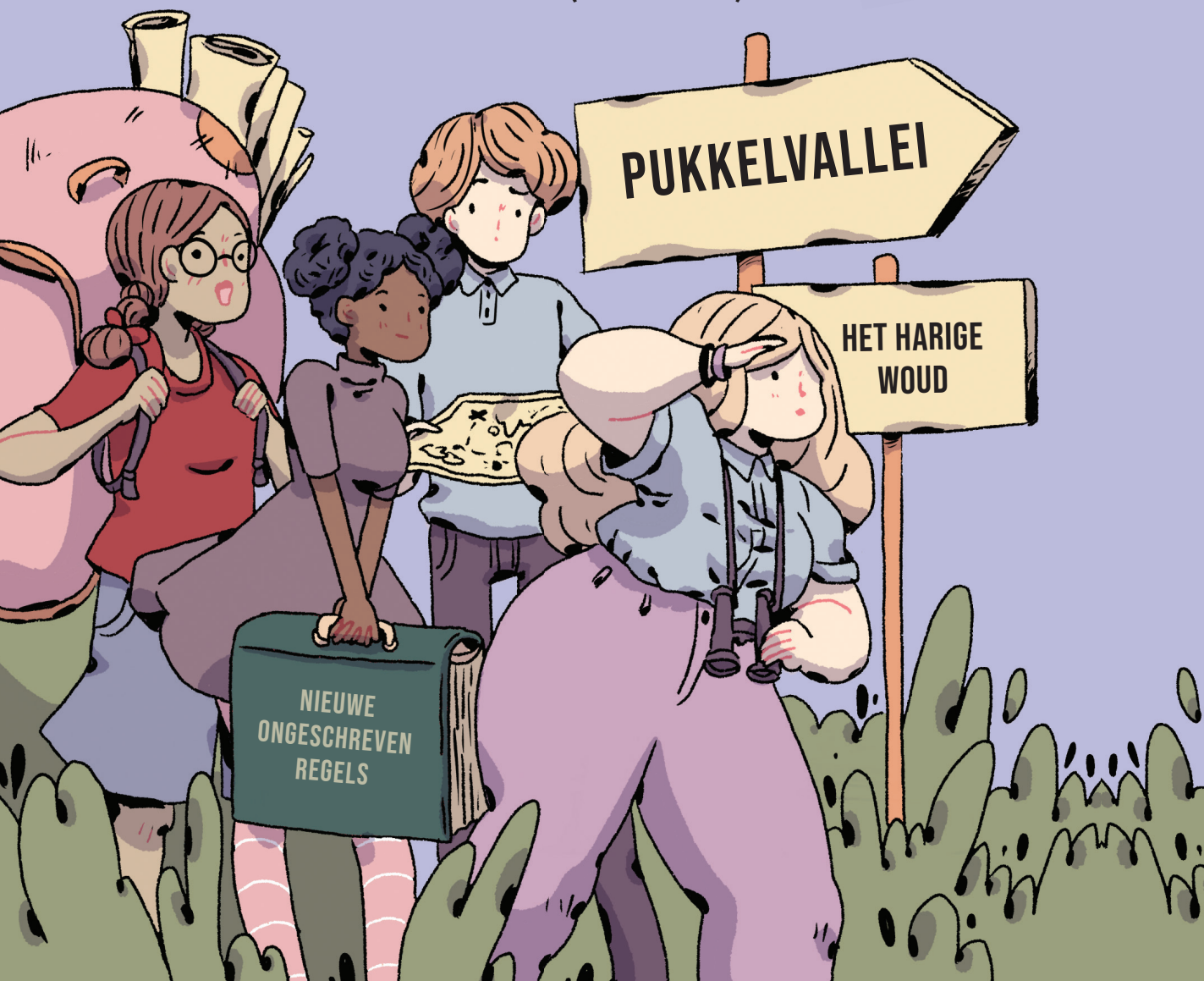


GIULIA MARCHESI EN FRANCESCA PALAZZETTI

# WEGWIJS IN MIJN LICHAAM

EEN BOEK VOL UITLEG EN TIPS  
VOOR PUBERS (EN OUDERS)

