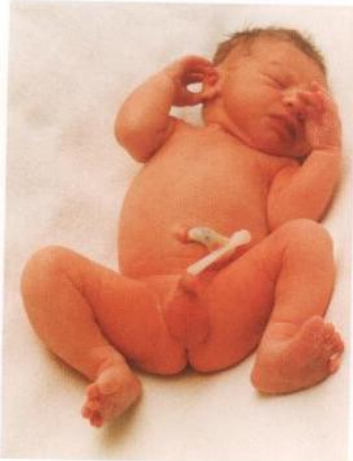


Je leest de basisstof door. Je komt dan vanzelf opdrachten tegen. Deze opdrachten maak je in je werkboek.

1 Je verandert...

Afb. 1 Primaire geslachtskenmerken zijn al bij de geboorte aanwezig.



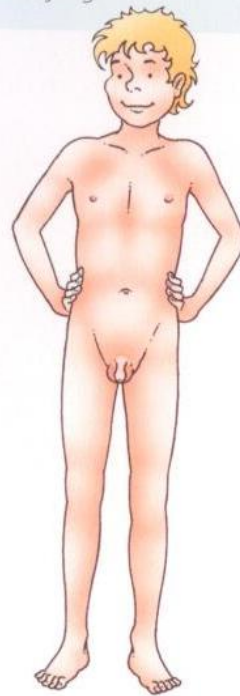
Afb. 2 Geslachtskenmerken bij jongens en mannen.

Mensen verschillen erg van elkaar. Mannen zien er anders uit dan vrouwen, jongens anders dan meisjes. Jonge mannen zien er weer anders uit dan oudere mannen. En zelfs tussen twee jongens van dezelfde leeftijd kun je verschillen zien. Als een baby geboren is, zie je meteen of het een jongetje of een meisje is. De kenmerken van mensen waaraan we het geslacht herkennen, noemen we **geslachtskenmerken**. De geslachtskenmerken die al bij de geboorte aanwezig zijn, heten **primaire geslachtskenmerken**. In afbeelding 1 zie je de primaire geslachtskenmerken van een jongetje en een meisje. Een jongetje herken je aan zijn penis en zijn balzak. Een meisje herken je aan haar vagina en haar schaamlippen. Vanaf ongeveer je tiende verjaardag vinden er veranderingen bij jezelf plaats. Vanaf ongeveer je twaalfde jaar kom je in de **puberteit**. In de puberteit verander je lichamelijk, geestelijk en sociaal.

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN

Sommige van de **lichamelijke** veranderingen kun je aan jezelf zien. Bijvoorbeeld dat je op ongeveer 12-jarige leeftijd snel begint te groeien (de **groeispuurt**). Je kunt je daardoor lang en slungelachtig gaan voelen. Je krijgt haargroei onder je oksels en rond je geslachtsorganen. Andere lichamelijke veranderingen kun je niet aan jezelf zien. Bijvoorbeeld dat in je lichaam je voortplantingsorganen beginnen te functioneren.

De geslachtskenmerken die vanaf je tiende jaar ontstaan, heten **secundaire geslachtskenmerken**. Je kunt deze kenmerken zien als je een volwassene vergelijkt met een kind. In afbeelding 2 zie je dat een volwassen man een meer gespierde lichaamsbouw heeft dan een jongen.



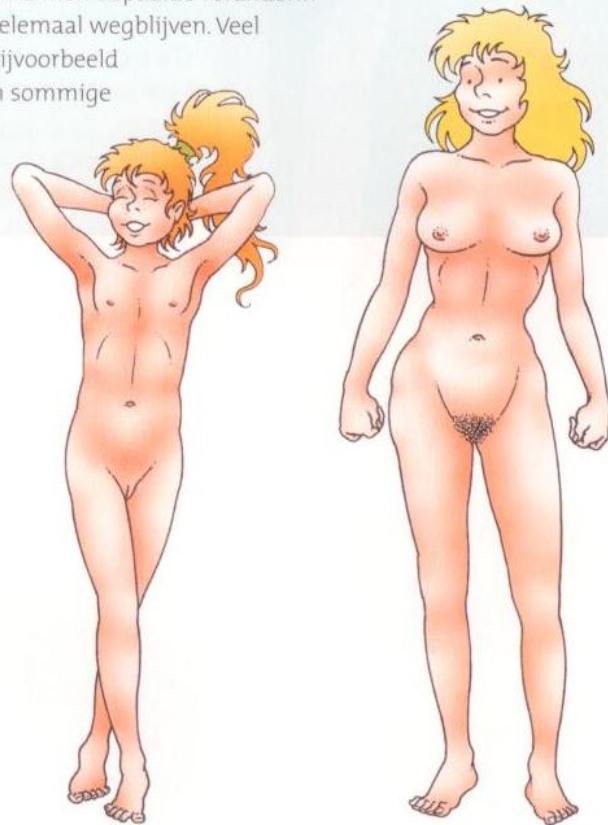
1 primaire geslachtskenmerken bij een jongen

2 secundaire geslachtskenmerken bij een man

De man heeft een baard en borsthaar. Verder heeft de man in de puberteit een lagere stem gekregen ('de baard in de keel').

