

## Zaadlozing

Ineens is het dan zover: je hebt je eerste zaadlozing gehad. Of nog niet? De één overkomt het de eerste keer 's nachts en de ander overdag. De ene jongen is pas negen en de ander is zestien jaar als het zover is.

Als je je eerste zaadlozing hebt gehad, ben je geslachtsrijp. Je zou dus een meisje zwanger kunnen maken als je vrijt en geen condoom gebruikt. Maar hoe gaat zo iets nou precies? Je wilt als jongen natuurlijk weten hoe je in elkaar zit en wat je kunt verwachten. Maar als meisje wil je vast ook wel weten wat er in een jongenslijf gebeurt. In deze folder kunnen jullie er alles over lezen.

## Je verandert

*Bas, Ali en Jim zijn vrienden, ze zijn veertien. Ze zitten in de puberteit. "Pubers..!" kreunen ouders en leerkrachten soms. Alsof het iets ergs zou zijn. Vooral Bas' moeder kan er wat van. Hoe vaak ze wel niet zegt: "Jouw brutale gedrag heeft zeker met de puberteit te maken, ik hoop niet dat het nog erger wordt." Bas haalt zijn schouders dan maar op. Ouders zeuren altijd volgens hem. Waar Bas, Ali en Jim wel belang-*

*stelling voor hebben, is hun lijf. Er verandert van alles. Bij Bas en Ali tenminste. Jim inspecteert zichzelf ook meerdere keren per dag, maar helaas is er bij hem nog niets te zien. Zelfs geen okselhaartje. Hij maakt zich zorgen, maar durft er met niemand over te praten. Puberteit is een heel spannende periode. Alles wordt anders. Dat is meestal best leuk en soms ook helemaal niet.*



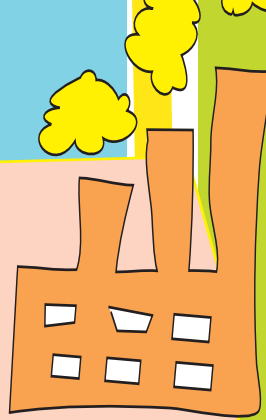
## En... actie!

Hormonen zijn een soort regelstofjes in je lichaam. Ze geven je lichaam een signaal dat er iets moet beginnen. In de puberteit zijn ze opvallend actief. Je lijf verandert, maar ook je gevoelens veranderen. Het kan zijn dat je je meer schaamt dan vroeger. Je loopt niet meer bloot door het huis en doet ineens de badkamerdeur op slot. 's Avonds kom je niet in slaap en 's morgens kun je je bed niet uitkomen. Je kunt je onzeker voelen en soms ook heel chagrijnig, zomaar om niets lijkt het wel. Of je bloost ineens als je een leuk meisje of een leuke jongen ziet. Ineens slaat je stem over en dan begint iedereen te lachen. Er gaan haartjes groeien rond je penis, op je ballen en onder je oksels. Eerst zijn het lichte donshaartjes, maar ze worden donkerder en stugger en een beetje krullerig. Er kan ook haar op je borst, buik en schouders gaan groeien. Baard en snorhaartjes verschijnen. Je penis wordt groter en ook je ballen. Veel jongens maken zich in deze periode vaak ernstige zorgen over de grootte van hun penis. Ze vergelijken die van henzelf met die van anderen en denken dan dat hij niet lang of dik genoeg is. Maar je penis is pas ongeveer op je zeventiende uitgegroeid. Je armen en je benen kunnen zo'n groeispurt krijgen dat je soms niet weet waar je ze laten moet. Je kunt je daardoor erg onhandig voelen. In deze periode kun je ook je eerste zaadlozing krijgen. En daarover gaan we het hebben.

## De fabriek

Als je een poosje in de puberteit zit, krijgt je lichaam een signaal van je hormonen dat er sperma aangemaakt moet worden. Sperma bestaat uit zaadcellen en zaadvocht. Het is een wittige, doorschijnende vloeistof die wat plakkerig aanvoelt. Per keer komt er zo'n één tot vier theelepeltjes sperma uit je penis. Als je net een vorige zaadlozing hebt gehad dan is het natuurlijk minder. Bij de één vloeit het sperma uit de penis en bij de ander spuit het er ritmisch met kleine schokjes uit. Maar hoe maak je nu sperma, en waar bestaat het eigenlijk uit?

Je kunt je ballen zien als een soort zaadfabriek. Je ballen hangen achter je penis min of meer buiten je lijf. Het is belangrijk dat de temperatuur in je ballen lager is omdat de kwaliteit van de zaadcellen anders minder wordt. Je ballen maken wel vijftigduizend zaadcellen per minuut, dat zijn er wel zeventig miljoen per dag. Vanaf je puberteit gaat dit de rest van je leven door. Behalve als je ziek bent of heel moe. In je balzak liggen je bijballen. Dat zijn een soort kleine zakjes waar de zaadcellen opgeslagen worden. De zaadjes gaan via de zaadleiters naar de prostaat. De prostaat is een klier die onder de blaas ligt. Daar wordt het zaad vermengd met zaadvloeistof. En dan heb je sperma. Het sperma kan via je plasbuis uit je penis komen. Dat noem je ook wel ejaculeren of spuiten, een zaadlozing of klaarkomen. Je kunt trouwens niet plassen tijdens een zaadlozing. Daar zorgt een klepje voor dat de blaas op dat moment afsluit. Per keer kunnen er wel 400 miljoen zaadcellen in het sperma zitten. En in een druppeltje kunnen wel 120 miljoen zaadcellen zitten. Nu snap je wel hoe weinig sperma er voor nodig is om een meisje zwanger te maken.



