Dan is daar die verwyte – dat jy laat opgedaag het, nie gereeld bel nie en te veel oë vir Erika gehad het. Jaloesie! Struwelinge!

As jy agterkom jou vriendin begin met sulke streke, is alewig buierig en haar oë dwaal na ander ouens, moet jy weet alles is nie pluis nie.

Die herinneringe aan 'n verwelkte liefde is nie aangenaam nie. Al voel jy in jou eer gekrenk, moet jy die inisiatief neem om 'n einde aan 'n kwynende verhouding te maak. Praat openhartig met die meisie deur byvoorbeeld te sê: “Ek het agtergekom dat dinge tussen ons nie reg is nie. Jy het verander. (Dit kan natuurlik ook andersom wees.) Laat ons uitmekaar gaan, die goeie dinge onthou en vriende bly.”

Al voel julle albei later hartseer, sal die verligting vir albei groot wees. Deur oop kaarte te speel, kan 'n ramp afgeweer word. Jy sal dan vry wees om stadigaan die ou verhouding te vergeet, asem te skep en na 'n rukkie weer jou flikkers elders te gooi. 'n Gebroke verhouding maak seer, maar is lank nie die einde van die wêreld nie.

Die grootste fout wat jy kan begaan, is om 'n oorlas van jouself te maak by 'n meisie wat belangstelling in jou verloor het. Party ouens is te “toe” om te besef wanneer hulle 'n afjak kry. Hulle val die meisie lastig deur haar te bel of boodskappe vir haar te stuur. Om so op te tree sal nie haar gevoelens verander nie.

Meisies kan ook lasposte wees. Daar is dié wat nie wil erken die verhouding is verby nie. Moenie haar uit jammerhartigheid terugneem of omdat jy gevlei voel deur die aandag nie. Wees eerlik met haar, maar as sy

die werklikheid nie wil aanvaar nie, sê verskonend dat jy te besig is of 'n ander afspraak het. Jy kan haar ook probeer sê dat jy netnou vir jou (nuwe) meisie gaan kuier.

As 'n verhouding op 'n huwelik afstuur, kan daar nog 'n saak voor uitgemaak word om “ernstig” te wees. Jy moet egter nie oorhaastig wees om te trou nie want jeughuwelike slaag selde. Dit is beter om eers die wêreld te verken, jou studie te voltooi, 'n werk te kry en ervaring op te doen van wat vir jou belangrik is voor jy trou – met 'n meisie wat ook reeds haar voete gevind het.

Een kenner het tot die gevolgtrekking gekom dat egskedings nie die gevolg van 'n swak huweliksverhouding is nie, maar eerder van 'n oppervlakkige verhouding vooraf. Sou die paartjie in hul verhouding voor die huwelik werklik daarna gestreef het om mekaar deeglik te leer ken en te verstaan, sou hulle betyds ontdek het dat hulle min belangstellings deel en miskien nie saamstem oor geloof, kulturele agtergrond en selfs die aanstaande skoonfamilie nie.

Jong mense het dikwels nie verhoudings met 'n huwelik in gedagte nie. Hoe beter dit gewoonlik met die vryery gaan, hoe blinder is die twee vir mekaar se foute. Dit speel 'n groot rol om oppervlakkige verhoudings aan die gang te hou.

Of 'n seun en 'n meisie met mekaar vry of nie – en indien wel, tot op watter punt – is vrae waarom elke tiener self moet besluit. Daar is natuurlik altyd seuns wat met 'n meisie probeer vry net om haar weerstand te toets of hulself te “bewys”. Omdat vry gewoonlik nie losgemaak kan word van liefdesgevoelens en die seksdrang nie, moet ons hierdie aktiwiteit breedvoerig bespreek.

Seksuele gevoelens

Niks is vir 'n baba belangriker as om veilig te voel nie. Omdat hy in die begin nie tussen homself en ander mense kan onderskei nie, is hy net van sy eie gevoelens bewus. Glo my, hy weet goed hoe om aan sy gevoelens uiting te gee – aan sy honger, pyn en ongerief, maar ook aan sy genot.

Die aandag en liefkosings van 'n liefdevolle ma laat 'n baba lekker en veilig voel. Dit is vir sy normale ontwikkeling net so belangrik as vars lug en 'n vol magie.

Afgesien van 'n baba se behoefte aan beskutting wat deur moederlike sorg verleen word, het hy 'n suigbehoefte. Hy geniet dit om te suig aan sy ma se bors, aan 'n bottel, fopspeen of aan sy duim en dit vertroos hom.

Die bevrediging van sy suigbehoefte is die eerste aangename liggaamlike gewaarwording wat 'n baba het. Later raak hy bewus van ander, byvoorbeeld die strelende gevoel van warm water as hy gebad word, om aan die slaap gesus te word, en om 'n vol blaas leeg te maak.

Soos die kind groter word en sy kleuterstadium bereik, verskaf dit hom steeds genot en 'n gevoel van veiligheid om deur 'n ouer omhels, getroetel en gestreel te word, of om knus in 'n warm kombers toegevou te word. Om self sy liggaam te streel, veral die geslagsorgane, kan die kleintjie baie plesier verskaf. Die behoefte aan sulke liggaamlike prikkels en beskermende gebare bly die kind by in die groeijare en vorm die grondslag van sy latere seksuele gevoelens.

'n Baba wat die beskermende gevoel ontbeer of verloor wat moederlike liefde en versorging gee, kan vir altyd 'n hunkering daarna oorhou.

Liefde en liefkosing

Die jong man of vrou wat gedurig na liefkosing verlang is dikwels dié wat kleintyd te min liefderyke aandag gekry het. Die soen-en vrybedrywigheide van tieners hou in sekere gevalle geen verband met ware liefdesgevoelens nie. Dit spruit eerder uit die begeerte om liefde te gee en te kry.

Die mens ontgroeï sy suigbehoefte nooit heeltemal nie. Hou gerus maar dop hoe grootmense aan potlode, kougom of sigarette kou en suig.

Hoewel jong kinders behaë skep uit drukkies en soentjies van hul ouers, bereik hulle 'n stadium wanneer hulle vies word vir sulke demonstrasies van liefde. Hulle word dan teësin om op 'n ouer se skoot te sit of omhels te word – veral in die openbaar. Hulle hardloop ook nie meer na Ma toe om 'n seerplek gesond te soen nie en beskou sulke gedrag nou as kinderagtig.

Wat gebeur tydens die tienerjare? Die suigbehoefte tree dan weer in 'n ander variasie na vore as 'n seun en sy meisie mekaar soen. Die kleintydse behoefte om styf vasgehou te word, keer ook terug. Hierdie keer word die bevrediging van die omhelsingsdrang gesoek by 'n persoon van eie keuse.

Hoe ongelukkiger iemand kleintyd was, hoe harder soek hy later na tekens en bewyse van toegeneentheid by 'n liefdesmaat. Baie bly altyd onvolwasse in die uitlewing van hulle liefdesdrange. Hulle soek by 'n maat die eienskappe van 'n pa of ma om hulle soos babas te behandel, eerder as gelykes.

Dink 'n bietjie terug

Jy kan gerus terugdink aan jou vroeëre verhouding met jou ouers of versorgers wanneer jy die stadium bereik dat jy uiting wil gee aan jou liefdesgevoelens.

Baie tieners soen en druk mekaar omdat dit oënskynlik van hulle verwag word, eerder as omdat hulle dit graag wil doen. As hulle eerlik met hulself kan wees, sal hulle nie maklik teen hul sin optree as dit by die uitleef van hulle gevoelens kom nie.

'n Ander gevoel van bevrediging wat van kleintyd af oorgehou word, is dié wat met 'n mens se uitskeidingsprosesse gepaardgaan, naamlik om die urienblaas of die rektum leeg te maak. Om hierdie aardse behoeftes te bevredig, stel oud en jonk tevrede. Selfs die hantering en reiniging van die liggaamsdele wat by die uitskeidingsprosesse betrokke is, verskaf 'n mate van bevrediging.

Dit is jammer dat daar vandag nog ouers is wat hul kinders oorbewus maak van 'n natuurlike belangstelling in hulle eie uitskeidings- en geslagsorgane. Menige kleintjie se handjie word gepiets as dit na sy of haar genitalieë dwaal terwyl die outjie die potjie gebruik. Allerlei vermanings gaan dikwels daarmee saam: “Sies, dit is stout!” Op hierdie manier kan 'n kind oorbewustheid en skuldgevoelens oor doodnatuurlike gedrag ontwikkel, amper of dit 'n sonde is.

Jong kinders skep behae daarin om hulself soms te betas. Indien gedrag van hierdie aard 'n ongunstige reaksie ontlok, byvoorbeeld angstigtheid of weersin by 'n ouer, kan dit die kind stout, bang en onveilig laat voel. Indien die kind gedurig daaroor vermaan of bestraf word, word dit nie op die normale manier ontgroeï nie. Dit word dan eerder 'n kompulsiewe (onbeheerbare) drang. Dieselfde geld die tipiese gedrag van kleuturseuntjies en -dogtertjies om speelmaats en lede van hulle eie en die teenoorgestelde geslag se private dele aan te raak of te bekyk – bloot net uit nuuskierigheid om meer van die ander se liggaam te wete te kom, selfs al gaan dit met opwinding gepaard.

Elke kind is die produk van sy omstandighede. Hoewel jy al mooi groot is, word jy hierby ingesluit. Indien jou ma 'n gemoedelike houding aangeneem het by die waarneming van jou onskuldige, kleintydse seksuele gedrag (want dit is waarop dit neerkom), kan jy jou gelukkig ag. Dan het jy teen hierdie tyd min herinneringe daarvan oor en voel jy bes moontlik op jou gemak oor jou liggaamlike begeertes.

Indien jy oor jou gedrag gestraf is, kan jy nou tydens puberteit steeds ongemaklik voel oor jou liggaam en ontwakende gevoelens. As dit die geval is, hoop ek dat jy by die deurlees van bostaande verduideliking, en van wat nou volg, dit sal regkry om die onnodige skuldgevoelens af te skud. Dit is nodig vir die normale uitlewing van jou ontluikende seksualiteit dat jy so 'n aanpassing maak. Indien nodig, moet jy probeer om met jou ouers te gesels oor jou belewenisse as kind. Miskien kan hulle dit vandag in 'n ander lig as vroeër sien, veral as hulle miskien hierdie hoofstuk saam met jou deurlees het.

Onthou gerus dat die meeste ouers (of diegene wat in die plek van ouers staan) hul kinders liefhet, en na die beste van hulle geloof en vermoëns in hul belang optree – ook wanneer hulle 'n kind vermaan en tug. Elke mens se geaardheid kan teruggevoer word tot sy verlede en opvoeding. Indien jou ouers dus in jou jonger dae jou handeling verkeerd beoordeel en veroordeel het, was dit nie omdat hulle jou wou benadeel nie. Waarskynlik is hulle verkeerd ingelig en het hulle geglo hulle help jou op die regte pad. 'n Openhartige gesprek kan net tot voordeel van jul verhouding strek.

Masturbasie

Net soos jou suigdrang as baba in puberteit in 'n veranderde vorm herleef word (deur te soen), word jy opnuut baie bewus van jou liggaam. Dit volg

op 'n latente tyd (rusperiode) van 'n paar jaar, waarin jy stadig gegroei en min in jou liggaam belang gestel het. Jou nuwe bewustheid word aangewakker deur klierwerking en die tipies liggaamlike rypwording van puberteit.

As gevolg van hierdie intense bewustheid van jou liggaamlike voorkoms (wat elke dag manliker word) en die gewaarwordinge wat daarmee saamgaan, sal jy meer geneig wees om jouself te betas. Dit gebeur natuurlik veral wanneer jy alleen is – as jy na jouself in die spieël kyk, as jy bad of in die bed lê. Indien jy hierdie selfbetasting of streling van jou liggaam en veral die genitalieë geniet, sal jy waarskynlik 'n gewoonte daarvan maak.

