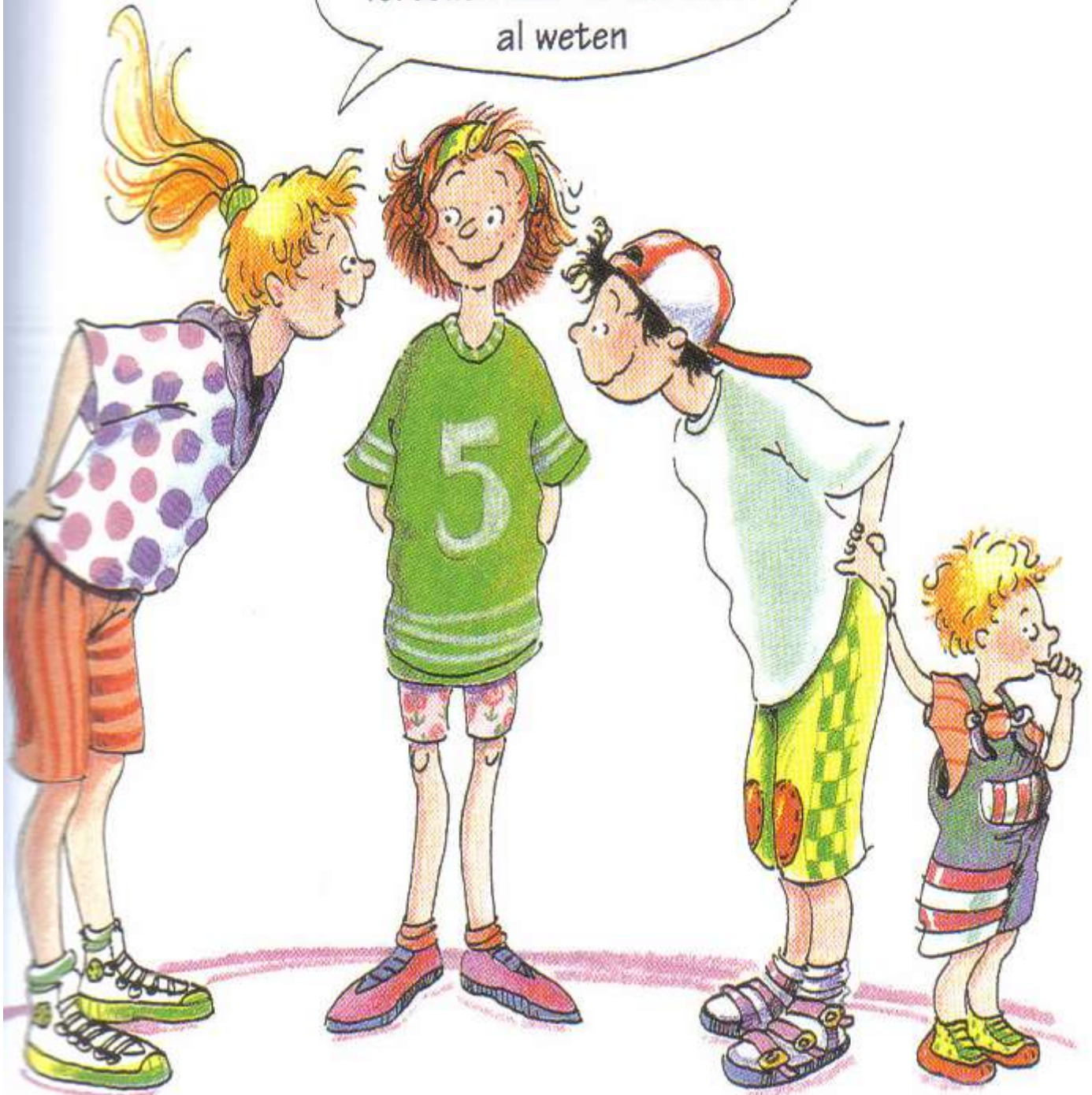





toch wordt het tijd
dat we onze ouders eens
vertellen wat we allemaal
al weten



Naam:

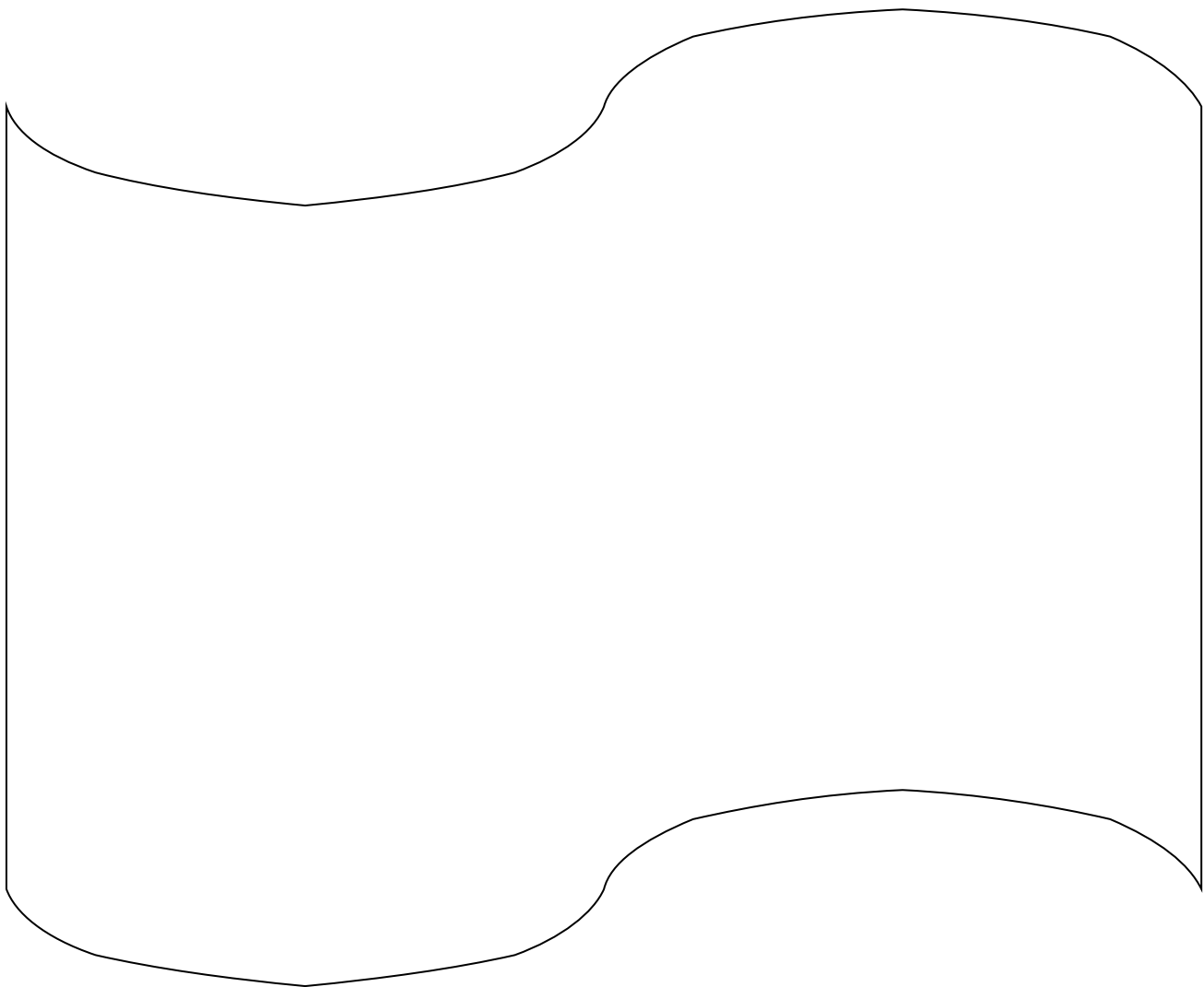
Onze afspraken

Om er een geslaagd thema van te maken, is het belangrijk dat je je houdt aan enkele afspraken.

-  We luisteren met respect naar elkaars verhaal.
-  We lachen niet voortdurend met 'nieuwe' woorden.
-  We reageren volwassen op wat er verteld wordt.

