

## BASIS 1

## GESLACHTSORGANEN

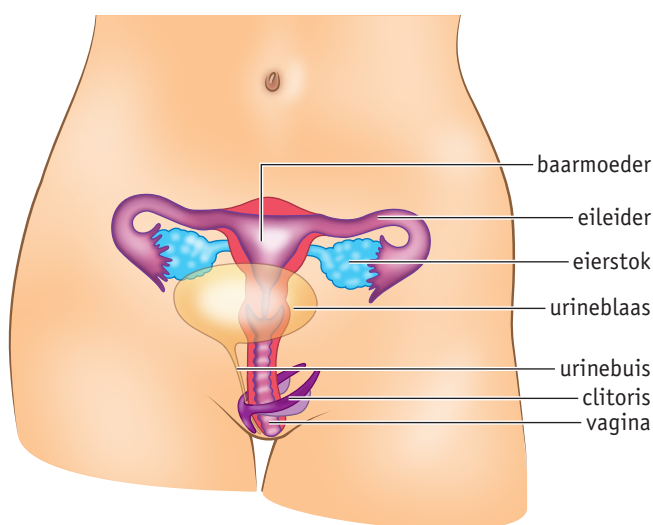
**2.1.1 Je kunt de primaire geslachtskenmerken noemen.**

- Primaire geslachtskenmerken zijn al bij de geboorte aanwezig.
- Primaire geslachtskenmerken die aan de buitenkant zichtbaar zijn:
  - bij jongens: balzak en penis
  - bij meisjes: de vulva (vulvalippen, clitoriseikel met clitorishoed en opening van de vagina)

**2.1.2 Je kunt de delen van het voortplantingsstelsel noemen en aanwijzen in een afbeelding. Ook kun je de functie en werking ervan beschrijven.**

- Het voortplantingsstelsel bestaat uit alle organen die een rol spelen bij de voortplanting.
  - Geslachtsorganen zijn onderdeel van het voortplantingsstelsel.
- Geslachtskenmerken: lichamelijke kenmerken waaraan je het geslacht herkent.
- Geslacht (seks): man of vrouw.
  - Interseks: het lichaam heeft mannelijke en vrouwelijke kenmerken.
- Geslachtsorganen zijn deels aan de buitenkant zichtbaar (uitwendig).
  - Het grootste deel van de geslachtsorganen ligt in de buik (inwendig).

Voortplantingsstelsel van de vrouw:



Uitwendige geslachtsorganen van de vrouw:

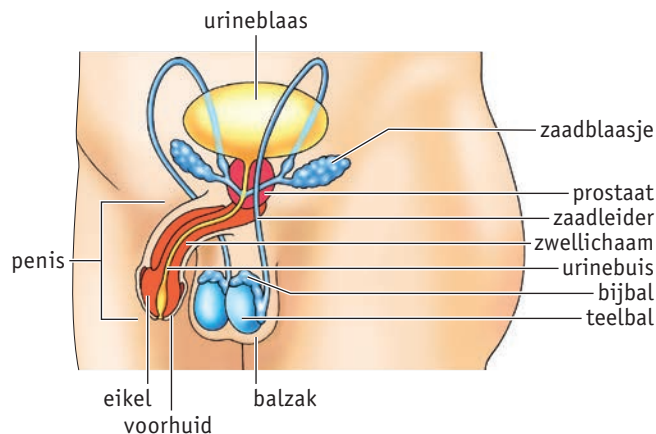
- Vulva.
  - De vulva bestaat uit de buitenste en binnenste vulvalippen, de top van de clitoris (de clitoriseikel) en de opening van de vagina.
- Buitenste vulvalippen: de dikke, behaarde huidplooien.
- Binnenste vulvalippen: de dunne, gladde huidplooien.
  - Na de puberteit zijn de binnenste vulvalippen bij de meeste vrouwen groter dan de buitenste.
  - Maken slijm bij seksuele opwinding.

- Clitoris (kittelaar): gevoelig voor prikkels die een fijn gevoel geven.
  - clitoriseikel (glans): gevoelig 'knopje' dat zichtbaar is aan de buitenkant
  - clitorishoed: huidplooi om de clitoriseikel

Inwendige geslachtsorganen van de vrouw:

- Baarmoeder: hierin kan een bevruchte eicel zich ontwikkelen tot een kind.
- Eierstokken: hierin bevinden zich onrijpe eicellen.
  - Eicellen zijn de vrouwelijke geslachtscellen.
- Vagina: kanaal naar de baarmoeder.
  - Maakt slijm bij seksuele opwinding.
  - Rond de opening kan een randje weefsel zitten: het maagdenvlies.
- Zwellichamen van de clitoris.
  - Vullen zich met bloed bij seksuele opwinding: een erectie.
  - Clitoris zwelt op en vormt een soort kussentje.

