

Sanderijn van der Doef

HET PUBERBOEK



Met tekeningen van Marian Latour

Uitgeverij Ploegsma Amsterdam

Inhoud

DEEL 1

Je lichaam verandert eerst aan de buitenkant

- 1 Wat gebeurt er bij een meisje?
 - Je borsten gaan groeien 8
 - Over haargroei en zweten 10
 - Je vagina en alles eromheen 12
- 2 Wat gebeurt er bij een jongen?
 - Alles over piemels en ballen 14
 - Over haargroei en zweten 16
 - En er gebeurt nog meer 18



DEEL 2

Je lichaam verandert ook aan de binnenkant

- 3 Wat gebeurt er bij een meisje?
 - Ongesteld 20
 - Feest of geen feest? 26
- 4 Wat gebeurt er bij een jongen?
 - De eerste zaadlozing 27
 - Oeps, daar gaat-ie weer... 29



DEEL 3

Hoe je eruitziet

- 5 Over pukkels, puistjes en mee-eters 32
- 6 Je lichaam gezond houden 36
 - Transpireren 37
 - Vergeten plekje schoonmaken 38
 - Wat komt er uit je vagina? 39
 - Ontevreden over je lichaam 40
 - Gezond eten 43
 - Sigaretten en alcohol 45
 - Op je gewicht letten 47
 - Aan de lijn doen 48



DEEL 4

Omgaan met elkaar

- 7 Vrienden en vriendinnen 52
 - Vrienden maken moet je leren 54
- 8 Pesten en gepest worden 56
 - Van geintje tot pesten 59
- 9 Digitaal is normaal?
 - Kritisch zijn 60
 - Is het wel pluis op het web? 61
 - Porno 62
 - Sexting 62
 - Veilig online 64



DEEL 5

Thuis

- 10 Over ouders die zeuren & broertjes en zusjes die op je zenuwen werken



- ⊕ Ouders 66
 - ⊕ Ruzie met je ouders 68
 - ⊕ Broertjes en zusjes 73
- 11 Allerlei soorten families 74
- 12 Een plek voor jezelf 77

DEEL 7

Wat, waar en hoe?



- ⊕ Seks-woordenlijst 110
- ⊕ Adressen, telefoonnummers en websites 116
- ⊕ Register 119

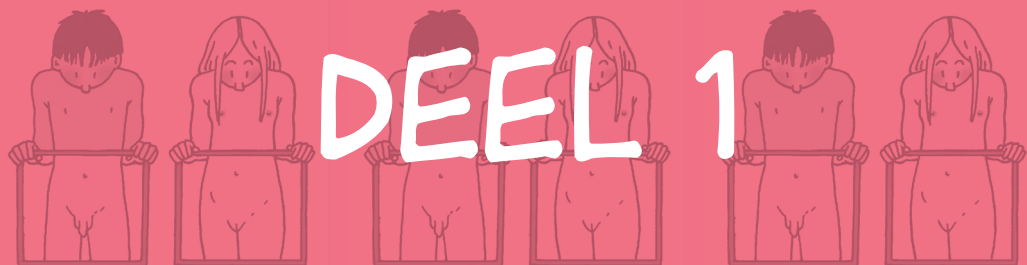
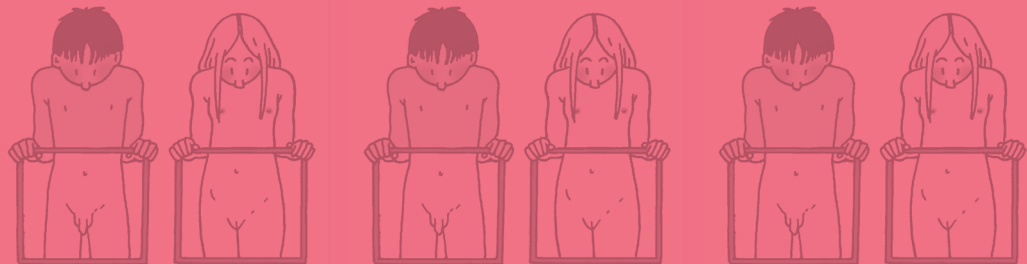
DEEL 6