Mijn gekende woorden

Maak een waslijn van alle woorden die jij kent die te maken hebben met seksuele opvoeding.



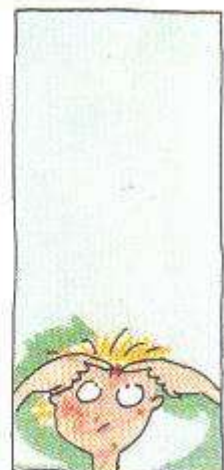
Misschien zijn er heel veel woorden die je zelf nog niet begrijpt.

Geen paniek... Tijdens dit thema zullen veel vraagtekens voor jou opgelost zijn.

De puberteit

LOVE-STORY

na weken
tobben had
Klaas het
dan voor
elkaar: hij
had een
afsprakje
met Joke



Wat gebeurt er tijdens de puberteit?

Hoe ervaar je dit bij jezelf?

Hoe ervaren je ouders dit?



Wat meisjes over jongens moeten weten.

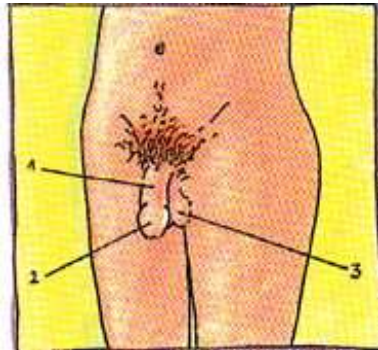


A. Wat hangt daar nauw tussen zijn benen.

- Aan de buitenkant

Iedere man of jongen heeft tussen zijn benen een balzak en een penis hangen. Het uiteinde van de penis heten we **de eikel**, het lange deel dat aan het lichaam vastzit, heten we **de schacht**

Plaats de vetgedrukt woorden uit de tekst bij het juiste nummer.



1. _____

2. _____

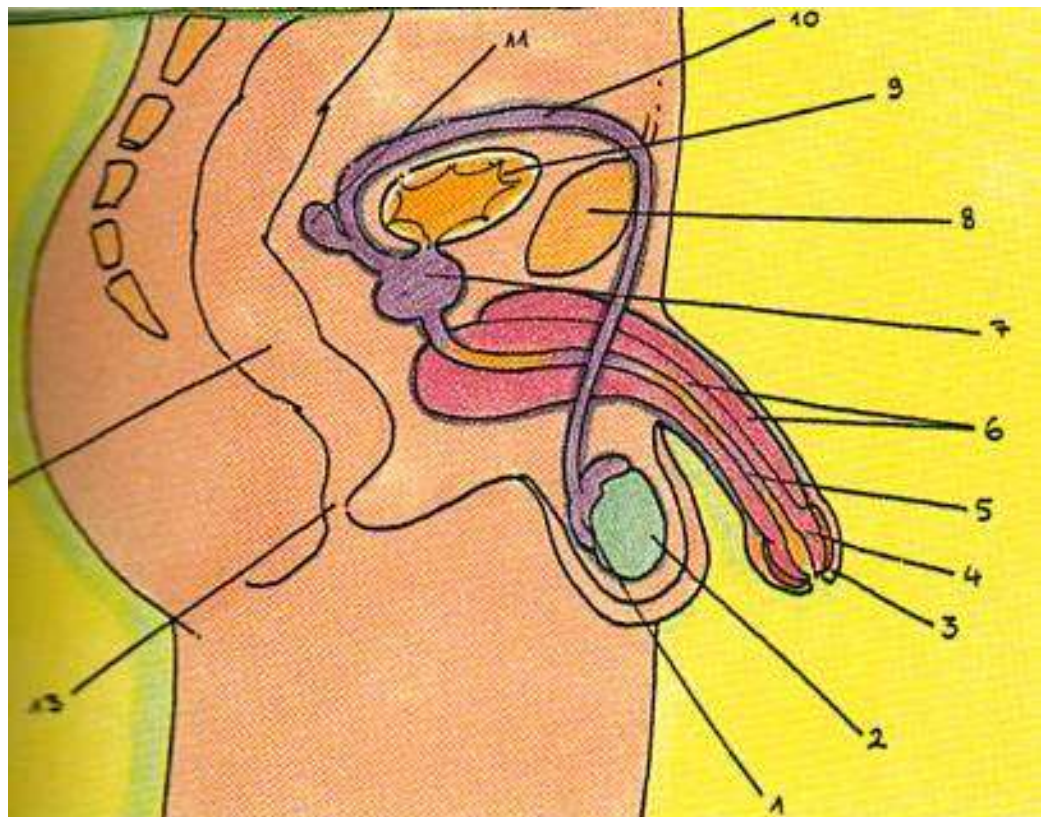
3. _____

- Wat je aan de buitenkant niet ziet.

Zoals je ziet zit er binnenin veel meer dan wat je aan de buitenkant kan vermoeden.

Zet de volgende woorden bij het juiste cijfer op de tekening.

Voorhuid - zaadbal - zaadblaasje - urineblaas - eikel - prostaat - zaadleider - zwellichamen - urinebuis - zaadblaasje



B. De penis kan van vorm veranderen

In de penis zitten geen botjes maar toch kan hij bij de minste aanraking of als een jongen alleen maar opgewonden raakt hard en stijf worden. Dat noem je dan een _____ . Hoe zit dat nauw eigenlijk in zijn werk. Als een jongen opgewonden is vullen de zwellichamen zich met _____, de penis wordt daardoor groter en voelt hard aan alsof er wel degelijk bot in zit.

Als de erectie verdwijnt dan stroomt _____ weg uit de zwellichamen, en krijgt de penis weer zijn normale vorm.

C. Zo wordt zaad gemaakt?

De urinebuis is er niet alleen voor het plassen. Ook de zaadcellen komen via deze weg naar buiten. Die zaadcellen zijn bedoeld om met een eitje van de vrouw samen te smelten en zo een baby te verwekken.

Maar waar komt dat zaad nu eigenlijk vandaan? Binnenin de balzak zitten twee 'kamertjes' en in ieder daarvan zit een **zaadbal**. Die zaadballen kun je van buitenaf goed voelen. Ze voelen aan als een soort kleine eitjes.

In de zaadballen wordt het zaad geproduceerd. Vervolgens wordt het in de bijballen opgeslagen. Die bijbal liggen als een soort eierschaal over de zaadbal heen.

Vanuit de bijbal lopen de **zaadleiters** naar de **zaadblaasjes**. Daar wordt het dikke zaad verdund, zodat het gemakkelijker door de urinebuis naar buiten kan vloeien.

