kids week IN DE KLAS
WERELD & TAAL

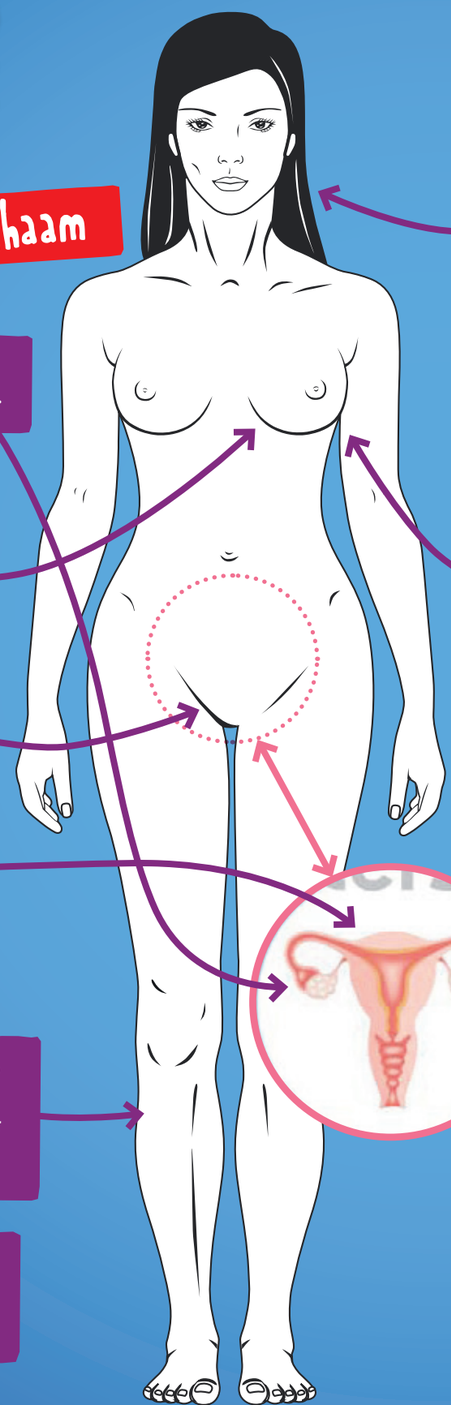
Hé, wat gebeurt er met me?

In de puberteit verandert er van alles, in je hoofd én in je lijf. Bij meisjes begint de puberteit vaak tussen hun achtste en twaalfde. Bij jongens als ze tussen de tien en veertien jaar zijn. Wat moet je weten over deze roerige tijd?

Wat gebeurt er met m'n lijf?

Tijdens je **puberteit** komen allerlei hormonen in actie. Dat zijn stofjes in je lichaam, die van alles regelen. Ze regelen bijvoorbeeld dat je er volwassener uit gaat zien en hoe je je voelt en gedraagt.

Het meisjeslichaam



Door de hormonen wordt je huid vetter en kun je puistjes krijgen.

In de puberteit maken je eierstokken hormonen aan.

Door die hormonen gaan je borsten groeien. Bij de een gebeurt dat wat eerder dan bij de ander.

