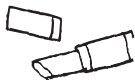
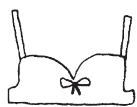






# het ultieme MEISJES

BOEK



HET VERANTWOORDE  
VOORLICHTINGSBOEK

DAT OOK GRAPPIG IS

hayley long

met illustraties van gemma correll



LANNOO





# INHOUD



1. HET LEVEN VAN EEN MEISTE ..... 9
2. GESCHIEDENIS: EEN MANNENZAAK ..... 21
3. KRIBBIGE KATTEN & HORMONEN ..... 41
4. BLOODY MENSTRUATIE ..... 73
5. GEZICHT. MODE EN EERSTE INDrukKEN ..... 95
6. HAARBENODIGDHEDEN ..... 117
7. HARTENKWESTIES ..... 153
8. SEKS: ALLES WAT JE MOET WETEN ..... 189
9. HET LEVEN VAN EEN VROUW ..... 215
10. NUTTIGE WEBSITES EN ZO ..... 225
11. EEN HANDIG REGISTER VAN  
NUTTIGE TERMEN ..... 225



DIT BOEK IS VOOR JOU.  
DAT KLOPT, VOOR **JOU**.





HOOFDSTUK 1  
HET LEVEN VAN EEN MEISJE



# HET LEVEN VAN EEN MEISJE IS GEWELDIG

En het leven van een tienermeisje is helemaal geweldig.

Zo ben je bijvoorbeeld nog niet helemaal volwassen en dat is **goed**. Want het betekent dat geen zinnig mens verwacht dat jij je urenlang als Verstandige Veerle gedraagt. Maar anderzijds ben je ook geen klein meisje meer. En dat is ook **goed**. Want het betekent dat geen zinnig mens verwacht dat je die turkooizen poncho aantrekt die je oma liefdevol gebreid heeft.

En als tienermeisje heb je tijd zat om dingen te doen die je echt **wilt** doen. Zoals slapen en kletsen, naar luide muziek luisteren en slapen en shoppen en coole kleren dragen en slapen en kletsen en zo hard lachen dat je er buikpijn van krijgt en slapen en dromen en gewoon nietsdoen.

Als tienermeisje hoef je je niet druk te maken over saaie dingen. Zoals fulltime werken en de rekeningen betalen.

Eigenlijk bevind je je in een vrij unieke en bijzondere situatie.

Oh, zalige tijd!



# WAAROM ZOU JE JE KOSTBARE TIENER- TIJD VERDOEN MET DIT BOEK TE LEZEN?

Moet je niet gewoon het droomleven van tieners leiden?

Het antwoord is ja en nee. Tuurlijk, leef je droom. Maar besteed ook een paar uur aan het lezen van dit boek. Veel kans dat je er nog iets van opsteekt. Want zelfs al ben je dankzij je **leeftijd alleen al** een van 's werelds **prachtige meiden**, het leven van een tienermeisje is *geen* non-stop aaneenschakeling van LOL's.

Soms is het kut en verbijsterend en **keiraar**.

En af en toe is het stomweg een leven vol buikpijn. Wat je waarschijnlijk al weet.

Op die buikpijndagen zou je soms willen dat je als jongen geboren was. Maar als je denkt dat jongens een gemakkelijk leven hebben, denk dan eens na over deze drie dingen:

1. **De geur van je slaapkamer.** Ik durf te wedden dat die lekker ruikt. Of niet soms? Denk nu aan de slaapkamer van je broer.<sup>1</sup> Meer zeg ik niet.
2. **Mannenlichamen zijn raar.** Ik ben niet grof, ik ben realistisch. Het heeft geen zin om het te ontkennen – de penis is een vrij bijzonder stukje gereedschap. Natuurlijk heeft hij zijn nut. Hij kan zelfs geweldige dingen doen. Maar eerlijk, zou je echt zelf een piemel willen?

Nee toch? Ik ook niet.

---

1 Geen broer? Niet erg. Zoek een lege kamer, gooi er een hoop nat gras in, voeg wat hamsters, een handvol puree en een paar modderige voetbalschoenen toe. Haal diep adem en snuif de geur op. Als je een broer zou hebben, is de kans vrij groot dat zijn kamer zo zou ruiken – ongeveer.