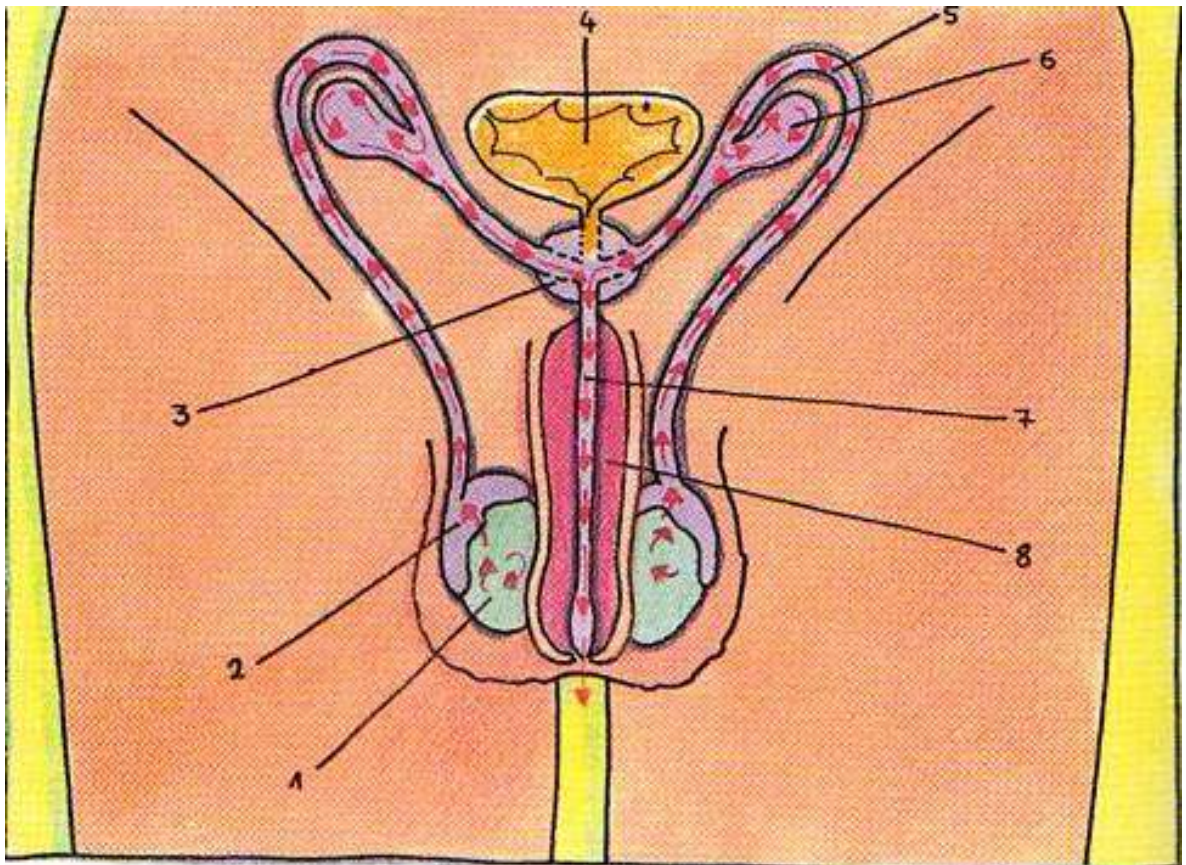
De plek waar de zaadleider en de urinebuis samenkomen, noem je de **prostaat**. Daar wordt het zaad nog meer verdund. De prostaat werkt als een soort ventiel en zorgt er voor dat de urine en het zaad niet bij elkaar komen. Er vloeit alleen dan zaad door de zaadleiters wanneer de penis stijf is. Wordt de penis dan nog meer geprikkeld dan kan er een **zaadlozing** of **ejaculatie** volgen. Bij een zaadlozing wordt de vloeistof vanuit de prostaat, door de urinebuis naar buiten gespoten. De melkwitte vloeistof die naar buitenkomt, noem je **sperma**.

Bekijk de foto op de volgende pagina goed en kleur de juiste delen.

Kleur de **zaadbal** rood

Kleur de **bijbal** in het groen

Kleur de **urineblaas** geel
Kleur de **prostaat** blauw



D. Goed om weten.

Het grootste deel van het mannelijk geslachtsdeel hangt buiten het lichaam. En dat is niet zonder reden. Om goede zaadjes te produceren moet de temperatuur van de ballen zo min mogelijk schommelen. Daarom hangen de ballen uit het lichaam, binnen is het namelijk 3°C te warm. Als bescherming tegen koude beschikt de balzak over een mooi trucje. Wordt het te koud dan trekken spiertjes de balzak dicht tegen het lichaam aan.

E. Jongens worden groot.

De veranderingen bij de jongens beginnen ergens tussen hun 10 en 12 jaar. Het begint allemaal bij het groeien van de balzak en de ballen. Een jaar later begint ook het groeien van de **penis**. Tijdens deze groeifase komen in de ballen **hormonen** tot ontwikkeling. Die kun je voorstellen als heel kleine berichtjes die door het lichaam heen schieten. Via die seintjes wordt het hele lichaam in kennis gesteld dat hier een jongen bezig is man te worden.

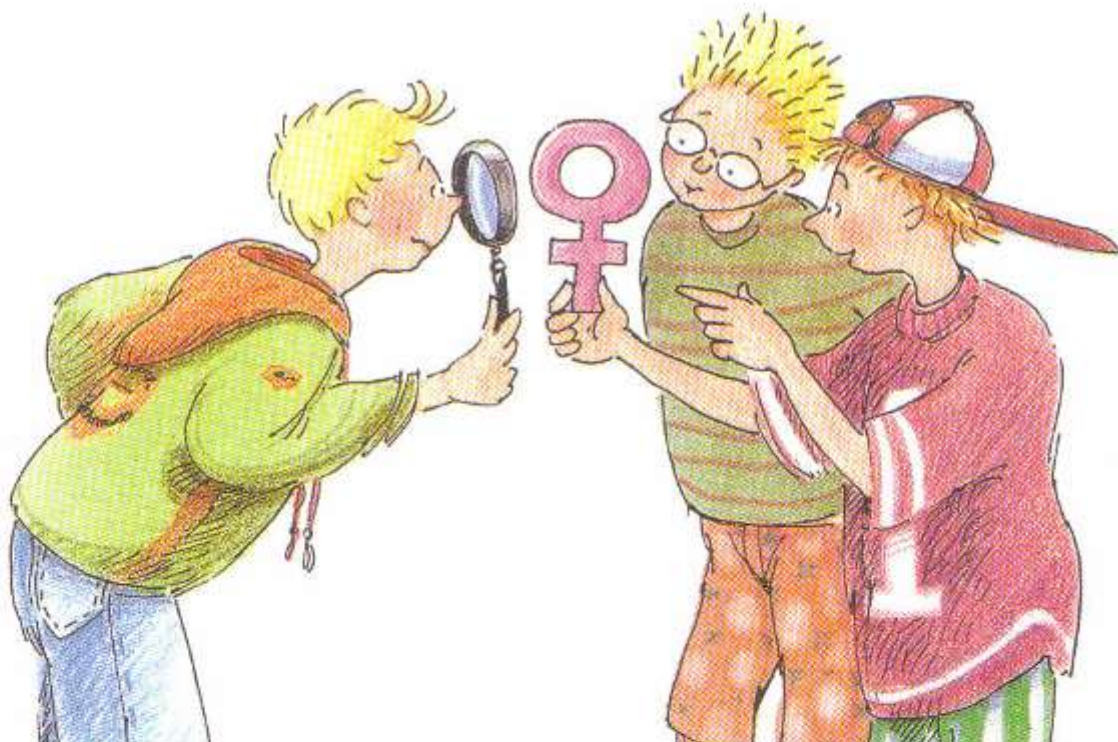
Diezelfde hormonen laten in je keel je strottenhoofd (waar iedereen mee spreekt) groter worden. We zeggen dan dat zo'n jongen 'de baard in de keel' heeft.

F. Natte dromen.

Die hormonen kunnen een jongen behoorlijk dwarszitten : in de puberteit komt het nogal eens voor dat de penis zomaar, zonder enige aanleiding, stijf wordt. Soms wordt hij 's morgens al wakker met een erectie, iets bijzonders is dat verder niet en het is ook zo weer weg. In de puberteit begint ook het produceren van zaad in de zaadballen; Elke dag komen er meer zaadcellen, en die worden opgeslagen in de bijbal. Maar ja, er komt een moment dat het er veel te veel worden. Het lichaam wil ze kwijt en zo krijgt een jongen zomaar een zaadlozing. Na die eerste natte droom is de jongen in staat om een kind te verwekken.



Wat jongens over meisjes moeten weten

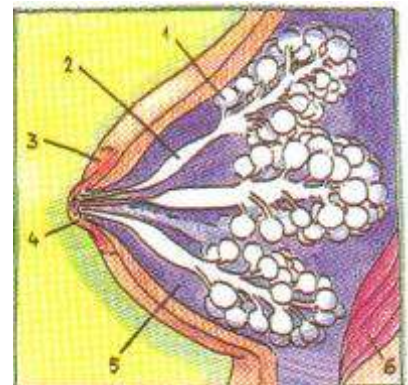


A. Het merendeel zit binnenin

De meeste bijzonderheden van meisjes en vrouwen kun je niet zomaar zien, omdat ze in hun lichaam verborgen zitten. Een ding kun je bij volwassen vrouwen altijd wel meteen ontdekken: vrouwen hebben borsten.

