

# INHOUD

<b>HOI!</b>	<b>7</b>
<b>DE PUBERTEIT – NU GAAT HET GEBEUREN!</b>	<b>9</b>
<b>WORD JE KORT OF LANG?</b>	<b>14</b>
<b>HEUPEN, BILLEN EN DIJEN</b>	<b>27</b>
<b>HET ONTKIEMT EN GROEIT</b>	<b>32</b>
<b>PUISTJESCRISIS</b>	<b>39</b>
<b>ZWEET</b>	<b>47</b>
<b>DE SCHAAMSTREEK</b>	<b>54</b>
<b>HET BINNENSTE BUITEN</b>	<b>59</b>
<b>WITTE VLOED</b>	<b>68</b>
<b>DE MENSTRUATIE</b>	<b>73</b>
<b>WAAROM MENSTRUEREN WE?</b>	<b>79</b>
<b>MENSTRUATIEKWALEN: PIJNEN, KRAMPAANVALLEN EN DIARREE</b>	<b>88</b>
<b>ALLE INS EN OUTS VAN MAANDVERBAND, TAMPONS EN MENSTRUATIECUPS</b>	<b>94</b>
<b>MENSTRUATIE-ARMOEDE</b>	<b>110</b>
<b>ZIEKTES DIE VAN INVLOED ZIJN OP DE MENSTRUATIE</b>	<b>114</b>
<b>CLITORIS</b>	<b>119</b>
<b>HET HYMEN</b>	<b>123</b>
<b>INTERSEKSE</b>	<b>129</b>
<b>MOETEN ALLE MEISJES EEN MEISJESLICHAAM HEBBEN?</b>	<b>134</b>
<b>VERSTAND EN GEVOELEN</b>	<b>141</b>
<b>JE HERSENEN ZIJN NOG NIET KLAAR</b>	<b>145</b>
<b>WAT ZIJN GEVOELEN?</b>	<b>152</b>

PIJNLIJKE GEVOEELS EN PSYCHISCHE GEZONDHEID	162
DE 'PRESTATIEGENERATIE'	170
DICHTBIJ	174
VERLIEFD	175
ZOENEN EN TONGZOENEN	187
HET KIETELT DAARBENEDEN	191
DE INTIMITEITSLADDER	198
SEKSUEEL GEWELD	210
NUDES	215
GRENZEN	218
LIEVE LEZER	221
WAAR KUN JE HULP KRIJGEN?	222
OVER DE AUTEURS	224



# HOI!

Wij zijn Ellen en Nina, twee dokters in Noorwegen en experts op het gebied van het lichaam. We zijn blij dat je *Het meidenlijfboek* in je handen hebt!

Ben je bijna puber? Dan staat je lichaam op het punt te veranderen. Of misschien zijn de veranderingen al aan de gang? We voelen met je mee, want we herinneren ons nog goed hoe het was. Ook al kun je de puberteit heel verschillend beleven, één ding is voor iedereen hetzelfde: je zult rijper worden, zowel in je hoofd als in je lichaam. Je gaat je ontwikkelen van kind tot volwassene en je plek in de wereld vinden. Het is een tijd waar je weleens wat zenuwen van kunt krijgen en waarin van alles gebeurt wat je niet voor mogelijk zou houden.

De puberteit kan uitdagend zijn omdat je lichaam en je gevoelens veranderen, en het is niet altijd makkelijk om antwoorden te vinden op vragen waar je mee zit. Op school word je misschien niet alles verteld waar je behoefte aan hebt of wat je graag wilt weten. Maar dat gaan wij nu wel doen. Kennis over je lichaam kan je rust en een veilig gevoel geven, is onze ervaring.

Wij, en alle andere volwassen vrouwen op aarde, hebben de puberteit ook doorgemaakt, vóór jou. We kwamen voor allerlei uitdagingen te staan, maar met de jaren hebben we geleerd dat we niet alleen stonden in onze problemen. Ons doel is dat dit boek jou hetzelfde

zal laten zien. Je staat niet alleen. Wij zijn met een grote groep medestanders om jou aan te moedigen en we heten je graag welkom bij de club!



