

Samenvatting

BASIS 1

DE PUBERTEIT

1 Je kunt primaire en secundaire geslachtskenmerken noemen.

- Geslacht (seks): man of vrouw.
 - Intersekse: de geslachtskenmerken verschillen van de norm (man of vrouw), het lichaam heeft zowel mannelijke als vrouwelijke kenmerken.
- Geslachtskenmerken: lichamelijke kenmerken waaraan je het geslacht herkent.
- Primaire geslachtskenmerken zijn al bij de geboorte aanwezig.
 - bij jongens: o.a. balzak en penis
 - bij meisjes: o.a. schaamlippen en vagina
- Secundaire geslachtskenmerken ontstaan vanaf ongeveer het tiende levensjaar.
 - bij jongens: o.a. borsthaar, baardgroei, zwaardere stem, gespierde lichaamsbouw
 - bij meisjes: o.a. borsten, brede heupen, ronde lichaamsvormen

2 Je kunt de lichamelijke en geestelijke veranderingen in de puberteit beschrijven.

- Lichamelijke veranderingen in de puberteit.
 - Er vindt een snelle groei plaats (groeispurt).
 - De voortplantingsorganen gaan functioneren.
 - De secundaire geslachtskenmerken ontstaan.
- Geestelijke veranderingen in de puberteit.
 - Meer belangstelling krijgen voor andere mensen.
 - Soms verliefd worden op iemand.
 - Seksualiteit begint een belangrijke rol te spelen in het leven.
 - Je stelt je zelfstandiger op naar je ouders.
 - Anders omgaan met vrienden en vriendinnen, vaker vriendschappen in groepjes.
 - Soms boos, onzeker, eenzaam of verdrietig voelen.

BASIS 2

EEN VROUW

3 Je kunt de delen van het voortplantingsstelsel van een vrouw noemen met hun functies en kenmerken.

- Eierstokken: hierin vindt de ontwikkeling van de eicellen plaats.
 - Eicellen zijn de vrouwelijke geslachtscellen.
 - De ontwikkeling van de eicellen begint in de puberteit onder invloed van hormonen uit de hypofyse.
 - Een eicel bevat veel reservevoedsel.
- Baarmoeder: hierin kan een bevruchte eicel zich ontwikkelen tot een kind.
- Clitoris: gevoelig voor prikkels die een fijn gevoel geven.
 - clitoriseikel: gevoelig 'knopje' dat zichtbaar is aan de buitenkant
 - clitorishoed: huidplooi om de clitoriseikel
 - zwellichamen: vullen zich met bloed als de vrouw seksueel opgewonden raakt
- Buitenste schaamlippen: de dikke, behaarde huidplooien.
- Binnenste schaamlippen: de dunne, gladde huidplooien.
 - In de wand liggen klieren die bij seksuele opwinding slijm produceren.
 - Na de puberteit zijn de binnenste schaamlippen bij de meeste vrouwen groter dan de buitenste.
- Vagina: is aan de binnenkant bekleed met slijmvlies.
 - Rond de opening kan een randje weefsel zitten: het maagdenvlies.
 - Bij menstruatie worden slijmvlies en bloed via de vagina afgevoerd.

4 Je kunt de menstruatiecyclus beschrijven.

- Ovulatie (eisprong): het vrijkomen van een eikel uit een eierstok.
 - Een eikel blijft na de ovulatie 12 tot 24 uur in leven.
 - Als de eikel wordt bevrucht, kan hij wel in leven blijven.
- Menstruatie (ongesteld zijn): maandelijks afstoten van baarmoederslijmvlies en bloed.
- Menstruatiecyclus:
 - dag 1: begin van de menstruatie, afbraak baarmoederslijmvlies
 - dag 5 (ongeveer): begin opbouw baarmoederslijmvlies
 - dag 14 (ongeveer): ovulatie
 - dag 28: laatste dag van de cyclus, einde opbouw baarmoederslijmvlies