Vorm en grootte van de borsten zijn bij iedere vrouw anders. De borsten bestaan uit,
..... en Ze
lopen uit in de tepels.

Daaronder liggen de die
uitmonden in de tepels. Als een vrouw een baby heeft
gekregen, produceren deze klieren
....., die de baby uit haar
tepels kan zuigen.



1 = klierblaasjes

2 = melkgang

3 = tepelhof

4 =

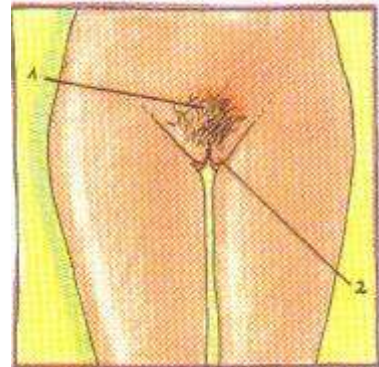
5 =

6 = spier

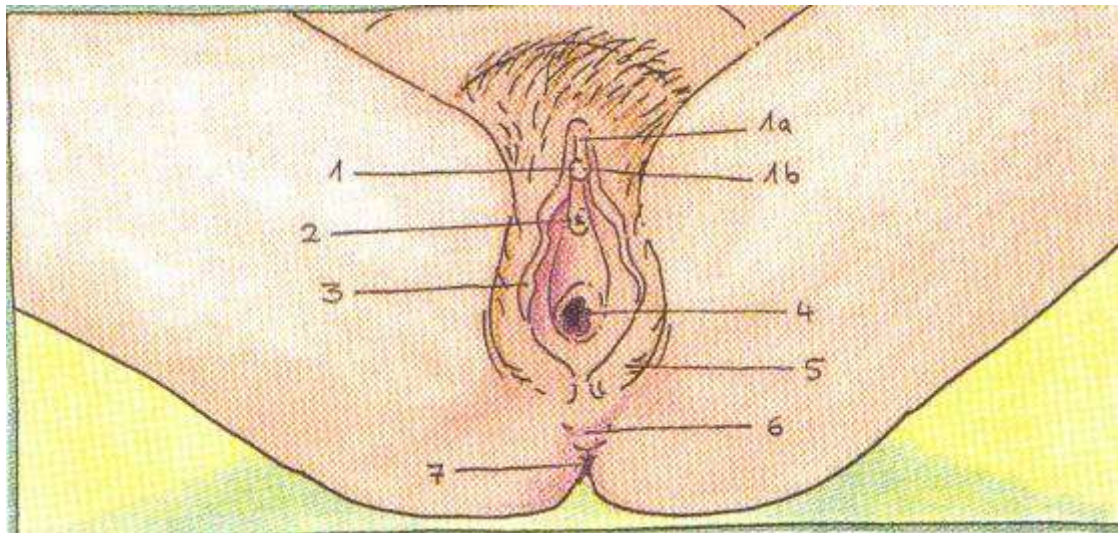
De overige geslachtsdelen van de vrouw liggen veel lager, net als bij de man. Als je met je hand vanaf de navel omlaag glijdt, kun je de voelen. Bij volwassen vrouwen kroest hierop het Vlak onder die venusheuvel liggen de grote: dit zijn twee huidplooiën die tegen elkaar liggen en zo de nog gevoeliger delen van de vrouw afschermen. Als je de grote schaamlippen een eindje opentrekt, kun je de rest zien: de kleine, die door de vele, kleine bloedvaatjes een roze-rode tint hebben.

1 =

2 =



B. Het gevoeligste plekje van meisjes en vrouwen



1 =	5 =
2 =	6 = perineum
3 =	7 =
4 =	

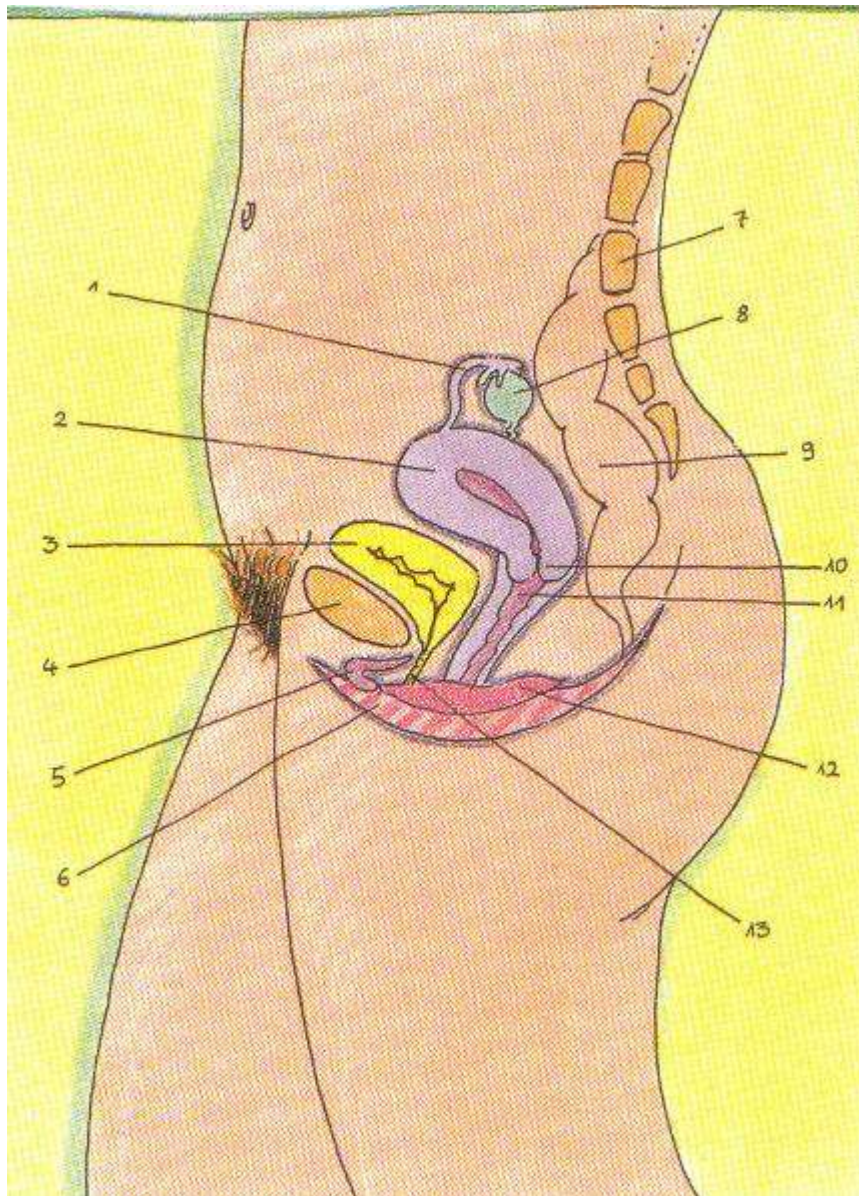
Een eindje onder de venusheuvel, precies daar waar de kleine schaamlippen samenkomen, ligt de, vaak ook de kittelaar genoemd.

Waarom kan je de clitoris vergelijken met de eikel van een man?

Voor de opening van de schede zit er meestal bij JONGE meisjes, een dun laagje voor. Wat is dat laagje en waarvoor dient het?

C. Wat je aan de buitenkant niet kunt zien
 → Kleur de eileider groen.

- Kleur de baarmoeder oranje.
- Kleur de eierstok geel.
- Kleur de urinebuis rood.
- Kleur de urineblaas blauw.

