



Inleiding  
**Welkom in de puberteit 4**

HOOFDSTUK 1  
**Waarom een boek over puberteit? 6**

HOOFDSTUK 2  
**Olala**  
— wat gebeurt er met me? **16**

HOOFDSTUK 3  
**De grote M 32**

HOOFDSTUK 4  
**Maandverband en tampons 56**

HOOFDSTUK 5  
**Jouw lichaam is wel mooi! 72**

HOOFDSTUK 6  
**Puberkracht**  
— zorg goed voor jezelf! **84**

HOOFDSTUK 7  
**Ik ben de baas over mijn  
lichaam 94**

HOOFDSTUK 8  
**Ruim de problemen uit de weg 98**

HOOFDSTUK 9  
**Pubermeid, ga de uitdaging aan 110**

Woordenlijst **118**

# INLEIDING

## Welkom in de puberteit

### Lieve pubermeiden

Jullie staan aan het begin van een van de meest ongelofelijke avonturen van je leven waarin alles mogelijk is, gewoon door jezelf te zijn en de natuur haar gang te laten gaan! Gefeliciteerd!

Wisten jullie dat jullie een wandelend en pratend wonder zijn? Echt waar! In de volgende hoofdstukken van dit boek zullen jullie ontdekken wat ik hiermee precies bedoel. Zelfs op het ogenblik dat jullie dit lezen, zijn er een heleboel veranderingen aan de gang – sommige kunnen jullie mogelijk al zien, zoals je borsten die misschien al zijn beginnen te groeien; andere veranderingen zitten binnen in jullie. Misschien voelen jullie ze wel, maar jullie kunnen ze niet zien.

Puberteit betekent opgroeien of volwassen worden. Hoor ik daar ergens 'Bah!?' Ik weet dat jullie nog niet volwassen zijn, maar de puberteit is onderdeel van jullie groei naar volwassenheid. Als dat afgrijselijk klinkt of zelfs eng, dan kan ik jullie meteen vertellen dat jullie niet alleen staan. Al jullie vriendinnen maken waarschijnlijk hetzelfde of ongeveer hetzelfde door en ook alle volwassenen die jullie kennen hebben het meegemaakt. Stel je eens voor... je grote zus, moeder, tante of lerares hebben dezelfde veranderingen moeten doorstaan.

Ter informatie volgen hier een aantal mensen die ook puber zijn geweest: stel je eens voor dat Jeanne d'Arc, prinses Diana en Cleopatra op de een of andere manier dezelfde reis hebben moeten maken als die jullie nu ondernemen. Kunnen jullie je voorstellen dat de koningin ook ooit voor de eerste keer ongesteld is geworden? En wat dacht je van Britney? Zelfs jullie oma! Wat denken jullie dat er was gebeurd als jullie oma niet ongesteld was geworden? Ik noem dit graag de eregalerij van de pubermeiden. Misschien willen jullie er nog andere beroemde namen aan toevoegen en als jullie zover zijn, kunnen jullie er jezelf bijzetten!

In dit boek wens ik jullie stiekem toe dat jullie je niet alleen een beetje goed voelen om wie jullie zijn, maar dat jullie je helemaal superfantastisch voelen, jullie buitengewone, pittige meiden! Wanneer we goede informatie krijgen, onszelf niet hoeven te verbergen of te schamen, dan worden we sterk. We worden sterk wanneer we meer over onszelf te weten komen en onszelf kunnen zijn, gezond zijn, ons goed voelen om wie we zijn en als we zo veel mogelijk steun, aanmoediging en liefde krijgen, want dat verdienen we! Dus tijdens het avontuur van dit boek gaan we kijken, ik bedoel echt kijken, naar al die uitdagende, sappige, slijmerige, sijpelende, warrige, verwarrende, wilde, persoonlijke dingen die horen bij jullie, opgroeiende meiden. Het gaat over de veranderingen van jullie lichaam, jullie geest, gedachten, gevoelens en emoties. Op al die verschrikkelijk moeilijke vragen zullen jullie ergens in dit boek het antwoord vinden. Jullie lezen de zuivere, onvervalste waarheid over wat er aan de hand is daarbinnen, daaronder en daar in de buurt! Ik hoop echt dat jullie dit boek met plezier zullen lezen en dat het jullie een beetje zal helpen tijdens jullie reis. En ik hoop vooral dat jullie zullen genieten van de tijd waarin jullie opgroeien tot vrouw.

**Heel veel liefs, Shushann**

PS Niet iedereen die dit boek leest heeft een moeder, een zus of een tante aan wie ze alles kan vragen wat met de puberteit te maken heeft. Maar je familie of verzorgers zijn niet de enigen met wie je kunt praten. Als ik het heb over je moeder, vader of tante, denk dan aan iedere volwassene of oudere persoon in je leven die je vertrouwt en met wie je makkelijk kunt praten. Bedenk wie dat voor jou kan zijn, bijvoorbeeld een goede vriendin, een lerares of mentor op school die jij kent en die om jou geeft.

