

PUBERGIDS

# JUST 4 BOYS

EN OOK EEN BEETJE VOOR MEISJES

Rutgers

SOAIDS

EEN FOLDER VOL INFORMATIE  
OVER DE PUBERTEIT WAAR-  
MEE JE ALLE KANTEN OP  
KAN. HIJ GAAT NAMELIJK  
OVER JONGENS ÉN MEISJES.  
DRAAI HEM MAAR EENS OM!

JE ZIT IN DE



# PUBERTEIT!

**MAAR NU EERST EVEN OVER JOU:**

**bij jongens begint de puberteit rond hun twaalfde en eindigt als je ongeveer 18 bent. Er verandert in de puberteit van alles aan je. Heb je er al iets van gemerkt? Wil je graag meer weten? Lees dan verder. >>>>>>**

# 10 VERAND

## 1. JE GROEIT SNELLER

In de puberteit groei je sneller, gemiddeld 10 tot 12 centimeter per jaar. Je voeten worden groter, je schouders breder, je armen en benen langer. En aan het eind van de puberteit komt er nog een echte groeispuurt. Bij meisjes is die aan het begin van de puberteit.

## 2. JE KRIJGT OVERAL HAREN

Je krijgt steeds meer haren: rond je penis, op je ballen, onder je armen, op je benen. Je kan ook haar op je borst, buik en schouders krijgen. In de puberteit beginnen bovendien de baard- en snorharen te groeien.

## 3. JE STEM WORDT ZWAARDER

Je stem wordt zwaarder doordat het strottenhoofd in je keel groeit. Daardoor worden je stembanden opgerekt en verandert je stem in een mannenstem.

## 4. JE PENIS EN BALLEN WORDEN GROTER

In de puberteit groeien je penis en je ballen. Als je een jaar of 17 bent, zijn ze uitgegroeid.

## 5. JE ZWEET MEER

Je zweet nu ook meer. Dat kan onaangenaam ruiken. Was je daarom elke dag, gebruik eventueel een deo en trek regelmatig schone kleren aan.



## 6. JE HEBT PUISTJES

Ook puistjes horen er helaas bij als je in de puberteit komt. De hormonen in je lichaam maken dat je huid vette wordt en puistjes kunnen ontstaan. Was je gezicht met water en gebruik eventueel een pukkelscrème. Als je er veel last van hebt, kan de huisarts je iets voorschrijven.

## 7. JE KRIJGT JE EERSTE ZAADLOZING

Tijdens de puberteit krijgen jongens hun eerste zaadlozing. Er komt dan een beetje wit, plakkerig vocht uit je penis. In dat vocht zitten zaadcellen. Als je je eerste zaadlozing hebt gehad, ben je vruchtbaar. Je eerste zaadlozing gebeurt meestal ergens tussen je 12de en 14de jaar. Maar maak je vooral geen zorgen als het vroeger of later gebeurt.

# GEBEURT ER IN DE PUBERTEIT?

# ERINGEN



**TOM (15):**

“Ik was 14 toen ik een keer wakker werd en nattigheid voelde aan mijn onderbroek en dekbed. Ik heb toen alles maar in de wasmand gedaan.”

## 8. JE WORDT ZELFSTANDIG

Vanaf een jaar of 12 word je zelfstandiger. Je onderneemt meer met vrienden en vriendinnen. Zij worden belangrijker en je krijgt steeds meer een eigen mening. Voor je ouders is dat best even wennen.

## 9. JE VOELT JE ONZEKER

Misschien vraag je je wel eens af of anderen je aardig vinden? Of je er wel 'normaal' uitziet? Dit soort vragen hoort bij de puberteit. Het kan ook zijn dat je je meer schaamt dan vroeger. Misschien loop je niet meer zo makkelijk naakt door het huis en doe je de badkamerdeur tegenwoordig liever op slot? Allemaal volstrekt normaal. Je vrienden hebben waarschijnlijk hetzelfde.

## 10. JE KRIJGT EEN WISSELEND HUMEUR

Ben je het ene moment doodongelukkig en het andere moment heel blij? Voel je je soms chagrijnig en boos zonder dat je precies weet waarom? Je hormonen nemen een loopje met je, en stemmingswisselingen zijn daar een gevolg van.