Over zoenen, verkering en seks

- 13 Seksuele gevoelens 80
- ⊕ Masturberen 82
 - ⊕ Orgasme 83
- 14 Verliefdheid en verkering
- ⊕ Verliefd zijn 84

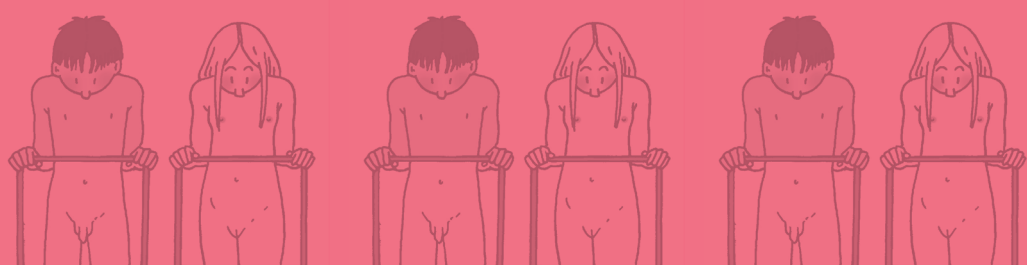
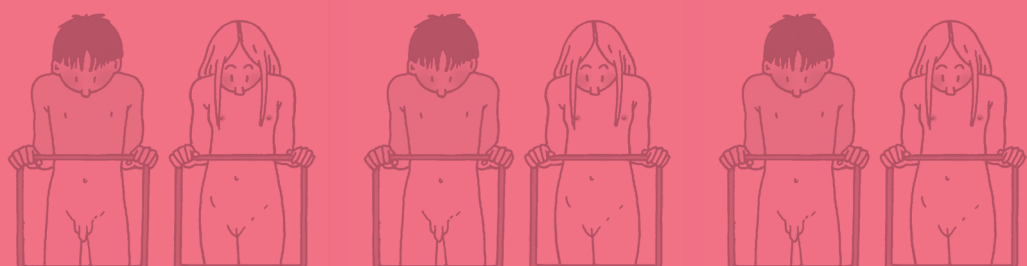
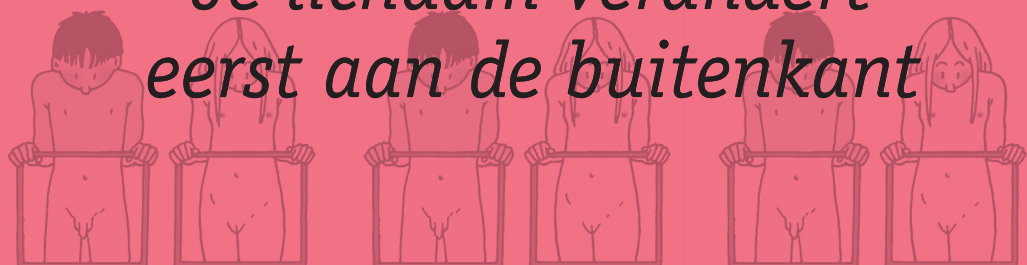


- ⊕ Verkering 88
 - ⊕ Het uitmaken 89
 - ⊕ Verliefd op een jongen, op een meisje, of allebei? 90
- 15 Zoenen en vrijen
- ⊕ Zoenen 92
 - ⊕ Vrijen 94
 - ⊕ Praten, grenzen en respect 96
- 16 Veilig vrijen
- ⊕ Voorbehoedmiddelen 97
 - ⊕ Soa's 100
 - ⊕ Hoe word je zwanger? 102
- 17 Soms is seks niet leuk 105



DEEL 1

*Je lichaam verandert
eerst aan de buitenkant*



Wat gebeurt er bij een meisje?

Je borsten gaan groeien

Elk lichaam verandert, elke dag. Dat gebeurt al vanaf je geboorte, of eigenlijk al vóór je geboorte. Vroeger merkte je er niet veel van, maar als je in de puberteit komt, gaan er echt grote dingen veranderen aan je lichaam. Niet alleen aan de buitenkant, maar ook aan de binnenkant.