Voortplantingsstelsel van de man:



Uitwendige geslachtsorganen van de man:

- Penis:
  - eikel: gevoelig voor prikkels die een fijn gevoel geven
  - voorhuid: huidplooi om de eikel
- Balzak: huidplooi waarin de teelballen liggen.

Inwendige geslachtsorganen van de man:

- Zwellichamen van de penis.
  - Vullen zich met bloed bij seksuele opwinding: een erectie (stijve).
- Teelballen (zaadballen): maken zaadcellen
  - Zaadcellen zijn de mannelijke geslachtscellen.
- Zaadleiders: vervoeren zaadcellen.
  - lopen langs zaadblaasjes en de prostaat
- Urinebuis: vervoeren van urine en zaadcellen.
  - urinebuis loopt door de penis

**BEGRIPPEN****baarmoeder**

Orgaan waarin zich het embryo ontwikkelt.

**balzak**

Huidplooï waarin teelballen en bijballen liggen.

**bijbal**

Tijdelijke opslag van zaadcellen.

**binnenste vulvalippen (binnenste schaamlippen, kleine vulvalippen)**

Huidplooïen die vocht aanmaken.

**buitenste vulvalippen (buitenste schaamlippen, grote vulvalippen)**

Behaarde huidplooïen.

**clitoris (kittelaar)**

Geslachtsorgaan van de vrouw; bestaat uit zwellichamen (inwendig) en clitoriseikel (uitwendig).

**eierstok**

Deel waar de eicellen zich ontwikkelen.

**eikel**

Top van de penis; gevoelig voor prikkels.

**eileider**

Vervoer van eicellen van de eierstok naar de baarmoeder.

**penis**

Uitwendig geslachtsorgaan van de man.

**primaire geslachtskenmerken**

Geslachtskenmerken die vanaf de geboorte aanwezig zijn.

**prostaat**

Orgaan dat vocht toevoegt aan de zaadcellen.

**teelballen (zaadballen)**

Delen die zaadcellen produceren.

**urinebuis**

Transport van urine en (bij mannen) sperma.

**vagina (schede)**

Kanaal tussen de baarmoeder en de vulva.

**voorhuid**

Huidplooï om de eikel.

**voortplantingsstelsel**

Alle organen die nodig zijn bij de voortplanting.

**zaadblaasjes**

Organen die vocht toevoegen aan de zaadcellen.

**zaadleider**

Vervoer van zaadcellen van bijbal naar prostaat.

**zwellichamen**

Delen die zich vullen met bloed en daardoor groter en steviger worden.

**BASIS 2****VERANDERINGEN IN DE PUBERTEIT****2.2.1 Je kunt uitleggen wat de functie is van geslachtshormonen.**

- Hormonen zijn stoffen die de werking van organen regelen.
- Geslachtshormonen worden aangemaakt door geslachtsorganen.
  - Door geslachtshormonen groei je in korte tijd heel snel (groeispurt).
  - Geslachtshormonen regelen de werking van de voortplantingsorganen.
  - De eierstokken maken oestrogenen en de teelballen maken testosteron.
- Onder invloed van geslachtshormonen ontstaan de secundaire geslachtskenmerken.

**2.2.2 Je kunt omschrijven wat secundaire geslachtskenmerken zijn en daarbij voorbeelden noemen.**

- In de puberteit zorgen hormonen voor de groeispurt, rijping van de eicellen, productie van de zaadcellen.
  - Hormonen zorgen ervoor dat eierstokken en teelballen zelf ook hormonen maken.

- Secundaire geslachtskenmerken ontstaan in de puberteit.
  - bij jongens: productie van zaadcellen, gezichtshaar, groei penis en teelballen, grotere spieren (door training), meer lichaamsbehaar, lagere stem ('baard in de keel')
  - bij meisjes: groei borsten, groei clitoris en vulvalippen, ongesteld worden, rijping van eicellen, rondere vorm (door meer vetopslag), bredere heupen
  - bij jongens en meisjes: groeispurt, meer lichaamshaar (bijvoorbeeld okselhaar), meer talg- en zweetklieren, groei van pubishaar