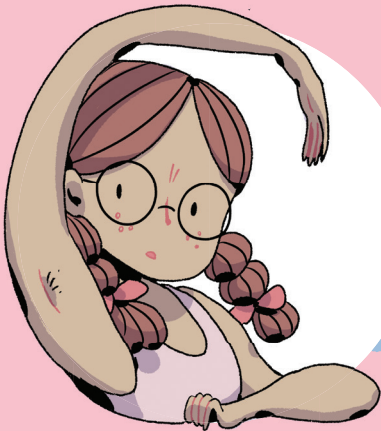


# INHOUD

VOORDAT JE  
VERDER LEEST  
PAGINA 4

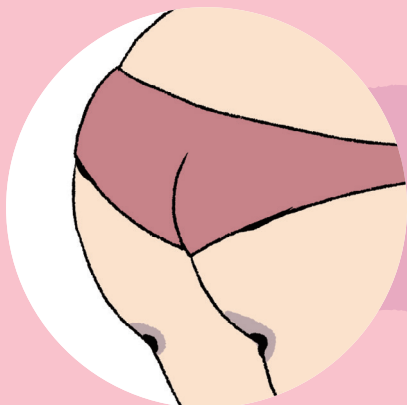


JE BENT IN  
DE PUBERTEIT,  
WAT NU?  
PAGINA 11



HOE JE IN  
ELKAAR ZIT  
PAGINA 19





HOE JE LICHAAM  
AAN HET  
VERANDEREN IS

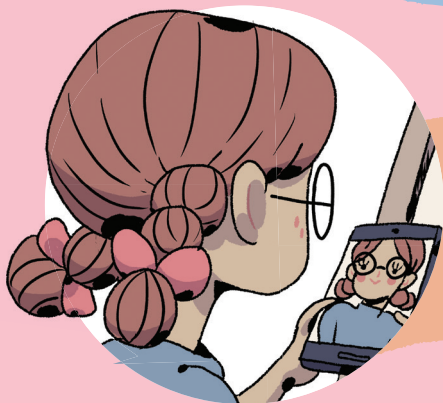
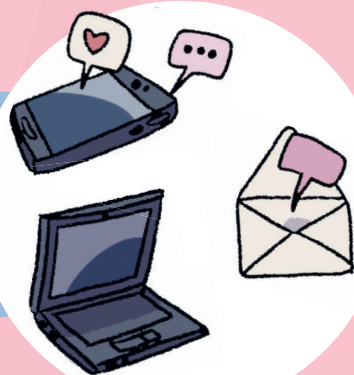


PAGINA 41



HOE ZIT HET MET  
DE BUITENWERELD?

PAGINA 67



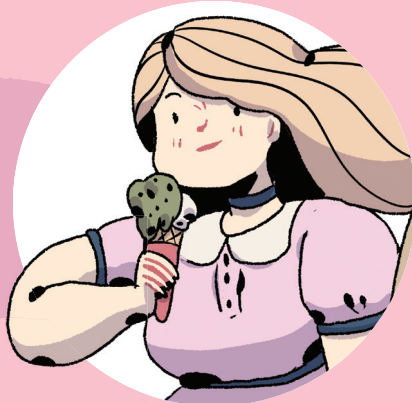
HOE VOEL  
JE JE?



PAGINA 75

11 DINGEN DIE JE NOOIT  
MAG VERGETEN

PAGINA 88



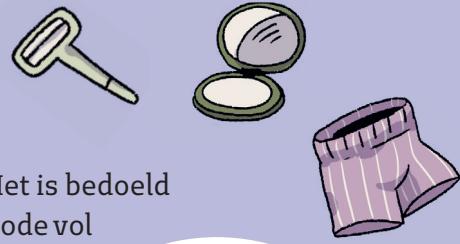


# VOORDAT JE VERDER LEEST

PUKKELVALLEI

HET HARIGE  
WOUD





Ben je tussen de **10 en 13 jaar**?

