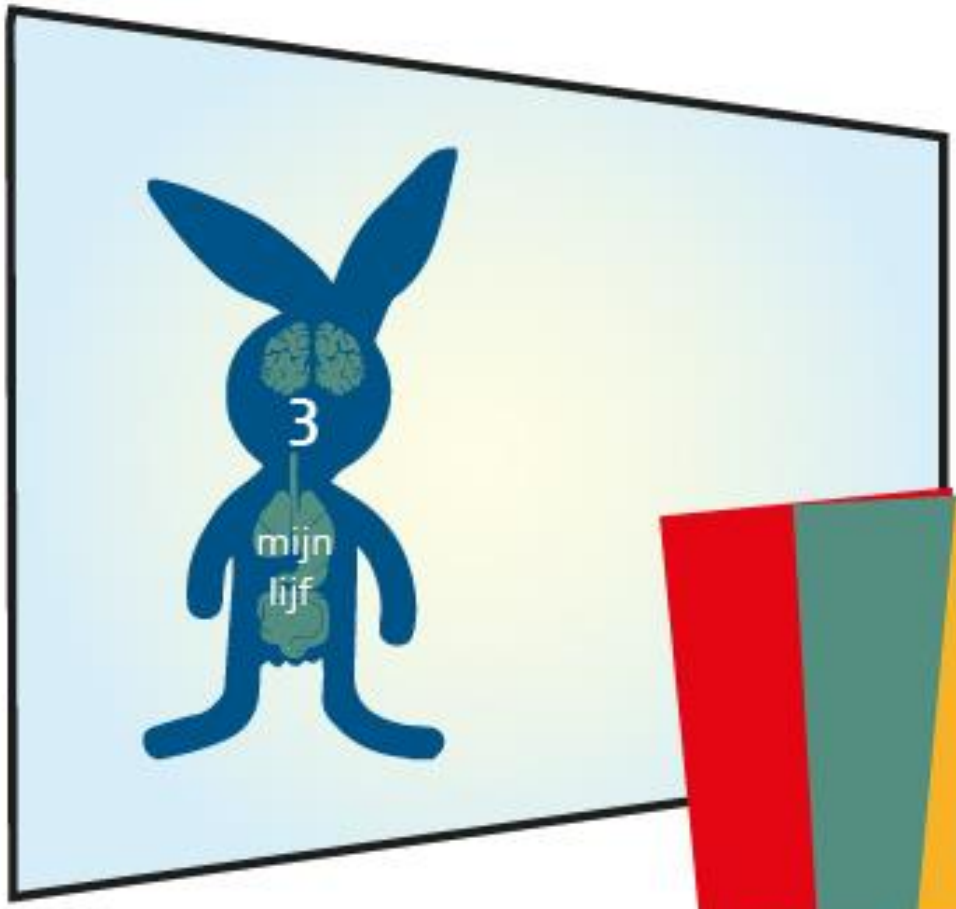
PRINTEN



MATERIAAL
BB

Werkblad 1

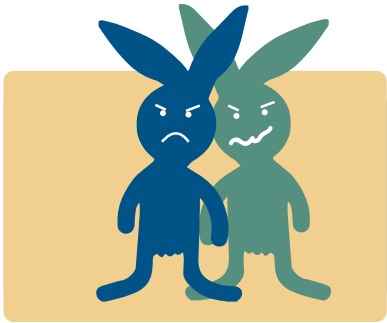
Durf te vragen

Groep 7
Thema 3 | les 5

Memorykaartjes: 4 x dubbelzijdig printen, lamineren en snijden
Vragen en spelregels: 2 x printen
Opdracht: 2 x printen

1

Mijn Facebookvrienden

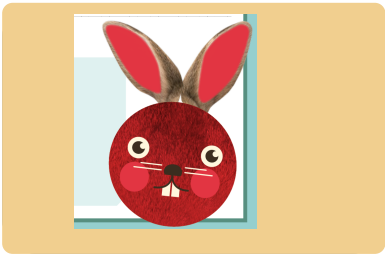


2

Pesten

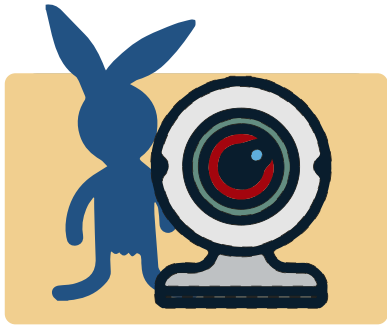
3

Mijn apps



4

Mijn foto's

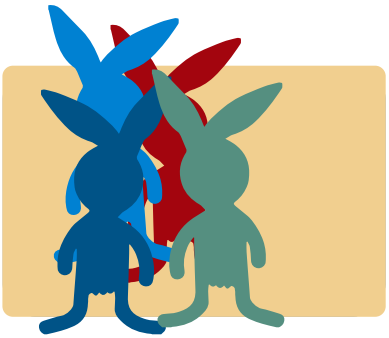


5

Mijn webcam

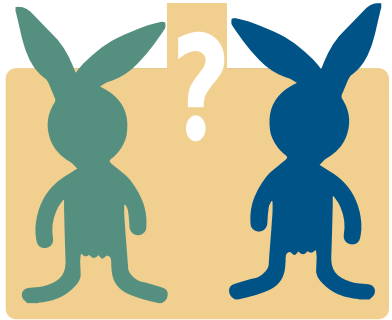
6

Leuk - niet leuk



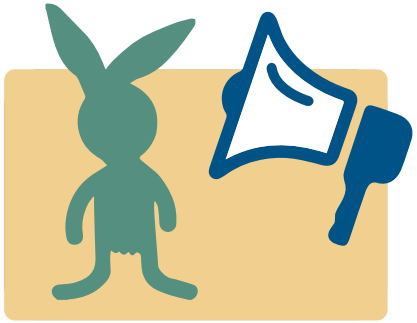
7

Echte vrienden?



8

Verkeerd begrepen



9

Vertel het door!

PeTOS

PeTOS
PeTOS
PeTOS
PeTOS
PeTOS
PeTOS
PeTOS
PeTOS
PeTOS

Hoe werkt het spel?

Speeltijd
Een half uur.

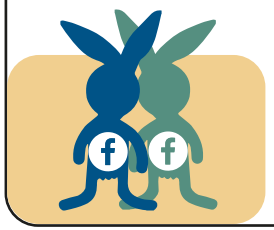
Spelers
Vier of vijf.

Doel
Op een speelse manier met elkaar praten over het gebruik van sociale media.

Spelen
Schud de kaartjes goed en leg ze met het plaatje naar beneden naast elkaar op tafel.
Om de beurt draaien de spelers ieder twee kaartjes om.
Zijn de kaartjes verschillend? Leg ze dan weer omgekeerd terug.
Zijn de kaartjes gelijk? Dan win je deze twee kaartjes en mag je antwoord geven op de vraag.

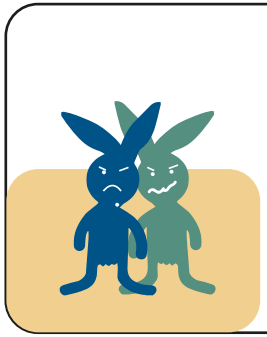
Winnaar
De speler met de meeste kaartjes heeft gewonnen!

Vragen aan de spelers



Zit jij op Facebook? Hoe lang al?
neem je vriendschapsverzoeken aan?
Wanneer wel en wanneer niet?

1 Mijn Facebookvrienden

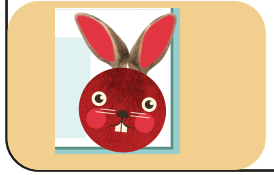


Heb je wel eens meegemaakt dat iemand via internet werd gepest?
Ken je iemand die wordt gepest of die pest?

2 Pesten op internet

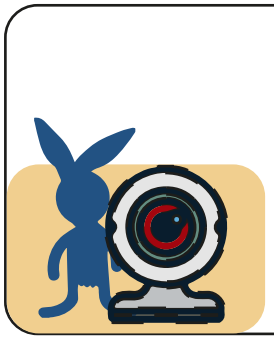
Zit je ook op Facebook, Messenger, WhatsApp, Instagram en Snapchat?
Wat doe je hier het meest mee?

3 Mijn apps



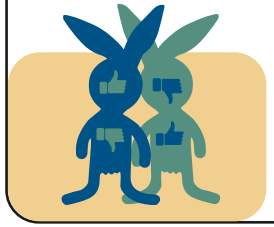
Heb je foto's op je Facebook-pagina staan? Wat voor foto's zet jij online van jezelf?
Zijn er ook foto's die je niet online zou zetten?
Zijn er foto's die van Facebook niet mogen?

4 Mijn foto's



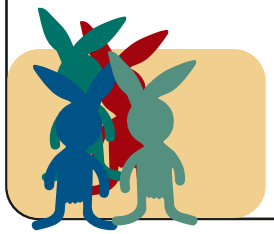
Heb je een webcam? Wanneer gebruik je die?
Zet je de webcam ook wel eens aan als je met een onbekende online bent? Heeft die ander dan ook een webcam aan?
Wie heeft er nog meer een webcam?

5 Mijn webcam



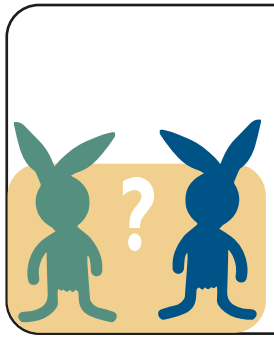
Wat doen de sociale media voor jou?
Wat vind je vooral leuk aan deze manier van contact met anderen?
Heb je ook wel eens iets vervelends meegemaakt?

6 Leuk - niet leuk



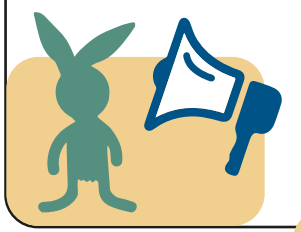
Heb jij wel eens nieuwe mensen leren kennen via internet?
Heb je nog steeds contact met hen?
Denk je dat je verliefd kan worden via internet?

7 Echte vrienden?



Heb jij wel eens ruzie gehad via sociale media?
Hoe kwam dat?
Gebeurt het wel eens dat jij iemand verkeerd begrijpt of dat iemand jou verkeerd begrijpt?

8 Verkeerd begrepen



Dit is een opdrachtvraag.
Pak de opdracht erbij .

9 Vertel het door!

Opdracht bij kaartje 9

Vertel het door!
De speler die het opdrachtkaartje heeft gewonnen, bedenkt een zin. Deze zin fluistert hij of zij heel zachtjes in het oor van de buurman of buurvrouw.
Die fluistert de zin in het oor van de volgende en die weer in het oor van de volgende. Totdat de kring rond is.
De laatste speler vertelt welke zin hij of zij doorgefluisterd heeft gekregen.

Is de zin hetzelfde gebleven?
Zo niet, wat is het verschil met de eerste zin? Hoe komt het dat de zin veranderd is?

Wat laat de opdracht zien?

Je ziet dat de boodschap van inhoud kan veranderen als deze door verschillende mensen wordt doorgegeven.
Zo gaat het ook op socale media. Wat jij vertelt, vertelt iemand anders weer anders na.
Vaak is dat niet expres.

Denk aan delen op Facebook.

Wees dus voorzichtig als je iets online zet.
Dat geldt voor foto's en filmpjes, maar ook voor tekst.
Wat je online zet kan door heel veel onbekenden gezien worden. Els als het eenmaal online staat, krijg je het er niet meer af.

Opdracht bij kaartje 9

Vertel het door!
De speler die het opdrachtkaartje heeft gewonnen, bedenkt een zin. Deze zin fluistert hij of zij heel zachtjes in het oor van de buurman of buurvrouw.
Die fluistert de zin in het oor van de volgende en die weer in het oor van de volgende. Totdat de kring rond is.
De laatste speler vertelt welke zin hij of zij doorgefluisterd heeft gekregen.

Is de zin hetzelfde gebleven?
Zo niet, wat is het verschil met de eerste zin? Hoe komt het dat de zin veranderd is?

Wat laat de opdracht zien?

Je ziet dat de boodschap van inhoud kan veranderen als deze door verschillende mensen wordt doorgegeven.
Zo gaat het ook op socale media. Wat jij vertelt, vertelt iemand anders weer anders na.
Vaak is dat niet expres.

Denk aan delen op Facebook.

Wees dus voorzichtig als je iets online zet.
Dat geldt voor foto's en filmpjes, maar ook voor tekst.
Wat je online zet kan door heel veel onbekenden gezien worden. Els als het eenmaal online staat, krijg je het er niet meer af.

Werkblad 1

Voorlezen: Oesepatser

Groep 8
Thema 3 | les 1

Eenmaal printen om voor te lezen

Oesepatser

Er was eens een hele ongelukkige jongen. Zijn vader was gestorven en zijn moeder was thuisgekomen met een andere man met twee zonen. Zijn nieuwe stiefvader deed helemaal niet aardig tegen de jongen. Alle leuke dingen en alle lieve woorden waren voor zijn eigen zonen. Zij kregen mooie kleren, lekker eten en allerlei traktaties. Maar de arme, ongelukkige jongen kreeg helemaal niets. Hij moest de hele dag hard werken. Hij moest boodschappen doen, koken, kleren wassen en het hele huis schoon houden.
Alleen 's avonds mocht hij een tijdje bij de as van het keukenvuur zitten. Tijdens deze lange, eenzame avonden huilde hij veel en praatte hij tegen de kat. De kat zei "Kop op! Jij hebt iets wat je stiefbroers niet hebben, en dat is schoonheid".
Wat de kat zei was waar. Zelfs gekleed in vodden en met een gezicht vies van de as, was hij een aantrekkelijke jongeman. Zijn stiefbroers waren zelfs met hun mooie kleren lomp en lelijk.

Op een dag kwamen er schitterende nieuwe kleren, schoenen en juwelen aan bij het huis. De koningin hield een bal en de stiefbroers zouden erheen gaan. Ze stonden voortdurend voor de spiegel. De jongen moest ze helpen al die mooie kleren aantrekken.
Nadat de broers en hun vader waren vertrokken naar het bal, veegde de jongen zijn tranen weg en verzuchtte tegen de kat "Ik ben zo ongelukkig!" en de kat miauwde klagend.

