

Les 3: Ik verander in de puberteit (jongen)

Lesoverzicht

Lesdoelen:

- Kinderen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij jongens voordoen in de puberteit.
- Kinderen weten dat het tempo en de vorm waarin veranderingen zich voordoen, kunnen verschillen per jongen.
- Kinderen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren die.
- Kinderen weten wat een zaadlozing is en wanneer je een meisje zwanger kunt maken.
- Kinderen kennen de functies van de mannelijke geslachtsdelen en kunnen die benoemen.
- Kinderen weten dat persoonlijke hygiëne van belang is.

Benodigheden:

- Basis
 - Kopieerblad 7 (illustratie 3 jongens)
 - Kopieerblad 8 (illustraties veranderingen jongens puberteit)
 - Kopieerblad 9 (illustratie besneden en onbesneden piemel)
 - Kopieerblad 10 (mannelijk geslachtsdeel) (voor ieder kind)
 - Kopieerblad 11 (Quizvragen) (voor de leerkracht)
- Extra/verdiepend
 - Kopieerblad 12 (Lezen maar)(voor ieder kind).
 - Kopieerblad 6 (woordzoeker)(voor ieder kind)
 - Bestellen pubergidsen jongen en meisje (Rutgers WPF).

Filmpje:

Aflevering *Liefdesplein (1)*, over de puberteit.

Werkvormen:

Basis

- **3.1 Samen delen!**
Gesprek
Subgroepen (digi)
⌚ 5 min
- **3.2 De puberjongen**
Gesprek
Klassikaal (digi)
⌚ 25 min ▶
- **3.3 Het mannelijke geslachtsdeel en de eerste zaadlozing**
Gesprek
Klassikaal (digi)
⌚ 10 min ▶
- **3.4 Hoe heet het!**
Doe-activiteit
Subgroepen
⌚ 10 min
- **3.5 Wat weet jij!**
Doe-activiteit
Klassikaal (digi)
⌚ 15 min
- **3.6 Quiz**
Doe-activiteit
Klassikaal (digi)
⌚ 30 min

Extra/verdiepend

- **3.7 Lezen maar!**
Doe-activiteit
Individueel
⌚ 20 min
- **3.8 Woordzoeker**
Doe-activiteit
Individueel
⌚ 15 min

Kinderboeken:

Ben jij ook op mij? Sanderijn van der Doef, Ploegsma 2011.
Het puberboek. Sanderijn van der Doef, Ploegsma 2008.
Het opgroeiboek voor jongens. Lynda Madaras, Elmar, 2008.
Seks hoe voelt dat. Kolet Janssen, Davidsfonds, 2011.
Pubergids voor jongens. Rutgers WPF, 2011.

Lesinstructie

Om het onderwerp te introduceren kunt u de volgende vraag op het (digi)bord laten zien: 'Wanneer en hoe gaat het lichaam van een jongen in de puberteit veranderen?' (☞ 10)

Begin het gesprek bijvoorbeeld als volgt:



Ook jongens veranderen in de puberteit. Wat zijn de verschillen tussen een jongen van 11 en een jongen van 15 jaar? Misschien verandert je lichaam nu al? Als dat zo is, heb je vast wel eens gedacht: Hé, wat gebeurt er met mijn lichaam? Niks geheimzinnigs hoor. Maar het is wel handig, als je er wat meer over weet. Je zult niet alleen aan de buitenkant veranderen, maar ook aan de binnenkant. Laten we samen gaan kijken naar wat er allemaal verandert als een jongen in de puberteit komt.



Werkvormen

3.1 Samen delen!

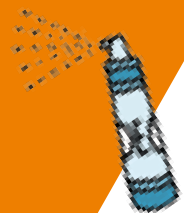
- Om de voorkennis over dit onderwerp bij de kinderen te activeren, laat u ze kennis uitwisselen via de 'om de beurt'-methode.
- Wijs tweetallen aan of laat kinderen zelf tweetallen vormen.
- Laat de kinderen in tweetallen brainstormen over de veranderingen die bij een jongen plaatsvinden aan de hand van de illustratie op het digibord of het kopieerblad (☞ 11) (☞ 7). Leg uit dat op deze vraag meerdere antwoorden mogelijk zijn.
- De kinderen proberen zoveel mogelijk veranderingen te noemen die bij een jongen in de puberteit plaatsvinden. Hiervoor hebben ze in totaal 2 minuten. Druk op de startknop in het scherm om de tijd in te laten gaan (☞ 11) of gebruik een stopwatch. Na 2 minuten gaat de zoemer af.
- Wijs aan het eind van de oefening een paar kinderen aan die hun antwoorden met de rest van de klas delen.
- Schrijf alle antwoorden op het (digi)bord en corrigeer eventuele foute antwoorden.

