

PUBERGIDS



Wat je als jongen
wilt weten over de
puberteit



RutgersWPF

De puberteit komt eraan!

Als je 10 bent, begint je puberteit. Maar wat is dat nou eigenlijk? Je verandert van een jongen in een man. Je gaat je ook anders voelen en gedragen. Dat gebeurt niet van de ene op de andere dag. De puberteit duurt tot je ongeveer 18 bent. In deze folder kun je lezen over deze spannende en leuke tijd.

In deze folder:

6 X anders

Wat gebeurt er met je lichaam?

pag

4

pag

6

wat is dít voor nattigheid?!

Je eerste zaadlozing

ik voel me zo... anders



pag

8

Over veranderende gevoelens

VLINDERS
in je buik

pag

10

Je bent verliefd!

verliefd Homo of bi
op een jongen?

pag

12

pag
14 weet jij
wat je wilt?

Over
wensen
en
grenzen

wees wijs Geloof niet alles
wat je ziet!
met media

pag

16

pag
18 dit moet je 
alvast weten!

Over vrijen en voortplanting

6x anders

wat gebeurt er met je lichaam?

Als je in de puberteit komt, verandert je lichaam van buiten en van binnen. Al die veranderingen worden veroorzaakt door hormonen. Hormonen zijn een soort regelstofjes in je lijf.

1. Je gaat groeien

In de puberteit ga je groeien. Vaak merk je dat als eerste aan je handen en voeten. Ook je schouders worden breder en je armen en benen langer. Soms krijgen jongens in die groeispurt een beetje borsten. Maak je geen zorgen, die 'borstjes' gaan vanzelf weer weg.



2. Je krijgt haar

Je krijgt haar boven je piemel. Ook onder je armen en op je benen komen meer haren. Er kan ook haar op je borst gaan groeien. De haren zijn in het begin nog licht en zacht. Later worden ze vaak dikker en donkerder. Ook krijg je haar op je gezicht. Eerst wat donshaar, later wat dikker. Je kunt je dan gaan scheren.

3. Je stem wordt zwaarder

Merkt je dat je stem soms omlaag en dan weer omhoog schiet? Dan heb je 'de baard in de keel'. Dat komt doordat het strottenhoofd in je keel gaat groeien, waardoor je stembanden worden opgerekt.





RUBY (12):
"Onze juf heeft gezegd dat we elke dag schone kleren aan moeten trekken. Anders is het voor haar niet uit te houden in de klas, zegt ze."

4. Je piemel wordt groter

In de puberteit worden je piemel en ballen groter. Dat gaat heel langzaam. Maak je dus geen zorgen als je het gevoel hebt dat er niet zoveel gebeurt. Pas als je een jaar of 17 bent, is je piemel echt uitgegroeid.



PUBER ALARM!

Omdat je meer gaat zweten in de puberteit, is het belangrijk om je elke dag te wassen. Met name onder je oksels. Ook je piemel moet je goed wassen, anders kan er viezigheid onder de huid gaan zitten. Dat heet 'smegma'. Het ruikt vies en kan ontstekingen veroorzaken. Trek bij het wassen de huid een beetje van je piemel en spoel hem goed af. Een besneden piemel heeft geen huid meer over de top (de eikel) en is daardoor makkelijker schoon te houden.

5. Je krijgt puistjes

Puistjes in je gezicht en op je bovenarmen? Helaas, ook dat hoort erbij als je in de puberteit komt. Hormonen maken dat de huid vetter kan worden waardoor puistjes kunnen ontstaan. Heb je veel last van puistjes en zit je daarmee, vraag dan je ouders of ze je kunnen helpen er iets aan te doen. Vraag als het echt erg is of ze een afspraak willen maken bij de huisarts. Die kan advies geven of iets voorschrijven.



Je piemel is uniek!