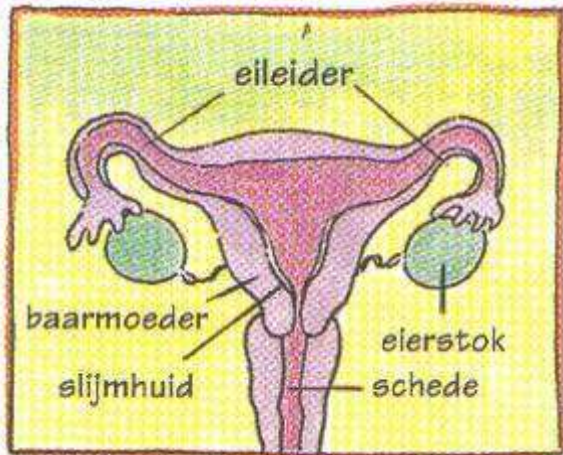


- 1 =
- 2 =
- 3 =
- 4 = schaambeen
- 5 = clitoris
- 6 = grote
schaamlippen
- 7 = ruggengraat
- 8 =
- 9 = darm
- 10 = baarmoeder-
mond
- 11 = schede
- 12 = kleine
schaamlippen
- 13 =

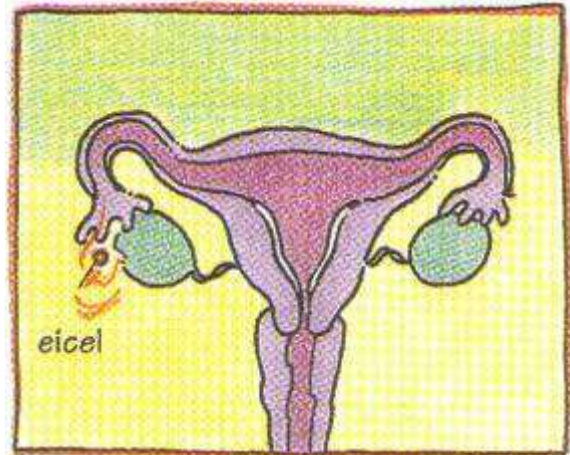
D. De menstruatiecyclus

Wat gebeurt er bij elke tekening?

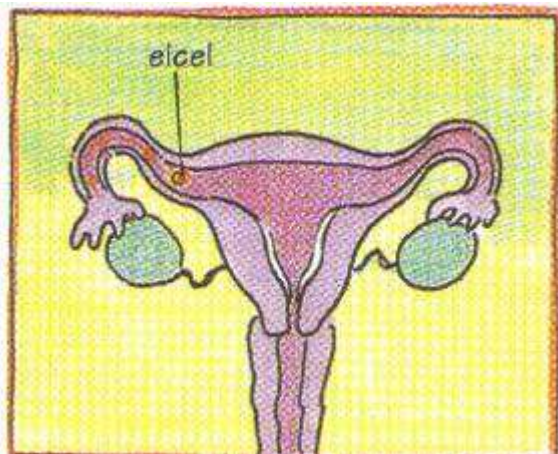
1.



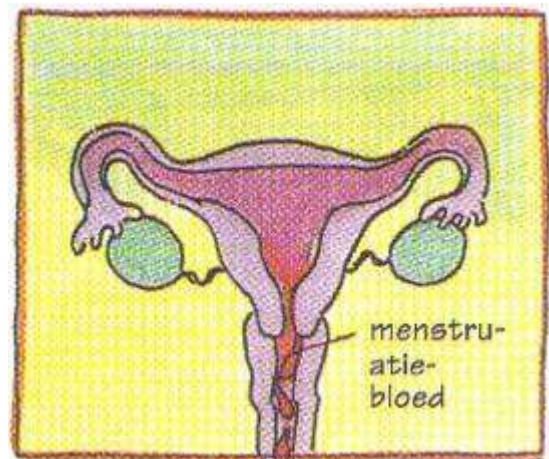
2.



3.



4.



E. De eerste menstruatie



Ongeveer twee jaar na het begin van de puberteit komt voor meisjes het meest spannende gedeelte: haar lichaam bereidt zich voor op de eerste cyclus en dus de eerste

.....
Het baarmoederslijmvlies scheidt een dunne, witte vloeistof af, die via de

schede naar buiten komt.

Dat noemt men

Veel meisjes schrikken van die afscheiding, maar dat is echt niet nodig. Pas wanneer de afscheiding vies gaat ruiken, donker van kleur wordt en je een jeukend en branderig gevoel in de vagina hebt, moet je naar een dokter gaan.

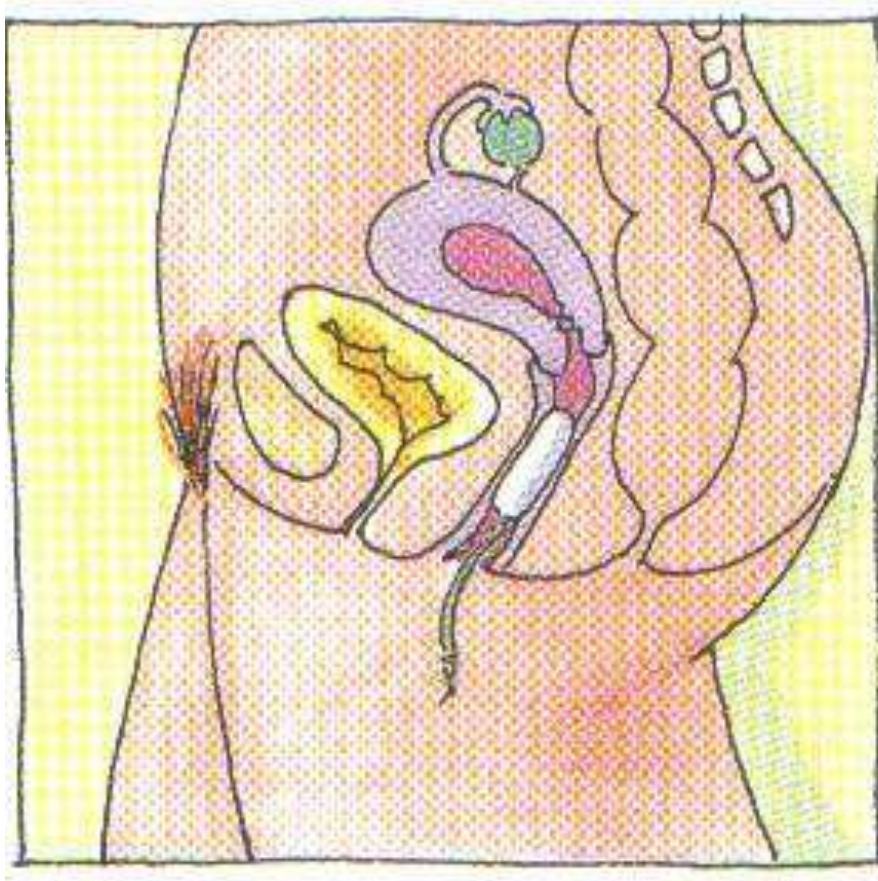
Zes tot twaalf maanden na het beginnen van de witte vloed, zal de eerste ongesteldheid beginnen. Er zijn meisjes die op hun negende menstrueren, andere niet eerder dan als ze zestien zijn. In elk geval kun je het als een soort 'mijlpaal' beschouwen, en een zeker gevoel van trots mag je best hebben: je bent nu echt geen kind meer, sterker nog, je bent een jonge vrouw, die zelf een kind zou kunnen krijgen. In het begin menstrueer je vaak onregelmatig, maar uiteindelijk komt er regelmaat in, en tegen het einde van de puberteit, zo rond het zeventiende jaar, komt de menstruatie in grote lijnen om de vier weken.

F. Speciaal voor meisjes

Bespreek de voor- en nadelen van een tampon, een inlegkruisje en een maandverband.

