

SÉVERINE CLOCHARD



ALLES WAT MEISJES
WILLEN WETEN

STANDAARD UITGEVERIJ

INHOUD

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK!.....	7
JE LICHAAM: JE BESTE VRIENDIN!.....	8
WIE BEN JIJ?	44
VRIENDSCHAP BOVEN ALLES!.....	72
VERLIEFD!.....	102
SCHOOL? GEEN PROBLEEM!.....	124
DE PLANEET 'FAMILIE'	156
ER IS NOG LEVEN NA SCHOOL!.....	196



Hoi

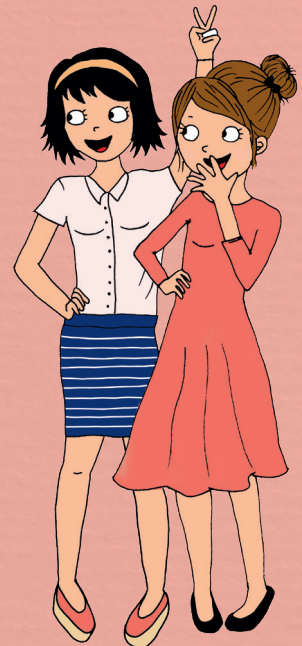
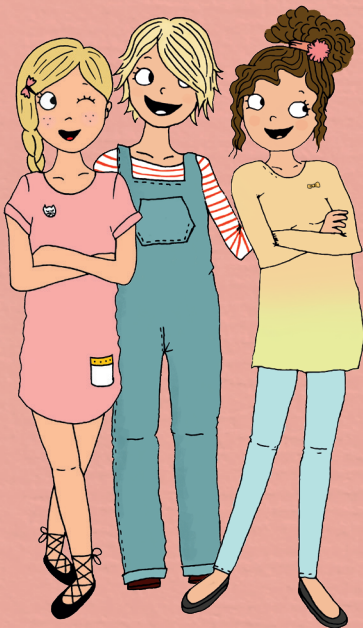


Wij zijn Yelien, Emma, Eline, Ellen en Kato van For Girls Only!
Wij zijn meisjes van twaalf dus wij snappen perfect welke grote (en kleine) vragen jij je allemaal stelt. Want die vragen, daar zitten wij ook vaak mee.

Heb je vragen over de puberteit, over hoe je vriendinnen maakt, snap je geen snars van liefde, loopt het leven op school of thuis niet echt lekker... zoek niet langer: het antwoord op al je vragen staat in dit boek! Het bevat alles waar je dol op bent: informatie, tips, tests, advies van experts én getuigenissen van andere meisjes.

Wedden dat dit boek je lievelingsboek wordt?

Veel leesplezier!



ZO GEBRUIK JE DIT BOEK!

7 hoofdstukken, elk over een specifiek thema, met zaken die belangrijk zijn om te weten.



4 SOORTEN BLADJIDEN:

TIPS VAN FOR GIRLS ONLY!

geheimpjes om alle situaties de baas te kunnen, en niet te vergeten tips van vriendinnen.

SOS FOR GIRLS ONLY!

probleempje? Geen paniek! Hier vind je een aantal oplossingen.



Advies van een expert, zodat je beter begrijpt wat er gebeurt.



TEST JEZELF

vragen en antwoorden om jezelf beter te leren kennen.



GOED OM TE WETEN basiskennis over een onderwerp.





JE LICHAAM: JE BESTE VRIENDIN!



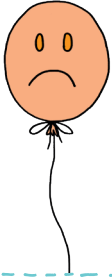
Groot worden... niet makkelijk, joh! Te klein, te dun, okselhaar, puistjes... je spiegelbeeld ziet er niet altijd even cool uit. Puberteit... het woord alleen al bezorgt je de kriebels. Ho ho, meid! Hoog tijd dat je je eindelijk eens lekker in je vel voelt.

Lees verder...



