

Een vrolijke drukte

voor Hans

# Een vrolijke drukte

over menstruatie

Martine Delfos

met tekeningen van Sjeng Schupp

niño

**Een vrolijke drukte**

over menstruatie

Martine Delfos

ISBN 978 94 6154 036 2

NUR 255 / 222

THEMA YXAX / 5AL

© 1997-2022 Martine Delfos

© Tekeningen: Sjeng Schupp

Research: Marijke Gottmer

Vormgeving : Studio Harmke Hienekamp

Eerste druk 1997 verschenen bij Trude van Waarden Producties (ISBN 9075564074)

Tweede herziene druk 2004 (ISBN 9077455116)

Derde druk herziene druk, 2013 (ISBN 978 90 8560 660 4)

Vierde druk herziene druk, 2022

NiÑO is een imprint van Uitgeverij SWP

Voor meer informatie: [www.ninoboeken.nl](http://www.ninoboeken.nl)

Voor België: [www.epo.be](http://www.epo.be)

## **Inhoudsopgave**

Vooraf	6
Verschillen	8
Meisjes en jongens	10
Een meisje wordt vrouw	13
Het eitje	15
Het zaad	16
Het orgasme	17
In de baarmoeder	19
De menstruatie	21
Maandverband	25
Kinderen krijgen	29
Trots op je lichaam	29
Voor wie er nog meer over wil weten	31
Aanvullende en verklarende woordenlijst	35
Over de auteur	39
Overzicht serie Seksuele vorming	40

## Vooraf

In dit boekje vind je informatie over men-  
struatie. Het is bedoeld voor meisjes en jongens in de boven-  
bouw van de basisschool en aan het begin  
van de middelbare school.

Seksuele voorlichting is altijd een beetje span-  
nend. Er wordt om gegiecheld en de grapjes  
vliegen je om de oren, dat gaat ook zo bij vol-  
wassenen. Toch is het een heel belangrijk onder-  
werp waar bijna niemand echt alles over weet.  
Dat komt omdat de meeste informatie aan elkaar  
verteld wordt door leeftijdgenoten tussen elf en  
vijftien jaar en die weten er niet zo veel van.  
Door die gebrekkige of onvolledige voorlichting  
zitten veel volwassenen zelf ook nog met vragen  
en kunnen ze de vragen van kinderen onvol-  
doende beantwoorden. Er is ook zoveel te  
weten!



Achter in het boek is informatie voor volwassenen opgenomen die verder gaat dan de noodzakelijke basiskennis. Kinderen kunnen die gerust lezen. Ook vind je achter in een korte woordenlijst met moeilijke woorden, die te maken hebben met het onderwerp menstruatie.

Dit boek komt uit in een serie over seksuele voorlichting. In deze serie hebben we ervoor gekozen om ieder onderwerp in een apart boek te behandelen. Op die manier lees je alleen over het onderwerp waar je belangstelling voor hebt, zonder te maken te krijgen met onderwerpen waar je op dat moment niet mee bezig wilt zijn. Een overzicht van de twaalfdelige serie vind je achter in dit boek.

## Verschillen

In dit boekje leggen we uit wat ongesteld worden is. Dat wordt ook wel menstruatie genoemd of maandelijke bloeding. Er zijn ook allerlei grappige uitdrukkingen voor: 'opoe op bezoek', 'de vlag hangt uit' enzovoorts. Wat is het nu eigenlijk en waar is het voor nodig? Op deze vragen geeft dit boek een antwoord. Meisjes en vrouwen worden ongesteld, dus het boek is in de eerste plaats voor hen, maar jongens en mannen kunnen het ook gerust lezen, daar worden ze alleen maar wijzer van!



Je hebt natuurlijk al gemerkt dat er veel verschillen zijn tussen meisjes en jongens. Het zijn vooral hun lichamen die verschillend zijn. Hoe ouder je wordt, des te groter worden de verschillen. In het denken zijn er niet zulke duidelijke verschillen. Meisjes en jongens kunnen even goed of slecht rekenen. Ze kunnen allemaal aardrijkskunde leren. Ze schrijven allemaal werkstukken. Meisjes zijn vaker goed in talen, jon-



gens zijn vaker goed in wiskunde. Er kunnen verschillen zijn in wat je leuk vindt en wat je niet leuk vindt. De meeste meisjes praten graag met hartsvriendinnen, de meeste jongens doen graag krachtsporten. Meisjes praten graag, jongens dóen liever iets. Dat zijn geen grote verschillen. Wanneer meisjes en jongens gelijke kansen krijgen om te leren en te doen wat ze leuk vinden, worden de verschillen minder belangrijk.