3.2 De puberjongen

- Laat kinderen de aflevering van het Klokhuis 'Puberjongen' (14:05 minuten) zien. In deze aflevering wordt gesproken over de lichamelijke en emotionele veranderingen die in de puberteit plaatsvinden en de hormonen die deze veranderingen in gang zetten. Tevens wordt uitgelegd hoe de zaadlozing werkt en wanneer een jongen een meisje zwanger kan maken (☞ 12)."
- Een klassikale nabespreking kunt u doen aan de hand van illustraties op het digibord (☞ 13) of op het kopieerblad (☞ 8) en onderstaande achtergrondinformatie.
- Mogelijke vragen voor de nabespreking van het filmpje:
 - Wanneer begint de puberteit bij jongens?
Toelichting: De ene jongen groeit sneller en krijgt vanaf 12 jaar al de baard in de keel, terwijl een ander al 14 is wanneer het begint. Bij alle jongens stoppen de veranderingen rond het 18e jaar, dan zijn ze uitgegroeid.
 - Hoe heet het hormoon dat voor alle veranderingen zorgt in het lichaam van het jongen?
 - Wat verandert er tijdens de puberteit aan een jongen?
 - Verandert iedereen op dezelfde manier en in hetzelfde tempo?
 - Voelen jongens zich wel eens onzeker als ze in de puberteit zijn? Hoe merk je dat?
 - Wat zou je als jongen nog meer willen weten over de puberteit?
 - En welke vragen hebben meisjes nog over de puberteit van jongens? (laat meisjes nu vragen bedenken waar ze graag een antwoord op willen van jongens en/of de leerkracht).

Tip:

In de pubergidsen voor jongens en meisjes van Rutgers WPF wordt op een aansprekende en toegankelijke wijze informatie gegeven over de puberteit voor jongens. U kunt deze folders bestellen en uitdelen.



Achtergrondinformatie over veranderingen bij jongens tijdens de puberteit

- Jongens komen rond 11 – 12 jaar in de puberteit, maar dat kan ook later zijn. Iedereen groeit en verandert in z'n eigen tempo en op z'n eigen manier. Deze veranderingen vinden plaats onder invloed van het hormoon testosteron.
- Jongens worden langer, krijgen grotere voeten, langere armen en benen, bredere schouders en meer spieren.
- De piemel en balzak gaan groeien.
- Ze krijgen schaamhaar (haar rond de piemel) en okselhaar (net als meisjes). Ook op hun benen komt meer haar en er kan ook haar op de borst gaan groeien. Deze haartjes zijn in het begin nog zacht en licht. Later worden ze soms dikker en donkerder. Ook krijgen ze haargroei op hun gezicht. Eerst wat donshaar en later moeten ze zich gaan scheren.
- Ook krijgen ze de baard in de keel. Dat betekent dat ze met een lagere stem gaan praten. Dat komt doordat het strottenhoofd in de keel gaat groeien, waardoor de stembanden worden opgerekt.
- Ze krijgen hun eerste zaadlozing. Vaak krijgt een jongen zijn eerste zaadlozing 's nachts als hij ligt te slapen. Soms gebeurt dat zo maar en soms als hij over iets leuks en/of spannends droomt. Voorbeeldtekst om uit te leggen wat een natte droom is: "Jullie dromen allemaal wel eens over een bekende filmster of zanger met wie je later wilt trouwen. Als je ouder wordt, kunnen dit soort dromen of fantasieën nog verder gaan. De leuke filmster of zanger wil je zoenen. Of met je vrijen. In je fantasieën kun je heel veel dingen willen en doen, waar je in werkelijkheid te verlegen voor bent of die je misschien wel helemaal niet wilt. Maar daar zijn het dromen voor. Die zijn er om fantasieën in uit te leven. Fantasieën kunnen ook over seks gaan. Dat soort fantasieën heeft ieder mens wel eens, jongens en meisjes. Een jongen kan in de puberteit tijdens zo'n spannende droom zijn eerste zaadlozing krijgen. Dat heet een natte droom. 's Ochtends als hij wakker wordt, zit er dan een natte plek (van het sperma) in zijn onderbroek of op zijn laken. Zaadcellen samen met wit, kleverig spul (ook wel sperma genoemd) komen uit de piemel. Dat is heel normaal en gebeurt bij alle mannen. Met dat zaad zou een jongen een meisje zwanger kunnen maken. Vandaar dat je nu geslachtsrijp bent.

Trouwens: ook meisjes kunnen bij zo'n spannende droom een heel opgewonden gevoel krijgen en zelfs in hun droom klaarkomen, zij kunnen dus ook een natte droom krijgen (zij hebben dan soms ook meer vaginale afscheiding)."