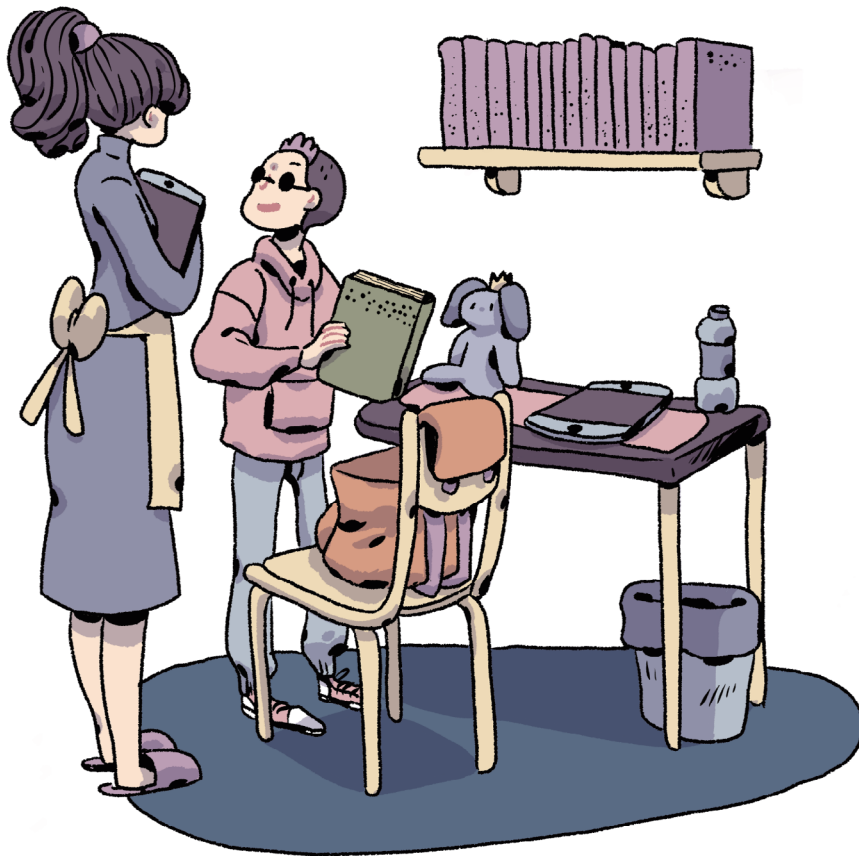
Dan is dit boek speciaal voor jou gemaakt. Het is bedoeld om je te helpen tijdens de puberteit, een periode vol veranderingen die iedereen op z'n eigen tempo en op z'n eigen manier beleeft. Je lichaam en je gedachten gaan veranderen, en ook je gevoelens en relaties worden anders. Sommige mensen zeggen dat de puberteit een moeilijke tijd is waarin jongeren 'lastig' of 'eigenwijs' worden. Misschien heb je wel vaker ruzie met de mensen om je heen en is het moeilijk om het met je familie of vrienden eens te worden. Maar deze fase als een probleem zien, helpt helemaal niet, toch? Niet voor jongeren zoals jij, en ook niet voor de volwassenen die om je geven. Het is eigenlijk een superinteressante tijd waarin **je lichaam keihard aan het werk is** en er veel verandert. De organen en systemen in je lichaam ontwikkelen zich waardoor er nieuwe functies, verbindingen, gedachten, gevoelens en processen ontstaan, die je je hele leven gaan helpen. Als je daarover de juiste informatie krijgt, begrijp je beter wat er allemaal met je gebeurt. En als je dingen die met jou te maken hebben beter begrijpt, dan krijg je er ook meer controle over. En dat is nou precies onze bedoeling!

We vertellen je alles over **lichamen, gevoelens, gedachten** en of je **iets wel of niet wilt, relaties** en hoe je kijkt naar de wereld om je heen: **het wordt een reis** door een belangrijke periode in je leven.

JE KUNT HIER  
ALLERLEI  
VERSCHILLENDE  
GEOVELENS OVER  
HEBBEN, EN DAT IS  
HELEMAAL OKÉ.



IN DIT BOEK KOM JE DINGEN  
TEGEN DIE BIJ JOU MISSCHIEN  
OOK AL GEBEUREN, EN ONTDEK JE  
WAAROM DAT ZO IS. OF HET HELPT  
JE SIMPELWEG OM JE ALVAST VOOR  
TE BEREIDEN, ZODAT HET STRAKS  
MINDER SPANNEND IS.