3. Sommige jongens zijn zo geobsedeerd door de penis, dat ze een hele periode doormaken waarin ze gewoon niet kunnen ophouden met hem te tekenen op stoelen in de klas. En op tafels. En op muren. En op hun busabbonnement. Als jij een jongen zou zijn, zou je de bezwete markeerstift in je hand nemen en je wereld fanatiek versieren met lullen...



## WIL JE NOG ALTIJD EEN JONGEN ZIJN?

**Geen paniek** als je antwoord nog steeds ja luidt – je bent niet de eerste en zult niet de laatste zijn. Die dingen gebeuren. Dat is omdat **gender** iets is wat ons opgedrongen wordt, of we dat nu leuk vinden of niet. Een beetje zoals een fout verjaardagscadeau. Of die zelfgebreide poncho. Over geslacht of gender heb ik het straks nog.

Luidt het antwoord **niet** ja maar

# JEZUS, NEE

... **welkom terug dan in de vrouwengilde**. Het leven van een meisje is het waard om te vieren. Je bent

# jong

en

# JE WILT WAT

en

# bulkt van de mogelijkheden.

En ja, er zijn die nare buikpijnmomenten. En andere lastige momenten – maar het zit zo:

**Je hoeft al die kutmomenten niet in je eentje door.**

Want er is **iets** wat wij meisjes vrij behoorlijk doen en dat is **praten over hoe we ons voelen**. En dat is handig. Het betekent dat er ergens een meisje is – je beste vriendin, sympathiekste zus of tofste tante of een willekeurige vrouw die een brief ingestuurd heeft naar een tijdschrift – dat **exact** zal weten hoe jij je voelt en die haar ervaring met je wil delen. Op dat moment wordt het kutmoment minder kut en meer normaal. Maar voor het geval je nog steeds denkt dat **NIEMAND** je begrijpt en dat je er helemaal alleen voor staat: dat is niet zo. Je hebt **mij** en ik praat met je via dit boek!

## MAAR WIE BEN IK VERDORIE DAN WEL?

Ik schrijf dingen voor tieners. Het is mijn missie om je door alle moeilijke momenten van het leven te loodsen en **alles wat ik weet** over het leven van een meisje te vertellen. En ik weet er best wat van, omdat:

1. Ik er een ben geweest.
2. Ik nu een vrouw ben.<sup>2</sup> Wat eigenlijk hetzelfde is als een meisje maar gewoon ouder.
3. Ik behalve schrijfster jarenlang leerkracht Engels was en dus over alle mogelijke en onmogelijke onderwerpen met tienermeisjes gepraat heb. Dat is het mooie aan boeken. Ze staan vol met allerlei formidabele details die tot allerlei boeiende discussies leiden. Het beste zijn de toneelstukken van Shakespeare. Omdat zijn favoriete onderwerpen kort samen te vatten zijn als:

**SEKS, DOOD**   
**& INTRIGES**

---

2 Ik verwacht niet dat dit zal veranderen.

Trouwens, weet je hoe oud Julia was toen ze ervandoor ging om stiekem met haar Romeo te trouwen? Dertien.

## Dertien!

Dus als je nog eens iemand hoort zeuren over de jeugd van tegenwoordig en hoe erg die is: gewoon negeren. Ze hebben het mis. Voel je vrij om Romeo en Julia als bewijs aan te halen.


- Ik ook met behoorlijk wat jongens gepraat heb. Dat wil zeggen dat ik **informatie uit de eerste hand** heb. Ik kan je een en ander vertellen over **wat jongens denken**. En raad eens? Ik heb met inkt getekende lullen van stoelen geschrobd. Net zoals harige ballen.

Bovendien beloof ik plechtig niet tegen je te praten alsof je maaltijden nog bestaan uit fruitpap – ik zal vrijuit spreken.

Voor we verder gaan, vertel ik je nog een geheimpje. Ik was HOPELOOS als tiener.

