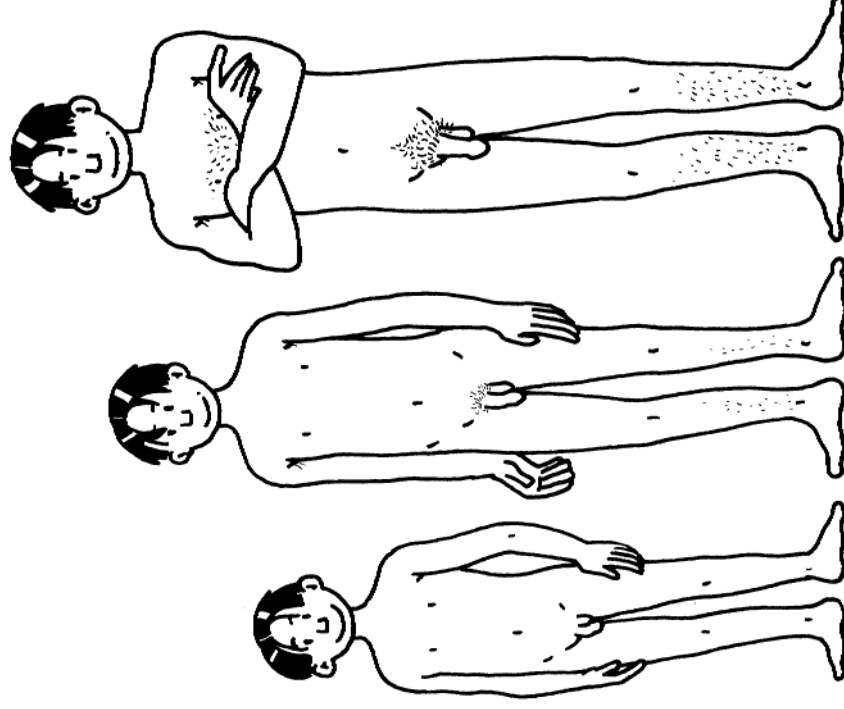


Zo verandert een jongen in de puberteit

De puberteit is de periode in je leven waarin je gaat veranderen van een kind in een volwassene. Dat gebeurt niet zomaar in een week of in een maand. Nee, dat gaat heel langzaam zodat jij, maar ook je ouders er stap voor stap aan kunnen wennen. De puberteit begint bij heel veel jongens rond het twaalfde jaar en duurt wel tot het achttiende jaar. Maar het kan ook korter of soms langer duren.

In de puberteit gaat je lichaam veranderen. Wat gebeurt er allemaal?



(Uit: De pubergids voor jongens, NIGZ, 2004.)

Groeien

Het eerste wat je merk, is dat je handen en voeten beginnen te groeien. Je lichaam zelf wordt ook groter. Als je gaat groeien, worden je schouders breder, net als je borstkas. Sommige jongens krijgen ineens een beetje borsten. Misschien schaamt je je wel, maar toch is het normaal. Het gaat gelukkig ook weer over.

Overal haartjes

Rond je piemel komen eerst wat dunne, zachte haartjes en later ook veel donkere haartjes. Dat zijn je schaamharen. Onder je oksels groeien je okselharen. Je krijgt ook meer haren op je benen. Je borstharen komen meestal pas veel later. Na een tijdje krijg je ook haartjes in je gezicht. Eerst op je bovenlip, daarna op je kin en je wangen.

Zweten

Je gaat nu ook meer zweten onder je armen. Dat is normaal. Was je daarom elke dag en trek op tijd schone kleren aan. Je kunt ook een deodorant gebruiken.

Een andere stem

Je stem verandert. Soms is je stem opeens wat lager en dan weer wat hoger. Ze noemen dat 'de baard in de keel'. Ook je adamsappel, in je hals, wordt groter.

Pukkels en puistjes

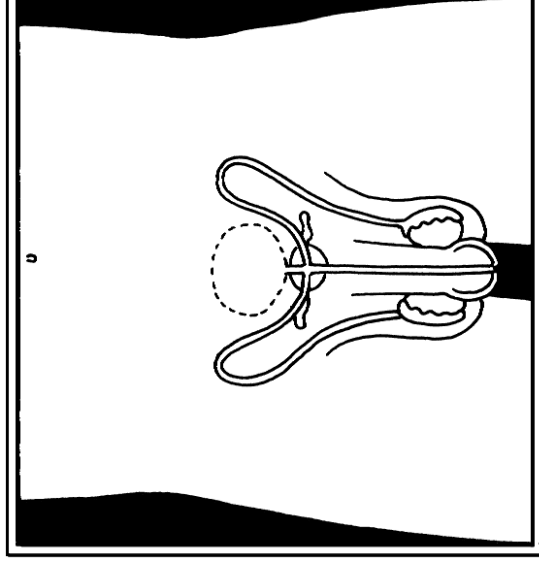
Sommige kinderen krijgen puistjes en meeëters (zwarte puntjes op je neus).

Besneden of onbesneden

Wat er ook verandert, is dat je piemel en ballen groter worden en een andere, rode, kleur krijgen. Er bestaan twee soorten piemels: besneden en onbesneden piemels. Een jongen die besneden is, heeft geen voorhuid over zijn eikel. Zit je eikel verborgen onder een velletje, dan is je piemel niet besneden.

De eerste zaadlozing

Hormonen zorgen dat er aan de buitenkant, maar ook in je lichaam, van alles verandert. Je gevoelens worden heftiger als je aan seks denkt of er naar kijkt. Dat is normaal, dat hebben heel veel jongens (en ook meisjes) op jouw leeftijd. De hormonen zorgen er ook voor dat er bij jongens zaadcellen gemaakt worden, die op een dag (maar meestal op een nacht) uit je piemel komen. Dat kan bijvoorbeeld als je een keer droomt over vrijen. Als je wakker wordt, merk je dat je bed een beetje nat is. Niks aan de hand, je hebt je eerste zaadlozing gehad.



Natte droom

Als je 's nachts een zaadlozing hebt, in je slaap, noemen ze dat ook wel 'natte droom'.

Sperma

Het vocht van de zaadlozing heet sperma. Het bestaat uit een kleverig wit vocht, waarin miljoenen zaadcellen zitten. Elke jongen die in de puberteit is en elke man heeft sperma.

Groter en stijver

Als je een erectie krijg, wordt je piemel groter en stijver. Dat is iets wat jongens al hun hele leven meemaken. Ook babies kunnen een stijve piemel krijgen, zelfs als ze nog in de baarmoeder zitten, voordat ze geboren worden. Maar vanaf de puberteit komen die erecties vaker en vaker.