Elke piemel is anders. De ene is recht, de andere krom, de ene dun, de andere dik, besneden of onbesneden. Dat is heel normaal. Maak je dus geen zorgen als jouw piemel er anders uitziet dan die van een ander. De lengte van een slappe piemel is tussen de 6 en 13 cm. Als hij stijf is wordt hij tussen de 12 en 21 cm. Een kleinere piemel wordt naar verhouding iets groter dan een grotere piemel als hij stijf wordt. Je piemel groeit door tot je 17°.



wat is dit voor nattigheid?!

Je eerste zaadlozing

Je krijgt je eerste zaadlozing in de puberteit. Dat betekent dat je vruchtbaar bent. Je lichaam is dan klaar om zich voort te planten.

Natte droom

Sommige jongens krijgen 's nachts in hun slaap hun eerste zaadlozing. Dat wordt ook wel 'natte droom' genoemd. Je piemel wordt dan stijf terwijl je slaapt. Bijvoorbeeld doordat je iets spannends droomt of gewoon zomaar. En dan komt er dus wat sperma uit je piemel waardoor je bed een beetje nat aanvoelt als je wakker wordt.

Zaad

De naam zegt het al: bij een zaadlozing loos je zaad. Er komt dan een beetje wit, plakkerig vocht uit je piemel.

Dat vocht heet sperma. In sperma zitten zaadcellen. Met dat zaad zou je een meisje zwanger kunnen maken. Vandaar dat je nu 'geslachtsrijp' bent. Je eerste zaadlozing krijg je meestal tussen je 12^e en 14^e jaar.

Erectie

Een stijve piemel heet ook wel een erectie. Vanaf de puberteit krijg je vaker een erectie. Bijvoorbeeld als je aan iets spannends denkt. Maar soms ook zomaar, op momenten dat je dat helemaal niet wilt. Je kunt je dan best ongemakkelijk voelen, omdat je bang bent dat iemand het ziet. Maar dit gebeurt de meeste jongens wel eens.



“Ik was 14 toen ik een keer wakker werd en nattigheid onder mijn dekbed voelde. Ik heb toen het beddengoed in de wasmand gedaan.”



Wanneer is een meisje vruchtbaar?

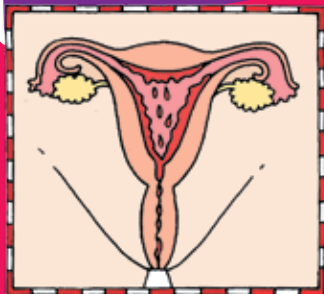
Een meisje kan zwanger worden als ze haar eerste eisprong heeft gehad. Dan komt er een eitje vrij in haar eileider. Als dat eitje niet door een zaadcel wordt bevrucht, komt het met een beetje bloed uit haar vagina. Dat heet 'menstruatie' of 'ongesteld zijn'. Zo komt er elke maand een eitje vrij. Het ene meisje is 9 jaar, het andere meisje is 16 jaar als ze voor het eerst ongesteld wordt.

Masturberen

Met je piemel spelen heet masturberen, seks met jezelf of zelfbevrediging. Bij jongens heet het ook wel aftrekken. Je schuift je voorhuid naar achteren en weer terug en je krijgt daarvan een lekker gevoel, je raakt opgewonden. Je piemel wordt stijf (je krijgt een erectie). Als je doorgaat met heen en weer bewegen, kun je klaarkomen. Masturberen is heel gewoon en niet slecht voor je.

Klaarkomen

Als je met je piemel speelt omdat het je een fijn gevoel geeft, kun je een orgasme krijgen. Dat betekent dat het gevoel steeds prettiger en sterker wordt, totdat er een ontlading komt. Klaarkomen heet dat. Vanaf je eerste zaadlozing komt er altijd sperma uit je piemel als je klaarkomt.



Hoeveel?