3.3 Het mannelijke geslachtsdeel en de eerste zaadlozing

- Het volgende filmpje (0:51 minuten) gaat over het mannelijke geslachtsdeel, de benamingen van de verschillende functies van het geslachtsdeel en hoe het werkt als een jongen z'n eerste zaadlozing krijgt (☞ 14).
- Vragen nabespreking:
 - Wat is het verschil tussen een besneden en een onbesneden piemel? (☞ 15) (☞ 9)
 - Waar worden de zaadjes (het sperma) van de jongen opgeslagen?
 - Wat gebeurt er als een jongen een zaadlozing heeft?
 - Wanneer kan een jongen een meisje zwanger maken?
 - Hoe kun je een zwangerschap voorkomen?

3.4 Hoe heet het!

- Splits de klas op in groepjes van 4 kinderen (jongens- of meisjesgroepen). Elk kind krijgt zijn eigen kopieerblad met een gedetailleerde illustratie van het mannelijke geslachtsdeel; daarnaast krijgt ieder groepje een gezamenlijk kopieerblad (☞ 10).
- Vraag de kinderen om de verschillende onderdelen en functies van het geslachtsdeel van de man te benoemen.
- Geef elk kind 5 minuten om op een eigen kopieerblad de namen in te vullen van de functies en onderdelen van het mannelijk geslachtsdeel.
- Daarna gaat elke groep 5 minuten overleggen welk antwoord juist is en schrijft het goede antwoord op het 'gezamenlijke kopieerblad'.
- De antwoorden worden in werkvorm 3.5 besproken.

3.5. Wat weet jij!

- Om de kennis van de kinderen te toetsen wordt het sleepspel gespeeld. Laat de illustraties zien op het digibord (☞ 16).
- Wijs de verschillende onderdelen van het geslachtsdeel aan en vraag elk groepje om het aangewezen onderdeel of de functie te benoemen. Laat het kind de naam naar het betreffende onderdeel slepen. Als het niet klopt, schiet het woord terug en mag een andere groep het antwoord geven.

- Leg bij het bekijken van de eikel kort uit dat als je dat plekje aanraakt, dat voor de jongen een opgewonden en prettig gevoel kan geven.
- Als u geen digibord heeft, kunt u de kennis van de leerlingen ook toetsen aan de hand van de illustraties op het kopieerblad (10). Druk het kopieerblad vergroot af, hang het voor in de klas en vraag kinderen de verschillende onderdelen te benoemen.
- Vraag na afloop wat jongens en meisjes al wisten over de veranderingen van jongens in de puberteit en wat nieuw voor hen was.

3.6 Quiz

- Doe een quiz met de kinderen ter afsluiting van het thema 'Ik verander in de puberteit' (17 t/m 27). De stellingen met antwoorden zijn tevens te vinden op het kopieerblad (11), waardoor het spel ook zonder digibord kan worden gespeeld.
- Schrijf in grote letters op één A4'tje 'WAAR' en op één ander A4'tje 'NIET WAAR' en plak ze in tegengestelde hoeken van het leslokaal.
- Schuif alle stoelen en tafels aan de kant, zodat er voldoende beweegruimte is om van de ene hoek naar de andere te lopen.
- Leg uit dat er stellingen op het scherm zullen worden getoond die worden voorgelezen. Nadat de stelling is voorgelezen, beslist elk kind persoonlijk of de stelling waar of niet waar is en gaat het in de bijbehorende hoek staan.
- Nadat iedereen zijn plaats heeft ingenomen, wordt er op de antwoordenknop gedrukt en zal het antwoord op het bord verschijnen. Als er extra uitleg gewenst is, dan verschijnt er ook een korte uitleg over het correcte antwoord.
- Benadruk dat het belangrijk is om een eigen standpunt in te nemen en je niet te laten leiden door de mening van de groep.
- Bij een goed antwoord kunt u een kind een sticker of knijper geven. Aan het eind van de quiz kunt u dan beoordelen hoeveel vragen de kinderen juist hebben beantwoord.

Afsluiting:

"Het lichaam van een jongen verandert in de puberteit in zijn eigen tempo en op z'n eigen manier. Hierdoor zijn er grote verschillen in lichaamsvormen en uiterlijk. Doordat het lichaam verandert, kunnen jongens zich soms een beetje ongemakkelijk en onzeker voelen. Het is misschien fijn om te weten dat heel veel jongens dat hebben. Iedereen verandert in de puberteit en je moet waarschijnlijk wennen aan alle veranderingen. Het is prettig om tevreden te kunnen zijn met je eigen lichaam, of je nu een gespierd lichaam krijgt of niet."