IN DIT SUPERHANDIGE BOEK DAT JE OVERAL MEE NAARTOE KUNT NEMEN, HEBBEN WE ALLE TOOLS DIE JE NODIG HEBT VOOR JE OPGESCHREVEN.

Hier vind je belangrijke 'tips en tricks', zoals **de juiste woorden** voor de verschillende **delen van je lichaam**. Dit vinden we heel belangrijk, want veel volwassenen van nu hebben niet de kans gehad om hun lichaam goed te leren kennen. Daardoor vinden ze het soms lastig om over hun eigen lichaam of dat van anderen te praten.

ONS DOEL IS DAT JIJ STRAKS WÉL WEET HOE HET ZIT!

We willen dat je alles leert over je **lichaam** en hoe het **werkt**, maar ook hoe de lichamen van anderen werken. Terwijl je opgroeit en de wereld in gaat, ontdek je namelijk nieuwe dingen en krijg je allerlei nieuwe rollen.

Als je begrijpt hoe jouw lichaam werkt en wat je allemaal kunt, zie je jezelf steeds meer als een compleet en veelzijdig persoon. Dit bredere beeld helpt je om te begrijpen hoe jouw wensen en rechten verbonden zijn met die van anderen. Dat besef is belangrijk voor hoe we met elkaar omgaan en een samenleving vormen.

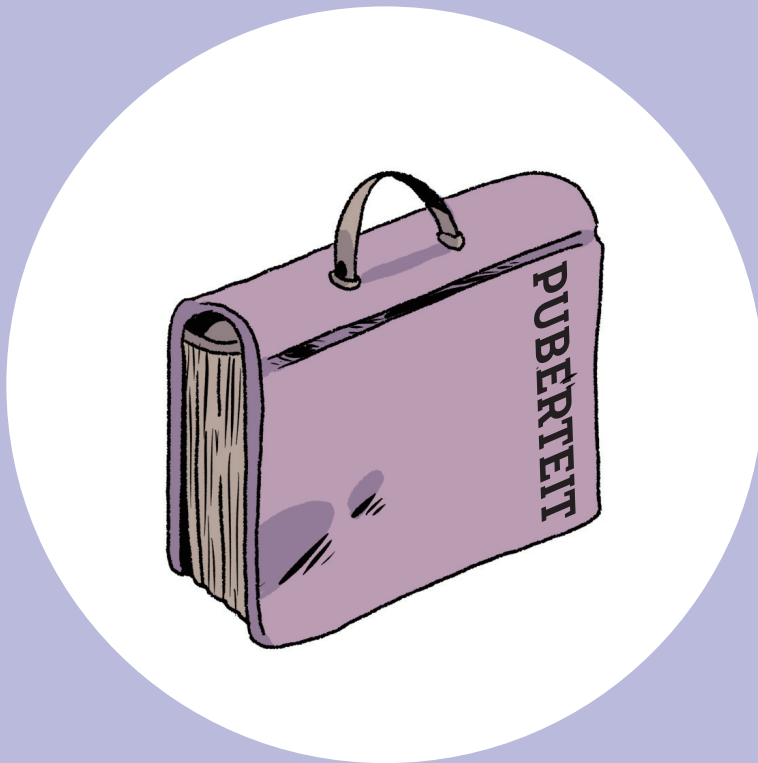
Om te weten wat je nodig hebt en wat voor jou werkt, is het ook belangrijk om naar je gevoelens te luisteren. We moeten ons bewust zijn van onze **gevoelens, indrukken en twijfels**: sommige gevoelens gaan alleen over onszelf, maar andere hebben weer te maken met de mensen om ons heen en hoe we met hen omgaan. Op dit moment in je leven kunnen die gevoelens heftiger zijn dan ooit.

**MAAR MAAK JE VOORAL GEEN ZORGEN: HET HOORT ER ALLEMAAL BIJ. JE BENT ECHT NIET DE ENIGE DIE DIT MEEMAAKT. ALS HET EVEN TE HEFTIG WORDT, KUN JE ALTIJD OM HULP VRAGEN, BIJVOORBEELD DOOR MET EEN VOLWASSENE TE PRATEN DIE JE VERTROUWT.**

OMDAT NIET ALLE LICHAMEN ZICH EVEN SNEL ONTWIKKELEN, IS HET BELANGRIJK OM NIET OVER JE EIGEN LICHAAM OF DAT VAN ANDEREN TE OORDELEN, ALLEEN MAAR OMDAT HET TEMPO VAN DEZE ONTWIKKELINGEN NIET BIJ IEDEREEN HETZELFDE IS.

