

Praktijkonderwijs Onderbouw - Puberteitsquiz

Link naar de quiz: <https://play.kahoot.it/#/k/3b01737e-942f-4507-867f-3869eb40ef60>

Algemene tip: geef leerlingen na afloop van de quiz de pubergidsen voor jongens en meisjes. Dit zijn eigentijdse foldertjes met leuke en nuttige weetjes voor beginnende pubers. Te bestellen in hardcopy of gratis te downloaden als pdf via:

<http://shop.rutgers.nl/webwinkel/pakket-pubergidsen-bo/49543&page=2>

Ook kun je jongeren verwijzen naar www.sense.info voor verdere informatie over hu lichaam en de veranderingen in de puberteit.

1. Wie beginnen er eerder aan de puberteit?

- A Jongens
- B Meisjes

Antwoord B is goed.

TOELICHTING: In de puberteit gaat je lichaam sneller groeien en verandert in het lichaam van een volwassene. Bij meisjes begint de puberteit gemiddeld bij 10 jaar, bij jongens rond de 12 jaar. Maar dat zijn gemiddelden: het is helemaal niet raar om 1 of 2 jaar vroeger of later aan je puberteit te beginnen. Iedereen is daarin anders.

2. Krijgen meisjes ook okselhaar?

- A JA
- B NEE

Antwoord A is goed

TOELICHTING: Ook bij meisjes komt er in vanaf de puberteit meer haargroei. 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, in je oksels, gaat meer haar groeien. De meeste meisjes krijgen ook meer en donkerder haar op hun benen en soms op hun bovenlip.

Jongens krijgen haar boven hun penis. Ook onder je armen en op je benen komen meer haren. Er kan ook haar op je borst gaan groeien. De haren zijn in het begin nog licht en zacht. Later worden ze vaak dikker en donkerder. Ook krijg je haar op je gezicht. Eerst wat donshaar, later wat dikker. Je kunt je dan gaan scheren.

3. Worden jongens ook ongesteld?

- A JA
- B NEE



Voor al je vragen over seks:
www.sense.info



Antwoord B is goed.

TOELICHTING: Alleen meisjes worden ongesteld. De meeste meisjes worden voor het eerst ongesteld tussen hun 12^e en 14^e jaar, maar het is ook normaal als je jonger bent dan 12 of ouder dan 14. Als je eenmaal een keer ongesteld bent geweest, gebeurt het ongeveer elke maand. De eerste twee jaar kan je menstruatie heel onregelmatig komen. Dat betekent dat je de ene keer na vier weken ongesteld wordt en de andere keer pas na zes weken of misschien al na twee weken.

Je krijgt als je ongesteld wordt soms wat buikpijn en je ziet wat lichtbruine plekje's en bloed in je onderbroek. Soms voel je je niet lekker of anders dan anders. Je kunt je ook verdrietig voelen of een slecht humeur hebben en snel geïrriteerd raken. Gelukkig duurt dat nooit langer dan één of twee dagen en dan gaat het al weer beter.

LET OP: twee weken voor elke ongesteldheid, ben je als meisje vruchtbaar. Als je op dat moment onbeschermd seks hebt, kun je zwanger worden!

4. Bij meisjes groeien hun borsten door tot hun 18^e jaar: waar of niet waar??

A WAAR

B NIET WAAR

Antwoord A is goed.

TOELICHTING: 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. Borsten zijn allemaal verschillend. Maak je dus geen zorgen als jouw borsten er anders uitzien dan die van een ander. Sommige borsten zijn groot, andere klein. Ook de tepels zijn bij alle meisjes verschillend. Net zoals de een krullen heeft en de ander niet. Ieder lichaam is anders en uniek.

5. Bij een jongen groeit de penis na hun 15^e jaar nog verder: waar of niet waar?

A WAAR

B NIET WAAR

Antwoord A is goed.

TOELICHTING: 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 of 18 bent, is je piemel echt uitgegroeid. Elke piemel is anders. De ene is recht, de andere krom, de ene dun, de andere dik, besneden of onbesneden. Dat is heel normaal. Maak je dus geen zorgen als jouw piemel er anders uitziet dan die van een ander. De lengte van een slappe piemel is tussen de 6 en 13 cm. Als hij stijf is wordt hij tussen de 12 en 21 cm. Een kleinere piemel wordt naar verhouding iets groter dan een grotere piemel als hij stijf wordt.

