

INHOUD

OPGROEIEN	3
WANNEER BEGINT DE PUBERTEIT?	4
LANGER EN BREDER	6
HAAR KRIJGEN	8
BORSTEN KRIJGEN	10
DAARBENEDEN	14
VERANDERING VANBINNEN	16
WAT IS MENSTRUATIE?	18
LAST VAN JE HORMONEN	28
JIJ EN JE GENDER	30
HOE ZIT HET MET JONGENS?	34
JE LICHAAM ONTDEKKEN	37
VERLIEFD ZIJN	38
JOUW LICHAAM, JOUW REGELS	40
WAT IS SEKS EIGENLIJK?	42
VEILIGE SEKS	44
ONLINE ZIJN	46
ENERGIE VOOR JE LICHAAM	50
HYGIËNE	52
OUDER EN WIJZER	54
JE STEUN EN TOEVERLAAT	56
JEZELF WORDEN	58
WOORDENLIJST	60
INDEX	62

OPGROEIEN

Vanaf je geboorte groei je steeds een beetje, maar er komt een periode waarin je veel zult veranderen. Dat is het moment waarop je langzaam in een volwassene verandert, en daar gaat dit boek over.



Je hebt misschien al veranderingen opgemerkt, of misschien nog niet. Ze komen niet bij iedereen op dezelfde leeftijd of op dezelfde manier, en je kunt niet van tevoren voorspellen wanneer ze bij jou zullen gebeuren. Maar dit boek geeft je een goed idee van wat je kunt verwachten.

Deze nieuwe fase in je leven heet de puberteit. Het heeft alles te maken met volwassen worden en hoe je lichaam zich daarop voorbereidt. Misschien kijk je ernaar uit om volwassen te worden, of misschien twijfel je. Maak je geen zorgen – de veranderingen gebeuren geleidelijk, dus je hebt genoeg tijd om eraan te wennen.



WANNEER BEGINT DE PUBERTEIT?

Ze zeggen dat je begint te veranderen rond je tiende, maar bij de een gebeurt het eerder dan bij de ander. Feit is dat als je lichaam er klaar voor is, je volwassen begint te worden.

JE BEREIDT JE VOOR

Eerst moet je wat vet krijgen. Dat is een gezonde manier voor je lichaam om de energie op te bouwen die het nodig heeft voor de veranderingen die eraan komen.

Iedereen wordt in zijn eigen tempo volwassen. Jij bent misschien even oud als je vriendinnen, maar kunt klaar zijn met de veranderingen voordat zij eraan beginnen, of andersom.

Je kunt die groei niet versnellen of vertragen. Maar één ding staat vast: iedereen bereikt hetzelfde eindpunt. Het maakt niet uit hoe oud je bent wanneer je begint te puberen: je blijft veranderen tot je volwassen bent.



WAT NU?

Opdat je weet wat je te wachten staat: dit zijn enkele veranderingen die gaan plaatsvinden. Het is niet erg als je niet alle woorden kent – verderop worden ze uitgelegd.



Het kan tot 3,5 jaar duren van de eerste puberteitsveranderingen tot je eerste menstruatie. En het zal nog langer duren voor je klaar bent met volwassen worden. Die hele periode voel je je soms wat anders vanbinnen. Maak je geen zorgen: als het voorbij is, ben je nog steeds jezelf – alleen een wat meer volwassen versie van jezelf.

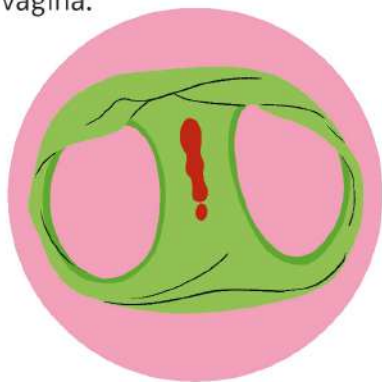


WAT IS MENSTRUATIE?

