



LOVE



Inhoud



De puberteit: nu gaat het beginnen 4

Lichamelijke veranderingen en uiterlijk 6

Dagboek, vriendinnen en stemmingen 10

Zelfvertrouwen, geheimen en pesten 12

Iets heel bijzonder: het vrouwelijk lichaam 14

De vrouwelijke geslachtsorganen 16

Hoe ontstaat een baby? 19

Borsten en bh's 22

Elke maand weer: ongesteld 24

De menstruatie – heel gewoon 26

Maandverband of tampons? 27

Wat kan ik doen tegen menstruatiepijn? 31

Dit is goed voor jou en je lijf 32

Lichaamsverzorging 34

Schoonheid en kleding 39

Ongewenste intimiteiten 41





SEKS

Hoe zit dat bij jongens? 42

Lichamelijke veranderingen in de puberteit 44

De mannelijke geslachtsorganen 45

Zo denken jongens 46

Liefde en seks 48

Zoenen, knuffelen en vrijen 50

De 'eerste keer' 55

Voorbehoedsmiddelen 58

Je rechten, je plichten 66

Uitgaan 68

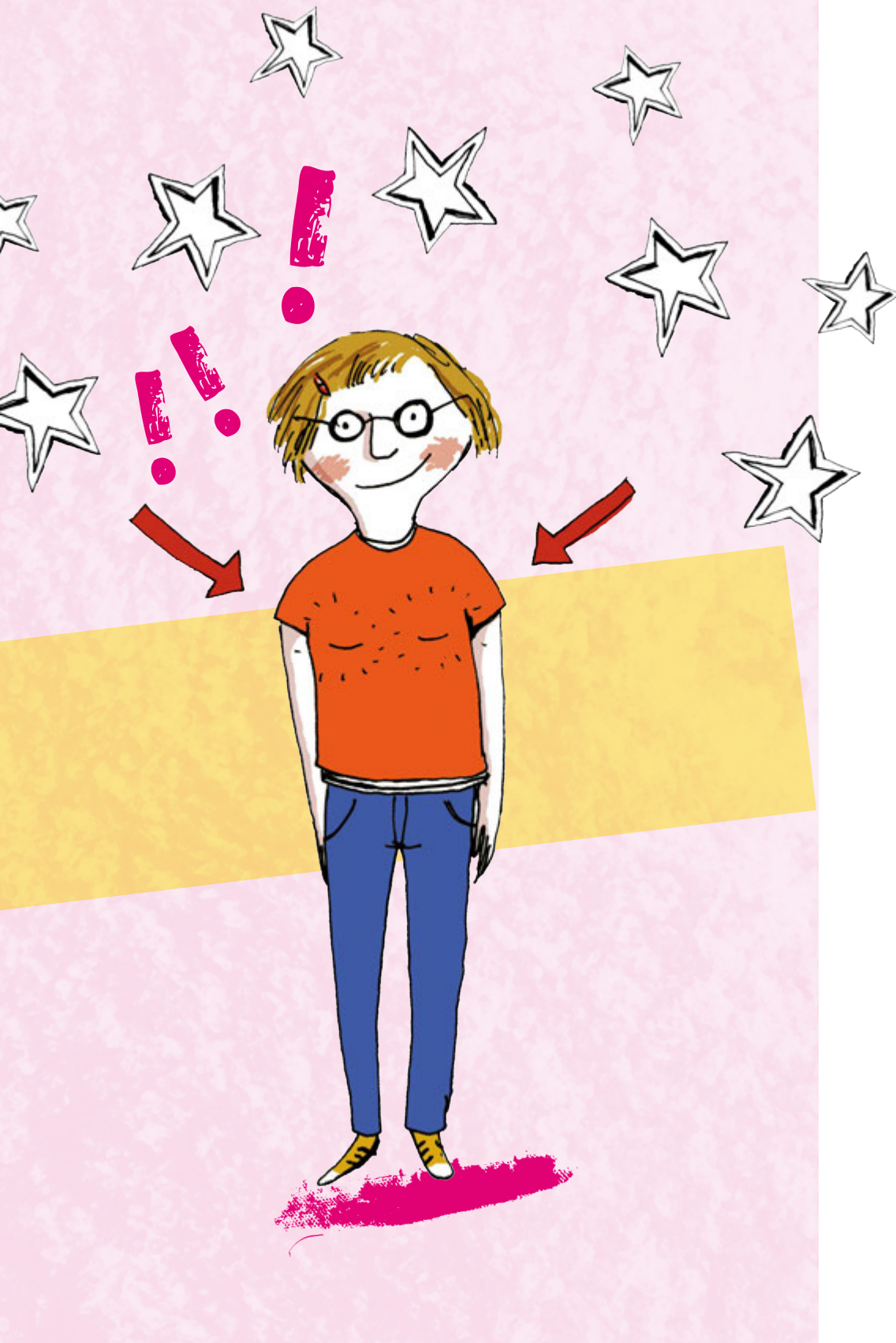
Roken en alcohol 69

Zakgeld en een bijbaantje 70

Wat betekent...?

Begrippen kort toegelicht 75

Informatie en hulp via internet 78



DE PUBERTeit: NU GAAT HET BEGINNEN

Heb je al gemerkt hoe je **lichaam** verandert? Bovenaan ben je niet meer zo plat, er beginnen kleine borsten te groeien. Je groeit opeens veel sneller, je haar wordt vettig en misschien heb je tegenwoordig ook wel last van pukkeltjes. Je lichaam wordt opeens erg belangrijk: ben ik te groot of te klein, te dun of te dik? Ben ik eigenlijk **knap**?

Ook je gevoelens worden intenser: blij, verdrietig, boos, jaloeers, liefde, eenzaamheid... Al die emoties schudden je af en toe behoorlijk door elkaar. Dan is het lastig om steeds vrolijk en evenwichtig te zijn.