# BOYS ONLY

## PENISSEN IN SOORTEN EN MATEN

Elke penis is anders. Je hebt ze in alle soorten en maten: recht, krom, lang, dik, dun, besneden en onbesneden. Maak je geen zorgen als jouw penis er anders uitziet dan die van een ander. Hij groeit door tot je 17de. De lengte van een uitgegroeide, slappe penis is tussen de 6 en 13 cm. Is hij stijf, kan hij tussen de 12 en 21 cm groot zijn. Een kleinere penis wordt naar verhouding iets groter wanneer hij stijf is dan een grote.

*Wist je dat je eigen penis kleiner lijkt dan hij in werkelijkheid is? Dat komt doordat jij hem van bovenaf ziet!*

## KLAARKOMEN

Je hebt vast ontdekt dat het fijn voelt om aan je penis te zitten. Je kunt dan klaarkomen. Jezelf laten klaarkomen heet aftrekken, zelfbevrediging, solo seks of masturberen. Vanaf je eerste zaadlozing komt er altijd sperma uit je penis als je klaarkomt. De hoeveelheid verschilt per persoon. Bij de een is het een theelepeltje vol, bij de ander vier. Als je net een zaadlozing hebt gehad, wordt de hoeveelheid daarna iets minder.

## NATTE DROOM

Je kunt je eerste zaadlozing ook in je slaap krijgen. Dat noemen we een 'natte droom'. Soms gebeurt het zelfs zonder dat je iets seksueels hebt gedroomd. Er kan dan wat sperma 'leken' waardoor je onderbroek of beddengoed 's ochtends een beetje nat voelt.

**“WAT IK LASTIG VIND, IS DAT IK SOMS ZOMAAR EEN ERECTIE KRIJG. IK PROBEER DAN ALTIJD AAN IETS HEEL SAAIS TE DENKEN OMDAT IK BANG BEN DAT ANDEREN HET ZIEN.”** Rachid (15)

## ERECTIE

In de puberteit krijg je vaker een stijve penis, een erectie. Als je aan iets spannends denkt bijvoorbeeld. Maar soms ook zomaar, als je het helemaal niet wilt! Je kunt je dan best ongemakkelijk voelen. Je vrienden hebben hier ook last van!



**JAYDEN (14):**

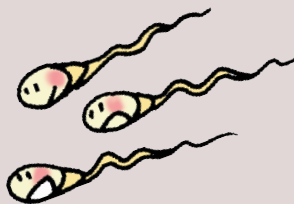
*“Ik dacht altijd dat jezelf aftrekken slecht voor je was. Tot mijn vrienden zeiden dat zij het ook wel eens doen en dat het geen kwaad kan. Ik heb het toen ook nog opgezocht op [sense.info](http://sense.info) en daar stond dat het inderdaad niet slecht is voor je.”*

## GOED WASSEN!

Het is belangrijk om je penis goed schoon te houden. Anders kan er viezigheid onder de huid gaan zitten. Dat heet ‘smegma’. Het kan vies ruiken en ontstekingen veroorzaken. Was daarom je penis elke dag met water. Ook onder de voorhuid. Trek de huid een beetje van je piemel en spoel hem goed af. Een besneden penis heeft geen huid meer over de eikel en is daardoor makkelijker schoon te houden.

## BESNEDEN

Als een jongen besneden is, zit er geen huid meer over zijn eikel. Besnijdenis wordt meestal om religieuze of om hygiënische redenen gedaan. Soms wordt een jongen besneden als hij een strakke voorhuid heeft, die niet over de eikel kan worden teruggeschoven.



## Zaadcellen

Je ballen produceren wel 50.000 zaadcellen per minuut. Dat zijn er 70 miljoen per dag. Die worden bewaard in je bijbal. De productie van zaadcellen begint in de puberteit en gaat de rest van je leven door. Alleen als je moe bent of ziek, zijn het er even wat minder.

- Geef elkaar complimentjes. Vertel waarom je elkaar zo lief, aardig of mooi vindt.
- Respecteer elkaars mening. Jullie zijn allebei even belangrijk.
- Zeg het als je iets dwars zit
- Verras elkaar: stuur lieve sms'jes of geef elkaar af en toe een cadeautje.
- Doe geen dingen die je niet wilt, die niet goed voelen of waar je (nog) niet aan toe bent. Ook niet als je heel erg verliefd bent.