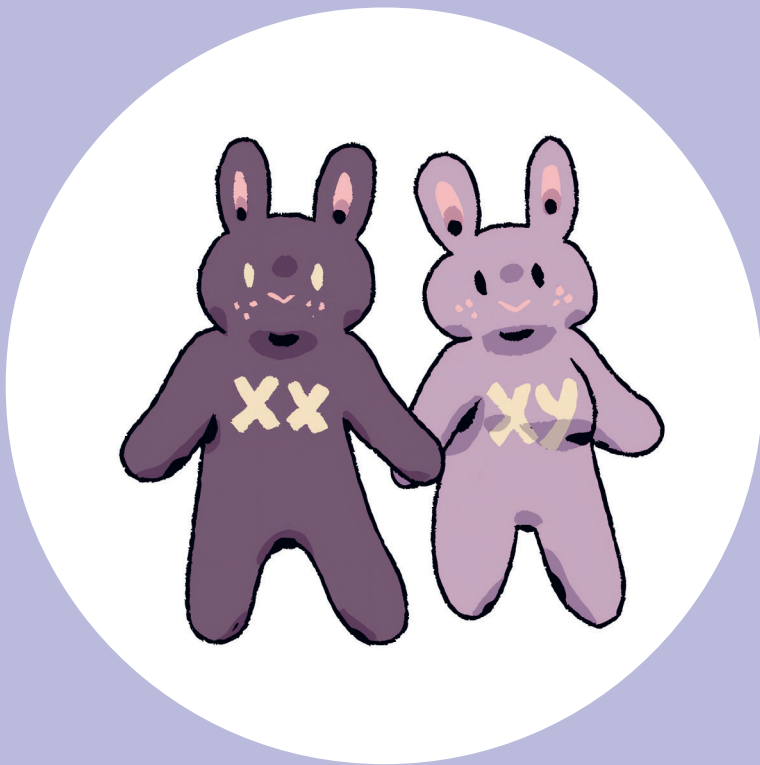
We willen ook laten zien hoe belangrijk **consent** is. Dit betekent dat je in de omgang met anderen goed oplet dat zowel je eigen grenzen als die van een ander gerespecteerd worden. Grenzen zijn een soort afspraken die je met jezelf maakt, zodat je je veilig en fijn voelt. Ze gaan over wat je leuk vindt en waar je blij van wordt, maar ook over waar je je ongemakkelijk bij voelt of ongelukkig van wordt.

CONSENT BETEKENT EIGENLIJK DAT JE 'SAMEN AFSTEMT'; JE DOET DUS ALLEEN IETS ALS HET VOOR IEDEREEN OKÉ IS.



WIJ HEBBEN ERVOOR GEKOZEN OM DIT BOEK ZO TE SCHRIJVEN DAT WE DIRECT TEGEN JOU PRATEN, OMDAT JIJ DEGENE BENT VOOR WIE DEZE INFORMATIE BEDOELD IS.





Je komt in dit boek geen woorden zoals ‘meisjes’ en ‘jongens’ tegen. In plaats daarvan gebruiken we ‘mensen met een XX- en XY-lichaam’, omdat dit iets zegt over welk lichaam je hebt en niet over wie je bent, je identiteit. Op pagina 31 lees je hier meer over.

#### **X EN Y ZIJN GESLACHTSCHROMOSOMEN.**

**MENSEN BIJ WIE BIJ DE GEBOORTE BEPAALD IS DAT ZE VROUW ZIJN, HEBBEN DOORGAANS XX-GESLACHTSCHROMOSOMEN, TERWIJL MENSEN DIE BIJ DE GEBOORTE ALS MAN WORDEN GEZIEN MEESTAL XY-GESLACHTSCHROMOSOMEN HEBBEN.**

Dit boek is voor jou, maar je mag het delen met wie je wilt, vooral als je iets leest wat je moeilijk vindt of als je ergens meer over wilt weten.