Extra/verdiepend

3.7 Lezen maar!

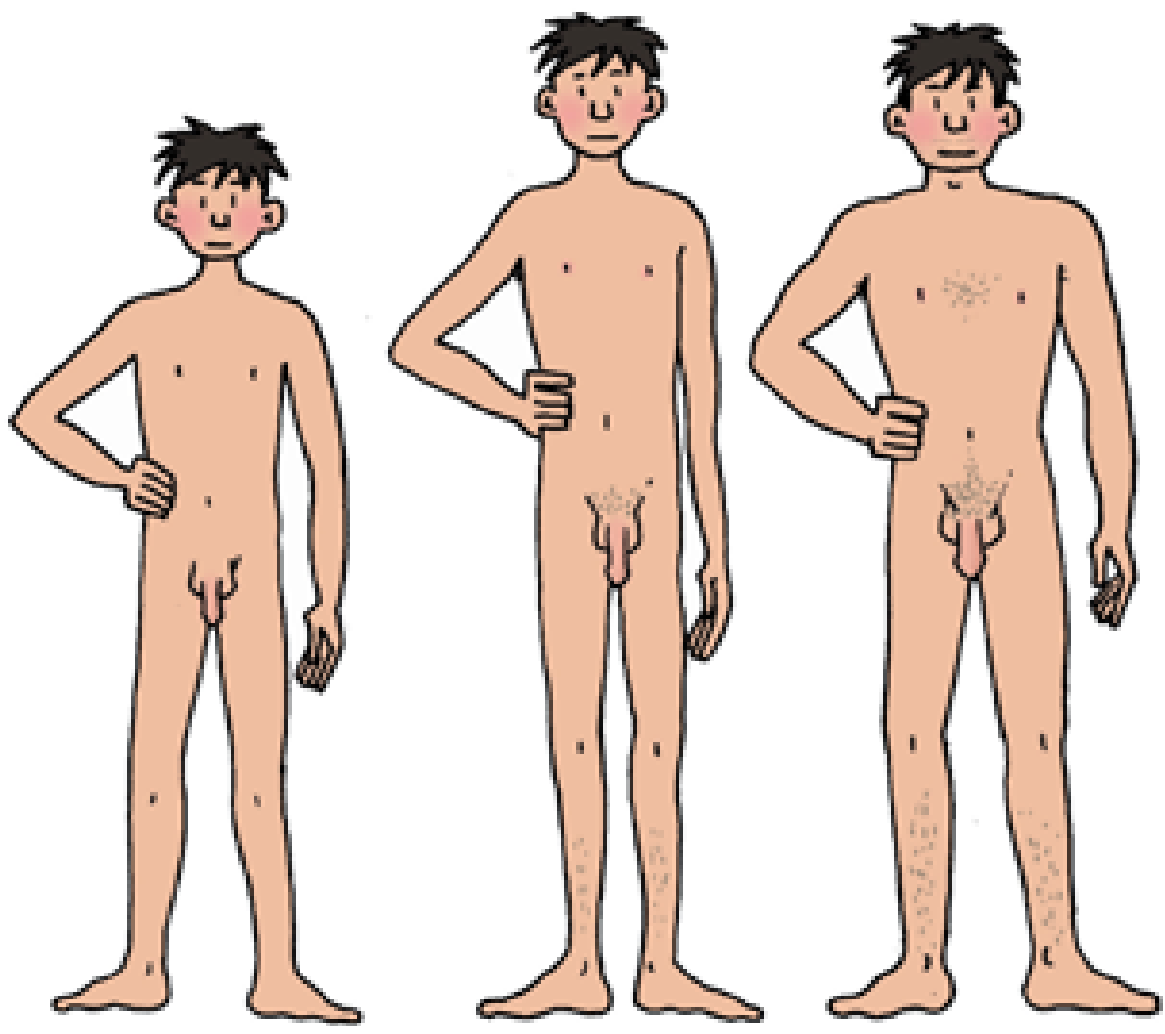
- Maak voor alle kinderen een boekje van de kopieerbladen (12).
- Leg uit dat op dit kopieerblad nog eens staat samengevat wat jullie vandaag allemaal hebben gezien, gehoord en besproken. Leg uit dat de informatie op het kopieerblad gaat over de veranderingen bij een meisje en de veranderingen bij een jongen.
- Als ze iets niet snappen of als ze wat meer willen weten, dan kunnen ze dat op een briefje schrijven en in de 'brievenbus' stoppen. Ze mogen hun naam eronder zetten, maar dat hoeft niet. De vragen worden dan in een volgende les beantwoord.