Party seuns ontdek heeltemal toevallig die bevredigende ervaring wat betasting en die ritmiese streling van die penis veroorsaak. Volgehoue streling laat die penis styf word en die opwinding toeneem totdat 'n orgasme (toppunt van bevrediging) bereik word. By 'n tienerseun wat oud genoeg is, gaan 'n orgasme met semenuitskeiding gepaard. Seuns sowel as meisies kan hulself bevredig deur met hulle genitalieë te speel. Dié gebruik word masturbasie genoem.

Daar word baie onsin oor masturbasie gepraat, soos dat dit vrattjies op die hande, blou kringe onder die oë of puisies veroorsaak. Daar word selfs vertel dat dit 'n mens dom, mal of blind kan maak. Dit is 'n groot onwaarheid.

Daar is egter 'n paar feite waarvan jy kennis moet neem. Ten spyte daarvan dat masturbasie nie gevare vir jou liggaam of gesondheid inhou nie, kan dit jou benadeel as dit jou skuldig laat voel. 'n Skuldgevoel kan ontstaan omdat baie godsdienstige en ouerlike voorskrifte masturbasie veroordeel. Dit kan jou miskien in jou volwasse liefdeslewe strem as die skuldgevoel meebring dat jy onaangename gevoelens oor jou liggaam oorhou.

Daar is baie mense wat dit as net so min verkeerd beskou om jou geslagsorgane te betas of te streel as om jou kop te krap. Jy behoort dit te sien as 'n normale proses in die ontwikkeling van jou seksuele vermoë.

Daar is min dokters wat dink 'n mens hoef slapelose nagte te hê omdat jy soms masturbeer. Hulle wys daarop dat masturbasie met fantasieë (dagdrome) gepaardgaan. So kan 'n seun hom verbeel dat hy deur 'n pragtige maar onbereikbare meisie omhels word terwyl hy met homself speel.

Elke tiener wil egter ook volwasse wees. Onthou dus daar is 'n tyd en 'n plek vir alles. Om as 'n volwassene jou plek as 'n lid van die samelewing vol te staan beteken jy kan nie gedurig seksuele bevrediging opsoek nie. Daarvoor is selfdisipline nodig. Vestig dus jou gedagtes ook op ander tydverdrywe soos sport of 'n stokperdjie. En hoe wonderlik dit ook aanvanklik kan voel, is selfbevrediging steeds maar seks op eie houtjie!

Hoe ver moet jy gaan?

Die opsitkers van lank gelede – toe 'n man saans by 'n vrou kon gaan kuier (waar hulle glo stigtelik langs mekaar gesit het) so lank as wat die kers gebrand het – het uitgebrand. Jong mense “sit nie meer op” of maak mekaar die hof nie. Hulle liefkoos mekaar – of om padlangs te praat, hulle vry. Met “vry” word al die maniere van soen en liggaamlike streling bedoel.

Die drang om mekaar te liefkoos is net soos die liefdesdrang 'n eienskap van die mens. Dit vorm deel van die liefdespel en bly gewild omdat dit lekker is. Soos elke ander lekker spel, het vry ook reëls. Dié wat onkant betrap word, nie hul tyd en perke ken nie of met die verkeerde maat deurmekaar is, kan duur daarvoor betaal. Hoe om die vryspeletjie te speel, met wie en tot op watter punt, is 'n uitdaging vir elke tiener.

Miskien wil jy aan die vryspeletjie deelneem, maar nie foute maak nie. Hier is 'n paar riglyne.

As jy en 'n meisie eenkant in 'n donker hoekie beland, moet jy rekening hou met 'n basiese feit: Jy is 'n man (of amper een) en sy is 'n vrou. As julle genoeg van mekaar hou en die kans is daar, gaan jy vroeër of later probeer om haar te soen.

Oor die soen kan ek boekdele skryf. Daar is baie soorte, van die groetsoen tot die innige liefdesoen. Daar is die vriendskaplike soentjie op die wang of rakelings op die lippe, soos familieleden onder mekaar gebruik. En daar is die huiwerige, skamerige goeienagsoentjies wat jy wissel met die meisie wat jy nog nie goed ken nie. Daardeur gee julle te kenne dat julle die aand saam geniet het en van mekaar hou.

Binnekort, miskien dieselfde aand, terwyl jy nog probeer om die emosie van die eerste soen te verwerk, kry jy te doen met 'n tweede soort. Dit is 'n fermer soen wat langer duur.

Sou jy waaghalsiger word en die meisie speel saam, kry jy te doen met 'n derde soort soen – die mond is halfoop en die tong speel ook 'n rol. Hoe langer en intiemer die soene, hoe meer laai die emosie op – by albei van julle.

Die emosies wat deur lekker soene gewek word is nie tot romantiese gedagtes beperk nie. Dit laat jou hart bons, jou asem jaag en wakker lekker gevoelens aan. Dit stimuleer die drang om die maat aan te raak en om deur die maat aangeraak te word. Dié drang strek verder as 'n stywe omhelsing en liggaamlike streling. Neem kennis van jou eie en die meisie se reaksie in sulke omstandighede. 'n Seun kan op verskeie maniere liggaamlik geprikkel word – indirek deur sy verbeelding as hy na 'n foto van 'n mooi meisie kyk; deur die nabyheid van een; of deur direkte kontak. Stimulering geskied vinnig en selfs dringend. Die seun se penis word styf en as hy homself nie kan beheer nie, kan hy dalk te ver gaan.

'n Meisie kan op dieselfde maniere seksueel opgewek word, maar dit neem gewoonlik langer. Sy is meer afhanklik van die atmosfeer waarin dit plaasvind en volgehoue liggaamstreling om 'n hoë graad van opgewondenheid te bereik.

Hokaai! Vorder ons nie nou te vinnig nie? Een oomblik word soene bespreek en in die volgende asem word verwys na liggaamlike oorgawe, met ander woorde seks. Maar laat ons nie wegstroom van die feite nie.

Om te soen en te vry is vorme van liggaamlike kontak wat die seksbegeerte aanwakker. Om mekaar te liefkoos is die eerste stap na volkome liggaamlike vereniging, of die voorspel tot seksuele omgang. Daarom is dit belangrik dat jy jou moet beheer as jy, sonder die bedoeling om tot seksuele omgang oor te gaan, soen en liefkoos. As vry beperk kon word tot soen en omhelsing, sou geen jong mens ooit probleme gehad het nie. Jy en jou meisie sou mekaar tot vervelens toe kon soen en jul verhouding sou maande lank geblom het. Maar die saak is nie so eenvoudig nie.

Liggaamlike gevoelens word makliker aangeblaas as geblus. Jou lippe en tong is baie gevoelige organe. As jy innig soen, gebeur dit terwyl jy in 'n stywe omhelsing staan. Die begeerte om die meisie se liggaam, ook die private dele daarvan, te streel en om self gestreel te word, laai op. Die soen

sê dan nie net dat jy van die meisie hou nie, maar ook haar liggaam begeer. Jy ondervind 'n byna onkeerbare drang om jou liggaam met hare te laat saamsmelt. Net soos 'n soen die eerste stap van vry is, lei volgehoue of herhaalde vryery, veral by verliefde paartjies, tot verdere prikkeling – en onthou, reaksie vind gouer by 'n seun as by 'n meisie plaas.

Dalk dink jy dat jou wilskrag sterk is, dat jy op jou eie of die meisie se selfbeheersing sal kan reken. Jy maak jou wys dat jy die soenery en strelery sal geniet, maar sal ophou voor sake handuit ruk. Daar is ongelukkig 'n paar haakplekke in hierdie redenasie: 'n Seun se drang om 'n meisie se wilskrag te toets of heeltemal te laat verkrummel, kan daartoe lei dat hy slaag, want 'n meisie wat seksueel opgewek is, sal dalk nie weerstand kan bied nie.

As die vryery te intiem word, moet jy kophou om te keer dat jou drang na genot tot seks lei. Jy is oud genoeg om te besef dat jy dan met vuur speel.

Die argument gaan nie oor wat reg en verkeerd is nie, maar of dit verstandig is. Jy – en sy – is moontlik nog nie gereed vir seks nie. Om nie eens te praat van die verantwoordelikheid wat daarmee gepaardgaan nie.

'n Seun of man wat gereeld vry en daardeur tot 'n hoë punt van opwinding gevoer word, kom vroeër of later voor 'n keuse te staan – wil hy “tot die uiterste gaan” en seks hê, of wil hy kuis bly? Hoeveel waarde word nog vandag geheg aan vermyding van voorhuwelikse seks?

Tye het verander. Veral jong mense verwerp baie van die kulturele, maatskaplike en morele waardes wat aan hulle voorgehou word deur hul familie, godsdiens of die samelewing. Die tienerstadium is 'n tyd waarin beginsels getoets en aanvaar of verwerp word. As jy self nog nie seksueel aktief is nie, weet jy van jou vriende of klasmaats – of so sê hulle – is reeds seksueel aktief, en dat hulle min waarde daaraan heg om kuis te bly. Sommige spog openlik daaroor.

Verantwoordelike volwassenes leer kinders van kleins af om eerlik te wees. Nietemin weet jy van tieners wat oneerlik was, soos in die eksamenlokaal. Miskien het hulle daardeur ekstra punte behaal, maar hulle het ook die respek van hul klasmaats verloor. Miskien het jy ook al gekul om die skande van 'n vernederende druippunt of straf te ontduik.

'n Mens leer op twee maniere: óf deur iets self te doen, jou vingers te verbrand en daarna van beter te weet, óf deur op ander se foute te let en daaruit te leer sodat jy nie jou eie vingers hoef te verbrand nie.

Die meeste foute wat 'n mens begaan, kan reggestel word. As jy byvoorbeeld 'n eksamen druipt omdat jy te min geleer het, kan jy daarvoor

vergoed deur die volgende jaar harder te werk en te slaag. Maar daar is baie voorbeelde van ondeurdagte optrede wat jou permanente skade kan aandoen. Jy hoef dit nie alles persoonlik te ervaar om te weet wat die gevolge is nie. As jy 'n oorhaastige tiener is, kan jy die fout begaan om te vroeg seksueel aktief te word.

Wat kan dan so rampspoedig daaromtrent wees? Dit kan jou byvoorbeeld met 'n skuldige gewete laat as dit teen jou opvoeding indruis, iets wat in die meeste gevalle waar is. Seks kan ook vir jou iets alledaags word. Baie jong mense redeneer, hul godsdienstige opvoeding ten spyt, dat seks nie verkeerd is nie, dit moet net deur die liefde geheilig word.

En net daar lê die eerste knoop. As jy gereeld seks met 'n meisie het, is die kans goed dat julle lief vir mekaar sal raak, as julle dit nie reeds is nie. Liefde en liggaamlike eenheid loop vir baie mense hand aan hand. Omdat so 'n verhouding grootliks op liggaamlike bevrediging berus, kan die tiener begin glo dat dit ware liefde is.

'n Goeie seksuele verhouding verseker egter nie noodwendig 'n goeie, langdurige verhouding wat op die ou end tot 'n gelukkige huwelik lei nie.

'n Geslaagde aanpassing in die huwelik, of in 'n langdurige verhouding, word deur baie faktore bepaal, soos respek vir mekaar, persoonlike gewoontes, inkomste, gemeenskaplike belangstellings en 'n liefdevolle gesindheid, om maar net 'n paar te noem.

Selfs al dink 'n mens nie eens aan 'n huwelik nie, is daar nog die gevare van 'n buite-egtelike swangerskap en seksueel oordraagbare infeksies. Dis ongelukkig so dat net een seksdaad tot swangerskap – of 'n seksueel oordraagbare infeksie – kan lei. 'n Buite-egtelike swangerskap hou verreikende en dikwels tragiese gevolge in: 'n gedwonge huwelik; enkelouerskap met dekades lange finansiële verpligtinge wat daarop volg; aanneming – met langdurige gevolge vir julle albei en die baba; die moontlike verlies van aansien omdat studies dalk opgeskort moet word; familiedramas en “skande”.

