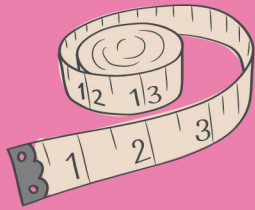


Puberteit bij meisjes



Lichaamsgroei

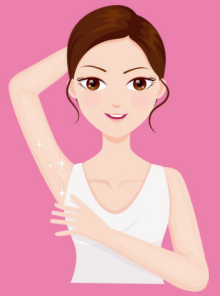
Armen, benen, handen en voeten kunnen sneller groeien dan de rest van het lichaam.



Haar

Haar start met groeien bij de oksels en het geslachtsdeel.

Je kunt dit haar scheren.

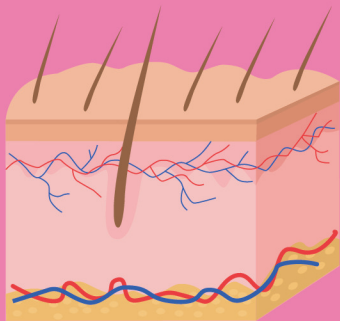


Huid

De huid kan vettig aanvoelen.

Je kunt meer gaan zweten, het is belangrijk dat je je regelmatig wast!

Je kunt puistjes krijgen. Dit is heel normaal.



Menstruatie

Bij menstruatie verlaat de eikel van een vrouw de vagina met een beetje slijm en een klein beetje bloed. Dit gebeurt iedere maand.

Bij de meeste meisjes komt de eerste menstruatie tussen hun 11e en 16e jaar.

Dit duurt gemiddeld 7 dagen.



Borsten

Tijdens de puberteit groeien de borsten.

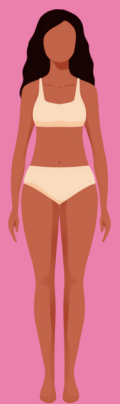
Bij iedereen zien ze er weer anders uit. Je borsten blijven door groeien tot je achttiende.



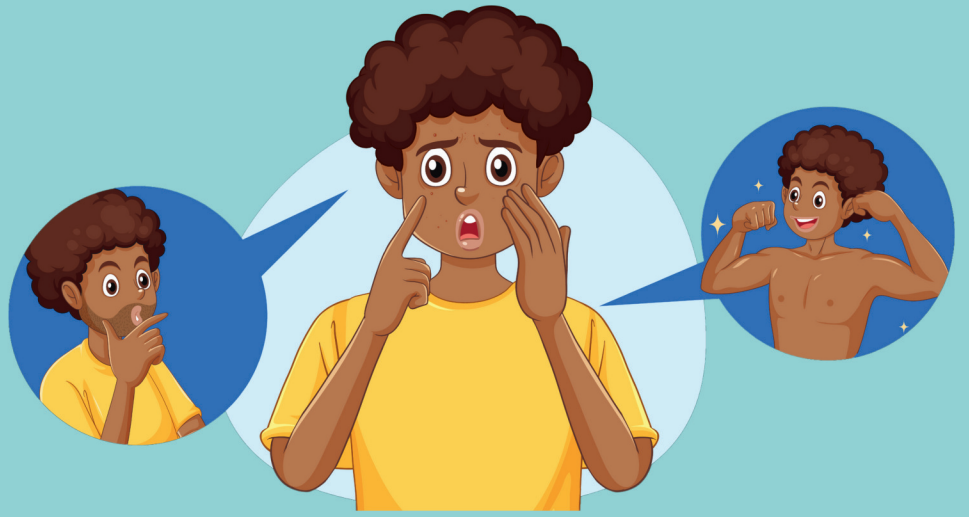
Lichaamsvorm

Tijdens de puberteit verandert er veel aan je lichaam. Je kunt bredere heupen krijgen en een smallere taille.

Dit verschilt per persoon.

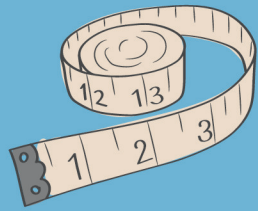


Puberteit bij jongens



Lichaam, lengte en stem

Je armen, benen, handen en voeten kunnen sneller groeien dan de rest van het lichaam.



Je stem wordt zwaarder.
Dit noemen we: 'de baard in de keel'. Je stem kan hierdoor overslaan.

Haar

Haar start met groeien bij de oksels en het geslachtsdeel.

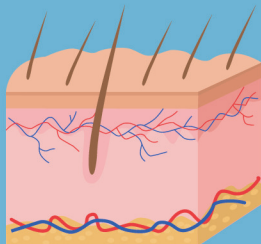
Sommige mannen krijgen een baard, snor en/of haar op de borst.



Huid

De huid kan vettig aanvoelen.
Je kunt meer gaan zweten. Het is belangrijk dat je je regelmatig goed wast!

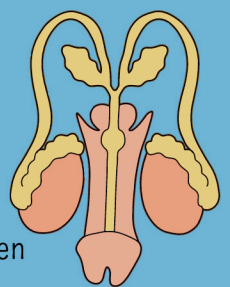
Je kunt puistjes krijgen.
Dit is heel normaal.



Penis en sperma

De penis gaat groeien.

In de puberteit start het lichaam met het aanmaken van sperma.
Bij jongens in puberteit kan het wel eens gebeuren dat je wakker wordt en je onderbroek opeens nat is. Dit noemen we een natte droom.



Lichaamsbouw

Tijdens de puberteit veranderd je lichaamsbouw.
Je wordt langer, zwaarder en breder.