## NIET MEER VERLIEFD

Eigenlijk is er maar één manier om het uit te maken: door het eerlijk te zeggen.

Maak het niet uit via msn of sms. Vraag ook niet aan een vriend om

de boodschap door te geven. Daar is je boodschap te persoonlijk voor. Neem de moeite om het zelf tegen de ander te zeggen. Ooit was je heel verliefd op hem of haar. Vertel gewoon dat je niet meer verliefd bent en het uit wilt maken.



## TIPS VAN MANON (16):

- Zorg dat degene op wie je verliefd bent je ziet en maak oogcontact.
- Stuur een sms'je, berichtje of stop gewoon een briefje in de jaszak.
- Probeer in contact te komen en klets over dingen die jullie allebei leuk vinden.
- Laat een vriend of vriendin zeggen dat je hem of haar leuk vindt.

## LIEFDESVERDRIET

Niemand vindt het leuk als zijn of haar verkerking uit gaat en je zelf nog verliefd bent. Iedereen reageert anders op liefdesverdriet. De één gaat extra veel sporten, de ander luistert de hele dag naar muziek. Meer een ander wil er uren over praten of chatten. Afleiding zoeken helpt vaak. Eén troost: liefdesverdriet gaat over. Maar ja, daar heb je niet veel aan als je er middenin zit.

## Tongzoenen, zo doe je dat!

Tongzoenen is zoenen met je tong. Dat gaat zo: Je doet allebei je mond een beetje open. Je gaat met je tong op zoek naar de tong van de ander. Dirai je hoofd een beetje schuin zodat jullie neuzen elkaar niet in de weg zitten. Zo kunnen jullie tongen een beetje om elkaar heen draaien. Ondertussen adem je door je neus.

## IN HET VERKEERDE LICHAAM?

Sommige pubers hebben het gevoel dat ze in het verkeerde lichaam zitten. Twijfel je over je geslacht? Kijk dan op [www.transvisie.nu](http://www.transvisie.nu) voor meer informatie.

Girls & Boys







+girls&BOYS



**OOK VERLIEFD ZIJN HOORT BIJ DE PUBERTEIT. DAT VREEMDE GEVOEL DAT ZE OOK WEL 'VLINDERS IN JE BUIK' NOEMEN. WAARBIJ JE CONTINU NAAR DE ANDER OP ZOEK BENT. EEN BEETJE DROMERIG UIT JE OGEN KIJKT. BARST VAN DE ENERGIE. EN NIETS LIEVER WILT DAN DAT DIE ANDER OOK VERLIEFD IS OP JOU!**

# VERLIEFD!

## ALS JE VERKERING HEBT

*... wil je natuurlijk veel samen zijn. Hoe zorg je dat je verkering leuk is en blijft?*

- Doe dingen samen. Ga naar de film, ga samen sporten, maak een uitstapje of luister samen naar muziek.
- Vergeet je andere vrienden en vriendinnen niet.

## HOMO, LESBISCH OF BISEKUEEL?

Niet alle jongens worden verliefd op een meisje en niet alle meisjes worden verliefd op een jongen. Je kunt ook verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht. Sommige jongeren weten van jongs af aan dat ze homo- of bisekueel zijn; anderen ontdekken het pas in de puberteit. Weet dat er niks mis mee is. Homoseksualiteit komt alleen minder vaak voor dan heteroseksualiteit. Het kan ook zijn dat je er nu nog niet uit bent. Neem de tijd om er achter te komen wat je wilt en alles wat je voelt en denkt een plek te geven. Vertel het anderen pas als je er zelf aan toe bent.

## VRIJEN: NET ALS IN DE FILM?

Je hebt misschien bepaalde verwachtingen van seks. Omdat je in een film, op internet of in een tijdschrift iets gezien hebt. Vaak lijkt het alsof de acteurs altijd zin hebben in seks, alsof alles helemaal vanzelf gaat en iedereen na het eerste oogcontact meteen met elkaar het bed in duikt. Misschien denk je wel dat je heel sterk, stoer, dun of sexy moet zijn om aantrekkelijk gevonden te worden? Seks op tv of in films is niet echt. In werkelijkheid gaat het er heel anders aan toe.



