

INHOUD

OPGROEIEN	3
WANNEER BEGINT DE PUBERTEIT?	4
LANGER EN LAGER	8
HAAR KRIJGEN	10
TUSSEN JE BENEN	14
JIJ EN JE GENDER	20
HOE ZIT HET MET MEISJES?	24
BORSTEN KRIJGEN	28
VERLIEFD ZIJN	30
JOUW LICHAAM, JOUW REGELS	32
WAT IS SEKS EIGENLIJK?	34
VEILIGE SEKS	36
SEKS OP HET INTERNET	38
VOOR JEZELF ZORGEN	40
OUDER EN WIJZER	50
JE STEUN EN TOEVERLAAT	52
TE MOOI OM WAAR TE ZIJN?	56
JEZELF WORDEN	58
WOORDENLIJST	60
INDEX	62
DANK!	64

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 op je 12de of 13de, 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 GEWICHT

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 vrienden, 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 – als die al niet begonnen zijn. Het is niet erg als je niet alle woorden kent – verderop worden ze uitgelegd.



Het kan een paar jaar duren van de eerste puberteitsveranderingen tot de laatste. 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 SEKS EIGENLIJK?

Seks is wanneer volwassenen elkaars gevoelige geslachtsdelen raken op een manier die leidt tot een orgasme. Dat gebeurt tussen mensen van alle genders en om diverse redenen. Sommige mensen hebben seks om hun liefde en gevoelens voor elkaar te tonen – en omdat het lekker is.



SEKS OM BABY'S TE MAKEN

Mensen kunnen seks hebben om een baby te maken. Bij dit soort seks zijn een penis en een vagina betrokken. Dat gaat zo...

Eerst kussen en knuffelen twee mensen heel dicht bij elkaar. Dat heet voorspel en bereidt hun lichamen voor op de seks. De penis wordt stijf, de vagina zwelt lichtjes op en scheidt een glibberig vocht af dat de penis helpt erin te passen. Beiden maken bewegingen waarbij de binnenkant van de vagina tegen de buitenkant van de penis wrijft. De penis ejaculeert sperma. Het sperma bevat miljoenen zaadcellen: kleine organismen die door de vagina zwemmen. Als ze een eikel tegenkomen in de eileider, kan eentje ervan ermee samengaan...

... en kan een baby beginnen te groeien.



VOOR HET PLEZIER

Het idee om te spelen met iemands geslachtsdelen lijkt vreemd, maar heel veel volwassenen vinden het prettig om te doen. Veel tieners ontdekken in hun puberteit dat ze dat ook willen doen. Het is een gebruikelijk onderdeel van volwassen relaties. Maar in de meeste landen is het illegaal om seks te hebben voor je 16de. Dat wordt beschouwd als de leeftijd waarop iemand meerderjarig is.

WAT IS SEKS EIGENLIJK?

Seks is wanneer volwassenen elkaars gevoelige geslachtsdelen raken op een manier die leidt tot een orgasme. Dat gebeurt tussen mensen van alle genders en om diverse redenen. Sommige mensen hebben seks om hun liefde en gevoelens voor elkaar te tonen – en omdat het lekker is.



Ik dacht dat seks was
wanneer een penis in
een vagina gaat?

Ik dacht dat seks
was om baby's te
maken?

Seks kan dat
allemaal zijn!

Ik dacht dat seks
was als blote mensen
kussen en knuffelen.

SEKS OM BABY'S TE MAKEN

Mensen kunnen seks hebben om een baby te maken. Bij dit soort seks zijn een penis en een vagina betrokken. Dat gaat zo...

Eerst kussen en knuffelen twee mensen heel dicht bij elkaar. Dat heet voorspel en bereidt hun lichamen voor op de seks. De penis wordt stijf, de vagina zwelt lichtjes op en scheidt een glibberig vocht af dat de penis helpt erin te passen. Beiden maken bewegingen waarbij de binnenkant van de vagina tegen de buitenkant van de penis wrijft. De penis ejaculeert sperma. Het sperma bevat miljoenen zaadcellen: kleine organismen die door de vagina zwemmen. Als ze een eikel tegenkomen in de eileider, kan eentje ervan ermee samengaan...

... en kan een baby beginnen te groeien.



VOOR HET PLEZIER

Het idee om te spelen met iemands geslachtsdelen lijkt vreemd, maar heel veel volwassenen vinden het prettig om te doen. Veel tieners ontdekken in hun puberteit dat ze dat ook willen doen. Het is een gebruikelijk onderdeel van volwassen relaties. Maar in de meeste landen is het illegaal om seks te hebben voor je 16de. Dat wordt beschouwd als de leeftijd waarop iemand meerderjarig is.

VOOR JEZELF ZORGEN

Volwassenen plagen tieners vaak dat ze egoïstisch zijn en niet aan anderen denken. Eigenlijk zou iedereen wel eens aan zichzelf moeten denken. Er zijn goede redenen om dat soms te doen, vooral in de puberteit.

Dat betekent meestal dat je even alleen bent, ontspant, chilt en je afsluit van de wereld.



Voor veel mensen is regelmatig de tijd hiervoor nemen genoeg om mentaal gezond te blijven. Je mentale gezondheid draait om je gedachten en gevoelens. Iedereen is wel eens een beetje, of zelfs erg, bezorgd of verdrietig.

TIPS OM TE CHILLEN

Er zijn tig manieren om te ontspannen van alle stress en gepieker. Als je de tijd en de ruimte vindt om dat te doen, kun je...



OM HULP VRAGEN

Als je gepieker je overweldigt of het je moeilijk maakt je te ontspannen, is het heel belangrijk dat je met iemand praat, misschien een ouder, een vriend of een leerkracht. Als zorgen je leven ernstig verstoren, is het een goed idee een arts te raadplegen.