Hoofdstuk 1

Waarom een boek over de

**PUBERTEIT?**

Ik heb dit boek geschreven omdat ik de laatste dertien jaar in de groepen die ik leid met heel veel meisjes van jouw leeftijd heb gepraat over puberteit en opgroeien. Samen beleven we een dag vol actie waarin we praten, vragen stellen, walgen en lachen om alle veranderingen die in ons lichaam en onze gevoelens plaatsvinden, van puistjes tot schaamhaar, van plaaggeesten tot onze innerlijke kracht en schoonheid. Meestal begin ik de dag met de vraag: 'Wie van jullie wilde vandaag eigenlijk niet komen en is hier alleen maar omdat zij van haar vader of moeder moest komen?' Natuurlijk steekt bijna iedereen de vinger op – meestal omdat ze zich ongemakkelijk, beschaamd en verdrietig voelen over hun opgroeien! (Ik zei toch dat je niet de enige bent!) Tegen het eind van de dag is dat allemaal anders. De meiden vertellen me dat ze zich heel wat geruster en meer voorbereid voelen, omdat we het allemaal



samen beleven en het niet zo erg is als ze hadden gedacht. Sommigen (oh, schokkende gruwel) zeggen zelfs dat ze ernaar verlangen om op te groeien en een vrouw te worden. Als ik dat hoor voel ik me blij en trots. Alsof ik een groot stuk chocoladetaart krijg met chocolade-ijs!

Met dit boek kan ik misschien de liefde overbrengen voor mijn werk dat ik samen met pubermeiden zoals jullie doe. En misschien vinden jullie na het lezen van de volgende hoofdstukken dat er een heleboel pluspunten ++++ aan opgroeien zitten. En misschien... let op – gaan jullie dan verlangen naar jullie puberteit! (Oké, ben ik nu te ver gegaan? Misschien zijn jullie er een klein beetje meer op voorbereid.) Bekijk het eens zo: waarschijnlijk zitten jullie midden in de veranderingen, er is geen weg terug, dus jullie kunnen er net zo goed het beste van maken!



Misschien weten jullie al een beetje of juist heel veel over puberteit en het volwassen-worden door jullie ouders of hebben jullie het op school gehoord. Om te beginnen: kunnen jullie zo veel mogelijk woorden bedenken die met het woord 'puberteit' te maken hebben? Misschien willen jullie dit samen met enkele vriendinnen proberen. Schrijf alle woorden op. Kom op, houd je niet in, ik wil alle pikante details over alles wat jullie ooit hebben gehoord. Hier volgen enkele woorden waarmee de meiden uit mijn groepjes kwamen:



MENSTRUATIE \* GÊNANT \* SMERIG! \* VIES \* SCHEREN \*  
ONGESTELDHEID \* VERANTWOORDELIJKHEID \*  
MAANDVERBAND \* ONTHAREN \* TAMPONS \* DEODORANT \*  
CHAGRIJNIG \* BORSTEN \* TIETEN \* VAGINA (haar daaronder!) \*  
TOETERS \* MOPPERAAR \* PENIS \* PLASGAATJE \* PIEMEL \*  
BEHA \* HAREN \* OKSELHAAR \* SCHAAMHAAR \* BLOED EN  
BLOEDEN \* LICHAAMSGEUR \* HARIGE BENEN! \* JOEKELS \*  
MAKE-UP \* VOLWASSENHEID \* VRIENDJES \* BABY'S \*  
NATTE DROMEN \* PIJN \* GEVOELENS \* KRAMPEN

Stonden een paar van deze woorden ook op jullie lijstje?

In dit boek gaan we op een aantal van deze woorden verder in. Kijk naar de plaatjes die erbij staan. We gaan ook op zoek naar de correcte benamingen voor wat we net hebben genoteerd.

Bijvoorbeeld, weet jij een ander woord voor ongesteldheid?

## Het verhaal van een pubermeid, iets ouder dan 10

Ik ben de eerste om toe te geven dat ik mij, toen ik ongesteld werd, BESCHAAMD, BANG, VERRADEN, IN DE WAR, BOOS, VERLEGEN, VERDRIETIG en CHAGRIJNIG voelde, om maar wat te noemen! Ik had niet echt het gevoel dat ik een avontuur tegemoet ging. Vooral omdat ik totaal onvoorbereid was en me alleen voelde. Niemand had me ooit verteld wat me te wachten stond en wat ik eraan kon doen. Ik dacht dat ik de enige was en ik wilde helemaal niet veranderen. Heb jij ook wel eens zulke gevoelens gehad over puberteit en het 'O'-woord (ja, van ongesteld)?

