

# Inhoud

## Van jongen tot man 4

Je denkt anders in de puberteit 6

Zo zijn echte mannen 7

Spanning op school en thuis 8

## Zo verandert je lichaam 10

Vroegrijp of laatbloeiër? 12

Stembreuk, penislengte en 'natte dromen' 15

De geslachtsorganen 19



## Dit is goed voor jou en je lijf 24

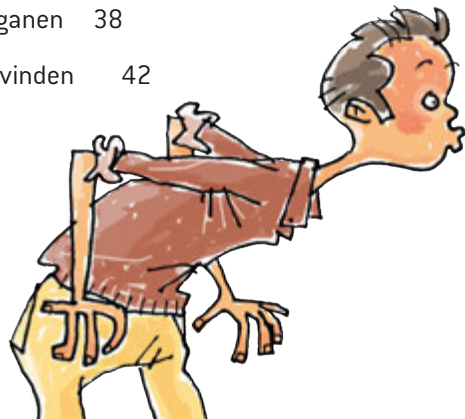
Lichaamsverzorging 26

Voeding, kleding en sport 31

## Geheimzinnige meisjes 36

Vrouwelijke geslachtsorganen 38

Wat meisjes interessant vinden 42



## Seks en liefde 44

Zoenen en petting 48

Vrijen: de 'eerste keer' 50

Voorbehoedsmiddelen 53

## Doodgewoon – of eens iets anders 58

Seksuele fantasieën 60

Bijzondere vormen van seks en porno 61

Gevaren op internet 65

## Je rechten, je plichten 66

Uitgaan 68

Roken en alcohol 69

Zakgeld en bijbaantjes 70



## Wat betekent...?

Begrippen kort uitgelegd 75

Informatie en hulp via internet 78







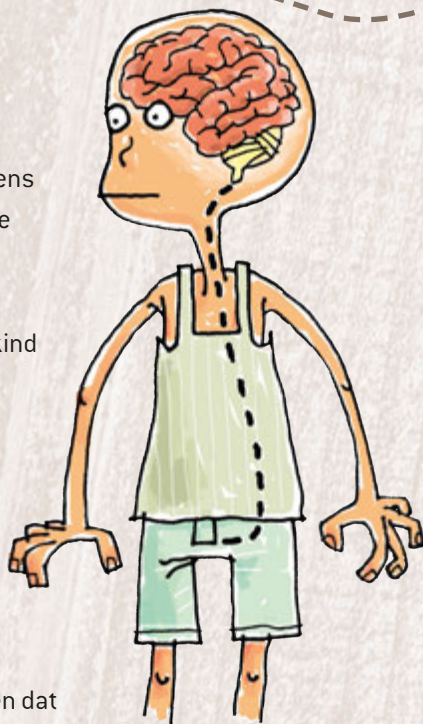
# VAN JONGEN TOT MAN

Ergens  
tussen je

11de en 14de verjaardag is het zover: je stem wordt lager, je lichaam ziet er niet meer uit zoals dat van een basisschoolkind en meisjes vind je opeens heel interessant. Sommige jongens ontdekken in deze periode ook dat ze zich meer tot jongens dan tot meisjes aangetrokken voelen.

Niet alleen je lichaam verandert in de **puberteit**, ook je gedachten en gevoelens. Misschien is het je opgevallen dat je de laatste tijd **vaker geïrriteerd** bent door je ouders, broers en zussen, leraren of je vrienden – en niet te vergeten door jezelf. Over je leven, je vriendschappen en je familie dacht je eerder niet na. Nu pieker je soms over wie je bent en wat je voor anderen betekent. Ook je gevoelens worden sterker: geluk, verdriet, woede, jaloezie, liefde, eenzaamheid... al deze gevoelens buitelen **over elkaar**.

Deze lichamelijke en emotionele veranderingen worden veroorzaakt door hormonen, dat zijn stoffen die signalen doorgeven aan de organen. Zonder dat je het merkt, geeft de hypofyse (hersenaanhangsel) in de hersenen het **startsein** voor de puberteit: deze produceert geslachtshormonen die via het bloed je zaadballen bereiken. De ballen beginnen te groeien en produceren het mannelijke geslachtshormoon (testosteron). Testosteron is bij jongens de drijvende kracht achter alle veranderingen in de puberteit.



## Wie interesseert het wat ik denk?



In de puberteit trekken veel jongeren zich als in een slakkenhuis terug, omdat ze zich onbegrepen voelen. Je mag er zeker van zijn dat het de meeste mensen interesseert wat je **denkt of voelt**. Maar laat anderen je gedachten niet raden, dat is heel irriterend. Zeker als je een slecht humeur hebt en het vanbuiten moeilijk te zien is waarom je je slecht voelt. Als je volwassen wordt, hoort het erbij om te zeggen wat je wilt en wat je denkt. Natuurlijk heb je dan ook weleens ruzie, vooral met je ouders.