Daar is nie 'n maklike manier om van 'n ongewenste swangerskap ontslae te raak nie. Jy is net so aanspreeklik daarvoor as wat die meisie is. Jy kan haar ook nie aanmoedig of help om 'n aborsie (vrugafdrywing) te laat doen nie, al is dit wettig toelaatbaar. Dit kan onder meer teen al jul morele beginsels indruis (hoewel dit nou dalk skielik baie aanloklik lyk as 'n oplossing). Jy moet onthou dit is nie jou liggaam wat, ander besware ter

syde gestel, 'n mediese prosedure sal moet ondergaan nie. Hierdie is nie 'n besluit wat jy kan neem of aanmoedig nie.

Tensy jy op 'n baie jong ouderdom finansieel reeds ten volle onafhanklik is, is 'n ongewenste swangerskap 'n ingewikkelde saak wat waarskynlik slegs met die volle samewerking van jou en die meisie se onderskeie families hanteer kan word. Dit sal ook jou nuutverworwe of toenemende onafhanklikheid kortknip. Terselfdertyd sal dit volwasse optrede van jou vereis om die meisie by te staan, ongeag die besluite wat julle neem.

As jy reeds een keer seks gehad het, is dit makliker – word dit dwingender – om weer seks te hê. As steeds onervare minnaar verhoog dit die moontlikheid van swangerskap en seksueel oordraagbare infeksies (wat in 'n latere hoofstuk behandel word).

Miskien het jy sterk argumente waarom jy seks in jou jong jare kan hê met geen huwelik in gedagte nie. Jy kan aanvoer dat buite-egtelike seks vir 'n seun of man toelaatbaar is, maar nie vir 'n meisie nie. Maar die teenargument is: Van wanneer af is 'n manlike dief minder skelm as 'n vroulike dief?

Daar kan nog teen ongewenste swangerskap voorsorg getref word en die meeste seksueel oordraagbare infeksies kan behandel word. Swangerskap kan deur voorbehoeding voorkom word. Die meisie kan by die staat se gesinsbeplanningsklinieke of 'n dokter reël vir 'n voorbehoedpil of ander metodes soos die voorbehoedende inspuiting, intra-uteriene apparaat (IUA), diafragma, servikale mussie of spermdodende room of jel. Waar enige hiervan gebruik word, moet dit besluit onder mediese toesig geskied, aangesien dit die meisie se normale liggaamsfunksies kan verstoer, of dit kan onveilig wees.

'n Kondoom dien as beskerming teen swangerskap en die opdoen van 'n seksueel oordraagbare infeksie soos MIV, maar dit is nie 100% veilig nie. Let daarop dat dit nie skeur of te laat aangesit word nie. Daar kan ook sperma teenwoordig wees in die slymerige afskeiding wat die ejakulasie voorafgaan, of daarop volg. Die kondoom is egter betroubaarder as om staat te maak op jou wilskrag om jou penis betyds te onttrek voor jy “kom” – want dít is nou werklik soos om met vuur te speel.

Jy moet self besluit of seks op jou ouderdom die moeite werd is. Dink egter daaraan of jy kans sien om ontydig pa te word, of dit op jou gewete wil hê dat jy 'n meisie in die onbenydenswaardige posisie van ongehude moederskap laat beland het.

Die ideaal is dat jou eerste seksuele ondervinding 'n baie spesiale geleentheid is. Baie mense wil steeds kuis bly totdat hulle die dag trou.

Seks wat skelm, met gewetenswroeging en vrees vir ontdekking gepaardgaan, is nie seks op sy beste nie. Dit kan julle met skuldgevoelens oorlaai. Baie jong mense wat graag wil trou word deur omstandighede verplig om 'n huwelik uit te stel totdat later jare. Terselfdertyd is hulle maar alte bewus van hul sterk seksdrange.

Hoe kan 'n jong man dié twee werklikhede – die wagtyd en seksuele bewustheid – met mekaar versoen? Deur op jouself te vertrou, is een manier. Op wie moet jy dan vertrou as jy nie op jouself kan vertrou nie? Wilsrag alleen stel 'n jong man egter nie in staat om sy seksdrang te laat bedaar en hom los te wikkell uit die arms van 'n aantreklike vrou nie. Dit is veral moeilik in 'n romantiese atmosfeer, wanneer liefdeswoorde gefluister word en die liefkosings intiem raak. In so 'n situasie kan elke man sy kop verloor. Sy eie hunkering na liefde en sterk seksdrang kan sy wilsrag laat verbrokkell. Die verstandige jong man sal verhoed dat hy in sulke onhanteerbare situasies beland.

Jy beweeg op gevaarlike terrein as die meisie iets soos die volgende sê: “Jy is die eerste ou wat ek toelaat om so ver te gaan.” Miskien praat sy die waarheid. Hoekom word jy dan bevoorreg? Soek sy nie net verontskuldigings vir haar eie swak weerstand nie? In ieder geval sal jy gelei voel – om te dink jy kan meer vermag as ander ouens. Goed, jy het jouself bewys. Gaan jy wen of verloor as jy tot die uiterste deurdruk? Hoe gaan jy later daaroor voel? Wat gaan jy van jouself dink as jy môre in die spieël kyk, of in die oë van jou ouers, of as jy die meisie weer teëkom?

“Dit is omdat ek jou liefhet dat ek jou toelaat om so ver te gaan.” Ja, party meisies, veral dié wat onseker voel van hulself, sal seks toelaat om 'n seun van haar gevoel vir hom te oortuig.

“Goed, maar dan moet jy versigtig wees!” Met hierdie woorde bedoel die vrou dat sy seks sal toelaat, maar dat die man sy penis uit haar vagina moet onttrek voor hy semen in haar gestort het. Sy laat haar dus volkome aan sy selfbeheersing oor. Onderbreking van seks op hierdie manier word coitus interruptus genoem. Dit is seker die onbetroubaarste vorm van voorsorg teen swangerskap. Min mans kan daarop roem dat hulle betyds uit die vrou kan onttrek as hulle die opwelling van saadstorting voel. Selfs al kry 'n man dit ook reg, hou dit selde veel bevrediging vir die paartjie in. En agterna sit

albei steeds met die wroeging: “Kon daar nie dalk ’n glips gekom het en ’n bietjie semen in die vagina beland het nie?”

“Toemaar, ek het voorsorg getref.” Die meisie wat so praat, beweer sy gebruik ’n voorbehoedmiddel. ’n Meisie wat voorbereidings tref kan óf die pil om mediese redes (soos ’n swak vel) gebruik, óf sy is seksueel ervare.

“Jy moet my net nie in die steek laat as daar ’n fout kom nie.” Die meisie wat so praat, bedoel dat jy haar moet bystaan as sy swanger word. Op die oomblik kan jy dink dit is ’n eer dat iemand so na jou opsien. Is jy ook gereed om die geldelike en ander verantwoordelikhede van vaderskap te aanvaar? Om nie eens te praat van die sosiale implikasies van ’n buitewettelike swangerskap nie. Is ’n seksavontuur dit werd?

“Is jy bang daarvoor?” ’n Tiener is trots op sy ontluikende manlikheid en hy wil dit bewys. Sy ego word gestreel as hy ’n meisie se bewondering afdwing. Hy kan eintlik baie maklik deur ’n meisie uitgelok word, omdat hy dalk self nuuskierig is oor seks. Die vermoë om seks te hê maak egter nie van ’n seun ’n man nie. Jy sal onthou ons het vroeër gesê verantwoordelike gedrag is die beste aanduiding van volwassenheid – en dus van manlikheid.

Tieners wat seks beoefen, is meestal kortsigtig – deur liefde, waaghalsigheid of opstandigheid verblind. Navorsing het getoon jong mense se eerste ervaring van seks is in 80% van alle gevalle onbeplan en vind onverwags plaas. Die volgende verduidelikings getuig hiervan:

“Terwyl ons na die stad se liggies gesit en kyk het, het dit sommer net gebeur.”

“Dit was nie my plan om so ver te gaan nie, maar die meisie het my nie gekeer nie.”

“Ons het sommer laf gevoel toe ons van die partytjie kom. Een ding het tot die volgende gelei.”

Moet dus maar nie te veel op jou wilsrag roem nie. In bepaalde omstandighede kan elke tiener se wil – hoe sterk ook al – soos botter in ’n pan smelt. Al waarop jy dan kan staatmaak, is ’n koel kop en vaste beginsels.

Daar is gewetenlose ouens wat probeer om meisies met die een of ander slenterslag te uitoorlê, te toets en te kyk hoeveel “sukses” hulle kan behaal tydens ’n vryessie. Party smeer die meisie heuning om die mond: “Jy is darem pragtig gebou . . .” Ander maak weer op vroue se jammerhartigheid staat: “Die lewe is teen my. Moet my nie verstoot nie.” Die oudste

slenterslag van almal, en die een waarteen min meisies weerstand het, is om liefde op te haal: “Jy is die eerste meisie vir wie ek regtig lief is.”

Die ergste van hierdie jakkalsstories is dat baie mans hulleself glo wanneer hulle ’n meisie so ore aansit. Daarna het hulle dikwels min respek vir die meisie wat haar so maklik laat bedrieg het.

Tienermeisies is, net soos jy, nog onervare in die verhoudingslewe en onseker van hulself. Hulle wil ook vasstel wat afsprake, verhoudings en vry inhou. Dit is hierdie speletjie wat jou die geleentheid gee om ridderlik en manlik op te tree. Daar is selfsugtige en ongevoelige mans wat dit nie wil aanvaar as ’n vrou perke stel met die vryery nie. Hulle wil nie “nee” vir ’n antwoord aanvaar nie, maar word eerder deur die meisie se weerstand opgesweepte om hul wil met mag te probeer afdwing.

Nou wil ek vroeg in jou lewe vir jou ’n groot waarheid vertel: ’n Man wat ’n vrou dwing om teen haar wil seks te hê, is ’n verkrachter. Met ander woorde, as ’n vrou “nee” sê, moet jy dit respekteer – en met hoflikheid.

Vanweë die hoë vlakke van seksuele geweld in die Suid-Afrikaanse samelewing is die wet rakende seksuele misdrywe en verwante aangeleenthede in 2007 aangepas sodat verkrachting enige seksuele penetrasie van ’n man óf ’n vrou sonder instemming behels. ’n Man kan dus ook verkrag word. Verder hoef die verkrachting nie net met ’n penis te gebeur nie – voorwerpe wat as penetrasiemiddel gebruik word, word oor dieselfde kam geskeer.

Natuurlik voorsien jy nie in jou jong lewe dat hierdie gewigtige sake ooit op jou van toepassing sal wees nie – nie as die slagoffer en veral nie as die oortreder nie. Maar jong mense word soms onkant gevang deur hul eie sterk drange en emosies. En die statistieke in ons land spreek vanself, onder meer oor die netelige saak wat *date rape* – verkrachting tydens afspraak – genoem word. Sorg dus dat jy weet hoe die gereg jou beskerm of raak, juis om te verhoed dat jy ooit hiermee kennis hoef te maak.

Wat in die tienerjare van jou verwag word, is om te leer om jou eie emosies en drange te verstaan, want eers dan kan jy beheer daaroor uitoefen. Iets wat jou nugtere oordeelsvermoë kan kortwiek, is die emosie van liefde, daardie hunkering in elke mens se hart. Liefde is ’n onontbeerlike bestanddeel van elke goeie verhouding en van ’n geslaagde huwelik.

Die liefde is egter ’n emosie waaroor daar baie verkeerde opvattinge bestaan. ’n Mens kan jou wysmaak dat jy liefhet of verlief is, as jy eintlik

maar net baie opgewonde voel oor 'n persoon of sterk tot haar aangetrokke is.

Kom ons bespreek nou die liefde in meer besonderhede.

Is jy regtig verlief?

Liefde word veral in die tienerjare met hartstog (passie) verwar. Die tiener verbeel hom of haar dikwels dat hy of sy verlief is. Hartstog, so word beweer, is aards en van verbygaande aard. Die liefde, daarenteen, is 'n edel, verhewe en onselfsugtige emosie wat byna onblusbaar is.

In watter omstandighede floreer die liefde? Hoe kan jy weet of dit opreg is?