Meisjes beginnen daar wat eerder mee dan jongens. Bij meisjes beginnen die 'grote veranderingen' ongeveer als ze een jaar of tien zijn.

De eerste verandering is dat je borsten gaan groeien. Dat begint meestal met een raar gevoel rond je tepels. Het doet niet echt pijn, maar het voelt wel raar. De rand rond je tepel wordt wat groter en krijgt soms een rodere kleur. Als je met je vinger je tepel aanraakt, voel je er een soort



harde schijf onder zitten. Dat groeien gaat door tot ongeveer je achttiende jaar en vaak nog langer. Bij sommige meisjes beginnen de borsten al voor hun tiende te groeien, bij andere later. Is er bij jou nog niets gebeurd? Maak je geen zorgen,

dat kan allemaal nog komen. Tijdens het groeien van je borsten kunnen ze pijn doen, bijvoorbeeld als er iemand tegenaan stoot. Of als je er 's nachts op ligt. Die pijnlijke borsten hou je tot ze zijn uitgegroeid. Zodra je borsten mee gaan springen tijdens de gymnastiekles, kun je een beha gaan dragen. Dan doen die springende borsten ook wat minder pijn. Over beha's kun je verderop meer lezen.

Sommige meisjes worden heel onzeker van hun borsten omdat ze in

tijdschriften, in films of soaps of op social media vrouwen en meisjes zien met grotere of puntige of stevige of ronde borsten die ze veel mooier vinden. Of misschien heeft je vriendin al cup D en jij niet meer dan twee erwtjes. Hoewel de vorm en de maat van je borsten best belangrijk zijn voor je uiterlijk, is het niet nodig je er nu al zorgen over te maken. Omdat je borsten nog door blijven groeien tot na je achttiende, kun je er eigenlijk niets van zeggen hoe ze gaan worden. Als je ze nu te klein vindt, zouden ze best nog een stuk groter kun-

nen worden. Als je ze nu al te groot vindt, worden ze natuurlijk nooit meer kleiner, maar het kan best dat ze al gestopt zijn met groeien. Wat ook veel voorkomt op deze leeftijd, is dat ze ongelijk zijn. De ene borst is misschien groter dan de andere of hangt lager dan de andere. Geen paniek, dat kan nog allemaal goedkomen. Hoe je borsten ook zijn of gaan worden, bedenk dat het jouw borsten zijn die helemaal bij jou horen en jouw uiterlijk zullen bepalen. Je mag best een beetje van ze houden.

Alle soorten beha's op een rijtje:

Sportbeha dat is een beha met elastische randen die wel steun bieden, maar niet knellen.

Push-up de cups zijn extra gevuld (met gel bijvoorbeeld) zodat je met zo'n beha een maatje groter hebt.

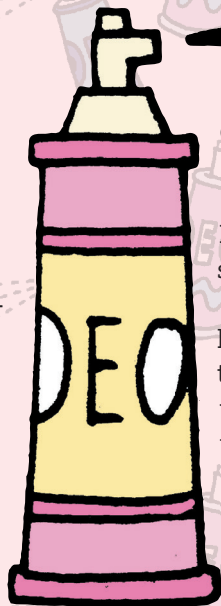
Voorgevormd de beha is gevuld met schuimrubber en blijft daardoor in vorm. De vulling kan in de hele cup zitten of alleen in de onderkant van de cup.

Met beugel in de randen zit een ijzeren of plastic stang zodat de cups blijven zitten.

De maten van een beha zijn verdeeld in letters (A t/m G) en cijfers (60 t/m 95). De letters geven aan hoe groot de cups zijn en de cijfers geven de omtrek van de beha onder je borsten aan. Dus een beha met de maat 75 B betekent dat de cupmaat B is (de meest voorkomende cupmaat) en dat de omtrek van de beha 75 centimeter is. Je eerste beha heeft meestal maat 60 A.