Groetjes,  
**Ellen en Nina**

# DE PUBERTEIT – NU GAAT HET GEBEUREN!

Het woord puberteit komt van het Latijnse woord *pubertas*, dat (geslachts)rijpheid, volwassenheid betekent. Je bent rijp aan het worden – ongeveer zoals een vrucht. Alleen niemand gaat je opeten natuurlijk. Rijp betekent hier alleen maar dat het lichaam zich klaarmaakt, vanbinnen en vanbuiten, zodat je kinderen kunt krijgen als je dat ooit wilt.

De eerste verandering bij de meeste meisjes zijn de borsten. Daarna duikt er een nieuw type haar op, op je onderlijf en onder je oksels. Tegelijkertijd begin je te groeien, soms in een razend tempo. Aan het eind van de zomervakantie kun je plotseling een hoofd groter zijn dan de jongens uit je klas!



Stilletjes vindt er ook een verandering vanbinnen plaats. Je inwendige geslachtsorganen worden wakker en komen tot leven. Het eerste teken daarvan is een witte vlek in je onderbroek. Dat is vaginale afscheiding, meestal witte vloed genoemd. Witte vloed is een teken dat het niet meer zo lang duurt



tot je ongesteld wordt. De menstruatie is praktisch het laatste wat er met je lichaam in de puberteit gebeurt. Als je ongesteld wordt is je lichaam rijp, van de binnenkant tot en met de buitenkant. Maar wat nog overblijft is misschien wel het belangrijkste deel van ons: de hersenen. Die zijn nog niet uitontwikkeld als jij klaar bent met de middelbare school.

## WANNEER BEGINT DE PUBERTEIT?

Het varieert nogal op welke leeftijd je in de puberteit komt. Sommigen krijgen al haar op hun geslachtsdeel als ze acht jaar zijn. Anderen merken niets van de puberteit tot hun veertiende.

Uitzondering zijn je borsten. Die beginnen doorgaans te veranderen rond je tiende en je eerste menstruatie komt meestal na je dertiende verjaardag. Jongens komen een of twee jaar later dan meisjes in de puberteit. Daarom zie je een vrij lange periode op de basisschool en de onderbouw van de middelbare flinke verschillen tussen hoe de lichamen van jongens en meiden eruitzien en hoe we ons gedragen.



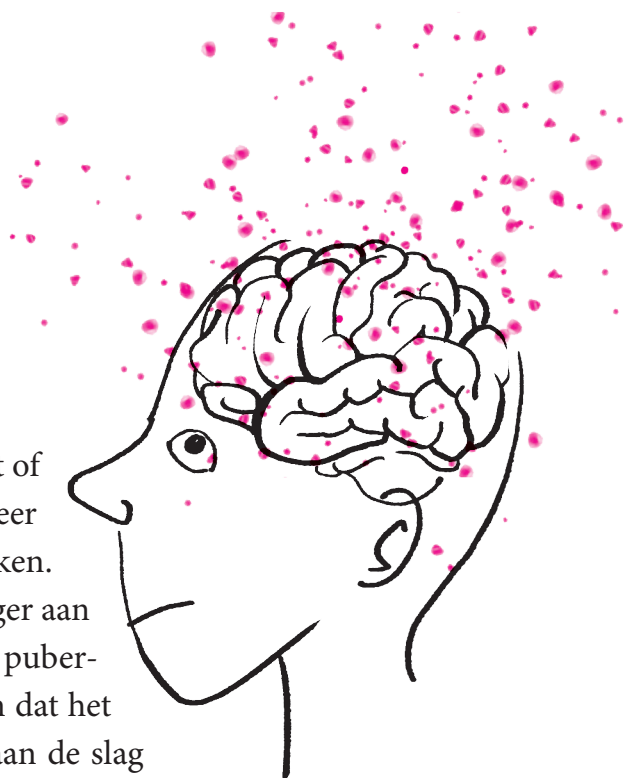
Relax! Iedereen komt in de puberteit. Maar niet allemaal tegelijkertijd.

## WAAROM ZIJN WE ZO VERSCHILLEND?

Er zijn meerdere dingen die beïnvloeden *wanneer* we in de puberteit komen. Bijvoorbeeld uit welke familie we komen, hoeveel we eten, hoeveel we slapen – dat is allemaal van betekenis. Wat hebben al deze dingen gemeenschappelijk? Nou kijk, ze beïnvloeden onze

hersenen. In de hersenen worden speciale stoffes gemaakt die bepalen wanneer de puberteit van start gaat. Deze stoffes heten hormonen.