Plots was er een lichtflits in de keuken en verscheen er een tovenaar. "Schrik niet, lieve jongen!" zei de fee. "Ik weet dat je graag naar het bal zou gaan. En ik zal ervoor zorgen!" "Dat kan toch niet in deze vodden," antwoordde de arme jongen. "De knechten zullen me wegsturen!" De fee glimlachte. Met een snelle beweging van zijn toverstok had de arme jongen opeens de meest schitterende kleren aan, de mooiste die ooit in het land gezien waren.

Werkblad 2

Mijn puberteit
Pubergids jongens
Pubergids meiden

Groep 8
Thema 3 | les 4

Printen en mee naar huis geven

- Mijn puberteit voor alle leerlingen
- Pubergids jongens voor alle jongens
- Pubergids meiden voor alle meiden

Rutgers

PUBERGIDS

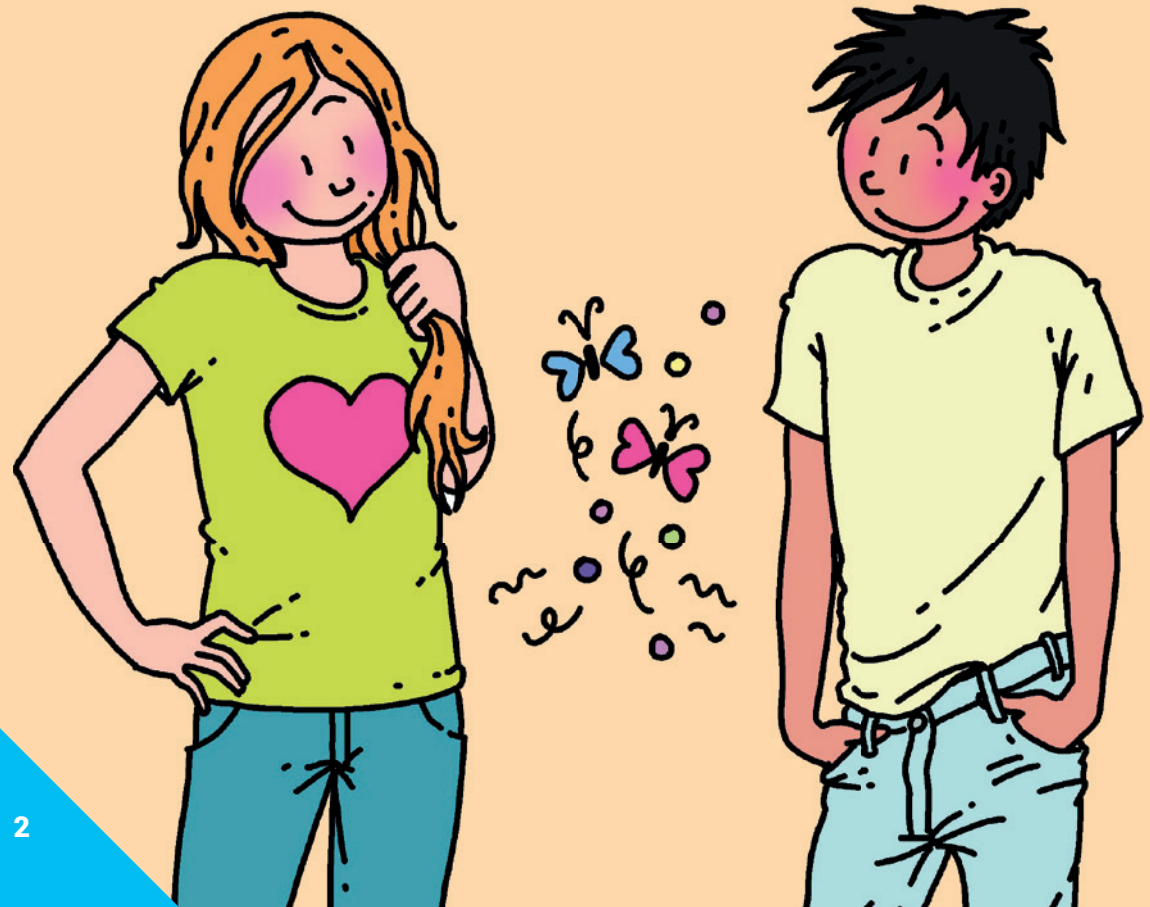
Wat je wilt weten over de puberteit

leeftijd
10+

De puberteit komt eraan

Vanaf ongeveer je 10e kun je in de puberteit komen. Je verandert dan van een kind naar een jongvolwassene. De één gaat 'puberen' als zij 11 is en de ander als hij 13 is. Dat is voor iedereen anders.

In de puberteit verandert je lichaam van binnen en van buiten. Dat komt door hormonen; soort stofjes in je lichaam die van alles regelen. Je voelt en gedraagt je anders als je pubert. Het is trouwens niet zo dat je op een dag wakker wordt en opeens iemand anders bent met een nieuw uiterlijk. De veranderingen gaan heel langzaamaan en duren tot ongeveer je 18e, wanneer de puberteit ophoudt. In deze gids kun je lezen over deze rare, spannende, soms irritante maar ook leuke jaren. Kijk voor nóg meer informatie op www.pubergids.nl.



Je voelt je anders 4

Je lichaam verandert 6

De vulva/vagina 8

Ongesteld worden 10

De piemel 12

Een zaadlozing krijgen 14

Verliefd zijn 16

Homo-, hetero-, biseksueel en transgender 18

Laten weten wat je wel en niet wilt 20

Online zijn 22

Opwinding (meisjes) 24

Opwinding (jongens) 26

Zoenen, seks en veilig vrijen 28

Je voelt je anders

De puberteit is een tijd waarin je je anders voelt en gedraagt door al die hormonen. Je wordt bijvoorbeeld sneller verdrietig of boos. Soms snap je zelf niet eens waarom je je zo voelt.

Zie ik er raar uit?

Door de veranderingen kun je je soms onzeker voelen. Je vraagt je misschien af of je er wel 'normaal' uitziet. Misschien vind je het opeens niet meer fijn om je om te kleden waar anderen bij zijn. Of je nou heel knap, dun, dik, groot of klein bent... iedereen voelt zich wel eens onzeker over zijn lichaam!

Niet met m'n ouders

In de puberteit heb je soms meer zin om alleen of met je vrienden te zijn. Je krijgt een andere smaak, meer een eigen mening en je bent het niet altijd meer met je ouders eens. Voor ouders is het soms moeilijk om je van een kind te zien veranderen naar een (jong)volwassene. Ze vinden het niet altijd leuk als jij afstand neemt. Of misschien hebben ze moeite met hoe jij je tijd doorbrengt, met wie je omgaat of met hoe laat je uit bed komt. Dit kan leiden tot ruzie.

Tips voor minder ruzie met je ouders:

Een ruzie met je ouders oplossen is soms moeilijk omdat je het gevoel kunt hebben dat je ouders je niet begrijpen. Wat kun je dan doen?

- **Koel eerst af en praat daarna met je ouders.**
- **Maak samen met je ouders nieuwe regels waar jullie allebei mee kunnen leven.**
- **Leg je ouders uit waarom je iets doet of wilt. Zo help je je ouders om jou beter te begrijpen.**
- **Zeg dat je je rot voelt en dat je zelf ook niet altijd weet waarom. Als zij weten hoe je je voelt kunnen ze daar rekening mee houden.**

Steeds een ander humeur

In de puberteit kun je chagrijnig zijn zonder te weten waarom. Soms voel je je ongelukkig of kwaad en even later ben je weer vrolijk. De hormonen kunnen je gevoel beïnvloeden. Je kunt daar zelf niet altijd iets aan doen. Dit kan vermoeiend zijn, maar het hoort helaas ook bij de puberteit. Ga iets doen waar je rustig of blij van wordt!

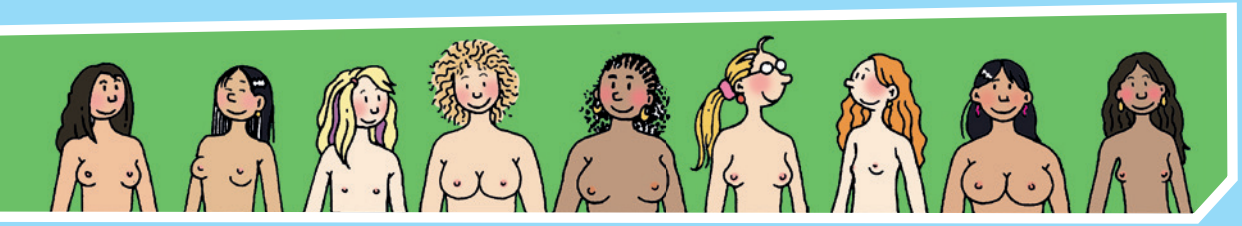
Je lichaam verandert

In de puberteit ga je heel hard groeien. Je handen en voeten worden groter en je armen en benen worden langer.

Meisjes

Meisjes kunnen iets bredere heupen krijgen en iets rondere billen. Ook krijgen meisjes in de puberteit borsten. Als meisjes borsten krijgen, wordt het onder de tepel dikker en de tepels worden iets groter. Dat kan gevoelig aanvoelen of een beetje pijn doen. Het groeien gaat door tot ongeveer het 18e jaar. Dan pas hebben borsten hun definitieve vorm.

Borsten kunnen groot of klein zijn, laag of hoog hangen en naar buiten of naar binnen staan. Tepels kunnen uitsteken en groot zijn. Of juist plat of naar binnen getrokken. De ene borst kan groter zijn dan de andere. Ieder lichaam is anders. Alle soorten borsten zijn normaal.



Jongens

Jongens kunnen in de puberteit iets bredere schouders krijgen. Soms krijgen jongens ook een beetje borsten, maar die gaan na de puberteit weer weg. Bij jongens groeit tijdens de puberteit ook het strottenhoofd, het bobbeltje in de hals, en daardoor krijgen jongens uiteindelijk een lagere stem. Als de stem van jongens verandert, schiet hun stem soms omlaag en dan weer omhoog. Dat noemen ze ook wel ‘de baard in de keel’ hebben.

Je krijgt haar

In de puberteit krijg je op allerlei plekken haar. Bijvoorbeeld onder je oksels en op je armen en benen. En soms op je handen en voeten. Eerst zijn dat nog dunne, zachte haartjes. Later worden de haren dikker en donkerder.

Meisjes krijgen ook haar op en rondom hun vagina, en soms op hun bovenlip, op hun borsten en rondom hun tepels en anus. Jongens krijgen ook haar rond hun piemel, op hun ballen, hun gezicht en soms op hun borst, rug, billen en anus. De een vindt het haar mooi en de ander scheert het weg. Het is maar net waar je zelf van houdt.

Je krijgt misschien puistjes

Puistjes in je gezicht, op je rug en op je bovenarmen? Dat hoort helaas ook bij de puberteit. Door hormonen wordt je huid vetter waardoor je puistjes kunt krijgen. Elke dag je gezicht wassen met water is dus wel handig. Er zijn veel zeepjes enzo tegen puistjes. Maar die helpen vaak niet. Als je echt veel last hebt van puistjes kan je huisarts je helpen.

Je zweet meer

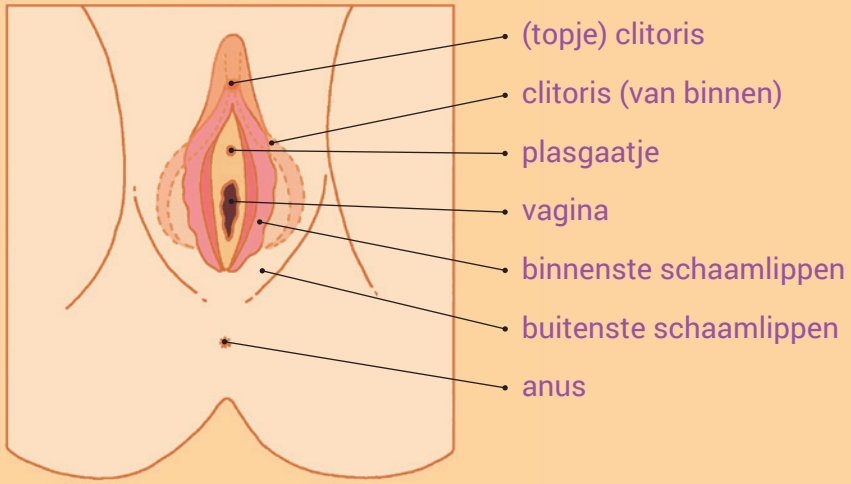
Door de hormonen zweet je meer en ruikt je zweet ook sterker. Was je dus goed, vooral onder je oksels, en trek schone kleren aan en gebruik zo nodig deodorant. Dat is wel zo prettig voor iedereen om je heen.

De vulva/vagina

Vulva is de naam voor alles wat je aan de buitenkant van het vrouwelijk geslachtsdeel kunt zien: de schaamlippen, de clitoris, het plasgaatje en de opening van de vagina. De meeste mensen noemen de vulva de vagina en dat is ook prima.

Schaamlippen

In de puberteit worden je schaamlippen wat dikker en groter en soms iets donkerder. De ene schaamlip kan groter worden dan de andere. Ook kunnen de binnenste schaamlippen groter worden dan de buitenste. Dikke, dunne, grote, kleine, scheve en rechte schaamlippen: bij iedereen zien de schaamlippen er anders uit.



Wist je dat?

Wist je dat de clitoris veel groter is dan het lijkt? Aan de buitenkant zie je een klein bobbeltje (het topje) maar het grootste deel zit binnenin het lichaam en loopt door aan beiden kanten van de vagina-opening.