Die lichamelijke en emotionele **veranderingen** worden in gang gezet door hormonen, die in je lichaam berichten overbrengen aan de organen. Nog voordat je lichaam verandert, geeft het hersenaanhangsel (hypofyse) in je hersenen het startsignaal voor de puberteit: die vormt geslachtshormonen die met het bloed bij je eierstokken komen. Daar wordt dan oestrogeen aangemaakt, dus vrouwelijke geslachtshormonen die van een meisje een vrouw maken.



Waarom zijn meisjes opeens groter dan jongens?

Meisjes komen gewoon ongeveer 2 jaar eerder in de puberteit. De hormonen zorgen voor een flinke **groeisput**, meestal als meisjes ongeveer 10 of 11 jaar zijn. Dan groeien meisjes de jongens tijdelijk boven het hoofd. Maar ze houden dan wel weer eerder op met groeien. (De meeste meisjes zijn rond hun 15de wel uitgegroeid.) Komen jongens dan op hun 12de of 13de jaar in de puberteit dan schieten de meesten in lengte de meisjes voorbij. Jongens zijn vaak pas op hun 18de uitgegroeid.



Word ik te groot?

Veel meisjes maken zich zorgen dat ze 'te groot' worden. Als je steeds maar hoog boven de jongens uit torent, lijkt het inderdaad wel alsof je op weg bent om een **reuzin** te worden. Na de eerste menstruatie vertraagt de groei echter weer. In totaal word je dan nog ongeveer 6 tot 8 centimeter langer. Ongeveer 1 tot 3 jaar na de eerste ongesteldheid zijn de meeste meisjes uitgegroeid. En: kijk eens rond in je familie. Zijn je ouders en familieleden gemiddeld van lengte? Dan zul jij dat waarschijnlijk ook zijn.

Wanneer verandert mijn lichaam?