Over haargroei en zweten

Vanaf nu gaat je lichaam steeds meer veranderen en mooier worden. Je wordt langer, zodat je al snel niet meer in de kleren past die je net nieuw hebt. Omdat meisjes eerder met groeien beginnen dan jongens, ben je misschien wel de langste van je klas. Je wordt niet alleen langer, maar ook de buitenkant van je lichaam gaat groeien. Heel langzaam zullen bijvoorbeeld je heupen veranderen. Ze worden wat breder en je billen wat voller. Maar ook je dijbenen krijgen meer vorm. Als je broeken een kindermaat hebben, zul je merken dat die op een gegeven moment niet meer passen. Je lichaam past nu in een damesmaat, maat 34 of 36.



Kleren in een damesmaat zitten anders bij de heupen dan kindermaten.

Nu kun je ook eens kleren passen op de damesafdeling.

Je merkt dat je haartjes gaat krijgen onder je armen en haartjes onder je buik en rond je vagina. Eerst dunne, zachte witte haartjes, later donkere haartjes. Haar rond je vagina en op je onderbuik heet schaamhaar en iedereen die ouder is dan 15 heeft het.

Sommige meisjes krijgen ook meer haren op hun benen, wat ze vroeger nooit hadden. Alle extra haren op je lichaam, op je benen, onder je oksels en je schaamhaar, kun je weghalen met crèmes of met een scheerapparaat.

Zodra je haartjes onder je oksels krijgt, zul je merken dat je ook gaat zweten onder je armen. Sommige meisjes zweten al veel eerder. Dat is normaal. Iedereen zweet als de temperatuur van het lichaam stijgt, dus als je het warm hebt of als je zenuwachtig bent. Die warmte moet je lichaam uit, anders val je flauw. Daarom ga je zweten. Meestal alleen op de warmste plekken. Zoals je oksels. Vanaf het moment dat je okselhaar krijgt, worden je oksels nog warmer, dus zweet je meer en dat ruik je. Dan kun je een deodorant gebruiken. Die zijn er in verschillende soorten. Spuitbussen, rollers of crèmes. Met of zonder alcohol. Met een geurtje of zonder. Voor een gewone huid of een gevoelige huid. Keuze genoeg dus. Meer over deodorants kun je lezen op bladzijde 37.

Hekel aan haartjes? Dit kun je doen:

Nat scheren

Waarmee: scheerapparaat met scheermesje. Gebruik daarbij altijd scheerschuim, anders snij je in de huid! **Hoe:** eerst scheerschuim op de huid smeren, daarna met het scheermes zachtjes langs de huid glijden. **Voordeel:** snel en goedkoop, kan ook onder de douche. Resultaat is gladder dan bij droog scheren (zie hieronder). **Nadeel:** de haartjes komen snel terug, eerst met harde stoppeltjes.

Droog scheren

Waarmee: elektrisch scheerapparaat (zonder je huid eerst nat te maken). **Hoe:** Ga zachtjes tegen de haargroei-richting in. Gaat het wat stroef, doe dan eerst wat talkpoeder op je huid. **Voordeel:** je hebt geen water en zeep nodig en het gaat heel snel. **Nadeel:** Scheerapparaat is duurder om aan te schaffen dan scheermesjes. Na het scheren komen de haren snel terug, eerst als harde stoppeltjes.

Epileren

Waarmee: epileerapparaat. Ziet er net zo uit als een scheerapparaat, maar trekt de haartjes uit de huid. **Voordeel:** haartjes blijven wekenlang weg en komen eerst als zachte donshaartjes terug. **Nadeel:** epileerapparaat is duur en het is niet pijnloos.

Ontharingscrème

Waarmee: crème of mousse. **Hoe:** lees eerst goed de gebruiksaanwijzing. Smeer de crème of mousse op het te ontharen gedeelte. Laat intrekken en haal het dan weg met lauw water, eventueel met een washandje. **Voordeel:** de haartjes blijven langer weg en komen eerst als dons terug. **Nadeel:** ontharingscrèmes en -mousse zijn duur en sommige mensen zijn er allergisch voor.

Wax

Waarmee: wax. **Hoe:** meestal moet je de wax tussen twee papiertjes warm wrijven tussen je handen. Daarna haal je het papier eraf en plak je de wax op je huid. Even laten zitten en dan eraf trekken. Je trekt de haren mee. **Voordeel:** de haartjes blijven heel lang weg. **Nadeel:** het doet behoorlijk pijn.