### 2.2.3 Je kunt de lichamelijke en geestelijke veranderingen in de puberteit beschrijven.

- Andere lichamelijke veranderingen in de puberteit:
  - De vagina maakt afscheiding aan: een witte, gelige vloeistof.
  - Onder de vulvalippen en voorhuid kan zich smegma ophopen.
  - Meer zweten, vettere (gezichts)huid en puistjes.
- Besnijdenis:
  - bij jongens: verwijdering van (deel van) voorhuid
  - bij meisjes: verwijdering van clitoriseikel en/of (een deel van) de binnenste en buitenste vulvalippen
  - Meisjesbesnijdenis is verboden in Nederland.
- Geestelijke veranderingen in de puberteit:
  - Je stelt je zelfstandiger op naar je ouders.
  - Je voelt je soms heel vrolijk, dan weer verdrietig, eenzaam of onzeker.
  - Meer belangstelling krijgen voor andere mensen.
  - Seksualiteit begint een grotere rol te spelen in het leven.

### BEGRIPPEN

#### geslachtshormonen

Hormonen die door de geslachtsorganen worden aangemaakt.

#### secundaire geslachtskenmerken

Geslachtskenmerken die ontstaan vanaf de puberteit.

### BASIS 3

### VRUCHTBAAR WORDEN

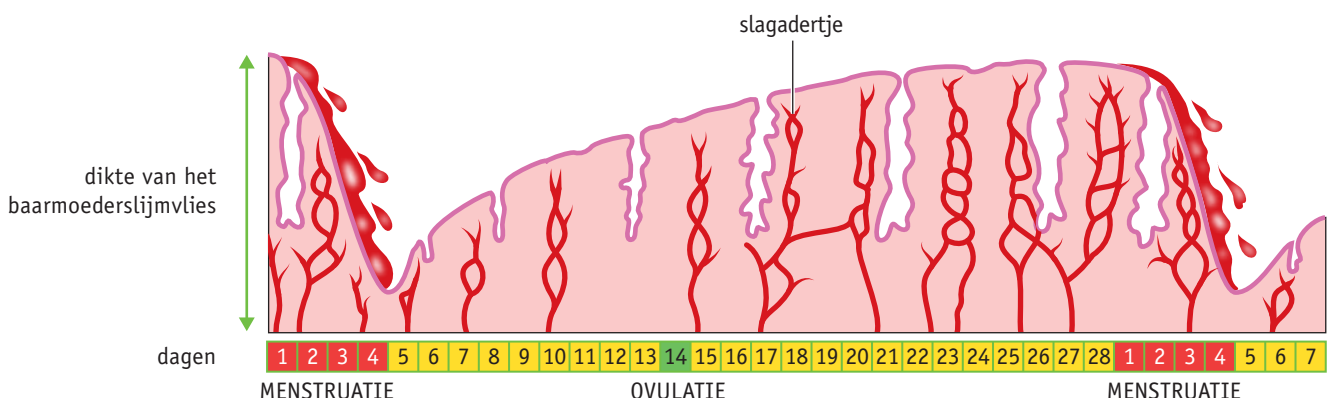
#### 2.3.1 Je kunt uitleggen hoe zaadcellen en eicellen worden gevormd en vervoerd.

- Zaadcellen zijn geslachtscellen van de man.
  - De productie van zaadcellen begint in de puberteit.
- Bijballen: tijdelijke opslag van zaadcellen.
  - De temperatuur in de balzak is iets lager dan die in de buik. Dat is gunstig voor de ontwikkeling van zaadcellen.
- Zaadblaasjes: voegen vocht en voedingsstoffen toe aan de zaadcellen.
- Prostaat: voegt vocht toe aan de zaadcellen.
- Sperma: zaadcellen met vocht uit de zaadblaasjes en de prostaat.
- Bij een zaadlozing komen de zaadcellen uit de penis naar buiten.
  - Vaak komt er eerst voorvocht uit de penis om de urinebuis schoon te maken.
- Mannen zijn tot op hoge leeftijd vruchtbaar.

- Eicellen zijn vrouwelijke geslachtscellen.
  - Eicellen worden gemaakt in de eierstokken.
  - Elke eicel bevindt zich in een follikel.
  - Gemiddeld wordt één keer per vier weken een follikel groter doordat hij zich vult met vocht.
  - Een rijpe follikel heeft veel vocht opgenomen en barst open.
  - De rijping van eicellen en follikels begint in de puberteit.
- Eisprong (ovulatie): het vrijkomen van een eicel uit een follikel.
  - De vrijgekomen eicel wordt opgevangen door de trechter en vervoerd naar de eileider.