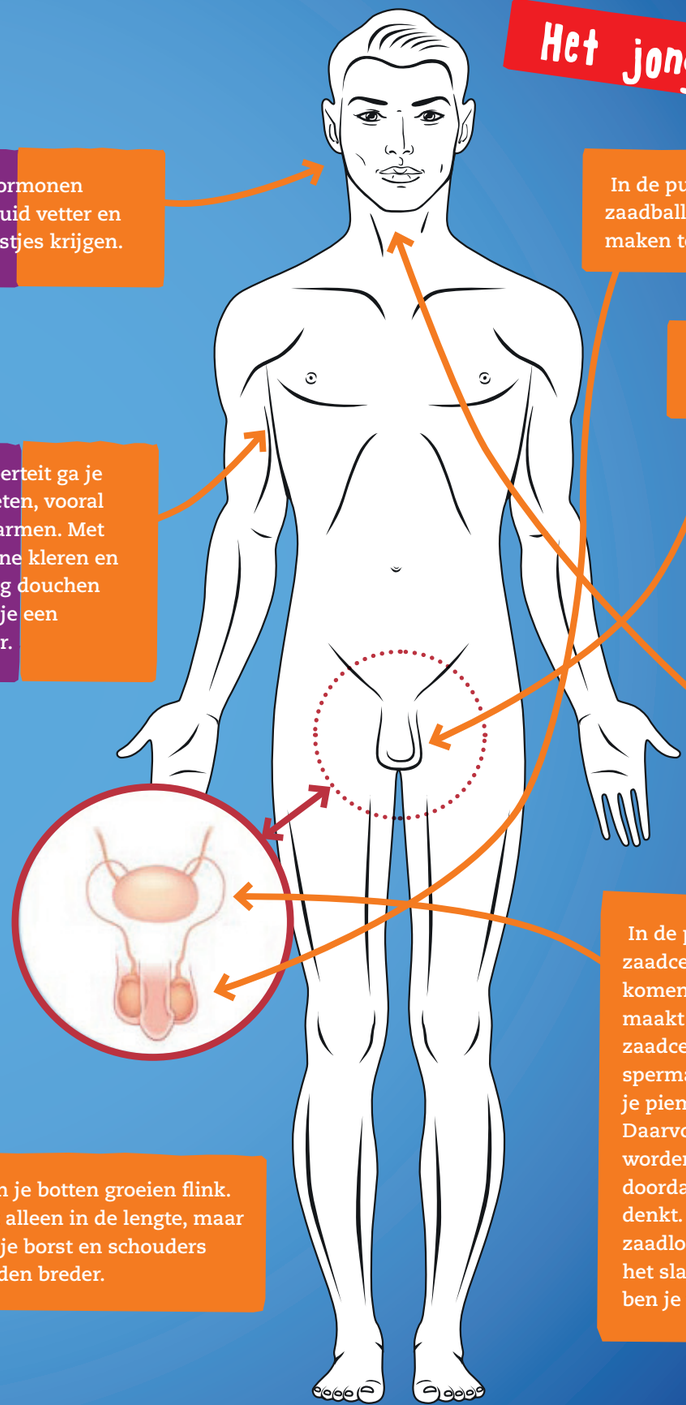
Ook groeien je schaamlippen. Je binnenste schaamlippen worden vaak langer dan de buitenste.

Eens in de vier weken staat een van je eierstokken een eitje af. Dat gaat naar je baarmoeder. Die maakt zich klaar om het eitje op te vangen, door slijmvlies aan te maken. Wordt het eitje niet bevrucht? Dan worden het eitje en het slijmvlies afgebroken. Dat komt met bloed uit je vagina. Je bent **ongesteld**! Vanaf nu ben je vruchtbaar. Meisjes worden voor het eerst ongesteld tussen hun negende en zestiende.

Je krijgt haar op je benen, op je vagina en onder je oksels.

In de puberteit groeien je botten, waardoor je langer wordt. Ook je heupen, billen en bovenbenen worden ronder.

Het jongenslichaam



In de puberteit komen je zaadballen in actie! Die maken testosteron aan.

Door dat hormoon groeien je piemel en balzak.

Ook krijg je haar op je gezicht, onder je armen en op je piemel. Later krijg je ook haar op je borst en wangen.

Rond je veertiende wordt je stem zwaarder.

In de puberteit ga je meer zweten, vooral onder je armen. Met deo, schone kleren en regelmatig douchen voorkom je een zweetgeur.

In de puberteit gaan je zaadballen zaadcellen maken. Via zaadleiders komen die bij je prostaat. Die maakt vocht aan, waar de zaadcellen in zwemmen. Dat heet sperma. Soms komt er sperma uit je piemel. Een **zaadlozing** heet dat. Daarvoor moet je piemel eerst stijf worden. Dat regelen je hersenen, doordat je bijvoorbeeld aan seks denkt. Je kunt ook zomaar een zaadlozing krijgen, zelfs tijdens het slapen! Na je eerste zaadlozing ben je vruchtbaar.

Jij en je botten groeien flink. Niet alleen in de lengte, maar ook je borst en schouders worden breder.

Beelden Shutterstock

kids week IN DE KLAS
WERELD & TAAL

Hé, wat gebeurt er met me?

Wat gebeurt er met m'n hoofd?

In de puberteit verandert je lichaam, maar ook je hoofd! Je hersenen ontwikkelen zich en je gaat anders naar dingen kijken. Je denkt meer na over jezelf en de mening van anderen. Daardoor kun je je onzeker voelen. Onhandig, want in de puberteit word je ook vaak voor het eerst verliefd!