## **Meisjes en jongens**

Het eerste lichamelijke verschil tussen jongens en meisjes dat je kunt zien, zit tussen de benen. Dat verschil is er al in de baarmoeder. Je kunt met speciale apparaten door de buikwand heen kijken en foto's en filmpjes maken van de foetus in de baarmoeder. Dokters gebruiken dat om te kijken of het kind gezond is, maar je kunt ook zien of het een jongetje of een meisje is. Soms is het niet zo gemakkelijk om het te zien, omdat de navelstreng in de weg zit of dat het kind in de baarmoeder beweegt en soms zo draait dat je niet tussen de beentjes kan kijken.

Het meisje heeft een vagina, ook wel schede genoemd. Het 'nette' woord vagina is niet zo bekend, en daarom wordt vaak kut gebruikt, maar dat laatste is jammer genoeg een scheldwoord geworden. Er zijn ook grappige woorden voor zoals 'poesje'. De vagina is een ingang tussen de benen met daaromheen twee paar schaamlippen, de binnenste en de buitenste schaamlippen ook wel kleine schaamlippen en de grote genoemd. Die naam klopt niet altijd want soms zijn de kleine schaamlippen groter dan de grote.

# Overzicht serie

Dit boek komt uit in een serie over seksuele vorming/voorlichting.



## **Alles erop en eraan**

Over zwangerschap en bevalling

E-ISBN 978 94 6154 038 6

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2398](http://www.swpbook.com/2398)



## **Zoek de verschillen**

Over verschillen tussen jongens en meisjes

E-ISBN 978 94 6154 044 7

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2403](http://www.swpbook.com/2403)



## **Dat heb je van mij**

Over evolutie en erfelijkheid

E-ISBN 978 94 6154 045 4

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2404](http://www.swpbook.com/2404)



## **Een vrolijke drukte**

Over menstruatie

E-ISBN 978 94 6154 036 2

€ 7,99 | 3e druk

[www.swpbook.com/2396](http://www.swpbook.com/2396)

Ook verkrijgbaar in gebonden uitgave:

[www.swpbook.com/847](http://www.swpbook.com/847)



## **Kop en staart**

Over zaadlozing

E-ISBN 978 94 6154 037 9

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2397](http://www.swpbook.com/2397)



## **Verliefd is verliefd**

Over homoseksualiteit

E-ISBN 978 94 6154 042 3

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2401](http://www.swpbook.com/2401)



## **Zin in jezelf**

Over masturbatie

E-ISBN 978 94 6154 039 3

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2395](http://www.swpbook.com/2395)



## **Overal te koop**

Over voorbehoedmiddelen

E-ISBN 978 94 6154 040 9

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2399](http://www.swpbook.com/2399)



### **De dicht-bij-je-bed show**

Over geslachtsziekten

E-ISBN 978 94 6154 041 6

€ 7,99 | 2e druk

[www.swpbook.com/2400](http://www.swpbook.com/2400)



### **Kun je vrijen leren?**

Over vrijen en geslachtsgemeenschap

E-ISBN 978 94 6154 050 8

€ 7,99 | 1e druk

[www.swpbook.com/2432](http://www.swpbook.com/2432)



### **Dat nare gevoel**

Over seksueel misbruik en wat je er tegen kunt doen

E-ISBN 978 94 6154 043 0

€ 7,99 | 3e druk

[www.swpbook.com/2402](http://www.swpbook.com/2402)

Ook verkrijgbaar in gebonden uitgave:

[www.swpbook.com/843](http://www.swpbook.com/843)



### **Virtuele seks**

Over seks via internet

E-ISBN 978 94 6154 051 5

€ 7,99 | 1e druk

[www.swpbook.com/2433](http://www.swpbook.com/2433)