De grootste verandering bij het opgroeien is wanneer je gaat menstrueren (ongesteld wordt). Bij de menstruatie komt er elke maand een paar dagen bloed uit je vagina.

MENSTRUATIE EN BABY'S

Elke maand vormt de baarmoeder een dik, zacht slijmvlies van bloedvaten. Dat gebeurt opdat, ooit, een baby daar zou kunnen innestelen en groeien. Tenzij de vrouw zwanger wordt, komt het slijmvlies los en komt het als menstruatiebloed uit de vagina.



Je merkt meestal op het toilet dat je menstruatie begint.

BEGIN VAN DE MENSTRUATIE

Er zijn een paar aanwijzingen die je vertellen dat je eerste menstruatie eraan komt. Dat is meestal zo'n 2,5 jaar nadat je borsten begonnen te groeien. Een paar maanden voor je voor het eerst ongesteld wordt, kan er meer afscheiding uit je vagina komen. Menstruaties beginnen meestal tussen 10 en 15 jaar, maar het kan ook eerder.

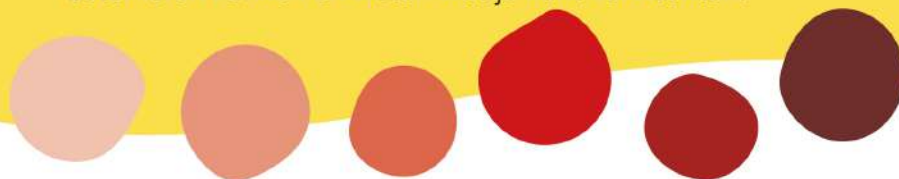
Wanneer word ik ongesteld?

Bij mij begon het toen ik 12 was.

ZWAAR OF LICHT?

Bij een menstruatie komen ongeveer zes eetlepels bloed uit de vagina. Maar dat is bij iedereen anders. Je menstruatie kan licht zijn, waarbij je niet veel bloedt, of zwaar, wat wil zeggen dat je veel bloed verliest. Beide zijn normaal.

Je zult ook merken dat je menstruatie de eerste dagen meestal zwaarder is, en daarna lichter wordt. Menstruatiebloed kan er heel verschillend uitzien, van felrood in het begin tot donkerbruin aan het eind. Geleidelijk zul je je lichaam beter leren kennen en weten wat je kunt verwachten.



AFWACHTEN

Elke maand komt de menstruatie ongeveer rond dezelfde periode. Dat is dan een regelmatige menstruatie. Menstruaties kunnen ook onregelmatig zijn, wat betekent dat ze iets vroeger of later komen dan je verwacht.

Soms kun je wat bloed verliezen tussen twee menstruaties in, wat je in je onderbroek ziet of in het toilet. Dat heet spotting en is normaal.

Het is een goed idee om altijd menstruatieproducten bij je te dragen, voor als je ze onverwachts nodig hebt. Daarover lees je meer op de volgende bladzijden.

Ik heb hier ergens een maandverbandje...



VERLIEFD ZIJN

Als je ouder wordt, begin je waarschijnlijk anders te denken. Je kunt bijvoorbeeld verliefd worden op iemand. Dat kan van alles betekenen, zoals dat je vindt dat iemand er goed uitziet of dat je bij die persoon wilt zijn en dat je hoopt dat zij of hij *jou* ook leuk vindt.

Het is normaal om opgewonden of zenuwachtig te zijn als die persoon dichtbij is. Verliefd zijn maakt deel uit van je seksualiteit, zelfs als het niet altijd iets met seks te maken heeft. Sommige mensen vinden het handig hun seksualiteit een etiket te geven – hier volgen een paar voorbeelden.

BISEKSUEEL (Bi)

Aangetrokken zijn tot mensen van meer dan één gender.

HETEROSEKSUEEL

Jongens die enkel meisjes aantrekkelijk vinden of meisjes die alleen op jongens vallen.