Hoeveel sperma eruit komt verschilt per persoon en per keer. Bij de één is het een theelepeltje vol, bij de ander vier theelepeltjes. Als je net een zaadlozing hebt gehad, komt er minder. In één druppeltje sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen.

ik voel me anders

Over veranderende gevoelens

De puberteit is niet alleen een fase met lichamelijke veranderingen, je gaat je ook anders voelen en gedragen door al die hormonen.



Zie ik er raar uit?

De lichamelijke veranderingen aan je lijf kunnen je onzeker maken. Je vraagt je misschien af of je er wel 'normaal' uitziet. Sommige jongens schamen zich nu meer voor hun blote lijf. Misschien deed je eerder nooit de badkamerdeur op slot en wil je dat nu wel.

ZO...



puber alarm

Niet met m'n ouders!

Je hebt niet altijd zin om met je ouders mee te gaan, maar wilt meer alleen doen, of met je vrienden. Je krijgt ook steeds meer een eigen mening en bent het niet altijd eens met je ouders. Je wordt zelfstandiger.

Die overgang is voor je ouders soms best lastig.

TIPS BIJ VEEL RUZIE MET JE OUDERS

Ook voor je ouders is het wennen dat jij volwassen wordt en meer je eigen gang wilt gaan.

Misschien hebben je ouders wel moeite met de tijd die je op internet zit of aan het gamen bent. Of met hoe laat je uit bed wilt komen. Tips voor minder ruzie met je ouders zijn:

- Vraag je ouders waar ze zich zorgen om maken.
- Leg uit hoe jij daarover denkt.
- Win vertrouwen: laat ze zien dat je doet wat je belooft.
- Ben je boos? Leg dan uit waarom. Anders snappen je ouders je niet.

Wisselend humeur

In de puberteit kun je chagrijnig zijn zonder dat je weet waarom. Af en toe voel je je doodongelukkig of ontzettend kwaad, en even later ben je weer blij. Maak je geen zorgen: een wisselend humeur hoort erbij. Vaak word je in de puberteit ook voor het eerst verliefd en ben je helemaal in de wolven als je dichtbij hem of haar bent.

Kom eindelijk je bed eens uit!

Ook je slaapritme kan veranderen: 's avonds val je moeilijk in slaap en 's ochtends kom je je bed niet uit (soms tot irritatie van je ouders).

Vlinders in je buik

Is er iemand die je leuker vindt dan de rest?
Een jongen of een meisje? Iemand naar wie je
(stiekem) vaak kijkt en aan wie je de hele tijd
denkt? Misschien ben je wel verliefd?!

Hoe voelt dat?

Als je verliefd bent kun je barsten van de energie. Of je wordt een beetje dromerig. Je wilt haar (of hem) graag zien, maar je kunt ook heel zenuwachtig zijn als je bij haar of hem bent. Verliefd zijn kun je ook in je buik voelen, je hebt dan 'vlinders in je buik'!

MOHAMMED (12):
"Ik heb gevraagd of ze mee wilde naar de film. Met z'n tweeën. Dat was spannend. Ik heb toen haar hand gepakt en nu is het aan!"





BASTIAAN (11):

“Ze heeft het uitgemaakt met een sms’je, dat vond ik echt stom. Het was een heel kort berichtje.”

Hoe krijg ik verkering?

Als je iemand heel leuk vindt, wil je natuurlijk dat die ander ook verliefd is op jou. Misschien wil je wel verkering. Dat betekent dat jullie een speciale relatie met elkaar hebben. Maar hoe weet je of die ander ook verliefd is op jou?

tip 1:

Laat merken dat je haar leuk vindt door oogcontact te maken en daarbij te (glim)lachen.

tip 2:

Stel voor om samen iets leuks te doen.

tip 3:

Zeg dat je haar heel leuk vindt. Als zij dat terug zegt, kun je verkering vragen. Je kunt het gewoon vragen, maar het kan ook via msn of door een sms’je te sturen.

tip 4:

Schakel een vriend of vriendin in om verkering te vragen.