In 'n rolprent hoef niemand te twyfel nie. Die held kyk na die heldin, teerheid verskyn in albei se oë, en jy weet sommer. Selfs al baklei hulle of word hulle van mekaar geskei, dis seker: Dié twee het mekaar lief. Saam kan hulle berge versit. Eindelik kan die heldin tog nie met 'n ander man wegloop as die held in dieselfde rolprent nie. Boonop is daar net die duur van die fliek om mekaar – en ewige geluk – te vind.

In die ware lewe werk dinge anders. Raak jy verlief op 'n meisie wat jou in die steek laat, voel jy verdwaas. Nogtans sal party seuns keer op keer met 'n meisie “opmaak” in die hoop dat liefde wat dom is, alles regmaak wat krom is.

Die weë van die liefde is baie vreemd. Jy moet seker maak dat jy jouself nie bedrieg nie. As jou ore tuit, jou hart bons en jou knieë lam word, moet jy jou telkens knyp en afvra: “Is dit nou ware liefde wat my beet het? Is ek werklik verlief of wil ek maar net graag verlief wees?”

Ongelukkig kan die tekens van liefde en van verliefdheid ewe opwindend en baie eners wees. Verliefdheid flikker soos 'n kers en brand uiteindelik uit. Liefde word inniger en groei soos die maan tot dit helder skyn.

Romantiese liefde was 'n paar geslagte gelede nog onbekend. 'n Man of 'n vrou se troumaat is vir hulle gekies. 'n Man kon ook vir hom 'n vrou koop. Na die troue was die vrou aan die man onderdanig en het sy hul kinders in die wêreld gebring en hulle versorg.

Van die huwelike wat op hierdie manier voltrek is, het geslaag, ander het misluk. Soos jong mense meer onafhanklikheid gekry het, het die ou gebruike verval. By ons word liefde meestal as 'n noodsaaklike bestanddeel vir 'n gelukkige en standvastige verhouding of huwelik beskou.

Jy weet dat daar verskillende soorte liefde is, byvoorbeeld dié wat jy vir 'n troeteldier voel en dié wat jy vir jou ouers het. As 'n normale tiener kan romantiese liefde nou ook by jou ontwaak. Baie kere gaan jy heeltemal seker voel dat jy nou werklik verlief is op 'n meisie; dat jy sal doodgaan as sy nie ook lief is vir jou nie. Ek praat nie nou van skynliefde nie.

Hierdie groot liefde van jou kan in verskillende gedaantes verskyn. Hier is 'n paar variasies wat jy kan beleef:

Jy kuier by 'n vriend vir die naweek en maak kennis met sy jonger sussie. Dit is 'n naweek waarin julle baie lekker saamkuier – swem, vleis braai, in die son bak en musiek luister. Kort voor jy afskeid neem, bevind jy jou eenkant met die sussie. “Dit was 'n lekker naweek,” sê jy opreg, en voor jy jou kom kry, soen jy haar. Dalk dink sy jy is 'n oulike ou of miskien is sy net vriendelik. Al wat vir jou belangrik is, is dat sy jou terugsoen op 'n manier waarop jy nog nooit gesoen is nie.

Op pad huis toe voel jy nog altyd lam in die knieë. Julle moet vir mekaar bedoel wees. By die eerste geleentheid bel jy haar, net om te hoor: “Jammer, Sus het saam met 'n vriend gaan fliek.” Jy voel of jy in die aarde kan wegsink. Kon sy dan nie jou liefde aanvoel nie? Het sy jou al klaar vergeet?

Jy gaan kyk graag as meisies netbal of tennis speel – veral as Suzaan in die span is. As sy 'n doel skiet, klap jy uitbundig. As sy met haar rooi wange en natgeswete hare van die baan kom, gaan jou hart amper staan. Jy wens dat sy 'n slag na jou kant toe wil kyk, want een ding is seker, Suzaan is vir jou die wonderlikste meisie en jy is tot oor jou ore verlief.

Jy het nog nooit 'n vaste meisie gehad nie. Miskien het jy laat ontwaak, of dalk was jy nog altyd te skaam en te bang. Nou is daar Beatrix. Sy is nie veel om na te kyk nie en julle het ook nie veel om vir mekaar te sê nie, maar sy stem gereeld in om saam met jou te gaan fliek en gryp jou hand as die prent grillerig word. Jy maak jouself wys dat jy Beatrix liefhet.

Dan ontmoet jy Michelle. Sy lyk net soos jou rolprentheldin, selfs tot by die kuiltjies in haar wange. En as sy so van onder haar lang wimpers na jou

kyk, kan dit ewe goed jou heldin wees wat na jou kyk. Dit moet mos ware liefde wees wat jou so lighoofdig maak.

Jy hou van opwinding. Daar is hierdie meisie wat jou gereeld nooi om saam met haar te gaan fietsry. Jy is in 'n ander wêreld as julle vinnig ry en die wind om jul ore suis. Sy sal mos nie aan jou aandag gee as sy nie van jou hou nie! En wat jy vir haar voel, is iets heeltemal besonders . . .

Ja, liefde het miskien meer fasette as 'n geslypte diamant en dit skyn op baie maniere. Of dit nou na jou aangestap, aangedans of in 'n omhelsing kom, die intensiteit van tienerliefde moet nooit onderskat word nie. Dit bestaan, word beleef en gedeel met iemand wat dieselfde voel.

'n Tiener se liefde is gewoonlik ook baie emosioneel. Dit ontstaan in die hart, en die verstand speel nie 'n groot rol nie. Gevolglik het dit 'n kort leeftyd – selde langer as ses maande. Selfs wanneer jy mal is oor 'n meisie, koel die sensasie later af en begin jy ander meisies raaksien.

Dit is belangrik dat rede na 'n rukkie by hartstog oorneem. As jy haar beter leer ken, sal jy dalk sien dat sy nie so vriendelik is as wat jy eers gedink het nie.

Dis onvoorspelbaar waarop liefde gaan uitdraai. Selfs wanneer jy baie belangstellings met 'n meisie deel, verseker dit nie blywende liefde nie. Romantiese liefde kan jou blind maak vir 'n meisie se ware geaardheid, vermoëns en vir die toekoms van 'n verhouding. Liefde met die eerste oogopslag – wat volg op 'n verleidelike blik of gebaar – is veral onbestendig. Daarom word dit kalwer-of jeugliefde genoem. Liefde van gehalte en langdurigheid – volwasse liefde – ontwaak en groei gewoonlik oor 'n tyd. As jy die egtheid wil toets van jou gevoel vir 'n meisie wat jou liggaamlik sterk aantrek, moet jy vir 'n tydjie van haar geskei wees. Hoe lank duur jou verlange?

Nog 'n toets: Kan julle mekaar se geselskap geniet sonder om aan mekaar te raak of te vry? Dit dui op 'n goeie liefdesverhouding as die maats in gewone omstandighede saam kan wees sonder om verveeld te raak. Julle kan byvoorbeeld saam kosmaak, na musiek luister of 'n speletjie speel.

Liefde wat op vriendskap en wedersydse respek gebou word, het 'n beter kans om te slaag as baie opwindender soorte.

Klink dit vir jou baie outyds? Soek jy 'n “vuriger” liefde? Onthou dan maar gerus dat menslike drange nie baie deur die jare verander het nie – dit

is so oud soos die berge. 'n Verhouding waarin twee mense saam 'n lewe bou, is opwindend.

Jong mense beskou elke nuwe aanval van verliefdheid as 'n nog groter avontuur en ontdekking. Nou het jy die geheim van die lewe ontdek, nou het jy uiteindelik ware liefde gevind. Indien dit die geval is, sal jou liefde die toets van die tyd deurstaan. Miskien is jy môre verstom oor die keuse wat jy vandag gedoen het. Liefdesgiere kan net so veranderlik wees as jou smaak in koeldrank, klere en musiek. Dieselfde dinge wat jou vandag gelukkig maak, laat jou oor 'n maand koud. Dit gebeur omdat jou persoonlikheid, gedagtes en voorkeure voortdurend verander, tot dit later meer stabiel word.

Wat kenmerk emosionele stabiliteit by 'n jong man? Wat maak hom gereed vir volwasse liefde? Dit is nie die vermoë om al die seksuele kunsies te ken en met 'n meisie te verkeer nie. Nee, 'n man moet verantwoordelikheid kan aanvaar, probleme kan deurdink en oplos, en bereid wees om soms die minste te wees. Hy moet ook aan homself en ander kan erken as hy verkeerd is. As jy nie toegewings kan maak nie, is jy nog nie tot volwasse liefde in staat nie.

Die kloof tussen twee verliefdes is soms so groot dat dit nooit oorbrug kan word nie. Moenie glo dat liefde elke swakheid kan oorkom nie. As 'n paartjie te veel van mekaar verskil wat betref hul huislike, kulturele, opvoedkundige en godsdienstige agtergrond, stel dit baie groot eise. In die roes van hul liefdesgeluk kan verskille nietig lyk, geen rede om 'n einde aan die verhouding te maak nie, maar kyk wat gebeur as hulle onder een dak begin woon, as kinders gebore word en die skoonfamilie ook op die toneel verskyn.

Simpatie en liefde verskil van mekaar, en jammerhartigheid is kwalik goeie boumateriaal vir 'n standvastige verhouding. Dieselfde geld opwinding. Jy sal soveel vir iemand moet omgee dat jy nie teen swaar tye saam met haar sal opsien nie – siekte, geldtekort, terugslae met loopbane. Voel jy so baie en so diep vir die meisie van jou hart dat jy haar deur dik en dun kan bystaan?

Wat die liefde betref, moet jy baie eerlik wees met jouself en met haar. Hou jy van die meisie omdat haar ouers ryk is en jy deur die verhouding jou posisie en aansien kan verbeter? Wat gaan gebeur as die blink vernis begin afskilfer?

Almal het foute en jy is nie 'n uitsondering nie. Dit is onrealisties om 'n volmaakte vrou te soek of om oor volmaakte liefde te droom. Soek liever 'n meisie met wie jy kan gesels, saam met wie jy kan lag en dinge doen, wat jou aanvaar, vir wie jy wil versorg en beskerm, wat jy as die ma van jou kinders kan sien, by wie jy bowenal gemaklik voel – en wat al hierdie dinge ook teenoor jou voel.

OceanofPDF.com

Vigs en ander seksueel oordraagbare siektes

Geen tiener kan dit bekostig om onkundig oor die feite van geslagsiektes te wees nie. Jare gelede is daarna verwys as veneriese siektes (genoem na Venus, godin van liefde). Vandag word dit meestal seksueel oordraagbare siektes of infeksies genoem.

Kom ons verkort dit gerieflikheidshalwe na SOI's. Wat is SOI's? Wat doen dit aan 'n mens?

Jy kan verskoon word as jy tot nou toe nie geweet het nie. SOI's verwys na verskillende siektes wat byna uitsluitlik seksueel (tydens seks) oorgedra word. Jy steek 'n SOI aan by 'n persoon wat 'n SOI het. Die kiem – waardeur jy aangesteek word – is 'n skadelike organisme, bakterie of oneindig kleiner virus. Indien 'n SOI nie vroegtydig of behoorlik behandel word nie, kan dit jou baie siek maak en selfs jou lewe kos.

Jy is jonk en deel van die opkomende geslag – en dit is juis onder jong mense wat SOI's soos 'n veldbrand versprei.

Nadat penisillien en ander antibiotika meer as 80 jaar gelede ontdek is, het die hoop opgevlam dat SOI's uitgewis sou word. Die tyd het bewys dat hierdie hoop om verskeie redes 'n ydele een was. Dit is omdat party SOI's 'n weerstand teen antibiotika ontwikkel het.

Nog 'n rede waarom SOI's toeneem, is die ontstaan van nuwe siektes, waaronder die menslike immuuniteitsgebreksvirus (MIV), wat lei tot die verworwe immuuniteitsgebreksindroom (vigs).

Alle SOI's is baie aansteeklik en word hoofsaaklik deur middel van seks van persoon tot persoon oorgedra. By party SOI's kan die kieme egter oorgedra word deur die intieme aanraking van 'n aangetaste persoon se geslagsorgaan of mond, met ander woorde deur 'n soen. Daar is ook 'n paar wat deur bloed oordraagbaar is, of van die ma na die kind oorgedra kan word.