BASIS 3

EEN MAN

5 Je kunt de delen van het voortplantingsstelsel van een man noemen met hun functies en kenmerken.

- Balzak: huidplooï waarin teelballen en bijballen liggen. De temperatuur is iets lager dan die in de buikholte. Dat is gunstig voor de ontwikkeling van zaadcellen (spermacellen).
 - teelballen: produceren onder invloed van stimulerende hormonen uit de hypofyse zaadcellen
 - bijballen: tijdelijk opslaan van zaadcellen
- Zaadleiders: vervoeren van zaadcellen.
- Zaadblaasjes: voegen vocht en voedingsstoffen toe aan de zaadcellen.
- Prostaat: voegt vocht toe aan de zaadcellen.
- Urinebuis: vervoeren van urine en sperma.
 - Sperma bestaat uit zaadcellen en vocht uit de zaadblaasjes en de prostaat.
- Penis: sperma inbrengen in een vagina.
 - zwellichamen: brengen de penis in erectie
 - eikel: gevoelig voor prikkels die een fijn gevoel geven
 - voorhuid: huidplooï om de eikel
- Geslachtsgemeenschap: de penis beweegt op en neer in de vagina van een vrouw.
 - Bij een zaadlozing komt sperma met schokken uit de penis.

6 Je kunt de kenmerken van zaadcellen en eicellen noemen.

Zaadcellen	Eicellen
Erg klein	In verhouding groot
Kunnen zelf bewegen (met de zweepstaart)	Kunnen niet zelf bewegen
Bevatten geen reservevoedsel	Bevatten veel reservevoedsel
Vele miljoenen per zaadlozing	Meestal één eikel per vier weken

BASIS 4

SEKS ENZO

7 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)
 - lustbeleving (opwinding, lust, plezier)
 - voortplanting (geslachtsgemeenschap, zwangerschap)
- Orgasme (klaarkomen): een lekker gevoel door prikkeling van de eikel (van de penis of de clitoris).
 - Een man krijgt een zaadlozing.
 - Bij een vrouw spannen spieren rond de vagina zich aan.
- Zelfbevrediging (masturbatie): bij jezelf zorgen voor een orgasme.
- Porno(grafie): foto's, films en tekst met het doel om mensen seksueel te prikkelen.
 - Porno geeft geen realistisch beeld van seksualiteit.

8 Je kunt benoemen hoe gender en seksuele oriëntatie kunnen verschillen.

- Seksuele oriëntatie: tot welk geslacht iemand zich seksueel aangetrokken voelt.
 - heteroseksueel: valt op mensen van het andere geslacht
 - homoseksueel: valt op mensen van hetzelfde geslacht
 - biseksueel: valt op mensen van beide geslachten
 - aoseksueel: voelt geen seksuele aantrekkingskracht
- Geslacht: lichamelijke geslachtskenmerken, bijv. penis of vulva.
- Gender: optelsom van eigenschappen en gedragingen die mannelijk of vrouwelijk worden gevonden, bijv. stoer of zorgzaam.
 - Genderidentiteit: of iemand zich mannelijk, vrouwelijk of iets daartussenin voelt.
 - Transgender: het geslacht (lichaam) komt niet overeen met de genderidentiteit (gevoel).

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

- Een gezonde seksuele relatie:
 - Jullie willen het allebei.
 - Jullie zijn gelijkwaardig.
 - Jullie hebben respect voor elkaar.
 - Jullie vertrouwen elkaar.
 - Jullie zeggen het eerlijk als je iets niet wilt of juist wel.
- 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.
- Seksueel grensoverschrijdend gedrag: iemand maakt seksuele opmerkingen of verricht seksuele handelingen, terwijl jij dat niet wilt.
 - Ongewenste intimiteiten: iemand raakt je aan terwijl je dat niet wilt.
 - Seksueel geweld: iemand dwingt je tot seksueel contact, bijv. aanranding, verkrachting, seksuele handelingen voor de webcam, loverboys.
 - Wat wel of niet grensoverschrijdend is, verschilt per persoon.
- Wensen en grenzen bewaken en respecteren:
 - Praat met elkaar over wat je wel en niet wilt.
 - Laat zonder woorden merken wat je wel of niet wilt.
 - Zeg het duidelijk als je iets niet wilt. Zeg dat de ander moet stoppen.
 - Doe niks tegen je zin, en doe ook niks wat de ander niet wil.