## Je eerste keer

Je kunt een zaadlozing krijgen als je met je penis aan het spelen bent. Masturberen, zelfbevrediging of aftrekken noem je dat bij jongens. Je kunt al eens een orgasme hebben gehad zonder dat er sperma uit je penis kwam. Een orgasme noem je ook wel klaarkomen. Dat is vaak een heel lekker gevoel. De één omschrijft het als een lekkere stroomstoot door je lijf, de ander als een golf van genot. Misschien voelt iedereen wat anders. Vanaf het moment dat je je eerste zaadlozing hebt gehad zul je elke keer een zaadlozing krijgen bij het klaarkomen.



## Natte droom

*De wekker gaat af, Carlo wordt wakker. "Jasses, hoe komt mijn onderbroek zo nat en plakkerig? Ik heb toch niet in bed geplast?", vraagt hij zich bezorgd af. Dan snapt hij het ineens, hij heeft een natte droom gehad. "Wauw, te*

*gek", denkt Carlo. Hij gooit zijn onderbroek in de wasmand. De hele dag loopt hij te stralen, maar niemand weet waarom. Carlo wist dat hij een natte droom kon krijgen, hij is voorgelicht. Het is vervelend als je niet weet wat je overkomt.*

In het ene gezin wordt makkelijker gepraat over dit soort dingen dan in het andere gezin. Het leukst is het natuurlijk als je vol trots kan vertellen dat je een natte droom hebt gehad. Maar misschien is dat niet gebruikelijk bij jou thuis. Vaak wordt er wel uitgebreid over de eerste menstruatie van een meisje gepraat. Terwijl het toch allebei mijlpalen in je leven zijn. Ook jongens praten onderling niet zo snel over hun eerste zaadlozing. Terwijl het voor meisjes heel gewoon is om aan elkaar te vragen: "Ben jij het al?" Nou ja, wie weet verandert dat nog wel.

Om een natte droom te krijgen hoef je helemaal niet over seks te dromen. Het kan zijn dat het sperma er gewoon uit moet. Het kan natuurlijk ook door een spannende droom komen.



## Hygiëne

Jan gebruikt een deodorant. Ineens had hij er een nodig. Zijn zus vertelde hem dat hij stonk. Lichaamsverzorging is altijd belangrijk, maar als je in de puberteit zit nog meer. Je zweetklieren worden actief en als je je niet wast, ga je stinken. Je kunt puistjes krijgen omdat je huid vetter wordt. Je lijf heeft wat extra zorg nodig. Ook je penis moet je goed schoonhouden. Je penis moet je elke dag met water wassen. Je trekt de voorhuid van je eikel terug en wast en spoelt hem goed af. Doe je dat niet dan kun je ophopingen van smegma, een soort talg, onder je voorhuid krijgen. Dat gaat vies ruiken als je het laat zitten en je kunt er ook nare ontstekingen van krijgen. Als je besneden bent, is die voorhuid verwijderd. Dat kan met je religie of cultuur te maken hebben. Besnijden kan ook nodig zijn omdat je voorhuid te strak is en niet over de eikel teruggeschoven kan worden. Een besneden penis is makkelijker schoon te houden. Maar ook dan moet je je elke dag wassen.

## Masturbatie

De verhalen dat je van masturbatie of soloseks ziek wordt of dat het zondig is, zijn achterhaald. Nu weten we beter. Masturbatie is normaal. Bijna alle jongens doen het en volwassen mannen ook. Je bent echt niet seksverslaafd als je een tijdje heel erg met seks bezig bent en veel masturbeert.

## Het zwembad

*Alex loopt met een stel vrienden in het zwembad. Hij ziet Sandra lopen. Plotseling krijgt hij een stijve penis. Wat een ramp, Alex hoopt maar dat Sandra niets gezien heeft. Trouwens, hij hoopt dat zijn vrienden ook niets*

*gemerkt hebben. Anders zetten ze hem vast voor paal. Gelukkig heeft hij zijn handdoek bij zich, die laat hij voor zijn zwembroek hangen. Pfff, gered, maar hij heeft het er nog warm van.*

Plotseling een stijve krijgen. Dat kan je in deze periode overkomen. In de klas, in het zwembad maar net zo goed in de supermarkt. Het kan komen doordat je een leuk meisje of een leuke jongen ziet. Maar je hoeft echt niet in gedachten met seks bezig te zijn. Het kan ook door spanning komen of omdat je blaas vol zit. Soms lijkt je penis een eigen leven te leiden, los van jou. Dat gaat wel weer over, maar lastig is het op zo'n moment natuurlijk wel.