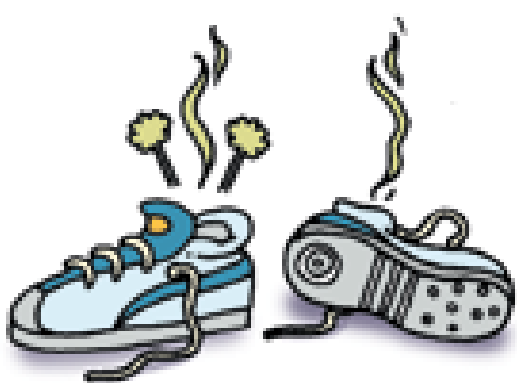
3.8 Woordzoeker

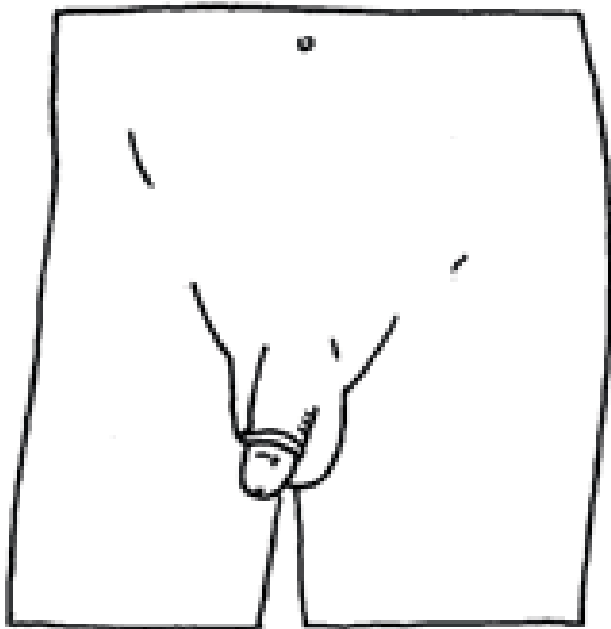
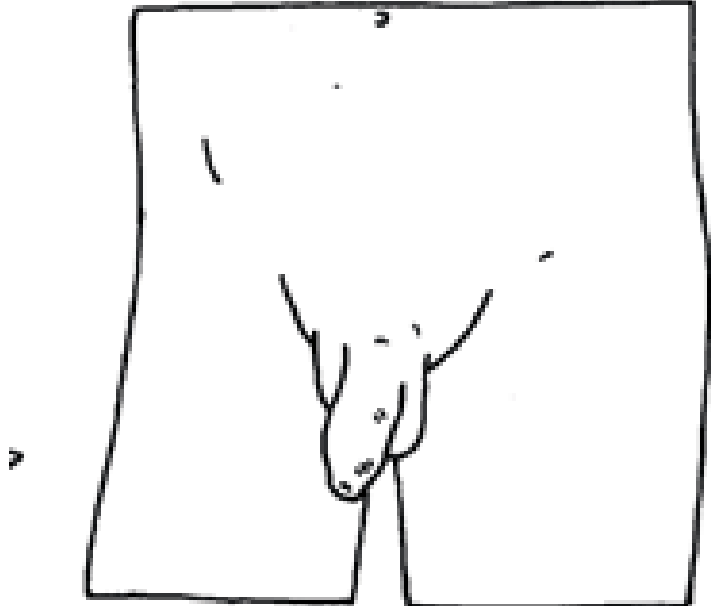
- Laat de kinderen de woordzoeker (6 - les 3) invullen op zoek naar veranderingen die bij een jongen tijdens de puberteit plaatsvinden.