### 2.3.2 Je kunt de processen tijdens de menstruatiecyclus beschrijven.

- Baarmoeder: is vanbinnen bekleed met slijmvlies.
  - In het slijmvlies kan een bevruchte eicel zich vastzetten en uitgroeien tot een kind.
- Menstruatie (ongesteld zijn): afstoten van slijmvlies en bloed.
  - Gebeurt wanneer de eicel niet bevrucht is.
  - Slijmvlies en bloed worden via de vagina afgevoerd.
- Menstruatiecyclus: de periode van de eerste dag van de menstruatie tot de eerste dag van de volgende menstruatie. De menstruatiecyclus begint dan opnieuw.
  - Tijdens de menstruatie wordt het baarmoederslijmvlies dunner.
  - Na de menstruatie wordt het slijmvlies weer dikker door vrouwelijke geslachtshormonen.
  - Ongeveer 14 dagen na de eerste dag van de menstruatie vindt de eisprong plaats.
  - Als er geen bevruchting plaatsvindt, wordt het slijmvlies afgebroken.
  - Ongeveer 14 dagen na de eisprong vindt de volgende menstruatie plaats.
  - Een menstruatiecyclus duurt in totaal ongeveer 28 dagen.



- Overgang: er worden minder hormonen aangemaakt die zorgen voor de rijping van eicellen.
  - bij vrouwen tussen de 40 en 60 jaar
  - menopauze: als er geen eicellen meer rijpen, een vrouw heeft dan geen menstruaties meer

**BEGRIPPEN****baarmoederslijmvlies**

Binnenkant van de baarmoeder; de dikte verandert tijdens de cyclus.

**eicel**

Geslachtscel van de vrouw.

**eisprong (ovulatie)**

Een eicel komt vrij uit de eierstok.

**menstruatie**

Deel van het baarmoederslijmvlies en bloed verlaten via de vagina het lichaam.

**menstruatiecyclus**

Proces van ovulatie en menstruatie dat steeds opnieuw begint; duurt gemiddeld 28 dagen.

**zaadcel**

Geslachtscel van de man.

**BASIS 4****ZWANGER WORDEN****2.4.1 Je kunt beschrijven hoe bevruchting bij de mens verloopt.**

- Bij geslachtsgemeenschap brengt een man de stijve penis in de vagina van de vrouw.
  - Bij een zaadlozing komt sperma in de vagina.
  - Zaadcellen bewegen naar de eileiders.
- Bevruchting: het versmelten van de kern van een zaadcel met de kern van een eicel.
  - Bevruchting gebeurt in een eileider.
  - Een eicel kan maar door één zaadcel worden bevrucht.
  - Bevruchting is mogelijk in de vruchtbare periode (van ongeveer drie dagen vóór de ovulatie tot één dag na de ovulatie).
- Een bevruchte eicel deelt zich een aantal keren. Het klompje cellen dat zo ontstaat, wordt naar de baarmoeder vervoerd.
- Innesteling: het klompje cellen groeit vast in het baarmoederslijmvlies.
- Na de innesteling groeit het klompje cellen uit tot een embryo.
  - Een ongeboren kindje heet de eerste drie maanden een embryo.
- Vanaf drie maanden heet het ongeboren kindje een foetus.
  - Een foetus heeft al alle kenmerken van een mens.
- Het ongeboren kind heeft voedingsstoffen en zuurstof nodig.
  - De eerste paar weken na de innesteling: het ongeboren kind neemt voedingsstoffen en zuurstof op uit het slijmvlies van de baarmoeder.
  - Daarna: het ongeboren kind krijgt voedingsstoffen en zuurstof via de placenta en de navelstreng.

**2.4.2 Je kunt de verschillen tussen zaadcellen en eicellen noemen.**

Zaadcellen	Eicellen
erg klein	in verhouding groot
kunnen zelf bewegen (met de zweepstaart)	kunnen niet zelf bewegen
bevatten geen voedingsstoffen	bevatten veel voedingsstoffen
vele miljoenen per zaadlozing	(meestal) één per vier weken