Je weet nu alles over de zaadlozing. Nou ja, bijna alles. Als je nog meer wilt weten, vind je achterop nog wat leestips.

## Meer weten?

### Leuke boeken over seksualiteit:

- \* *ALLES over Seks, Liefde en Relaties*. Rutgers Nisso Groep. Kosmos-Z&K Uitgevers, 2004
- \* *Seks, puberteit en al dat gedoe*, door Jacqui Bailey & Jan Mc Cafferty, Uitgeverij Van Goor, Amsterdam 2004.
- \* *Het Puberboek*, door Sanderijn van der Doef, Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam 2004.

## Sense

Heb je nog vragen over seksualiteit, anticonceptie, soa of onbedoelde zwangerschap? Je kunt hiervoor altijd naar je huisarts gaan. Maar je kunt hiervoor ook terecht op de Sense-sprekuren van je GGD. Kijk voor Sense-sprekuren bij jou in de buurt op [www.sense.info](http://www.sense.info). Je vindt op de website ook veel informatie.

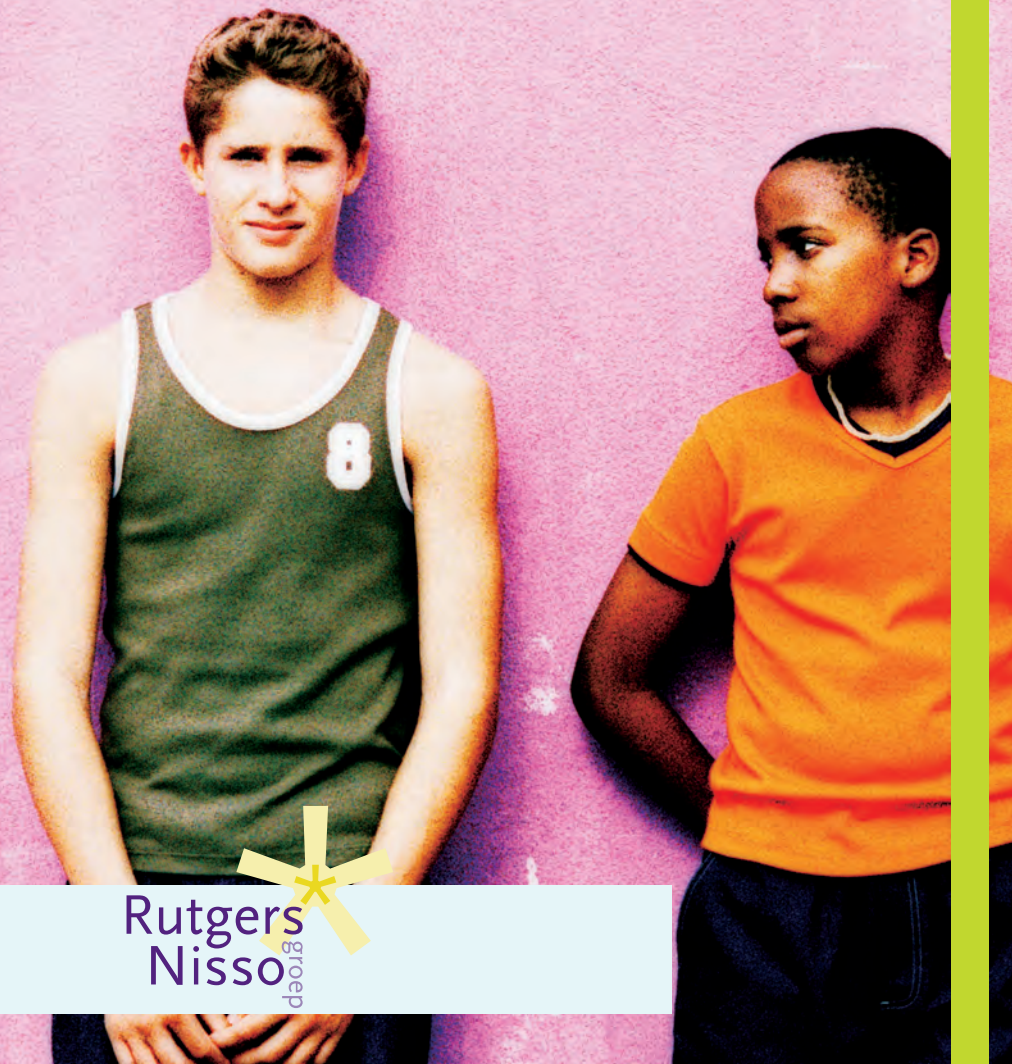


© januari 2009  
Rutgers Nisso Groep  
Alle rechten voorbehouden

[www.rutgersnissogroep.nl](http://www.rutgersnissogroep.nl)

# Zaadlozing

Tekst en redactie: Rutgers Nisso Groep  
VORM: STUDIO 12, LEIDEN



Rutgers  
Nisso  
groep