## MAAR HOE GAAT HET DAN ECHT?

Vrijen begint voor ieder stel anders. De meeste pubers zoenen en strelen elkaar eerst. Later gaan ze bloot tegen elkaar aan liggen. Meestal krijgen je daar allebei een lekker gevoel van. Vrijen kan ook betekenen dat je elkaars geslachtsdelen streelt. Je kunt dan allebei klaar komen. Als de jongen met zijn stijve piemel in de vagina van het meisje komt, wordt dat vaak seks genoemd. Als de jongen klaar komt en zijn zaadcellen bij een eicel komen, raakt de eicel bevrucht. Het meisje is dan zwanger. Ook als een jongen niet klaar komt kunnen er zaadcellen vrijkomen.

## ANTICONCEPTIE

Jongens zijn vruchtbaar na hun eerste zaadlozing; meisjes vlak voor hun eerste ongesteldheid. Als een jongen en een meisje zonder anticonceptie vrijen, kan een meisje zwanger raken. Om te voorkomen dat een meisje zwanger wordt én om geen soa te krijgen is anticonceptie nodig. De pil en de condoom zijn de meest bekende anticonceptiemiddelen. Maar kijk ook eens op [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) welke anticonceptiemiddelen er nog meer zijn.

## SOA

Jongeren die vrijen zonder condoom, kunnen een soa oplopen. Soa is de afkorting voor 'seksueel overdraagbare aandoening' oftewel geslachtsziekte. Het condoom is de enige bescherming tegen soa's. De pil en andere anticonceptiemiddelen beschermen alleen tegen een zwangerschap.

## MORNING-AFTERPIL

De morning-afterpil is een noodpil. Meisjes die onveilige seks hebben gehad of anticonceptie zijn vergeten kunnen de morning-afterpil slikken. De morning-afterpil kan dan alsnog een zwangerschap voorkomen. Onder andere doordat de pil de eisprong uitstelt. De morning-afterpil is zonder recept te koop bij de drogist en apothek. En moet zo snel mogelijk na de onveilige seks ingenomen worden, maar in ieder geval binnen 72 uur.

**LET OP** De morning-afterpil is voor noodgevallen. Te veel gebruik kan schadelijk zijn.

## MEDICIJNEN

Gebruik je medicijnen? Soms zijn medicijnen van invloed op de veranderingen van je lijf of op anticonceptie. Kijk op de bijsluiter of vraag aan je (huis)arts of dit voor jou ook geldt.



## Chlamydia

Chlamydia is de meest voorkomende soa onder jongeren. Als chlamydia niet op tijd behandeld wordt, kan een meisje onvruchtbaar raken en geen kinderen meer krijgen. Ook een jongen kan door onbehandelde chlamydia verminderd vruchtbaar worden.



4girls & BOYS .....

# VRILJEN, VOORTPLANTING EN ANTICONCEPTIE

DE MEESTE PUBERS BEGINNEN HUN 'SEKSUELE CARRIERE' MET TONG-  
ZOENEN, GEMIDDELD OP HUN 14.DE.  
MAAK JE DUS GEEN ZORGEN ALS JE  
NOG NIET GEZOEND HEBT! IEDEREEN  
DOET DIT OP ZIJN EIGEN TEMPO.  
MISSCHIEN BEN JE ONZEKER OMDAT  
JE OM JE HEEN KLASGENOTEN HOORT  
PRATEN OVER SEKS? BEDENK DAN DAT  
SLECHTS DE HELFT VAN ALLE 17JARIGE  
PUBERS ERVARING HEEFT MET SEKS.  
DE REST BEGINT ER LATER MEE.



# WAAR OF NIET WAAR?

1. JE KUNT VAN DE ANTICONCEPTIEPIL DIK WORDEN.  WAAR  NIET WAAR
2. VAN DE ANTICONCEPTIEPIL KUN JE ONVRUCHTBAAR RAKEN.  WAAR  NIET WAAR
3. JE KUNT VAN DE EERSTE KEER SEKS GEWOON ZWANGER WORDEN.  WAAR  NIET WAAR
4. OOK ALS EEN MEISJE ONGESTELD IS, KAN ZIJ ZWANGER WORDEN.  WAAR  NIET WAAR
5. JONGENS HEBBEN ALTIJD ZIN IN SEKS.  WAAR  NIET WAAR
6. DE MEESTE MEISJES BLOEDEN NIET TIJDENS DE EERSTE KEER SEKS.  WAAR  NIET WAAR
7. EEN MEISJE KAN ZWANGER RAKEN, VOORDAT ZE VOOR HET EERST ONGESTELD IS.  WAAR  NIET WAAR
8. MET DE MORNING-AFTERPIL PLEEG JE ABORTUS.  WAAR  NIET WAAR
9. OOK ALS EEN JONGEN NIET KLARKOMT IN EEN MEISJE, KAN ZE ZWANGER WORDEN.  WAAR  NIET WAAR
10. VAN ORALE SEKS KUN EEN SOA OPLOPEN.  WAAR  NIET WAAR