## Wat te doen met een slecht humeur?

Op de eerste plaats – waar komt het eigenlijk vandaan? Een slecht humeur is bijna nooit zonder reden, maar soms weet je niet direct waar het aan ligt. Probeer te bedenken waar het door komt: is er iets mislukt? **Erger** je je aan iemand? Als het om iets gaat dat je kunt veranderen, probeer dat dan te doen of ga er met een vriend of je ouders over praten. Kun je geen reden bedenken voor je slechte bui of kun je het probleem niet oplossen, zoek dan afleiding. **Ga naar buiten**, ga sporten, spreek af met een vriend. Computerspelletjes of internet kunnen je ook op andere gedachten brengen. Maar soms verdwijnt je frustratie sneller als je in beweging komt.



# Zo zijn echte mannen



Is er een man die een **voorbeeld** voor je is? Bedenk eens wat je goed aan die persoon vindt. Misschien gaat hij zijn eigen gang en staat hij voor wat hij doet? Helpt hij zwakkeren in plaats van hen uit te buiten of te vernederen? Kan hij de mening van een ander respecteren? Heeft hij gevoel voor humor? Straalt hij kalmte uit? Mannen die een voorbeeld kunnen zijn, hebben vaak een paar dingen gemeen: ze **staan voor** hun daden en gedachten. Ze hebben **respect** voor anderen. Ze misbruiken hun kracht niet.

## WAT JONGENS DENKEN

Iedereen moet me wat geven: geld, aandacht, tijd.

De ander heeft het gedaan. Ik deed niks.

Ik ben de belangrijkste persoon op aarde.

Ik doe waar ik zin in heb.

Ik misdraag me als ik me ergens aan erger.

Het kan me niet schelen hoe het met anderen gaat.

## WAT MANNEN DENKEN

Ik kan ook geven en hoef niet altijd als eerste aan de beurt te zijn.

Ik heb ook fouten gemaakt – en ik neem daar de verantwoordelijkheid voor.

De wereld draait niet alleen om mij.

Ik denk na voordat ik iets doe of zeg.

Ik heb respect voor anderen en laat me niet helemaal gaan.

Ik probeer te begrijpen hoe anderen zich voelen.

# Waarom doen ze op school zo gestrest?

Misschien omdat jij school zeker niet zo belangrijk vindt als je leraren? **Volkomen normaal!** Jouw enorme lichamelijke en emotionele veranderingen en je nieuwe seksuele gevoelens houden je nu echt meer bezig dan wiskunde of geschiedenis. Maar verplaats je eens in de leraren: die zwoegen elke dag op school, wat ook niet altijd leuk is. En dan laat jij overduidelijk blijken: 'Wat u mij hier vertelt, interesseert mij niks.' Dat getuigt van **weinig respect** – dat zou jou omgekeerd ook irriteren. Misschien kun je in elk geval een beetje meedoen op school, want dan zullen de leraren ook wat meer relaxed zijn.



## Mag ik geheimen doorvertellen?

Heel duidelijk: **nee!** Wat iemand je in vertrouwen vertelt, moet je voor je houden. Er is echter een grote 'maar': als je hoort dat iemand gepest, mishandeld of seksueel misbruikt wordt en plannen voor zelfdoding heeft, of als je bij zaken wordt betrokken die voor anderen nadelig kunnen zijn, dan geldt geheimhouding niet meer. Meestal voel je heel goed aan wat je mag doorvertellen en wat niet. Als je een **slecht gevoel** over iets hebt, vertel het dan zo snel mogelijk aan een volwassene. Dat is geen 'verraad', maar hulp.



# Geen vader in de buurt - met wie kan ik praten?

Geweldig als je een vader hebt die een voorbeeld voor je kan zijn. Maar wat als je je vader maar weinig ziet of als je absoluut niet wilt worden zoals hij? Misschien heb je **vertrouwen** in een familielid, een vriend van je ouders, een buurman, leraar of sporttrainer? Die persoon kun je aanspreken als je een **probleem** hebt of gewoon eens een keer wilt praten. Als je niemand in de buurt hebt, kun je ook telefonische hulp inroepen, bijvoorbeeld van de kindertelefoon in Nederland of van Awel in België (zie blz. 78 en 79).

## Waarom ben ik nu soms verdrietig?



Op weg naar volwassenheid ga je niet alleen meer nadenken, je voelt je soms ook neerslachtig en moedeloos. Waarom? Misschien nemen je ouders je mening niet serieus of maakt een meisje dat je leuk vindt grapjes over je. Dan is er ook nog zoiets als **'de ellende van de wereld'**. Dan besef je opeens dat iedereen ooit doodgaat of dat er veel leed en oneerlijkheid op de wereld is. Deze gedachten horen bij het volwassen worden. Het helpt om er met vrienden of familie over te **praten**.