Mensen zijn allemaal anders: groot of klein, dik of dun, ze hebben steil haar of krullen, blauwe ogen of bruine... Net zo **verschillend** is ook de start van de puberteit. Sommige meisjes krijgen al op hun 8ste borsten, andere meisjes pas als ze 14 jaar zijn. Bij de een groeit al schaamhaar op haar 9de, de ander heeft nog vrijwel geen schaamhaar op haar 15de. En ook de eerste menstruatie kan op je 9de of op je 16de komen. In de tabel kun je zien op welke **leeftijd** de verschillende lichamelijke veranderingen kunnen beginnen. Als het bij jou beduidend vroeger of later begint, kun je voor de zekerheid altijd aan de huisarts vragen of alles wel klopt.



	8 jaar	9 jaar	10 jaar	11 jaar	12 jaar	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar
borsten beginnen te groeien	x	x	x	x	x	x	x		
eerste schaamhaar		x	x	x	x	x	x	x	
eerste menstruatie		x	x	x	x	x	x	x	x
eerste okselhaar			x	x	x	x	x	x	



Ben ik knap?

Wedden? Je vindt zelf van niet. De meeste meisjes zijn in de puberteit heel ontevreden over hun **uiterlijk**. Het is ook niet gemakkelijk: handen en voeten groeien sneller dan de rest van je lichaam, je huid is anders, je haar hangt in slierten. Veel meisjes vinden zich nu te dik. Onder invloed van hormonen worden de heupen breder en de bovenbenen steviger, maar dat heeft niets met dik zijn te maken! Mannen hebben meestal brede schouders en smalle heupen, terwijl vrouwen ronde heupen en smalle schouders hebben. En dat vinden de jongens nu juist weer **mooi**!

Als je in tijdschriften of naar modellenshows op de televisie kijkt, krijg je een heel verkeerde indruk. De modellen zijn vaak graatmager met smalle heupen en dunne benen. Zulke dunne meisjes hebben vaak nauwelijks borsten, hun geweldige bovenwijdte is meestal het gevolg van een borstoperatie. Bovendien worden de foto's in de tijdschriften bewerkt. Elk pukkeltje in het gezicht en elk klein putje in de bovenbenen wordt weggewerkt. Je zou vreemd opkijken als je zo'n model in **werkelijkheid** zou zien!

Als je ongelukkig bent met je uiterlijk, vraag dan je vriendinnen eens om een lijstje te maken met dingen die ze mooi vinden aan jou. Misschien wist je helemaal niet dat je zulke mooie ogen hebt! Of dat je zo leuk kunt lachen! Anderen vinden je aantrekkelijk omdat je sympathiek bent. Schoonheid is meer dan mooi haar of een volmaakte huid. Het gaat om de **uitstraling**!

Hoe reageer ik op de opmerkingen van jongens?

Zodra bij een meisje in de puberteit haar lichaam verandert, zijn er altijd wel een paar jongens die daar minachtend op reageren. Dat gaat van: 'Hé, is het koud daarboven?' als een meisje groter is dan andere meisjes, tot 'Lekkere tietten!' als haar borsten groeien. Als je je klein maakt en niets zegt, proberen ze het steeds weer, maar hoe kun je je daartegen **verweren**? Probeer het eens met 'Zorg maar dat je zelf eens volwassen wordt, kleintje!' Of misschien: 'Laat me met rust, bemoei je met je eigen zaken!' Het is ook heel **leuk** om met je vriendinnen te bedenken hoe je nog meer kunt reageren op die **vernederende opmerkingen**.

Kan ik mijn borsten verbergen?

Veel meisjes vinden het **génant** als anderen het begin van hun borsten door hun T-shirt heen zien – zeker als er bij andere meisjes nog niets te zien is. Als je daar last van hebt, dan kun je beter geen strakke, dunne of doorzichtige kleding dragen. Tijdens de gymles kun je met een stevig bovenstukje (in de sportkledingzaak verkrijgbaar) voorkomen dat je borsten schudden en iedereen er daardoor naar kijkt.

