

Je

PUBERTEIT

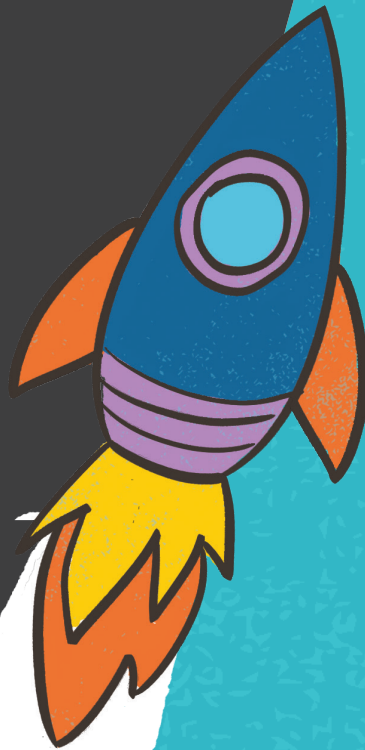
is een
FEIT

ALLES WAT JE WILT WETEN
OVER DEZE UNIEKE
LEVENSFASE

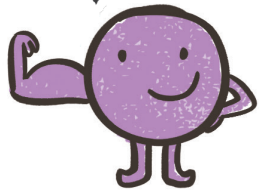
AFTELLEN NAAR DE PUBERTEIT

5-4-3-2-1 ...

DAAR GA JE!



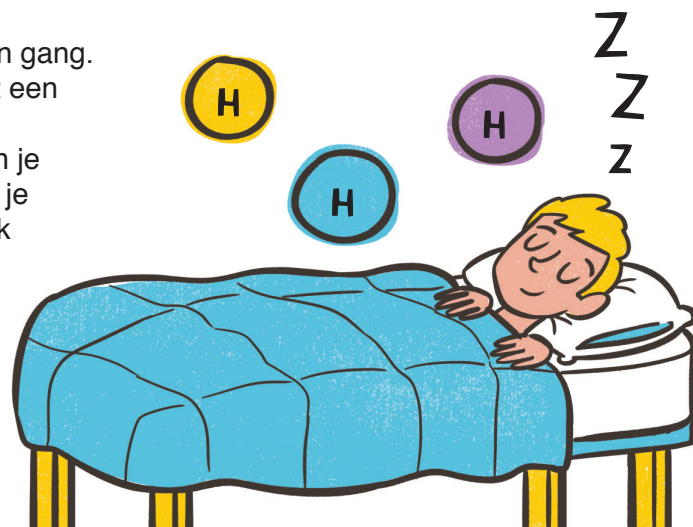
Tijdens het aftellen naar de puberteit jagen er allerlei hormonen door je lijf. Je maakt enorme veranderingen door. Deze hormonen zijn krachtig en volkomen natuurlijk. Je lichaam is erop voorbereid. Maar wat doen al die hormonen eigenlijk met je?



30 KRACHTIGE HORMONEN

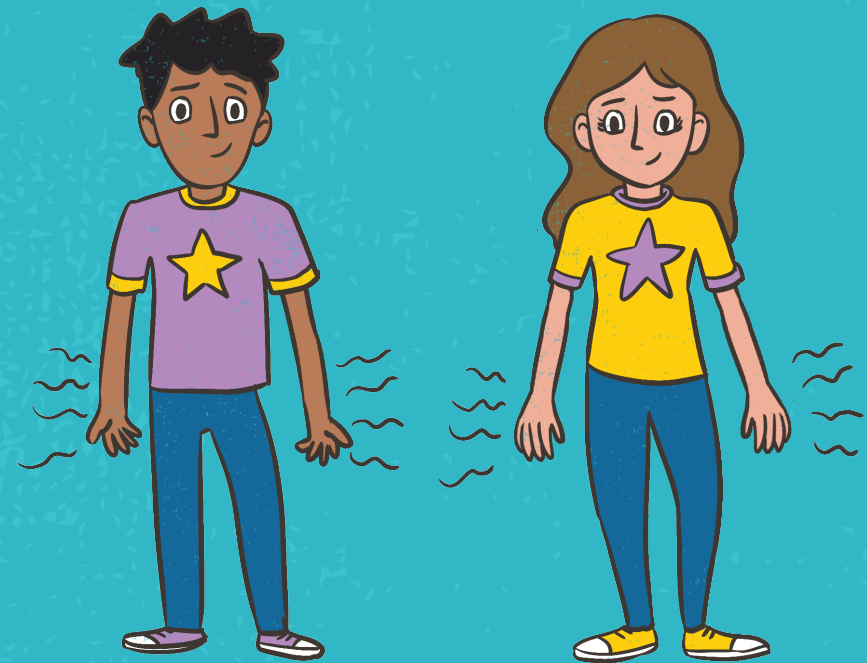
Kliertjes in je lichaam scheiden stofjes af die we hormonen noemen. Er zijn zo'n 30 verschillende hormonen die invloed op je lichaam hebben in de puberteit. Elk heeft zijn eigen taak.

Drie hormonen zetten de puberteit in gang. Geen paniek, dat gaat echt niet met een explosie, zodat je ineens een puber bent. Hormonen komen langzaam in je bloedbaan en doen hun werk terwijl je slaapt. Na een tijd doen ze hun werk 24/7 en dan beginnen de grootste veranderingen.



