

VOORWOORD

SAFESEX

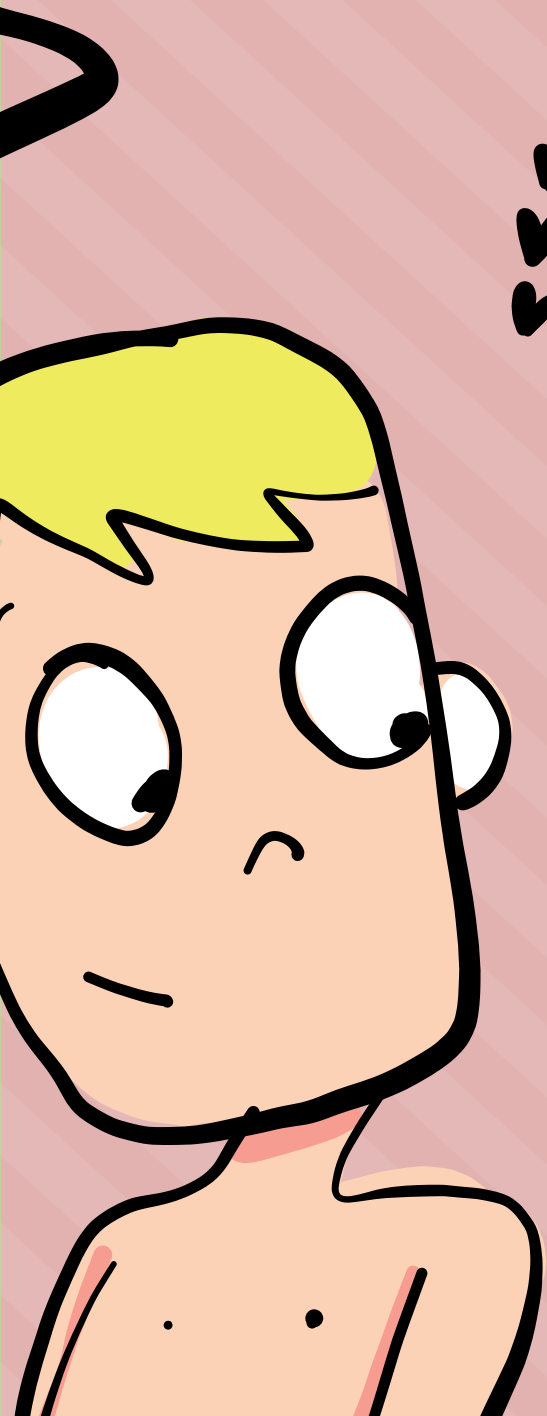
Liefde is oneindig en voor altijd. Liefde is hetgeen wat ons drijft, liefde is de kern van ons bestaan en zal nooit meer over gaan.

Ik draag dit boek op aan Irem en Shai.

VOORWOORD

BLADZIJDE 4





???

