

WONDERLIJK EN WAARDEVOL

Elly van der Gouwe-Dingemanse – Illustraties door Lieneke Post

WONDERLIJK EN WAARDEVOL

Dat ben
jij!

Alles wat je wilt weten
over **jongens en meiden**,
over **verliefdheid**,
knuffelen, **seksualiteit**
en nog veel meer ...

Elly van der Gouwe-Dingemanse



VOOR ALLE KINDEREN

(IN HET BIJZONDER DIE IN ONS HUIS)

Elly van der Gouwe

Inhoud

Introductie	2
1 Jongenslichaam	4
2 Meidenlichaam	6
3 Allerlei gevoelens	8
4 Vriendschap	10
5 Verliefd	12
6 Verkering	14
7 Trouwen	16
8 Vrijen	18
9 Zwangerschap	20
10 Geboorte	22
11 Bij wie hoor jij?	24
12 Anders	26
13 Wie raakt mij aan?	28
14 STOP	30
15 Geheimen	32
16 Goede en foute plaatjes	34
17 Hulp nodig?	36
18 Slot	38

Wat staat er allemaal in dit boek?

Waar ben jij nieuwsgierig naar?

Hoe lees je dit boek? Dat kan op veel verschillende manieren. Lees af en toe een bladzijde, of van voor tot achter. Lees alleen de verhaaltjes of alleen wat je interessant vindt. Lees het nu en over een paar maanden weer. Je kunt het steeds opnieuw lezen!

Lees dit boek samen met je vader of moeder of wie dan ook. Dat leest gezelliger!

Hoeveel pagina's heeft dit boek?

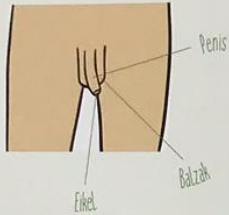
ALLES WAT JE ALTIJD AL WILDE WETEN OVER EEN

Jongenslichaam

Wat maakt een jongenslichaam anders dan dat van een meisje? Lees over de geslachtsdelen van een jongen.
En hoe groeit hij uit tot een volwassen man?

Vanbuiten

Dit is het blote lichaam van een jongen. Dat zie je aan zijn geslachtsdelen. Hij heeft een penis en een balzak (officieel woord: scrotum) met daarin twee zaadballen. Het einde van de penis noemt je eikel.



Dit is het blote lichaam van een jongen

Bloot = privé!
(zie pag. 28)



Deodorant

Gekke woorden

Er zijn veel woorden voor het geslachtsdeel van een jongen. Piemel en plasser worden het meest gebruikt. Penis is het officiële woord. Lelijke of vreemde woorden zoals 'lul', 'paal' of 'pik' kun je beter niet gebruiken, want die klinken plat en zonder respect. Welk woord ben jij gewend?

Volwassen worden

Tussen 10 en 16 jaar krijgt een jongen een mannenlichaam. Hij wordt volwassen. Dit verandert er:

Groei – hij wordt langer en breder. Ook de penis groeit. (Er zijn veel maten, een grote of kleine penis maakt niet uit!)

Spieren – hij wordt sterker en meer gespierd.

Stem – de stem wordt lager, doordat de stembanden langer worden.

Haar – er groeit haar rond de schaamhaar, in de oksels en in het gezicht (snor en baard), op de borst (borsthaar) en op de armen en benen.



Zaad – De zaadballen (testikels) en balzak gaan zaad maken.

Aanraken

De huid van de penis is heel gevoelig.

Als je zelf je penis aanraakt of erop wrijft, kan dat een prettig gevoel geven.

Veel jongens doen dit. Het is niet verkeerd. Het kan er stiekem voor zorgen dat je...

alleen voor jongens!

ALLES WAT JE ALTIJD AL WILDE WETEN OVER HET

Meidenlichaam

... wonderlijk in elkaar. Wist je dat al? Lees over de geslachtsdelen van een meisje
... alles wat er verandert als ze volwassen wordt

Meidenlichaam

Allerlei woorden

Voor het geslachtsdeel van meiden zijn veel verschillende woorden. Spleetje, plasgaatje of poenie passen het best. Vagina is het officiële woord voor de opening naar de baarmoeder. Vulva is het officiële woord voor alles wat rond de vagina zit. Vreemde of lelijke woorden als 'moesje' of 'kut' kun je beter niet gebruiken. Het is onduidelijk of zonder respect.