Hoe maak ik het uit?

Eigenlijk is er maar één manier om het uit te maken: door het eerlijk te zeggen. Vertel dat je niet meer verliefd bent en dat je het uit wilt maken. Omdat dit natuurlijk geen leuke boodschap is voor die ander, is het fijn als je het zo aardig mogelijk zegt! Laat het niet door iemand anders zeggen.

Liefdesverdriet

Misschien denk je dat jongens nooit liefdesverdriet hebben, omdat ze daar niet zoveel over praten. Maar niemand vindt het leuk als zijn verkering uit is en hij nog verliefd is. Iedereen gaat anders om met liefdesverdriet, maar afleiding zoeken is wel een goede tip. Onderneem iets met je vrienden of doe iets anders waar je plezier aan beleeft.

Tongzoenen, hoe doe je dat?

Tongzoenen is zoenen met je tong. Dat gaat zo: Je doet allebei je mond een beetje open. Je gaat met je tong op zoek naar de tong van de ander. Draai je hoofd een beetje schuin, zodat jullie neuzen niet in de weg zitten. Zo kunnen jullie tongen een beetje om elkaar heen draaien. Ondertussen adem je door je neus.



verliefd op een jongen?

Niet alle jongens worden verliefd op een meisje. Dat kan net zo goed op een jongen zijn. Het kan ook dat je soms op een meisje en soms op een jongen verliefd wordt.



Homo of bi

Jongens die op jongens vallen, noemen we homo. Meisjes die op meisjes vallen, lesbisch. Het kan ook zo zijn dat je soms op een meisje valt en dan weer op een jongen. Dat heet biseksueel.



NICK (11):
 “Mijn moeder zegt dat het niet uitmaakt op wie je valt. Als je maar gelukkig bent.”

MARC (10):
 “Mijn buurmannen zijn homo. Ze hebben nu ook een dochtertje. Leuk toch!”



Ben ik homo?

De meeste jongeren ontdekken in de puberteit of ze op meisjes of jongens vallen. Sommige jongeren weten al van jongs af aan dat ze op jongens vallen, anderen niet. Het kan dus heel goed dat je daar nu nog niet uit bent. Neem de tijd om er achter te komen! Twijfel je of je homo bent? Dat hoort er allemaal bij. Vaak weet je pas na de puberteit op wie je precies valt. Probeer in ieder geval te genieten als je verliefd bent, of het nou op een jongen of een meisje is.

Niets mis mee

Homoseksualiteit is net zo normaal als heteroseksualiteit. Alleen zijn er veel minder mensen homo dan hetero. Sommige mensen kunnen raar reageren als je zegt dat je homo bent. Misschien ben je bang dat anderen je hiermee zullen pesten of het niet zullen accepteren? Neem de tijd om alles wat je voelt en denkt een plek te geven en vertel het anderen pas als je er zelf aan toe bent. Bedenk dat er niets mis mee is als je op jongens valt.

weet jij wat je wilt?

Over wensen en grenzen

In de puberteit vind je het heel belangrijk wat anderen van je vinden. Dan doe je soms dingen die je eigenlijk helemaal niet wilt doen. Weet jij precies wat je wel en niet wilt? Als je met je vrienden bent? Als je verliefd bent? Of als je verkering hebt?

Wat wil of vind je zelf?

Eerst beslisten je ouders heel veel voor je. In de puberteit ga je ontdekken wat je zelf wilt. Meestal weet je dat nog niet meteen. Onzekerheid hoort bij de puberteit. Wat zegt je gevoel: wil je iets wél of juist niet? Zeg het gewoon. Als je vrienden échte vrienden zijn, vinden ze het juist goed als je zegt wat je echt vindt. En als je wilt dat anderen jouw mening respecteren, doe dat dan ook bij hen.

DENNIS (13):

“Mijn vriendinnetje dacht dat ik met haar wilde zoenen. Ze dacht dat alle jongens dat willen. Toen ik zei dat ik dat nog niet wilde, was ze eigenlijk wel opgelucht.”