# DIJTJES en DATTJES

**ONZEKER...**  
DE PUBERTEIT IS EEN SPANNENDE TIJD WAARIN HEEL VEEL GEBEURT. JE VERANDERT VAN BINNEN EN VAN BUITEN. SOMS KUN JE DAAR ONZEKER VAN WORDEN.



**JA MAMA, NEE MAMA...**

Je slaapritme kan veranderen: 's avonds val je moeilijk in slaap en 's ochtends ben je niet wakker te krijgen. Vaak tot irritatie van je ouders. Ook heb je niet altijd zin om met je ouders mee te gaan. Je wilt meer alleen of met je vrienden doen. Je wordt zelfstandig. En dat is voor je ouders soms best lastig.



## BLOZEN

Last van blozen? Je bent niet de enige. Er is maar één manier om ermee om te gaan: je erbij neerleggen. Je klagstenoten hebben er misschien ook wel last van! Blozen wordt erger als je er voor schaamt of je ongemakkelijk voelt.

## (NIET) NORMAAL!

Verschillende delen van je lichaam beginnen te groeien. Je weet je soms geen raad met je lange armen en benen. De verhoudingen lijken een beetje zoek. Misschien vraag je je af of jouw penis of borsten wel normaal zijn? Die twijfels horen er allemaal bij in de puberteit. Je vrienden en vriendinnen voelen waarschijnlijk hetzelfde.

## Luka (15):

*"Mijn beste vriendin kreeg via internet verkering met een oudere jongen. Hij gaf haar hele dure cadeaus. Ik zag haar bijna nooit meer. Later bleek dat hij een pooier was. Ze moest van hem seks hebben met anderen voor geld. Gelukkig is ze naar de politie gegaan en is hij opgepakt."*

## JA- EN NEE-GEVOEL

Een ja-gevoel is het gevoel dat je hebt als je iets wilt. Een nee-gevoel voel je als je iets (nog) niet wilt. Stel dat je (nog) niet wilt zoenen, strelen of vrijen, dan is dat een nee-gevoel. Je kunt dat dan gewoon zeggen. De ander hoort jouw mening te respecteren. En dat geldt natuurlijk ook andersom.

Soms dwingen mensen anderen tot seks, dat heet verkrachting. Dit is strafbaar en heel erg naar als het je overkomt. Ben je gedwongen tot iets seksueels? Vertel het dan aan iemand die je vertrouwt, of bel (anoniem) met de kindertelefoon. Je kunt ook anoniem chatten via [www.sense.info](http://www.sense.info).

## CAN YOU FIX IT?

*Op [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl) staat een game met filmpjes van jongens en meisjes in lastige situaties. Wanneer zou jij ingrijpen?*

## ONLINE

Stel dat iemand je op internet opeens een geslachtsdeel laat zien. Of je een interne vraag stelt, die je helemaal niet wilt beantwoorden. Stel dat iemand je online vraagt om iets te doen waar jij geen zin in hebt. Je kunt dan denken dat je 'moet' antwoorden of iets 'moet' doen om niet buitengesloten te worden.

Of misschien denk je dat ze je anders onaardig of preuts vinden. Maar jij bepaalt zelf wat je wilt, ook online. Je mag vervelende vragen of verzoeken altijd weggelijken.

Heb jij iets vervelends meemaakt op internet? Vertel het dan aan je ouders of iemand anders die je vertrouwt.



# 4girls & BOYS

**Rachid (14):**

"Sommige jongens in mijn klas hebben verkering en zoenen ook al. Ik ben nog niet verliefd. Het lijkt me ook niet leuk om met iemand te zoenen als ik niet verliefd ben. Daarom wacht ik er mee."