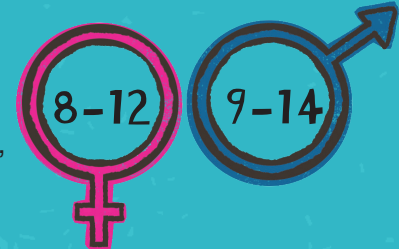
WAT DOEN PUBERHORMONEN?

Ze prikkelen kliertjes in de zaadballen of eierstokken en maken ze wakker. Dat stimuleert de productie van twee andere hormonen – testosteron en oestrogeen – zowel bij jongens als meisjes. Jongens maken meestal meer testosteron aan en meisjes meer oestrogeen. Deze twee hormonen spelen de hoofdrol bij alle lichaamsveranderingen.



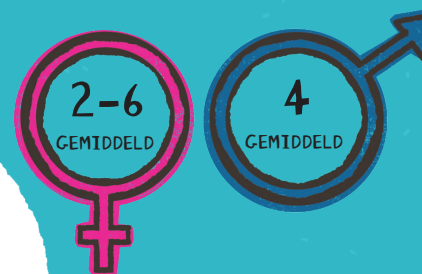
WANNEER DAN?

Iedereen wil weten wanneer de puberteit precies begint, maar er is niet één bepaalde leeftijd. Alles tussen 8 en 17 jaar is normaal. Geen zorgen! De puberteit begint, als de tijd daar is.



EN HOE VEEL JAAR DUURT DAT?

De puberteit duurt een paar jaar. Je hebt tijd genoeg om aan alle veranderingen te wennen.



WIE BEN IK?

GENDER EN IDENTITEIT

De puberteit brengt een hoop uiterlijke veranderingen, maar innerlijk gebeurt er ook een hoop. Soms raak je daarvan in de war en vraag je je af wie je nu echt bent. Wat is je identiteit? En welke seksuele gevoelens heb je?

HET ZIJN JE GENEN

Je sekse wordt bepaald door je chromosomen. Meestal zorgen zij voor een mannelijk of een vrouwelijk voortplantingssysteem. Soms is iemands sekse minder duidelijk (zie intersekse op blz. 33). Je genderidentiteit is wat je zelf beslist te zijn: een man of vrouw (of beide). Je genderidentiteit kan anders zijn dan je sekse.



22 chromosomenparen +

Vrouw: (2x X-chromosoom =) **XX** /

Man: (1x X + 1 x Y =) **XY**

+

HEEL VEEL HORMONEN

=

ALLES IS MOGELIJK!

112 GENDERIDENTITEITEN

De waarheid is dat je kunt zijn wie je maar wilt. Alleen omdat je geboren bent met bepaalde geslachtskenmerken, wil niet zeggen dat je je vanbinnen ook zo voelt. Helpt het als je weet dat er op zijn minst 112 genderidentiteiten* zijn? Hier zijn de meest bekende ...



CISGENDER

Dat is als je je thuis voelt bij je geboortegeslacht. Als je bijvoorbeeld geboren bent als vrouw en jezelf ook vrouw vindt, dan ben je een cisgender vrouw.

GENDERFLUÏDE

Hieronder vallen een heleboel identiteiten van mensen die zich een mix van man en vrouw voelen.

TRANSGENDER

Dat is als je je niet thuis voelt bij je geboortegeslacht. Als je bijvoorbeeld geboren bent met een mannelijke geslacht, maar jezelf ziet als vrouw, dan ben je een transgender vrouw.

POLYGENDER

Dan identificeer je je met meer genders, tegelijkertijd of op verschillende momenten.

NON-BINAIR

Non-binair is iemand die zich niet thuis voelt in het hokje man of vrouw.

AGENDER OF GENDERLOOS

Dat is als je je niet identificeert met een bepaald gender.

INTERSEKSE

Intersekse is geen genderidentiteit. Intersekse personen zijn geboren met geslachtsorganen met mannelijke én vrouwelijke kenmerken. Soms lijken ze aan de buitenkant vrouwelijk, maar zijn ze vanbinnen mannelijk. Intersekse personen identificeren zich met het gender dat voor hen goed voelt.

QUESTIONING

Dat is als je je gender nog niet wilt benoemen, zolang je je gevoelens nog aan het uitzoeken bent.

* Er zijn er vast meer, omdat er steeds meer definities bijkomen.



Je



PUBERTEIT

is een
FEIT

ALLES WAT JE WILT WETEN OVER
DEZE UNIEKE LEVENSFASE

Als alleen al bij de gedachte aan de puberteit je 3 miljoen zweetkliertjes losgaan, is het tijd om dit boek te lezen. Je komt van alles te weten: van hormonen en haargroei tot puistjes en seks. Door toffe feiten en interessante cijfers kom je erachter dat de puberteit absoluut niks engs is.

Ontdek de top 3 van veranderingen aan je lichaam, lees de 5 pluizige feitjes over die haargroei daar beneden en laat de 1 miljoen zenuwuiteinden in je lippen tintelen als je na het lezen van dit boek lachend door de puberteit vliegt!



corona



9 789086 649341

www.schoolsupport.nl