

Raphaël Martin
Édith Chambon



Manteau

Originele Uitgave: *Nous les garçons* © 2013 Éditions Milan met de medewerking van Alexandra Dirand
Deze uitgave: © 2015 WPG Uitgevers België nv/Manteau
Mechelsesteenweg 203, 2018 ANTWERPEN

www.wpg.be
info@wpg.be

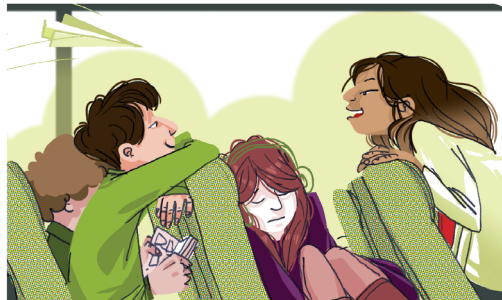
Vertegenwoordiging in Nederland:
Singel 262 – 1016 AC Amsterdam
Postbus 3879 – 1001 AR Amsterdam

ISBN 978 90 02 25796 4 – D/2015/0034/036 – NUR 214
Vertaling: Katleen Olaerts

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

DE GIDS VOOR JONGENS OP DE DREMPEL VAN DE PUBERTEIT



ALLEEN VOOR JONGENS



Tekst: Raphaël Martin
Illustraties: Édith Chambon

MILAN



*Voor mijn helden: Daëgan, Paul en Lancelot.
Als jullie dit boek binnen enkele jaren openslaan,
zullen jullie weten dat jullie peter het voor jullie
geschreven heeft! Hij zal niets tegen jullie ouders
zeggen wanneer jullie tot middernacht onder jullie
dekkbed liggen te lezen, beloofd...*

INHOUD

De veranderingen in je lichaam	9
De sleutels van je persoonlijkheid	49
De rijkdommen van vriendschap	77
De raadsels van de liefde	97
Een nieuwe wereld: de middelbare school	119
Planeet gezin	159
Over hobby's en passies	183
Register	206
Nuttige sites en nummers	208
Dankwoord	208



BEN JIJ EEN PREPUBER?

- Je ziet **baardharen** opduiken op je kin.
- Je wilt dat ze je niet langer als een kind behandelen, maar als een **volwassene**.
- Je hebt **erotische** dromen, 't is weer eens wat anders dan de Troetelberen!
- Niemand **begrijpt** je.
- Het **scheermes** van je vader begint je echt te intrigeren.
- Je voelt je soms erg **zenuwachtig**!
- Je hebt je Lego aan je kleine broertje gegeven zodat hij je ten minste met **rust** laat.
- Lelijke **puistjes** verschijnen onuitgenodigd op je voorhoofd.
- Je stelt je duizenden vragen over **meisjes**.
- Er gebeurt van alles in je broek: je piemel is veranderd, je **teelballen** zijn gegroeid...
- Weg met Playmobil, leve je maten op het **internet**!
- Je zou even **gespierd** willen zijn als je oude Spiderman die in de kast tegen het stof vecht.
- Je kunt niet snel genoeg in **de middelbare school** zitten, hoewel het ook wel indruk op je maakt.
- Je **transpireert**, zelfs al is het niet zo erg warm, 't is strontvervelend.
- Je wilt erg graag een **vriendinnetje** om te zien hoe dat is.
- Je wilt bij de ouders van je vrienden gaan wonen, want die zijn veel **cooler** dan de jouwe.

Als je je **HERKENT** in

Geen enkele van deze zinnen, dan ben je nog niet echt een prepuber. Neem eerst een kijkje in de hoofdstukken over vriendschap en passies, en bewaar de andere om het eerste haar op je kin mee te vieren.

Enkele van deze zinnen, dan sta je op de drempel van de puberteit: je hebt tijd, lees dit boek op je gemak. Zelfs als je nog niet alles begrijpt, zal het je helpen om de geheimen van de prepuberteit te doorgronden.

Bijna al deze zinnen, dan zit je volop in de puberteit. Maar omdat deze fase een paar jaar duurt, heb je nog veel dingen te leren. Verstop dit boek snel onder je hoofdkussen.

IN DIT BOEK VIND JE

- **Uitleg** over de geheimen van de prepuberteit;
- **Getuigenissen** van jongens die net als jij in de prepuberteit zitten (en soms de mening van de meisjes!);
- **Quizen** waarmee je jezelf op een leuke manier een beetje beter kunt leren kennen;
- Praktische **oplossingen** voor je problemen;
- Tips van zeer ernstige **deskundigen**, maar niet te veel!
- Min of meer grappige **woordspelingen** van de auteur.