## HOPELOOS.

Of dacht dat toch. Als ik zou kunnen terugkeren in de tijd en mijn dertienjarige zelf zou kunnen vertellen dat ik op een goede dag de belangrijke taak zou krijgen om dit boek te schrijven, zou ik mijn eigen halfbejaarde gezicht eens goed uitlachen en zeggen:



Niemand zal  
me ooit zo'n boek  
laten schrijven.  
Ik draag nog niet  
eens een bh!

Een zielig feit maar een waarheid als een koe. Daarom dacht ik dat ik als tiener HOPELOOS was.

## HOPELOOS KUT.

### DE WAARHEID

Wat je nu gaat lezen, is waarschijnlijk de belangrijkste zin die ik ooit geschreven heb.



Er is geen  
goede manier  
om een meisje  
te zijn en  
geen hopeloos  
slechte.

Zorg er gewoon voor dat je een vrij fatsoenlijk persoon bent en dan zal het allemaal wel loslopen.

**Daar gaan we.**

Wil dat zeggen dat het makkelijk is? Dat je dit hele meisjesgedoe niet verkeerd kunt doen?

Hmm. Niet helemaal.

Vanaf een bepaalde leeftijd wordt het leven van een meisje best **ingewikkeld**. Daar ben je intussen waarschijnlijk zelf al achter.

Het begint ingewikkeld te worden zodra we op de wereld komen piepen. Misschien zelfs al eerder. Misschien begint het al wanneer de arts of verpleegkundige een wazig vlekje op het computerscherm aanwijst – dat vlekje ben **jij** trouwens – en zegt: ‘Het is een meisje.’<sup>3</sup>

Want dat is het moment waarop **De Druk** begint.

Hier moet ik even pauzeren om mijn **focusgroep studenten** voor te stellen. Dat is een groep van ongeveer zestig laatstejaars op de middelbare school – jongens en meisjes – die heel behulpzaam met me praatten over hun ervaringen over opgroeien. De meisjes in de groep penden een antwoord neer op de volgende drie vragen:

1. Wat zijn de drie beste dingen in het leven van een meisje?
2. Wat zijn de drie slechtste dingen in het leven van een meisje?
3. Welke raad zou je geven aan je dertienjarige zelf?

Dit zijn enkele antwoorden op vraag 2:

*De druk om er goed uit te zien*

*De druk om er goed uit te zien is verschrikkelijk.*

*De druk om wie dan ook te zijn behalve jezelf.*

*De druk om er meisjesachtig en mooi uit te zien*

***DE DRUK OM EEN VRIENDJE TE HEBBEN.***

---

3 Als je dit leest en toevallig een man of een jongen bent, is er weinig kans dat iemand dat ooit gezegd heeft. Maar ik maak graag van de gelegenheid gebruik om je hier en nu te FELICITEREN dat je cool en nieuwsgierig genoeg bent om een boek te lezen dat *Het ultieme meisjesboek* heet. Dank je wel, beste man. Respect.

Zie je een patroon? Jawel, het D-woord.<sup>4</sup> Het dook keer op keer op.



Waar komt al die **druk** in hemelsnaam vandaan?

Dat brengt ons bij iets heel belangrijks...



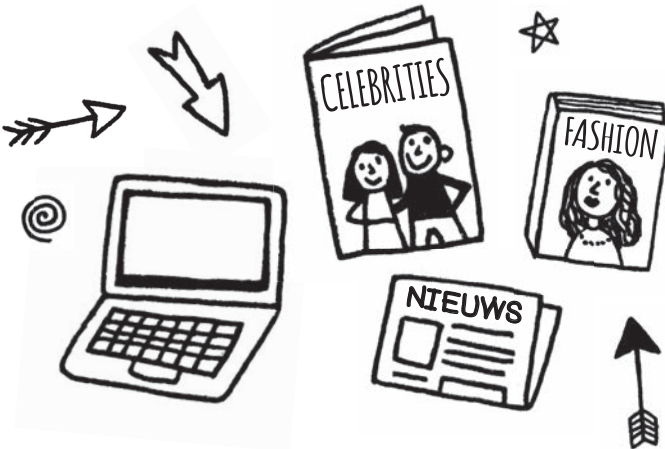
---

<sup>4</sup> Overigens wordt er ook een M-woord vaak gebruikt. Je krijgt een tampon als je kunt raden welk.