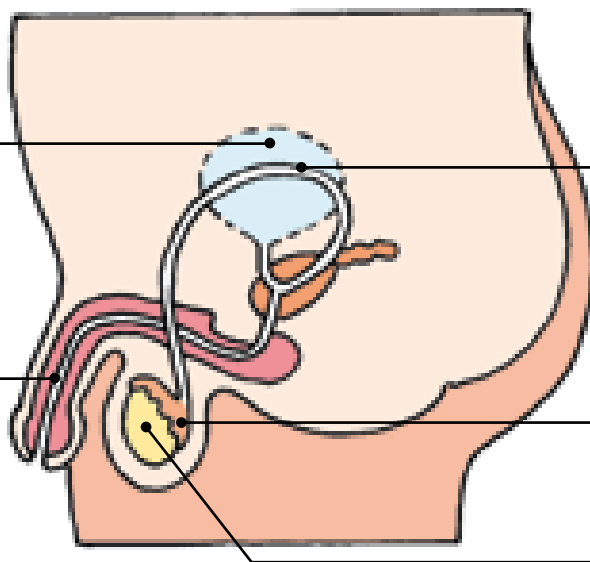
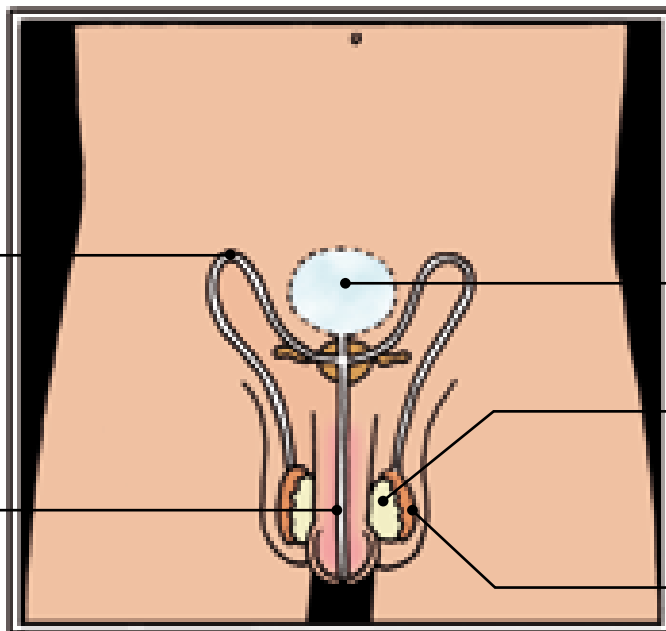
Tip:

Kinderen kunnen het materiaal mee naar huis nemen of op school laten. Sommige kinderen kunnen hier niet openlijk over praten thuis. Het materiaal kan soms een aanleiding zijn om wel met ouders over dit onderwerp te praten of te laten zien dat het op school aan bod komt.









Quizvragen met een kort antwoord

Meisjes gaan eerder groeien dan jongens als ze in de puberteit komen. Beiden krijgen ze langere armen, benen en grotere voeten.

Waar – Meisjes kunnen vanaf 9 of 10 jaar in de puberteit komen, bij jongens is dat twee jaar later, rond 11 of 12 jaar. Het eerste wat er gebeurt als een jongen of meisje in de puberteit komt, is dat ze een groeispurt krijgen en dat hun armen, benen en voeten opeens heel hard gaan groeien.

Bij alle meisjes gaan de borsten groeien als ze 9 jaar zijn.

Niet waar – Meisjes komen rond 9 of 10 jaar in de puberteit, maar iedereen groeit en verandert in z'n eigen tempo. Het is dus heel **PERSOONLIJK** wanneer en hoe de borsten van een meisje beginnen te groeien. Soms begint dat pas als je 12 of 13 jaar bent. Ook de omvang en de vorm van borsten kunnen verschillen.

Een ander woord voor ongesteld zijn is 'een rode droom'.

Niet waar – een ander woord voor ongesteld zijn is **MENSTRUEREN**. Eén keer per maand komt er een paar dagen lang wat bloed uit de vagina. Meisjes zijn dan vruchtbaar en kunnen dus zwanger raken.

Omdat jongens en meisjes meer gaan zweten in de puberteit, is het belangrijk om je vaker/goed te wassen en regelmatig schone kleding aan te trekken.

Waar – Omdat je in de puberteit meer gaat zweten en mogelijk een vette huid krijgt, is een goede hygiëne belangrijk.

Jongens krijgen hun eerste zaadlozing als ze 12 jaar zijn.

Niet waar – Jongens komen rond 11-12 jaar in de puberteit, maar iedereen groeit en verandert in z'n eigen tempo. De leeftijd waarop je een eerste zaadlozing krijgt, is heel verschillend.

Als een jongen de baard in de keel krijgt, gaat hij met een hogere stem praten.

Niet waar – als een jongen de baard in de keel krijgt, gaat hij met een **LAGERE** stem praten. Dat komt doordat het strottenhoofd in de keel gaat groeien, waardoor de stembanden worden opgerekt.

Bij een natte droom komt er sperma (zaadjes) uit de piemel van de jongen.

Waar – Een natte droom is de eerste zaadlozing van een jongen. Dat gebeurt meestal 's nachts als ze slapen. Er komen dan zaadjes uit de piemel, ook wel sperma genoemd, waardoor de onderbroek nat aan kan voelen.

Bij een besneden piemel is het velletje dat over het puntje van de piemel zit, weggehaald.

Waar – Het weghalen noemen we besnijden. Het besnijden van de piemel gebeurt meestal bij jongetjes met een islamitisch of Joodse achtergrond of omdat mensen het hygiënischer vinden. Het velletje dat over het puntje van de piemel zit, wordt (onder verdoving) weggesneden. Hierdoor ziet een besneden piemel er anders uit dan een onbesneden piemel.