	TAMPON	INLEGKRUISJE	MAANDVERBAND
Voordelen:			
Nadelen:			





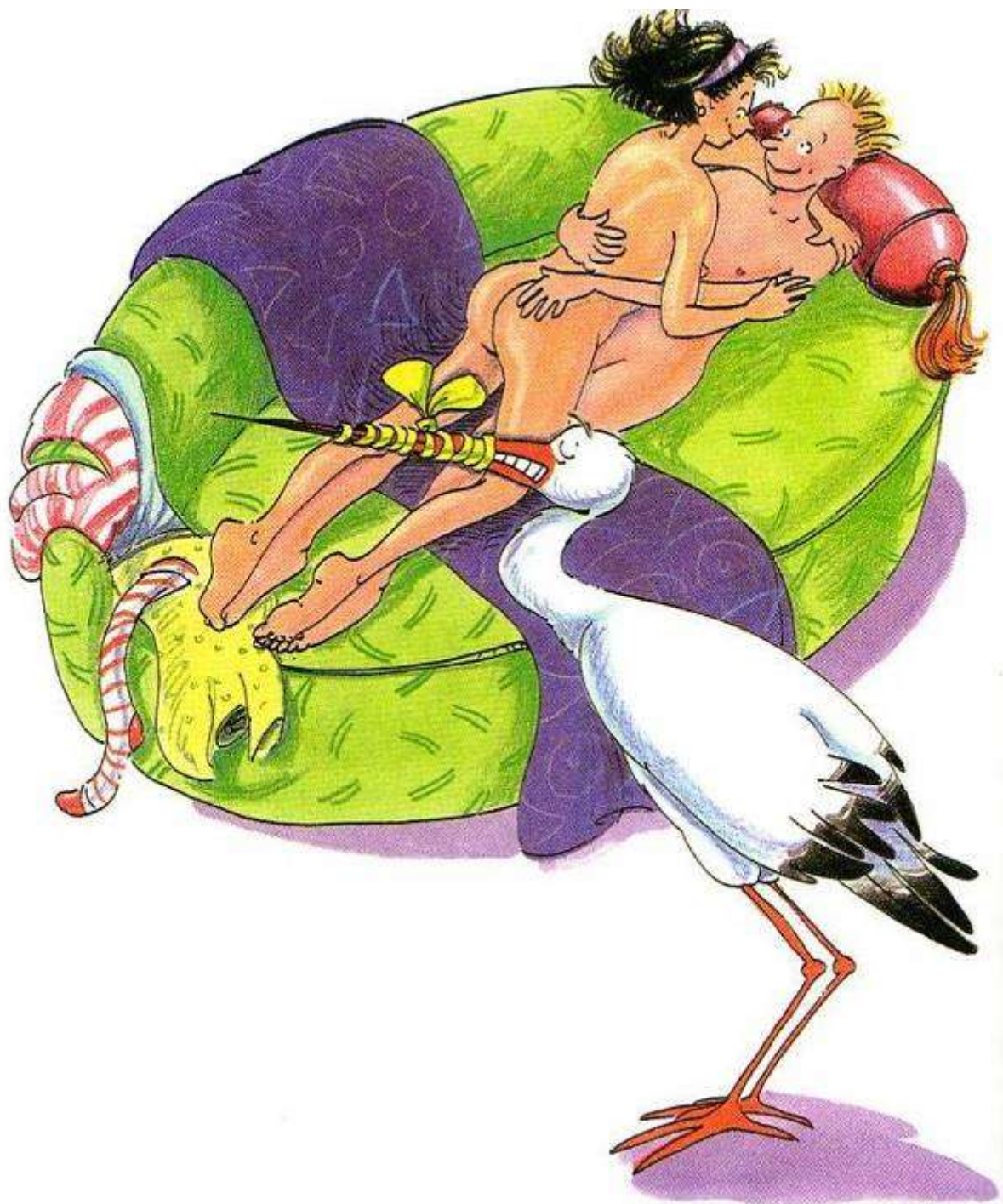
In de schaamstreek, dat wil zeggen het hele gebied vanaf de venusheuvel tot je anus, kun je maar beter spaarzaam met zeep omgaan. De tere huid van de schaamlippen raakt makkelijk geïrriteerd, en gaat dan jeuken en branden. In de schede zelf hoort al helemaal nooit zeep te komen. Om jezelf goed schoon te houden, ook als je ongesteld bent, heb je eigenlijk alleen maar warm water nodig en hoogstens een milde waslotion.

Goede bescherming tijdens de ongesteldheid is natuurlijk wel geboden. Je kunt uit verschillende oplossingen kiezen.

Op deze tekening zie je hoe je tampon kan inbrengen.

De tampon wordt ingebracht in de schede. De watten van de tampon zuigt het menstruatiesbloed al binnenin op. Het koordje hangt buiten de schede en dient om de tampon er terug te kunnen uithalen.

Een mens wil vaak liefde ... maar niet telkens een baby!



A. Hele en halve waarheden over het krijgen van kinderen.

Je weet nu in elk geval hoe een vrouw zwanger kan raken. Het zaadje van de man versmelt met een rijp eitje van een vrouw en daaruit groeit dan een nieuw mensje; Wonderlijk allemaal!!!... Maar je kunt je wel inbeelden dan mensen niet telkens ze vrijen een kindje willen. Daarvoor zijn er bepaalde methoden en voorbehoedsmiddelen.

B. Alle voorbehoedsmiddelen op een rijtje.

- Het condoom

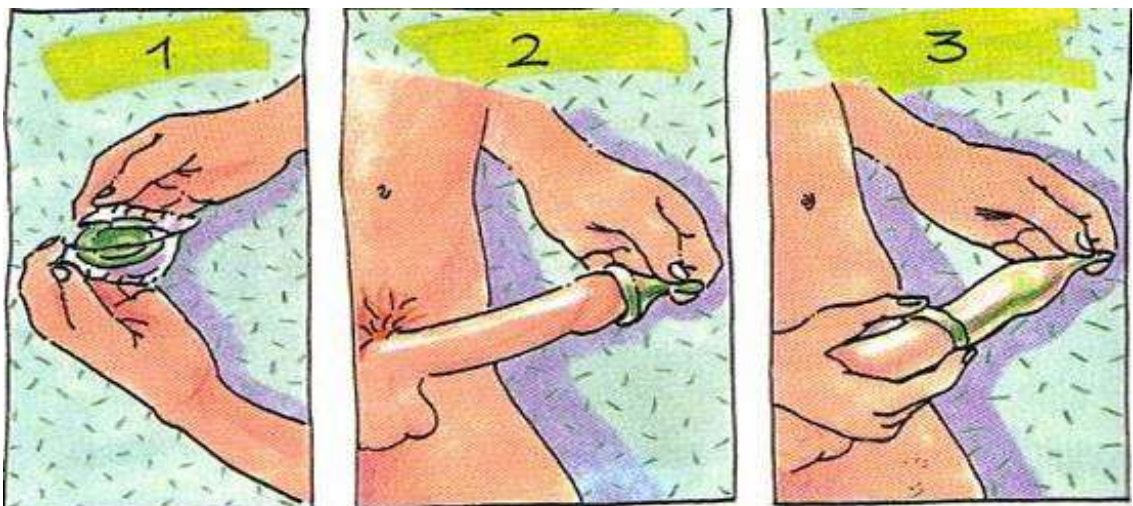


Een condoom lijkt op een ballon die nog niet is opgeblazen. Het is een rubberen ballonnetje, heel dun, en dat trekt de man over zijn penis zodat het zaad niet in de schede van de vrouw terecht komt - en dus geen eitje kan bevruchten. Een condoom is een heel goed voorbehoedsmiddel als je er op de juiste manier mee omgaat. Het condoom is zo te verkrijgen in elke supermarkt en bij de

apotheek. In enkele openbare toiletten heb je zelfs automaten met condooms.

Zet de juiste cijfertjes bij de uitleg.

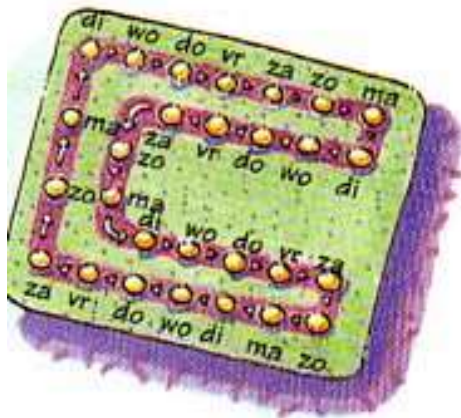
	Het condoom zo ver mogelijk afrollen en bij het inbrengen in de schede vasthouden
	Het reservoir tussen duim en wijsvinger houden, de voorhuid terugtrekken en het condoom over de eikel leggen.
	Je moet de verpakking voorzichtig openen en het condoom eruit halen. Beschadig het condoom niet!



