



# Zaadlozing

## Wat gebeurt er in de puberteit?

Zo rond een jaar of 11, 12 begint er bij de meeste jongens van alles aan en in je lichaam te veranderen. Deze veranderingen worden veroorzaakt door hormonen die juist in die tijd actief worden. Hormonen zijn stoffen in je lichaam die als boodschapper werken. Ze geven organen in je lichaam seintjes dat ze moeten beginnen met iets.

Welke veranderingen vinden er plaats bij jongens? Je hele lijf gaat groeien, je krijgt haren onder je oksels en je stem wordt lager. Je ziet de eerste haren rond je piemel (penis) verschijnen. Er komen er steeds meer en het kan zijn dat ze in de loop van de tijd steeds donkerder worden. Deze haren worden schaamharen genoemd. Eigenlijk is dat een raar woord, want je hoeft je voor dat haar helemaal niet te schamen. Ook je piemel, je zaadballen en het zakje waarin ze zitten (de balzak) gaan groeien. Dit gaat niet bij iedere jongen even snel. Bij de één begint het eerder, bij de ander wat later.

In de periode waarin je lichaam verandert, ook wel de puberteit genoemd, krijg je je eerste zaadlozing. Je krijgt niet zomaar een zaadlozing: dat kan alleen gebeuren als je een stijve piemel hebt. Een ander woord voor stijve piemel is erectie.

In de puberteit krijgen jongens dus voor het eerst een zaadlozing en meisjes worden voor het eerst ongesteld. Er is echter een verschil: over de (eerste) ongesteldheid van meisjes wordt wel gepraat, over de (eerste) zaadlozing van jongens niet.

Jongens vragen niet zo snel aan elkaar: "Heb jij het al?" Terwijl dit voor jongens eigenlijk net zo'n leuk feit is, als de eerste menstruatie voor meisjes. Het betekent dat je lichaam volwassen wordt. Het zou leuker zijn, als ook over zaadlozing gewoon gepraat kan worden. Zonder dat er een sfeer van geheimzinnigheid omheen hangt.

## Wat gebeurt er bij een zaadlozing?

Bij een zaadlozing komt er een kleverig goedje uit je piemel. Dat wordt sperma genoemd. Waar komt dat sperma vandaan?

Als je een zaadlozing hebt, spelen een aantal organen daarbij een rol: de zaadballen, de bijbal, de prostaat (= een inwendige klier) en je piemel.

In de puberteit krijgen de zaadballen een seintje dat ze moeten beginnen met het maken van zaadcellen. De zaadcellen leggen een lange weg af, voordat ze door een zaadlozing naar buiten komen. Onderweg worden ze vermengd met zaadvloeistof. Wat er naar buiten komt bij een zaadlozing is het sperma.

Sperma is dus een mengsel van zaadcellen en zaadvloeistof.

Gemiddeld komt er bij een zaadlozing ongeveer een theelepel sperma door de plasbuis naar buiten. Het grootste gedeelte van dat sperma bestaat uit zaadvloeistof. Toch zitten er in een gemiddelde zaadlozing 150 tot 400 miljoen zaadcellen.

Het moment waarop je je eerste zaadlozing krijgt, zoek je meestal niet zelf uit. Het is ook voor iedere jongen weer anders. De één krijgt z'n eerste zaadlozing door het spelen met z'n piemel, de ander krijgt het 's nachts tijdens zijn slaap en een derde krijgt het misschien voor het eerst tijdens seksueel contact.

## Een 'natte droom'

Zoals gezegd kun je ook 's nachts in je slaap een zaadlozing krijgen. Dat wordt ook wel een 'natte droom' genoemd. Je wordt dan 's ochtends wakker met een natte plek in je broek of bed. Misschien voelt je piemel dan een beetje kleverig aan.



## Erectie

Hoe zo'n natte droom ontstaat, is niet helemaal duidelijk. Iedere jongen heeft enkele malen per nacht een stijve piemel, een erectie. Er komt niet elke keer een zaadlozing als je een stijve piemel hebt. Er zijn jongens, die denken dat ze in bed hebben geplast, maar dat is niet zo. Je kunt niet eens tegelijk een zaadlozing hebben en plassen. Want als je een zaadlozing hebt, sluit een klepje de plasbuis af van de blaas.

Zowel sperma als plas moeten door de plasbuis heen. Tijdens een zaadlozing komt er sperma doorheen, dus kan er geen plas door. Daarom duurt het ook altijd even, voordat je na een zaadlozing weer kunt plassen.

Eén ding is duidelijk: over 'natte dromen' hoef je je geen zorgen te maken!

## Seksualiteit

Een zaadlozing kan ook het gevolg zijn van seksuele opwinding. Dan gaat het vaak gepaard met een fijn gevoel: het orgasme. Een gewoon woord hiervoor is klaarkomen.

Het kan zijn, dat je al vaker met je piemel hebt gespeeld en zo'n lekker gevoel had. Opeens komt er dan met dat klaarkomen sperma uit je piemel. Het sperma wordt even later melkachtig van kleur. Als je er niet op voorbereid bent, kan dat raar zijn. Misschien weet je niet wat het is en denk je dat een enge ziekte hebt. Dat is dus niet het geval.

## Vrijen

Voor het spelen met je piemel om seksueel opgewonden te raken bestaan veel woorden: masturberen, aftrekken, zelfbevrediging, vrijen met jezelf, enzovoorts. Spelen met je piemel is niet iets om je druk over te maken. Het hoort er gewoon bij. De één doet het vaak, de ander wat minder. Je kunt zeggen, dat de meeste jongens vroeg of laat tot de ontdekking komen, dat spelen met hun piemel een lekker gevoel kan geven.

Vrijen, een lekker gevoel krijgen, kan je in je uppie, maar ook met z'n tweeën. Je kunt vrijen met een meisje of met een jongen. Vanaf het moment dat je de eerste zaadlozing hebt gehad, ben je vruchtbaar. Als je met een meisje gaat vrijen, betekent dit, dat je haar zwanger kunt maken. Dat gebeurt natuurlijk niet, als je alleen maar naar haar kijkt! Maar wel als je met haar naar bed gaat.

Lees daar maar eens over! Aan het einde van deze folder zie je waar je meer informatie kunt aanvragen.

## Verzorging

Het is belangrijk, dat je je piemel elke dag goed wast. Goed wassen wil dan zeggen: water gebruiken en je voorhuid over de eikel naar achteren schuiven.

Als je dat doet, zul je vaak wat witte schilfers of smeer zien zitten. Dit heet smegma.

Het smegma kan zich ophopen onder de voorhuid. Als je de voorhuid tot achter je eikel trekt, kun je het zo weg wassen. Als je dat niet regelmatig doet, kan er een vieze geur ontstaan, kun je jeuk krijgen en eventueel vervelende ontstekingen.

## Verder lezen

Er zijn ook nog andere folders over puberteit, zaadlozing, menstruatie, hygiëne, vrijen, voorbehoedsmiddelen en geslachtsziekten verkrijgbaar. Vraag er maar eens naar bij de jeugdarts of jeugdverpleegkundige of bij de Gezondheidswijzer van de GGD (telefoon: 0113 24 94 34).

Voor vragen kun je terecht bij de GGD Zeeland, Westwal 37, 4461 CM Goes, tel.: (0113) 24 94 20

Deze folder is getoetst door alle GGD'en in Noord-Brabant en Zeeland.