Als een meisje ongesteld is, kan ze een tampon of maandverband gebruiken om het bloed op te vangen.

Waar – Als een meisje ongesteld wordt, komt er gedurende een aantal dagen wat bloed uit haar vagina. Dat bloed kan ze opvangen door een tampon – een staafje van watten – in haar vagina te stoppen. Een andere manier is om maandverband in de onderbroek te plakken. Die vangt het bloed op, zodat het slipje niet vies wordt.

In de puberteit kunnen jongens en meisjes zich anders gaan voelen.

Waar – Jongens en meisjes kunnen zich anders gaan voelen in de puberteit. Het kan zo zijn dat je je het ene moment heel blij voelt en het volgende ogenblik somber en verdrietig. Ook kan je je onzeker gaan voelen omdat er zoveel verandert aan je lichaam. Soms word je onhandig en stoot je makkelijk dingen om of je bloost heel makkelijk.

Wat je als meisje wilt weten over de puberteit

Als je een jaar of 10 bent, kom je in de puberteit. Maar wat is dat nou eigenlijk? Je verandert van een meisje in een vrouw. Je lichaam verandert van binnen en van buiten. Al die veranderingen worden veroorzaakt door hormonen. Hormonen zijn een soort regelstofjes in je lijf.

1. Je gaat groeien

In de puberteit ga je groeien. Vaak merk je dat als eerste aan je borsten en je voeten. Je armen en benen worden langer, je heupen worden breder, je billen wat ronder. Soms is je ene borst iets groter dan de andere. Dat is heel normaal. Je borsten groeien door tot je 18 bent. Tot die tijd hebben ze dus nog niet hun definitieve grootte en vorm.

2. Je krijgt haar

Er komt haar bij je vagina en onder je oksels. In het begin zijn dat nog dunne, zachte haartjes. Later worden ze dikker en donkerder. Ook onder je armen gaat meer haar groeien. Sommige meisjes krijgen ook meer en donkerder haar op hun benen en op hun bovenlip.

3. Je vagina verandert

In de puberteit gaat je vagina veranderen. Je schaamlippen worden wat dikker en langer en ze krijgen een andere kleur.

4. Je gaat meer zweten

Omdat je meer gaat zweten in de puberteit, is het belangrijk om je elke dag te wassen. Met name onder je oksels. Als je erg zweet, kun je een deodorant gebruiken. Was ook je vagina elke dag met water. Gebruik geen zeep of doucheschuim, dat is niet goed voor de natuurlijke zuurgraad van je vagina.

5. Je krijgt puistjes

Puistjes in je gezicht en op je bovenarmen? Helaas, ook dat hoort erbij als je in de puberteit komt. Hormonen maken dat de huid vetter wordt, waardoor puistjes kunnen ontstaan. Het is daarom belangrijk dat je je huid goed schoonhoudt. Heb je veel last van puistjes, dan kun je je ouders om hulp vragen of een afspraak maken bij de huisarts. Die kan advies geven of iets voorschrijven.

6. Voor het eerst ongesteld

In de puberteit word je voor het eerst ongesteld. Er komt dan elke maand een paar dagen lang een beetje bloed uit je vagina. Je weet dan dat je vruchtbaar bent en zwanger kunt worden als je met een jongen vrijt!

Waarom dat bloed?

Elke maand komt er in je baarmoeder een eikel los. Als die niet bevrucht wordt (dat is het samensmelten met een zaadcel van een man), verdwijnt de eikel uit je lichaam door je vagina. Er komt dan een paar dagen per maand een beetje bloed uit je vagina. De meeste meisjes worden tussen hun 12^{de} en 14^{de} voor het eerst ongesteld, maar het kan ook eerder of later. Als je eenmaal ongesteld bent geweest, gebeurt het daarna elke maand. In het begin nog onregelmatig, dus de ene keer bijvoorbeeld al na 2 weken en de andere pas na 6.

Maandverband & tampons

Bij de meeste meisjes duurt het bloeden (de menstruatie) 5 tot 7 dagen. Je verliest per menstruatie niet meer dan een kopje bloed. Om te voorkomen dat je onderbroek vol bloed zit, gebruik je tijdens je menstruatie maandverband of tampons. Die koop je bij de supermarkt of drogist. Raak niet in paniek als het de eerste keer niet lukt een tampon in te doen. Je moet vaak eerst een beetje oefenen. Voordeel van een tampon is dat je daarmee wel gewoon kunt sporten en zelfs zwemmen. Zowel een tampon als een maandverband moet je om de drie uur vervangen. Verpak een gebruikte maandverband of tampon in wc-papier of een speciaal daarvoor bestemd hygiënezakje (in openbare toiletten) en gooi het in een afvalcontainer, nooit in de wc! (Die raakt ervan verstopt).