Conclusie : Eerst wat oefenen en daarna is het condoom een prima voorbehoedsmiddel.



- **De pil**



Deze pilletjes bevatten hormonen die ervoor zorgen dat er in de eierstokken geen eitjes tot rijping komen. Daarnaast wordt de slijmprop in de baarmoedermond dikker, zodat er geen zaad kan doordringen. Mocht er toch nog een eitje bevrucht raken, dan zorgen die hormonen ervoor dat het zich niet in het slijmvlies van de baarmoeder kan nestelen. De **pil** is een uiterst betrouwbaar middel ter voorkoming van zwangerschap, als je hem tenminste volgens voorschrift inneemt.

De pil moet je voorgeschreven worden door een **huisarts** of een **gynaecoloog**.

Conclusie: De pil is een van de meest zekere voorbehoedsmiddelen - ook voor jonge meisjes- als hij volgens voorschrift wordt ingenomen. Nadeel is dat de hormonen die erin zitten wat bijwerkingen kunnen hebben, vooral bij vrouwen die roken.

- **Het spiraaltje**



Het spiraaltje is van kunststof, omwikkeld met dun koperdraad. Je hebt ze in allerlei soorten en maten. De eerste zagen er ook echt uit als een spiraal, tegenwoordig lijken ze meer op ankertjes.

De arts plaats het spiraaltje in de baarmoeder, er ontstaat een soort ontstekingsreactie waardoor het eitje zich niet

kan innestelen. Het spiraaltje kan van één tot drie jaar in de baarmoeder blijven zitten.

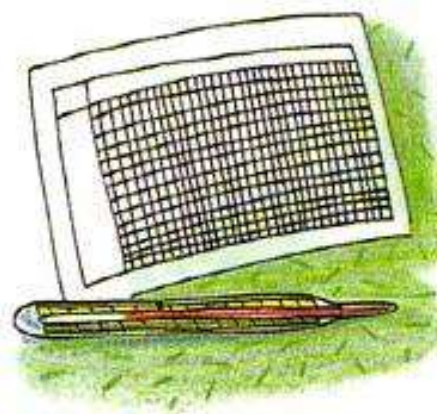
Conclusie: Het spiraaltje is een middel die aan de hand van een kleine ingreep moet geplaatst worden. Het moet langere tijd blijven zitten en is daarom geen geschikt voorbehoedsmiddel voor jonge meisjes.

- **Het pessarium**

Dit wordt ook wel eens het vrouwencondoom genoemd. Het is een buigzaam kapje met een elastische rand. Twee uur voor het vrijen wordt het ingesmeerd met een speciale crème, en in de schede ingebracht. Het kapje moet net over de baarmoedermond passen en voorkomt zo dat de zaadjes een eitje kunnen bevruchten. Als extra middel kun je een zaaddodende pasta gebruiken. Na het vrijen moet je het pessarium nog minsten zes uur inhouden. Daarna wordt het gewassen en opnieuw met een speciale crème ingesmeerd om het elastisch te houden.

Conclusie : Een pessarium moet door de dokter speciaal op maat gemaakt worden. Het is een uitstekend voorbehoedsmiddel als je het naar behoren kunt inbrengen... wat geen makkie is.

- **Periodieke onthouding**



Iedere 28 dagen vindt bij de vrouw een eisprong vanuit de eierstok naar de eileider plaats. Alleen in de dan volgende dagen kan het eitje bevrucht worden. Er zijn dus dagen waarop een vrouw beslist niet zwanger kan worden, omdat er geen eitje rijp is.

Tot de vijfde dag voor de eisprong en de derde dag erna kunnen man en vrouw zonder voorbehoedsmiddel naar bed. Die vijf dagen vooraf hebben te maken met het feit dat sperma nog drie dagen lang actief kan blijven, en dus in de baarmoeder op het ei kan 'wachten'. Bovendien tellen we er nog twee dagen bij, omdat niet alles altijd precies op tijd gaat. Om deze methode, de periodieke onthouding, te kunnen toepassen moet een vrouw haar cyclus heel goed kennen. Je moet als vrouw gedurende enkele maanden elke dag je temperatuur meten en die oplijsten op millimeterpapier. Wanneer je op

een zekere dag een temperatuursverhoging hebt van 0.4 tot 0.6 graden dan weet je dat op die dag je eisprong plaats vindt.

Conclusie: Dit is geen methode voor jongen meisjes of vrouwen met een onregelmatige cyclus. Je moet al heel zeker zijn van je eigen lichaam om die methode toe te passen.

C. Noodoplossing : de morning-afterpil

Hoewel we allemaal wel proberen de juiste voorzorgsmaatregelen te nemen, gaat er toch wel eens iets fout: Het condoom scheurt, de pil vergeten, ... In zo'n geval gaat je onmiddellijk naar de dokter. Hij kan je de **moring-afterpil** (de volgende-morgenpil) voorschrijven. Het meisje moet een serie van hormoontabletten innemen binnen 24 tot 48 uur na het vrijen, zodat het bevruchte eitje niet de kans krijgt om zich in te nestelen. Erg gezond is zo'n kuur niet, maar wel een oplossing tegen een ongewilde zwangerschap.

Conclusie: Dit is geen voorbehoedsmiddel wel een noodoplossing.

D. De menstruatie blijft uit.

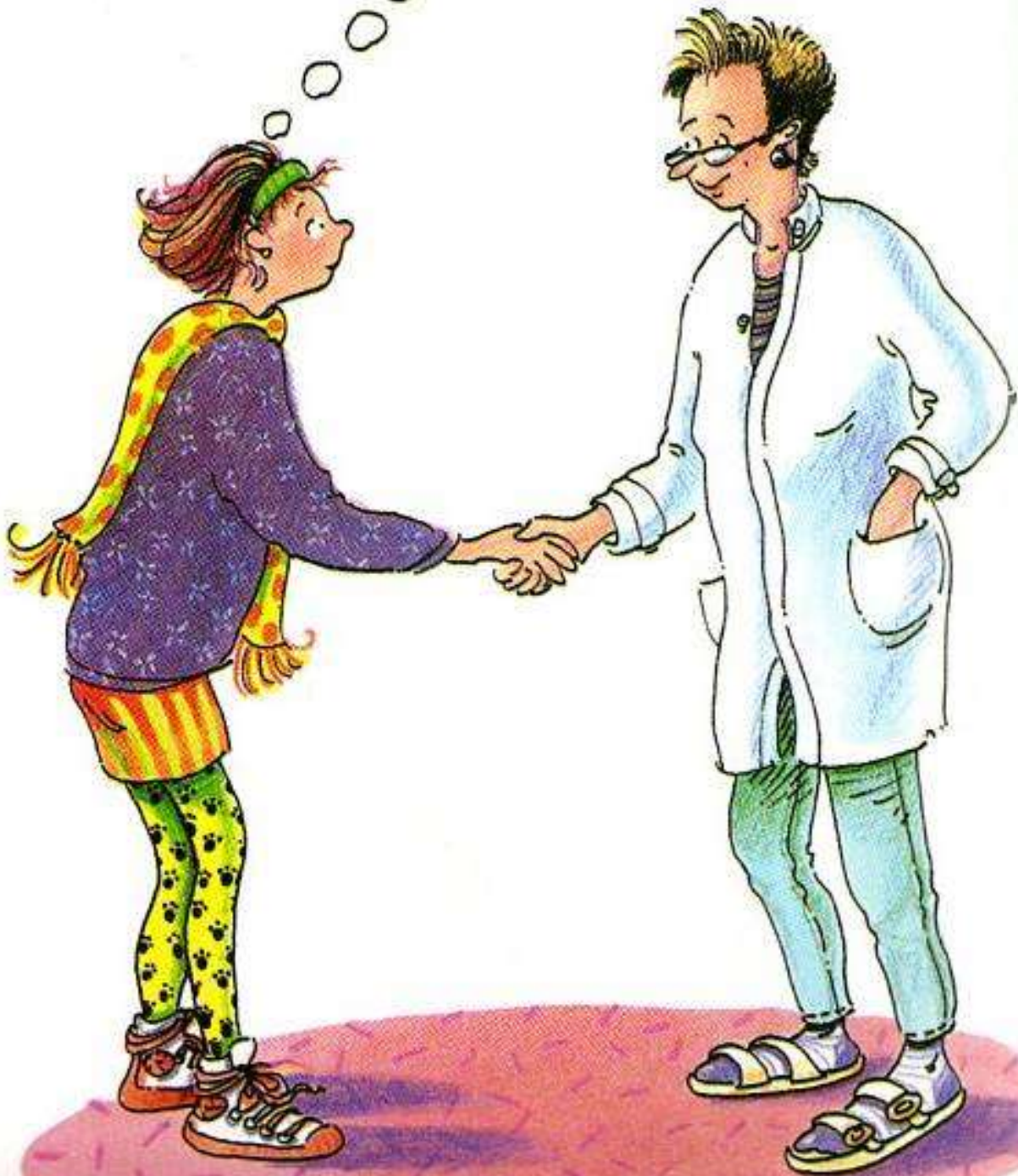
Als je een keer niet ongesteld wordt, betekent dat niet automatisch dat je zwanger bent. Als die kans er wel is, kan je bij de drogist of in de apotheek een **zwangerschapstest** halen. Die test kan je thuis doen. Indien de test positief uitvalt of je twijfelt, dan ga je best naar de dokter.