Volwassen worden

Tussen de 8 en 16 jaar groeit een meisje uit tot een volwassen vrouw. Zo verandert haar lichaam:

Groei – ze wordt langer en krijgt bredere heupen.

Haar – er groeit haar rond de vagina (schaamhaar), in de oksels (okselhaar) en ook op de benen (beenhaar).

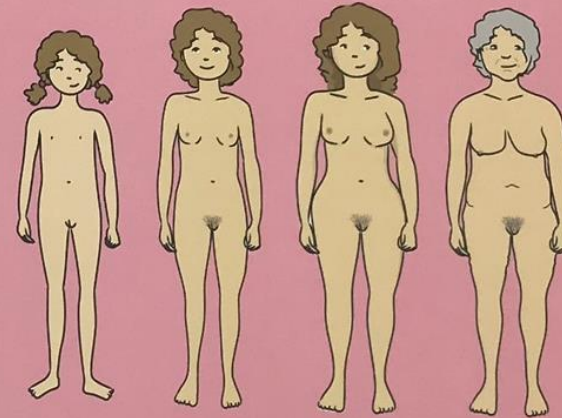


Borsten – de tepels en borsten worden dikker en groter.

Kies een mooie bh uit die je borsten stevig houdt!

Eisprong – een eikel rijpt ongeveer twee weken, 'springt' dan uit de eierstok en reist door de eileider naar de baarmoeder.

Zaadcel bij het eitje komt, bevrucht worden. Dat is de vruchtsgemeenschap



Ongesteld – na de eisprong en als het eitje niet bevrucht wordt, maakt de baarmoeder zichzelf schoon. Er komt slijm en bloed door de vagina naar buiten. Het meisje is dan ongesteld. Een moeilijk woord daarvoor is 'menstruatie'. Om te zorgen dat de onderbroek niet vies wordt door het bloed, gebruikt een meisje maandverband, een tampon of een cup.



Maandverband



Cup

Vraag maar eens wat jouw moeder of zus erover denkt!

Gefeliciteerd!

De eerste keer ongesteld kan best spannend zijn. Je ontdekt een bruine of rode vlek in je onderbroek. Dat is bloed. Vertel het gerust tegen je ouders. Gefeliciteerd! Je wordt een volwassen vrouw! Meiden die ongesteld zijn, kunnen een paar dagen buikpijn hebben of chagrijnig zijn. Dat geeft niets. Doe gewoon rustig aan ...



LEES HIER MEER OVER HET SPANNENDE THEMA

Verliefd

Het woord verliefd ken je vast wel. Verliefdheid is een speciaal gevoel voor een speciaal persoon. Als je verliefd bent, vind je iemand erg leuk en lief. Je bent dol op iemand. Ben je nieuwsgierig? Lees gauw verder!

Je lijf

Als iemand verliefd is, voelt hij dat in zijn lichaam: een snel kloppend hart, klamme handen, blozende warme wangen of kriebels in zijn buik. De hersenen maken bepaalde stoffen aan, waardoor verliefde mensen zich gelukkig voelen en een beetje onrustig.

Aanraken

Verliefde mensen willen vaak dicht bij elkaar zijn: de hand vasthouden, dicht bij elkaar zitten, knuffelen of een kus geven. Dat kan als ze verkering hebben of getrouwd zijn. Als je jong bent, zijn een knuffel en kus vooral voor familie. Lees er meer over in 'Wie raakt mij aan?' op pagina 28.



ver·liefd (bijvoeglijk naamwoord)



Is verliefdheid voor jou een ja-gevoel of een nee-gevoel?



Van jong tot oud

Iedereen kan verliefd zijn: peuters, kleuters, kinderen, jongeren, volwassenen en oude mensen. Meestal worden mensen verliefd op iemand van hun eigen leeftijd.

- ♥ Jonge kinderen gebruiken het woord verliefd omdat ze het van anderen gehoord hebben.
- ♥ Kinderen zijn meestal verliefd op een vriend of vriendin die ze goed kennen. Voor kinderen betekent verliefd zijn dat ze een jongen of meisje erg leuk vinden en er graag mee spelen. Soms vinden ze het ook leuk om het verkering te noemen.
- ♥ Bij jonge mensen betekent verliefd zijn dat ze veel aan een speciaal persoon denken. Ze voelen vlinders in hun buik. Ze zijn zin om die persoon te zien.
- ♥ Jonge mensen...

Wist je dat

Wist je dat sommige jongens verliefd worden op jongens? En dat sommige meisjes verliefd worden op meisjes? Dat noem je homoseksuele gevoelens. Lees meer op pagina 27.