Afscheiding

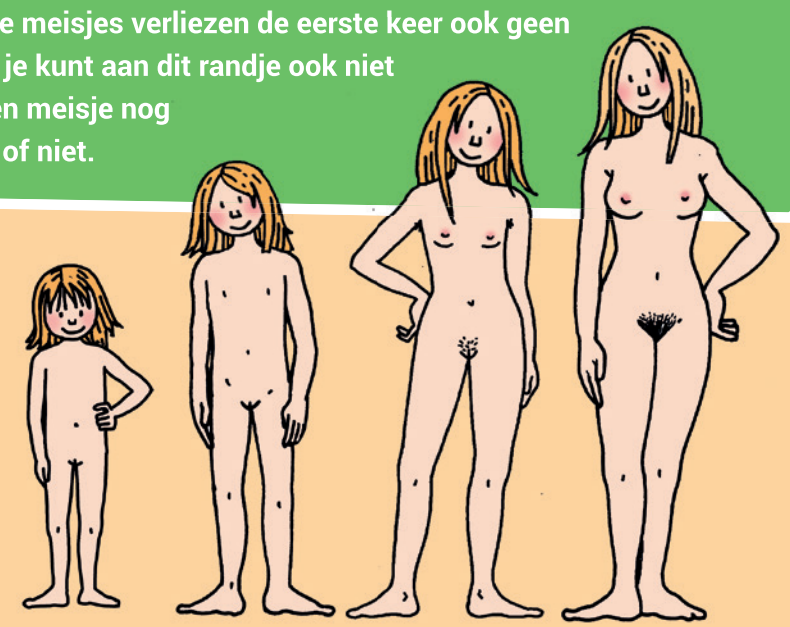
Er komt vanaf de puberteit ook afscheiding uit je vagina. Dit is vocht dat soms doorzichtig of melkachtig is van kleur. Je merkt dat je afscheiding hebt doordat je het bijvoorbeeld in je onderbroek ziet zitten. En soms voel je het vocht uit je vagina komen. Je kunt veel of weinig afscheiding hebben. Ga er geen inlegkruisjes voor dragen, daar wordt het soms erger van. Afscheiding is heel normaal. Alle meisjes hebben dat.

Je vulva/vagina schoonhouden

Vergeet niet je vulva/vagina schoon te houden met water. Gebruik geen zeep en ook geen speciale zeepjes die voor je vagina bedoeld zijn. Dat is niet nodig en goed zijn ze ook niet, ook al zeggen ze in reclames van wel. Door die zeepjes kun je bijvoorbeeld een schimmelinfectie krijgen bij je vagina. Dat is niet gevaarlijk, maar wel vervelend.

Maagdenvlies

Het 'maagdenvlies' is een randje huid rondom de ingang van de vagina. Het kan geribbeld of glad zijn. Sommige mensen denken dat het 'maagdenvlies' bij de eerste keer geslachtsgemeenschap (als de piemel in de vagina gaat) doorboord wordt of scheurt, maar dat gebeurt niet. Het is namelijk geen vlies, ook al noemen mensen het 'maagdenvlies'. De meeste meisjes verliezen de eerste keer ook geen bloed. En je kunt aan dit randje ook niet zien of een meisje nog maagd is of niet.

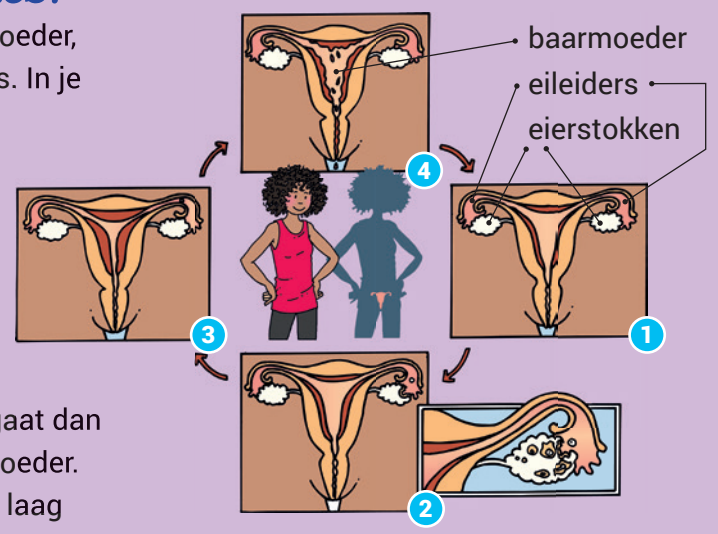


Ongesteld worden

In de puberteit worden meisjes voor het eerst ongesteld. Dan komt er bloed uit de vagina. Het betekent dat er een eitje bij het meisje is vrijgekomen dat niet is bevrucht en afgevoerd wordt. We noemen ongesteld zijn ook wel 'menstruatie'.

Hoe werkt het precies?

1 In je buik zitten je baarmoeder, je eierstokken en je eileiders. In je eierstokken zitten eicellen.



2 Elke maand komt een eicel vrij uit één van de twee eierstokken. Dit noem je een eisprong.

3 Deze vrijgekomen eicel gaat dan via je eileider naar je baarmoeder. In je baarmoeder wordt een laag van slijm opgebouwd waar de eicel in kan gaan nestelen. Als een jongen klaarkomt in de vagina van een meisje, dan komt er sperma (met zaadcellen erin) van de jongen via de vagina in de baarmoeder terecht. Als er dan een eicel is vrijgekomen bij het meisje en die smelt samen met een zaadcel van de jongen, dan wordt de eicel 'bevrucht' en ben je zwanger.

4 Als de eicel niet wordt bevrucht dan is de opgebouwde laag van slijm niet nodig. De eicel en het slijm gaan dan je lichaam uit. Dat komt als bloed via je vagina naar buiten. Dan ben je dus ongesteld.

Vruchtbaar

Als je ongesteld wordt ben je voortaan vruchtbaar. Dat betekent dat je vanaf nu kinderen kunt krijgen als je met een jongen zou vrijen. Dat klinkt misschien gek, omdat je natuurlijk nog lang geen kinderen wilt. Maar je lichaam maakt zich eigenlijk klaar voor later, voor als je het ooit wel zou willen.

Wist je dat?

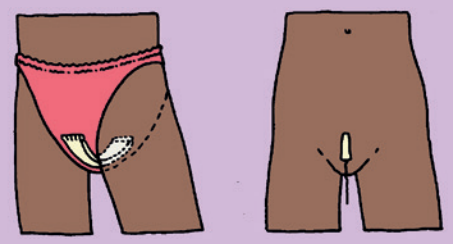
Wist je dat je twee weken eerder dan je eerste ongesteldheid al vruchtbaar bent? Dan heb je namelijk al je eerste eisprong. Dat betekent dus dat je twee weken voordat je voor het eerst ongesteld bent al zwanger kunt worden als je seks hebt met een jongen. Het is dus belangrijk om altijd veilig te vrijen ook als je nog nooit ongesteld bent geweest.

Wanneer word je ongesteld?

Wanneer je voor het eerst ongesteld wordt is bij elk meisje verschillend, ergens tussen de 10 en 18 jaar. Ongesteld zijn duurt ongeveer een week en gebeurt meestal 1 keer per maand. De eerste twee jaar kun je onregelmatig ongesteld zijn.

Maandverband en tampons gebruiken

Als je ongesteld bent komt er dus bloed uit je vagina. Om het bloed op te vangen, kun je maandverband of tampons gebruiken. Maandverband plak je in je onderbroek, tampons stop je in je vagina. Wissel je maandverband of je tampon elke 4 uur, of eerder als dat door het bloedverlies nodig is. Na een paar keer ongesteld zijn weet je vanzelf hoe vaak jij moet wisselen.

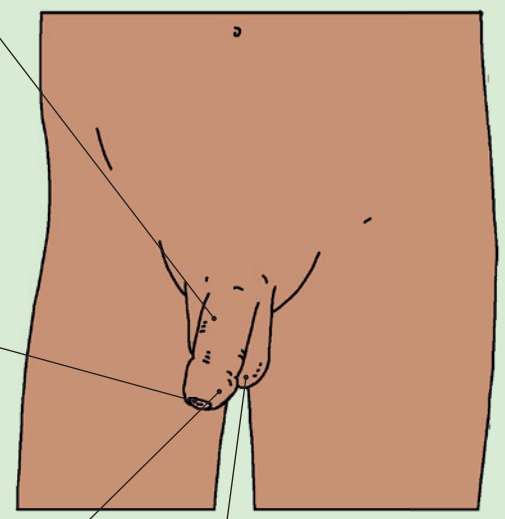


Wat merk je van ongesteld zijn?

Het éne meisje heeft meer last van ongesteld zijn dat het andere, maar meestal voel je je wat minder lekker als je ongesteld bent. Je kunt sneller emotioneel of geïrriteerd zijn. Sommige meisjes en vrouwen hebben last van buikpijn, rugpijn of hoofdpijn. Een warme kruik op je buik of een pijnstiller kan dan helpen. Gelukkig gaat het na een paar dagen weer over.

De piemel

In de puberteit worden je piemel en je ballen groter. Dat gaat heel langzaam. Bij de een begint het groeien vroeg en bij de ander wat later. Pas als je ongeveer 18 bent, is je piemel echt uitgegroeid. Dan weet je dus pas hoe je piemel er echt uit gaat zien.

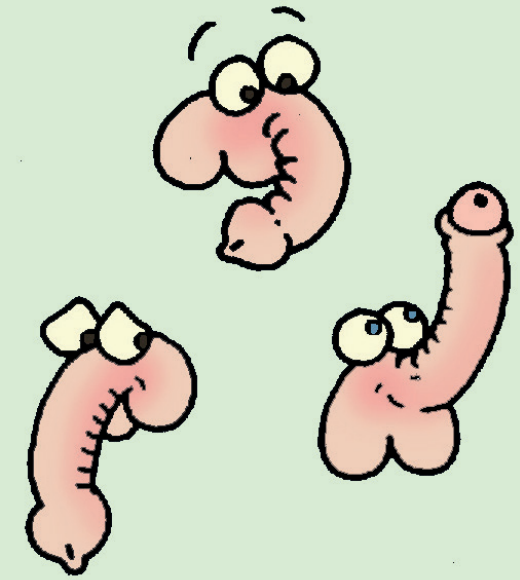


piemel
Uit de piemel/het plasgaatje komt plas, maar hier komt ook het zaad uit als je klaarkomt. Als je opgewonden bent wordt de piemel harder, groter en gaat hij rechtop staan.

eikel
De eikel is het topje van de piemel. Het is het gevoeligste deel van de piemel en het kan een lekker gevoel geven als je hem aanraakt.

voorhuid
Dit is de huid die over de eikel heen zit. Bij sommige jongens is de voorhuid weggehaald. Dat noem je ook wel 'besneden'.

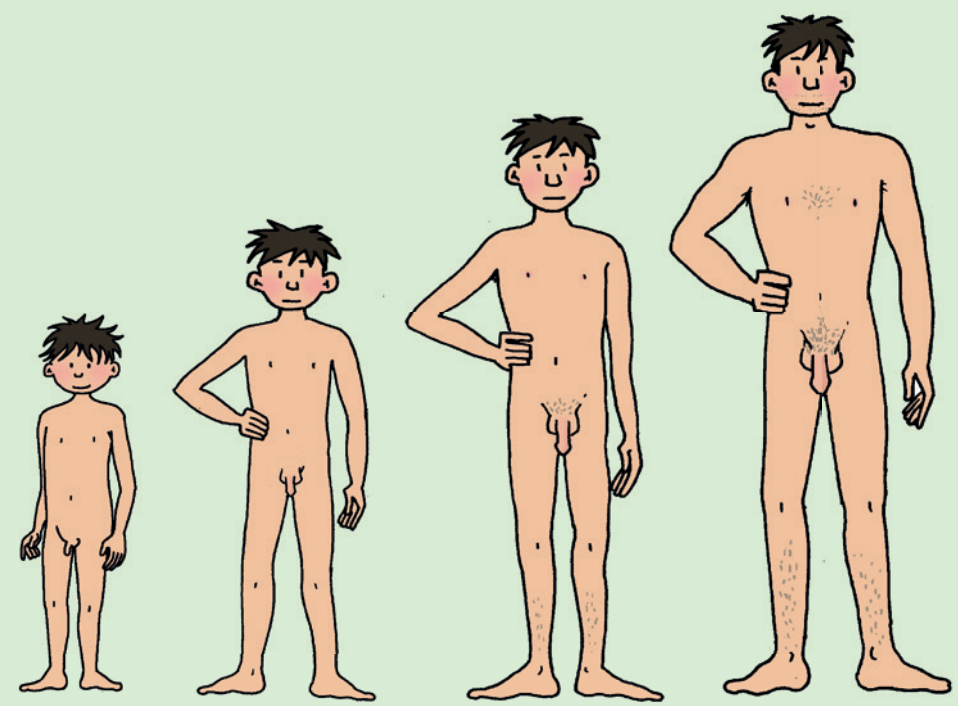
balzak
Dit is een soort zakje van huid waar de twee (zaad)ballen in zitten.



Piemels zijn er in alle maten, vormen en kleuren. Klein, groot, dik, krom of recht en met of zonder voorhuid. Bij iedereen ziet de piemel er dus anders uit. Al die piemels zijn normaal.

Je piemel schoonhouden

Vergeet niet je piemel schoon te houden, door hem te wassen met water. Anders kan er viezigheid onder de voorhuid gaan zitten. Dat heet 'smegma'. Het ruikt niet lekker en kan ervoor zorgen dat je ontstekingen krijgt. Trek bij het wassen de voorhuid een beetje terug en spoel je piemel af. Doe dit alleen met water, want zeep is niet zo goed. Een besneden piemel heeft geen voorhuid meer en is daardoor makkelijker schoon te maken.



Een zaadlozing krijgen

Tijdens de puberteit krijgen jongens voor het eerst een zaadlozing, ongeveer tussen de 12 en 14 jaar. Maar dat kan ook eerder of later zijn, dus maak je geen zorgen als je heel vroeg of pas laat voor het eerst een zaadlozing hebt. Voortaan komt er dan zaad (sperma) uit je piemel als je klaarkomt.

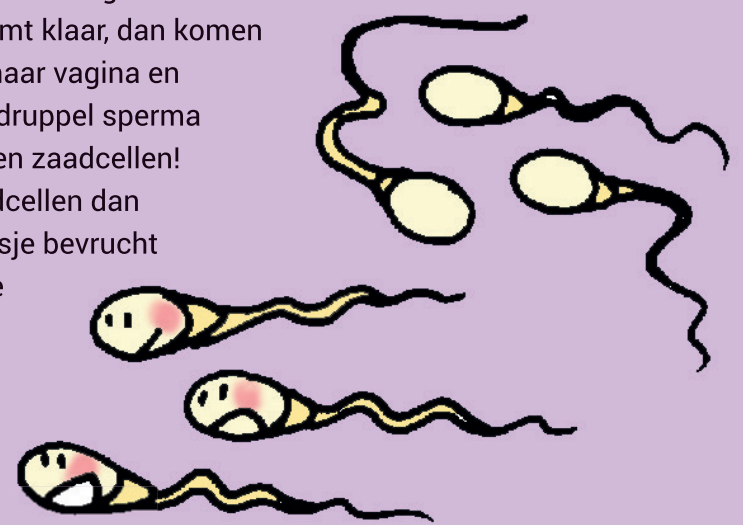
Natte droom

Sommige jongens krijgen hun eerste zaadlozing als ze klaarkomen bij masturberen en sommige jongens 's nachts als ze slapen. Dan noem je het een 'natte droom'. Je piemel wordt dan stijf terwijl je slaapt. Bijvoorbeeld doordat je iets spannends droomt of gewoon zomaar. Dan komt er sperma uit je piemel waardoor je onderbroek en mogelijk je bed een beetje nat zijn als je wakker wordt.