Als je bijvoorbeeld te weinig slaapt of eet, hebben de hersenen geen fut meer over om zoveel hormonen te maken. Ze vinden dan dat je het wat rustiger aan moet kunnen doen voor je in de puberteit komt. Als de hersenen denken dat het lichaam er klaar voor is gaan ze aan de slag met hormonen maken. De hormonen besturen het lichaam en geven het een seintje als het tijd is voor veranderingen.



## WAT ZIJN HORMONEN?

Hormonen worden niet alleen in de hersenen gemaakt, maar op allerlei plekken in je lichaam. Ze reizen samen met het bloed door je bloedvaten. Het lichaam gebruikt hormonen om signalen af te geven over taken die moeten worden verricht.

De hersenen kunnen bijvoorbeeld een bericht aan de baarmoeder sturen en zeggen: *Nu wordt het tijd voor de menstruatie.* Als de baarmoeder die opdracht heeft verwerkt, krijgen de hersenen een bericht van de hormonen over hoe het gaat: *De menstruatie komt eraan!*

## WAT DOEN HORMONEN?

Wanneer de puberteit begint, hoe snel die gaat, wanneer die klaar is – dat alles wordt bepaald door onze hormonen. Sommige geven ons een impuls om te groeien, andere maken ons verliefd. Sommige maken ons hongerig of moe. Veel van onze hormonen werken 's nachts, wanneer we slapen, het best. Dan krijgt het lichaam namelijk pas echt rust van alle dagelijkse activiteit! Daarom is het belangrijk om in de puberteit voldoende slaap te krijgen. Dan groeien we en ontwikkelen we ons zoals we dat moeten doen.

## GESLACHTSHORMONEN

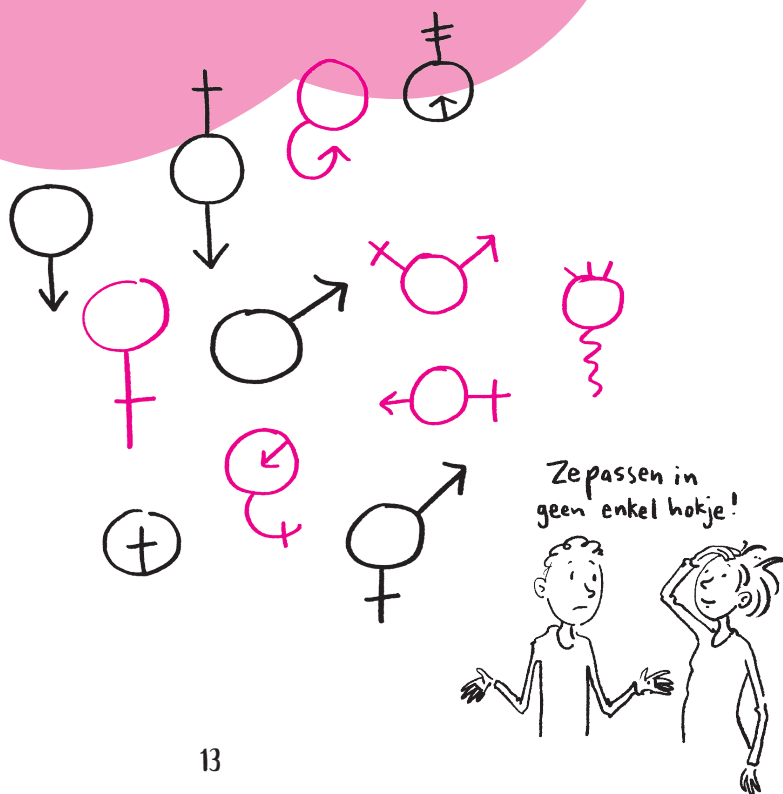
In de puberteit worden vooral hormonen die te maken hebben met je biologisch geslacht belangrijk. Het biologisch geslacht gaat over je sekse, dus of je lichaam mannelijke of vrouwelijke geslachtskenmerken heeft. Die hormonen worden dan ook geslachtshormonen genoemd. Zij veranderen ons kinderlichaam namelijk in een mannen- of vrouwenlichaam. *Oestrogeen* is het vrouwelijk hormoon, terwijl *testosteron* het mannelijk hormoon is. Dankzij oestrogeen krijgen meisjes borsten en meer vet op hun lichaam. Testosteron zorgt bij jongens voor baardgroei, lichaamshaar, de zogenaamde baard in de keel en meer spieren. Zowel meisjes als jongens hebben wat van beide geslachtshormonen. Zo zorgt juist het mannelijk hormoon bij meisjes in de puberteit voor puistjes, een vette huid en verandering van haargroei.