### 2.4.3 Je kunt beschrijven hoe een embryo zich ontwikkelt.

- Placenta (moederkoek):
  - De placenta groeit na de innesteling in het baarmoederslijmvlies.
  - In de placenta liggen de bloedvaten van de moeder dicht bij de bloedvaten van het ongeboren kind. Daardoor kunnen zuurstof en voedingsstoffen van de moeder naar het kind gaan en afvalstoffen van het embryo naar de moeder.
  - Via de placenta kunnen ook schadelijke stoffen bij het ongeboren kind komen. Bijv. nicotine, alcohol, drugs en ziekteverwekkers.
- Navelstreng: verbinding tussen het embryo en de placenta.
  - In de navelstreng liggen twee slagaders en één ader.
  - Door de slagaders stroomt bloed van het embryo naar de placenta. Dit bloed bevat veel koolstofdioxide en andere afvalstoffen van het embryo.
  - Door de ader stroomt bloed van de placenta naar het embryo. Dit bloed bevat veel zuurstof en voedingsstoffen.
- Vruchtwater beschermt het ongeboren kind tegen stoten, uitdroging en verandering van temperatuur.
  - In het vruchtwater kan het ongeboren kind zich gemakkelijk bewegen.

### 2.4.4 Je kunt beschrijven wat prenataal onderzoek is en enkele voorbeelden noemen.

- Prenataal onderzoek: onderzoek bij het ongeboren kind in de baarmoeder.
  - Bij prenataal onderzoek zoekt een arts naar afwijkingen bij het ongeboren kind.
  - Echoscopie: met geluidsgolven wordt een beeld gevormd van het ongeboren kind.
  - NIPT: DNA uit het bloed van de moeder wordt onderzocht.
  - Vlokkentest: cellen uit de placenta worden onderzocht.
  - Vruchtwaterpunctie: cellen uit het vruchtwater worden onderzocht.

## BEGRIPPEN

### bevruchting

Samensmelting van de kern van de eicel en de kern van de zaadcel.

### echoscopie (echo)

Zichtbaar maken van het embryo op een scherm met behulp van geluidsgolven.

### embryo

Het klompje cellen na de innesteling.

### foetus

Het embryo vanaf de derde maand.

### innesteling

Het klompje cellen zet zich vast in het baarmoederslijmvlies.

### navelstreng

Vervoert stoffen van en naar het embryo en placenta; bestaat uit weefsel van het embryo.

### placenta (moederkoek)

Bestaat uit weefsels van het embryo en van de moeder; zorgt voor uitwisseling van zuurstof en voedingsstoffen.

### prenataal onderzoek

Onderzoek naar afwijkingen bij een ongeboren kind.

### vlokkentest

Onderzoek naar cellen met chromosomen die afkomstig zijn uit de placenta.

### vruchtvliezen

Soort zak waarin het vruchtwater en het embryo zitten.

### vruchtwater

Beschermt tegen uitdroging, stoten en verandering van temperatuur.

### vruchtwaterpunctie

Onderzoek naar cellen met chromosomen die afkomstig zijn uit het vruchtwater.

## BASIS 5

## GEBORTE

**2.5.1 Je kunt de fasen van een geboorte omschrijven.**

- De geboorte bestaat uit vier fasen: indaling, ontsluiting, uitdrijving en nageboorte.
- Indaling: het hoofdje van de foetus zakt in het bekken van de moeder.
- Ontsluiting: door weeën gaat de baarmoedermond open.
  - Weeën zijn samentrekkingen van spieren in de baarmoederwand.
  - De vruchtvliezen breken en het vruchtwater stroomt naar buiten.
- Uitdrijving: ook de spieren van de buikwand trekken samen, dit zijn persweeën.
  - De baby wordt naar buiten geduwd.
- Nageboorte: de placenta, de vruchtvliezen en de resten van de navelstreng worden door naweeën naar buiten geduwd.

## BEGRIPPEN

**indaling**

Eerste fase van de geboorte: het hoofdje van de foetus zakt naar beneden.

**nageboorte**

Vierde fase van de geboorte: de placenta, de vruchtvliezen en de resten van de navelstreng worden naar buiten geduwd door persweeën.

**ontsluiting**

Tweede fase van de bevalling: de baarmoedermond gaat open door weeën.

**persweeën**

Krachtige weeën waarbij ook de spieren van de buikwand samentrekken.

**uitdrijving**

Derde fase van de bevalling: de baby komt via de vagina naar buiten.

**weeën**

Samentrekkingen van de baarmoederwand.