LET OP: de acteurs die in porno films spelen worden uitgekozen op de lengte en dikte van hun penis. Wat je dus in porno ziet, zijn niet de normale lengtes en diktes van een gemiddelde penis. En voor fijne lekkere seks, maakt het voor het meisje niet uit hoe groot de penis is.



Voor al je vragen over seks:
www.sense.info



6. Waarvoor gebruikt een meisje een tampon?

- A Om make-up te verwijderen
- B om tijdens de ongesteldheid het bloed op te vangen

Antwoord B is goed.

TOELICHTING:

Om te voorkomen dat je onderbroek en broek/rok helemaal vies wordt, moet je als meisje tijdens je ongesteldheid maandverband gebruiken of tampons om het bloed op te vangen. Op die manier kun je gewoon sporten, en alles doen wat je maar wilt. Vervang het maandverband of de tampon op tijd, anders heb je kans op doorlekken. De tampon breng je in in de vagina. Dat doet geen pijn en doet ook niets met je maagdelijkheid (het maagdevlies is maar een randje, dat zeker door een tampon niet van vorm zal veranderen). LET OP: Hou een tampon niet langer dan 4 uur in, anders kan je infecties krijgen.

7. Bij een natte droom plast een jongen in zijn bed: waar of niet waar?

- A Waar
- B Niet waar

Antwoord B is goed.

TOELICHTING: Jongens krijgen meestal tussen hun 12^e en 14^e jaar hun eerste zaadlozing. De naam zegt het al: bij een zaadlozing loos je zaad. Er komt dan 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 vruchtbaar bent.

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. Dit is dus sperma, en geen plas. Je hebt dus niet in je bed geplast.

8. Je penis of vagina moet je met water wassen, niet met zeep

- A Waar
- B Niet waar

Antwoord A is goed.

TOELICHTING: Was je vagina elke dag met lauwwarm water. Gebruik geen zeep of doucheschuim, dat is niet goed voor de natuurlijke zuurgraad in je vagina.

Je piemel moet je ook elke dag goed wassen, anders kan er viezigheid onder de voorhuid gaan zitten. Dat heet 'smegma'. Het ruikt vies en kan ontstekingen veroorzaken. Trek bij het wassen de voorhuid een beetje van de top je piemel (de eikel) en spoel hem goed af. Een besneden piemel heeft geen huid meer over de eikel en is daardoor makkelijker schoon te houden.

9. Waar kun je alleen maar juiste informatie vinden over je lichaam en verliefdheid?



Voor al je vragen over seks:
www.sense.info



- A Op facebook
- B Op de website www.sense.info
- C Bij vrienden/vriendinnen

Antwoord B is goed.

TOELICHTING: Facebook en vrienden zijn helaas niet altijd een betrouwbare bron voor informatie: zij kunnen ook wel eens iets verkeerd vertellen. Ook op internet is de grootste onzin te vinden... Daarom is er www.sense.info van de GGD. Op sense.info klopt de informatie. Dus wil je weten hoe het echt zit? Kijk dan op sense.info.

Sense is het jongerenprogramma van de GGD over het lichaam, verliefdheid, relaties en seksualiteit. Jongeren van 12-24 jaar kunnen hier gratis en anoniem terecht voor informatie en met vragen. Het programma bestaat uit een website (www.sense.info) en een gratis spreekuur bij de GGD. Op de website kunnen jongeren zelf informatie opzoeken, filmpjes bekijken en games spelen. Ook kunnen jongeren via de telefoon, mail of chat vragen stellen. Daarnaast is er het face-to-face spreekuur op de GGD, waar jongeren met vragen terecht kunnen en ook een gratis soa-test (en indien nodig behandeling) kunnen krijgen. Dit is gratis en de vergoeding gaat buiten de verzekering om, dus ouders, huisarts of andere instanties krijgen hier niets over te weten. Zelfs niet als deze er naar vragen, want de GGD heeft beroepsgeheim.

N.B. Jongeren kunnen natuurlijk ook altijd naar hun huisarts voor vragen rondom hu lichaam en seksuele gezondheid.



Voor al je vragen over seks:
www.sense.info