## GENDER EN IDENTITEIT

Mensen behoren tot ontelbare groepen. Soms worden ze lid van kleine, zoals een sportclub, kunstvereniging of jeugdbeweging. Andere groepen eisen hen gewoon op als lid. Dat zijn de grote. Zoals de arbeiders- of de middenklasse. Zoals Belg of Nederlander of Fransman zijn. En wie weet ook wel zwart of Aziatisch of joods of Iers. Al die groepen kunnen we onderbrengen onder de noemer 'gemeenschappen'. En de grootste heeft zo veel leden, dat er verder geen etiket of uitleg meer voor nodig is. Die heet gewoon 'de maatschappij'.

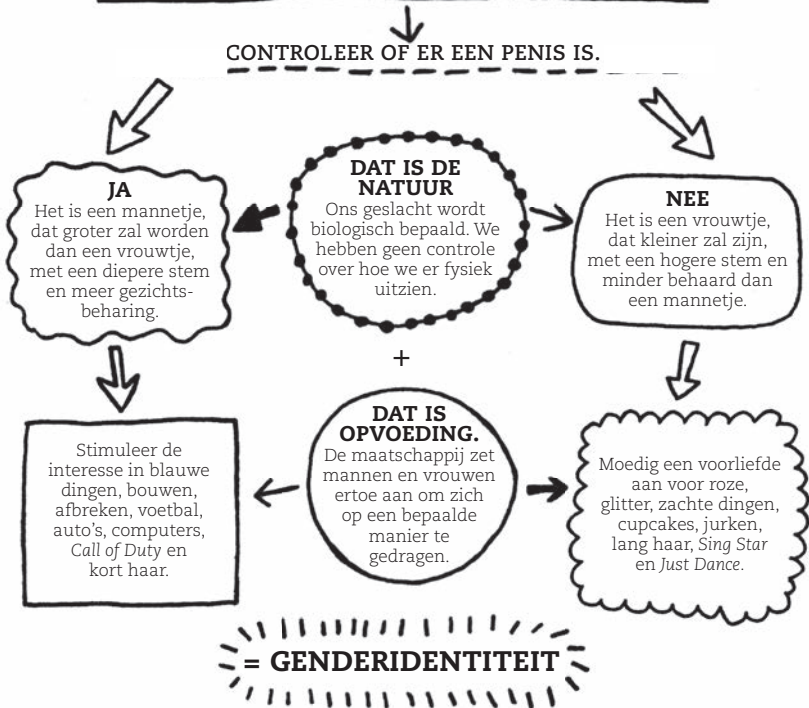
De maatschappij heeft over **alles** een mening. En niet het minst over wat een meisje is. Vanaf het moment dat ons geslacht bepaald is, overspoelt de maatschappij ons met boodschappen over hoe we eruit horen te zien en ons zouden moeten gedragen. Die boodschappen worden overgebracht door tv, tijdschriften, boeken, films en onze familie en vrienden. De reden **waarom** we die boodschappen krijgen, is gecompliceerd – maar is grotendeels een souvenir uit de goede oude tijd toen jongens harige mammoeten en gnoes te lijf moesten gaan, terwijl meisjes braafjes in de grot bleven om voor de baby's te zorgen.





Eenvoudig gezegd gaat het een beetje zo:

**MENSELIJKE LEVENSVORM GEDETECTEERD.  
CONTROLEER OF ER EEN HARTSLAG IS.**



Dit systeem van **natuur + opvoeding = genderidentiteit** werkt voor sommige mensen even probleemloos als een goed geolie-de machine, maar is voor anderen een bron van druk. Eigenlijk krijgen de meesten van ons op een bepaald moment in het leven het gevoel onder druk te staan – omdat we **niet altijd alles even leuk** vinden wat we **zagezegd** leuk **zouden moeten** vinden. En misschien **zien we er niet uit** zoals we denken dat we eruit horen te zien. Het gevoel dat we onder druk staan en een beetje anders

zijn, is heel normaal. Als roze en glitter niet jouw ding zijn, maak je daar dan niet druk over. Trek fluitend je camouflagebroek aan. Je bent heus niet alleen.