Kriebels in mijn buik

Als je verliefd bent voel je kriebels in je buik. Je wordt nerveus als je diegene waar je verliefd op bent ziet. Misschien ontdek je wel dat je verliefd wordt op jongens, of juist op meisjes. Misschien vind je de ene keer een jongen leuk, en de andere keer een meisje. Of misschien voel je je tot niemand aangetrokken! Dat kan allemaal best verwarrend zijn.

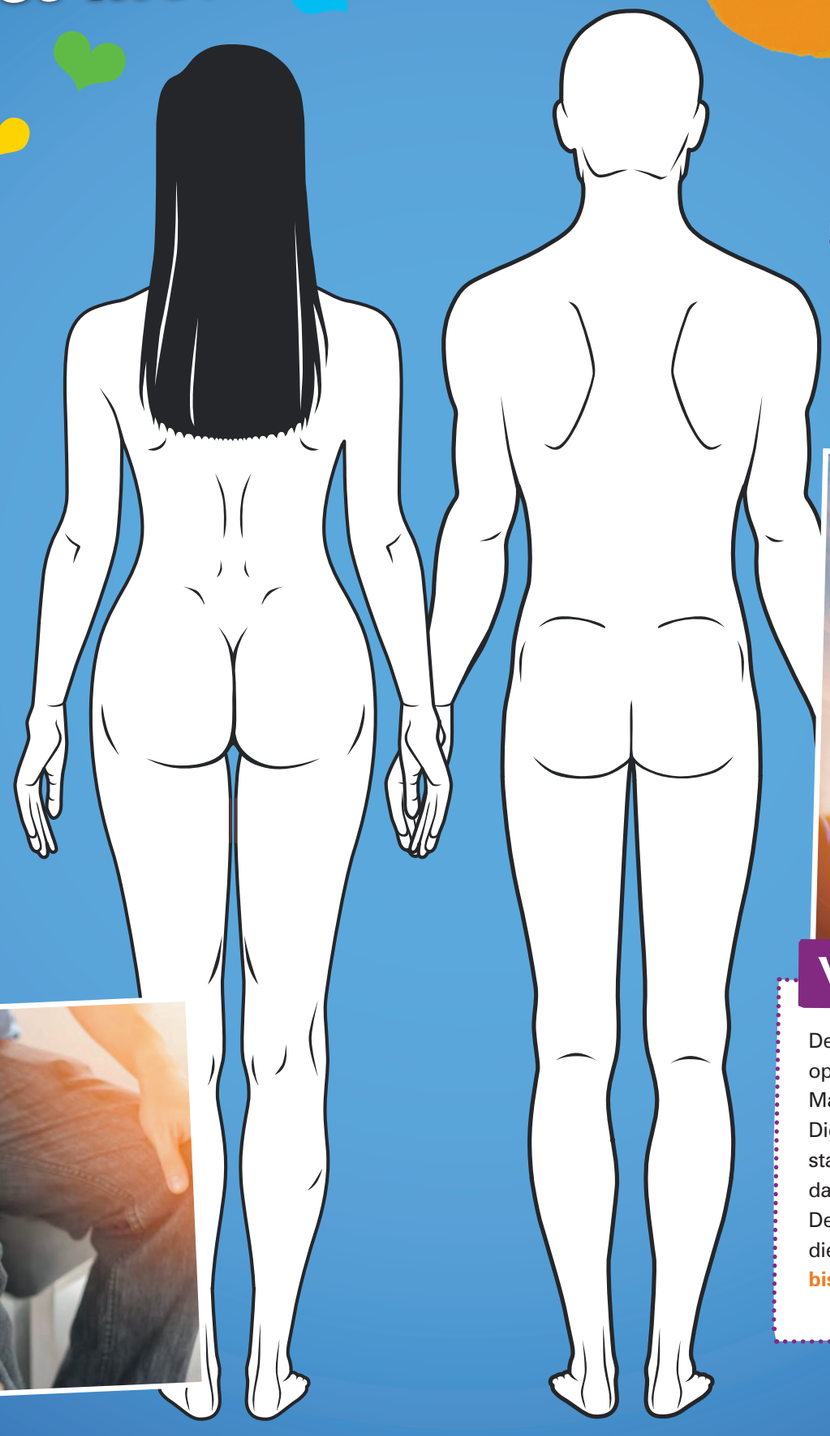
Ik denk (vaak) aan seks

Door alle hormonen kun je ook aan seks denken. Soms, of heel vaak. Je kunt gaan fantaseren over wie je leuk vindt. En misschien word je wel opgewonden. Ook dat hoort bij de puberteit. Betekent dit dat je klaar bent voor seks? Dat hoeft niet! De meeste jongeren beginnen pas met seks als ze tussen de zeventien en achttien zijn.