PANSEKSUEEL

Aangetrokken zijn tot anderen, ongeacht hun gender, geslacht of seksualiteit.

HOMOSEKSUEEL (gay)

Aangetrokken zijn tot mensen van hetzelfde geslacht of gender. Homoseksuele meisjes zijn lesbiennes.

QUESTIONING (zoekend)

Iemand die op zoek is naar zijn of haar seksualiteit of nieuwsgierig is naar andere seksualiteiten.

ASEKSUEEL

Niet seksueel aangetrokken zijn tot iemand, maar misschien wel romantische gevoelens hebben voor iemand.

UIT DE KAST KOMEN

Mensen nemen vaak ten onrechte aan dat iedereen hetero is, tot ze ongelijk blijken te hebben. Iemand die niet heteroseksueel is, kan ervoor kiezen dat openbaar te maken. Dat heet 'uit de kast komen'. Het is een persoonlijke beslissing of, hoe en wanneer ze dat doen.



Sommige mensen zijn al van jongs af aan zeker van hun seksualiteit, terwijl andere pas na jaren meer over zichzelf ontdekken en begrijpen. Je kunt je seksualiteit niet kiezen – het is gewoon hoe je bent en een deel van wat jou tot jou maakt.

Als je opgroeit, is het normaal dat je vragen hebt over je seksualiteit en je afvraagt hoe het zou zijn om iemands geslachtsdelen aan te raken. Maar voordat je je gevoelens deelt met iemand anders, moet je daar eerst consent of toestemming voor hebben. Daarover gaan de volgende bladzijden.

HYGIËNE

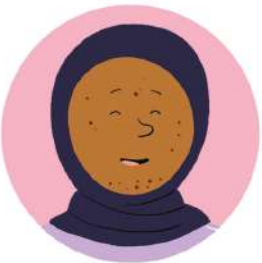
Over je hele lichaam heb je zweetklieren, maar op sommige plekken heb je er meer, zoals in je oksels en rond je geslachtsdelen. In de puberteit begin je meer te zweten, dus het is een goed idee om die delen elke dag schoon te maken.

Ouder worden en meer zweten betekent ook dat je je kleren schoon moet houden. Kleding die dicht op je huid zit, zoals sokken, ondergoed en T-shirts, trekken bacteriën aan die dol zijn op zweet, dus die kun je beter na een keer dragen in de was gooien.



PUISTJES

Ieders huid produceert een soort huidsmeer of talg. Anders zouden je huid en haar uitdrogen. Maar door veranderingen in je hormoonspiegel in de puberteit kun je meer talg gaan produceren, met als resultaat: puistjes. Die zijn volkomen normaal en iedereen krijgt ze af en toe. Was je gezicht elke dag en ga naar de dokter als je zoveel puistjes krijgt dat je ze niet meer de baas kunt.



JE DAARBENEDEN WASSEN

De binnenkant van je vagina moet je NIET wassen. Die is geweldig goed in het zichzelf schoonhouden, dus je daarmee bemoeien levert alleen maar jeuk en pijn op. Maar je moet WEL je vulva wassen. Daar heb je alleen warm water voor nodig of een zachte zeep als je dat wilt.

Je moet altijd je geslachtsdelen van voren naar achteren vegen, schoonmaken en drogen. Zo verhinder je dat bacteriën van je anus in je vagina of urinebuis terechtkomen, waardoor infecties kunnen ontstaan.



NORMAAL OF NIET?

Je kunt merken dat er wit vocht uit je vagina komt. Dat is vaginale afscheiding en houdt je vagina schoon. Soms is er meer dan anders en de kleur kan variëren van helder tot melkwit. Dat is helemaal normaal en gezond. Het is pas een probleem als het jeukt, brandt of vies ruikt. Dat kan betekenen dat je een infectie of een allergische reactie hebt en dan moet je naar een dokter of apotheker. Die kunnen je waarschijnlijk helpen zonder dat ze naar je vagina moeten kijken.