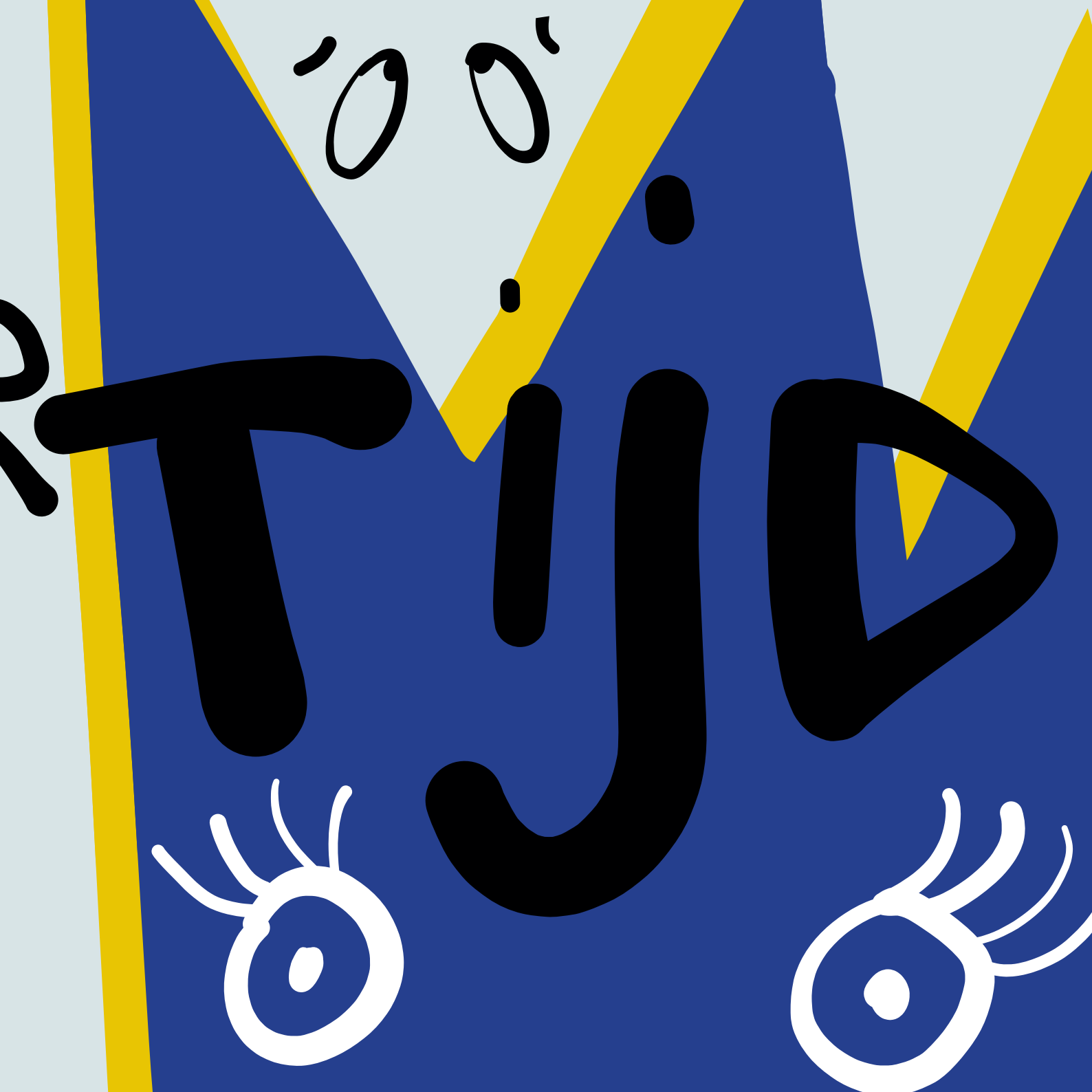





de AVBER

PUBERTIJD

BLADZIJDE 6





PUBER- TEIT

Voor een jongen begint de puberteit gemiddeld anderhalf jaar later dan bij de meisjes. Waarom meisjes eerder in de puberteit komen is een raadsel, maar jongens beginnen rond hun 11e levensjaar met de pre-puberteit. Voor een meisje kan dit al beginnen rond haar 9e jaar. Ook doorlopen de meisjes deze periode een stuk sneller dan de jongens. Meisjes bereiken gemiddeld binnen vier jaar hun volwassen lengte en lichaam en jongens doen daar

gemiddeld zes jaar over.

Zodra de puberteit begint gaan je hormonen veranderen. Hierdoor ga je je anders voelen dan normaal. Het start bij de pre-puberteit, dit is de periode waarin er al wel verandering in je lichaam plaatsvindt, maar dat is nog niet zichtbaar aan de buitenkant. Dit begint rond je 11e/12e jaar en dit kan doorgaan tot je 18e jaar. Dat is een beetje verschillend per kind. De één is op zijn 15e jaar al uit de puberteit en de ander zit er tot zijn/haar 19e in. Maar wat gebeurt er dan eigenlijk met je?







- MEISJES BEGINNEN EERDER MET DE PUBERTEIT DAN JONGENS

- DE PRE-PUBERTEIT KAN AL STARTEN ROND 9 OF 10 JAAR


- DE PUBERTEIT IS ROND JE 18E AFGELOPEN

GEDRAG

Om te beginnen verandert je gedrag. De puberteit is de periode waarin je verandert van kind naar volwassene. Je gaat op zoek naar je eigen karakter, we noemen dat je eigen identiteit. Je gaat nadenken over vragen




als: wie ben ik zelf eigenlijk, wat wil ik, en wat vind ik belangrijk, wat is mijn mening? Dan kom je er ook achter dat je het lang niet altijd eens bent met je ouders. Om je eigen mening te formuleren en te toetsen ga je lekker in discussie met je ouders. Daarbij vind je waarschijnlijk dat je nu oud genoeg bent om zelf te weten wat goed voor je is en wil je je niet altijd meer aan hun regels houden. Ook dat kan botsen. Toch is het belangrijk dat je ouders regels blijven stellen. Dit is voor je eigen veiligheid, zodat je geen gevaarlijke dingen gaat doen, zoals tot laat buiten blijven hangen op straat, het drinken van






PUBERTEIT

BLADZIJDE 10




alcohol of roken.

