

Lieve meiden,

Als je aan dit boek begint, staat de puberteit voor de deur of zit je er misschien al middenin. Of je nou al weet wat er allemaal gebeurt (of gaat gebeuren) of juist nog helemaal geen idee hebt, dit boek is voor alle meiden die soms vragen hebben, het even niet meer weten, advies nodig hebben of gewoon nieuwsgierig zijn. De middelbare school kan al lastig genoeg zijn zonder menstruatiesores, haargroei op allerlei plekken, puisten zo groot als knikkers en zweetaanvallen. Maar geen reden tot paniek, je bent niet de enige die hierdoorheen gaat of is gegaan.

Tijdens de puberteit ben je geen kind meer, maar je bent ook nog niet helemaal volwassen, en daardoor kan het best een verwarrende tijd zijn. Er gebeurt opeens van alles in je lijf waardoor je je anders voelt, er anders uitziet en waardoor je je misschien opeens zorgen maakt over dingen waar je een week geleden nog helemaal niet mee bezig was.

De reden voor al deze veranderingen zijn hormonen. Deze hormonen slaan opeens op hol, met als doel om je te veranderen in een volwassene. Ze zorgen er niet alleen voor dat je er anders uitziet, maar ook dat je je anders voelt: denk maar aan de emoties die opeens kunnen omslaan (je kunt je in de puberteit opeens verdrietig voelen terwijl daar helemaal geen reden voor is). Maar deze hormonen zorgen ook voor leuke dingen zoals verliefd zijn en interesse krijgen in nieuwe dingen.

Doordat je lichaam er anders uit gaat zien kun je je onzeker voelen. Niet iedereen groeit even snel en niet alles in je lichaam groeit in hetzelfde tempo. Dit kan zorgen voor allerlei onzekerheden: waarom zijn mijn heupen opeens zo breed geworden, waarom heb ik de kleinste borsten van de klas, waarom ben ik langer dan alle jongens en waar komen al die puisten opeens vandaan?

Zelf was ik onzeker over van alles in de puberteit, ik had tienduizend vragen en ik wist niet altijd aan wie ik die kon stellen. Vooral niet over onderwerpen zoals seks en liefde. Soms wil je gewoon iets weten omdat je nieuwsgierig bent en hoeven anderen niet per se te weten dat je daarmee bezig bent. Het internet leek mij toen een goede uitkomst, maar waar moet je dan beginnen? Er zijn zo veel sites, en hoe weet je welke betrouwbaar zijn en de waarheid vertellen?

Om die reden heb ik dit handboek geschreven, zodat allerlei vragen die je misschien hebt, beantwoord kunnen worden en je je kunt voorbereiden op wat je allemaal te wachten staat. Je kunt dit boek van begin tot eind lezen, of juist per onderwerp opzoeken waar je meer over wilt weten. Ook vind je in dit handboek ervaringen en verhalen van allemaal verschillende meiden van 13 tot 24 jaar. Ik heb deze meiden geïnterviewd over allerlei onderwerpen waar je mee te maken kunt krijgen. Alle verhalen zijn echt, net als de leeftijden die erbij staan. Alleen de namen zijn fake, om zo de meiden de kans te geven om alles eerlijk te vertellen.

Door verhalen te lezen van andere meiden en van mij kun je zien dat je niet alleen bent. Je bent niet gek aan het worden en wat je nu overkomt is heel veel meiden overkomen. (En als je toch iets heel gênants gebeurt: *just blame it on the hormones!*)

Heel veel liefs,

xx Daphna ♡

Relax
and accept

the

Crazy

ALLES WAT JE WILT WETEN...

DEEL 1: LICHAAM

Borsten	15
De vagina	23
Menstruatie	29
Huidproblemen	43
Haargroei	47
Zweten	53
Slaapritme	57
Gewicht	63

DEEL 2: LIEFDE

Vlinders	75
The first move	77
Daten	81
Relatiestatus	87
Meeting the parents	89
Vakantieliefde	91
Langeafstandsrelaties	93
Vreemdgaan	95
Relatie beëindigen	99
Gebroken harten	103

DEEL 3: SEKS

Waarom hebben mensen seks?	113
Seksuele identiteit	115
Boys boys boys	123
Je allereerste kus	129
Veilige seks	135
Anticonceptie	145
Soloseks	155
Voorspel	159
De allereerste keer	163
Hoe was het?	169
Standjes	173
Onzeker in bed	175
Pornografie	177
Slutshaming	181
Nee zeggen	183
Zwangerschap	187
Tienermoeder	191
De zwangerschap afbreken	195

MAAR NIET DURFT TE VRAGEN

DEEL 4: VRIENDSCHAP

Adviezen	205
Waar hoor je bij?	207
Vriendschap met jongens	211
De back-up vriendin	213
Vriendschapsverdriet	215
Eenzaamheid	217
Mean girls	221

DEEL 5: COMMUNICATIE

Roddelen	233
Een leugentje om bestwil	237
Ruzie maken	239
Onderhandelen	243
Troosten	247
Uit de dip	251