BASIS 5

VEILIG VRIJEN

10 Je kunt enkele methoden voor geboorteregeling noemen en hun werking uitleggen.

- Geboorteregeling: een vrouw bepaalt (meestal samen met een man) of zij een kind wil of niet.
- Onbetrouwbare methoden:
 - periodieke onthouding (geen geslachtsgemeenschap hebben in de vruchtbare periode rond de ovulatie)
 - coïtus interruptus (de man trekt zijn penis vlak voor de zaadlozing terug uit de vagina)
- Condoom: een rubber hoesje dat je om de penis doet.
 - Het sperma wordt opgevangen in het condoom, het komt niet in de vagina.
 - Een condoom beschermt ook tegen soa's.
- De pil: een pil die de vrouw elke dag op dezelfde tijd slikt.
 - De pil bevat hormonen waardoor geen ovulatie plaatsvindt.
 - De pil beschermt niet tegen soa's.
- Noodmaatregelen als er bij geslachtsgemeenschap iets is misgegaan:
 - morning-afterpil: mogelijk tot drie dagen na de geslachtsgemeenschap
 - abortus: toegestaan tot de 24e week van de zwangerschap

11 Je kunt enkele soa's noemen en uitleggen hoe je die kunt voorkomen.

- Soa's: seksueel overdraagbare aandoeningen of geslachtsziekten.
 - Ziekten die je alleen kunt krijgen via intiem lichamelijk contact met een besmet persoon.
- Soa's voorkom je door een condoom te gebruiken.
- Chlamydia: de meest voorkomende soa in Nederland.
 - De ziekteverwekker is een bacterie.
 - Ziekteverschijnselen: soms een (waterige) afscheiding uit de urinebuis of vagina, pijn bij het plassen of bloedverlies uit de vagina.
 - Onbehandelde chlamydia kan bij vrouwen leiden tot onvruchtbaarheid.
- Aids: de meest bekende soa.
 - De ziekteverwekker is een virus (hiv).
 - Bij een aidspatiënt is het afweersysteem tegen alle ziekteverwekkers aangetast. Daardoor heeft een aidspatiënt geen specifieke ziekteverschijnselen.
 - Besmetting kan plaatsvinden via bloed, sperma, vaginaal vocht of voorvocht.
 - Een seropositief persoon is besmet met hiv, maar is nog niet ziek.
 - Aids wordt behandeld met hiv-remmers, die de ziekte vertragen maar niet genezen.
- Andere soa's: o.a. genitale wratten, genitale herpes.

BASIS 6

ZWANGERSCHAP

12 Je kunt beschrijven hoe de bevruchting bij de mens verloopt.

- Zaadcellen bewegen door de baarmoeder naar de eileiders.
- Bevruchting: het versmelten van de kern van een zaadcel met de kern van een eicel.
 - Bevruchting vindt plaats in een eileider.
 - Bevruchting is mogelijk in de vruchtbare periode (van ongeveer drie dagen vóór de ovulatie tot één dag na de ovulatie).
 - Een eicel kan maar door één zaadcel worden bevrucht. De buitenste laag van de eicel wordt ondoordringbaar nadat de kop van een zaadcel is binnengedrongen.
- Een bevruchte eicel deelt zich een aantal keren. Het klompje cellen dat zo ontstaat, wordt naar de baarmoeder vervoerd.

13 Je kunt beschrijven hoe een zwangerschap verloopt.

- Innesteling: het klompje cellen zet zich vast in het baarmoederslijmvlies.
 - Het klompje cellen groeit uit tot embryo. Vanaf de achtste week na de bevruchting wordt het embryo foetus genoemd.
 - In de eerste weken van de zwangerschap zorgt het baarmoederslijmvlies voor de voeding. Daarna ontstaat in de baarmoederwand de placenta.
 - Tijdens de zwangerschap treden geen menstruaties op.
- Placenta (moederkoek): deel van de baarmoederwand waar bloed in bloedvaten van het embryo vlak langs bloed van de moeder stroomt.
 - Het bloed van de moeder blijft gescheiden van het bloed van het embryo.
 - Zuurstof en voedingsstoffen gaan van het bloed van de moeder naar het bloed van het embryo.
 - Afvalstoffen gaan van het bloed van het embryo naar het bloed van de moeder.
- Navelstreng: verbindt het embryo met de placenta.
 - Door bloedvaten stroomt bloed van het embryo naar de placenta en terug.
- Twee vruchtvliezen en vruchtwater: beschermen het embryo tegen stoten, tegen uitdroging en tegen wisseling van temperatuur.
 - In het vruchtwater kan het embryo zich gemakkelijk bewegen.