Die organismes wat SOI's veroorsaak gaan gou dood buite die mens se liggaam, want hulle is nie bestand teen uitdroging en temperature wat heelwat verskil van dié van die liggaam nie. Hulle dring die liggaam binne

deur die slymvliese waarmee die manlike en vroulike geslagsorgane (ook die mond en rektum) in-en uitwendig bedek is. Dit gebeur gewoonlik net tydens intieme liefkosing of seks.

SOI's word uiters selde per ongeluk opgedoen. Dit is nie net diegene wat onsedelik leef, soos prostitute en hul klante, wat dit kry nie. Niemand, ook nie jy nie, word hiervan kwytdig nie. Jy kan 'n SOI opdoen van 'n meisie met wie jy intiem verkeer, sonder dat sy in daardie stadium onraad by haarself bemerk het. Jy hoef net een keer seks te hê met iemand wat 'n SOI het om aan te steek.

'n Eenvoudige storie uit 'n inligtingsboekie van die Mediese Vereniging van ons land wat vroeër versprei is, *Die stille epidemie*, illustreer die omstandighede waaronder 'n SOI opgedoen kan word.

Marie is 'n meisie wat hou van plesier. Sy ontmoet Johan, wat nie by 'n rok verbyloop nie, en slaap saam met hom. Johan het twee weke tevore met 'n ander meisie seks gehad, maar hy weet nie dat hy toe 'n SOI opgedoen het nie. Marie word dus nou deur Johan aangesteek. Tien dae later ontmoet Marie vir Pieter en die romantiese atmosfeer laat haar glo dat hy net die ou vir haar is. Net voor hy van vakansie huiswaarts keer, laat sy vir Pieter toe om seks met haar te hê. Wanneer Pieter op sy tuisdorp kom en sy verhouding met sy vaste meisie hervat, het hy meer as die herinnering van 'n lekker aandjie om hom aan Marie te herinner. Weldra word sy meisie ook by die bose kringloop betrek.

Jy kan dus aflei dat 'n losbandige leefwyse die geleenthede vermenigvuldig om 'n geslagsiekte te kry en dit weer oor te dra. 'n Verantwoordelike ou of meisie hoef net by één geleentheid seks te hê om ook 'n slagoffer te word. As dit by SOI's kom, is dit ongelukkig so dat elke keer as jy met iemand seks het, jy by wyse van spreke ook seks het met elke ander mens by wie daardie persoon al geslaap het.

Wat ook belangrik is om te onthou, is dat SOI's so gou moontlik behandel moet word om latere komplikasies te vermy. Met die toename in die voorkoms van MIV/vigs, is bevind dat daar 'n verband bestaan tussen die voorkoms van konvensionele SOI's en (die nuwer) MIV. Waar die konvensionele infeksies en MIV saam voorkom, bemoeilik dit ook die behandeling daarvan. SOI's kom veral voor by jong mense wat nie getroud is nie en meer as een seksmaat het.

As jy dalk te skaam voel om hulp te gaan vra indien jy vermoed jy het 'n infeksie opgedoen, moet jy in gedagte hou dat dokters en die mediese

personeel by klinieke professioneel optree en selfs beter weet as jy dat behandeling – so gou as moontlik – belangriker as 'n sedepreek is. Nadat jy behandel is, sal jy moontlik self besluit om jou nie aan verdere infeksies bloot te stel nie – en ook nie ander mense se gesondheid op hierdie manier in gevaar te stel nie. Wanneer jy wel 'n infeksie opgedoen het, is dit jou verantwoordelikheid om enigiemand met wie jy seks gehad het daarvan in te lig – en hulle aan te moedig om ook enige ander moontlike seksmaats daarvoor in te lig sodat almal mediese behandeling kan ontvang.

Daar is etlike soorte geslagsiektes. Party is minder ernstig en nie net deur seks oordraagbaar nie, byvoorbeeld kandidiase.

Kandidiase

Dit is in die volksmond bekend as sproei en word veroorsaak deur die fungus (swam) *Candida albicans*, wat meestal onskadelik in die mond of vagina voorkom. Kandidiase veroorsaak by die man 'n rooi branderigheid aan die kop van sy penis en 'n jeukerige uitslag van die skrotum. By die vrou veroorsaak dit erge gejeuk en rooiheid by die ingang van die vagina, aan die lieste en selfs anus, 'n wit vaginale afskeiding en pynlike seks. Branderige urinering kom by albei geslagte voor. Sproei kom soms sonder 'n opvallende rede in veral warm weer voor, en dikwels nadat antibiotika gebruik is.

Hoewel kandidiase seksueel oordraagbaar is, is seksuele kontak nie 'n voorvereiste vir dié swaminfeksie nie en word dit nie as 'n SOI beskou nie. Dit word met vaginale room, setpille en tablette behandel wat op voorskrif beskikbaar is.

Pubiese luise

Daar is drie soorte luise (ook bekend as *crabs*), eintlik myte, wat lastig kan wees: koplui, lyfluise en pubiese luise. Dit is 'n parasiet. Jy sal onthou dat die pubis die krulhaarbedekte ronding bo die geslagsorgane is. Die luise word deur liggaamlike kontak of deur die leen van persoonlike artikels soos onderklere of handdoeke oorgedra. Die gebyt en gekriewel van die byna onsigbare goggatjies veroorsaak 'n onuithoudbare gejeuk. Daar is fyn, rooi bytplekkies op die vel. Luiseiers, wat soos klein ryskorrels lyk, is sigbaar waar hulle aan die pubiese hare geheg is.

Dit sal nie vanself verdwyn nie, maar dit is maklik om met 'n smeermiddel van pubiese luise ontslae te raak. Raadpleeg jou apteker,

dokter of klinieksuster. Behandel ook jou klere en beddegoed, asook die troeteldiere in die huis. Kry sommer genoeg van die aanbevole middel sodat jou meisie dit ook kan gebruik.

Skabies

Dié velkwaal word in die volksmond “jolliejeuk” genoem. Die oorsaak is ’n myt wat onder die vel inboor. Dit word nie net seksueel oorgedra nie, aangesien dit binne families voorkom, en in skole en in oorbewoonde toestande versprei kan word. Jy kan dit vermoed as die vel in die omgewing van jou geslagsdele en lieste erg jeuk en bytplekke en rofies sigbaar is. Skabies word deur ’n smeermiddel genees.

Genitale herpes

Dis baie soos koorsblare, herpes simplex 1, wat ’n mens aan die mond kry, met die verskil dat die blasies aan die geslagsdele verskyn, verdroog en binne 10 tot 20 dae verdwyn. Dié koorsblare, wat soos vuur brand, word deur die virus herpes simplex 2 veroorsaak. Wanneer die toestand bedaar, gaan rus die virus in nabygeleë senuke, net om weer geaktiveer te word wanneer toestande gunstig daarvoor is.

Dit kan nie genees word nie. As jy dit het, het jy dit lewenslank, dit ondergaan net ’n rusfase. Jou dokter kan egter hulpmiddels voorskryf wat, indien dit korrek en so gou moontlik na ’n uitbraak gebruik word, verligting sal bring. ’n Gesonde lewenstyl kan dalk ook help om ’n uitbraak te verhoed.

Genitale vratte

Dit lyk na gewone vratjies op die vel, maar kom voor aan die penis, by die ingang van die vagina, of om die anus, en dit is sag en fraaiingrig. Hierdie soort vratjies is nie net ’n verleentheid nie, maar hou ook by vroue verband met servikale kanker. Dit kan verwyder word met die strale van ’n elektriese of lasertoestel, of die dokter kan ’n aanwendmiddel voorskryf wat die vratte mettertyd sal laat afval.

Klamidiase

Klamidiase is vir 50% tot 60% van alle gevalle van SOI’s verantwoordelik en is maklik met antibiotika behandelbaar, mits dit vroeg gediagnoseer word. Mans ondervind gewoonlik ’n waterige afskeiding van die penis,

branderige en soms herhaalde urinerings. By vroue word die toestand gewoonlik toevallig tydens 'n doktersondersoek opgespoor.

Sjankroïed en limfogranuloom van die lies

Hierdie toestande – gekenmerk deur groot sere aan die geslagsdele en/of opgeswelde lieskliere – is ook gevaarlik, maar kom hoofsaaklik in tropiese Afrika voor. Kom ons bepaal ons liever by SOI's wat jou meer direk bedreig, soos gonorree, sifilis en vigs.

Gonorree

Hierdie SOI word ook *drop* genoem. Dit word veroorsaak deur die gonokok-kiem, wat meestal deur seksuele omgang oorgedra word. Uitsonderings is wanneer 'n baba dit tydens geboorte by sy ma aansteek.

Die man kan binne ure of 'n paar dae na infeksie 'n brandgevoel in die penis ondervind. Dit word skerper wanneer hy urineer. Later is daar 'n voortdurende geelwit afskeiding wat die onderbroek klam hou en vlek.

Die oë kan met die vingers besmet word en is dan baie seer en rooi en dra etter. Die gonokok-ooginfeksie is in onderontwikkelde lande vir baie gevalle van blindheid verantwoordelik. Ander moontlike komplikasies is die permanente vernouing van die uretra (urienbuis), pynlike ontsteking van die testes wat gepaardgaan met ontsteking van die prostaatklier, en seer, rooi artritis (gewrigsontsteking).

'n Vrou met gonorree ondervind, behalwe bogemelde simptome, 'n geelwit afskeiding van die vagina, akute pyn in die onderbuik weens salpingitis (ontsteking van die Fallopius-buise) en moontlik onvrugbaarheid.

Daar is talle ander komplikasies van gonorree. Dit behoort egter vir jou duidelik te wees dat jy dadelik by 'n dokter moet uitkom as jy die genoemde simptome toon. Dieselfde geld jou meisie. Mits vroeg behandel met die regte antibiotikum, kan gonorree gou genees word. Later is die skade dikwels onherstelbaar.

Sifilis

Dié bakteriële infeksie is minder algemeen, maar baie gevaarliker as klamidiase en gonorree en in die eerste twee stadiums hoogs aansteeklik. Indien sifilis nie betyds en doeltreffend behandel word nie, kan dit verskeie

organe in die liggaam beskadig. In die later stadiums kan dit breinskade veroorsaak wat tot waansinnige en abnormale gedrag lei.

Die eerste teken van sifilis is gewoonlik 'n pynlose seer aan die penis of die vulva (of lip as jy deur 'n soen aangesteek is, of 'n ander liggaamsdeel wat deur die lyer gebyt is). Die lieskliere is hard en geswel. Die primêre seer verdwyn spontaan na drie tot agt weke. Dit beteken nie dat jy van sifilis genees is nie, want dit het teen hierdie tyd na jou bloed en inwendige organe, soos die hart en brein, versprei. Tensy jy vroegtydig met die gebruik van antibiotika genees word, word jy lewenslank 'n draer.

By 'n onbehandelde pasiënt begin die sekondêre stadium van sifilis drie tot ses maande na die verskyning van die primêre seer. Jy voel grieperig, het keelseer, betraande oë, 'n loopneus en 'n pienk uitslag wat nie jeuk nie. Daar kan ook klam sere in die mond, in die keel en aan die anus of elders wees. Hierdie baie aansteeklike tydperk duur tussen twee en ses weke.

Uiteindelik, vyf, 10 en selfs 40 jaar na die oorspronklike infeksie, bereik sifilis sy finale stadium. Geen liggaamsdeel is dan meer ongeskonde nie. Die slagoffer kan blind, lam, kranksinnig of kreupel raak, of 'n hartkwaal hê.

MIV/vigs

Vigs staan vir verworwe immuniteitsgebreksindroom, met ander woorde, dit is 'n aangesteekte lae weerstand teen siektes. 'n Sindroom is 'n groep siekteverskynsels. Vigs word deur die menslike immuniteitsgebreksvirus (MIV) veroorsaak – en die tydperk tussen infeksie en die ontwikkeling van vigs wissel. MIV/vigs is behandelbaar, maar ongeneeslik. Iemand met vigs het baie simptome. Om 'n paar daarvan te hê beteken egter nie jy het vigs nie.