## BASIS 6

## SEKSUALITEIT

**2.6.1 Je kunt benoemen hoe gender en geaardheid kunnen verschillen.**

- Geslacht: lichamelijke geslachtskenmerken, bijv. penis of vulva.
- Je gender bestaat uit je geslacht, je genderidentiteit, je geaardheid en je genderexpressie.
- Genderidentiteit: of iemand zich mannelijk, vrouwelijk of iets daartussenin voelt.
  - Cisgender: genderidentiteit komt overeen met het geslacht.
- Genderdysforie: genderidentiteit komt niet of niet helemaal overeen met het geslacht.
  - Transgender: het geslacht (lichaam) komt niet overeen met de genderidentiteit.
  - Non-binair: de genderidentiteit komt niet overeen met één bepaald geslacht.
- Geaardheid: tot welk geslacht iemand zich seksueel aangetrokken voelt.
  - Heteroseksueel: valt op mensen van het andere geslacht.
  - Homoseksueel: valt op mensen van hetzelfde geslacht. Bij vrouwen noem je dit lesbisch.
  - Biseksueel: valt op mensen van beide geslachten.
  - Aseksueel: voelt geen seksuele aantrekking.



### 2.6.2 Je kunt omschrijven wat onder seksualiteit wordt verstaan.

- Seksualiteit bij de mens: alle gedachten, gevoelens en handelingen die te maken hebben met lust en opwinding.
- Seksualiteit speelt een rol bij:
  - intimiteit (een gevoel van verbondenheid in een liefdesrelatie)
  - lust (opwinding, plezier)
  - voortplanting (geslachtsgemeenschap, zwangerschap)
- Orgasme (klaarkomen): een lekker gevoel door prikkeling van de eikel (van de penis of van de clitoris).
  - Spieren rondom de geslachtsorganen spannen zich aan.
  - Een man krijgt een zaadlozing.
  - Kan ontstaan door seksuele handelingen.
- Zelfbevrediging (masturbatie): bij jezelf zorgen voor een orgasme.
- Sexting: het versturen van seksueel getinte berichtjes, foto's of filmpjes.
  - Sexting gebeurt in vertrouwen.
  - Het ongevraagd doorsturen van seksueel getint materiaal is strafbaar.
- Porno(grafie): foto's, films en tekst met het doel om mensen seksueel te prikkelen.
  - Porno geeft geen realistisch beeld van seksualiteit.

#### BEGRIPPEN

##### geaardheid

Tot welk geslacht iemand zich seksueel aangetrokken voelt.

##### gender

Wordt bepaald door geslacht, genderidentiteit, geaardheid en genderexpressie.

##### geslacht

Wordt bepaald door de geslachtskenmerken.

##### intimiteit

Je verbonden voelen met iemand (functie van seksualiteit).

##### lust

Seksualiteit geeft mensen plezier; het windt mensen op (functie van seksualiteit).

##### masturbatie (zelfbevrediging)

Bij jezelf zorgen voor een orgasme.

##### orgasme (klaarkomen)

Een lekker gevoel door prikkeling van de eikel (van de penis of de clitoris).

##### seksualiteit

Alle gedachten, gevoelens en handelingen die te maken hebben met seksuele opwinding.

##### voortplanting

Samen met iemand een kind krijgen (functie van seksualiteit).

#### BASIS 7

### VEILIGE SEKS

#### 2.7.1 Je kunt benoemen hoe je wensen en grenzen kunt bewaken en respecteren in een seksuele relatie.

- Wensen: dingen die je fijn vindt, die je graag zou willen op het gebied van seks.
- Grenzen: dingen die je niet wilt (doen) op het gebied van seks.
- Wensen en grenzen moet je bewaken en respecteren.
- Consent: je geeft elkaar toestemming om seksuele handelingen te verrichten.
- Seksueel grensoverschrijdend gedrag: iemand maakt seksuele opmerkingen of verricht seksuele handelingen, terwijl je dat niet wilt.
  - Ongewenste intimiteiten: iemand raakt je aan terwijl je dat niet wilt.

- Seksueel geweld: iemand dwingt je tot seksueel contact.
  - Aanranding: iemand wordt gedwongen seksuele handelingen te verrichten.
  - Verkrachting: ongewenst binnendringen van het lichaam (bijv. ongewenste geslachtsgemeenschap).
  - Incest: aanranding of verkrachting door een familielid.
- Seksueel geweld kan ook online plaatsvinden.
  - Grooming: als een volwassene online een minderjarige jongen of meisje verleidt.
  - Dickpics: foto's van iemands penis online (door)sturen.
  - Slutshaming: als een meisje online neergezet wordt als slet of hoer.
- Seksueel geweld is wettelijk verboden, een dader kan in de gevangenis komen.
  - Ook online seksueel geweld is verboden.

### 2.7.2 Je kunt enkele soa's noemen en uitleggen hoe je die kunt voorkomen. (SE)

- Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).
  - Ziekten die je alleen kunt krijgen door intiem lichamelijk contact met een besmette persoon.