TOM (12):
 “Vroeger gaf ik mijn ouders een kus op de mond als ik naar bed ging. Dat wil ik niet meer. Ik heb gezegd dat ik daar nu te oud voor ben. Dat snappen ze wel.”

Verkering zonder zoenen

Als je verkering hebt met iemand, wil dat niet zeggen dat je ook moet (tong)zoenen. Vaak is het al leuk en spannend om dicht bij elkaar te zijn en elkaars hand vast te houden. Ook als je verkering hebt doe je geen dingen waar één van beiden geen zin in heeft. Stel dat je verkering wel wil zoenen en jij nog niet, dan kun je dat gewoon zeggen. Vertel erbij dat je wel verliefd bent en het heel fijn vindt om bij elkaar te zijn. Je bent er vanzelf een keer aan toe! En datzelfde geldt voor vrijen. De meeste jongeren zijn rond de 17 jaar als ze voor het eerst vrijen. Maar ieder maakt hierin een eigen keuze en misschien ben jij er eerder of later aan toe.

Ja- of nee-gevoel

Een ja-gevoel is het gevoel dat je hebt wanneer je iets wilt. Een nee-gevoel voel je wanneer je iets (nog) niet wilt. Stel dat je (nog) niet wilt zoenen, dan kun je dat gewoon zeggen. En dat geldt ook voor strelen of vrijen. De ander hoort jouw mening te respecteren. Dat geldt natuurlijk ook andersom. Soms dwingen mensen anderen tot seks. Als iemand een ander dwingt tot seks heet dat verkrachting. Dit is strafbaar en heel erg naar als het je overkomt.



Ben je gedwongen tot iets seksueels? Vertel het dan aan iemand die je vertrouwt, of bel (anoniem) met de kindertelefoon. Je kunt ook anoniem chatten via www.sense.info.

wees wijs met media

Geloof niet alles wat je ziet!

Waarschijnlijk zit jij ook op Hyves, Facebook of MSN. Heel handig voor het leggen en onderhouden van contacten en vriendschappen. Maar er zitten ook risico's aan. En geloof niet alles wat je ziet!



Het is niet altijd wat het lijkt

Iedereen maakt natuurlijk z'n eigen profiel zo cool mogelijk. Je zet een mooi beeld neer van jezelf. Bij online of virtuele spelletjes kies je misschien een avatar die eruit ziet zoals je zou willen zijn. Zo is wat mensen online van zich laten zien nooit helemaal de werkelijkheid. Mensen kunnen zich anders voordoen. Dan denk je dat je met iemand van 12 zit te chatten terwijl het in werkelijkheid een man van 55 is!

Wereldwijd en voor altijd

Weet dat alles wat je op internet zet de hele wereld in gaat en door miljoenen mensen bekeken en verspreid kan worden. Je kunt de informatie verwijderen, maar dan kan hij al gekopieerd zijn. Denk dus even na wat je op internet zet en scherm je profiel goed af.



PUBER ALARM!

Op internet kan iemand zich anders voordoen dan hij of zij is. Wees voorzichtig en chat alleen met vrienden die je in het echt ook kent. Spreek niet met iemand af zonder dat je ouders ervan weten! En trap er niet in als iemand jou een (veel te) mooi aanbod doet.

Doe niks geks voor de webcam. Iemand kan dat opnemen, er een filmpje van maken en op internet zetten of doorsturen naar je ouders, vrienden of onbekenden.

Soms maken jongeren iets vervelends mee op het internet. Je wordt bijvoorbeeld gepest of iemand laat je zomaar zijn blote piemel zien via de webcam. Heb jij iets vervelends meegeemaakt op internet? Vertel het je ouders, leerkracht of iemand anders die je vertrouwt.