Daarom heb ik een paragraaf van dit boek 'Bah, ongesteld' genoemd. Dat heb ik de meisjes in mijn groepen zo vaak horen zeggen. Ik denk dat ik nog megabanger was toen ik opgroeide, want niemand vertelde me wat ongesteld-zijn was. Toen het zover was, dacht ik dat ik ziek was of gewond. En toen ik hoorde dat dat iedere maand zou gebeuren – 'Oh nee hè! Mooi niet!!'

Nu ben ik er blij mee, want ik weet dat ongesteld worden mij gezond houdt. Hoe dan? Wel, omdat al die onderdelen van mij die horen bij het volwassen-zijn – mijn inwendige geslachtsorganen – goed werken. Maar ongesteld-zijn betekent ook dat mijn beenderen en mijn haren, mijn nagels en mijn huid groeien en gezond zijn. Ik vertel hier meer over in het volgende hoofdstuk.



Ik werd voor het eerst ongesteld toen ik 9 jaar was. Dat klinkt misschien jong, maar de leeftijd waarop meisjes tegenwoordig voor de eerste keer ongesteld worden ligt tussen 9 en 15 jaar. Misschien waren er ook andere meisjes in mijn klas die ongesteld werden, maar over zulke dingen pratten we nooit, dus ben ik het nooit te weten gekomen.

Als ik terugkijk naar die periode denk ik dat we ons minder ongemakkelijk zouden hebben gevoeld over onszelf als iemand zo moedig was geweest er hardop over te praten. Kun jij erover praten met je moeder, vader of een naast familielid? Heb je ten minste één goede vriendin die je vertrouwt en met wie je kunt praten?

Toen ik 9 was, was ik een echte kwajongen, of liever, een jongens-meisje. Ik deed aan atletiek en andere activiteiten buitenshuis. Ik moet bekennen dat ik had ontdekt dat er

haar onder mijn armen begon te groeien (ik noemde ze alfasprietjes) en dat ik tietjes begon te krijgen, maar ik wist nog altijd niet dat er nog meer veranderingen in mijn lichaam aan zaten te komen. Ik werd... ongesteld – jannes! Pas toen ik 14 of 15 was vertelde ik het aan enkele vriendinnen als ik ongesteld was. Meestal was dat om te vragen of iemand een maandverbandje of een tampon had. Zelfs dan nog gebruikten we een soort geheimtaal en pratten we fluisterend.

## Maandverband en tampons

Toen ik voor het eerst ongesteld werd moest ik natuurlijk ook een maandverband dragen als ik naar school ging. O, dat maandverband, dat witte maandverband! Het had de vorm van een enorme witte rechthoek. We droegen het met een elastieken gordel met aan ieder einde een klemmetje om het op zijn plaats te houden. Als je ze had gezien zou je begrijpen waarom wij ze surfplanken noemden.

Toen ik het voor het eerst droeg, had ik het gevoel dat ik een dubbele boterham in mijn slipje had zitten. Omdat ik het met die elastieken gordel met klemmetjes moest vastmaken, was het verband tegen de tijd dat ik uit de schoolbus stapte en de school inliep, langzaam maar zeker naar boven gegleden en zat het ergens halverwege mijn rug. Daardoor leek het alsof ik een vreemde bult op mijn rug had zitten. Zo gênant!

Ik probeerde kalm te blijven en deed alsof er helemaal niets aan de hand was. Ja hoor, alles is normaal, ik heb alleen maar een vreemde bult op mijn rug. Ik weet nog dat onze juf van de zesde klas ons vertelde over de puberteit en dat we ongesteld zouden worden. Ze zei: 'Meisjes, op een dag gaat er een mandje in jullie lichaam groeien en dat mandje bereidt jullie voor op het krijgen van een baby.'

O, alsjeblieft! Een mand? Ik dacht dat we bij het einde van haar 'mandjesverhaal' allemaal in een mand waren veranderd! We hadden er geen flauw idee van wat zij ons probeerde te vertellen over onze uterus (heb je daar al van gehoord? Nee? Nou, je hoort er gauw meer over!) en over ongesteld- worden. Aahh, gelukkig ben ik volwassen geworden.

Maar een ding was zeker, ik werd ongesteld. Ik zou je niet geloofd hebben mocht je me, toen ik 9 of 10 was, hebben verteld dat ik later praatgroepjes over puberteit met meisjes zou gaan leiden. Of dat ik er zelfs een boek over zou gaan schrijven! Maar hier ben ik dan. En zonder enige twijfel ben jij ook aan het opgroeien. Kijk eens hoe ver je al gekomen bent met opgroeien – je hebt tanden, je kunt lopen, praten, zelf naar het toilet gaan en je kunt surfen op internet (hm, alleen met toestemming, natuurlijk!).