## WIE BEN IK EN WAT WIL IK?

**IN DE PUBERTEIT VIND JE HET BELANGRIJK WAT ANDEREN OVER JE ZEGGEN EN HOE ZE OVER JE DENKEN. SOMS DOE JE DAAROM DINGEN DIE JE EIGENLIJK NIET WILT DOEN. WEET JIJ WAT JE WEL EN NIET WILT?**

### OPSCHEPPEN

Sommige jongens scheppen op over hun ervaring met seks en meisjes. Ze kunnen je pushen om iets te doen, terwijl je daar nog niet aan toe bent. Je kan dan het gevoel hebben dat je achterloopt. Probeer vooral jezelf te blijven. Jij bepaalt zelf wanneer je wel of niet toe bent aan zoenen en seks.

### Wist je dit?

De helft van de pubers zoenen voor het eerst als ze 14 jaar zijn. De andere helft doet dit later. Met 17 heeft 50% van alle pubers ervaring met seks. 50% wacht er nog even mee.



## RUZIE MET JE OUDERS?

In de puberteit word je zelfstandiger en onafhankelijker.

Je ouders moeten daar ook aan wennen. Ze hebben misschien moeite met de tijd die je op internet zit of aan het gamen bent. Of met hoe laat je uit bed wilt komen, welke kleding je wilt dragen, of bezoek van feestjes. Tips voor minder ruzie met je ouders zijn:

- Vraag je ouders waar ze zich zorgen om maken.
- Leg uit hoe jij daarover denkt.
- Win vertrouwen: doe wat je belooft.
- Ben je boos? Leg dan uit waarom. Anders snappen je ouders je niet.
- Onderhandel als je het niet met je ouders eens bent.



**“EEN JONGEN UIT MIJN KLAS HEEFT EEN NAAKTFOTO VAN ZIJN EX NAAR HEEL VEEL MENSEN DOORGESTUURD. ONZE MENTOR VERTELDE DAT DAT STRAFBAAR IS.”**

**Boris (15)**

## INTERNET

Op internet kun je chatten, afspraken met elkaar maken en foto's en filmpjes sturen en bekijken. Misschien stuur je via internet of je telefoon vaak foto's door? Of je maakt filmpjes met je webcam? Weet dat alles wat je op internet zet de hele wereld in gaat en door miljoenen mensen beken en verspreid kan worden. Je kunt de informatie verwijderen, maar dan kan alles al gekopieerd zijn. **Denk dus even goed na voor je iets op internet zet en scherm je profiel af.**

## HOE FRIS ZIJN 'FRIS'-FEESTJES?

Ben je wel eens op een Fris-feest geweest? Of een ander feest waar niet gedronken en geraakt mag worden, maar waar wel veel geschuurd en soms ook gedaggender wordt? Huh? Schuren? Daggeren?

**Schuren** = dicht tegen elkaar aan dansen, waarbij de jongen achter het meisje staat en met z'n onderlichaam tegen de billen van het meisje 'schuurt' en daardoor opgewonden raakt.

**Daggeren** = dicht tegen elkaar aan dansen, waarbij de jongen stotende bewegingen maakt, alsof hij aan het vrijen is.

Voor beide vormen van dansen geldt, dat de jongen er veel meer van opgewonden kan raken dan het meisje. Meisjes vinden schuren en daggeren dan ook lang niet altijd prettig. Bedenk dat er wensen en grenzen zijn, die je moet respecteren – als een van de twee het niet prettig vindt, moet je stoppen. En – ook al doen je vrienden of vriendinnen er misschien wel aan mee – er is niets mis mee als jij er niets aan vindt.



# ... .. 4girls&BOYS

# SCHOOL IS UIT...



**ALS JE NIET OP SCHOOL ZIT, WORDEN  
JE VRIENDEN EN VRIENDINNEN  
STEEDS BELANGRIJKER. EN JE ZIT  
SOMS UREN ACHTER JE COMPUTER.**

## **RESPECT!**

Vriendschap is elkaar accepteren zoals je bent. Misschien delen jullie dezelfde interesses, maar je bent natuurlijk niet in alles hetzelfde. In de puberteit ontdek je steeds beter wie je bent, wat je ergens van vindt en wat je wel en niet wilt. Respecteer elkaar: elkaars smaak, kleding- en muziekstijl, mening en gevoelens. En als je iets niet wilt, zeg het dan gewoon! Echte vrienden vinden het juist goed als je zegt wat je vindt. Misschien weet je nog niet precies wat je ergens van vindt? Ook dat kan bij de puberteit horen.



