

# INHOUD

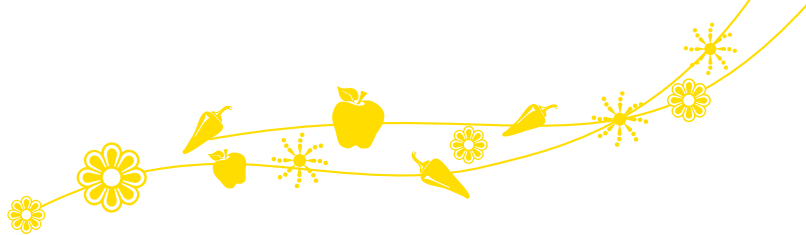
## GIRLS' BODY



<b>Abortus</b> .....	10
<b>Acne</b> .....	11
<b>Anticonceptie</b> .....	13
<b>Benen</b> .....	15
<b>Bevruchting</b> .....	16
<b>Billen</b> .....	17
<b>Borsten</b> .....	18
<b>Buik</b> .....	20
<b>Clitoris</b> .....	21
<b>Condoom</b> .....	22
<b>Dieet</b> .....	23
<b>Exhibitionisme</b> .....	24
<b>Gezondheid</b> .....	25
<b>Groei</b> .....	26
<b>Gynaecoloog</b> .....	27
<b>Handen</b> .....	28
<b>Handicap</b> .....	29

<b>Huid</b> .....	31
<b>Huidstriemen</b> .....	33
<b>Hygiëne</b> .....	34
<b>Intieme hygiëne</b> .....	36
<b>Knabbelen</b> .....	37
<b>Lelikhed</b> .....	38
<b>Lengte</b> .....	39
<b>Lichaam (je goed voelen in je ...)</b> .....	41
<b>Lichaamsgeurtjes</b> .....	43
<b>Lichaamshaar</b> .....	44
<b>Maagdelikhed</b> .....	46
<b>Maandverband</b> .....	47
<b>Magerheid</b> .....	48
<b>Masturberen</b> .....	49
<b>Menstruatie</b> .....	50
<b>Moedervlekjes</b> .....	52
<b>Morning-afterpil</b> .....	53
<b>Nagels</b> .....	54
<b>Neus</b> .....	55
<b>Obesitas</b> .....	56
<b>Pil</b> .....	57
<b>Preutsheid</b> .....	58
<b>Rondingen</b> .....	59
<b>Rug</b> .....	60
<b>Seksueel genot</b> .....	61
<b>SOA</b> .....	62
<b>Tampons</b> .....	64
<b>Tanden</b> .....	65
<b>Vagina</b> .....	67
<b>Vegetariër</b> .....	68
<b>Voeding</b> .....	69
<b>Voeten</b> .....	71
<b>Vorm (in ... zijn)</b> .....	72
<b>Water</b> .....	74
<b>Witte vloed</b> .....	75





# PSYCHO TOP



- A**dolescentie .....78
- A**ngst..... 80
- A**norexia.....81
- B**lozen .....82
- B**oulimie..... 83
- C**omplexen..... 84
- D**epressie..... 86
- D**ood..... 88
- E**enzaamheid ..... 89
- F**antasieën..... 90
- G**eluk .....91
- G**evoelighed ..... 92
- H**omoseksualiteit..... 93
- H**uilen..... 95
- H**umor.....96
- I**nspanning .....97
- J**ongen (halve ...)..... 99
- K**arakter.....100
- L**achen .....101
- L**eidster.....102
- L**ogopedie .....104
- M**okken.....105
- N**eerslachtigheid.....106
- O**ngelukkig zijn.....107
- O**penhartigheid.....109
- O**pvallen .....111
- O**vertreding.....112
- P**erfectie.....114
- P**esten.....115
- P**sycholoog .....116
- P**uberteit bij jongens .....117
- P**uberteit bij meisjes .....119
- R**ebellie.....121
- R**omantiek .....123
- S**chaamte .....124

- S**laap ..... 125
- S**pieken.....126
- S**temming .....127
- V**erlangen.....129
- V**erlegenheid.....130
- V**ermoeidheid.....132
- V**erslaving.....133
- V**ertrouwen .....134
- V**erveling.....135
- V**oornaam.....136
- Z**elfmoord .....137
- Z**enuwachtigheid .....139