In afbeelding 3 zie je secundaire geslachtskenmerken bij een vrouw. Je ziet dat een vrouw rondere lichaamsvormen heeft dan een meisje. Ook heeft de vrouw in de puberteit borsten en bredere heupen gekregen.

De lichamelijke veranderingen in de puberteit komen niet allemaal tegelijk. Sommige veranderingen komen vroeg in de puberteit, andere pas heel laat. Bij sommige mensen kunnen bepaalde veranderingen zelfs (bijna) helemaal wegblijven. Veel mannen krijgen bijvoorbeeld geen borsthaar en sommige mannen krijgen nauwelijks baardgroei.

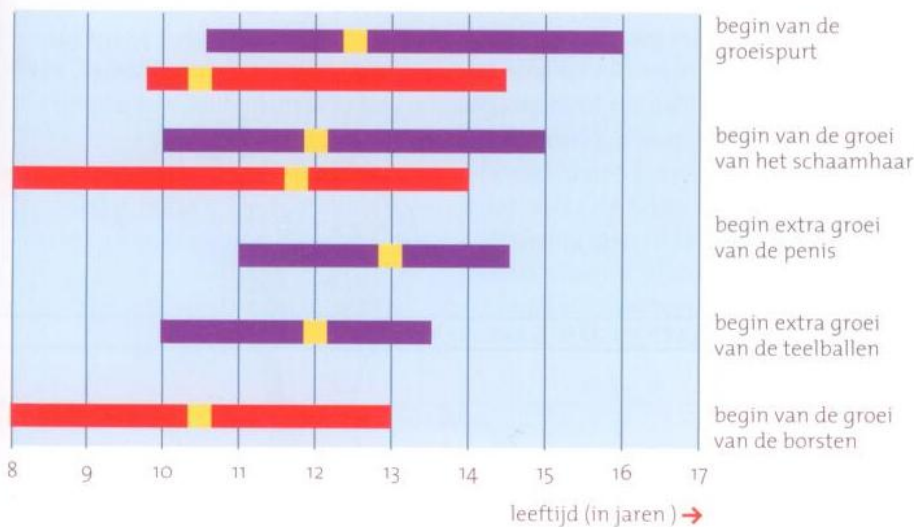


Afb. 3 Geslachtskenmerken bij meisjes en vrouwen.

1 primaire geslachtskenmerken bij een meisje

2 secundaire geslachtskenmerken bij een vrouw

Afb. 4 Schema van de ontwikkeling van jongens en meisjes.



In afbeelding 4 is voor enkele veranderingen weergegeven op welke leeftijd bij jongens en meisjes de ontwikkeling ervan kan beginnen. Je ziet dat deze leeftijd nogal kan verschillen. Iedere jongen en ieder meisje ontwikkelen zich in een eigen tempo. Je hoeft je dan ook niet bezorgd te maken als je 'laat' bent of juist 'vroeg'.

Legenda:

■ jongens

■ meisjes

■ gemiddelde leeftijd waarop een bepaalde ontwikkeling begint

Afb. 5
Ideale borsten?



Vaak maken meisjes zich zorgen over de manier waarop hun borsten zich ontwikkelen. Bijvoorbeeld omdat de ene borst sneller groeit dan de andere. Dit trekt later weer bij. Of ze maken zich zorgen omdat ze hun borsten te groot of te klein vinden. Er bestaan echter geen 'ideale' borsten, ook al willen sommige reclamemakers dat wel doen geloven.

Tijdens de puberteit worden bij meisjes de tepels groter en donkerder. De tepels kunnen opzetten als ze worden gestreeld. Ook door de kou kunnen tepels opzetten.

GEESTELIJKE VERANDERINGEN

In de puberteit verander je ook **geestelijk**. Je groeit langzaam naar de volwassenheid toe. Bij de een gaat dit wat sneller dan bij de ander. Gemiddeld worden meisjes eerder volwassen dan jongens.

In de puberteit krijg je meer belangstelling voor andere mensen. **Seksualiteit** begint een steeds belangrijkere rol in je leven te spelen. Je voelt je soms heel sterk aangetrokken tot één speciale persoon. Je kunt op zo iemand **verliefd** worden. Je probeert zijn of haar aandacht te trekken en extra aardig te zijn voor deze persoon. Als de ander ook verliefd op jou wordt, voel je je heel gelukkig. Je kunt met deze persoon een vaste **relatie** beginnen ('verkering').

Dat je van elkaar houdt, kun je elkaar laten blijken door te aaien, te knuffelen en te vrijen. Uiteindelijk kan dat ertoe leiden dat je **geslachtsgemeenschap** hebt.

Afb. 6 Verliefd!



Afb. 7 In de puberteit?



SOCIALE VERANDERINGEN

In de puberteit verander je ook **sociaal**. Je gaat je anders opstellen tegenover je ouders. Je wilt niet meer als een kind worden behandeld. Soms heb je last van woede-uitbarstingen. Ook ga je anders om met je vrienden of vriendinnen. Terwijl je vroeger misschien het liefst één goede vriend of vriendin had, voel je je nu misschien fijner in een groepje jongeren.

Je kunt je puberteit doormaken als een leuke of spannende tijd. Maar je kunt je ook vaak heel onzeker voelen. Soms voel je je eenzaam en verdrietig. Deze gevoelens horen bij de puberteit. Als je ouder wordt, heb je er weer minder vaak last van.