TEST: DE NAAKTE WAARHEID	10
GOED NIEUWS: JE BENT NORMAAL!	11
HET BELANGRIJKSTE OVER DE PUBERTEIT	12
DE WAARHEID OVER BORSTEN	14
WANNEER MOET IK EEN BEHA DRAGEN?	16
DIE MENSTRUATIE... HELP! AL DAT BLOED!	17
DE WAARHEID OVER MENSTRUATIE	18
EERSTE HULP BIJ MENSTRUATIEPRODUCTEN	20
ZE LACHEN MET MIJN LENGTE!	22
TEST: KUN JE NIET WACHTEN OM GROOT TE WORDEN?	23
DE PUBERTEIT... DAT IS GEEN LACHERTJE!	24
GEZOND ETEN IN 5 LESSEN	25
IK BEN ONZEKER OVER MIJN GEWICHT	27
IK BEN TE MAGER	28
TEST: EET JIJ GEZOND?	29
3 TIPS VOOR EEN PERZIKENHUIDJE	30
EEN KOP VOL PUISTJES	31
4 TIPS VOOR EEN GEWELDIG KAPSEL	32
IK HEB BEHAARDE BENEN...	33
ZWETEN ALS EEN OTTER	34
NAGELBIJTEN, HOE STOP IK ERMEE?	35
TIPS EN TRUCS	36
BEN JIJ EEN SCHONE SLAAPSTER?	37
IK KAN DE SLAAP NIET VATTEN	38
EEN SLAAPVERWEKKEND MENU	39
DE WAARHEID OVER BEUGELS	40
SIGARETTEN: ZEG NEE!	42





DE NAAKTE WAARHEID



Geef jezelf 1 punt telkens als je jezelf herkent in een van de volgende zinnen.

- Soms huil ik zonder te weten waarom.
- Ik zou graag een knuffel krijgen van mijn ouders, maar durf er niet om te vragen. Dan lijk ik misschien een baby.
- Ik ben de kleinste van de klas, oh nee!
- Vreemd! Er groeien haren rond mijn geslachtsdelen en onder mijn armen.
- Volgens mij weet iedereen dat ik mijn eerste menstruatie heb gehad!
- Het lijkt alsof ik dikker ben geworden.
- Had ik maar borsten.
- Er zitten witte vlekken in mijn slipje.
- Waarom heb ik puistjes en de anderen niet?
- Mijn vriendinnen doen kinderachtig.
- Al mijn vriendinnen zijn al ongesteld, ik niet.
- Ik durf met mijn moeder niet te praten over borsten en menstrueren.
- Ben ik abnormaal?
- Mijn ouders begrijpen me niet.
- Mijn ene borst is kleiner dan de andere. Is dat erg?
- Ik heb een beha nodig.
- Ik ben al twee maanden niet ongesteld geweest. Er is vast iets mis.
- Ik vind het vervelend om me in het bijzijn van andere meisjes om te kleden.
- Ik heb er genoeg van dat iedereen naar mijn borsten staart.
- Menstrueren... ik ben er bang voor.
- Ik voel me niet meer dezelfde als vroeger.

Heb je 3 punten of meer? Lees de volgende bladzijde... ➡

GOED NIEUWS: JE BENT NORMAAL!

WHOOPTWHOOP!

Het antwoord op alles wat je dwarszit, samengevat in één woord: puberteit. Geen ziekte dus. Je wordt volwassen en beleeft een ingewikkelde, maar ook boeiende periode. Je bent soms even de weg kwijt, voelt je wat verloren en je hoofd tolt van de vragen.

Geen paniek! Het is niet de eerste keer dat je leven op zijn kop staat. Denk maar eens aan je eerste stapjes! Niet gemakkelijk, maar uiteindelijk kon je lopen! Het leven ontwikkelt zich nu eenmaal, net als wij. Erg boeiend... We veranderen... Sommige momenten zijn leuker dan andere, maar ook de minder goede tijden gaan gauw voorbij! Alle meisjes hebben de puberteit al overleefd, dus lukt het jou vast ook wel!