Doe-opdracht: Spreekwoorden

Ken jij deze spreekwoorden?
Welke betekenis hoort erbij?

Liefde is blind

Een blauwtje lopen

Tot over je oren verliefd zijn

Een oogje op iemand hebben

Oude liefde roest niet

Door verliefdheid zie je alleen de leuke dingen van de ander

Afgewezen worden

Verliefde gevoel voor iemand

Als mensen al heel lang verliefd zijn, stopt de liefde niet meer

ALLES WAT JE WILT WETEN OVER Zwangerschap

Zwangerschap gaat over de groei van een baby in de buik van een moeder. De moeder is dan zwanger. De vader en moeder zijn samen in verwachting. Lees en kijk snel verder!

Het begin

Wat is het begin van nieuw leven? Als een zaadje van een man een rijpe eicel van de vrouw binnendringt. De zaadcel en de eicel... Dit eitje (of embryo) reist... in te nestelen... die al

Benieuwd naar hoe een eicel en zaadcel bij elkaar kunnen komen?
Lees over geslachtsgemeenschap op pagina 18.



Ziekenhuis

Tegenwoordig weten artsen veel over het ontstaan en de groei van nieuw leven. Soms kunnen een man en vrouw niet zelf in verwachting raken. In het ziekenhuis kunnen artsen dan helpen om de eicellen bij een vrouw te laten rijpen of om de zaadcellen van de man bij een eicel van de vrouw te brengen. Soms gaat dat goed, soms lukt dat niet. Wat zijn de ouders blij als ze toch een baby

Groei

Wonderlijk gemaakt

Heer, U weet alles van mij,
U kent mij.
U maakte mij in de buik van mijn moeder. Elk deel van mijn lichaam hebt U gevormd. Ik dank U daarvoor. Want het is een wonder zoals ik gemaakt ben.

De Bijbel, Psalm 139

Zo groot als een...



9 weken
druif



15 weken
sinaasappel



20 weken
banaan



26 weken
krop sla



32 weken
ananas



39 weken
watermeloen

Nog maar 9 weken en zo klein als een druif!

Jongen of meisje?

Vanaf 16 weken zwangerschap kun je met een echo het geslacht van de baby zien. Veel ouders willen dat weten. Sommigen houden het geheim voor anderen of willen verrast worden als de baby geboren wordt.

Groei buik

Omdat de buik van... vrouw groeit,...



Vanaf het allereerste moment wordt het geslacht bepaald door de zaadcel van de man. Wordt de eicel bevrucht door een zaadcel met een Y-chromosoom? Dan... het een jongetje. Is het een X-chro... het een meisje.

HEB JE WELEENS OVER DEZE VRAAG NAGEDACHT?

Bij wie hoor jij?

Niemand is alleen. De mensen met wie je samen woont in een huis en je familie horen bij jou. Lees snel verder.



Soorten gezinnen

Er zijn veel soorten gezinnen. Grote gezinnen en kleine gezinnen. In de meeste gezinnen zijn twee ouders. Sommige kinderen hebben nog maar één ouder, omdat de andere ouder overleden is. Andere kinderen wonen door een scheiding soms bij hun moeder en soms bij hun vader, of ze hebben een stiefmoeder of stiefvader. Adoptiekinderen wonen in een adoptiegezin. Kinderen die niet bij hun eigen ouders kunnen opgroeien, wonen vaak in een pleeggezin. Sommige kinderen hebben twee vaders, of twee moeders.

Biologische ouders

Je biologische ouders zijn de vader en moeder van wie jij de genen (erfelijke eigenschappen) hebt. Soms kun je zien dat je veel op hen lijkt. De meeste kinderen wonen bij hun biologische ouders. Er zijn ook kinderen die niet bij hun biologische ouders wonen, maar in andere soorten gezinnen.

Veilig gezin

- ☐ We houden van elkaar.
- ☐ We helpen elkaar vaak.
- ☐ We lachen graag met elkaar.
- ☐ We hebben duidelijke regels.
- ☐ Ik krijg eten en drinken.
- ☐ Ik krijg warme kleren en nieuwe kleren als dat nodig is.
- ☐ Ik merk dat mijn ouders van mij houden.
- ☐ Ik voel me thuis.



Voel je je niet altijd veilig thuis? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Lees ook verder op pagina 36 over hulp.

Familie

Wij gebruiken het woord familie meestal voor de grote familie van je opa's en oma's, je ooms en tantes, je neven en nichten. Ouders en hun kinderen vormen samen een familie.