F. Abortus

Als je in verwachting bent, maar absoluut geen kind wilt, kun je abortus laten plegen. Voor de meeste meisjes en vrouwen is dat een heel ingrijpende beslissing waar je grondig over na moet denken. Daarom is het verstandig er van tevoren over te praten met een vriend, vriendin of met je ouders. Over abortus zelf moet je met de dokter overleggen. Sinds de abortuswet in 1990 mag een dokter abortus uitvoeren tot de veertiende week van de zwangerschap. Nadien is het enkel nog mogelijk indien het kindje geboren zou worden met een ongeneeslijke afwijking of dat de verdere zwangerschap of geboorte het leven van de moeder in gevaar brengt.

Seks ... en de dokter

brrr...
die dokter is
best aardig
maar ik heb de
zenuwen



A. Artsen in alle soorten en maten.

Je bent natuurlijk al eens bij de dokter geweest. Bij een verkoudheid, griep of omdat je je bezeerd had. In de meeste gevallen is dat bij de **huisarts**.

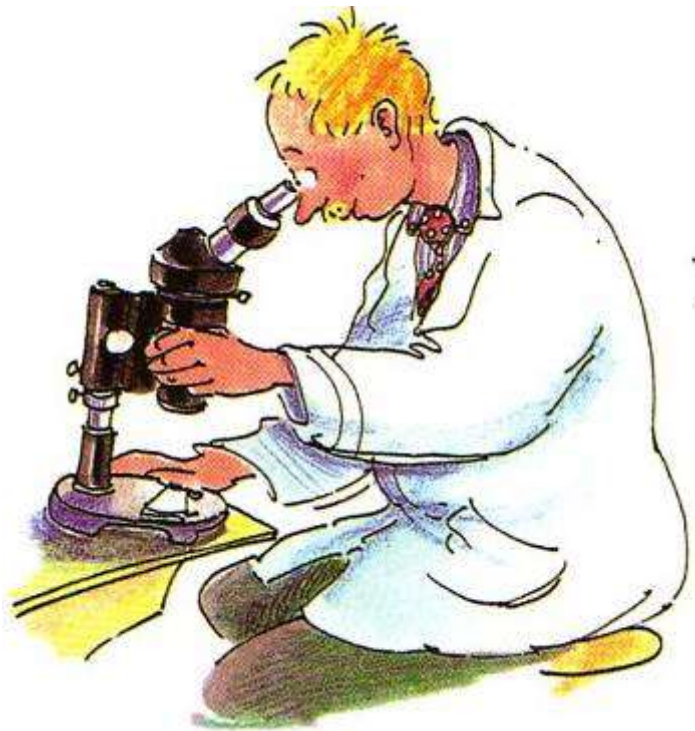
Er zijn ook artsen die meer gespecialiseerd zijn op een bepaalde sector van het lichaam. Die noemen we **specialisten**. Een **gynaecoloog** is zo'n specialist. Hij wordt ook wel eens de vrouwenarts genoemd.

B. Het onderzoek

Wanneer je om de een of andere reden bij de gynaecoloog terechtkomt, ben je misschien nog zenuwachtiger dan dat je naar de tandarts moet. Je mag gerust en je mama of een vriendin meenemen als je dat wat gerust stelt. Wat je vooral voor ogen moet houden is dat het voor een gynaecoloog de normaalste zaak is om geslachtsdelen te onderzoeken.

Je moet in elk geval medische hulp zoeken, wanneer er iets aan je geslachtsdelen verandert of als je je zorgen maakt over een voor jou onbegrijpelijk verschijnsel.

Bij vele vrouwen wordt er jaarlijks een uitstrijkje genomen. Dan nemen ze met een staafje wat afscheiding uit de schede en laten ze dat onderzoeken door een labo op mogelijke ziekteverwekkers. Indien er een probleem is, is de gynaecoloog ook de beste persoon om je de juiste medicijnen toe te dienen.



Aids - een dodelijk hoofdstuk

veilig
of helemaal
niet!



A. Een dodelijk hoofdstuk

Veel ziekten herken je na korte tijd; jeuk en een branderig gevoel maken je al snel duidelijk dat er iets mis is. Vrijwel altijd kan de dokter je helpen. Er is echter ook een ziekte, die in strikte zin geen geslachtsziekte is, maar wel vaak via geslachtsverkeer (seks) wordt overgebracht, en dat is _____ . Het is een erg geniepige ziekte en tot nu toe altijd dodelijk.

De afkorting van AIDS is A _____ I _____ D _____ S _____ wat verworven slechte werking van het afweersysteem betekent.

Het virus dat deze ziekte veroorzaakt, wordt het HIV-virus genoemd. Het heeft een verwoestende uitwerking op je lichaam en leidt tot de dood. Juist die bloedcellen die het afweersysteem in stand houden, worden erdoor aangetast.

Bij gezonde mensen zorgt dit afweersysteem ervoor dat een verkoudheid bijvoorbeeld vanzelf, en zonder medicijnen, weer overgaat. Bij een HIV-patiënt heb je die bescherming niet meer en zelfs een simpele verkoudheid kan zich ontwikkelen tot een dodelijke longontsteking.

Er zijn tegenwoordig wel medicijnen die het HIV-virus kunnen onderdrukken. Ze ontlasten het afweersysteem en zorgen er zo voor dat het veel langer duurt voor je AIDS krijgt. Maar tot nu toe kan het virus niet volkomen genezen worden, en jaarlijks sterven er veel mensen aan AIDS.

AIDS kan alleen overgedragen worden wanneer bloed, sperma of afscheiding uit de schede van een besmet mens in het lichaam van een gezond mens terecht komt; Je kunt het dus oplopen via sperma of afscheiding, maar ook bij een bloedtransfusie. Hoe kan je zo iets nu vermijden? Bij het vrijen gebruik je best altijd een _____ zodat je niet besmet kan raken. Denk dan niet dat je het "wel kunt zien" of iemand AIDS heeft of niet. Dat valt alleen via een bloedonderzoek vast te stellen. Houd dus als stel regel aan . IK VRIJ VEILIG, OF IK VRIJ NIET.

Als je iemand kent die met HIV besmet is, is het grote onzin met een grote boog om hem of haar heen te lopen. De ziekte wordt alleen via _____, _____ of _____ overgedragen. En niet door elkaar de hand te schudden of te kussen. Met een AIDS-patiënt kun je dus omgaan als met andere mensen, bovendien hebben ze de aandacht en de steun heel hard nodig.