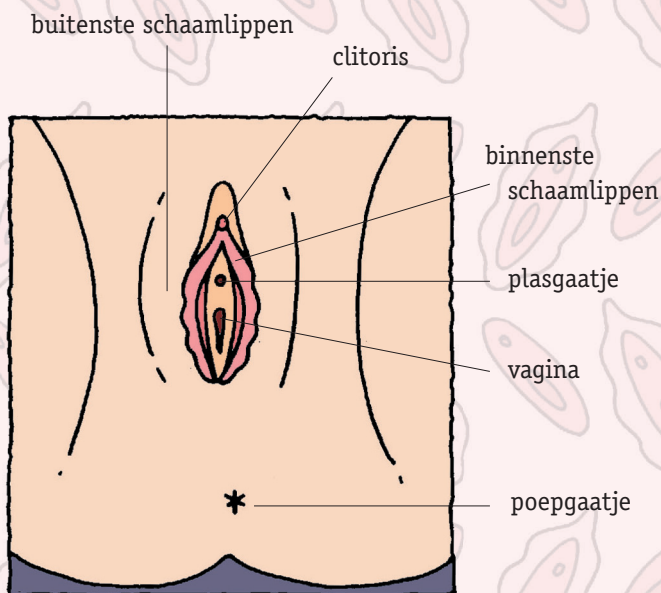
Je vagina en alles eromheen

Elk meisje en elke vrouw ziet er tussen haar benen hetzelfde uit, maar toch ook weer heel verschillend. Eerst heb je de buitenste schaamlippen. Als je die een beetje opentrekt, zitten daarbinnen de twee binnenste schaamlippen. Die zijn meestal kleiner, maar kunnen in de puberteit zo gaan groeien dat ze zelfs langer worden dan de buitenste schaamlippen. De binnenste schaamlippen zijn wat dunner en er groeien geen haartjes op. Toen je jonger was, waren je schaamlippen klein en zaten ze dicht tegen elkaar aan. In de puberteit worden de schaamlippen wat dikker en de binnenste worden ook langer en roder van kleur. Sommige meisjes vinden het raar dat hun binnenste schaamlippen groter worden en denken dat dat niet normaal is. Toch is het volkomen normaal en komt het veel voor. Soms zie je tussen je schaamlippen wat wit zacht spul. Dat is een soort huidsmeer dat elk meisje heeft en dat je gewoon met lauw water onder de douche weg kunt wassen. Gebruik nooit zeep om de huid tussen je schaamlippen schoon te maken, dan kan het gaan irriteren.

Als je de binnenste schaamlippen

een beetje opent, zitten daar twee openingen. Bovenin een heel klein, soms nauwelijks zichtbaar gaatje waar je plas uitkomt. Daaronder een wat grotere opening, een spleet in de huid waarvan de wanden dicht tegen elkaar aan zitten; dat is je vagina. De vagina is een opening in je lichaam die zo'n tien centimeter naar binnen gaat naar je buikholte. Als je in de puberteit komt, wordt ook het weefsel in en rond de vagina dikker en roder. Je vagina is een belangrijk orgaan. Binnenkort zul je het gebruiken als je voor het eerst ongesteld wordt. Dan komt er bloed door je vagina naar buiten. Ook gebruik je je vagina later om mee te vrijen en nog later als er een baby doorheen gaat om geboren te worden.

Boven aan de binnenste schaamlippen zit een bobbeltje dat gevoelig is als je het aanraakt. Dat is je clitoris. Het zit een beetje verborgen onder de huid. Maar als je de huid daar wat wegtrekt, wordt je clitoris heel gevoelig. Die clitoris heeft als belangrijke functie dat je er seksueel plezier aan kunt beleven. Het aanraken van de clitoris geeft je een lekker gevoel, dat heet seksuele opwinding (of 'geil



zijn'). Soms heb je zin in dat lekkere gevoel en kun je zelf over je clitoris wrijven. Dat heet masturberen of zelfbevrediging. Meer hierover kun je lezen in hoofdstuk 13.