Je gaat in deze periode ook steeds meer luisteren naar je vrienden en omgeving. Je bent erg beïnvloedbaar. Veiligheid is een reden, maar er zijn ook andere redenen waarom het belangrijk is dat je ouders grenzen en regels stellen. Andere redenen zijn dat je je aan de (omgangs)regels

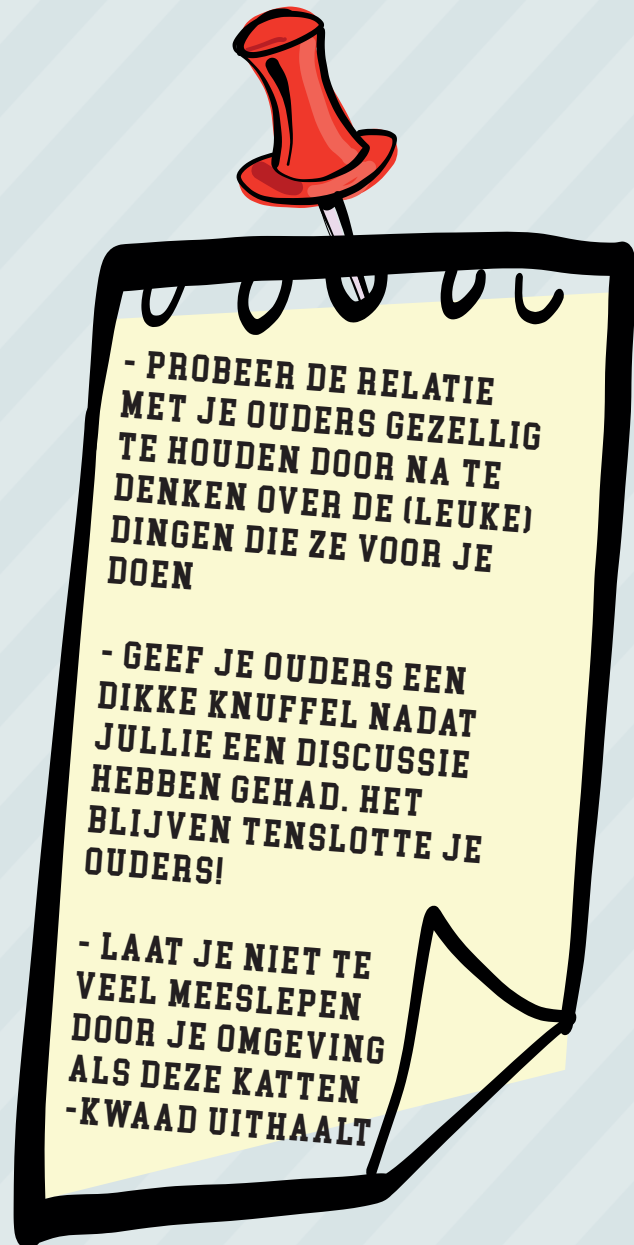


houdt, omdat je samen in één huis woont of dat je ouders volwassen zijn en meer ervaring hebben, hierdoor weten zij daarom ook soms gewoon beter dan jij wat goed voor je is. Ook is er verwarring tijdens de puberteit over je lijf en je gedachtes. Ben ik mooi? Hoor ik er wel bij? Die onzekerheid kan vreselijk voelen en soms kan je deze gevoelens bewust, maar vaak ook onbewust afreageren op je ouders en/of broertjes en zusjes.



“IK VIND MIJN OUDERS OP HET MOMENT HEEL IRRITANT. ZE LATEN ME NOOIT MET RUST EN ZEUREN DE HELE TIJD DAT IK M'N SPULLEN MOET OPRUIMEN ENZO. LAAT ME GEWOON EVEN LEKKER MET RUST. IK RUIM ECHT M'N SPULLEN WEL OP, MAAR NIET METEEN. ALS IK ME HEEL BOOS VOEL VAN BINNEN, GA IK EVEN EEN STUKJE FIETSEN. IK ZET MIJN LIEVELINGSPLAYLIST OP. MUZIEK HELPT MIJ ENORM OM MIJN BOOSHEID TE LATEN GAAN.”

Deze gevoelens horen bij de puberteit ze gaan uiteindelijk na de puberteit weer over. Voor nu kan het helpen om erover te praten met een vertrouwd persoon. Dit kunnen je ouders zijn, maar het kan ook goed voorkomen dat je juist tijdens de puberteit niet zo goed overweg kan met je ouders. Zoek dan een ander vertrouwd persoon op om je hart te luchten, praten helpt.