## FOCUS SCHOONHEID

<b>Accessoires</b> .....	142
<b>Bril</b> .....	144
<b>Creativiteit</b> .....	147
<b>Eigendunk</b> .....	148
<b>Glimlachen</b> .....	149
<b>Haar</b> .....	150
<b>Handtas</b> .....	153
<b>Juwelen</b> .....	154
<b>Make-up</b> .....	155
<b>Mode</b> .....	157
<b>Nagellak</b> .....	159
<b>Ondergoed</b> .....	161
<b>Originaliteit</b> .....	163
<b>Panty's en sokken</b> .....	164
<b>Parfum</b> .....	165
<b>Piercings</b> .....	166
<b>Plastische chirurgie</b> .....	167
<b>Schoenen</b> .....	169
<b>Schoonheid</b> .....	170
<b>Spiegel</b> .....	172
<b>Stem</b> .....	173



<b>Stijl</b> .....	174
<b>Taalgebruik</b> .....	180
<b>Tatoeages</b> .....	182
<b>Uitstraling</b> .....	183
<b>Verzorg je look</b> .....	184
<b>Wimpers en wenkbrauwen</b> .....	187
<b>Zonnebaden</b> .....	188

## FAMILIE FOREVER

<b>Adoptie</b> .....	192
<b>Afstand nemen</b> .....	194
<b>Broers en zussen</b> .....	196
<b>Conflicten met je ouders</b> .....	198
<b>Enige dochter</b> .....	200
<b>Echtscheiding</b> .....	202
<b>Familiediners</b> .....	204
<b>Familiegeheimen</b> .....	206
<b>Familievakantie</b> .....	208
<b>Gezin</b> .....	210
<b>Gezin (nieuw samengesteld ...)</b> .....	212
<b>Grootouders</b> .....	214
<b>Huisdier</b> .....	216
<b>Incest</b> .....	218
<b>Kamer</b> .....	220
<b>Knuffelen</b> .....	222



# LOVE & FRIENDS

<b>Moeder</b> .....	223
<b>Neven, nichten</b> .....	225
<b>Privacy</b> .....	226
<b>Privacy van je ouders</b> .....	228
<b>Shoppet met mama</b> .....	230
<b>Stiefouders</b> .....	232
<b>Straffen</b> .....	234
<b>Vader</b> .....	236
<b>Wanorde</b> .....	238

<b>Bedrog</b> .....	242
<b>Droomprins</b> .....	243
<b>Geslacht (het ... van jongens)</b> .....	245
<b>Ik hou van je</b> .....	247
<b>Jaloezie</b> .....	249
<b>Jongens</b> .....	250
<b>Kus (je eerste ...)</b> .....	252
<b>Liefde</b> .....	254
<b>Liefde op het eerste gezicht</b> .....	256
<b>Liefde (fysieke ...)</b> .....	257
<b>Liefde (onmogelijke ...)</b> .....	259
<b>Liefdesbrieven</b> .....	261
<b>Liefdesverdriet</b> .....	263
<b>Passie</b> .....	265
<b>Pyjamaparty</b> .....	266
<b>Reputatie</b> .....	267
<b>Roddels</b> .....	269
<b>Ruzie met je vriendinnen</b> .....	270
<b>Scheldwoorden</b> .....	272
<b>Standjes in bed</b> .....	273
<b>Teken van liefde</b> .....	275
<b>Toestemming om uit te gaan</b> .....	277
<b>Trouw</b> .....	278
<b>Uit elkaar gaan</b> .....	279
<b>Uitgaan met een jongen</b> .....	281
<b>Verleiding</b> .....	282
<b>Vriendschap</b> .....	284



<b>Register</b> .....	286
-----------------------	-----



**A**bertus  
**A**cne  
**A**nticonceptie  
**B**enen  
**B**evruchting  
**B**illen  
**B**orsten  
**B**uik  
**C**litoris  
**C**ondoom  
**D**ieet  
**E**xhibitionisme  
**G**ezondheid  
**G**roei  
**G**ynaecoloog  
**H**anden  
**H**andicap  
**H**uid  
**H**uidstriemen  
**H**ygiëne  
**I**ntieme hygiëne  
**K**nabbelen  
**L**elijkheid  
**L**engte

**L**ichaam (je goed voelen in je ...)  
**L**ichaamsgeurtjes  
**L**ichaamshaar  
**M**aagdelijkheid  
**M**aandverband  
**M**agerheid  
**M**asturberen  
**M**enstruatie  
**M**oedervlekjes  
**M**orning-afterpil  
**N**agels  
**N**eus  
**O**besitas  
**P**il  
**P**reutsheid  
**R**ondingen  
**R**ug  
**S**eksueel genot  
**S**OA  
**T**ampons  
**T**anden  
**V**agina  
**V**egitariër  
**V**oeding  
**V**oeten  
**V**orm (in ... zijn)  
**W**ater  
**W**itte vloed





GIRLS'



BODY



*'Ik ben niet zoals alle andere meisjes...  
Ik heb vormen en rondingen,  
die dienen om de harten te verwarmen...'*

*Amel Bent*

# ABORTUS

Een abortus betekent dat je je zwangerschap vrijwillig onderbreekt.

Abortus wordt ook wel eens vrijwillige vruchtafdrijving genoemd, hetgeen een veel hardere term is voor een heel moeilijke beslissing. Alleen hebben sommige vrouwen geen keuze... Laten we het daar even over hebben.

## Wat is een abortus?

Bij een abortus wordt het bevruchte eitje opgezogen uit de baarmoeder. Volgens de wet kan een abortus alleen worden uitgevoerd binnen de eerste 12 weken na de conceptie. In dit stadium wordt het eitje beschouwd als een 'embryo'. Het hart klopt al, de ledematen worden gevormd, maar de hersenen zijn nog niet ontwikkeld. Na 12 weken wordt het embryo een 'foetus', die denkt, die voelt, die leeft. Een abortus is vanaf dan verboden.

## Een moeilijke stap

Het is niet gemakkelijk om een abortus te plegen. Deze handeling roept morele vragen op en vertegenwoordigt ook een benadering van het intiemste van een vrouwenlichaam. Maar zij die een abortus ondergaan, hebben vaak geen keuze. Hoe kun je een kind grootbrengen als je zelf nog niet meerderjarig bent? Waarom iemand op de wereld zetten die eigenlijk helemaal niet gewenst is? Wat voor toekomst heeft dit kind, van wie de moeder noch de vader een verantwoordelijkheidsgevoel heeft... en soms is de vader niet eens op de hoogte! Het gebeurt dat de schaamte tegenover de ouders en de angst voor hun reactie jonge meisjes ertoe aanzet hun



## Ik verbaas mijn vriendinnen

Abortus was bij wet verboden in zowat alle landen tot de jaren 60. Uitzonderingen waren de Sovjet-Unie (vanaf 1920, behalve in de periode onder Stalin van 1936 tot 1955), Polen, Hongarije, Roemenië, Bulgarije, Tsjechoslovakije en Nazi-Duitsland. Vanaf de jaren 60 van de twintigste eeuw werd abortus in verschillende westerse landen gelegaliseerd: in het Verenigd Koninkrijk (1967), Frankrijk (1975), Nederland (1981) en België (1990). Dat wil zeggen dat het onder bepaalde omstandigheden mogelijk is om een zwangerschap (tot een bepaald stadium) te laten afbreken door een arts.

zwangerschap te verbergen... of de tijd zijn werk te laten doen.

## In de praktijk

Je moet nochtans zo snel mogelijk reageren, zodra je overtijd bent: doe een zwangerschapstest, maar ga om zeker te zijn ook langs bij je arts of gynaecoloog of een centrum voor familiale planning. Als je besluit het kind niet te houden, wordt een medische consultatie, gevolgd door een interview met een maatschappelijk werkster voorgesteld. Je krijgt dan wat bedenktijd en dan volgt een tweede consultatie, tijdens dewelke je beslissing bevestigd wordt. Dan neemt de arts contact op met het ziekenhuis. Je moet weten dat de abortus eenvoudiger is tot het einde van de 5de week. Dan is er geen sprake van een

operatie, noch van een verdoving. Je begeeft je naar het ziekenhuis en je neemt een pil in (de RU 486) die weeen opwekt en waarna het embryo naar buiten komt. Hoe de abortus ook verloopt, het blijft een zeer ingrijpende stap, zowel psychologisch als fysiek. Neem dus je voorzorgen opdat je dit nooit hoeft mee te maken!



Je hebt als minderjarige geen officieel akkoord van je ouders nodig om een abortus te laten uitvoeren en hulpverleners zijn sowieso gebonden aan het beroepsgeheim. Maar bedenk wel dat je bij deze zware beslissing alle steun kunt gebruiken die je nodig hebt. Je ouders in vertrouwen nemen is dus zeker geen slecht idee.

Acne is onlosmakelijk verbonden met de puberteit en helaas ook met complexen, angst en wanhoop... We haten de kleine pukkels die ons niets dan ellende bezorgen en waardoor we ons niet meer durven te tonen. Toch is acne niets meer dan het noodlot, waartegen we ons wel kunnen wapenen.



### Hormonen in overvloed

Onder de huid, aan de haarwortels, zitten een heleboel kleine klieren (talgklieren genaamd) die een miraculeus product aanmaken: huidsmeer. Dankzij de huidsmeer droogt onze huid niet uit. Tijdens de puberteit raakt dat goed geolieerde

mechanisme echter wel eens de pedalen kwijt door de toevloed van hormonen. De talgklieren beginnen dan plots meer en meer huidsmeer te produceren, dat wegvloeit via een klein kanaal aan de oppervlakte van de huid, die daardoor vetter en glanzender wordt. Wanneer er echt te veel huidsmeer wordt aangemaakt, is er sprake van een verstopping: het kanaal raakt verstopt en een pukkel verschijnt.

### Zwarte puntjes of... witte puntjes

Eigenlijk begint alles vaak met een zwart puntje, de mee-eter: dit is de meest eenvoudige vorm van acne. Echter, onder de huid die door de pukkel verstopt is, ontsteekt het kleine kanaal en wordt het zwarte puntje rood. Uiteindelijk ontwikkelt zich in het kanaal een bacterie (met de

charmante naam *Propionibacterium acnes*) en vormt er zich een ontsierende witte punt op de top van de pukkel. Dat is de uiteindelijke puist die we allemaal zo vrezen. In sommige gevallen (zeker wanneer je eraan krabt!) ontaardt de infectie en beginnen de puistjes op te zwellen, zich te vermenigvuldigen... een echte plaag. Op dat moment voel je je slecht in je vel, in alle opzichten!

### Waarom krijgen we acne?

Stress en angst spelen een rol, maar ook de kwaliteit van de huid, die bij de ene al iets vetter is dan bij de andere, en de hoeveelheid hormonen... Wetenschappers hebben nog altijd niet kunnen vaststellen waarom de bacterie die verantwoordelijk is voor puistjes zich onder de huid komt nestelen! Niemand weet dus waarom sommige adolescenten meer puistjes hebben dan andere. Het is een mysterie van de natuur...

### Strijdplan

Laat je zeker niet ontmoedigen en blijf ook niet alleen staan huilen voor de spiegel... Er bestaan heel wat middeltjes die op een efficiënte manier de strijd aanbinden met acne. Naargelang

### \* WAT ZEGGEN DE STERREN? \*

Cameron Diaz is geweldig! Met haar mooie snoetje behoort deze actrice tot de meest sexy vrouwen van Hollywood. Toch stond ook zij in haar puberteit vol puistjes! En zelfs vandaag krijgt ze nog steeds agressieve aanvallen van acne als ze een beetje gestrest is. Wat is haar geheim dan? 'Ik gebruik nooit make-up als ik niet aan het opnemen ben en ik reinig mijn huid al dampend (boven een kom met kokend water hangen met een handdoek over je hoofd). Het is geruststellend te weten dat zulk een mooi meisje met dezelfde problemen worstelt als wij.

Het hindert haar in ieder geval niet om gelukkig en beroemd te zijn. Dat is pas een rolmodel!