AMAGAD!
BEN IK EEN
PUBER?!



ADVIES VAN EEN EXPERT

Je bent bang om groot te worden!

Het lijkt moeilijk omdat je er niet zelf voor hebt gekozen. Je lichaam verandert zo- maar vanzelf, of je er nu klaar voor bent of niet. Je herkent jezelf niet meer in de spiegel en al evenmin in de omgang met je ouders. Het is normaal dat je verward bent. Je bent er trots op dat je eindelijk bij de 'groten' hoort, maar je speelt ook nog graag. Rustig maar. Je lichaam is niet meer dat van een kind, maar je bent ook nog geen vrouw. Het vraagt tijd om dat te worden, beetje bij beetje. Vertel gerust dat het je dwarszit als anderen naar je kijken of vreemd over je denken. Wat jij voelt, is belangrijk!

Dominique Gaffié Lemaignan,
psycholoog



HET BELANGRIJKSTE OVER DE PUBERTEIT

Zoek niet langer. Dit is wat je moet weten!

IEDEREEN ZIJN EIGEN TEMPO

Je vraagt je af wanneer het jouw beurt is om te gaan puberen? Moeilijk te zeggen. Zelfs de dokter kan het niet precies voorspellen. Meestal komen jongens en meisjes in de puberteit tussen 10 en 15 jaar. Soms is het ook vroeger of later. Je hersenen geven een sein, net zoals een dirigent aan een orkest, aan de klieren in je lichaam die tot dan toe niet hebben gewerkt.

Eenmaal wakker zetten ze je hele lichaam in rep en roer! Ze sturen hormonen naar je bloed. Dat zijn chemische stoffen die de organen beïnvloeden. Ze beïnvloeden de eierstokken, de vrouwelijke seksuele organen, die ook weer hormonen vrijmaken. Daardoor krijg je borsten en begin je te menstrueren.

JE WENT ER WEL AAN

Vier jaar! Zo lang duurt de puberteit gemiddeld. Je hebt dus de tijd om eraan te wennen, ook al gebeuren er zoveel ingrijpende zaken. Langzamerhand raak

je vertrouwd met je nieuwe lichaam.

Meestal verschijnen er eerst haren rond je geslachtsdelen en onder je armen. Daarna beginnen je borsten te groeien. De beharing wordt dichter en er verschijnen witte vlekken in je slipje. Dat noemt men 'witte vloed'. Tegelijkertijd groei je enorm. Dan word je ongesteld, eerst onregelmatig, daarna regelmatig.

Je lichaam begint volwassen te worden.

NIEMAND ONTKOMT ERAAN

Jongen of meisje, iedereen maakt het mee! Misschien ben je blij: je hebt er al zo lang op gewacht! Of gaat het je allemaal wat te snel? Je houdt niet van al die veranderingen. Tja, hoe langzamer het gaat, hoe meer tijd je hebt om je nieuwe lichaam onder controle te krijgen. Echt tevreden zijn is moeilijk, vooral nu je zo graag net zoals iedereen wilt zijn. Vergelijk jezelf niet te veel met anderen: je zult altijd wel een stapje voor of een stapje achter zijn op iemand anders.





OOK VOOR JE OUDERS GEEN MAKKIE!

Soms weten ouders niet hoe ze er met je over moeten praten. Sommige ouders weigeren te zien dat het lichaam van hun dochter verandert. Voor hen blijf je een kind. Andere ouders voelen zich dan weer heel trots: hun kleine meid wordt een vrouw! Maar hun vreugdekreten en drang om het aan iedereen te vertellen, jagen je tegen het plafond. Vertel hen rustig wat je voelt. Vraag hen hoe zij zich destijds voelden. Dan zullen ze je beter begrijpen.