Seks op tv & internet

Ook wel eens naar seks gekeken op internet of televisie? Logisch, als je in de puberteit komt, ben je nieuwsgierig naar seks. Die beelden kunnen spannend zijn, maar ook een beetje gek of eng. Je kunt ook per ongeluk op een sekssite komen en daarvan schrikken. En misschien heb je er allerlei vragen over. Bespreek die dan met je ouders.

Nepseks

Seks in een film, op internet of in een tijdschrift is anders. Zo lijkt het soms alsof jongens en meisjes altijd zin hebben in seks of meteen na het eerste oogcontact met elkaar het bed in duiken! Of je krijgt het idee dat je sterk en stoer moet zijn om aantrekkelijk te zijn. Bedenk dat seks die je in de media ziet nep is, met acteurs die op hun mooist in beeld zijn gebracht en nooit moe worden van seks. Ook in tijdschriften zijn veel foto's *gefotoshopt* en dus mooier dan de werkelijkheid.

dit moet alvast w

Over vrijen en voortplanting

Misschien heb je klasgenoten wel eens horen praten over seks, vrijen of voortplanting? Of je hebt wel eens iets in een film, op internet of in een tijdschrift gezien? Hoe zit het nou precies?

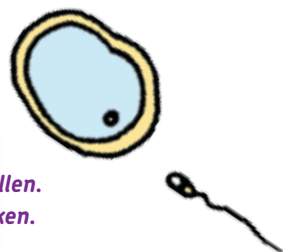


Voortplanting en vrijen

Voortplanting noemen we ook wel geslachtsgemeenschap. De jongen gaat dan met zijn stijve piemel in de vagina van een meisje. Zodra de jongen klaarkomt, komt er sperma in de vagina. Als de zaadcellen bij een eicel komen, raakt de eicel bevrucht. Het meisje is dan zwanger. Vrijen begint vaak met zoenen en elkaar strelen. Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen.

Wist je dit?

*In een druppeltje sperma zitten wel 120 miljoen zaadcellen.
Eén zaadcel is al genoeg om een meisje zwanger te maken.*



je vieten!

**Wist
je dit?**

Gemiddeld zoenen pubers voor
het eerst op hun 14°. Vrijen doen ze pas veel
later, zo rond 17
jaar.

Vruchtbaar

Jongens zijn vruchtbaar na hun eerste zaadlozing, meisjes vlak voor hun eerste ongesteldheid. Als een jongen en een meisje vruchtbaar zijn en geslachtsgemeenschap hebben, kan het meisje zwanger raken.



Anti- conceptie

Anticonceptie beschermt een meisje tegen een zwangerschap. De bekendste anticonceptiemiddelen zijn het condoom en de pil. Een condoom beschermt daarnaast ook tegen een SOA.



SOA?

Wel eens gehoord van soa? Dat is de afkorting voor 'seksueel overdraagbare aandoening', oftewel **geslachtsziekte**. Een condoom beschermt tegen een **geslachtsziekte**. Als je later gaat vrijen kun je dus het beste een **condoom én anticonceptie** gebruiken.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je nog meer weten?

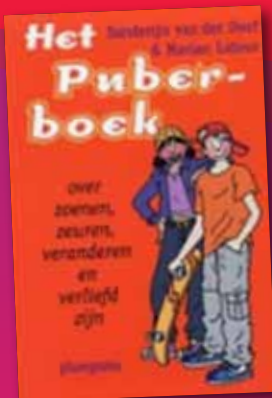


Op www.sense.info vind je nog meer informatie over de puberteit, verliefd zijn en seks. Daar vind je ook tips en leuke dingen!

Andere websites, telefoonnummers & boeken:

Kindertelefoon
www.kindertelefoon.nl
0800-0432 (gratis)

“Puberboek: Over zoenen, zeuren, veranderen en verliefd zijn.”



PUBERGIDS



Wat je als **meisje** wilt weten over de **puberteit**

RutgersWPF

RutgersWPF