Ben ik er klaar voor?

Wanneer ben je klaar voor seks? Dat is voor iedereen anders. Stel jezelf deze vragen: heb ik er zin in? Vind ik de ander aantrekkelijk? Vertrouw ik hem of haar? Kies ik er zélf voor, of doe je het voor de ander? Weet ik hoe seks werkt, en hoe je het veilig doet? Speelt mijn geloof een rol? Seks kan heel leuk zijn, maar het is handig om je erop voor te bereiden. Op sense.info staan goede tips!





Wist je dat

De helft van alle jongeren heeft getongzoend op 15,4 jaar?

Wist je dat

Twaalf op de honderd meisjes (ook) op meisjes valt?

Acht op de honderd jongens (ook) op jongens valt?

Wist je dat

De helft van de jongeren tussen 17 en 18 jaar seks heeft gehad?

Wist je dat

Heb je vragen over je lichaam, op wie je valt, of seks? Op sense.info staat veel informatie. En met De Kindertelefoon kun je óveral (anoniem) over praten. Kijk op kindertelefoon.nl



Wat betekent lhbt?

De meeste mensen zijn **hetero**. Ze vallen op iemand van het andere geslacht. Maar er zijn ook andere mogelijkheden! Die worden vaak afgekort als lhbt. De l staat voor **lesbienne**: dat is een meisje dat zich aangetrokken voelt tot meisjes. De h staat voor **homo**: een jongen die op jongens valt. De b staat voor **biseksueel**: iemand die op jongens én op meisjes kan vallen. De t staat voor **transgender**: iemand die zich niet thuis voelt in zijn lichaam. Misschien ben je geboren als jongen, maar voel je je een meisje, of andersom. Dat heeft dus niets te maken met op wie je valt. Het gaat om je geslacht. En dan zijn er ook nog aseksuele mensen! Die voelen zich tot niemand aangetrokken.

Beelden Shutterstock

kids week IN DE KLAS

WERELD & TAAL

Platte dubbeltjesclub

Gym was weer vreselijk. Tijdens het omkleden stond Laura uren in haar beha, zoals altijd. Maar nu had Ilse er ineens ook een aan! Het leek wel of ze beste vriendinnen waren. Ze vroegen elkaar waar ze hem hadden gekocht en gingen zelfs hun maten vergelijken. Heel irritant. Ze kunnen beter een beha-club beginnen en beha-middagen organiseren ofzo!

Dan begin ik wel een platte dubbeltjesclub. Want bij mij gebeurt er nog altijd niks. Het lijkt wel of er iets mis met me is. Ik groei alleen maar keihard de lucht in, als een raket van vlees en botten. Gelukkig heeft Anniek ook nog geen borsten, maar wat als het ook bij haar begint? Straks ben ik het enige platte meisje van de school!

Mijn moeder kreeg pas borsten toen ze vijftien was, vertelde ze. Maar zo lang kan ik niet wachten. Ik vind het allemaal superoneerlijk. Maar wat kan ik doen? Heeft iemand tips?

kids week IN DE KLAS

WERELD & TAAL

Platte dubbeltjesclub

Gym was weer vreselijk. Tijdens het omkleden stond Laura uren in haar beha, zoals altijd. Maar nu had Ilse er ineens ook een aan! Het leek wel of ze beste vriendinnen waren. Ze vroegen elkaar waar ze hem hadden gekocht en gingen zelfs hun maten vergelijken. Heel irritant. Ze kunnen beter een beha-club beginnen en beha-middagen organiseren ofzo!

Dan begin ik wel een platte dubbeltjesclub. Want bij mij gebeurt er nog altijd niks. Het lijkt wel of er iets mis met me is. Ik groei alleen maar keihard de lucht in, als een raket van vlees en botten. Gelukkig heeft Anniek ook nog geen borsten, maar wat als het ook bij haar begint? Straks ben ik het enige platte meisje van de school!

Mijn moeder kreeg pas borsten toen ze vijftien was, vertelde ze. Maar zo lang kan ik niet wachten. Ik vind het allemaal superoneerlijk. Maar wat kan ik doen? Heeft iemand tips?