Misschien lees je het in één keer uit, of alleen die stukjes die je het meest interessant vindt. Of misschien leg je het boek tussendoor wel even weg en pak je het later weer op. Hoe dan ook, veel leesplezier!







## JE BENT IN DE PUBERTEIT, WAT NU?



Woorden zoals ‘puberteit’ en ‘adolescentie’ worden soms door elkaar gebruikt, maar ze betekenen niet hetzelfde. De puberteit is de periode waarin je lichamelijke veranderingen doormaakt (veranderingen die jij misschien al ziet of binnenkort zult meemaken). Dit gebeurt meestal als je tussen de 9 en 15 jaar bent en wordt veroorzaakt door geslachtshormonen die na je kindertijd weer actief worden. Hierdoor wordt je lichaam **geslachtsrijp** en in staat om zich voort te planten (de mogelijkheid om een kind te krijgen).



**Adolescentie** betekent de overgang van kind naar volwassene en dat is niet alleen lichamelijk, maar ook **mentaal, in je denken en in je relaties**. Er verandert van alles in je **hersenen**; ze ontwikkelen zich en passen zich aan. Dit duurt een tijdje en stabiliseert meestal rond je 25e. Dat je hersenen veranderen en zich aanpassen, heet **neurale plasticiteit**. Dit zorgt ervoor dat de adolescentie een periode is vol **mogelijkheden**, maar ook met wat **risico's**.

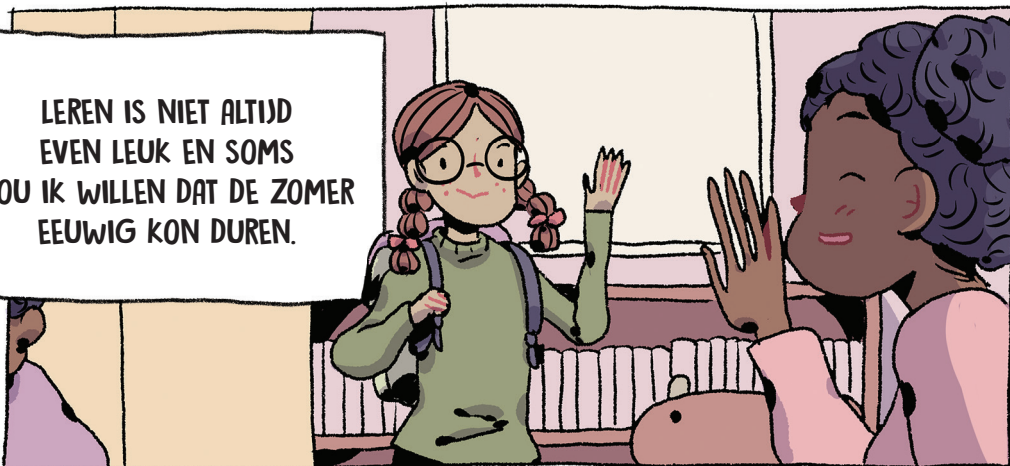




DE ZOMER IS VOORBIJ, TIJD OM WEER  
NAAR SCHOOL TE GAAN..



LEREN IS NIET ALTIJD  
EVEN LEUK EN SOMS  
ZOU IK WILLEN DAT DE ZOMER  
EEUWIG KON DUREN.