Sperma

Vanaf je eerste zaadlozing komt er als je klaarkomt een beetje wit, plakkerig vocht uit je piemel. Dat vocht heet sperma. In het sperma zitten je zaadcellen.

Als je met je piemel in de vagina van een meisje gaat en je komt klaar, dan komen jouw zaadcellen in haar vagina en baarmoeder. In één druppel sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen! Als één van die zaadcellen dan de eicel van het meisje bevrucht dan raakt het meisje zwanger.



Hoeveel sperma eruit komt verschilt per persoon en per keer. Bij de één is het een theelepel vol, bij de ander vier theelepels. Als je net een zaadlozing hebt gehad, dan komt er de tweede keer minder uit.

Verliefd zijn

Als je verliefd bent, dan denk je veel aan diegene en je voelt dan vaak ook een soort kriebels in je buik. 'Vlinders' noemen ze dat. Je wilt diegene graag zien en bij hem of haar in de buurt zijn. En als je dan bij hem of haar in de buurt bent dan weet je niet goed hoe je je moet gedragen. Je kunt dan heel raar, onhandig of overdreven gaan doen.

Verkering?

Soms wil je gewoon lekker verliefd zijn en hoeft de ander het niet te weten. Dan kun je dat gevoel gewoon voor jezelf houden. Maar het kan ook dat je het juist heel graag wilt zeggen aan diegene, omdat je hoopt dat die ander ook verliefd is op jou. Misschien wil je wel verkering. Wat kun je dan doen?

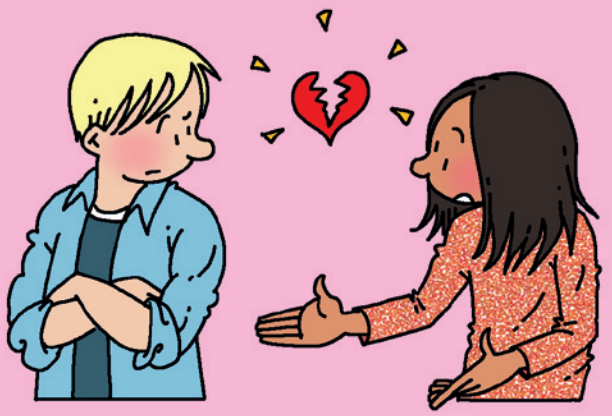
Tip 1 Laat merken dat je diegene leuk vindt. Je kunt bijvoorbeeld vaker naar haar of hem kijken, oogcontact maken (dus elkaar in de ogen aankijken) en glimlachen. Als de ander ook vaak naar jou kijkt en terug lacht is dat wel een goed teken. Niet dat iedereen die naar je glimlacht verliefd op je is, maar het kan wel een van de tekenen zijn. Vooral als je elkaar net iets langer aankijkt dan normaal.

Tip 2 Bedenk wat je leuk aan de ander vindt en zeg dat tegen hem of haar. Iedereen vindt het leuk om complimentjes te krijgen.

Tip 3 Zeg, als je dat durft tenminste, dat je haar of hem heel leuk vindt. En als dat wederzijds is, dan kun je misschien wel verkering vragen. Dit kan een beetje eng zijn, want er is altijd een kans dat de ander niet verliefd is op jou. Dat is natuurlijk jammer of verdrietig om te horen, maar dat overkomt iedereen wel eens een keer. Hoe leuk, lief, knap of slim je ook bent. Je kiest niet op wie je verliefd wordt. En de ander kan er dus ook niks aan doen als zij of hij niet verliefd is op jou.

Wat als je verkering niet meer leuk is?

Soms is je verkering na een tijdje niet meer zo leuk of ben je niet meer echt verliefd. Hoe maak je het dan uit? Eigenlijk is daar maar één manier voor. Door het gewoon eerlijk zeggen. Zeg dat het verliefde gevoel er niet meer is en dat je het uit wilt maken. Maak het altijd zelf uit, laat het niet door iemand anders zeggen.



Liefdesverdriet

Is je verkering uit maar ben jij nog verliefd? Of ben jij verliefd, maar die ander niet op jou? Dan kun je liefdesverdriet hebben. Dat kan heel verdrietig zijn en pijn doen. Soms duurt liefdesverdriet kort en een andere keer heel lang. Iedereen krijgt er wel eens mee te maken. Doe dingen waar je blij van wordt, als afleiding. Je denkt misschien dat je nooit meer iemand zo leuk zal vinden. Maar liefdesverdriet gaat écht over.

Homo-, hetero-, biseksueel en transgender

**Als meisje kun je verliefd worden op jongens (= heteroseksueel), op meisjes (= lesbisch) of op allebei (= biseksueel).
Als jongen kun je verliefd worden op meisjes (= heteroseksueel), op jongens (= homoseksueel) of op allebei (= biseksueel).**

Transgender

Je kunt ook transgender zijn. Transgender heeft niets te maken met op wie je verliefd wordt, maar met hoe jij je van binnen voelt. Als je transgender gevoelens hebt, voel je je anders dan het geslacht waarmee je geboren bent. Je bent bijvoorbeeld geboren met een piemel maar je voelt je een meisje, of andersom. Het kan ook zo zijn dat je je geen jongen én geen meisje voelt, of juist van allebei een beetje. Dat is allemaal oké en je bent niet de enige. Hoe je je van binnen voelt klopt soms gewoon niet met hoe je lichaam er uitziet. Transgender mensen kunnen net als mensen die niet transgender zijn heteroseksueel, homoseksueel of biseksueel zijn.

Hoe weet je wat je bent?

De meeste jongeren ontdekken in de puberteit of ze verliefd worden op meisjes of op jongens of op allebei. Sommige kinderen weten het al sinds ze heel jong zijn en anderen komen er pas veel later achter. Het kan dus heel goed dat je het nu nog niet zo goed weet.

Hoe je erachter komt is bijvoorbeeld dat je merkt dat je meer fantaseert over jongens. Of veel vaker denkt aan meisjes.

Of dat je de ene keer kriebels in je buik voelt van een jongen en de andere keer van een meisje. Het kan ook zijn dat je een meisjeslichaam hebt, maar je je helemaal niet als een meisje voelt.

Als je deze gevoelens hebt kun je er met je ouders over praten, of met iemand anders die je vertrouwt. Ook helpt het soms om de ervaringen van andere homoseksuele of transgender jongeren te lezen. Misschien herken je dan wel je eigen gevoelens.

Intersekse

Het kan ook zijn dat je geboren wordt met mannelijke én vrouwelijke geslachtskenmerken. Bijvoorbeeld een meisje zonder eierstokken of een jongen met een heel klein piemeltje. Dat noem je intersekse.

Wat is normaal?

Of je nou homo, hetero, bi of transgender bent: je kiest zelf niet op wie je verliefd wordt of hoe je je van binnen voelt. Je wordt zo geboren, dus je bent wie je bent en mag zijn wie je bent. Ieder mens is uniek en er is niemand 'normaal'.

Helaas kunnen sommige mensen raar of stom reageren als je zegt dat je homo, lesbisch, bi of transgender bent. Het kan daarom ook spannend zijn om het te vertellen. Vertel het als je er zelf klaar voor bent. Bedenk van tevoren of, hoe en wat je precies gaat zeggen. Je kunt het ook eerst aan je ouders of beste vriend(in) vertellen.

Als je het heel lastig vindt dan zijn er ook mensen die je kunnen helpen, bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon op school of iemand van de Kindertelefoon. Deze mensen zullen wat jij vertelt nooit doorvertellen zonder dat dat van jou mag.

Laten weten wat je wel en niet wilt

In de puberteit kom je er geleidelijk steeds meer achter wat je zelf wilt. Wat je wel en niet leuk of fijn vindt.

Onzeker

Soms weet je niet meteen of durf je niet goed te zeggen wat je wel of niet wilt. Onzekerheid hoort helaas bij de puberteit. Je vindt het waarschijnlijk heel belangrijk wat anderen van je vinden. Je bent dan bang dat ze je niet aardig of leuk vinden als je zegt wat je echt vindt of wilt. Misschien dat je daardoor weleens dingen doet die je eigenlijk helemaal niet wilt doen, of zeg je iets wat je helemaal niet meent.

Luister naar je gevoel

Probeer goed naar je eigen gevoel te luisteren; voelt het goed of voelt het toch een beetje raar, ongemakkelijk of vervelend? Wees eerlijk tegenover jezelf en zeg het gewoon. Dan voel je je er het beste over, ongeacht wat anderen ervan vinden. Als je vrienden échte vrienden zijn, vinden ze het juist goed en stoer van je als je zegt wat je echt vindt.

Verkering en verder gaan

Dat je verkering hebt met iemand, wil helemaal niet zeggen dat je ook moet zoenen of verder moet gaan. Stel jouw verkering wil zoenen, maar jij (nog) niet. Dan kun je gewoon zeggen dat je daar nog niet klaar voor bent. Vaak is het al leuk en spannend om dicht bij elkaar te zijn. Doe vooral geen dingen waar één van jullie geen zin in heeft, want zoenen en vrijen is alleen leuk als je het allebei echt heel graag wilt. Je bent er vanzelf een keer aan toe, dat kun je niet haasten. De één is er eerder aan toe dan de ander.

Als je het eng vindt om nee te zeggen of bang bent dat de ander jou dan niet meer leuk vindt, onthoud dan:

- **Iemand die leuk is en die jou echt leuk vindt, zal het nooit erg vinden als jij nee zegt.**
- **Als iemand het niet belangrijk vindt dat jij iets niet wilt... dan denkt diegene niet aan jou, maar alleen aan zichzelf. Dan is dat geen leuk persoon, hij of zij zal jou misschien wel pijn doen of kwetsen.**

Dwang

Je mag een ander nooit overhalen of dwingen tot seks. Dat heet aanranding of verkrachting, en is strafbaar. Ben jij gedwongen tot iets seksueels? Dat is heel naar. Weet dat het nóóit jouw schuld is, maar altijd die van de ander.

Hulp

Blijf niet met die nare ervaring rondlopen, vertel het altijd aan iemand anders. Ook al zegt de persoon die het jou heeft aangedaan dat het niet mag. Je kunt ook bellen met de Kindertelefoon. Daar hoef je je naam niet te zeggen. Maar er kan wel iemand naar je luisteren en jou advies geven.

Online zijn

Zit jij vaak online en op social media? Of maak je wel eens video's van jezelf? Dat kan superleuk zijn. Maar je moet wel een aantal dingen weten.

Het is niet altijd wat het lijkt

Sommige mensen willen op social media een extra mooi beeld van zichzelf laten zien. Ze bewerken hun foto's of gebruiken de foto's van iemand anders. Wat mensen online van zichzelf laten zien is niet altijd hoe ze in het echt zijn. Je denkt dan bijvoorbeeld dat je met een meisje van 12 zit te chatten, terwijl het in het echt een man van 35 is.

Voor altijd en overal online

Maak en verstuur geen filmpjes waarvan je niet wilt dat iedereen het ziet. Iemand kan jouw filmpjes opslaan of er een eigen filmpje van maken. Dat filmpje kan online gezet worden of doorgestuurd worden naar je vrienden, ouders of naar allerlei onbekenden. Als iets eenmaal online staat kan het over de hele wereld bekeken en doorgestuurd worden. Je kunt informatie vaak niet meer verwijderen en als je dat wel lukt kan het al lang gekopieerd zijn.

Het kan leuk en spannend zijn om sexy (bloot) foto's van jezelf te maken en naar iemand te sturen. Dat is niet verkeerd, maar je moet wel weten wat de gevolgen kunnen zijn. Die beelden kunnen zonder dat jij dat wilt doorgestuurd worden. Dat kan ook gebeuren als je verkering uit is, en jij en je ex misschien geen goede vrienden meer zijn.

Wist je dat?

Het strafbaar is om naaktbeelden door te sturen zonder dat diegene die op de beelden staat heeft gezegd dat het mag? Als je zelf een naaktfoto of filmpje krijgt mag je deze dus niet doorsturen zonder toestemming van diegene die erop staat. Dat is dus strafbaar en bovendien is dat natuurlijk heel naar voor degene die op de beelden te zien is.

Seks op internet

Soms kun je online iets vervelends meemaken dat met seks te maken heeft. Iemand laat je ongevraagd zomaar zijn blote piemel zien bijvoorbeeld. Misschien was je zelf op zoek naar iets over seks, uit nieuwsgierigheid.

Als je iets vervelends hebt meegemaakt online, praat er dan met je ouders over of met iemand anders die jij vertrouwt. Je kunt ook (anoniem) bellen met de Kindertelefoon of naar **www.helpwanted.nl** gaan voor hulp.

Porno

Er zijn veel seksplaatjes en seksfilmpjes te vinden online, dat noemen we porno. Je kunt daar nieuwsgierig naar zijn of misschien kijk je er wel eens naar. Je kunt het ook per ongeluk tegenkomen en ervan schrikken misschien, want het kan er heftig uitzien. Maar wist je dat porno heel anders is dan seks in het echt? In porno doen mensen alsof ze het allemaal heel fijn en leuk vinden, maar dat is een toneelstukje. Ze hebben vaak al meteen seks als ze elkaar zien, dat gaat in het echt niet zo. Ook doen ze veel standjes en gaan ze heel lang door. En ze zijn niet altijd heel lief voor elkaar.

Misschien heb je daardoor wel het idee dat je ook zo seks moet hebben en er uit moet zien als pornoacteurs. Maar in het echt zien weinig mensen er zo uit en gaat seks ook wel eens onhandig. Seks in het echt is sowieso leuker dan in porno omdat je zelf kiest met wie je seks hebt en de opwinding dan echt is.

