

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

pag

6

ik bloed!

voor het eerst ongesteld

ik v😊eel me zo😞...
anders

pag

8

Over veranderende gevoelens

 pag
Vlinders
in je buik **10**
Je bent verliefd!

 **verliefd** Homo of bi
op een meisje? pag **12**

pag **14** weet jij
wat je wilt? Over
wensen
en
grenzen

 **wees wijs** Geloof niet alles
wat je ziet!
met media pag **16**

pag **18** dit moet je 
alvast weten!
Over vrijen en voortplanting

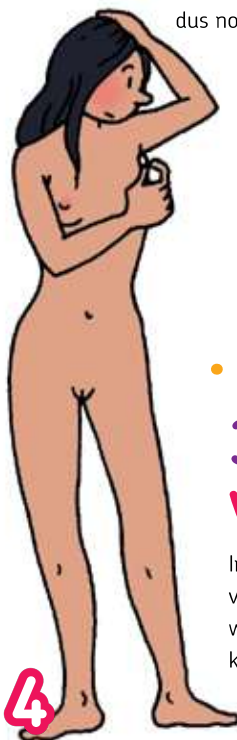
6x anders

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.

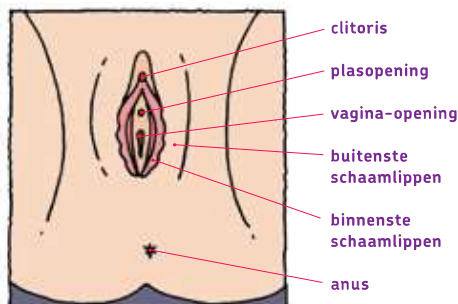


2. Je krijgt haar

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.

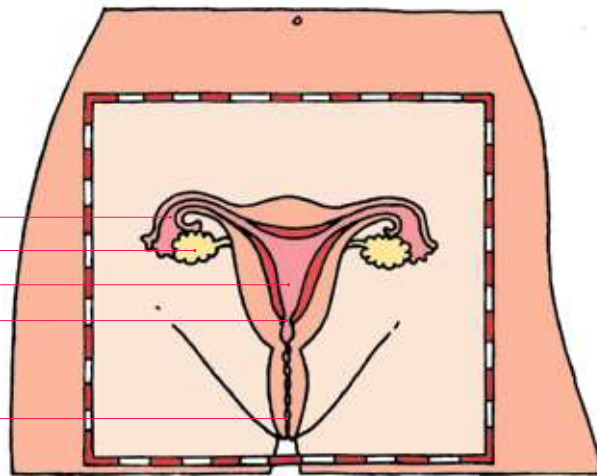
ik bloed!

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

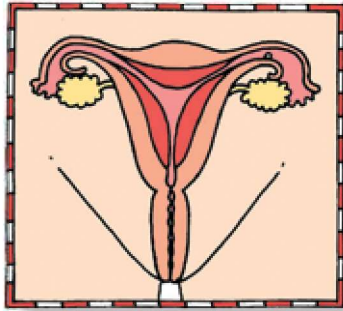
eileider
eierstokken
baarmoeder
baarmoederhals
vagina



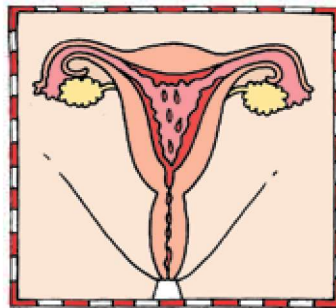
Wanneer gebeurt het?

De meeste meisjes worden ongesteld tussen hun 12^e en 14^e 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.

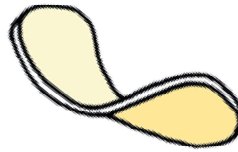
Hoe werkt het precies?



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?

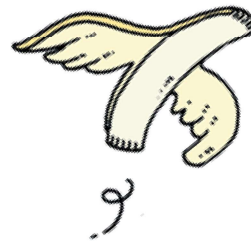
Een jongen is vruchtbaar wanneer hij zijn eerste zaadlozing heeft gehad. Dan komt er een beetje plakkerig wit vocht uit zijn piemel. Dat vocht heet sperma. De eerste keer gebeurt dat als hij tussen de 12 en 14 jaar is. Sommige jongens krijgen 's nachts in hun slaap een zaadlozing. Dat wordt ook wel 'natte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



8

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

9



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 doodongelukkig 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.

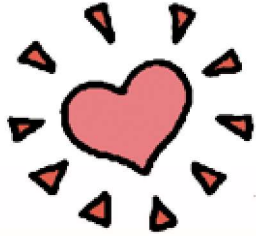
Liefdesverdriet

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.

12



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.



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 gek 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 meegeemaakt op internet? Vertel het je ouders, leerkracht of iemand anders die je vertrouwt.

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.



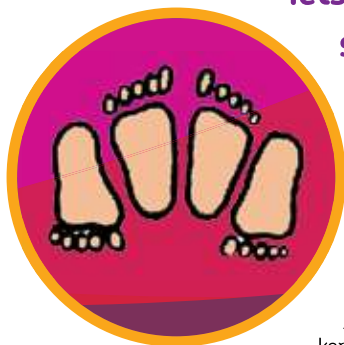
Nepseks

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 mooiste in beeld zijn gebracht en nooit moe worden van seks. Ook in tijdschriften zijn veel foto's *geshopt* en dus mooier dan de werkelijkheid.

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?

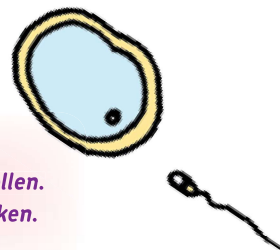


Voortplanting en vrijen

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.*



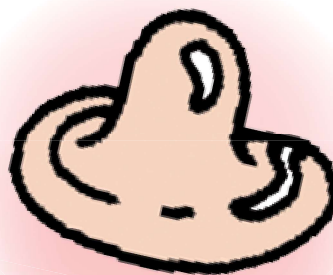
je veten!

Wist je dit?

Gemiddeld zoenen pubers voor het eerst op hun 14^e. 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

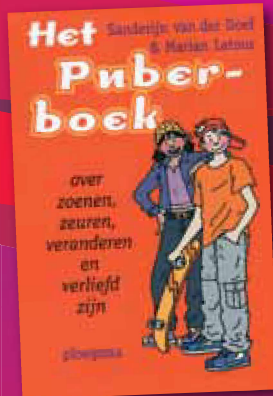
Je hebt misschien ontdekt dat het een lekker gevoel geeft als je aan je vagina en clitoris (het bobbeltje tussen je schaamlippen) zit. Je kunt dan een orgasme krijgen, oftewel klaarkomen. Jezelf laten klaarkomen heet vingeren, zelfbevrediging, soloseks of masturberen. Het gevoel van klaarkomen duurt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