Soos genoem, word vigs veroorsaak deur die MI-virus. Virusse is die kleinste soort kieme – so klein dat hulle slegs met 'n elektronmikroskoop sigbaar is. Baie alledaagse siektes, soos griep, verkoue, masels, Duitse masels, koorsblare en pampoentjies, word deur virusse veroorsaak. Omdat dié virusse buite die liggaam in lug, voedsel en water kan bestaan, word hulle maklik van persoon tot persoon oorgedra deur hoes-of niesbuie en die inname van besoedelde kos of water.

In teenstelling met ander virusse kan die MI-virus egter nie in lug, water of voedsel bestaan nie, maar net in die liggaam. Iemand wat MIV-positief is, het die virus in sy bloed. Nadat hy (of sy) die virus oorgedra het aan 'n

ander, kan dit 'n onbepaalde tyd duur voor enige aanduidings van vigs verskyn.

MIV word versprei deur:

Seks met 'n MIV-positiewe persoon;

Moeder-na-kind-oordrag tydens swangerskap, geboorte of miskien borsvoeding;

Bloed-of bloedprodukteoortappings of orgaanoorplantings (dit gebeur egter selde);

Spuitnaalde of spuite wat deur 'n MIV-positiewe persoon (veral dwelmverslaafdes) gebruik is. In Suid-Afrika is hierdie soort oordrag minder algemeen as in baie ander lande.

Die MI-virus word nie deur kontak met ongebroke vel oorgedra nie, en aangesien dit nie buite die liggaam kan bestaan nie, kan jy ook nie met die virus besmet word deur aanraking, drukkies, hande hou, dans, om iemand met die hand te groet, toiletsitplekke of enige ander oppervlakkige kontak nie.

Die virus word ook nie versprei deur dinge wat jy aanraak, soos sportklere, selfone, oorstukke, rekenaars, handdoeke, geld, deurknoppe of enigiets anders wat 'n vigslyer aangeraak het nie.

Vigs is nog nooit opgedoen deur 'n toebroodjie, koeldrank of sigaret met iemand te deel of dieselfde eetgerei te gebruik, op gespoeg of gehuil te word of water uit dieselfde kraan te drink nie.

In 'n vryery, gekleed of nakend, kan die MI-virus nie oorgedra word deur mekaar liggaamlik te betas of met mekaar se geslagsorgane te speel nie – selfs nie tot 'n orgasme bereik is nie. Om op die mond te soen is in orde, maar as daar 'n seertjie in die mond is, is dit ongesond om jou tong te gebruik (“Franse soen”) en om geslagsorgane te soen of te lek. Die virus kom wel in 'n baie lae konsentrasie voor in speeksel. Dit kan uiters gevaarlik wees om die geslagsorgane teen mekaar te vryf, al word die meisie se vagina nie geopenetreer nie (die MI-virus kan aanwesig wees in die slymerige bevochtiging van die organe en in semen, al word dit uitwendig op die vulva gestort).

Die beste voorsorg teen vigs is om glad nie seks te hê nie, om net seks met 'n veilige maat (iemand wat nie MIV-positief is nie) te hê, of om 'n kondoom korrek te gebruik. 'n Kondoom dien 'n tweeledige doel – as

voorbehoedmiddel teen bevrugting en as beskerming vir albei maats teen die opdoen van 'n SOI soos gonorree, sifilis of MIV.

Kondome is gratis beskikbaar by enige gesondheidskliniek of kan aangeskaf word by 'n apteek, kafee of by munt-outomate op openbare plekke. Vra jou dokter, 'n kliniekverpleegkundige of apteker om jou in te lig of leesstof te gee oor die korrekte en veilige gebruik van 'n kondoom. 'n Vroulike kondoom, wat in die vagina pas, is ook beskikbaar.

Party meisies hou vir hul eie beskerming 'n kondoom beskikbaar. Jy kan egter nie daarop staatmaak nie. Die verantwoordelikheid om teen bevrugting en die oordrag van 'n SOI voorsorg te tref, rus ewe veel op jou skouers.

Weens die verswakte immuniteit (weerstand) van 'n MIV-positiewe persoon is hy vatbaar vir talle infeksies en kankers. Hoewel 'n pasiënt selde al die simptome gelyktydig ondervind, is die volgende sterk aanduidings van vigs (al is net twee aanwesig, is dit beslis 'n waarskuwing om jou bloed vir MIV te laat toets):

Gewigsverlies. 'n Onverklaarbare gewigsverlies van sowat 10 kg as jy reeds uitgegroeï is of indien jy nie gewig aansit terwyl jy nog groei nie.

Koors. 'n Raaiselagtige koorsigheid wat langer as 'n week duur, of 'n koors van meer as 40 °C vir vyf aaneenlopende dae.

Diarree. Los stoelgange wat langer as 'n week duur.

Kandidiase. Dit word gekenmerk deur rooi-en branderigheid aan die kop van die penis; jeukerigheid van die skrotum, ingang van die vagina, lieste en anus; 'n wit vaginale afskeiding; en 'n aanpaksel in die mond (kyk bl. 107).

Herhaalde virussiektes, soos griep, verkoue of klierkoors, wat elke keer langer as drie tot vyf dae duur.

Opgeswelde kliere op meer as een plek in die liggaam sonder 'n duidelike rede soos mangelontsteking, asook 'n klier wat groter as 'n okkerneut opgeswel is.

Hoes, droog of slymerig, wat sonder 'n duidelike rede 'n paar weke lank aanhou.

Velkwale. 'n Uitslag of jeukerige vel (sonder rede, of na kontak met plante of chemikalieë), pers kolle wat nie weggaan nie, of aanhoudende seertjies.

Jy moet nie net 'n bloedtoets vir MIV laat doen as jy siek voel nie, maar ook indien jy jou aan infeksie blootgestel het deur gevaarlike gedrag. Jy

neem risiko's as jy byvoorbeeld ooit seks gehad het met iemand wat MIV-positief is of wat jy glad nie ken nie; 'n spuitnaald of spuit gedeel het; en dalk voor 1987 'n bloedoortapping of orgaanoorplanting ondergaan het.

Die uitslag van 'n bloedtoets word baie vertroulik behandel en jy behoort vooraf ten volle oor die implikasies daarvan ingelig te word. Indien die uitslag negatief is, kan jy die geleentheid gebruik om voorligting te versoek oor hoe om infeksie in die toekoms te vermy. Indien dit positief is, kan jy so vroeg moontlik die korrekte behandeling kry.

Gratis behandeling met antiretrovirale middels (ARM's) is by staatsinstellings beskikbaar. Dit is egter meestal net vir mense wat reeds siek is, aangesien die gesondheidsdienste onder groot druk verkeer om die miljoene mense in die land wat MIV-positief is, te behandel.

Hoewel daar nog geen geneesmiddel vir vigs is nie, word entstof en nuwe middels deurgaans en wêreldwyd getoets wat die lewe van slagoffers kan verleng en hul lot makliker maak. Teen die tyd dat jy hierdie inligting lees, kan daar al weer groot vooruitgang in die behandeling van vigs wees – soveel meer rede om advies te kry as jy jou aan waaghalsige gedrag blootgestel het of van die waarskuwingstekens toon.

Onthou dat jou toekomstige gesondheid in jou eie hande is! Onthou ook dat iemand met 'n SOI se verantwoordelikheid ook die seksmaat en die res van die gemeenskap insluit.

Die seksmaat behoort aangespoor te word om behandeling te ontvang en te verseker dat ander nie ook aangesteek word nie. As die seksmaat nie daartoe instem of opgespoor kan word nie, moet die persoon se naam aan plaaslike gesondheidsowerhede verstrek word in gevalle waar die infeksie 'n aanmeldbare siekte is, soos sifilis.

Moet tog nie die fout maak om jouself te probeer diagnoseer en behandel nie. Moenie aarsel as jy iets verdags by jou geslagsorgaan bespeur nie. 'n Knoppie, seer, branderigheid, buitengewone afskeiding of tekens van vigs moet jou dadelik kliniek of dokter toe laat gaan. Dit is die verstandigste ding om te doen, want dit toon verantwoordelikheid teenoor jouself en teenoor ander.

Wou jy nog iets weet?

Is daar enigiets wat oorgeslaan of onvolledig behandel is? Oor watter aspekte van die tienerlewe is jy nog nuuskierig?

Waaroor wil jong mans of seuns raad of verduidelikings hê in 'n boek soos hierdie? Wat het hul ouers dalk nagelaat om vir hulle in hul seksopvoeding en -voorligting te vertel? Waaroor voel hulle te skaam om 'n dokter of hul ouers te raadpleeg? Ons kyk hierna en na van die vrae wat nie volledig elders in die boek behandel word nie.

Wat moet ek maak as ek afgesê word?

Dit is nooit lekker om die trekpas te kry nie. Wie wil dan geweeg en te lig bevind word? As jul verhouding ernstig was, behoort jy te weet wat die redes vir die breuk was. Miskien het die meisie net in uiterlike dinge belang gestel – 'n mooi liggaamsbou, 'n ryding of baie sakgeld. Miskien het jy haar begin verveel omdat jy haar, behalwe vir 'n lekker vrytjie, niks meer kon gee nie. Heel waarskynlik het 'n ernstige misverstand of 'n aantal nietighede tot jul vervreemding gelei.

Moenie lap en stop aan 'n gebroke verhouding nie. Beskou die breuk as finaal. Dit help nie om jou wonde te lek en 'n wrok teen alle vroue op te bou nie. Julle hoef darem nie kwaai-vriende te wees nie. Groet haar wanneer jy haar teëkom, maar bepaal dan jou volle aandag by jou nuwe metgesel.

Terloops, sou jy die een wees wat uitgemaak het, moet jy nie die teleurgestelde meisie verder in haar eer krenk deur 'n lang lys van redes aan haar te verstrek nie. Sy kan nie 'n hoë dunk van jou oorhou as jy al haar foute voor haar kop gooi nie. As alles verby is, wil 'n ou darem nog voel dat hy 'n meisie se respek behou het. Maar jy moet darem vir haar ook kan verduidelik wat jou redes is.

Kan urien en semen gelyktydig uitgeskei word?

Nee, hoewel urien en semen deur dieselfde buis (uretra) die buitewêreld bereik, kan dit nie gelyktydig gebeur nie. Die moontlike vermenging van urien en semen word voorkom deur 'n wonderlike stelsel van sfinkters (kringspierkleppe) by die blaasnek en by die aansluiting van die saadbuis en uretra (kyk illustrasie, bl. 30). Die werking van hierdie spiere staan nie onder beheer van die wil nie, maar van outonome (onwillekeurige) senuwees.

Urien sou die sperma in die semen dadelik doodmaak.

Wanneer opgegaarde sperma uiteindelik tydens ejakulasie vrygestel word, gebeur dit baie vinnig, hoewel die buis waardeur dit van die testes vervoer word (die vas deferens), met 'n Svormige boog agter om die blaas loop voor dit deur die prostaatklier gaan en by die uretra aansluit. Hierdie ompad dui daarop dat die testes aanvanklik hoër op in die buikholte geleë was, voor hulle kort voor geboorte afgedaal het in die skrotum.

Gedurende 'n orgasme (toppunt van die seksuele belewenis) en ejakulasie is die tydsberekening en goeie koördinasie van die kringspiere amper ongelooflik. Die kringspier by die blaasnek (uitgang van die blaas) sluit dig om te keer dat sperma in die uretra opgeskiet word en in die blaas beland en dat urien ondertoe uitlek. Deur die verwydering van die prostaat, 'n algemene operasie by ouer mans, word hierdie knyp-aksie egter vernietig. Gevolglik is die opwaartse styging van sperma en vermenging met urien 'n moontlikheid.