Opwinding (meisjes)

Opgewonden zijn

Je schaamlippen en de opening van je vagina zijn erg gevoelig. Maar het meest gevoelig is de clitoris. Aan de buitenkant lijkt dit een klein bobbeltje maar aan de binnenkant van je lichaam loopt zij door aan beide kanten van je vagina. Als je je vagina aanraakt of over je clitoris heen wrijft kan dit een heel lekker gevoel geven. Je kunt daar opgewonden van raken. Je krijgt het warmer, je hart gaat sneller slaan en je gaat sneller ademen. Er gaat ook meer bloed naar je geslachtsdelen. Je clitoris, schaamlippen en vagina worden dan groter en nog gevoeliger en je vagina wordt nat.

Nat worden

Als je opgewonden bent als meisje wordt je vagina vochtig. Soms is dat een klein beetje vocht, soms is dat veel vocht. We noemen dit dan ook 'nat worden'.

Wist je dat?

Als een meisje opgewonden wordt, zwelt de clitoris binnenin haar lichaam op, om haar vagina heen. Eigenlijk net zoals een piemel stijf wordt wanneer een jongen opgewonden wordt. De clitoris vormt dan een soort kussentje. Daardoor kan een penis of een vinger makkelijker in de vagina glijden bij het vrijen. En doet vrijen geen pijn als een meisje opgewonden en voldoende vochtig is.

Zelfbevrediging

Je eigen lichaam, vagina en clitoris aanraken om een lekker gevoel te krijgen heet zelfbevrediging of masturberen. Je kunt het doen door bijvoorbeeld een vinger in je vagina te doen (vingeren) of over je clitoris te wrijven. Door te masturberen ontdek je wat je wel en niet lekker vindt. Dat is heel handig om te weten, want als je later wilt vrijen met een ander, dan weet je al wat je wel en niet wilt en lekker vindt en kun je dat aangeven aan de ander. Masturberen is heel gewoon en niet slecht voor je. Veel meisjes doen het. Jongens masturberen ook.

Klaarkomen

Als je jezelf aanraakt en dat fijn voelt, kun je doorgaan tot je klaarkomt. Klaarkomen voelt als een soort explosie van allerlei lekkere tintelingen in je lichaam. Er komt dan een moment waarop het fijne gevoel het allerlekkerst is. Dit wordt 'klaarkomen' of 'orgasme' genoemd. Het gevoel van klaarkomen duurt meestal een paar seconden. En daarna voel je je rustig en ontspannen. Als je klaarkomt is je vagina heel nat en je schaamlippen en clitoris zijn groter. Ook kan bij klaarkomen vocht vrijkomen. Soms is dat een beetje en soms veel vocht.

Wist je dat?

Wist je dat je als meisje ook een natte droom kunt hebben? Dan raak je in je slaap opgewonden en kun je daar nat van worden en klaarkomen.

Opwinding (jongens)

Opgewonden zijn

Je piemel en je ballen zijn erg gevoelig, maar het gevoeligst is de eikel. Als je je piemel en eikel aanraakt kan dat een lekker gevoel geven. Je kunt daar opgewonden van raken. Het lekkere gevoel als je opgewonden bent is moeilijk te beschrijven. Je krijgt het iets warmer, je hart gaat sneller slaan en je gaat sneller ademen. Er gaat ook meer bloed naar je geslachtsdelen. Je piemel wordt groter en harder en gaat omhoog staan. Dit wordt ook wel een 'stijve piemel' of 'erectie' genoemd.

Stijve piemel (erectie)

Als je opgewonden bent kun je dus een 'stijve piemel' krijgen. Er gaat dan bloed naar je piemel toe en je piemel vult zich dan met bloed. Hierdoor wordt hij hard, groter en hij gaat omhoog staan.
Vanaf de puberteit krijg je steeds vaker een stijve piemel (een erectie). Bijvoorbeeld als je aan iets spannends denkt. Maar soms kan het ook zonder reden gebeuren, terwijl je helemaal niet opgewonden bent. Dat kan best ongemakkelijk zijn, omdat je bang bent dat iemand het ziet. Dat overkomt alle jongens wel eens.

Tips om van die stijve piemel af te komen als het op het verkeerde moment gebeurt:

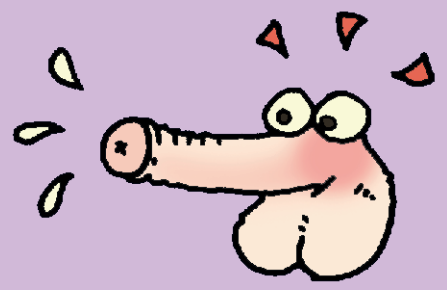
- **Ga zitten als het kan, dan valt het minder op.**
- **Stop je stijve piemel onder het randje van je onderbroek. Dan valt hij minder op.**
- **Hou je tas (of iets anders) ervoor, dan ziet niemand het.**
- **Denk aan dingen die je absoluut niet sexy vindt. Aan stoeptegels bijvoorbeeld. Of aan vieze stinkkaas. Dat zal wel moeten helpen.**

Zelfbevrediging

Je eigen lichaam, piemel en eikel aanraken om een lekker gevoel te krijgen heet zelfbevrediging of masturberen. Je kunt het bijvoorbeeld doen door je (voor)huid met je hand naar achteren en weer terug te schuiven. Dit wordt ook wel 'aftrekken' genoemd. Door te masturberen ontdek je wat jij wel en niet lekker vindt. Dat is heel handig om te weten, want als je later wilt vrijen met een ander, dan weet je al wat je wel en niet wilt en kun je dat aangeven aan die ander. Masturberen is heel gewoon en niet slecht voor je. Veel jongens doen het. Meisjes masturberen ook.

Klaarkomen

Als je jezelf aanraakt en dat fijn voelt, kun je doorgaan tot je klaarkomt. Klaarkomen voelt als een soort explosie van allerlei lekkere tintelingen in je lichaam. Er komt dan een moment waarop het fijne gevoel het allerlekkerst is. Dit wordt 'klaarkomen' of 'orgasme' genoemd. Het gevoel van klaarkomen duurt meestal een paar seconden. En daarna voel je je rustig en ontspannen. Ook kan bij klaarkomen sperma uit je piemel komen.



Zoenen, seks en veilig vrijen

Misschien heb je wel eens wat gehoord over tongzoenen, seks en veilig vrijen. Maar weet je ook hoe het precies zit?

Tongzoenen

Tongzoenen is zoenen met je tong. Misschien lijkt jou dat heel vies. Dan moet je het vooral nog niet doen. Tongzoenen is leuk als je er allebei klaar voor bent en het allebei heel graag wilt.

Hoe moet het?

Je houdt je hoofd een beetje schuin, zodat jullie neuzen niet tegen elkaar aankomen. Je geeft elkaar een zoen op de mond, doet allebei je mond een klein beetje open en zoekt met je tong de tong van de ander op. Ondertussen adem je door je neus. Hoe ver je je mond open doet, of je vooral met je lippen of juist met veel tong zoent, dat is voor iedereen anders. Samen kom je er wel achter wat jullie het fijnst vinden.

Tips voor een goede tongzoen:

- **Denk niet na over of je het goed doet of niet. Doe gewoon wat fijn voelt en check of de ander het ook fijn vindt.**
- **Doe rustig aan. Je hoeft de ander niet aan te vallen met je tong. Laat de ander ook af en toe ademhalen.**

Seks voor later

Misschien kun je je het nu nog niet zo goed voorstellen, maar veel volwassen mensen vinden het fijn om te vrijen. Ze hebben seks omdat ze het fijn vinden om op deze manier heel dicht bij iemand te zijn, omdat het ze een lekker gevoel geeft en omdat ze hiermee ook de ander een fijn gevoel kunnen geven.

In de puberteit krijg je door de hormonen ook steeds meer interesse in seks en krijg je daar op een gegeven moment, als je eraan toe bent, ook meer zin in. Je bepaalt zelf wanneer jij voor het eerst seks hebt en met wie. Sommige mensen willen pas seks met iemand hebben als ze getrouwd zijn. Anderen willen alleen seks hebben als ze een relatie met iemand hebben en weer anderen hebben ook seks met iemand zonder dat ze een relatie hebben.

In sommige gezinnen is het heel normaal om over zoenen en seks te praten en in andere helemaal niet. Als hier bij jou thuis niet over gesproken wordt kun je advies vragen aan vrienden, iemand die je vertrouwt of bellen/chatten (anoniem) met de Kindertelefoon.

Vrijen

Vrijen begint vaak met zoenen, elkaar vasthouden en strelen. Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen en elkaars piemel of vagina aanraken. Dit noemen we allemaal vrijen of seks hebben. Voorbeelden van dingen die je met seks kunt doen zijn (tong)zoenen, strelen, beffen (likken van de vagina), pijpen (likken/zuigen aan de penis), vingeren, aftrekken, piemel-in-vagina-seks (vaginale seks) en piemel-in-anus-seks (anale seks). Hoe beter je allebei duidelijk kunt maken waar en hoe je aangeraakt wilt worden, hoe fijner de seks is.

Geslachtsgemeenschap

Een manier van seks hebben is geslachtsgemeenschap. De piemel van de man gaat dan in de vagina van een vrouw of in de anus van een man of vrouw. Een man moet opgewonden zijn, anders is de piemel niet stijf en lukt het niet om geslachtsgemeenschap te hebben. En een vrouw moet opgewonden zijn, anders is de vagina niet nat en kan het pijnlijk zijn. Zorg dus dat je voldoende opgewonden en ontspannen bent.

Als je geslachtsgemeenschap hebt, houd je elkaar vast en beweeg je samen heen en weer. In de vagina of in de anus gaat de piemel dan heen en weer waardoor je allebei een fijn gevoel krijgt en waardoor je ook klaar kunt komen. De meeste vrouwen komen niet klaar van het alleen maar heen en weer bewegen van een piemel in hun vagina. Ze komen eerder klaar als het topje van de clitoris en het gebied eromheen wordt aangeraakt.

Geslachtsziekten

Een geslachtsziekte is een ‘seksueel overdraagbare aandoening’, afgekort ‘soa’ genoemd. Een geslachtziekte is een ziekte die je kunt krijgen aan je piemel, vagina of anus als je onveilige seks hebt met iemand die die ziekte heeft.

Veilig vrijen

Veilig vrijen kan twee dingen betekenen; jezelf beschermen tegen zwangerschap en jezelf beschermen tegen geslachts-ziekten. Alleen een condoom beschermt tegen het doorgeven van een geslachtsziekte.

Een condoom is ook een anticonceptiemiddel, dat betekent dat hij ook beschermt tegen zwangerschap. Het zaad kan dan immers niet bij het eitje komen. Het bekendste anticonceptiemiddel is de pil. Maar je hebt ook nog andere anticonceptie.

Je huisarts kan je hier meer over vertellen. Om geen geslachtsziekte (soa) te krijgen, moet je dus sowieso een condoom gebruiken. Maar het veiligste is een condoom én een ander anticonceptiemiddel.

Wist je dat?

De helft van de pubers ouder is dan 14 als ze voor het eerst zoenen? Geslachtsgemeenschap, dus met de piemel in de vagina, heeft de helft van de jongeren na hun 18e jaar. Meestal hebben ze dan al een tijdje verkering met iemand.

Meer weten?

Op www.pubergids.nl vind je nog veel meer informatie over de puberteit en wat je in de puberteit nog meer wilt weten.

In het Puberboek van Sanderijn van der Doef of het boek van Dokter Corrie 'Dokter Corrie geeft antwoord' staat ook nog meer over puberteit, relaties en seks.

Op **www.kindertelefoon.nl** kun je chatten, al je vragen stellen en vind je informatie over het lichaam, relaties, zoenen en vrijen. Je kunt ook gratis (en anoniem) bellen met 0800-0432, je krijgt dan iemand aan de telefoon die niet verder vertelt wat jij hebt gezegd.

Rutgers

© Rutgers 2018 | Alle rechten voorbehouden
Tekst: Niki Padidar | Illustraties: Marian Latour
Vormgeving: Robin van Rossum | Druk: Zwaan Printmedia

PUBERGIDS

Wat je als jongen wilt weten over de puberteit

RutgersWPF

De puberteit komt eraan!

Als je 10 bent, begint je puberteit. Maar wat is dat nou eigenlijk? Je verandert van een jongen in een man. Je gaat je ook anders voelen en gedragen. Dat gebeurt niet van de ene op de andere dag. De puberteit duurt tot je ongeveer 18 bent. In deze folder kun je lezen over deze spannende en leuke tijd.

In deze folder:

6 x anders

Wat gebeurt er met je lichaam? pag 4

wat is dit voor nattigheid?!

Je eerste zaadlozing pag 6

ik voel me zo... anders

Over veranderende gevoelens pag 8

Vlinders in je buik

Je bent verliefd!

pag 10

verliefd op een jongen?

Homo of bi

pag 12

weet jij wat je wilt?

Over wensen en grenzen

pag 14

wees wijs met media

Geloof niet alles wat je ziet!

pag 16

dit moet je alvast weten!

Over vrijen en voortplanting

pag 18

6 x anders

wat gebeurt er met je lichaam?

Als je in de puberteit komt, verandert je lichaam van buiten en van binnen. Al die veranderingen worden veroorzaakt door hormonen. Hormonen zijn een soort regelstofjes in je lijf.

1. Je gaat groeien

In de puberteit ga je groeien. Vaak merk je dat als eerste aan je handen en voeten. Ook je schouders worden breder en je armen en benen langer. Soms krijgen jongens in die groeispurt een beetje borsten. Maak je geen zorgen, die 'borstjes' gaan vanzelf weer weg.

2. Je krijgt haar

Je krijgt haar boven je piemel. Ook onder je armen en op je benen komen meer haren. Er kan ook haar op je borst gaan groeien. De haren zijn in het begin nog licht en zacht. Later worden ze vaak dikker en donkerder. Ook krijg je haar op je gezicht. Eerst wat donshaar, later wat dikker. Je kunt je dan gaan scheren.

3. Je stem wordt zwaarder

Merk je dat je stem soms omlaag en dan weer omhoog schiet? Dan heb je 'de baard in de keel'. Dat komt doordat het strottenhoofd in je keel gaat groeien, waardoor je stembanden worden opgerekt.