Aan het begin van je vagina zit nog iets, namelijk een maagdenvlies. Over dat maagdenvlies wordt veel geschreven en gesproken, en vooral veel onzin. Hoe zit het nu precies met dat maagdenvlies?

Sommige meisjes hebben na de geboorte aan het begin van de vagina-opening een soort vlies zitten. Maar naarmate meisjes ouder worden, verdwijnt dat vlies. Wat overblijft, is een randje weefsel, een ribbeltje bij het begin van de vagina.

Bij het ene meisje is dat ribbeltje wat dikker en strakker, bij het andere meisje is het wat dunner of wijder en lubbert het misschien een beetje. Hoe het ook zij, een echt vlies zit er niet meer. Dat betekent dat je best een tampon in kunt doen. Of je vinger, om eens te voelen hoe het daar zit. Als je gewoon voorzichtig bent scheurt er echt niets. Ook paardrijden, ballet of sporten beschadigt het ribbeltje op geen enkele manier. Eigenlijk is het woord 'maagdenvlies' heel misleidend omdat er geen vlies is. We zouden dat woord ook niet meer moeten gebruiken.

Wat gebeurt er bij een jongen?

ALLES OVER PIEMELS EN BALLEN

Een jongen begint wat later aan de puberteit dan een meisje. Hoe dat komt weten we niet. Jongens beginnen gemiddeld rond hun twaalfde jaar.

Het eerste wat je merkt, is dat je handen en voeten beginnen te groeien. Wat er ook verandert, is dat je piemel en ballen groter worden en een andere, rode, kleur krijgen. Kijk maar eens goed hoe het er allemaal uitziet.

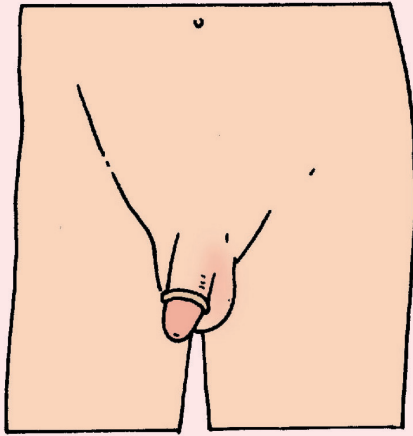


Allereerst bestaan er twee soorten piemels: besneden en onbesneden piemels.

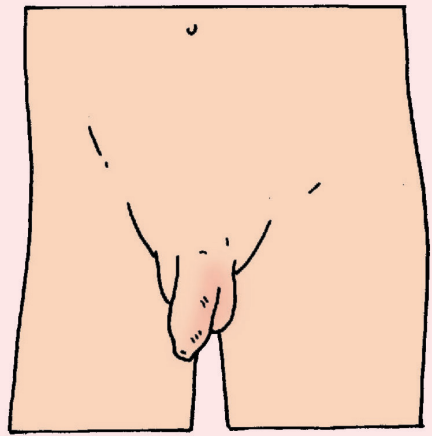
Een jongen die besneden is, heeft geen voorhuid over zijn eikel. De voorhuid is het stukje vel dat

bij onbesneden jongens over de eikel heen zit. Bij sommige jongens wordt die voorhuid weggesneden door een dokter als ze nog een baby of heel jong zijn. Dat gebeurt bijna altijd vanwege het geloof.





besneden piemel



onbesneden piemel

Jongens uit islamitische en joodse gezinnen zijn bijvoorbeeld allemaal besneden. Maar er zijn ook jongens die om andere redenen besneden zijn, bijvoorbeeld omdat de ouders dat hygiënischer vinden of omdat er een medische reden is.