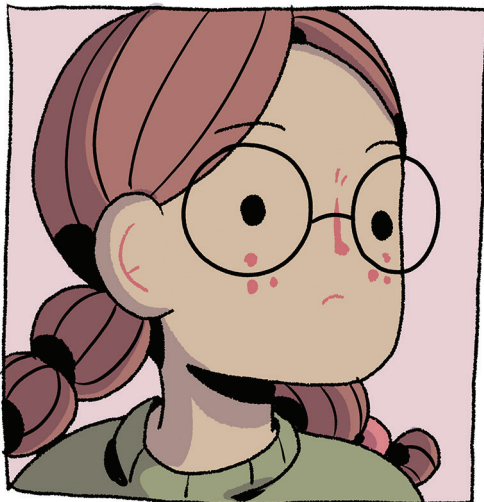
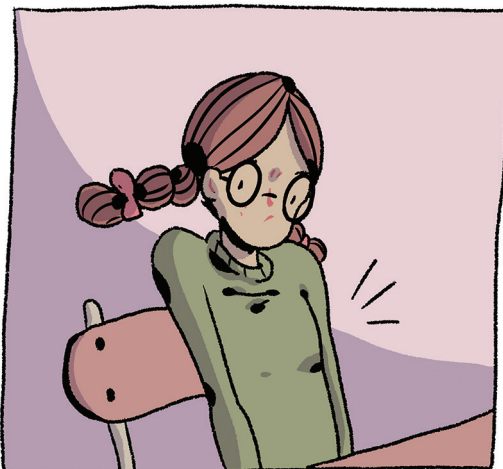
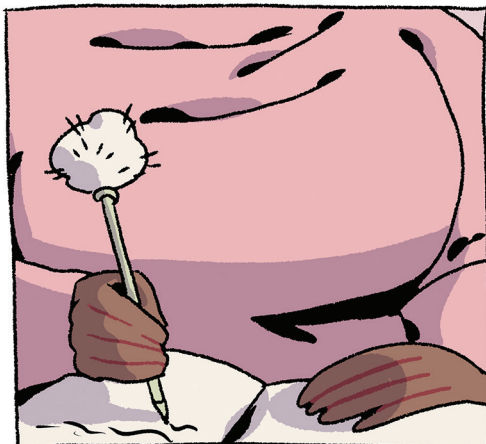
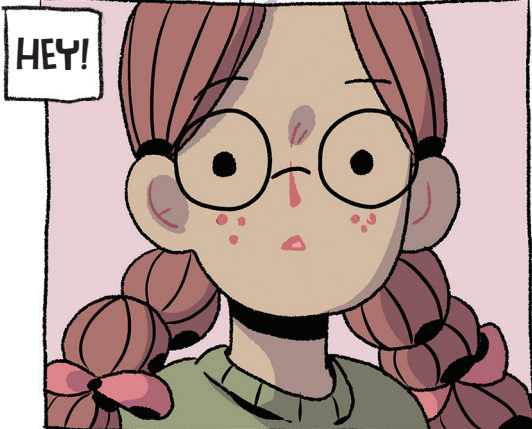


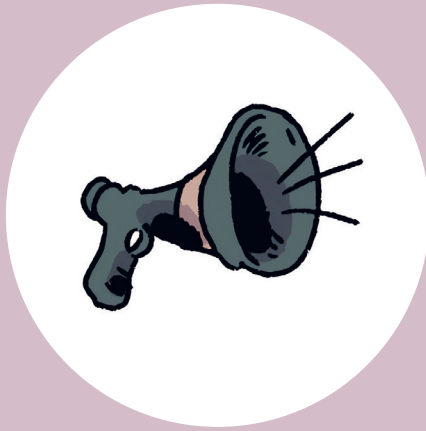
MAAR HET IS OOK FIJN OM AL  
MIJN VRIENDEN WEER TE ZIEN.



DAT VERANDERT NOOIT.  
WIJ VERANDEREN NOOIT.







**AAN AL DEZE DINGEN  
MERK JE DAT JE AAN  
HET OPGROEIEN BENT. JE VRAAGT  
AF EN TOE NOG ADVIES AAN  
VOLWASSENEN IN JE OMGEVING,  
MAAR JE HEBT OOK DE BEHOEFTE  
OM DINGEN ZELF TE DOEN  
OF SAMEN MET JE VRIENDEN  
EN OM JE VOLWASSEN  
TE VOELEN.**

## \* DE WERELD VAN VOLWASSENEN



Misschien wil je **zelfstandiger** zijn, onafhankelijk van de volwassenen die voor je zorgen. Je wilt je eigen keuzes maken, zonder iemand te vragen.

Je gevoelens over de mensen die je vertrouwt kunnen soms best **dubbel** zijn. Aan de ene kant wil je graag je eigen ding doen en los van hen zijn, aan de andere kant heb je hun steun nog steeds nodig. Ze kunnen anders tegen je aan kijken dan vroeger en denken dat je 'rebels' bent. Om volwassen te worden hoort het er soms bij dat je botst met de mensen om je heen. De volwassenen om je heen waren zelf ook ooit **pubers** en voelden zich toen waarschijnlijk net zoals jij je nu voelt.