RUBY (12):
"Onze juf heeft gezegd dat we elke dag schone kleren aan moeten trekken. Anders is het voor haar niet uit te houden in de klas, zegt ze."

4. Je piemel wordt groter

In de puberteit worden je piemel en ballen groter. Dat gaat heel langzaam. Maak je dus geen zorgen als je het gevoel hebt dat er niet zoveel gebeurt. Pas als je een jaar of 17 bent, is je piemel echt uitgegroeid.

5. Je krijgt puistjes

Puistjes in je gezicht en op je bovenarmen? Helaas, ook dat hoort erbij als je in de puberteit komt. Hormonen maken dat de huid vetter kan worden waardoor puistjes kunnen ontstaan. Heb je veel last van puistjes en zit je daarmee, vraag dan je ouders of ze je kunnen helpen er iets aan te doen. Vraag als het echt erg is of ze een afspraak willen maken bij de huisarts. Die kan advies geven of iets voorschrijven.

PUBER ALARM!

Omdat je meer gaat zweten in de puberteit, is het belangrijk om je elke dag te wassen. Met name onder je oksels. Ook je piemel moet je goed wassen, anders kan er viezigheid onder de huid gaan zitten. Dat heet 'smegma'. Het ruikt vies en kan ontstekingen veroorzaken. Trek bij het wassen de huid van je piemel een beetje terug en spoel hem goed af. Een besneden piemel heeft geen huid meer over de top (de eikel) en is daardoor makkelijker schoon te houden.

Je piemel is uniek!

Elke piemel is anders. De ene is recht, de andere krom, de ene dun, de andere dik, besneden of onbesneden. Dat is heel normaal. Maak je dus geen zorgen als jouw piemel er anders uitziet dan die van een ander. De lengte van een slappe piemel is tussen de 6 en 13 cm. Als hij stijf is wordt hij tussen de 12 en 21 cm. Een kleinere piemel wordt naar verhouding iets groter dan een grotere piemel als hij stijf wordt. Je piemel groeit door tot je 17e.

wat is dit voor nattigheid?!

Je eerste zaadlozing

Je krijgt je eerste zaadlozing in de puberteit. Dat betekent dat je vruchtbaar bent. Je lichaam is dan klaar om zich voort te planten.

Natte droom

Sommige jongens krijgen 's nachts in hun slaap hun eerste zaadlozing. Dat wordt ook wel 'natte droom' genoemd. Je piemel wordt dan stijf terwijl je slaapt. Bijvoorbeeld doordat je iets spannends droomt of gewoon zomaar. En dan komt er dus wat sperma uit je piemel waardoor je onderbroek en bed een beetje nat aanvoelt als je wakker wordt.

Zaad

De naam zegt het al: bij een zaadlozing loos je zaad. Er komt dan een beetje wit, plakkerig vocht uit je piemel. Dat vocht heet sperma. In sperma zitten zaadcellen. Met dat zaad zou je een meisje zwanger kunnen maken. Vandaar dat je nu 'geslachtsrijp' bent. Je eerste zaadlozing krijg je meestal tussen je 12e en 14e jaar.

Erectie

Een stijve piemel heet ook wel een erectie. Vanaf de puberteit krijg je vaker een erectie. Bijvoorbeeld als je aan iets spannends denkt. Maar soms ook zomaar, op momenten dat je dat helemaal niet wilt. Je kunt je dan best ongemakkelijk voelen, omdat je bang bent dat iemand het ziet. Maar dit gebeurt de meeste jongens wel eens.

“Ik was 14 toen ik een keer wakker werd en nattigheid onder mijn dekbed voelde. Ik heb toen het beddengoed in de wasmand gedaan.”

Masturberen

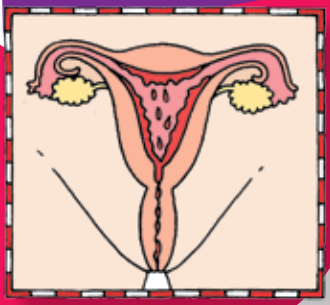
Met je piemel spelen heet masturberen, seks met jezelf of zelfbevrediging. Bij jongens heet het ook wel aftrekken. Je schuift je (voor)huid naar achteren en weer terug en je krijgt daarvan een lekker gevoel, je raakt opgewonden. Je piemel wordt stijf (je krijgt een erectie). Als je doorgaat met heen en weer bewegen, kun je klaarkomen. Masturberen is heel gewoon en niet slecht voor je.

Klaarkomen

Als je met je piemel speelt omdat het je een fijn gevoel geeft, kun je een orgasme krijgen. Dat betekent dat het gevoel steeds prettiger en sterker wordt, totdat er een ontlading komt. Klaarkomen heet dat. Vanaf je eerste zaadlozing komt er altijd sperma uit je piemel als je klaarkomt.

Wanneer is een meisje vruchtbaar?

Een meisje kan zwanger worden als ze haar eerste eisprong heeft gehad. Dan komt er een eitje vrij in haar eileider. Als dat eitje niet door een zaadcel wordt bevrucht, komt het met een beetje bloed uit haar vagina. Dat heet ‘menstruatie’ of ‘ongesteld zijn’. Zo komt er elke maand een eitje vrij. Het ene meisje is 9 jaar, het andere meisje is 16 jaar als ze voor het eerst ongesteld wordt.



Hoeveel?

Hoeveel sperma eruit komt verschilt per persoon en per keer. Bij de één is het een theelepeltje vol, bij de ander vier theelepeltjes. Als je net een zaadlozing hebt gehad, komt er minder. In één druppeltje sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen.

ik voel me anders

Over veranderende gevoelens

De puberteit is niet alleen een fase met lichamelijke veranderingen, je gaat je ook anders voelen en gedragen door al die hormonen.

Zie ik er raar uit?

De lichamelijke veranderingen aan je lijf kunnen je onzeker maken. Je vraagt je misschien af of je er wel 'normaal' uitziet. Sommige jongens schamen zich nu meer voor hun blote lijf. Misschien deed je eerder nooit de badkamerdeur op slot en wil je dat nu wel.

ZO...

puber alarm

Niet met m'n ouders!

Je hebt niet altijd zin om met je ouders mee te gaan, maar wilt meer alleen doen, of met je vrienden. Je krijgt ook steeds meer een eigen mening en bent het niet altijd eens met je ouders. Je wordt zelfstandiger. Die overgang is voor je ouders soms best lastig.

Wisselend humeur

In de puberteit kun je chagrijnig zijn zonder dat je weet waarom. Af en toe voel je je doodongelukkig of ontzettend kwaad, en even later ben je weer blij. Maak je geen zorgen: een wisselend humeur hoort erbij. Vaak word je in de puberteit ook voor het eerst verliefd en ben je helemaal in de wolken als je dichtbij hem of haar bent.

Kom eindelijk je bed eens uit!

Ook je slaapritme kan veranderen: 's avonds val je moeilijk in slaap en 's ochtends kom je je bed niet uit (soms tot irritatie van je ouders).

TIPS BIJ VEEL RUZIE MET JE OUDERS

Ook voor je ouders is het wennen dat jij volwassen wordt en meer je eigen gang wilt gaan. Misschien hebben je ouders wel moeite met de tijd die je op internet zit of aan het gamen bent. Of met hoe laat je uit bed wilt komen. Tips voor minder ruzie met je ouders zijn:

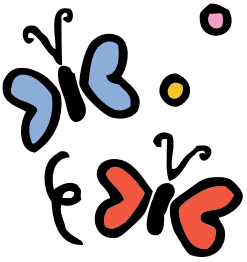
- Vraag je ouders waar ze zich zorgen om maken.
- Leg uit hoe jij daarover denkt.
- Win vertrouwen: laat ze zien dat je doet wat je belooft.
- Ben je boos? Leg dan uit waarom. Anders snappen je ouders je niet.

Vlinders in je buik

Is er iemand die je leuker vindt dan de rest? Een jongen of een meisje? Iemand naar wie je (stiekem) vaak kijkt en aan wie je de hele tijd denkt? Misschien ben je wel verliefd?!

Hoe voelt dat?

Als je verliefd bent kun je barsten van de energie. Of je wordt een beetje dromerig. Je wilt haar (of hem) graag zien, maar je kunt ook heel zenuwachtig zijn als je bij haar of hem bent. Verliefd zijn kun je ook in je buik voelen, je hebt dan 'vlinders in je buik'!



MOHAMMED (12):
"Ik heb gevraagd of ze mee wilde naar de film. Met z'n tweeën. Dat was spannend. Ik heb toen haar hand gepakt en nu is het aan!"

BASTIAAN (11):
"Ze heeft het uitgemaakt met een sms'je, dat vond ik echt stom. Het was een heel kort berichtje."

Hoe krijg ik verkering?

Als je iemand heel leuk vindt, wil je natuurlijk dat die ander ook verliefd is op jou. Misschien wil je wel verkering. Dat betekent dat jullie een speciale relatie met elkaar hebben. Maar hoe weet je of die ander ook verliefd is op jou?

tip 1:

Laat merken dat je haar leuk vindt door oogcontact te maken en daarbij te (glim)lachen.

tip 2:

Stel voor om samen iets leuks te doen.

tip 3:

Zeg dat je haar heel leuk vindt. Als zij dat terug zegt, kun je verkering vragen. Je kunt het gewoon vragen, maar het kan ook via msn of door een sms'je te sturen.

tip 4:

Schakel een vriend of vriendin in om verkering te vragen.

Hoe maak ik het uit?

Eigenlijk is er maar één manier om het uit te maken: door het eerlijk te zeggen. Vertel dat je niet meer verliefd bent en dat je het uit wilt maken. Omdat dit natuurlijk geen leuke boodschap is voor die ander, is het fijn als je het zo aardig mogelijk zegt! Laat het niet door iemand anders zeggen.

Liefdesverdriet

Misschien denk je dat jongens nooit liefdesverdriet hebben, omdat ze daar niet zoveel over praten. Maar niemand vindt het leuk als zijn verkering uit is en hij nog verliefd is. Iedereen gaat anders om met liefdesverdriet, maar afleiding zoeken is wel een goede tip. Onderneem iets met je vrienden of doe iets anders waar je plezier aan beleeft.

Tongzoenen, hoe 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. Draai je hoofd een beetje schuin, zodat jullie neuzen niet in de weg zitten. Zo kunnen jullie tongen een beetje om elkaar heen draaien. Ondertussen adem je door je neus.

verliefd op een jongen?

Niet alle jongens worden verliefd op een meisje. Dat kan net zo goed op een jongen zijn. Het kan ook dat je soms op een meisje en soms op een jongen verliefd wordt.

Homo of bi

Jongens die op jongens vallen, noemen we homo. Meisjes die op meisjes vallen, lesbisch. Het kan ook zo zijn dat je soms op een meisje valt en dan weer op een jongen. Dat heet biseksueel.

NICK (11):
"Mijn moeder zegt dat het niet uitmaakt op wie je valt. Als je maar gelukkig bent."

MARC (10):
"Mijn buurmannen zijn homo. Ze hebben nu ook een dochtertje. Leuk toch!"

Ben ik homo?

De meeste jongeren ontdekken in de puberteit of ze op meisjes of jongens vallen. Sommige jongeren weten al van jongs af aan dat ze op jongens vallen, anderen niet. Het kan dus heel goed dat je daar nu nog niet uit bent. Neem de tijd om er achter te komen! Twijfel je of je homo bent? Dat hoort er allemaal bij. Vaak weet je pas na de puberteit op wie je precies valt. Probeer in ieder geval te genieten als je verliefd bent, of het nou op een jongen of een meisje is.

Niets mis mee

Homoseksualiteit is net zo normaal als hetero-seksualiteit. Alleen zijn er veel minder mensen homo dan hetero. Sommige mensen kunnen raar reageren als je zegt dat je homo bent. Misschien ben je bang dat anderen je hiermee zullen pesten of het niet zullen accepteren? Neem de tijd om alles wat je voelt en denkt een plek te geven en vertel het anderen pas als je er zelf aan toe bent. Bedenk dat er niets mis mee is als je op jongens valt.

weet jij wat je wilt?

Over wensen en grenzen

In de puberteit vind je het heel belangrijk wat anderen van je vinden. Dan doe je soms dingen die je eigenlijk helemaal niet wilt doen. Weet jij precies wat je wel en niet wilt? Als je met je vrienden bent? Als je verliefd bent? Of als je verkering hebt?

Wat wil of vind je zelf?

Eerst beslisten je ouders heel veel voor je.
In de puberteit ga je ontdekken wat je zelf wilt.
Meestal weet je dat nog niet meteen.
Onzekerheid hoort bij de puberteit.
Wat zegt je gevoel: wil je iets wél of juist niet? Zeg het gewoon. Als je vrienden échte vrienden zijn, vinden ze het juist goed als je zegt wat je echt vindt. En als je wilt dat anderen jouw mening respecteren, doe dat dan ook bij hen.

DENNIS (13):
"Mijn vriendinnetje dacht dat ik met haar wilde zoenen. Ze dacht dat alle jongens dat willen. Toen ik zei dat ik dat nog niet wilde, was ze eigenlijk wel opgelucht."

TOM (12):
"Vroeger gaf ik mijn ouders een kus op de mond als ik naar bed ging. Dat wil ik niet meer. Ik heb gezegd dat ik daar nu te oud voor ben. Dat snappen ze wel."

Verkering zonder zoenen

Als je verkering hebt met iemand, wil dat niet zeggen dat je ook moet (tong)zoenen. Vaak is het al leuk en spannend om dicht bij elkaar te zijn en elkaars hand vast te houden. Ook als je verkering hebt doe je geen dingen waar één van beiden geen zin in heeft. Stel dat je verkering wel wil zoenen en jij nog niet, dan kun je dat gewoon zeggen. Vertel erbij dat je wel verliefd bent en het heel fijn vindt om bij elkaar te zijn. Je bent er vanzelf een keer aan toe! En datzelfde geldt voor vrijen. De meeste jongeren zijn rond de 17 jaar als ze voor het eerst vrijen. Maar ieder maakt hierin een eigen keuze en misschien ben jij er eerder of later aan toe.

