

Basisstof 1 De puberteit**geslacht (sekse)**

man, vrouw of intersekse

geslachtskenmerken

lichamelijk kenmerken waaraan je een geslacht herkent

primair geslachtskenmerken

geslachtskenmerken die al bij de geboorte aanwezig zijn

intersekse

persoon met zowel mannelijke als vrouwelijke geslachtskenmerken

puberteit

periode waarin een persoon lichamelijk, geestelijk en sociaal verandert

lichamelijke veranderingen

veranderingen die je aan het lichaam kunt zien

secundaire geslachtskenmerken

geslachtskenmerken die in de puberteit ontstaan

geestelijke veranderingen

veranderingen in je gedachten, je gevoelens, je zelfstandigheid en je sociale leven

Basisstof 2 Een vrouw**baarmoeder (uterus)**

plaats waar een bevruchte eicel zich ontwikkelt tot een kind

eierstokken

plaats waar de eicellen zich ontwikkelen

eicellen

vrouwelijke geslachtscellen

follikel

structuur in de eierstokken waarin eicellen rijpen

ovulatie (eisprong)

openspringen van het follikel waardoor een eicel vrijkomt

gele lichaam

weefsel dat is ontstaan uit follikelweefsel; het geeft hormonen af

eileider

buis die de eicel vervoert naar de baarmoeder

vulva

uitwendige geslachtsorganen van een vrouw

clitoris

orgaan dat gevoelig is voor prikkels die een fijn gevoel geven

clitoriseikel

gevoelig 'knopje' dat zichtbaar is aan de buitenkant

clitorishoed

huidplooi om de clitoriseikel

zwellichamen

orgaan dat zich vult met bloed als de vrouw seksueel opgewonden raakt

binnenste schaamlippen

dunne, gladde huidplooien

vagina

opening die de vulva verbindt met de baarmoeder

buitenste schaamlippen

behaarde huidplooien

maagdenvlies

randje weefsel aan het begin van de vagina

menstruatie (ongesteld)

baarmoederslijmvlies en bloed worden via de vagina afgevoerd

maandverband

voorwerp dat je in je onderbroek plakt om slijmvlies en bloed op te vangen

tampons

voorwerp dat je in je vagina stopt om slijmvlies en bloed op te zuigen

menstruatiecup

voorwerp dat je in je vagina stopt om slijmvlies en bloed op te vangen

menstruatiecyclus

het terugkerend opbouwen en afstoten van het baarmoederslijmvlies

hormonen

stoffen die de werking van organen regelen

hypofyse

hormoonklier aan de onderzijde van de hersenen die stimulerende hormonen produceert voor de voortplantingsorganen

oestrogenen

vrouwelijke geslachtshormonen

overgang

periode bij een vrouw waarbij steeds minder hormonen worden aangemaakt

Basisstof 3 Een man

teelballen

orgaan dat zaadcellen maakt

zaadcellen (spermacellen)

mannelijke geslachtscellen

balzak

huidplooï waar de teelballen en bijballen in liggen

testosteron

mannelijk geslachtshormoon

bijballen

plek waar zaadcellen worden opgeslagen

zaadleiters

buisjes die zaadcellen vervoeren

zaadblaasjes

orgaan dat vocht en voedingsstoffen toevoegt aan de zaadcellen

prostaat

orgaan dat vocht toevoegt aan de zaadcellen

sperma

zaadcellen en vocht uit de zaadblaasjes en de prostaat

penis

voortplantingsorgaan van de man dat bestaat uit zwellichamen, urinebuis, eikel en voorhuid

eikel

top van de penis die erg gevoelig is

voorhuid

dunne huidplooï die de eikel bedekt

erectie

het stijf worden van de penis

zwellichamen

orgaan dat zich vult met bloed als de man seksueel opgewonden raakt

geslachtsgemeenschap

de man brengt zijn penis in de vagina van de vrouw

zaadlozing

sperma komt met schokken uit de penis

zweepstaart

staart waarmee zaadcellen zich voortbewegen

Basisstof 4 Seks enzo**orgasme (klaarkomen)**

lekker gevoel door prikkeling van de eikel of de clitoris

zelfbevrediging (masturbatie)

bij jezelf zorgen voor een orgasme

seksualiteit

gedachten, gevoelens en handelingen die te maken hebben met lust en opwinding

lustbeleving

seksueel opgewonden raken door bijvoorbeeld aanraken, strelen, zoenen of vrijen

intimiteit

gevoel van verbondenheid in een liefdesrelatie

voortplanting

het krijgen van een kind

voorbehoedsmiddelen

middelen die zwangerschap voorkomen

pornografie (porno)

foto's, films of teksten met het doel om mensen seksueel te prikkelen

heteroseksueel

mensen die zich seksueel aangetrokken voelen tot personen van het andere geslacht

homoseksueel

mensen die zich seksueel aangetrokken voelen tot personen van hetzelfde geslacht

lesbisch

vrouwen die zich seksueel aangetrokken voelen tot vrouwen

biseksueel

mensen die zich seksueel aangetrokken voelen tot mannen én vrouwen

aseksueel

mensen die zich niet seksueel aangetrokken voelen tot anderen

panseksueel

mensen die zich seksueel aangetrokken voelen tot mensen (man, vrouw, intersekse)

geslacht

man, vrouw of intersekse

gender

eigenschappen en gedragingen die mensen mannelijk of vrouwelijk vinden

transgender

persoon waarbij de genderidentiteit niet of niet helemaal overeenkomt met het geslacht