Kijk achteraan in het boek als je op zoek bent naar specifieke info. Dankzij de inhoudstafel zul je de inlichtingen die je nodig hebt gemakkelijker kunnen terugvinden. Je vindt er ook nummers waarmee je contact kunt opnemen als je raad nodig hebt.

De veranderingen in je lichaam

Quiz: Herken je jezelf?	10
De puberteit: iedereen behaard!	11
De puberteit, een beproeving?	12
Van jongen tot man!	14
Zit je goed in je vel?	15
Operatie baard	16
Hoe overleef je een scheerbeurt?	17
Ik zweet, jij zweet, wij zweeten	18
Hoe beter ruiken dan een stuk schimmelkaas?	19
Schoenen, vergiftigingsgevaar!	20
Het gevecht tegen de puistjes en de heersende ideeën	21
Vet kapsel!	22
Brillen en lenzen op het menu	23
Je glimlach, opkikker of afknapper?	24
Een beugel: van kwaad tot erger?	26
Een tic of getikt?	28
Geen paniek!	29
De listen van alcohol ontmaskerd	30
De waarheid over drugs!	32
Maten? Oké! Saffie? Nee!	34
<i>ZZZZZZZZ ZZZZZZZ!</i>	36
De slaap vatten zonder een hele nacht te zoeken	38
Gewichtige kwesties	40
Quiz: Kun jij je maaltijd in evenwicht brengen in de eetzaal?	41
Om op te eten!	42
Verrijk je smakenpalet	43
Open en bloot (hoofdstuk verboden voor meisjes)	44
Zelfbevrediging, nou en?	46
Praktische trucs en technieken...	47

DE VERANDE- RINGEN IN JE LICHAAM

BLADZIJDE
10
TOT
47

9

Jaren geleden ben je uitgroeid van een baby tot een jongetje. Nu breekt er een nieuwe fase van je ontwikkeling aan: de puberteit. Het is een erg opwindend avontuur dat je sterker en slimmer zal maken. Het is ook een beetje geheimzinnig, want de puberteit brengt lichamelijke veranderingen met zich mee die je helemaal niet verwachtte. Hallo baardharen, neuspuistjes en okselgeurtjes...

Houd je verbeelding in toom, de tips en de uitleg op de volgende bladzijden zullen je helpen om die wonderbaarlijke verschijnselen te ontcijferen en beter te beheersen!

DE PUBERTEIT: IEDEREEN BEHAARD!

DE
VERANDE-
RINGEN IN
JE LICHAAM



Op weg naar volwassenheid begint je kinderlichaam te veranderen. Geen twijfel mogelijk, je staat op de drempel van de puberteit. Je krijgt puistjes, natuurlijk, maar maak je niet druk! De puberteit roept evenveel vragen op als er haren op je kin verschijnen. Jongens van jouw leeftijd vragen zich vaak af of ze normaal zijn. Hier is wat informatie om je gerust te stellen over wat je meemaakt.

wat **BETEKENT** dat woord?

Misschien heb je de mensen om je heen of je arts weleens het woord 'puber' horen gebruiken als ze het over jou hadden. Bij de Romeinen betekende *pubescere* 'bedekt raken met haar'. Grrr! Nochtans betekent puber worden niet dat je op een nacht bij volle maan in een weerwolf verandert. De puberteit is een evolutie die ongeveer vier jaar duurt. Misschien herken je al enkele van deze voortekenen:

- Wat is dat, die snor van donshaar die onder mijn neus kriebelt?
- Help, een invasie van haren rond mijn geslachtsdeel en onder mijn armen!
- Hola, ik herken mijn teelballen en mijn penis niet meer!
- Tof, ik krijg meer spieren dan een superheld.
- Oei, een massale aanval van puistjes op mijn voorhoofd.
- Ik zing als een kapotte viool, maar begin te praten als een man.
- Ik groei zo snel dat ik binnenkort in de NBA kan gaan basketballen!
- Ben ik wel goed bij mijn hoofd? Mijn haar wordt enorm vet...

De puberteit verandert je lichaam, maar ze kan ook een invloed hebben op je gedrag tegenover en je relatie met je omgeving. Begrijpt niemand je? Verandert je humeur net als het weer van de ene dag op de andere? Word je kwaad op de kat die niets gedaan heeft of op je ouders die nooit iets begrijpen? Het zijn misschien ook tekens dat je gedaanteverwisseling begonnen is.



In bepaalde samenlevingen was de puberteit de aanleiding om ceremonies te houden die het einde van de kindertijd symboliseren. Bij het genpukurituël werden Japanse jongens van ongeveer twaalf jaar aangekleed met hun eerste kleren voor volwassenen en getoond aan de godheden.