Soa	Ziekteverschijnselen	Hoe te genezen of behandelen?	Mogelijke gevolgen zonder behandeling
Chlamydia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaak geen symptomen, wel besmettelijk</li> <li>• mannen: pijn in penis en balzak, waterige afscheiding uit de penis</li> <li>• vrouwen: pijn in de voortplantingsorganen, bloedverlies uit de vagina, meer afscheiding uit de vagina</li> </ul>	antibiotica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ontsteking eileiders</li> <li>• ontsteking bijballen</li> <li>• vrouwen kunnen onvruchtbaar worden</li> </ul>
Gonorrroe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vrouwen: meestal geen symptomen, soms vieze afscheiding uit de vagina</li> <li>• mannen: pijn bij het plassen, vaak vieze afscheiding uit de penis</li> </ul>	antibiotica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ontsteking eileiders</li> <li>• ontsteking bijballen</li> <li>• vrouwen kunnen onvruchtbaar worden</li> </ul>
Hiv/aids	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geen klachten als je seropositief bent</li> <li>• aids tast het afweersysteem aan, daardoor krijg je allerlei ziekten</li> </ul>	niet te genezen, aidsremmers remmen de ziekte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• slechte afweer</li> <li>• aan aids ga je dood</li> </ul>
Syfilis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zweertjes op penis, vagina, anus of mond</li> <li>• griepachtige klachten</li> </ul>	antibiotica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• na jaren: aantasting van organen</li> <li>• aan syfilis kun je doodgaan</li> </ul>

- Aids (hiv-besmetting):
  - Je kunt het aidsvirus krijgen via bloed, sperma, vaginaal vocht, voorvocht of moedermelk van een besmette persoon.
  - Seropositief: iemand die wel is besmet met hiv, maar nog niet ziek is.
  - Iemand met aids heeft ziekteverschijnselen.
- Soa-tests.
  - Onder de 25 jaar kun je gratis een soa-test laten doen.
- Een soa kun je voorkomen door het gebruik van een (vrouwen)condoom of een beflapje.

**2.7.3 Je kunt enkele voorbehoedsmiddelen noemen en hun werking uitleggen.**

- Voorbehoedsmiddelen (anticonceptiemiddelen): voorkomen een zwangerschap.
- Geboorteregeling: de keuze of je wel of geen zwangerschap wilt.
- Condoom: sperma wordt opgevangen in het condoom, het sperma komt niet in de vagina.
  - Het mannencondoom is een rubberen hoesje dat je om de penis doet als er een erectie is.
  - Het vrouwencondoom wordt in de vagina geplaatst.
- Hormonen in anticonceptiemiddelen:
  - Voorkomen dat er een eikel rijpt, er is geen eisprong.
  - Maken de baarmoederhals minder doorlaatbaar voor zaadcellen.
  - Houden het baarmoederslijmvlies dun, innesteling is niet mogelijk.
- De pil (anticonceptiepil):
  - De pil slik je meestal telkens drie weken en dan een week niet (pauzeweek).
  - In de pauzeweek vindt de menstruatie plaats.
  - De pil is erg betrouwbaar.
  - De pil is verkrijgbaar via de (huis)arts.
- Hormoonspiraaltje: wordt door een arts in de baarmoeder geplaatst; blijft vijf jaar zitten.
- Koperspiraaltje: spiraaltje zonder hormonen.
  - Het koper tast de zaadcellen aan en innesteling wordt bemoeilijkt.
  - Het koperspiraaltje kan tot tien jaar blijven zitten.
- Pessarium: een rubberen koepeltje dat de baarmoedermond afdekt.
  - Een pessarium moet na de geslachtsgemeenschap nog acht uur blijven zitten.
  - Een pessarium is alleen betrouwbaar samen met zaaddodend middel.
- Sterilisatie bij een man: bij een operatie worden de zaadleiters onderbroken.  
Sterilisatie bij een vrouw: bij een operatie worden de eileiders onderbroken.
  - Na sterilisatie gaat de menstruatiecyclus en aanmaak van zaadcellen gewoon door.
  - Sterilisatie is erg betrouwbaar.
- Onbetrouwbare manieren:
  - Periodieke onthouding: tijdens de vruchtbare periode geen geslachtsgemeenschap hebben. Onbetrouwbaar doordat de eisprong niet precies te voorspellen is.
  - De geslachtsgemeenschap onderbreken (coïtus interruptus): een man trekt vlak voor een zaadlozing zijn penis terug uit de vagina. Onbetrouwbaar doordat in het voorvocht al zaadcellen kunnen zitten.