genderdysforie

zich ongemakkelijk voelen met het eigen geslacht

wensen

dingen in een seksuele relatie waarvan je hoopt dat ze gebeuren

grenzen

dingen in een seksuele relatie die je niet wilt of niet fijn vindt

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 dwingen tot seksueel contact

aanranding

met geweld of onder bedreiging seksuele handelingen verrichten met een slachtoffer

verkrachting

ongewenste geslachtsgemeenschap

incest

aanranding of verkrachting door een familielid

loverboy

een jongen die een meisje de prostitutie in wilt lokken

Basisstof 5 Veilig vrijen**geboorteregeling**

een vrouw bepaalt, meestal samen met een man, of zij een kind wil of niet

anticonceptiemiddelen

voorbehoedsmiddelen die zwangerschap voorkomen

periodieke onthouding

onbetrouwbare methode waarbij een man en een vrouw geen geslachtsgemeenschap in de vruchtbare periode hebben

coïtus interruptus (onderbroken geslachtsgemeenschap)

onbetrouwbare methode waarbij de man zijn penis uit de vagina terugtrekt als hij zijn zaadlozing voelt aankomen

condoom

hoesje van dun rubber dat om de penis in erectie wordt geschoven

anticonceptiepil (pil)

pil met hormonen die voorkomen dat een vrouw zwanger wordt

morning-afterpil

pil met grote hoeveelheden hormonen die binnen drie dagen na de geslachtsgemeenschap wordt geslikt

overtijd

niet ongesteld worden na de eerste dag waarop de menstruatie had moeten plaatsvinden

abortus

ingreep om een zwangerschap af te breken

seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

ziekten die je alleen kunt krijgen via intiem lichamelijk contact met een besmet persoon (geslachtsziekten)

soa-test

test om te weten of je besmet bent met een seksueel overdraagbare aandoening

chlamydia

soa die ontstekingen kan veroorzaken aan bijvoorbeeld de anus, de baarmoedermond en de urinebuis

hiv

virus dat aids veroorzaakt

seropositief

besmet zijn met hiv

hiv-remmers

medicijnen die de vermenigvuldiging van het hiv-virus in het lichaam remmen

aids

soa die het afweersysteem aantast

Basisstof 6 Zwangerschap**bevruchting**

versmelten van de kern van een zaadcel met de kern van een eicel

innesteling

een klompje cellen zet zich vast in het baarmoederslijmvlies

embryo

kindje dat zich in de eerste weken in de baarmoeder ontwikkelt

foetus

kindje in de baarmoeder vanaf de achtste week na de bevruchting tot aan de geboorte

placenta (moederkoek)

deel van de baarmoederwand waar bloed in bloedvaten van het embryo vlak langs het bloed van de moeder stroomt

navelstreng

streng die een embryo met de placenta verbindt

vruchtvliezen

vliezen die om de foetus liggen

vruchtwater

vloeistof die het embryo beschermt tegen stoten, tegen uitdroging en tegen wisseling van temperatuur

echo

beeld van een foetus in de baarmoeder dat met geluidsgolven wordt gemaakt

prenataal onderzoek

onderzoek tijdens de zwangerschap om te bepalen of de moeder een grotere kans heeft op een kind met een aangeboren afwijking of erfelijke ziekte

combinatietest

eerste prenatale test die plaatsvindt tussen de negende en de veertiende week van de zwangerschap, waarmee wordt vastgesteld of er een kans is op een kindje met downsyndroom

NIPT

niet-invasieve prenatale test waarbij het DNA van de placenta wordt onderzocht

20-wekenecho

echo waarbij de foetus wordt onderzocht op verschillende aangeboren afwijkingen aan het hart, de hersenen, de organen en de ledematen

pretecho

echo waarbij de ouders de foetus alvast kunnen zien

Extra stof 7 Meer voorbehoedsmiddelen**NuvaRing**

kunststof ring met hormonen die voorkomen dat een vrouw zwanger wordt

prikpil

injectie met een hormoon die de ovulatie remt

anticonceptiepleister

pleister met hormonen die voorkomen dat een vrouw zwanger wordt

anticonceptiestaaftje

staaftje dat wordt ingebracht onder de huid met hormonen die voorkomen dat een vrouw zwanger wordt

vrouwencondoom

condoom dat in de vagina wordt ingebracht

spiraaltje

voorbehoedsmiddel dat in de baarmoeder wordt ingebracht

hormoonspiraaltje

spiraaltje dat door de werking van hormonen bevruchting en innesteling tegengaat

koperspiraaltje

spiraaltje dat zaadcellen aantast en innesteling bemoeilijkt

sterilisatie

ingreep waarbij de man of vrouw onvruchtbaar wordt gemaakt

Extra stof 8 De geboorte**bevalling**

geboorte van een baby

weeën

krachtige samentrekking van spieren in de baarmoederwand

ontsluiting

de baarmoederhals en de baarmoedermond worden wijder

uitdrijving

het kind wordt naar buiten geperst door krachtige persweeën

persweeën

krachtige weeën en het samentrekken van de buikwandspieren

stuitligging

ligging waarbij het kontje of een voetje als eerste naar buiten komt

dwarsligging

positie van het kind waardoor het kind niet via de vagina geboren kan worden

keizersnede

operatie waarbij een kind via de buikwand ter wereld komt

navel

litteken op de buik waar de navelstreng aan vast zat

nageboorte

de placenta, de resten van de navelstreng en de vruchtvliezen worden uitgedreven