14 Je kunt uitleggen wat prenataal onderzoek is en hiervan voorbeelden noemen.

- Prenataal onderzoek ('voor de geboorte'): onderzoek tijdens de zwangerschap.
 - Onderzoeken of de vrouw een verhoogde kans heeft op een kind met een aangeboren afwijking.
 - Om het geslacht van de foetus te bepalen.
- Echoscopie (echo): met geluidsgolven wordt een beeld gemaakt van de foetus in de baarmoeder.
 - Tussen negen en twaalf weken: bepalen hoelang de vrouw precies zwanger is.
 - Na ongeveer twintig weken: opsporen van afwijkingen in de ontwikkeling van de foetus. Ook is het mogelijk om het geslacht van de foetus te zien.
- Combinatietest: bloedonderzoek en nekplooiemeting.
 - Bloedonderzoek: bij de moeder wordt bloed afgenomen en onderzocht.
 - Nekplooiemeting: bij de echo wordt de nekplooi van de baby gemeten.
- NIPT: niet-invasieve prenatale test.
 - Bij de moeder wordt bloed afgenomen en onderzocht. In het bloed zit een beetje DNA van de placenta. Dit is bijna altijd hetzelfde DNA als dat van het kind.
 - Uit het bloedonderzoek kan blijken dat er een verhoogde kans is op een kind met een aangeboren afwijking.

EXTRA 7

MEER VOORBEHOEDSMIDDELEN**15 Je kunt andere manieren noemen om zwangerschap te voorkomen.**

- NuvaRing, anticonceptiepleister, anticonceptiestaaftje, prikpil.
 - Hormonen voorkomen dat ovulatie plaatsvindt.
 - Bij goed gebruik even betrouwbaar als de pil.
- Vrouwencondoom: wordt voor het vrijen in de vagina ingebracht.
 - Het vrouwencondoom is betrouwbaar.
 - Het condoom beschermt ook tegen soa's.
- Spiraaltje: wordt in de baarmoeder ingebracht.
 - Kan gedurende ongeveer vijf jaar zwangerschap verhinderen.
 - Koperspiraaltje: tast zaadcellen aan en verhindert innesteling.
 - Hormoonspiraaltje: de werking van hormonen gaat bevruchting en innesteling tegen.
 - Het spiraaltje is erg betrouwbaar.

- Sterilisatie: de man of vrouw wordt onvruchtbaar gemaakt.
 - Zaadleiders of eileiders worden onderbroken.
 - De ingreep is erg betrouwbaar.

EXTRA 8

DE GEBOORTE

16 Je kunt beschrijven hoe een bevalling verloopt.

- De geboorte begint met de weeën: samentrekkingen van spieren in de baarmoederwand.
- Ontsluiting: de baarmoederhals en de baarmoedermond worden wijder.
 - De vruchtvliezen breken en het vruchtwater vloeit weg via de vagina.
- Uitdrijving: het kind komt ter wereld door krachtige persweeën.
 - Meestal komt het hoofdje het eerst tevoorschijn.
- Bevalling:
 - Normale bevalling: eerst komt het hoofdje naar buiten.
 - Stuitligging: eerst komt het kontje of een voetje naar buiten.
 - Dwarsligging: het kind kan niet via de vagina worden geboren, het komt ter wereld via een keizersnede.
- Nageboorte: de placenta, de resten van de navelstreng en de vruchtvliezen worden uitgedreven.
- Navel: hier zat de navelstreng vast aan de foetus.

ONDERZOEK

LEREN ONDERZOEKEN & PRACTICA

17 Je kunt resultaten digitaal verwerken in een tabel of grafiek.

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