We zijn gemaakt voor samen.
Maar soms voel je je misschien alleen.
Praat erover!

Wonen

In Nederland wonen ouders en kinderen meestal samen in één huis, zonder verdere familie. Sommige gezinnen wonen dicht bij hun opa en oma of oom en tante. Soms wonen ze zelfs in één huis. In veel andere landen is het normaal om met meer familieleden in één huis of op één erf te wonen. Zo kun je goed voor elkaar zorgen.



Wennen

In je familie voel je je meestal thuis. Maar als er iets verandert, moet je wennen. Bijvoorbeeld als je verhuist, een broertje of zusje krijgt, als er iemand lange tijd ziek is of als je ouders scheiden. Wanneer moest jij wennen?

Ik hoor ook nog bij

- ◆ mijn dorp/stad. Ik woon in ...
- ◆ de school en mijn klas. Ik zit in groep ...
- ◆ de kerk.
- ◆ onze straat en wijk, ik speel vaak buiten.
- ◆ de sportclub of muziek-schole. Ik zit op ...

Jouw stamboom

Doel-opdracht:

1. Schrijf

ER ZIJN MOMENTEN DAT JE GRAAG WILT ZEGGEN

Stop!



Stoeien, kietelen, duwen of knuffelen: soms wil je dat het stopt. Lees hier alles over stop. En denk na over verdachte situaties en verboden situaties. Wat zou jij doen?



Wat zou jij doen als ...
Je kunt alvast bedenken wat je zou doen als jou iets vreemds of naars overkomt. Dat maakt je sterk! Lees de voorbeelden. Wat zou jij doen?

Ik ben weg-
gelopen toen
die man in
het zwembad
heel dicht
bij me kwam
zitten.

Ik riep "Stop, hou
op!" toen hij me bleef
kietelen.



Ik wist niet wat ik moest
doen toen Emma boven
op mij wilde liggen in mijn
kamer.



Ik durfde niets te
zeggen toen mijn
tante mij een zoen
op mijn mond
wilde geven.

Ik heb gewoon
gedaan wat hij zei toen
hij Jesse voor gek
wilde zetten.

Ik heb stop gezegd
toen Nico mij een
stomp gaf.

Verdachte situaties = het
lijkt alsof er iets kan gebeuren
wat vreemd, naar, verboden of
fout is. Je vertrouwt het niet.
→ Maak dat je wegkomt 😊

■ De verdachte is door
de rechter veroordeeld
tot een gevangenisstraf
van 3 jaar voor verkrach-
ting en aanranding.



Verboden

...spraken met seksuele bedoelingen,
...over in het nieuws.

*Wie mag jou een kus of een knuffel geven?
Wat zijn de verschillen tussen het lichaam
van een jongen en van een meisje?
En wil jij later trouwen?*

*Volg ook
Eva en Ruben in
wat ze allemaal
meemaken!*

In dit kleurrijke boek lees je over alles wat je als jongen of als meisje kunt voelen of meemaken, nu en als je groter wordt. Het gaat over je lichaam, je gevoel, je vrienden en je familie. Je leest wat verkering en trouwen betekent en wat vrijen is. Hoe baby's groeien in de buik van hun moeder en hoe ze geboren worden. Het gaat over bloot, over seksualiteit, over stop zeggen, over geheimen en over hulp vragen als je dat nodig hebt.

Dit boek is geschreven voor alle kinderen: jongens en meiden van alle achtergronden, uit alle soorten gezinnen en met alle soorten gevoelens. Want ieder kind is wonderlijk gemaakt en waardevol. Jij ook!

Je kunt het boek van voor tot achter lezen of alle hoofdstukken door elkaar. Je kunt het steeds weer pakken om iets op te zoeken of om gewoon verder te lezen.

Dit vrolijke kijk-, lees- en doeboek is voor kinderen vanaf ongeveer 8 jaar. Het daagt kinderen uit om na te denken over hun eigen lichaam en gevoel. Als kinderen het samen met een volwassene lezen, levert het veel gesprek op. Het is geschreven vanuit christelijk perspectief: ieder kind is waardevol en door God geschapen. Ieder mens is het waard om gekend, geliefd en beschermd te worden.

Over de auteur

Gezinspedagoog Elly van der Gouwe-Dingemanse is moeder van vier kinderen. Ze werkt bij Driestar educatief als adviseur seksuele vorming en als docent bij de opleiding hbo pedagogiek.

Driestar onderwijsadvies