VOLWASSENEN KUNNEN  
JE ECHT HELPEN MET  
HANDIGE TIPS EN INFORMATIE.  
OOK AL IS ELKE ERVARING  
ANDERS, JE KUNT ER  
SAMEN OVER PRATEN.  
DAT GEEFT JE SOMS EEN  
NIEUWE KIJK OP DINGEN  
WAAR JE ZELF NOG NIET  
AAN GEDACHT HAD.



EEN VOLWASSENE IN VERTROUWEN  
NEMEN KAN JE HELPEN BETER  
TE BEGRIJPEN WAT ER ALLEMAAL  
MET JE GEBEURT!

## \*VRIENDSCHAPPEN

In de **puberteit** kan je **vriendengroep** superbelangrijk voor je worden. Je voelt je misschien meer verbonden met hen, omdat ze dezelfde dingen meemaken en **begrijpen** wat je voelt. Het kan fijn zijn om **bij een groep te horen**.

Of je bent misschien iemand die liever **alleen** is of niet echt bij één groep wil horen. Vergeet niet dat je **in een overgangsfase zit** waarin je vooral gaat **ontdekken** wie je nu eigenlijk bent. Met andere woorden: dingen kunnen in de loop van de tijd nog veranderen.

### WIST JE DAT...

...als je behoefte om bij een groep te horen je dagelijks leven beïnvloedt, je tegenhoudt om dingen te doen of je dwingt om iets te doen, dat je hierover met iemand zou moeten praten? Misschien heeft jouw school een maatschappelijk werker of een leerkracht bij wie je je op je gemak voelt. Je kunt ook aan een **volwassene** die je vertrouwt vragen om contact op te nemen met een **psycholoog**.

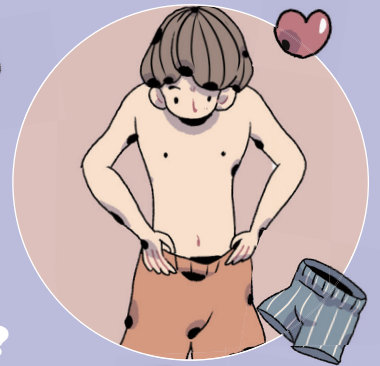


ER IS  
VOOR ALLES EEN  
OPLOSSING!



WE ZIJN ER VOOR ELKAAR!



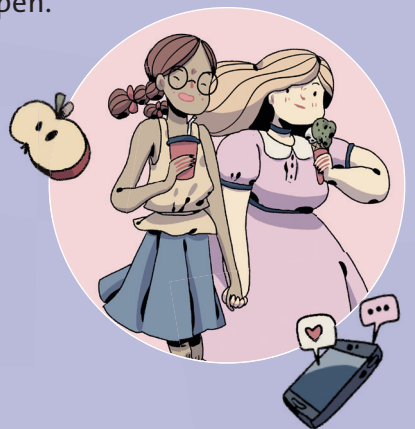
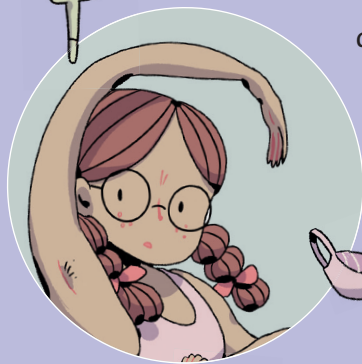


## DE PUBERTEIT STAAT VOOR DE DEUR - EN NU?

Ben je tussen de 10 en 13 jaar? Dan is dit boek voor jou! Het zal je vergezellen tijdens een periode van allerlei transformaties: veranderingen van je lichaam, emoties en relaties met leeftijdsgenoten en volwassenen.

Als je door dit boek bladert, herken je waarschijnlijk dingen die al aan het gebeuren zijn, of waar je misschien wel onzeker over bent. De informatie en tips zullen je helpen deze veranderingen beter te begrijpen.

Zo kun je met zelfvertrouwen een belangrijke, spannende en leuke periode van je leven instappen.



9 789043 936880

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 226  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen