

Jongens in de puberteit

Leerdoelen

- Je leert welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij jongens voordoen in de puberteit
- Je leert je ervan bewust te zijn dat er een grote diversiteit bestaat in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en die te accepteren
- Je leert dat persoonlijke hygiëne van belang is en daar zelf zorg voor te dragen
- Je leert dat er verschil is in het tempo en vorm waarin veranderingen zich voordoen bij jongens
- Je leert wat een zaadlozing is en wanneer een jongen en een meisje zwanger kan maken

Inleiding

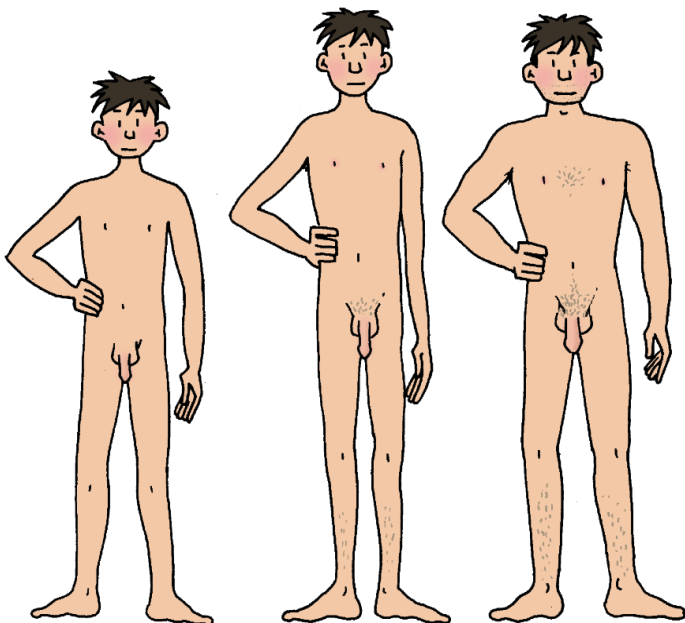
Vanaf de puberteit verandert er van alles in het lichaam van een jongen. Je bent hier vast heel nieuwsgierig naar. Niks geheimzinnigs hoor, maar wel handig als je het alvast weet. Je verandert niet alleen aan de buitenkant, maar ook aan de binnenkant. We gaan kijken naar wat er allemaal verandert als een jongen in de puberteit komt. In een andere les bespreken we de veranderingen in de puberteit bij de meisjes.

Opdracht 1: De verandering in de puberteit

Benodigdheden

- Werkblad 'Groei jongens'

Kijk naar het werkblad en denk na over de veranderingen bij een jongen in de puberteit. Wat is het verschil tussen een jongen en een man? Schrijf deze op het werkblad.



Opdracht 2: De puberjongen*Benodigheden*

- Filmpje 'Puber jongen': <https://www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/689/PUBER%20JONGEN>

Kijk de aflevering 'Puber jongen' van het Klokhuis, waarin wordt gesproken over de lichamelijke en emotionele veranderingen die plaatsvinden bij een jongen in de puberteit en de hormonen die deze veranderingen in gang zetten.

**Opdracht 3: De eerste zaadlozing***Benodigheden*

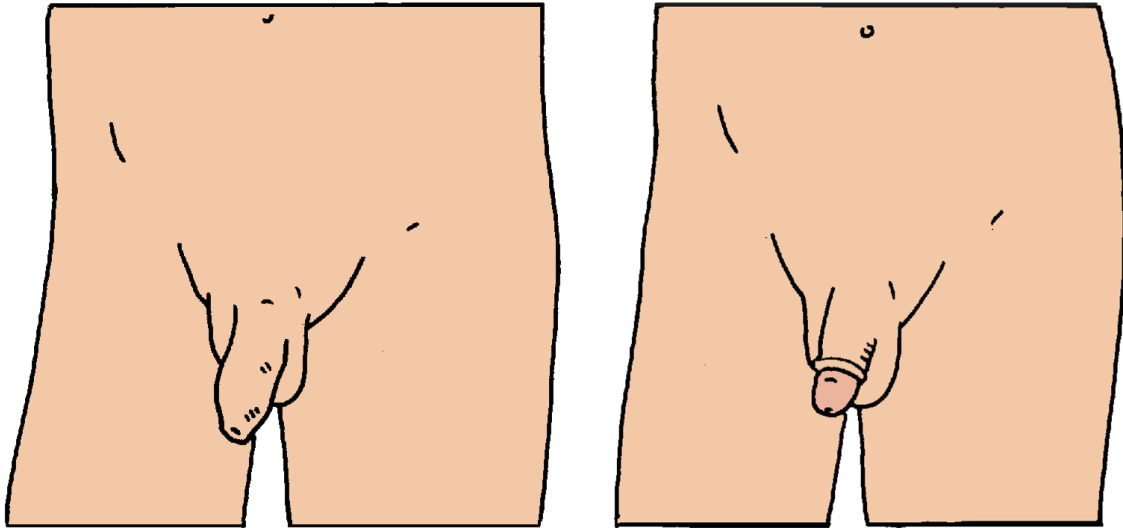
- Filmpje 'Geslachtsdeel jongen en eerste zaadlozing': <https://www.youtube.com/watch?v=kCWUXRY8fKw>
- De Pubergids: <https://pubergids.rutgers.media/>

Bekijk het filmpje over de piemel, natte droom en zaadlozing.

Wat weet je nu al over de piemel en zaadlozing? Pak de pubergids erbij en beantwoord aan de hand van het filmpje en de pubergids de volgende vragen:

- Wanneer krijgt een jongen zijn eerste zaadlozing?
 - Bij een zaadlozing komt er sperma uit de piemel van de jongen. Waar worden de zaadjes (het sperma) van de jongen opgeslagen?
 - Wat is een natte droom?
 - Wat kun je doen als je een natte droom hebt?
-

- Wanneer kan een jongen een meisje zwanger maken?
- Hoe kun je een zwangerschap voorkomen?
- Wat is het verschil tussen deze piemels?



De rechter piemel is onbesneden en de linker piemel is besneden.

Bij een besneden piemel wordt de voorhuid van de piemel weggehaald door een arts. Jongens worden besneden vanuit geloofsovertuiging (Moslim en Joods) of omdat daar een medische reden voor is, zoals een te strakke voorhuid die niet gemakkelijk over de eikel te bewegen is. De jongen kan daar last van hebben en de piemel is minder goed schoon te houden, waardoor het kan gaan ontsteken. Schoonhouden kan door onder de douche de voorhuid (als je die hebt) even terug te trekken en de piemel dan te wassen. Hiervoor is alleen water voldoende.

De goede antwoorden kun je verder terugvinden op het Antwoordenblad.

Opdracht 4: Woordzoeker

Benodigdheden

- Werkblad 'Woordzoeker jongens in de puberteit'

Je hebt nu veel geleerd over de verandering van jongens in de pubertijd! Welke woorden vind jij terug in de woordzoeker?



Afronding

Het lichaam van een jongen verandert in de puberteit in zijn eigen tempo en op z'n eigen manier. Hierdoor zijn er grote verschillen in lichaamsvormen en uiterlijk. Doordat het lichaam verandert, kunnen jongens zich soms een beetje ongemakkelijk en onzeker voelen. Het is misschien fijn om te weten dat heel veel jongens dat hebben. Iedereen verandert in de puberteit en je moet waarschijnlijk wennen aan alle veranderingen. Probeer tevreden te zijn met je eigen lichaam, of je piemel nu dik of dun wordt en of je een breed lichaam krijgt of niet.

Wil je meer lezen of kijken over de puberteit:

[Dokter Corrie aflevering over de Puberteit](#)

[Dokter Corrie aflevering de over Hormonen](#)

[Dokter Corrie aflevering over de Piemel](#)

Dokter Corrie Dubbel-Bloot-Spel op: <https://www.zapp.nl/programmas/de-dokter-corrie-show>

Het puberboek. Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2008.

Hoe overleef ik de puberteit? Francine Oomen, Querido, 2011

Pubergids. Wat je wilt weten over de puberteit. Brochure Rutgers, 2020

Het ultieme jongensboek. James Dawson, Lannoo, 2015

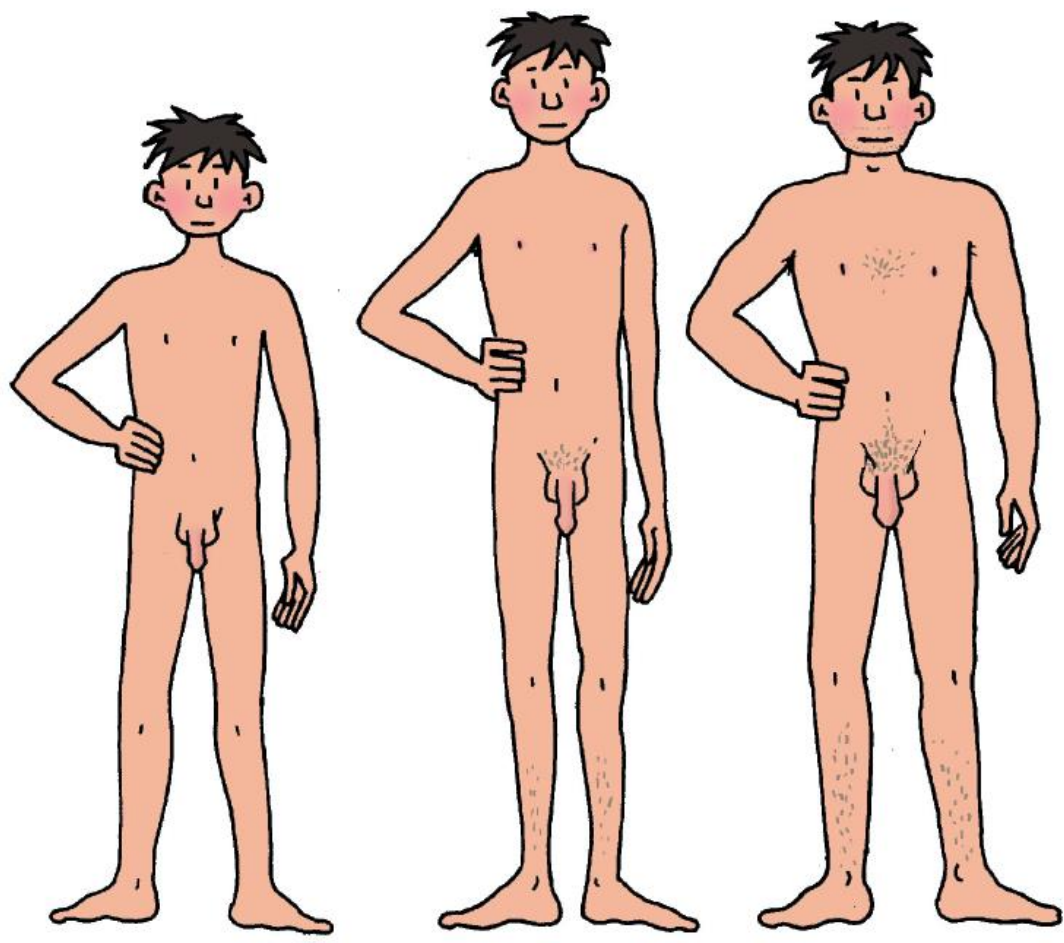
Wat jongens moeten weten. Sabine Thor-Wiedemann, Deltas, 2014

For boys only. Raphael Martin, Manteau, 2015

Krijg ik dat ook? Jan von Holleben & Antje Helms. Ploegsma, 2014

Het kleine piemelboek. Dan Höjer, Gottmer, 2005

Zoek de verschillen. Martine Delfos, Trude van Waarde Producties, 2002



Vragen en antwoorden over de eerste zaadlozing

Wanneer krijgt een jongen zijn eerste zaadlozing?

Gemiddeld krijgt een jongen zijn eerste zaadlozing tussen twaalf en veertien jaar. Dit kan in zijn slaap (natte droom) gebeuren, maar ook als een jongen aan het masturberen is en daardoor klaarkomt. Een jongen kan daarvoor ook al klaarkomen, alleen komt er dan nog niets (geen zaad) uit zijn piemel.

Komt er bij een zaadlozing sperma uit de piemel van de jongen?

Bij een zaadlozing komt er sperma uit de piemel van de jongen. Sperma is wittig vocht uit de prostaat van de jongen met zaadcellen erin.

Waar worden de zaadjes (het sperma) van de jongen opgeslagen?

In de zaadbollen worden de zaadcellen opgeslagen.

Wat is een natte droom?

Meestal krijgt een jongen zijn eerste zaadlozing als hij slaapt (het kan zijn dat hij dan een spannende droom heeft, maar het kan ook gewoon spontaan gebeuren). Omdat je onderbroek of bed een beetje nat wordt door het sperma, wordt het een natte droom genoemd.

Wat kun je doen als je een natte droom hebt?

Als je onderbroek of lakens van je bed erg nat zijn geworden van het sperma kun je deze in de was doen.

Wanneer kan een jongen een meisje zwanger maken?

Zodra een jongen zaadcellen aanmaakt in zijn lichaam is hij geslachtsrijp. Als een jongen dan onveilig (zonder condoom of anticonceptie) met een meisje vrijt, kan hij haar zwanger maken.

Hoe kun je een zwangerschap voorkomen?

Als je vrijt, kun je een zwangerschap voorkomen door veilig te vrijen, door een condoom of een ander anticonceptiemiddel of beiden te gebruiken.

Wat is het verschil tussen deze piemels?

De rechter piemel is onbesneden en de linker piemel is besneden. Bij een besneden piemel wordt de voorhuid van de piemel weggehaald door een arts. Jongens worden besneden vanuit geloofsovertuiging (Moslim en Joods) of omdat daar een medische reden voor is, zoals een te strakke voorhuid die niet gemakkelijk over de eikel te bewegen is. De jongen kan daar last van hebben en de piemel is minder goed schoon te houden, waardoor het kan gaan ontsteken. Schoonhouden kan door onder de douche de voorhuid (als je die hebt) even terug te trekken en de piemel dan te wassen. Hiervoor is alleen water voldoende.

d	n	a	g	r	o	a	j	j	l
b	a	a	r	d	g	r	o	e	i
a	t	o	o	s	a	e	r	r	a
l	t	n	e	p	i	e	m	e	l
z	e	z	i	e	g	e	o	c	e
a	d	e	s	r	z	f	n	t	k
k	r	k	p	m	h	h	e	i	i
d	o	e	u	a	o	t	n	e	e
a	o	r	r	l	e	k	k	u	p
a	m	u	t	z	w	e	t	e	n
z	o	k	s	e	l	h	a	a	r

d	n	a	g	r	o	a	h	j	l
b	a	a	r	d	g	r	o	e	i
a	t	o	o	s	a	e	r	r	a
l	t	n	e	p	i	e	m	e	l
z	e	z	i	e	g	e	o	c	e
a	d	e	s	r	z	f	n	t	k
k	r	k	p	m	h	h	e	i	i
d	o	e	u	a	o	t	n	e	e
a	o	r	r	l	e	k	k	u	p
a	m	u	t	z	w	e	t	e	n
z	o	k	s	e	l	h	a	a	r