In die saadbuis onderweg na die uretra word 'n geel, waterige vloeistof deur die seminale vesikels (saadsakkies) by die sperma gevoeg. Dan word 'n dun, helder vog, wat die kenmerkende reuk aan semen gee, deur die prostaat by die mengsel gevoeg. Uiteindelik dra slymkliertjies in die uretra ook tot die semenmengsel by. Die resultaat, wat uiteindelik uitgeskei word in die ejakulaat, is 2-7 ml semen, waarvan 90,3% water is. As semen in die vagina beland, begin die 250 miljoen of meer sperma energiek opwaarts na die ovum swem – teen sowat 1 cm per minuut. Uit hierdie groot aanvalsmag kan net één enkele sperm hoop om in sy doel te slaag.

Hoe word 'n man se vrugbaarheid geraak as 'n testikel ontbreek?

'n Testikel kan om een van twee redes in die skrotum ontbreek – omdat dit nie kort voor geboorte uit die buikholte afgedaal het nie, of omdat dit na 'n siekte of besering verwyder moes word. In uitsonderlike gevalle kan albei testes ontbreek of hoër in die liggaam geleë wees. Omdat sperma in die testes geproduseer word, sal algehele afwesigheid daarvan tot steriliteit (onvrugbaarheid) aanleiding gee. Indien albei testes ektopies (buite die skrotum) geleë is, word hul vermoë om sperma te produseer deur die hoër liggaamstemperatuur in hulle omgewing ernstig benadeel, en is steriliteit gewoonlik die resultaat.

Die algemeenste oorsaak van die afwesigheid van 'n testis is dat dit nie afgedaal het nie. Hoewel die spermproduksie van die normaal geleë testikel

nie aangetas word nie, en net één sperm nodig is om bevrugting te bewerkstellig, word daar tog gevind dat 'n man met net een testikel in die skrotum ietwat minder vrugbaar is as 'n man met albei op die regte plek. Gelukkig word sy liggaamlike ryping en seksuele vermoë nie daardeur geraak nie.

Onafgedaalde testikels kan deur 'n redelik eenvoudige operasie na hulle regte plek gebring word. Die operasie word aanbeveel, selfs al word vrugbaarheid nie begeer nie, want ander komplikasies kan by nie-afgedaalde testikels intree. Hoe eerder sulke operasies gedoen word, hoe beter. Die beste tyd daarvoor is voor 'n seun skool toe gaan, nie net om te voorkom dat hy oor sy gebrek geterg word nie, maar ook om sy toekomstige vrugbaarheid te verbeter. Indien die operasie om die een of ander rede uitgestel is, behoort dit nogtans voor puberteit te geskied.

Kan 'n vrou bevrug word as die penis nie die vagina penetreer (binnedring) nie?

Dié moontlikheid is uiters skraal. Sperma in 'n man se semen wat op 'n vrou se uitwendige geslagsorgane beland, kan egter wel in sommige gevalle hulle weg tot binne die vagina vind.

Kan 'n meisie bevrug word as sy staande geliefkoos word?

Ja, 'n meisie kan bevrug word in elke posisie waarin seks plaasvind, met ander woorde as die vagina deur die penis gepenetreer word – selfs al is dit net gedeeltelik. Dit is egter 'n wanopvatting (wat by baie jong mense bestaan) dat 'n innige soen tot bevrugting kan lei.

Kan 'n meisie swanger word as sy in 'n seun se badwater bad?

Nee, so iets is heeltemal onmoontlik. Selfs al sou daar van die seun se semen in die water gestort gewees het, is dit nogtans nie moontlik nie. Sperma sterf buite die liggaam 'n baie vinnige dood – 'n proses wat deur seepwater net so seker as deur uitdroging verhaas word.

Hoe weet 'n vrou of sy swanger is?

Daar is bepaalde tekens wat die vermoede van swangerskap by haar behoort te wek. Sy moet dit egter nie as positiewe aanduidings beskou voor sy 'n dokter spreek het nie. Die wegbly van menstruasie (maandstonde) is gewoonlik die eerste teken. Dit moet egter minstens 10 dae wegbly voor 'n positiewe diagnose gemaak kan word. Naarheid, veral in die oggend,

veelvuldige en dringende urinerings en ongemaklike swelling van die borste kan ander vroeë tekens wees. Indien 'n meisie, met wie jy seks gehad het, hierdie simptome by haarself bemerk, moet sy onmiddellik 'n dokter raadpleeg.

Wat is 'n aborsie?

Aborsie is die voortydige uitwerping (geboorte) van die produk van bevrugting (vrug of fetus), dit wil sê voordat dit 'n lewensvatbare baba is.

Dit kan op 'n natuurlike manier as 'n miskraam (mislukte swangerskap) geskied of kunsmatig aangebring word. Aborsie verwys gewoonlik na 'n mediese prosedure wat uitwerping of verwydering van die vrug bewerkstellig. Dit word ook “vrugafdrywing” genoem.

In Suid-Afrika is aborsies in die eerste 12 weke van swangerskap sedert 1997 wettig, en dis gratis en op aanvraag beskikbaar by staatsinstellings. 'n Meisie het ook nie haar ouers of voogde se toestemming daarvoor nodig nie. Tussen die dertiende en twintigste weke is 'n aborsie onder sekere omstandighede toelaatbaar – soos wanneer die ma of die baba se lewe bedreig word of indien die swangerskap die gevolg van verkragting of bloedskande is. Onder baie bepaalde omstandighede kan 'n aborsie ook na die twintigste week gedoen word.

Daar is ook 'n middel, die ECP (*emergency contraceptive pill*) of “nabehoedpil”, wat vroue binne 120 uur nadat onbeskermde seksuele omgang plaasgevind het, kan neem om bevrugting te verhoed. Dit is sonder voorskrif by apteke beskikbaar.

Wat word met verkragting bedoel?

Verkragting word gepleeg as seks of 'n seksuele daad wederregtelik en opsetlik sonder toestemming met iemand plaasgevind het. Vir die doel van die wet beteken dit onder meer direkte of indirekte kontak het plaasgevind tussen die geslagsorgane, anus of borste (van 'n vrou) en enige deel van die liggaam van 'n ander persoon, dier of voorwerp. Mans kan dus ook verkrag word. Voorts word met verkragting bedoel kontak tussen die mond van een persoon en die geslagsorgane, anus, borste, mond of ander dele van die liggaam van 'n ander persoon vir seksuele opwekking; of enige voorwerp wat die geslagsorgane, anus of borste voorstel; of die geslagsorgane of anus van 'n dier; of masturbasie van een persoon deur 'n ander.

Verkragting is 'n daad van geweld waarin seks as wapen gebruik word om oor 'n ander persoon mag te verkry. Die slagoffer se voorkoms speel nie noodwendig 'n rol nie. Baie verkragters is bekend aan die slagoffer.

Kragtens die wet word kinders onder 16 nie geag om bevoeg te wees om toestemming tot seks te verleen nie. Seuns en meisies tussen die ouderdomme van 12 en 16 wat met mekaar in seksuele aktiwiteit betrokke raak – ook as dit byvoorbeeld twee seuns of twee meisies is – word ook deur die wet geraak. Dit is egter 'n komplekse saak wat jy liefste met 'n ouer of ander verantwoordelike persoon wat jy vertrou, behoort te bespreek.

Benewens liggaamlike skade, hou verkragting vir 'n meisie of vrou ook die gevare van bevrugting in, die opdoen van vigs of 'n ander seksueel oordraagbare infeksie, en die sielkundige wroeging oor die skending van haar reg op haar eie liggaam. Geen ordentlike man sal 'n vrou wat nie gesê het, dwing om aan hom toe te gee nie. Dieselfde geld seksuele aktiwiteite wat op 'n seun afgedwing word.

Is dit sonde om te masturbeer?

Baie aspekte van masturbasie (selfbevrediging) word op bl. 88 behandel, maar daar is 'n paar dinge wat ek wil byvoeg.

Dit is beslis nie 'n sonde nie. Dokters glo dat masturbasie universeel beoefen word en dat omtrent alle seuns en baie meisies soms masturbeer. Dit is egter nie 'n goeie teken as jou gedagtes en bedrywighede deur masturbasie, of kwelling daaroor, oorheers word nie. Party mense probeer om hulle pligte daarmee te ontduik, probleme te omseil en hulle te troos.

Die positiewe kant van masturbasie is dat dit goed is om te weet tot watter fisiologiese reaksies jou liggaam in staat is. Jy moet nooit van jou liggaam vervreem raak of 'n slegte beeld daarvan vorm nie.

Masturbasie bied 'n uitlaatklep vir jou seksdrang. Dit is beter vir 'n tiener om te masturbeer as om seks te beoefen. Daar is egter ook ander afleidings vir die seksdrang, soos lees, sport, TV kyk, fliek of 'n stokperdjie.

Dr. Charles Sedd, 'n Amerikaanse predikant, het vir sy kinders vertel dat masturbasie 'n gawe van God is. Dit is aan die mens gegee omdat hy dit nodig het.

Wat is 'n hormoon?

Daar is twee soorte kliere in die liggaam. Daar is dié wat hul afscheidings deur buise in 'n hol orgaan stort – byvoorbeeld speeksel (in die mond) en

spysverteringsappe (in die maag-en dermkanaal) – en dié waarvan die afscheidings deur die bloed opgeneem word. Laasgenoemde buislose kliere is endokrienkliere, met ander woorde, kliere met inwendige afscheidings. Die endokrienkliere vervaardig chemiese bestanddele bekend as hormone (ontleen aan die Griekse woord wat “boodskappers” beteken). Daarom word daar ook van hormoonkliere gepraat. Hulle dien as ’n bykomstige reguleringstelsel saam met die brein en senuweestelsel. ’n Bekende hormoon, kortisoon, word dikwels in die geneeskunde gebruik. ’n Ander bekende hormoon, wat ’n groot rol speel by die liggaamlike veranderinge tydens puberteit en daarna by ’n man se spermproduksie en vrugbaarheid, is testosteroon (kyk bl. 34).

Wat word met ’n voorbehoedmiddel bedoel?

’n Voorbehoed-of kontraseptiemiddel word gebruik om ’n seksueel aktiewe vrou teen bevrugting (konsepsie of fertilisasie) te beskerm. Die enigste redelik betroubare voorbehoedmiddel wat ’n man kan gebruik, is die kondoom. Dit is ’n dun rubberskede wat voor seks oor die penis geplaas word en voorkom dat semen in die vagina beland.

Die bekendste en betroubaarste middel wat deur vroue gebruik word, is die pil, ’n hormoontablet wat ovulasie voorkom. Ander middels, soos ’n voorbehoedende inspuiting, intra-uteriene apparaat (IUA), servikale mussie, diafragma, spermdodende room of jel, en ’n vroulike kondoom, kan ook gebruik word.

Voorbehoeding kan verskillende oogmerke hê, soos om gesinsbeplanning toe te pas deur die koms van kinders uit te stel of te spasieer, om verdere swangerskappe om gesondheidsredes te vermy, of om ’n ongewenste swangerskap te voorkom. Indien jy seksueel aktief is, hoop ek jy en jou maat tref deeglik voorsorg teen swangerskap. Onder sulke omstandighede is dit die beste dat die meisie ’n dokter of kliniekverpleegkundige raadpleeg oor die geskikste voorbehoedmiddel vir haar en hoe om dit te gebruik.

Jy kan gerus daarop let dat die kondoom, mans se staatmaker vir meer as honderd jaar, nie 100% beskerming teen bevrugting bied nie, hoewel dit ook help om MIV of ander seksueel oordraagbare infeksies te voorkom. Semen kan uitlek as die kondoom per ongeluk skeur of ’n gaatjie kry, of as dit tydens seks afglip. Dit is egter beter om ’n kondoom te gebruik as om ’n kans te waag en geen voorsorg te tref nie.

Om “versigtig te wees” en staat te maak op jou wilskrag om die penis betyds uit die vagina te onttrek voor ejakulasie plaasvind, is uiters onveilig. Onthou dat net één verdwaalde sperm wat die ovum bereik, voldoende is om bevrugting te bewerkstellig!