## TRANSGENDER


Heel af en toe is de druk veel groter. Stel je voor dat je elke dag wakker wordt met het idee: **'Jezus! Ik heb echt het gevoel dat ik in het verkeerde lichaam zit!'** Hoe komt dat? Niemand weet het. Maar vergeet niet dat geslacht iets is wat grotendeels door de maatschappij opgedrongen wordt en ons niet veel keuze laat. We krijgen allemaal een etiket opgeplakt, we zijn 'meisje' of 'jongen'. We mogen die etiket-jes niet zelf kiezen, net zomin als we ons lichaam kunnen kiezen. Wat ons weer bij het lastige ponchosscenario brengt – we zitten ermee opgezadeld. Maar wat als je alle fysieke onderdelen bezit van een jongen, maar je voelt als een meisje? Of omgekeerd. Wat als je **heel sterk het gevoel** hebt dat je in het verkeerde lichaam ter wereld gekomen bent?

Sommige mensen voelen zich altijd zo. Dat zijn **transgenders**. Veel mensen die in zo'n situatie verkeren, zijn er rotsvast van overtuigd dat er een foutje gemaakt is, zozeer zelfs dat ze bereid zijn om operaties te ondergaan om het recht te zetten. Dat is een enorme beslissing en je moet ontzettend moedig zijn om alles tot een goed einde te brengen.


Herken je die gevoelens bij jezelf terwijl je dit leest, worstel er dan niet in je eentje mee. **PRAAT MET IEMAND DIE JE VERTROUWT**. Of als je dat te eng vindt, neem dan contact op met [www.transgenderinfo.be](http://www.transgenderinfo.be) of [www.transgendernetwerk.nl](http://www.transgendernetwerk.nl). Die organisaties helpen mensen met genderproblemen.

Zie ook achter in dit boek voor hulpverleners.

Maar voor de meesten van ons is druk meer zoals dit:



Heb ik het  
verkeerde haar/  
de verkeerde  
tanden/benen/  
wenkbrauwen?



Want het lijkt  
helemaal niet op  
dat van Beyoncé...

En voor we het weten, **oordelen** we over onszelf – en misschien ook wel over andere mensen. Op deze manier:



## Ben je wel goed bezig als meisje?

Kruis aan als je...

- houdt van roze
- er sexy uitziet met spaghettibandjes
- moeiteloos op hoge hakken kunt lopen
- lang, zijdezacht<sup>5</sup> haar hebt
- met één hand eyeliner kunt aanbrengen
- je op valentijn als de koningin te rijk voelt

En toch – zoals altijd is het niet eenvoudig om te beoordelen **hoe** je het als meisje doet. Niettemin, proficiat als je score zes op zes bedraagt. Trek je spaghettibandjes recht, zwier je zijdezachte haren naar achteren en **blijf gewoon je ding doen**. Er is **absoluut niets mis** mee als je het soort meisje bent dat de maatschappij als prototype voor ogen heeft. Onthou wel dit:

## ANDERE MODELLEN ZIJN MOGELIJK.

---

5 Niet gewoon zacht, nee, het moet zijdezacht zijn. Staat op elk shampooflesje.



Jongens en meisjes zijn **geen** koekjes, laat staan dat we perfect gevormd zijn met deegvormpjes. **Het maakt niet uit** dat we er niet uitzien zoals de mannen en vrouwen op het witte doek of in de reclame. Het maakt net zomin uit dat we ons niet in hen herkennen. De waarheid is dat **we allemaal verschillend zijn**. Sommige jongens houden van roze, sommige meisjes verzamelen voetbalstickers, sommige mensen hebben een haakneus en sommige dertienjarige meisjes dragen een onderhemdje. **Goed** en **fout** hebben hier niets mee te maken.<sup>6</sup>

Kon je er geen zes aankruisen of zelfs niet een – ook proficiat! Want er zijn duizenden manieren om een meisje te zijn. Jow eigen unieke manier is er een van.



---

<sup>6</sup> Zolang we maar proberen om een min of meer fatsoenlijk iemand te zijn. Niemand houdt van krenge en klootzakken.