

GUY TALK

Lizzie Cox

Illustraties door Damien Weighill



INHOUD

Het P-woord: de puberteit..... 4

Maar... wat laat de puberteit beginnen?..... 6

Hersenen op hol..... 8

Het andere P-woord: penis..... 10

Het leven is hard..... 14

Groeipijnen..... 16

'Haar' gaan we..... 18

Puistjes & je huid..... 20

Je gezicht: ogen & tanden..... 24

Lichaamsgeur & persoonlijke hygiëne..... 26

Over je voeten..... 28

Meiden & de puberteit..... 30

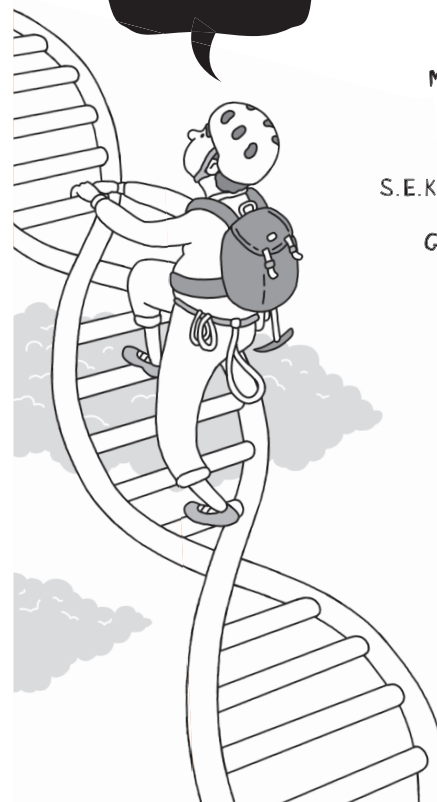
Liefde & relaties..... 32

S.E.K.S. & hoe baby's ontstaan..... 36

Gezond eten & fit zijn..... 40



LANG OF
KORT DOOR
JE DNA?
KIJK OP
BLZ. 17



PESTEN & GROEPSDRUK

Pesten is als iemand zich bewust en herhaaldelijk vervelend gedraagt tegenover een ander. Er zijn verschillende vormen van pesten. Sommige pesters **INTIMIDEREN** anderen met fysieke kracht, maar het kan ook gaan om schelden of buitensluiten. Als jij je op welke manier dan ook een 'doelwit' voelt, dan heb je last van een vorm van pesten, en dat is **NIET OKÉ**.

Op je school zijn hier protocollen (voorschriften en regels) voor, dus als je gepest wordt – of iemand anders – **MELD HET**. Er zijn ook anti-pestwebsites waar je veilig advies en steun kunt vragen.



Wat is een gezonde vriendschap?

EEN SLECHTE VRIENDSCHAP:

1. Zorgt dat je je slecht over jezelf voelt.
2. Geeft je het gevoel dat je dingen moet doen of zeggen die je niet wilt.
3. Kost veel moeite, of maakt je bezorgd of ze je wel mogen.

EEN GOEDE VRIENDSCHAP:

1. Is leuk!
2. Voelt gemakkelijk.
3. Is gebaseerd op vertrouwen.

HA! HA! HA!

ALLES ONDER
CONTROLE!



Wat is groepsdruk?

'**GROEPSDRUK**' gaat over leeftijdsgenoten, zoals klasgenoten. Als ze je proberen over te halen iets te doen, of jij druk voelt om er bij te horen, noemen we dat 'groepsdruk' – en dat is **NIET OK**.

Groepsdruk is...

1. Overgehaald worden om te spijbelen. Met spijbelen riskeer je niet alleen straf, maar ook je resultaten, en je toekomst – dat is het niet waard!
2. Druk voelen om te roken, te drinken of drugs te gebruiken. Allemaal heel slecht voor je gezondheid. Of je alcohol drinkt, moet je zelf beslissen als je 18 bent, maar roken en drugs – illegale of 'legale' middelen – zijn **ALTIJD** gevaarlijk en kunnen dodelijk zijn. Zeg gewoon nee.
3. Druk voelen om mee te pesten of iemand buiten te sluiten. Je denkt misschien dat jij de volgende bent als je niet meedoet. Dit is een vorm van groepsdruk.
4. Je op een bepaalde manier gedragen om erbij te horen. Je normale gedrag veranderen om 'cool' of populair te zijn is ook groepsdruk. Wees jezelf!

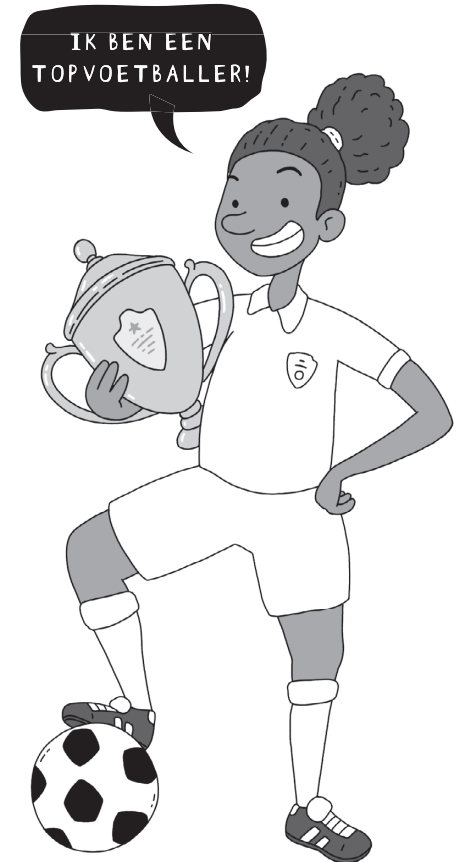
Onthoud dat het **JOUW LEVEN** is en dat dit **JOUW BESLISSINGEN** zijn. Je zou nooit je hand in het vuur steken omdat iemand dat zegt. Dus waarom zou je een ander andere dingen wel voor jou laten bepalen? **PRECIES**.

SEKSISME & GENDERGELIJKHEID

Wat is beter, een jongen of een meisje zijn? Sorry, dat was een strikvraag — het antwoord is **ALLEBEI**. Mannen en vrouwen hebben een ander lichaam, maar maakt dat de één beter dan de ander? **NEE** – natuurlijk niet! Seksisme is als mensen ongelijk worden behandeld en alleen op basis van hun geslacht (jongen/meisje) ander gedrag van ze wordt verwacht.

Geef me een voorbeeld!

'Meisjes horen niet op voetbal – het is een jongenssport!' Dit is een voorbeeld van seksisme. Er is geen enkele reden waarom meiden niet mogen voetballen, of andere dingen leuk moeten vinden.



'Matt huilt als een meisje' ' Ook seksisme! Het is heel normaal dat jongens huilen als ze verdrietig zijn. Het maakt ze niet minder mannelijk – dat is een ouderwets idee.