’n Seun moet ook versigtig wees om ’n meisie te glo as sy sê dat dit veilig is om met haar seks te hê. Miskien bedoel sy daarmee dat sy voorsorg getref het, of dat sy in die onvrugbare tyd (“veilige periode”) van haar maandelikse siklus is. Baie meisies gebruik egter nie voorbehoedmiddels reg nie, ander misgis hulle wat die berekening van hulle ovulasietyd betref en daar is ook dié wat heimlik begeer om swanger te word.

Benader vroue seks anders as mans?

Daar is aansienlike biologiese en emosionele verskille tussen jong mans en vroue. Seksbegeerte by mans ontstaan as ’n driftige opswelling – ’n onmiddellike, spesifieke begeerte wat dikwels los staan van dieper gevoelens soos liefde en teerheid. Hoewel party meisies ’n onderskeid kan maak tussen liefde en liggaamlike aangetrokkenheid, skakel baie van hulle se seksbegeerte baie nou met romantiese liefde. Anders as by seuns, ontstaan die meeste meisies se seksuele drange figuurlik gesproke in die hart. Dit is ook so dat die meeste meisies waarskynlik steeds groter waarde as seuns heg aan maagdelikheid en ’n ongeskonde himen, omdat hulle so opgevoed word.

Jy hoef beslis nie beledig te voel as ’n meisie jou keer om te ver te gaan in jul vryery nie. Dit is haar plig om na haar belange om te sien. Die stadige ontwaking van haar gevoelens is haar beskerming teen mans se oorgretigheid. Die gevolge van impulsiewe gedrag is vir ’n meisie meestal erger as vir haar maat en sy bekommer haar baie meer daaroor.

Aan die ander kant durf jy ook nie te alle tye op ’n meisie staat te maak om seks te verhoed nie. Indien julle baie verlief en die atmosfeer romanties is, kan die meisie makliker toegee as wat jy verwag. Dit kan jou onklaar betrap. Dit is juis in sulke omstandighede dat die eerste seksondervinding gewoonlik opgedoen word – meestal onbehaaglik vir albei deelnemers en altyd met bekommernis oor die risiko van bevrugting en swangerskap.

Dit is beter om nie toe te laat dat jou seksdrang met jou weghardloop nie en “nee” as finaal te aanvaar as die meisie self verantwoordelikhedsin toon.

Baie tieners wat seks beoefen, berou dit later. Hulle weet dat dieselfde norme vir seuns as vir meisies geld. Ook dat dit waarskynlik nie liefde was

wat hulle aangespoor het nie, maar hartstog, 'n mate van rebelsheid teen ouerlike gesag, of 'n desperate poging om liefde te wen. Hulle gebruik seks om hulself te probeer bewys en van spanning ontslae te raak. Wat sekuriteit betref, is daar niks minder standvastig as 'n tienerverhouding wat op seks gebou is nie.

'n Seun wat seksueel aktief is, kan gewetenswroeging ondervind, bekommernis oor buite-egtelike swangerskap, of 'n meisie wat aan hom vasklou – een met wie hy nie regtig 'n vaste verhouding wil hê nie. 'n Jong man wil ook nie altyd werklik daarin slaag as hy 'n meisie probeer oorreed nie. Hy voel ook nie noodwendig omgekrap of seergemaak as sy hom taktvol op 'n afstand hou nie. Hy kan selfs verlig wees en 'n hoër dunk van die meisie kry. Hy het in elk geval geen reg om op seks met die meisie aanspraak te maak nie.

Hoe kan ek myself gewild maak?

Jong mense met 'n aantreklike voorkoms en 'n sonnige geaardheid het nie probleme as dit by aanhangers kom nie. Die meeste van ons moet egter skaaf aan ons persoonlikheid voor ander ons sal raaksien. Moenie wonder wat jy moet doen om 'n goeie indruk te skep nie. Begin deur te kyk na wat ander gewilde mense doen. Hoekom voel jy tot hulle aangetrokke? Is dit hoe hulle glimlag, hul hulpvaardigheid of belangstellende oë? Hoflikheid en mooi maniere? Wat let jy op by mense wat jou afstoot? 'n Nors gesigsuitdrukking? Sarkastiese opmerkings? Oneerlikheid of 'n voorliefde vir skinder? 'n Slonsige voorkoms? Vuil naels? 'n Onaangename liggaamsreuk?

Stel self 'n lys op van die eienskappe wat jy behoort te ontwikkel en watter jy liefs moet vermy.

Nou is die regte tyd om ander mense dop te hou, veral dié in hul twintigerjare met reeds gevormde karakters en gewoontes. Maak dit wat vir jou mooi is deel van jouself.

Wat is 'n homoseksueel?

Seuns sê maklik dat 'n maat of 'n ander ou 'n “moffie” is. Wat bedoel hulle daarmee?

Dit kan beteken dat die seun of man na wie verwys word homoseksueel is, of “meisierig” is, met ander woorde nie manlik genoeg in die oë van sy tydgenote nie. Dit is onaanvaarbaar en selfs onwettig om iemand – veral

afkeurend of spottend – 'n moffie te noem omdat hy dalk – sogenaamd – meer verfynd of minder waaghalsig en manlik as die res van die groep voorkom.

Homoseksualiteit (seksuele aangetrokkenheid tot mense van dieselfde geslag) is 'n manier van leef waar iemand 'n liefdesverhouding en/of seksuele bevrediging met 'n lid van sy of haar eie geslag verkies, in plaas van met 'n lid van die teenoorgestelde geslag. Woorde wat algemeen gebruik word om na homoseksuele mense te verwys is: *gay*, *homo* of *queer*. 'n Vroulike homoseksueel word 'n lesbiër genoem.

Gay mans en lesbiese vroue kan net so manlik of vroulik as heteroseksuele mans en vroue wees.

Baie mense vind dit moeilik om hul eie of ander mense se homoseksualiteit te aanvaar. Dit is egter net so min vrywillig as heteroseksualiteit (seksueel aangetrokke tot mense van die teenoorgestelde geslag). Dit sal net so moeilik vir die meeste homoseksuele wees om heteroseksueel (*straight*) te probeer wees as andersom.

As jy op 'n vroeë ouderdom met 'n persoon van dieselfde geslag en ouderdom seksueel eksperimenteer, beteken dit nie noodwendig dat jy of die ander persoon homoseksueel is nie. Onthou ook dat homoseksualiteit nie 'n siekte is nie. Alle mense het soms hulp en ondersteuning nodig om by die verhoudingslewe aan te pas.

Wanneer kry 'n meisie borste?

Seuns en meisies word albei met borste gebore, maar hulle begin eers later vergroot. 'n Meisie se borste kan reeds op agt jaar begin ontwikkel of eers op 14 jaar. Die ontwikkeling van die borste en groei van die pubiese hare begin by die helfte van jong meisies tegelykertyd, terwyl by die res die een of die ander ongeveer 'n jaar vroeër of later plaasvind. Wanneer 'n meisie se borste begin groei, is hulle nog meer gevoelig as dié van 'n seun. Ja, jou borste word in puberteit ook 'n bietjie groter, maar natuurlik nie so opvallend soos 'n meisie s'n nie.

Waarom dra meisies bra's?

Hulle dra bra's hoofsaaklik vir ondersteuning, want 'n bra ondersteun gevoelige en groterige borste, sodat dit tydens sport en daaglikse bedrywighede nie die meisie se beweeglikheid strem nie. Volwasse vroue voel gewoonlik gemakliker met 'n bra as daarsonder en dogters wil soos

hulle ma's en tannies doen. Party meisies dra 'n opgestopte bra om die skyn te wek dat hul borste groter is. Borste is 'n uitstaande kenteken van die vrou – sommige sê 'n simbool van hul seksualiteit.

Klein borste beantwoord ewe goed aan hulle doel en is net so gevoelig as groter borste. Klein borste is beslis ook aantreklik – kyk net na die talle slanke modelle en rolprentsterre!

Wat beteken seksualiteit?

Seksualiteit behels alles met betrekking tot manlikheid, vroulikheid en die uitlewing van die seksdrang. Dit betrek huislike, sosiale en godsdienstige opvoeding; liggaamlike ryping; sensuele gewaarwordinge en gesondheid; persoonlike aanvaarding van die geslag waarmee jy bedeel is; liefde en die keuse van 'n maat; die huwelik en drang tot ouerskap; en die bevrediging of verdeling van die seksdrang.

Menslike seksualiteit verskil van dié van diere omdat liefde daarby geïmpliseer (veronderstel) word en die mens ook deur sy verstand in staat is om die gevolge van sy daade te bereken. In teenstelling met diere, word besef dat kinders tydens “paring” verwek kan word.

Jy kan dus aflei dat seks op sigself net één deeltjie van die mens se seksualiteit uitmaak.

Wanneer is ek verlief?

Jy sal sommer weet wanneer jy verlief is, want jy sal anders as ooit tevore voel. Jy sal tydig en ontydig aan die meisie dink wat jou hart op hol gesit het. Jy sal na haar verlang as sy nie by jou is nie, al woon sy net om die hoek. Tien teen een sal jy snags in jou bed wens dat sy naby is, dat jy haar kan druk en soen. Jy sal haar wil beïndruk, iets vir haar wil doen, bewondering in haar oë wil sien. Jou ma sal wonder hoekom jy nie wil eet nie. Tensy jou ouers jou keer, sal jy ure oor die telefoon met haar gesels oor ditjies en datjies.

As jy dadelik op jou perdjie spring as iemand iets leliks van haar sê, moet jy weet jy het die skoot hoog deur.

Hoe weet ek of 'n meisie op my verlief is?

Sy voel en gedra haar waarskynlik soos ek jou hierbo beskryf het. Sy sal dit op verskillende maniere aan jou toon – sommige onbewustelik soos deur skalks na jou te loer en te bloos as jy haar oog vang, of bewustelik soos om

by elke geleentheid jou geselskap op te soek. Sy sal haar mooi maak vir jou. Sy sal aan jou lippe hang, haar breek oor jou grappies en uitbundig hande klap as jy in 'n wedstryd punte aanteken. Les bes sal sy 'n plan beraam om jou eenkant vir haarself te kry – miskien daartoe aanleiding gee dat jy haar aanraak, soen of praat van vas uitgaan.

Gedra 'n meisie haar soos hier beskryf, voel sy beslis aangetrokke tot jou, en is sy waarskynlik verlief!

Opregte liefde het egter meer om die lyf as wedersydse bewondering en vry. Liefde is nie seks of die gevoel van tevredenheid na seks nie. Dit vra aanvaarding van mekaar sonder om voorwaardes te stel. Dit vra opoffering vir die ander en 'n beskermende gesindheid. Opregte liefde deurstaan die toets van die tyd en duur voort wanneer die hartstog afgekoel het, selfs na die een die ander te na gekom het. 'n Mens moet emosioneel volwasse wees om te kan liefhê.

Die Einde

OceanofPDF.com

Tafelberg
'n druknaam van NB-Uitgewers,
Heerengracht 40, Kaapstad 8001

Kopiereg © gepubliseerde weergawe deur Tafelberg (2010)

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag sonder die skriftelike verlot van die uitgewer gereproduseer of in enige vorm of deur enige elektroniese of meganiese middel weergegee word nie, hetsy deur fotokopiëring, skyf-of bandopname, of deur enige ander stelsel vir inligtingsbewaring of -ontsluiting.

ISBN 978-0-624-04860-2

ISBN 978-0-624-05084-1

ISBN: 9780624060840 (mobi)

OceanofPDF.com

Inhoudsopgawe

[Titelblad](#)

[Inhoud](#)

[Inleiding](#)

[Alles is anders](#)

[Uit jou nate](#)

[Die geslagsorgane](#)

[Gemengde gevoelens](#)

[Pret en gevaar](#)

['n Kaart vir jou nuwe lewe](#)

[Die liefde kom in baie gedaantes](#)

['n Vaste verhouding – of nie?](#)

[Seksuele gevoelens](#)

[Hoe ver moet jy gaan?](#)

[Is jy regtig verlief?](#)

[Vigs en ander seksueel oordraagbare siektes](#)

[Wou jy nog iets weet?](#)

[Kolofonbladsy](#)

[*OceanofPDF.com*](#)