## Wat is een meisje?

Zoals je ziet schrijven we over meisjes en jongens, vrouwelijke en mannelijke hormonen en het mannen- en vrouwenlichaam. Maar het is belangrijk om te onthouden dat er niet altijd een isgelijktteken staat tussen het type lichaam dat je hebt en de sekse waartoe je behoort. Er zijn jongens met een meisjeslichaam en meisjes met een jongenslichaam.

Sommige mensen hebben een gemengd lichaam, andere zijn noch meisje, noch jongen (zie verderop in dit boek). Een meisje zijn kan zoveel inhouden. Niet alles in dit boek zal bij iedereen passen, maar of je nou een meisje bent of niet... we denken dat je je deels wel kunt herkennen in waar we over schrijven.



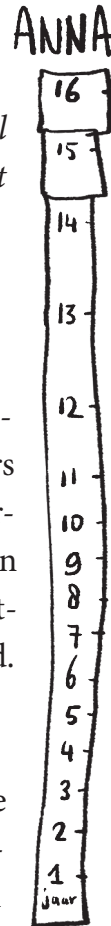
# WORD JE KORT OF LANG?

*Nina is momenteel iets langer dan één meter zestig, terwijl Ellen ongeveer één meter zeventig is. Vrouwen zijn hier gemiddeld één meter 67, dus Nina bevindt zich lager op de schaal, terwijl Ellen aardig in het midden zit. Je zou denken dat het altijd zo geweest is, dat Nina altijd het kleinst was. Maar nee. Ooit was Nina lang. Op haar twaalfde was ze een van de langsten in de klas. Terwijl Ellen op de onderbouw van de middelbare school juist bijna altijd de kleinste van haar klas was. Hoe komt het nou dat Nina en Ellen van plek verwisseld zijn?*

## GROEISPURTEN IN DE PUBERTEIT

Vanaf onze geboorte groeien we, bij vlagen. Als baby groeien we in een verbluffend tempo, vaak meerdere centimeters per maand. Dan komt de groei weer tot rust. In de kindertijd groeien we gestaag, een paar centimeter per jaar. En wanneer de puberteit komt begint het lichaam weer knetterhard te groeien. Zoiets wordt een *groeispuurt* genoemd. Dan kunnen we wel tien centimeter per jaar groeien!

Dat kan problemen geven. Plotseling, van de ene op de andere dag, zijn al je kleren te klein. Vaak groeien je botten in een ongelijk tempo, zodat de delen van je lichaam aanvoelen als stukjes uit verschillende legpuzzels. Armen



en benen kunnen lang worden in verhouding tot de rest van het lichaam, en je wordt misschien een tijdje wat onhandig en stuntelig. Gelukkig trekt dat na verloop van tijd weer bij, zodat alle stukjes uiteindelijk weer bij elkaar passen en je lichaam weer 'klopt'.

De hersenen bepalen hoeveel en hoe vlug we groeien. Ze maken namelijk een speciaal hormoon, het zogenaamde groeihormoon. Dat wordt via het bloed door het hele lichaam rondgestuurd met een duidelijke boodschap: *Hoogste tijd om te groeien!*

## BEEN EN KRAAKBEEN



Het skelet bestaat uit meer dan tweehonderd botten. Deze handelen naar wat ze doorkrijgen van de hersenen wanneer die groeihormonen rondsturen: ze beginnen te groeien. Het zijn vooral de lange botten in je armen en benen die langer worden. Onze botten hebben alleen de mogelijkheid om te groeien zolang we kind zijn. Kinderbotten hebben namelijk eigen groeizones aan elk uiteinde die bestaan uit elastisch kraakbeen. Als deze zones groeihormoon aangevoerd krijgen, maken ze nieuw been aan, zodat de botten langer en langer worden. Tegen het eind van de puberteit worden ook de stukjes kraakbeen hard been. Dan kunnen de botten niet meer groeien, of de hersenen nou wel of niet nog groeihormoon maken. Bij de meeste mensen verdwijnen de groeizones helemaal ergens tussen de zestien en twintig jaar.