Ja- of nee-gevoel

Een ja-gevoel is het gevoel dat je hebt wanneer je iets wilt. Een nee-gevoel voel je wanneer je iets (nog) niet wilt. Stel dat je (nog) niet wilt zoenen, dan kun je dat gewoon zeggen. En dat geldt ook voor strelen of vrijen. De ander hoort jouw mening te respecteren. Dat geldt natuurlijk ook andersom. Soms dwingen mensen anderen tot seks. Als iemand een ander dwingt tot seks heet dat 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.

wees wijs met media

Geloof niet alles wat je ziet!

Waarschijnlijk zit jij ook op social media zoals Facebook. Heel handig voor het leggen en onderhouden van contacten en vriendschappen. Maar er zitten ook risico's aan. En geloof niet alles wat je ziet!

Het is niet altijd wat het lijkt

Iedereen maakt natuurlijk z'n eigen profiel zo cool mogelijk. Je zet een mooi beeld neer van jezelf. Bij online of virtuele spelletjes kies je misschien een avatar die eruit ziet zoals je zou willen zijn. Zo is wat mensen online van zich laten zien nooit helemaal de werkelijkheid. Mensen kunnen zich anders voordoen. Dan denk je dat je met iemand van 12 zit te chatten terwijl het in werkelijkheid een man van 55 is!

Wereldwijd en voor altijd

Weet dat alles wat je op internet zet de hele wereld in gaat en door miljoenen mensen bekeken en verspreid kan worden. Je kunt de informatie verwijderen, maar dan kan hij al gekopieerd zijn. Denk dus even na wat je op internet zet en scherm je profiel goed af.

Seks op tv & internet

Ook wel eens naar seks gekeken op internet of televisie? Logisch, als je in de puberteit komt, ben je nieuwsgierig naar seks. Die beelden kunnen spannend zijn, maar ook een beetje gek of eng. Je kunt ook per ongeluk op een sekssite komen en daarvan schrikken. En misschien heb je er allerlei vragen over. Bespreek die dan met je ouders.

Nepseks

Seks in een film, op internet of in een tijdschrift is anders. Zo lijkt het soms alsof jongens en meisjes altijd zin hebben in seks of meteen na het eerste oogcontact met elkaar het bed in duiken! Of je krijgt het idee dat je sterk en stoer moet zijn om aantrekkelijk te zijn. Bedenk dat seks die je in de media ziet nep is, met acteurs die op hun mooist in beeld zijn gebracht en nooit moe worden van seks. Ook in tijdschriften zijn veel foto's *gefotoshopt* en dus mooier dan de werkelijkheid.

PUBER ALARM!

Op internet kan iemand zich anders voordoen dan hij of zij is. Wees voorzichtig en chat alleen met vrienden die je in het echt ook kent. Spreek niet met iemand af zonder dat je ouders ervan weten! En trap er niet in als iemand jou een (veel te) mooi aanbod doet.

Doe niks geks voor de webcam. Iemand kan dat opnemen, er een filmpje van maken en op internet zetten of doorsturen naar je ouders, vrienden of onbekenden.

Soms maken jongeren iets vervelends mee op het internet. Je wordt bijvoorbeeld gepest of iemand laat je zomaar zijn blote piemel zien via de webcam. Heb jij iets vervelends meegemaakt op internet? Vertel het je ouders, leerkracht of iemand anders die je vertrouwt.

dit moet alvast w

Over vrijen en voortplanting

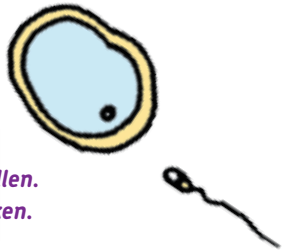
Misschien heb je klasgenoten wel eens horen praten over seks, vrijen of voortplanting? Of je hebt wel eens iets in een film, op internet of in een tijdschrift gezien? Hoe zit het nou precies?

Voortplanting en vrijen

Voortplanting noemen we ook wel geslachtsgemeenschap. De jongen gaat dan met zijn stijve piemel in de vagina van een meisje. Zodra de jongen klaarkomt, komt er sperma in de vagina. Als de zaadcellen bij een eicel komen, raakt de eicel bevrucht. Het meisje is dan zwanger. Vrijen begint vaak met zoenen en elkaar strelen. Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen.

Wist je dit?

In een druppeltje sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen. Eén zaadcel is al genoeg om een meisje zwanger te maken.



je weten!

Wist je dit?

Gemiddeld zoenen pubers voor het eerst op hun 14e. Vrijen doen ze pas veel later, zo rond 17 jaar.

Vruchtbaar

Jongens zijn vruchtbaar na hun eerste zaadlozing, meisjes vlak voor hun eerste ongesteldheid. Als een jongen en een meisje vruchtbaar zijn en geslachtsgemeenschap hebben, kan het meisje zwanger raken.

SOA?

Wel eens gehoord van soa? Dat is de afkorting voor 'seksueel overdraagbare aandoening', oftewel geslachtsziekte. Een condoom beschermt tegen een geslachtsziekte. Als je later gaat vrijen kun je dus het beste een condoom én anticonceptie gebruiken.

Anti-conceptie

Anticonceptie beschermt een meisje tegen een zwangerschap. De bekendste anticonceptiemiddelen zijn het condoom en de pil. Een condoom beschermt daarnaast ook tegen een SOA.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je nog meer weten?

Op www.kindertelefoon.nl/8-12 kun je terecht met al je vragen en vind je informatie over het lichaam, relaties, zoenen en vrijen. Je kunt ook gratis (en anoniem) bellen met 0800-0432.

Meer lezen?

RutgersWPF

© 2013, Rutgers WPF, alle rechten voorbehouden

Illustraties: Marian Latour, vormgeving: Ontwerp aan de Winkel

PUBERGIDS

Wat je als meisje wilt weten over de puberteit

RutgersWPF

De puberteit komt eraan!

Als je 10 bent, begint je puberteit. Maar wat is dat nou eigenlijk? Je verandert van een meisje in een vrouw. Je gaat je ook anders voelen en gedragen. Dat gebeurt niet van de ene op de andere dag. De puberteit duurt tot je ongeveer 18 bent. In deze folder kun je lezen over deze spannende en leuke tijd.

In deze folder:

6 x anders

Wat gebeurt er met je lichaam? pag 4

ik bloed!

voor het eerst ongesteld pag 6

ik voel me zo... anders

Over veranderende gevoelens pag 8

Vlinders in je buik

Je bent verliefd!

pag 10

verliefd op een meisje?

Homo of bi

pag 12

weet jij wat je wilt?

Over wensen en grenzen

pag 14

wees wijs met media

Geloof niet alles wat je ziet!

pag 16

dit moet je alvast weten!

Over vrijen en voortplanting

pag 18

6 x anders

wat gebeurt er met je lichaam?

Als je in de puberteit komt, verandert je lichaam van buiten en van binnen. Al die veranderingen worden veroorzaakt door hormonen. Hormonen zijn een soort regelstofjes in je lijf.

1. Je gaat groeien

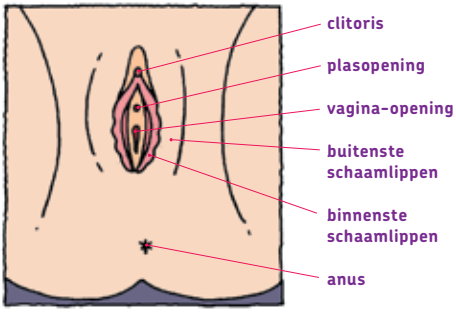
In de puberteit ga je groeien. Vaak merk je dat als eerste aan je borsten en je voeten. Je armen en benen worden langer, je heupen worden breder, je billen wat ronder. Soms is je ene borst iets groter dan de andere. Dat is heel normaal. Je borsten groeien door tot je 18 bent. Tot die tijd hebben ze dus nog niet hun definitieve grootte en vorm.

2. Je krijgt haar

Er komt haar bij je vagina en onder je oksels. In het begin zijn dat nog dunne, zachte haartjes. Later worden ze dikker en donkerder. Ook onder je armen gaat meer haar groeien. Sommige meisjes krijgen ook meer en donkerder haar op hun benen en op hun bovenlip.

3. Je vagina verandert

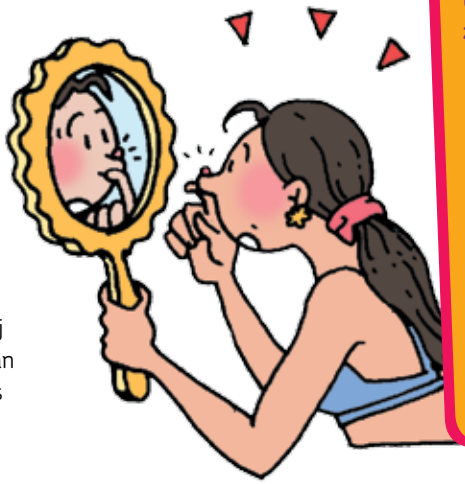
In de puberteit gaat je vagina veranderen. Je schaamlippen worden wat dikker en langer en krijgen een andere kleur.



ELLEN (12):
"Onze juf heeft gezegd dat we niet te veel deodorant moeten gebruiken. Schone kleren zijn in principe genoeg. Anders is het voor haar niet uit te houden in de klas."

4. Je krijgt puistjes

Puistjes in je gezicht en op je bovenarmen? Helaas, ook dat hoort erbij als je in de puberteit komt. Hormonen zorgen ervoor dat je huid vet wordt waardoor puistjes kunnen ontstaan. Heb je veel last van puistjes? Vraag dan je ouders of ze je kunnen helpen er iets aan te doen. Als het echt erg is, kun je altijd een afspraak maken bij de huisarts. Die kan je adviseren of iets voorschrijven.



PUBER ALARM!

Omdat je meer gaat zweten in de puberteit, is het belangrijk om je elke dag te wassen. Met name onder je oksels. Als je erg zweet, kun je een deodorant gebruiken. Was ook je vagina elke dag met water. Gebruik geen zeep of doucheschuim, dat is niet goed voor de natuurlijke zuurgraad in je vagina.

Wist je dit?

Borsten zijn allemaal verschillend. Maak je dus geen zorgen als jouw borsten er anders uitzien dan die van een ander. Sommige borsten zijn groot, andere klein. Ook de tepels zijn bij alle meisjes verschillend. Net zoals de een krullen heeft en de ander niet. Ieder lichaam is anders en uniek.

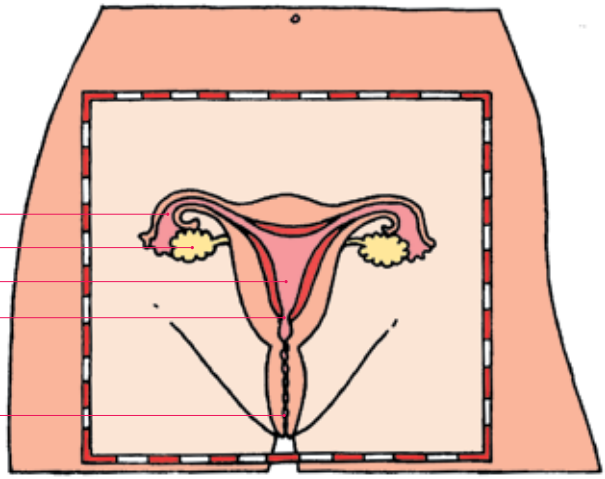
ik bloed!

Voor het eerst ongesteld

In de puberteit word je voor het eerst ongesteld. Wat gebeurt er dan eigenlijk precies?

Alles over de menstruatie

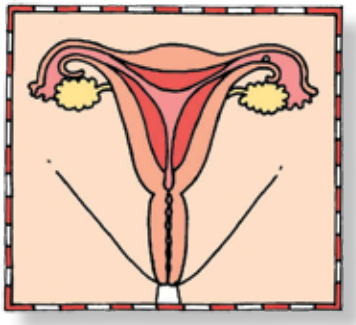
= ongesteld worden



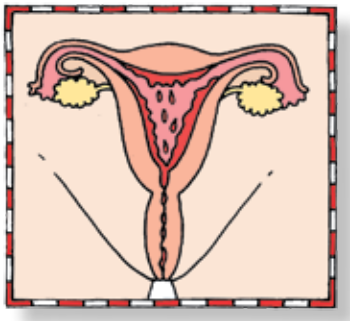
Wanneer gebeurt het?

De meeste meisjes worden ongesteld tussen hun 12e en 14e jaar, maar het is ook normaal als je jonger bent dan 12 of ouder dan 14. Als je eenmaal een keer ongesteld bent geweest, gebeurt het ongeveer elke maand. De eerste twee jaar kan je menstruatie heel onregelmatig komen. Dat betekent dat je de ene keer na vier weken ongesteld wordt en de andere keer pas na zes weken of misschien al na twee weken.

Hoe werkt het precies?



Elke maand komt er in je baarmoeder een eicel los. Als die niet bevrucht wordt (dat is samensmelten met een zaadcel van een man), verdwijnt de eicel uit je lichaam door je vagina.



Er komt dan een paar dagen per maand een beetje bloed uit je vagina.

Wanneer is een jongen vruchtbaar?

Een jongen is vruchtbaar wanneer hij zijn eerste zaadlozing heeft gehad. Dan komt er een beetje plakkerig wit vocht uit zijn piemel. Dat vocht heet sperma. De eerste keer gebeurt dat als hij tussen de 12 en 14 jaar is. Sommige jongens krijgen 's nachts in hun slaap een zaadlozing. Dat wordt ook wel 'natte droom' genoemd.

Wist je dit?

Vanaf je eerste ongesteldheid ben je vruchtbaar. Je kunt dus zwanger raken als je met een jongen vrijt.

Wat merk je ervan?

Je krijgt wat buikpijn en je ziet wat lichtbruine plekjes en bloed in je onderbroek. Soms voel je je niet lekker of anders dan anders. Je kunt je ook verdrietig voelen of een slecht humeur hebben en snel geïrriteerd raken. Gelukkig duurt dat nooit langer dan één of twee dagen en dan gaat het al weer beter. Om te voorkomen dat je onderbroek helemaal vies wordt, kun je maandverband gebruiken of tampons. Op die manier kun je gewoon sporten, en alles doen wat je maar wilt.

ik voel me anders

Over veranderende gevoelens

De puberteit is niet alleen een fase met lichamelijke veranderingen, je gaat je ook anders voelen en gedragen door al die hormonen.

Zie ik er raar uit?