HORMONEN


Hormonen zijn stoffen in je lichaam die bepaalde processen in je lichaam regelen. Zo zorgen de hormonen tijdens de puberteit ervoor dat je lichaam verandert van een kinderlichaam naar een volwassenlichaam.


De puberteit wordt in gang gezet door de hypofyse: dit is een klein kliertje in de hersenen. Dit kliertje scheidt gedurende de puberteit twee hormonen uit : LH (luteïniserend hormoon) en FSH (follikelstimulerend hormoon). Deze twee hormonen zorgen bij meisjes voor de ontwikke-

ling van de eierstokken, die dan vervolgens het vrouwelijke hormoon oestrogeen beginnen te produceren. Met de volgende resultaten:


- 
- JE BORSTEN GAAN GROEIEN
 - JE HEUPEN WORDEN BREDER
 - JE BAARMOEDER GROEIT
 - ER KOMT AFSCHIEDING UIT JE VAGINA
 - JE WORDT ONGESTELD
 - JE SCHAAMHAAR GAAT GROEIEN
 - JE OKSELHAAR GAAT GROEIEN
 - JE ZWEET GAAT RUIKEN

Bij jongens stimuleren deze hormonen de ballen, ook wel testikels genoemd, om het mannelijk hormoon testosteron aan te maken. Dit heeft als gevolg dat:

- 
- JE BALLEN GAAN GROEIEN
 - JE PIEMEL GAAT GROEIEN
 - JE SCHAAMHAAR GAAT GROEIEN
 - JE OKSELHAAR GAAT GROEIEN
 - JE SCHOULDERS BREDER WORDEN
 - JE DE BAARD IN JE KEEL KRIJGT/JE STEM ZWAARDER WORDT
 - JE BAARDHAAR BEGINT MET GROEIEN



Doordat je hormonen erg actief zijn, kun je er last van krijgen. Je kunt hierdoor namelijk stemmingswisselingen krijgen. Dit houdt in dat je het ene moment heel vrolijk kan zijn en het volgende moment chagrijnig, geïrriteerd of erg angstig. Je kan heel heftig reageren, soms niet bewust. De wereld zoals je die voorheen ervoer, is opeens anders.



PUBER- BREIN

Bij je geboorte zijn bijna alle hersencellen (neuronen) aanwezig. Tijdens de geboorte neemt het aantal verbindingen tussen neuronen enorm toe. Dit houdt in dat je hersencellen zich steeds meer met elkaar gaan verbinden. Veel onderzoekers denken dat je het moeilijker vindt om van tevoren te bedenken welke gevolgen een actie heeft, doordat je puberbrein nog niet geheel met elkaar is verbonden. Bijvoorbeeld: je staat te laat op en komt te laat op school, met als

gevolg dat je moet nablijven. Pubers denken minder goed na over het gevolg van de actie, in dit geval het te laat komen. Pubers zijn ook minder goed in plannen dan een volwassene. Toch denken onderzoekers dat het stimuleren/oefenen hierbij helpt. Het is dus niet zo dat je kan zeggen dat het normaal is dat je te laat komt, omdat je een puber bent. Je moet altijd je best doen om wel over de gevolgen na te denken.

Tijdens de ontwikkeling van je hersenen is het streng af te raden om alcohol te drinken. Dit kan schade aan je hersenen als gevolg hebben.

PUKKELS

Tijdens de puberteit krijgen de meeste kinderen last van jeugdpuistjes. Dit noem je ook wel acne. Acne heb je in verschillende gradaties, sommige kinderen hebben er meer last van dan andere.

Acne is erg vervelend en kan je een onzeker gevoel geven. Toch is het niets om je voor te schamen. Het hoort bij de puberteit. Maar hoe ontstaan jeugdpuistjes nu eigenlijk?



ERFELIJK- HEID

Om te beginnen is er uit onderzoek gebleken dat acne te maken heeft met een erfelijke aanleg. De kans dat jij last hebt van

**PFFFF
KARMA**

**"VANM
WAKKER
WITTE
NEUS. J
ZEG! I
RENL
MET H**

**MORGEN WERD IK
MET VIER KLEINE
PUISTEN OP M'N
EETJE, WAT LELIJK
IK HEB M'N ZUS JA-
ANG UITGELACHEN
AAR PUISTENHOOFD
EN NU KRIJG
IK HET OOK."**

