**1 De puberteit**

Het geslacht of sekse zie je meestal meteen bij de geboorte, jongetje of meisje.

De lichamelijke kenmerken noem je geslachtskenmerken, geslachtskenmerken die al bij de geboorte aanwezig zijn heten primaire geslachtskenmerken**,** bij een jongetje is dat de penis en de balzak en bij het meisje aan haar vulva (schaamlippen enzv.)

Als je dat bij de geboorte niet meteen kunt zien, heet dat intersekse**.**

De baby heeft dan mannelijke en vrouwelijke geslachtskenmerken, soms kom je daar pas achter in de puberteit.

In de puberteit veranderen je lichamelijk, geestelijke en ook sociaal.

Geslachtskenmerken die in de puberteit ontstaan noem je secundaire geslachtskenmerken.

Bij de vrouw zijn dat borsten en bredere heupen en de man heeft een meer gespierde lichaamsbouw en krijgt hij zowel baardgroei als borsthaar, ook wordt zijn stem lager.

Schaamhaar groeit zowel bij de man als de vrouw, omdat de vorm ervan kan verschillen noem je het ook een secundaire geslachtskenmerk.

Je krijgt te maken met geestelijke veranderingen, je wordt langzamerhand volwassen, meestal is dat eerder bij de meisjes dan bij jongens.

Bij geestelijke veranderingen horen ook je gedachten; je gevoelens, zelfstandigheid en je sociale leven. Je krijgt ook meer belangstelling voor andere mensen, zoals seksualiteit.

Je verandert ook sociaal, je gaat je opstellen tegen je ouders, je wilt niet meer als kind behandeld worden soms word je boos om niks. Ook ga je anders om met je vrienden en vriendinnen.

De puberteit kan leuk zijn maar ook best spannend, je kunt je eenzaam voelen of verdrietig. Dat hoort erbij naarmate je ouder word heb je er minder last van.

**2 Een vrouw**

Een vrouw heeft een baarmoeder en eierstokken, in elke eierstok zitten 100.000 onrijpe cellen.

Die zijn al aanwezig bij de geboorte, in de puberteit beginnen die zich te ontwikkelen, dan wordt circa 1x per maand die eicel rijp, die komt dan vrij uit de eierstok, dat noem je de ovulatie of eisprong.

De eileider zorgt ervoor dat die eicel bij de baarmoeder aankomt., die blijft maar 12 tot 24 uur in leven daarna gaat die dood, die resten die achterblijven worden opgenomen in het bloed, dat gebeurd in de eileider.

Als de vrouw en de man geslachtsgemeenschap gehad hebben kan de eicel wel in leven blijven door de zaadcel van de man, die kan zich later ontwikkelen tot een kind.

De vrouw is dan zwanger.

De clitoris is gevoelig voor prikkels en die kan je een fijn gevoel geven, die is circa 10 cm lang en ligt onder de schaamlippen in het lichaam.

De clitoris zelf is dus niet zichtbaar maar de clitoriseikel wel, die is ook erg gevoelig daarom is die omgeven door de clitorishoed.

Verder bestaat de clitoris uit zwellichamen, die zwellen op als de vrouw seksueel opgewonden raakt.

De binnenste schaamlippen zijn gladde dunne huidplooien, daartussen ligt de urinebuis en de vagina.

De vagina verbind de vulva met de baarmoeder, in die schaamlippen liggen klieren die bij opwinding slijm produceren, daardoor wordt de toegang tot de vagina glad.

Vooraan de vagina ligt het maagdenvlies, dat is een randje weefsel aan het begin van de vagina.

Het maagdenvlies is niet dicht, dus het heeft ook niks te maken met of je maagd bent of niet.

Ongeveer 1x per maand laat het baarmoederslijmvlies voor een gedeelte los, daarbij komt ook bloed vrij, door de samentrekking van de spierlaag van de baarmoederwand wordt het slijmvlies afgevoerd, dat noem je menstruatie of ongesteld zijn.

De meeste meiden worden tussen hun 10e en 16e voor het eerst ongesteld, gemiddeld is dat rond hun 13e.

Bij sommige meiden duurt de menstruatie een dag of 3, bij anderen een week.

De samentrekking van de baarmoederwand veroorzaakt ook de buikkrampen, dat kun je ook al een paar dagen van te voren voelen voordat je ongesteld wordt.

Om dat bloed op te vangen heb je verschillende dingen zoals; maandverband, tampons of een menstruatiecup.

Maandverband plak je in je onderbroek, een tampon stop je in je vagina en een menstruatiecup breng je in de vagina om de 4 of 6 uur moet je hem legen, afspoelen en weer inbrengen.

De ovulatie vindt ongeveer 14 dagen na het begin van de menstruatie plaats, als de eicel dus niet wordt bevrucht begint de volgende menstruatie circa op de 29e dag.

Dat noem je een menstruatiecyclus.

In de puberteit begint ook de hypofyse te werken en hormonen te produceren.

Als een vrouw rond de 50 is worden er steeds minder hormonen geproduceerd, dat noem je de overgang.

**3 De man**

Als een jongen circa 13 jaar is beginnen zijn teelballen zaadcellen te produceren.

De teelballen liggen in een huidplooi, de balzak. Daar is de temperatuur wat lager dan in de buikholte, dat is gunstig voor de ontwikkeling van de zaadcellen.

Een man kan niet in de overgang komen, zoals een vrouw.

Zaadcellen worden tijdelijk opgeslagen in de bijballen, de zaadleiders vervoeren de zaadcellen.

Zaadblaasjes en de prostaat voegen vocht toe aan de zaadcellen, dat vocht bevat voedingsstoffen voor de zaadcellen.

Het vocht en de zaadcellen samen noem je sperma.

De urinebuis loopt door de penis, de eikel is de top van de penis die is erg gevoelig. Daarom is die bedekt met een huidplooi, de voorhuid.

Die is zo ruim dat die over de eikel kan worden teruggetrokken, dat is handig zodat je het makkelijk kunt afspoelen met water om ontstekingen te voorkomen.

Bij sommige culturen wordt de voorhuid weggesneden vanwege hygiënische redenen, dat heet besnijden.

De penis kan ook in erectie raken, een erectie wordt veroorzaakt door de zwellichamen.

Een erectie kan soms ook op vervelende momenten gebeuren zoals; een doktersbezoek of een stoeipartijtje, vaak hebben mannen ’s nachts een erectie of als ze wakker worden.

Als de man en vrouw geslachtsgemeenschap hebben word de eikel voortdurend geprikkeld en kan de man een zaadlozing krijgen, dan komt het sperma uit de urinebuis naar buiten.

Het komt dan in de vagina van de vrouw.

Soms heeft de man ook een zaadlozing ’s nachts, dat noem je een natte droom.

Een zaadcel is de kleinste menselijke cel, met de zweepstaart kan een zaadcel zich voortbewegen, die kunnen dan na de zaadlozing naar de baarmoeder en de eileiders zwemmen.

Als ze in de eileider een eicel tegen komen kan die bevrucht worden.