Wist je dat je twee jaar na je eerste menstruatie stopt met groeien?

Ook al raken je botten het vermogen om te groeien kwijt, andere delen van het lichaam kunnen nog best doorgroeien. Zo zullen onder andere je neus en oren blijven gehoorzamen aan het groeihormoon en groter worden. Daarom zal je gezicht nog veranderen nadat je lengte-groei is gestopt.

## MENSTRUATIE EN JE LENGTE

Het meest intense deel van de groeispurt duurt ongeveer één jaar. Dan komt er een nieuwe gast opdagen: de menstruatie. Ben je eenmaal ongesteld geworden, dan groeit je lichaam in rustiger tempo tot het moment dat het er helemaal mee stopt. Dat gebeurt ongeveer twee jaar na je eerste menstruatie. Je hebt je maximale lengte bereikt en wordt niet noemenswaard langer meer, zelfs niet als volwassene.

Dat betekent dat hoe eerder je ongesteld wordt, des te vroeger je ook zult stoppen met groeien. Meisjes die vroeg in de puberteit komen blijven daarom vaak kleiner dan meisjes die laat gaan puberen. Dit is een simpele regel, maar er bestaat geen regel zonder uitzondering. Als je al een aardige lengte hebt wanneer je voor het eerst ongesteld wordt, kun je met gemak als het langste meisje op school eindigen. Je krimpt natuurlijk niet, ook al word je als eerste ongesteld.

*Misschien heb je het antwoord op het lengtemysterie van Nina en Ellen al geraden? Nina, die voor het eerst ongesteld werd toen ze tien was,*

*was als twaalfjarige uitgegroeid. Ellen, die dat vijf jaar later pas werd, had alle tijd (gehad) om Nina voorbij te groeien.*

## DOET HET PIJN OM TE GROEIEN?

Veel kinderen hebben last van groeipijnen, vóór en tijdens de puberteit. Dat zijn ongevaarlijke maar irritante pijnen in de beenspieren. De pijnen komen vaak 's avonds en zitten meestal achter in de kuiten en in de grote spieren aan de voorkant van de dijen. Ze duren vaak een halfuur tot een uur per keer, voor ze weer weggaan. Groeipijnen gaan uit zichzelf over, en je hebt geen medicijnen of andere behandeling nodig.

### Hoe lang word je?

Hoe lang we worden wordt grotendeels bepaald door de lengte van onze ouders, dus via overerving. Als je benieuwd bent hoe lang je kunt worden, kun je het zo berekenen: neem de lengte van je moeder plus de lengte van je vader minus dertien centimeter en deel dat getal door twee.

Uit die rekensom komt de lengte die je hoogstwaarschijnlijk krijgt, maar er zit veel speling in. Je kunt zo'n tien centimeter groter of kleiner worden. Dat geldt met name als een van je ouders erg groot of heel klein is.

$$1.65 + 1.97 = 3.62 - 13 =$$
$$3.49 \div 2 = 1.745$$



Voor jongens is de formule bijna dezelfde, alleen tel je er dertien centimeter bij op in plaats van ze ervan af te trekken.

## BORSTEN

Borsten heb je in allerlei maten, vormen en kleuren. Ze kunnen groot en zacht als zitzakken zijn, of klein en stevig als pruimen. Sommige borsten zien eruit als skischansen, terwijl andere richting je oksels wijzen of in het midden bij elkaar hangen. De tepels, in het Noors toepasselijk ook wel 'borstknopjes' genoemd, zijn al net zo verschillend. Ze kunnen op kleine schoteltjes lijken of nooit groter dan een muntje worden. Sommige tepels wijzen naar binnen en andere wijzen naar buiten.