De lichamelijke veranderingen aan je lijf kunnen je onzeker maken. Je vraagt je misschien af of je er wel 'normaal' uitziet. Sommige meisjes schamen zich nu meer voor hun blote lijf. Misschien deed je eerder nooit de badkamerdeur op slot en wil je dat nu wel.

ZO

puber alarm

Niet met m'n ouders!

Je hebt niet altijd zin om met je ouders mee te gaan, maar wilt meer alleen doen of met je vriendinnen. Je krijgt ook steeds meer een eigen mening en je bent het niet altijd eens met je ouders. Je wordt zelfstandiger. Die overgang is voor je ouders soms best lastig.

Wisselend humeur

In de puberteit kun je chagrijnig zijn zonder dat je weet waarom. Af en toe voel je je dood-ongelukkig of ontzettend kwaad en even later ben je weer blij. Maak je geen zorgen: een wisselend humeur hoort erbij.

Doornroosje

Ook je slaapritme kan veranderen: 's avonds val je moeilijk in slaap en 's ochtends kom je je bed niet uit. Soms tot irritatie van je ouders.

TIPS BIJ RUZIE MET JE OUDERS

Ook voor je ouders is het wennen dat jij volwassen wordt en meer je eigen gang wilt gaan. Misschien hebben je ouders wel moeite met de tijd die je op internet zit of aan het gamen bent. Of met hoe laat je uit bed wilt komen. 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: laat ze zien dat je doet wat je belooft.
- Ben je boos? Leg dan uit waarom. Anders snappen je ouders je niet.

Vlinders in je buik

Misschien is er wel iemand die je leuker vindt dan de rest? Een jongen of een meisje? Iemand naar wie je (stiekem) vaak kijkt en aan wie je de hele tijd denkt? Misschien ben je wel verliefd?!

Hoe voelt dat?

Als je verliefd bent kun je barsten van de energie. Of je wordt een beetje dromerig. Je wilt hem (of haar) graag zien, maar je kunt ook heel zenuwachtig zijn als je bij haar of hem bent.Verliefd zijn kun je ook in je buik voelen, je hebt dan 'vlinders in je buik'!

RACHIDA (11):
"Ik wist niet zo goed wat ik tegen hem moest zeggen. Soms werd ik rood. Maar hij lachte steeds naar me. Toen heb ik hem op Hyves 'aangetikt' en hij deed dat ook!"

TARA (10):
"Nu we verkering hebben chatten we vaak en sturen we elkaar berichtjes. En op het schoolplein zijn we ook heel vaak bij elkaar. En als ik iemand moet kiezen, bijvoorbeeld bij gym, kies ik altijd hem."

Hoe krijg ik verkering?

Als je iemand heel leuk vindt, wil je natuurlijk dat die ander ook verliefd is op jou. Misschien wil je wel verkering. Dat betekent dat jullie een speciale relatie met elkaar hebben. Maar hoe weet je of die ander ook verliefd is op jou?

tip 1:

Laat merken dat je hem leuk vindt door oogcontact te maken en daarbij te (glim)lachen.

tip 2:

Stel voor om samen iets leuks te doen.

tip 3:

Zeg dat je hem heel leuk vindt. Als hij dat terug zegt, kun je verkering vragen. Je kunt het gewoon vragen, maar het kan ook via msn of door een sms'je te sturen.

tip 4:

Schakel een vriendin of vriend in om verkering te vragen.

Hoe maak ik het uit?

Eigenlijk is er maar één manier om het uit te maken: door het eerlijk te zeggen. Vertel dat je niet meer verliefd bent en dat je het uit wilt maken. Omdat dit natuurlijk geen leuke boodschap is voor die ander, is het fijn als je het zo aardig mogelijk zegt! Laat het niet door iemand anders zeggen.

Liefdesverdriet

Is je verkering uit maar ben jij nog verliefd? Of ben jij verliefd maar die ander niet op jou? Dan kun je last hebben van liefdesverdriet. Iedereen gaat anders om met liefdesverdriet. Een goede tip is afleiding zoeken. Onderneem iets met je vriendinnen of doe iets anders waar je plezier aan beleeft. De één gaat extra veel sporten, de ander luistert de hele dag naar muziek. Weer een ander wil er uren over praten of chatten. Eén troost: liefdesverdriet gaat over. Maar ja, daar heb je niet veel aan als je er middenin zit.

Tongzoenen, hoe 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. Draai je hoofd een beetje schuin, zodat jullie neuzen niet in de weg zitten. Zo kunnen jullie tongen een beetje om elkaar heen draaien. Ondertussen adem je door je neus.

verliefd op een meisje?

Jongen of meisje?

Niet alle meisjes worden verliefd op een jongen. Dat kan net zo goed op een meisje zijn. Het kan ook dat je soms op een jongen en soms op een meisje verliefd wordt.

Homo of bi

Meisjes die op meisjes vallen, noemen we lesbisch. Jongens die op jongens vallen, homo. Het kan ook zo zijn dat je soms op een meisje valt en dan weer op een jongen. Dat heet biseksueel.

SOPHIE (11):
"Mijn buurmannen zijn homo. Ze hebben een dochtertje. Leuk, toch?"

LAURA (10):
"Mijn moeder zegt dat het niet uitmaakt of je op een meisje of een jongen valt. Als je maar gelukkig bent."

Ben ik lesbisch?

De meeste jongeren ontdekken in de puberteit of ze op meisjes of jongens vallen. Sommige jongeren weten al van jongs af aan dat ze op meisjes vallen, anderen niet. Het kan dus heel goed dat je daar nu nog niet uit bent. Neem de tijd om er achter te komen! Twijfel je of je lesbisch bent? Dat hoort er allemaal bij. Vaak weet je pas na de puberteit op wie je precies valt. Probeer in ieder geval te genieten als je verliefd bent, of het nou op een meisje of een jongen is.

Niets mis mee

Homoseksualiteit is net zo normaal als heteroseksualiteit. Alleen zijn veel minder mensen homo dan hetero. Sommige mensen kunnen raar reageren als je zegt dat je lesbisch bent. Misschien ben je bang dat anderen je hiermee zullen pesten of het niet zullen accepteren? Neem de tijd om alles wat je voelt en denkt een plek te geven en vertel het anderen pas als je er zelf aan toe bent. Bedenk dat er niets mis mee is als je op meisjes valt.

weet jij wat je wilt?

Over wensen en grenzen

In de puberteit vind je het heel belangrijk wat anderen van je vinden. Dan doe je soms dingen die je eigenlijk helemaal niet wilt doen. Weet jij precies wat je wel en niet wilt? Als je met je vriendinnen en vrienden bent? Als je verliefd bent? Of als je verkering hebt?

Wat wil of vind je zelf?

Eerst beslisten je ouders heel veel voor je. In de puberteit ga je ontdekken wat je zelf wilt. Meestal weet je dat nog niet meteen. Onzekerheid hoort bij de puberteit. Wat zegt je gevoel: wil je iets wél of juist niet? Zeg het gewoon. Als je vriendinnen échte vriendinnen zijn, vinden ze het juist goed als je zegt wat je echt vindt. En als je wilt dat anderen jouw mening respecteren, doe dat dan ook bij hen.

SACHA (13):
"Ik maakte me zorgen hoe ik moest tongzoenen. Eigenlijk wilde ik helemaal niet, maar ik dacht dat mijn vriendje wel wilde. Gelukkig wil hij ook nog niet!"

ROSALIE (12):
"Vroeger gaf ik mijn ouders een kus op de mond als ik naar bed ging. Dat wil ik niet meer. Ik heb gezegd dat ik daar nu te oud voor ben. Dat snappen ze wel."

Verkering zonder zoenen

Als je verkering hebt met iemand, wil dat niet zeggen dat je ook moet zoenen. Vaak is het al leuk en spannend om dicht bij elkaar te zijn en elkaars hand vast te houden. Ook als je verkering hebt doe je geen dingen waar één van beiden geen zin in heeft. Stel dat je verkering wel wil zoenen en jij nog niet, dan kun je dat gewoon zeggen. En vindt hij dat jammer, dan heeft hij pech! Vertel erbij dat je wel verliefd bent en het heel fijn vindt om bij elkaar te zijn. Je bent er vanzelf een keer aan toe. Hetzelfde geldt voor vrijen. De meeste jongeren zijn rond de 17 jaar als ze voor het eerst vrijen. Maar iedereen maakt hierin zijn eigen keuze.

Ja- of nee-gevoel

Een ja-gevoel heb je wanneer je iets wilt. Een nee-gevoel heb je wanneer je iets (nog) niet wilt. Stel dat je (nog) niet wilt zoenen. Dan kun je dat gewoon zeggen. De ander hoort jouw mening te respecteren. En dat geldt natuurlijk ook andersom. Soms dwingen mensen anderen tot seks. Als iemand je dwingt tot seks heet dat 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.

wees wijs met media

Geloof niet alles wat je ziet!

Waarschijnlijk zit jij ook op social media zoals Facebook. Heel handig voor het leggen en onderhouden van contacten en vriendschappen. Maar er zitten ook risico's aan.

Het is niet altijd wat het lijkt

Iedereen maakt natuurlijk z'n eigen profiel zo cool mogelijk. Je zet een mooi beeld neer van jezelf. Bij online of virtuele spelletjes kies je misschien een avatar die eruit ziet zoals je zou willen zijn. Zo is wat mensen online van zich laten zien nooit helemaal de werkelijkheid. Mensen kunnen zich anders voordoen. Dan denk je dat je met iemand van 12 zit te chatten terwijl het in werkelijkheid een man van 55 is!

Wereldwijd en voor altijd

Weet dat alles wat je op internet zet de hele wereld in gaat en door miljoenen mensen bekeken en verspreid kan worden. Je kunt de informatie verwijderen, maar dan kan hij al gekopieerd zijn. Denk dus even na wat je op internet zet en scherm je profiel goed af.

Seks op tv & internet

Ook wel eens naar seks gekeken op internet of televisie? Logisch, als je in de puberteit komt, ben je nieuwsgierig naar seks. Die beelden kunnen spannend zijn, maar ook een beetje gek of eng. Je kunt ook per ongeluk op een sekssite komen en daarvan schrikken. En misschien heb je er allerlei vragen over. Bespreek die dan met je ouders.

Nepseks

Seks in een film, op internet of in een tijdschrift is anders. Zo lijkt het soms alsof jongens en meisjes altijd zin hebben in seks of meteen na het eerste oogcontact met elkaar het bed in duiken! Of je krijgt het idee dat je dun en sexy moet zijn om aantrekkelijk gevonden te worden. Bedenk dat seks die je in de media ziet nep is, met acteurs die op hun mooist in beeld zijn gebracht en nooit moe worden van seks. Ook in tijdschriften zijn veel foto's *geshopt* en dus mooier dan de werkelijkheid.

PUBER ALARM!

Op internet kan iemand zich anders voordoen dan hij of zij is. Wees voorzichtig en chat alleen met vrienden die je in het echt ook kent. Spreek niet met iemand af zonder dat je ouders ervan weten! En trap er niet in als iemand jou een (veel te) mooi aanbod doet.

Doe niks geks voor de webcam. Iemand kan dat opnemen, er een filmpje van maken en op internet zetten of doorsturen naar je ouders, vrienden of onbekenden.

Soms maken jongeren iets vervelends mee op het internet. Je wordt bijvoorbeeld gepest of iemand laat je zomaar zijn blote piemel zien via de webcam. Heb jij iets vervelends meegemaakt op internet? Vertel het je ouders, leerkracht of iemand anders die je vertrouwt.

dit moet alvast w

Over vrijen en voortplanting

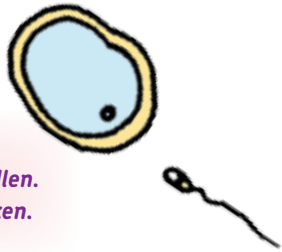
Misschien heb je klasgenoten wel eens horen praten over seks, vrijen of voortplanting? Of je hebt wel eens iets in een film, op internet of in een tijdschrift gezien? Hoe zit het nou precies?

Voortplanting en vrijen

Voortplanting noemen we ook wel geslachtsgemeenschap. De jongen gaat dan met zijn stijve piemel in de vagina van een meisje. Zodra de jongen klaarkomt, komt er sperma in de vagina. Als de zaadcellen bij een eicel komen, raakt de eicel bevrucht. Het meisje is dan zwanger. Vrijen begint vaak met zoenen en elkaar strelen. Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen.

Wist je dit?

In een druppeltje sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen. Eén zaadcel is al genoeg om een meisje zwanger te maken.



je weten!

Wist je dit?

Gemiddeld zoenen pubers voor het eerst op hun 14e. Vrijen doen ze pas veel later, zo rond 17 jaar.

Vruchtbaar

Jongens zijn vruchtbaar na hun eerste zaadlozing, meisjes vlak voor hun eerste ongesteldheid. Als een jongen en een meisje vruchtbaar zijn en geslachtsgemeenschap hebben, kan het meisje zwanger raken.

Anti-conceptie

Anticonceptie beschermt een meisje tegen een zwangerschap. De bekendste anticonceptiemiddelen zijn het condoom en de pil. Een condoom beschermt daarnaast ook tegen een SOA.

SOA?

Wel eens gehoord van soa? Dat is de afkorting voor 'seksueel overdraagbare aandoening', oftewel geslachtsziekte. Een condoom beschermt tegen een geslachtsziekte. Als je later gaat vrijen kun je dus het beste een condoom én anticonceptie gebruiken.

Masturberen

Je hebt misschien ontdekt dat het een lekker gevoel geeft als je aan je vagina en clitoris (het bobbeltje tussen je schaamlippen) zit. Je kunt dan een orgasme krijgen, oftewel klaarkomen. Jezelf laten klaarkomen heet vingeren, zelfbevrediging, soloseks of masturberen. Het gevoel van klaarkomen duurt meestal een paar seconden. Daarna voel je je lekker ontspannen.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je nog meer weten?

Op www.kindertelefoon.nl/8-12 kun je terecht met al je vragen en vind je informatie over het lichaam, relaties, zoenen en vrijen. Je kunt ook gratis (en anoniem) bellen met 0800-0432.

Meer lezen?

RutgersWPF

© 2013, Rutgers WPF, alle rechten voorbehouden

illustraties: Marian Latour, vormgeving: Ontwerp aan de Winkel