Ongesteld

Veel meisjes en vrouwen hebben voor of tijdens hun menstruatie buikpijn, hoofdpijn, pijnlijke borsten of een opgeblazen gevoel. Of ze voelen zich minder lekker, zijn snel verdrietig of geïrriteerd. Gelukkig duurt dat nooit langer dan een of twee dagen. Een menstruatieperiode duurt gemiddeld een week.

(Uit: De pubergids voor meisjes, Rutgers WPF, 2011)

Wat je als jongen wilt weten over de puberteit

Als je een jaar of 12 bent, kom je in de puberteit. Maar wat is dat nou eigenlijk? Je verandert van een jongen in een man. Je lichaam verandert van binnen en van buiten. Al die veranderingen worden veroorzaakt door hormonen. Hormonen zijn een soort regelstofjes in je lijf.

1. Je gaat groeien

In de puberteit ga je groeien. Vaak merk je dat als eerste aan je handen en voeten. Ook je schouders worden breder en je armen en benen langer. Soms krijgen jongens in die groeispurt een beetje borsten. Maak je geen zorgen, die 'borstjes' gaan vanzelf weer weg.

2. Je krijgt haar

Je krijgt eerst haartjes boven je piemel. Ook onder je armen en op je benen komen meer haren. Er kan ook haar op je borst groeien. Het haar is in het begin nog licht en zacht. Later wordt het vaak dikker en donkerder. Ook krijg je haar op je gezicht. Eerst wat donshaar, later wat dikker haar. Je kunt je dan gaan scheren.

3. Je stem wordt zwaarder

Merk je dat je stem soms omlaag, en dan weer omhoogschiet? Dan heb je 'de baard in de keel'. Dat komt doordat het strottenhoofd in je keel gaat groeien, waardoor je stembanden worden opgerekt.

4. Je piemel wordt groter

In de puberteit worden je piemel en ballen groter. Dat gaat heel langzaam. Maak je dus geen zorgen als je het gevoel hebt dat er niet zoveel gebeurt. Pas als je een jaar of 17 bent, is je piemel echt uitgegroeid.

5. Je gaat meer zweten

Omdat je meer gaat zweten in de puberteit, is het belangrijk om je elke dag te wassen. Met name onder je oksels. Ook je piemel moet je goed wassen, anders kan er viezigheid onder de huid gaan zitten. Dat heet 'smegma'. Het ruikt vies en kan ontstekingen veroorzaken. Trek bij het wassen de huid een beetje van je piemel en spoel hem goed af. Een besneden piemel heeft geen huid meer over de tip (de eikel) en is daardoor makkelijker schoon te houden.

6. Je krijgt puistjes

Puistjes in je gezicht en op je bovenarmen? Helaas, ook dat hoort erbij als je in de puberteit komt. Hormonen maken dat de huid vetter kan worden, waardoor puistjes kunnen ontstaan. Daarom is het belangrijk dat je je gezicht goed schoonhoudt. Heb je veel last van puistjes en zit je daarmee, vraag dan je ouders of ze je kunnen helpen er iets aan te doen. Vraag als het echt erg is of ze een afspraak willen maken bij de huisarts. Die kan advies geven of iets voorschrijven.

7. De eerste zaadlozing

De naam zegt het al; bij een zaadlozing loos je zaad. Er komt dan er een beetje wit, plakkerig vocht uit je piemel. Dat vocht heet sperma. In sperma zitten zaadcellen. Met dat zaad zou je een meisje zwanger kunnen maken. Vandaar dat je nu 'geslachtsrijp' bent. Je eerste zaadlozing krijg je meestal tussen je 12^{de} en 14^{de} jaar.

Een natte droom

Sommige jongens krijgen 's nachts in hun slaap hun eerste zaadlozing. Dat wordt ook wel 'natte droom' genoemd. Je piemel wordt dan stijf terwijl je slaapt. Bijvoorbeeld doordat je iets spannends droomt of gewoon zomaar. En dan komt er dus wat sperma uit je piemel waardoor je bed een beetje nat aanvoelt als je wakker wordt.

Een erectie

Een stijve piemel heet ook wel een erectie. Vanaf de puberteit krijg je vaker een erectie. Bijvoorbeeld als je aan iets spannends denkt. Maar soms ook zomaar, op momenten dat je dat helemaal niet wilt. Je kunt je dan best ongemakkelijk voelen, omdat je bang bent dat iemand het ziet. Maar dat gebeurt de meeste jongens wel eens.

(Uit: De pubergids voor jongens, Rutgers WPF, 2011)