## HARDE, GEVOELIGE 'KLOMPJES'

Bij verreweg de meeste meisjes zijn de borsten het eerste wat er lichamelijk verandert in de puberteit. Die hele verandering begint met het opzwellen van de tepels. Onder de huid, achter de tepel, is

een hard en gevoelig 'klompje' voelbaar, dat je tus-

sen je vingers kunt bewegen. Vaak voel je het

eerst alleen aan de ene kant. Naarmate je

borsten en tepels groeien kan het on-

prettig worden om op je buik te slapen

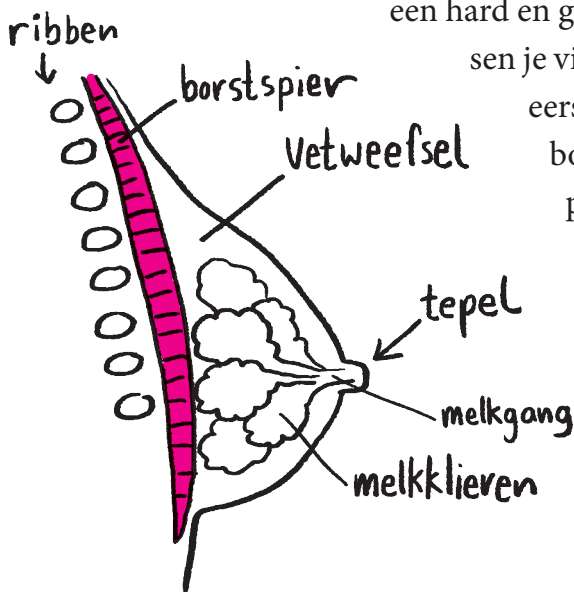
of kan lichte wrijving van kleren di-

rect langs je huid al voelbaar zijn.

Om nog maar te zwijgen van een



duwtje tegen je borsten – dat kan

pijnlijk zijn.







## HOE GROEIEN BORSTEN?



Vanaf het moment waarop de eerste harde klompjes onder de huid opduiken, duurt het in de regel een paar maanden tot er van die gevoelige klompjes iets méér komt. Ze beginnen wat vormelozer te worden, zodat je ook een zachte zwelling een eindje rondom de tepel ziet en voelt. Zo blijven ze uitgroeien tot je in plusminus twee jaar tijd compleet volgroeide borsten hebt. Hoeveel groter ze worden is heel verschillend en wordt bepaald door overerving. Met andere woorden: in de ene familie hebben vrouwen grote borsten, in de andere familie kleintjes.



Het is heel gewoon dat de ene borst groter is of er net iets anders uitziet dan de andere, en in de puberteit kan het verschil extra zichtbaar zijn voordat dat weer bijtrekt. De meeste vrouwen hebben uiteindelijk toch één borst die een tikje groter is dan de andere.





Om de een of andere duistere reden is de linkerborst meestal het grootst.



### Groeten aan mijn derde borst

Alle mensen hebben tepels. De meeste hebben twee stuks, een aan elke kant van hun borst. Maar wist je dat meer dan één procent van alle mensen drie (of meer) tepels hebben als ze geboren worden? Die extra tepel vind je doorgaans in een rechte lijn – de zogenaamde melklijn – vanaf een van de twee gewone tepels, hetzij ergens boven de oksels, hetzij verder omlaag op je buik. Zo'n tepel ziet er vaak onschuldig uit, als een moedervlek, maar



het kan gebeuren dat die zich in de puberteit tot een borst ontwikkelt. Dan wordt die gewoonlijk door middel van een kleine operatie weggehaald.

Die extra tepels kunnen wij mensen krijgen omdat we tijdens onze ontwikkeling van embryo tot baby nog de aanleg hebben voor meer borsten op onze buik – van boven tot onder – net als onze katten- en hondenvrienden. De extra tepel is een slimme reminder van de evolutie aan waar we vandaan komen: het dierenrijk.

## TEPELS

Tepels hebben alle mogelijke kleuren, uiteenlopend van zwart tot bijna doorzichtig roze. De meeste tepels steken een beetje uit de borst, maar er zijn ook tepels die naar binnen gaan. Ze kunnen op den duur nog draaien en naar buiten gaan wijzen. Het is heel normaal dat je twee tepels er verschillend uitzien. Niemand is helemaal symmetrisch, dat wil zeggen: gelijk aan beide kanten van het lichaam.

Tepels zijn meestal zacht en bollig, maar af en toe worden ze stijf. Dan voelen ze harder en kunnen rechthoekig steken. Ze kunnen stijf worden van allerlei dingen. Bijvoorbeeld als het koud is, als je een baby de borst geeft, als je opgewonden bent, als je gekieteld wordt of als je de rillingen krijgt.