# girls only



## BORSTEN IN SOORTEN EN MATEN

Alle borsten zijn anders. Sommige zijn groot, andere zijn klein. Soms is de ene borst iets groter dan de andere. Ook de tepels zijn bij alle meisjes anders. Dat is heel normaal. Je borsten groeien nog door tot je 18 bent. Tot die tijd weet je eigenlijk niet hoe ze worden. Maak je dus geen zorgen als jouw borsten er anders uitzien dan die van je vriendin.

## ONGESTELD

Heb je buikpijn, voel je je niet lekker, ben je snel verdrietig of geïrriteerd? Het kunnen allemaal tekenen zijn dat je ongesteld gaat worden. Gelukkig duurt dat meestal niet langer dan één of twee dagen. Een warme kruik helpt vaak tegen de ergste buikpijn.

### **Om hoeveel bloed gaat het?**

*Als je ongesteld bent, lijkt het alsof je veel bloed verliest, maar dat valt wel mee. In totaal is het niet meer dan een kopje bloed per cyclus. Als het echt veel meer is, kun je samen met je ouders even bij de huisarts langs gaan.*

**“VANAF MIJN  
TWAALFDE HAD IK  
ALTIJD MAANDVERBAND  
IN MIJN TAS. TOEN  
IK VOOR HET EERST  
ONGESTELD WERD,  
BLOEDDE HET MAAR  
EEN KLEIN BEETJE.”**

**Noëlle (14)**

## TAMPONS OF MAANDVERBAND?

Je gebruikt maandverband of tampons om het bloed op te vangen en je slipje schoon te houden. Verschoon je maandverband of tampon om de vier uur, anders heb je kans dat het gaat doorlekken of ruiken. Als je voor het eerst tampons gebruikt, zul je een beetje moeten oefenen. Lees de bijsluiter goed. Overigens gooi je tampons en maandverband nooit in de wc, maar in het aparte prullenmandje.



**FATIMA (15):**

*“Ik wilde eerst geen tampons gebruiken, omdat ik dacht dat mijn maagdenvlies dan zou scheuren. Toen een lerares vertelde dat het maagdenvlies eigenlijk helemaal geen vlies is, heb ik het toch geprobeerd.”*



## MENSTRUATIECYCLUS

Als je eenmaal ongesteld bent geweest, gebeurt het ongeveer elke maand. De eerste twee jaar kan dat nog onregelmatig zijn. Je wordt de ene keer bijvoorbeeld na 4 weken ongesteld, de andere keer pas na 6 of al na 2 weken. Daarom is het handig om bijvoorbeeld in je agenda bij te houden op welke dag en hoe lang je ongesteld bent.

***Wist je dat sommige meisjes de eisprong voelen? Je voelt dan aan één kant van je buik een (felle) pijn, tussen twee menstruaties door.***

## LEKKER SCHOON!

Was je vagina elke dag met water, ook als je ongesteld bent. Zo zorg je dat je vagina schoon blijft. Gebruik geen zeep of doucheschuim. Dat is niet goed voor de zuurgraad in je vagina.

## MAAGDENVLIES

Het 'maagdenvlies' is een beetje een gekke naam voor het randje aan het begin van je vagina. Bij de een is dat randje wat stugger dan bij de ander. Het is dus géén vlies. Als je voor het eerst tampons gebruikt of gaat vrijen, hoef je dus niet door een vlies heen. De eerste keer vrijen kan wel pijnlijk zijn en heel soms gaat het een beetje bloeden, maar dat is dan omdat het randje wordt opgerekt.

## KLAARKOMEN

Je hebt vast ontdekt dat het een lekker gevoel geeft als je aan je vagina en clitoris (het bobbeltje tussen je schaamlippen) zit. Als dat lekkere gevoel steeds prettiger wordt en het komt tot een soort ontlading, noemen we dat een orgasme of klaarkomen. Jezelf laten klaarkomen heet ook wel vingeren, soloseks, zelfbevrediging of masturberen. Klaarkomen duurt meestal een paar seconden. Daarna voel je je lekker ontspannen.