DEEL 6: SCHOOL

Vind je weg	259
Stress	263

DEEL 7: SOCIAL MEDIA

De upside	275
De downside	277
Liefde via het internet	281
Naaktfoto's	283

DEEL 8: WERK & GELO

Ten eerste: hoe kom je aan een bijbaan?	293
Wie ben ik?	295
Het kennismakingsgesprek	297
Werk en school	299
De onverwachte rekening	301
De kledingruil	303

DEEL 9: ALCOHOL, DRUGS & ROKEN

Alcohol	309
Drugs	313
Roken	321

DEEL 10: TATOEAGES & PIERCINGS

Piercings	329
Tattoos	331



DE PUBERTEIT

'Ik heb soms wel moeite met de puberteit.' – Amber, 16 jaar

'Ik vind de puberteit wel prima.' – Florine, 16 jaar

'Tussen 15 en 17 maak je wel veel mee.' – Julia, 17 jaar

'Ik ben nog wel in de puberteit, denk ik. Ik ben best wel volwassen maar tegelijk ook weer niet.' – Karlijn, 17 jaar

'Ik heb een heel leuke puberteit gehad, vooral door alle leuke dingen die ik heb gedaan met vriendinnen.' – Floor, 18 jaar

'Ik vond de puberteit zo lastig, en dan zeggen je ouders dat het "de leukste tijd van

je leven" is, nou, dat vond ik zeker niet altijd.' – Alexa, 19 jaar

'Ik denk dat je in de puberteit wel eens onzeker bent, vooral over hoe je eruitziet.' – Valerie, 20 jaar

'Zelfvertrouwen in de puberteit bestaat volgens mij niet. Die twee gaan echt niet samen. Hoe shit het ook klinkt, het is wel waar, het is een heel onzekere fase in je leven.' – Lola, 22 jaar

'Ik had echt een masker op in de puberteit. Nu nog steeds een beetje hoor, maar wel veel minder dan toen. Ik was altijd vro-

lijk, met een lach op mijn gezicht, dus ik denk dat anderen dachten dat ik heel zelfverzekerd was, maar dat was ik helemaal niet.' – Sophie, 23 jaar

'Ik ben best wel een kalme puber geweest vind ik zelf, mijn stiefvader vond dat niet.' – Zoë, 24 jaar

'Ik was zo agressief in die tijd, alsof alles stuk moest. Ik stond zo vaak op ont-ploffen. Je moet opeens van alles, het is zo belangrijk wat iedereen van je denkt. Gelukkig wordt dat wel steeds minder en op een gegeven moment kan dat je niks meer schelen.' – Isa, 24 jaar

'Ik was zó onzeker dat ik mezelf helemaal was kwijt-geraakt. Alleen had ik dat zelf niet door, ik had niet eens door hoe rot ik me voelde. Ik stond op de overlevingsstand geloof ik. Pas toen ik 17 was en naar een andere school was gegaan waar ik leuke vrienden kreeg werd ik weer meer mezelf.' – Marloes, 22 jaar

'Ik ben zo blij dat de puberteit voorbij is.' – Sophie, 23 jaar



DEEL 1

LICHAAM

Self-
confidence
is the best
Outfit

DEEL 1

LICHAAM

Misschien zit je al midden in de puberteit en is er al best wat veranderd in en aan je lichaam. Het kan ook zijn dat het je allemaal nog te wachten staat en je geen idee hebt wat dat nou allemaal precies is. Je kunt aan je eigen lichaam zien dat de puberteit is begonnen. Sommige dingen zijn heel duidelijk, zoals voor het eerst ongesteld worden of het krijgen van borsten, terwijl andere, zoals het veranderen van je slaapritme, gebeuren zonder dat je het doorhebt.

Gelukkig duurt de puberteit maar ongeveer vier jaar, anders zou iedereen helemaal gek worden. In die vier jaar zijn het voornamelijk je geslachtshormonen die verantwoordelijk zijn voor al die grote veranderingen. Het doel van deze hormonen is je lichaam vanbinnen en vanbuiten te transformeren van kind naar volwassene. Daarbij kun je denken aan:

- » JE KRIJGT BORSTEN
- » JE KRIJGT HAAR OP ALLERLEI PLEKKEN
- » DE VAGINA WORDT GROTER EN DE EIERSTOKKEN GROEIEN
- » JE WORDT VOOR HET EERST ONGESTELD
- » JE KRIJGT EEN DIKKERE ONDERHUIDSE VETLAAG, JE GEWICHT VERANDERT
- » JE GAAT MEER ZWETEN
- » JE SLAAPRITME VERANDERT

Soms kun je het gevoel hebben dat je je eigen lichaam niet meer herkent, en dan hebben we het nog niet eens over al die emoties, het veranderen van basisschool naar middelbare school en dingen als verliefd zijn. In dit hoofdstuk lees je niet alleen wat er allemaal gaat gebeuren, er staan ook handige tips en tricks in die je misschien kunnen helpen!