Jongens met een onbesneden piemel hebben een voorhuid over de eikel heen zitten. De meeste jongens kunnen die voorhuid terugtrekken tot achter de eikel. Als dat pijn doet of het lukt nog niet helemaal, laat het dan voorlopig even zitten of doe het heel voorzichtig. Bij de meeste jongens kan rond het zestiende jaar de voorhuid wel helemaal naar achteren. Als dat niet gaat, moet je ermee

naar de dokter. Die kan beslissen of er iets aan gedaan moet worden of dat het nog vanzelf goed gaat komen. Als je wel je voorhuid terug

kunt trekken, is het belangrijk dat je je eikel elke dag met lauw water even

schoonmaakt. Soms kan er wit spul zitten (dat heet smegma) dat kan gaan stinken. Meer hierover kun je lezen op bladzijde 38.



OVER HAARGROEI EN ZWETEN

Rond de piemel komen eerst wat lange blonde haartjes en later ook steeds meer donkere. Dat zijn je schaamharen. Onder je oksels groeien okselharen. Je krijgt ook meer haren op je benen. Je borstharen komen meestal pas veel later. Na een tijdje zie je ook de eerste lange haartjes in je gezicht: op je wangen naast je oren en een paar op je kin en boven je bovenlip. Als het er genoeg van is kun je je voor het eerst gaan scheren.



Je lichaam gaat ook anders ruiken. Dat komt onder andere doordat je zweetklieren harder gaan werken als je in de puberteit komt. Als je onder je armen steeds vaker zweet, moet je misschien een deodorant

gebruiken. Zorg in ieder geval dat je je oksels elke dag wast, anders helpt een deodorant ook niet. Je kunt meer over deodorants lezen op bladzijde 37.

JE SCHEREN, HOE DOE JE DAT?

Jongens en mannen scheren zich op twee manieren:

Nat scheren

Waarmee: scheermesje.

Gebruik daarbij altijd scheerschuim, anders snij je in je huid!

Hoe: eerst je gezicht nat-
maken, dan scheerschuim op
de huid smeren. Daarna met
het scheermes zachtjes

langs de huid
glijden, niet
drukken. Na elke
streep even je

scheermes onder warm
water afspoelen en dan
weer verder. Ten slotte
je gezicht afspoelen
met water.

Voordeel: snel en goedkoop,
kan ook onder de douche. Het
resultaat is gladder dan bij
droog scheren.

Nadeel: Je kunt je makkelijk
snijden en dat is in je
gezicht niet zo mooi.



Droog scheren

Waarmee: elektrisch scheer-
apparaat (zonder je huid
eerst nat te maken).

Hoe: glij zachtjes met de kop
van het apparaat tegen de
haargroei-richting in.

Voordeel: je hebt geen water en
scheerschuim nodig.

Nadeel: scheerapparaat is duur-
der om aan te schaffen dan
scheermesjes.



EN ER VERANDERT NOG MEER



Op een gegeven moment zul je merken dat je lichaam zelf groter wordt. Eerst was je nog de kleinste van de klas, maar nu groei je al na drie maanden uit je nieuwe broek. De meeste meisjes zijn waarschijnlijk al groter dan jij, maar binnen een paar jaar heb je ze ingehaald. Je wordt niet alleen groter, maar ook sterker. Je spieren gaan namelijk groeien. Sommige jongens merken dat niet meteen en vinden zichzelf veel te mager en slungelig. Maar dat komt doordat je ineens zo snel groeit dat je spieren het niet bij kunnen houden. Als je gaat groeien, worden je schouders breder, net als je borstkas. Sommige jongens merken dat ze ineens borstjes krijgen. Geen echte natuurlijk, maar wel opgezette tepels en een wat bolle

tepelhof. Misschien schaam je je wel, maar toch is het normaal. Veel jongens hebben er last van aan het begin van de puberteit. Het gaat gelukkig ook weer over.

Je stem verandert. Eerst had je een hoge kinderstem, maar opeens merk je zo rond je dertiende dat er soms wat rare piepjes in komen. Dan is je stem opeens weer wat lager en dan weer wat hoger. Ze noemen dat de baard in de keel krijgen, of dat je stem aan het breken is. Sommige jongens vinden het heel vervelend als hun stem zulke rare uithalen krijgt, maar andere jongens vinden het juist wel stoer. Je stem gaat namelijk steeds meer op de stem van oudere jongens lijken. En dat betekent dat ze je minder vaak als een kind zullen behandelen.