## Eicellen

*In je onderbuik zitten je eierstokken. Al sinds je geboorte heb je daar 100.000 eicellen! Vanaf het moment dat je vruchtbaar bent, komt er elke maand een eikel vrij uit één van je beide eileiders.*

WAT

# 10 VERAND

## 1. JE GROEIT SNELLER

In de puberteit groei je sneller. Vaak merk je dat het eerst aan je borsten en je voeten. Je armen en benen worden langer, je heupen breder, je billen wat rond. Aan het begin van de puberteit maak je een echte groeispuurt. Vaak word je kort daarna voor het eerst ongesteld.

## 2. JE KRIJGT OVERAL HAREN

Je krijgt steeds meer haren: bij je vagina, onder je armen, op je benen. Sommige meisjes krijgen ook meer haar op hun bovenlip.

## 3. JE KRIJGT BORSTEN

In de puberteit groeien je borsten. Soms groeit de ene borst sneller dan de andere. Dat is heel normaal. Je borsten groeien door tot je 18de.

## 4. JE VAGINA VERANDERT

In de puberteit gaat ook je vagina veranderen. Je schaamlippen worden wat dikker en langer en krijgen een andere kleur.



**ISIS (13):**

*"Ik was dertien toen ik voor het eerst ongesteld werd. Ik heb het toen meteen aan m'n moeder verteld en die maakte er echt een feestje van."*

# GEBEURT ER IN DE PUBERTEIT?

# ERINGEN



## 5. JE ZWEET MEER

Je gaat meer zweeten in de puberteit. En dat kan onaangenaam ruiken. Was je daarom elke dag, gebruik eventueel een deo en trek regelmatig schone kleren aan.

## 6. JE HEBT PUISTJES

Ook puistjes horen er helaas bij als je in de puberteit komt. De hormonen in je lichaam maken dat je huid vetter wordt en puistjes kunnen ontstaan. Was je gezicht met water en gebruik eventueel een pukkelcrème. Als je er veel last van hebt, kan de huisarts je eventueel iets voorschrijven.

## 7. JE WORDT ONGESTELD

In de puberteit word je voor het eerst ongesteld. Elke maand komt er in je baarmoeder een eikel vrij (eisprong). Als die eikel niet bevrucht wordt, verdwijnt deze uit je lichaam door je vagina. Dat voel en zie je omdat er paar dagen per maand een beetje bloed uit je vagina komt. De eerste keer gebeurt dat meestal ergens tussen je 10de en 16de. Je bent dan vruchtbaar.

## 8. JE WORDT ZELFSTANDIG

Vanaf een jaar of 12 word je zelfstandiger. Je onderneemt meer met vriendinnen. Zij worden belangrijker en je krijgt steeds meer een eigen mening. Voor je ouders is dat best even wennen.

## 9. JE VOELT JE ONZEKER

Misschien vraag je je wel eens af of anderen je aardig vinden? Of je er wel 'normaal' uitziet? Dit soort vragen horen bij de puberteit. Het kan ook zijn dat je je meer schaamt dan vroeger. Misschien loop je niet meer zo makkelijk naakt door het huis en doe je de badkamerdeur tegenwoordig liever op slot? Allemaal volstrekt normaal. Je vriendinnen hebben waarschijnlijk hetzelfde.

## 10. JE KRIJGT EEN WISSELEND HUMEUR

Ben je het ene moment doodongelukkig en het andere moment heel blij? Voel je je soms chagrijnig en boos zonder dat je precies weet waarom? Je hormonen nemen een loopje met je en stemmingswisselingen zijn daar een gevolg van.

# JE ZIT IN DE

A close-up photograph of a person's face, focusing on the eyes and nose. The person is wearing bright red, slatted goggles that cover their eyes. The background is dark and out of focus. The overall aesthetic is bold and graphic.

EEN FOLDER VOL INFORMATIE  
OVER DE PUBERTEIT WAARMEE  
JE ALLE KANTEN OP KAN. HIJ  
GAAT NAMELIJK OVER MEISJES  
ÉN JONGENS. DRAAI HEM MAAR  
EENS OM!



PUBERGIDS



# JUST 4 GIRLS

EN OOK EEN BEETJE VOOR JONGENS

Rutgers

SOAIDS