IEDEREEN IS WEL EENS ONZEKER

'Ik vind mezelf niet echt lelijk, maar omdat je jezelf vergelijkt met andere mensen is het wel moeilijk om jezelf de mooiste van allemaal te vinden. Er zijn altijd wel mooiere mensen.' – Maxime, 15 jaar

'Mijn buik vind ik te dik en mijn borsten te klein. Het klopt nu gewoon niet, het is niet in verhouding.' – Jasmijn, 14 jaar

'In de brugklas was ik heel lelijk, mijn hele stijl en uiterlijk, dat heeft iedereen wel als je terugkijkt, denk ik.' – Kiki, 14 jaar

'Ik ben wel eens onzeker omdat ik heel snel tieten kreeg en heupen en zo. Ik

kwam best wel snel aan omdat ik voor het eerst ongesteld was geworden toen ik heel jong was. Daarvoor was ik heel smal en ik vond het best wel vervelend, want bij de andere meisjes was dat niet zo. Die zagen er echt nog uit zoals hoe ik eruitzag op mijn zevende.' – Maxime, 15 jaar

'Ik zou wel wat dikker haar willen hebben.' – Lieke, 14 jaar

'Ik vond het in de brugklas altijd heel irritant dat ik kleiner was dan de rest.' – Lexie, 14 jaar

'Ik ben vaak niet tevreden met mijn benen, mijn bovenbenen zijn echt te

dik. Mijn moeder zegt dan: "Wat een onzin", maar dat maakt het niet minder voor mij.' – Florine, 16 jaar

'Ik zou wel een andere neus willen hebben. Niet dat m'n neus heel lelijk is, hoor, maar ik ben er ook niet echt superblij mee. Ook zou ik wel grotere borsten willen. O, en die babyhaartjes op mijn hoofd zijn ook echt niet mooi.' – Belle, 16 jaar

'Ik ben niet tevreden met hoe ik eruitzie. Als ik geen make-up opheb, heb ik echt geen wenkbrauwen.' – Karlijn, 17 jaar

'Ik werd op een gegeven moment wel onzeker over het vetje op mijn buik. Ook

werd ik wel eens onzeker gemaakt door klasgenoten die zeiden dat ik geen billen had.' – Rosa, 20 jaar

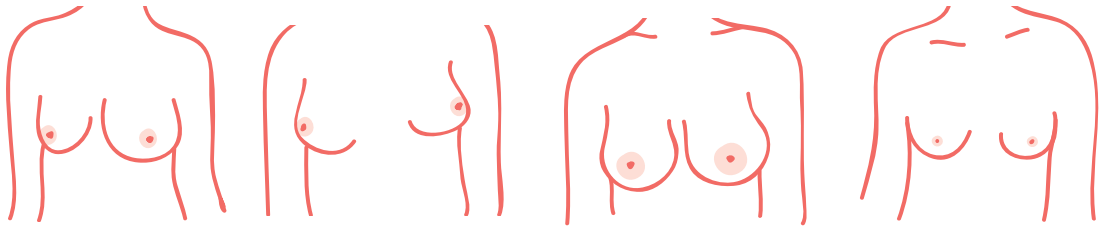
'Ik ben veel te onzeker, ik ben altijd bezig met wat mensen van mij denken, al mijn hele leven.' – Amy, 23 jaar

'Ik ben onzeker geweest over alles, mijn huid, mijn lichaam, mijn kop, of ik knap was of niet, mijn kleding, hoe ik in de groep lag, wat mensen over mij dachten. *Everything*. Als ik in de spiegel keek vond ik het gewoon niet leuk wat ik zag. Ik was me bewust van alles, alsof je de hele tijd perfect wilt zijn.' – Lotte, 24 jaar



BORSTEN

IN ALLE SOORTEN EN MATEN



ongelijke
borsten

naar buiten
wijzende borsten

grote
borsten

kleine
borsten

In het begin van de puberteit maakte ik me het meeste druk over mijn borsten, of eigenlijk het gebrek daaraan. Alle meiden bij mij in de brugklas kregen al heel snel borsten, terwijl alles bij mij nog zo plat was als een strijkplank. Ik dacht dat jongens mij daarom misschien niet leuk zouden vinden, en waarom duurde het nou zo lang voordat ze uiteindelijk kwamen?

Bij de meeste meiden beginnen een paar jaar voordat ze voor het eerst ongesteld worden hun borsten te groeien. Je weet dat het zover is als je opeens twee pijnlijke schijfjes krijgt onder de plaats waar je tepels zitten. Alles wat er tegen-

aan komt doet zeer en op je buik slapen is opeens helemaal niet meer fijn. Daarnaast lijkt het ook wel of je deze 'tepels' overal doorheen kunt zien. Je kunt het gevoel hebben dat iedereen ernaar kijkt, maar met een dik hemdje zie je er echt niks meer van, en gelukkig is dit maar tijdelijk!

GEEN ÉÉN PAAR GELIJK

Borsten heb je in allerlei vormen en maten, geen één paar borsten is gelijk. Je hebt borsten die fier omhoogstaan, borsten die wat meer hangen, heel volle of juist meer platte borsten. En zelfs bij een paar borsten zijn deze nooit helemaal gelijk aan