**2.7.4 Je leert hoe je een logboek bijhoudt en wat de functie daarvan is.**

- Een logboek houd je bij zodat je achteraf nog weet wat je hebt gedaan.

**BEGRIPPEN****aids**

Veroorzaakt door hiv; genezing niet mogelijk.

**chlamydia**

Meest voorkomende soa met weinig klachten; zonder behandeling kans op onvruchtbaarheid.

**condoom**

Rubberen hoesje dat om de penis wordt gerold; een vrouwencondoom wordt in de vagina geplaatst.

**de pil (anticonceptiepil)**

Pil die een vrouw dagelijks inneemt zodat geen ovulatie plaatsvindt.

**gonorroe**

Soa die zorgt voor vieze afscheiding uit vagina of penis; zonder behandeling kans op onvruchtbaarheid.

**pessarium**

Rubberen koepeltje dat de baarmoedermond afdekt.

**seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)**

Ziekten die je kunt krijgen door contact met penis, vagina, anus en mond van een besmette persoon.

**spiraaltje**

Wordt in de baarmoeder geplaatst; voorkomt ovulatie (hormoonspiraaltje) of innesteling (koperspiraaltje).

**sterilisatie**

Blijvende ingreep waarbij de zaadleiters (bij de man) of eileiders (bij de vrouw) worden onderbroken.

**syfilis**

Soa die zweertjes rondom de vagina, penis of anus veroorzaakt.

**voorbehoedsmiddelen**

Middelen die zwangerschap voorkomen.

**EXTRA 8****VOORTPLANTING BIJ DIEREN****2.8.1 Je kunt voorbeelden geven van geslachtelijke voortplanting bij dieren.**

- Bij inwendige bevruchting vindt de bevruchting in het lichaam van het vrouwtje plaats.
  - Bij zoogdieren brengt het mannetje met zijn penis sperma in de vagina van het vrouwtje.
  - Vogels hebben een cloaca. Bij de paring drukken vogels de cloaca's tegen elkaar.
- Bij uitwendige bevruchting vindt de bevruchting buiten het lichaam van het vrouwtje plaats.
  - Bij kikkers geeft het mannetje zaadcellen af en het vrouwtje geeft eicellen af. De bevruchting vindt plaats in het water.

**BEGRIPPEN****cloaca**

Opening bij vogels die ze tegen elkaar persen tijdens de paring.

**inwendige bevruchting**

Bevruchting gebeurt in het lichaam.

**uitwendige bevruchting**

Bevruchting gebeurt buiten het lichaam.

## EXTRA 9

**MEER VOORBEHOEDSMIDDELEN EN NOODMAATREGELEN****2.9.1 Je kunt andere manieren noemen om zwangerschap te voorkomen.**

- Voorbehoedsmiddelen met hormonen die de eisprong voorkomen:
  - Anticonceptivering: wordt in de vagina geplaatst; blijft drie weken zitten. Na drie weken is er een stopweek.
  - Anticonceptiepleister: wordt op de huid geplakt en wekelijks vervangen. Na drie weken is er een stopweek.
  - Anticonceptiestaaftje: wordt onder de huid van de bovenarm geplaatst; blijft drie jaar zitten.
  - Prikpil: injectie gegeven door een arts; elke drie maanden een nieuwe injectie.

**2.9.2 Je kunt noodmaatregelen tegen ongewenste zwangerschap noemen. (SE)**

- Noodmaatregelen voorkomen zwangerschap na onveilige seks.
- Morning-afterpil: deze pil bevat een grote hoeveelheid hormonen. De morning-afterpil stelt de ovulatie uit en voorkomt innesteling. Zo snel mogelijk na de seks innemen tot maximaal drie of vijf dagen erna.
- Noodspiraaltje: een koperspiraaltje dat de arts tot vijf dagen na onveilige seks kan plaatsen. Voorkomt innesteling van de bevruchte eicel.
- Abortus:
  - Afbreken van de ongewenste zwangerschap.
  - Abortuspil: tot en met de negende week van de zwangerschap. Het embryo wordt afgestoten.
  - Zuigcurettage: tot en met de dertiende week van de zwangerschap. Het baarmoederslijmvlies met het embryo wordt weggezogen.
  - Late abortus: tot en met de vierentwintigste (in de praktijk tweeëntwintigste) week van de zwangerschap.

 Ga naar de *Flitskaarten* en de *Diagnostische toets*.