

# Het lichaam en vruchtbaarheid

- Programma
- Doelen
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Geslachtsorganen en vruchtbaarheid*
- Opdracht 2 *Zwangerschap herkennen*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 t/m 3



# Het lichaam en vruchtbaarheid

## PROGRAMMA

Deze les bestaat uit twee opdrachten:

- 1 In de eerste opdracht worden animaties over de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen bekeken, waarna de studenten een quiz kunnen doen om hun kennis te testen. Hierna worden animaties over de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid getoond, waarna de studenten op eenzelfde manier hun kennis kunnen testen. Aan de hand van de antwoorden op de quiz kunt u als docent nog extra onderwerpen behandelen of de antwoorden bespreken met de klas.
- 2 In de tweede opdracht wordt het kunnen herkennen van een zwangerschap behandeld. Welke symptomen horen hierbij en wat kan men doen bij twijfel over een vermoedelijke zwangerschap?

### Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten hoe de geslachtsorganen eruitzien en hoe ze werken met betrekking tot zwangerschap.
- Weten hoe de menstruatiecyclus verloopt.
- Weten wanneer een vrouw vruchtbaar is.
- Weten waaraan ze kunnen herkennen dat een vrouw zwanger is.
- Weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om seksuele gezondheid en zwangerschap.

## BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- **Bijlagen 2 en 3** als achtergrondinformatie.
- PC met beamer/digibord en internetverbinding.
- Studenten hebben hun smartphone nodig, alternatief: **bijlage 1** geprint per student.
- Eventueel een kleine prijs bij de quiz van opdracht 1 (bijvoorbeeld een condoom).
- Animaties van de mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen, menstruatiecyclus en vruchtbaarheid op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl).

## 5 - 10 MIN INTRODUCTIE

### 1 Korte terugblik op de vorige les

“De vorige les ging over liefde en fijne relaties. We hebben het gehad over wat jullie belangrijk vinden in een relatie en wat je kunt doen als je relatie niet oké is. Ook hebben we stellingen besproken over verwachtingen van mannen en vrouwen. Kan iemand vertellen wat je hebt herinnerd van deze les?”

### 2 Korte introductie en programma van deze les

“Vandaag gaan we een filmpje bekijken over de geslachtsorganen en de menstruatiecyclus vervolgens zullen samen een quiz doen. In de tweede opdracht gaan we bespreken hoe je een zwangerschap kunt herkennen.”





**Leg indien nodig de begrippen uit:**• **Geslachtsorganen**

De organen van het lichaam die een rol spelen bij de seksualiteit en de voortplanting. Voor de vrouw zijn dit de vagina, eierstokken, eileiders, baarmoeder en vulva (bestaande uit de ingang van de vagina, uitgang van de urinebuis, de schaamlippen en clitoris). Voor de man zijn dit de teelballen, bijballen, prostaat, zaadleiders, zaadblaasjes, de penis en de balzak.

• **Menstruatiecyclus**

In de puberteit wordt een meisje op een dag voor het eerst ongesteld. Dit heet ook wel menstruatie. Dit blijft zo totdat een vrouw in de overgang komt. Ongeveer iedere vier weken rijpt er een eicel. Als de eicel bevrucht wordt door een zaadcel kan de vrouw zwanger worden. Gebeurt dit niet? Dan wordt ze ongesteld. Op dat moment verlaten het eitje en het overtollig slijm/bloed het lichaam van de vrouw. Het rijpen en afstoten van het eitje herhaalt zich elke maand. Daarom wordt het een cyclus genoemd.

• **Vruchtbaarheid**

Iemand die vruchtbaar is kan zwanger raken (of iemand zwanger maken) en een kind krijgen. Om zwanger te worden moet er een eitje in de eileider van de vrouw bevrucht worden door een zaadcel van de man. Na ongeveer negen maanden is het kind volgroeid en bevalt de vrouw van een baby.

**3 Afspraken**

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de 'Algemene informatie en randvoorwaarden' voor mogelijke afspraken).

U kunt de studenten in de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door hen zelf gemaakte afspraken.



**TIP:** Het kan zijn dat studenten in uw klas verschillen wat betreft kennis en ervaring rondom seksualiteit en zwangerschap. U kunt alle studenten in uw klas bij de les betrekken. Maak hierbij vooral ook gebruik van de kennis die sommige studenten al hebben.





## Opdracht 1

# GESLACHTS- ORGANEN EN VRUCHTBAARHEID

In deze opdracht worden animaties getoond over de mannelijke- en vrouwelijke geslachtsorganen, menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Na iedere animatie kunnen de studenten een quiz doen om te toetsen hoeveel ze hebben onthouden. Na de quiz volgt een korte nabespreking van de informatie.

### Doelen

- Studenten weten hoe de geslachtsorganen eruitzien en hoe ze werken met betrekking tot zwangerschap.
- Studenten weten hoe de menstruatiecyclus verloopt.
- Studenten weten wanneer een vrouw vruchtbaar is.

### Stappen

#### 1 Leg uit

“Als het gaat om seksuele gezondheid is het handig om de belangrijkste onderdelen en werking van de geslachtsorganen te kennen. Zowel die van een man als die van een vrouw. Jullie krijgen zo vier verschillende animaties te zien. Na iedere animatie vullen jullie een paar quizvragen in. Deze vragen gaan over de animatie. We beginnen met een animatie over het mannelijke geslachtsorgaan.”

#### 2 Animatie en quizvragen over het mannelijke geslachtsorgaan


- Laat de animatie van het mannelijke geslachtorgaan zien. De animatie is te vinden op de website [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) onder de les ‘Het lichaam en vruchtbaarheid’ bij mbo entreeopleidingen.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over het mannelijke geslachtsorgaan invullen. Er zijn twee opties:
  - Optie 1: De quiz op papier  
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 1 t/m 4 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
  - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!  
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: [tiny.cc/mannelijk](https://tiny.cc/mannelijk)

#### Instructies voor de Kahoot! quiz:

- Klik op Play.
- Verander niks aan de game options en klik op classic.
- Studenten kunnen nu op hun mobiel naar de website [Kahoot.it](https://kahoot.it) gaan en inloggen met de **Game Pin** (dit is de code van een aantal cijfers die op het scherm staat).
- Als alle studenten aangemeld zijn klikt u op start.
- Laat de studenten nu de eerste vraag beantwoorden. Als alle studenten hebben geantwoord of als de tijd op is ziet u de antwoordopties die uw studenten hebben gegeven. De antwoorden kunt u bespreken met de klas. In **bijlage 2** kunt u de uitgebreide antwoorden vinden.

#### 3 Animatie en quizvragen over het vrouwelijke geslachtsorgaan

- Laat de animatie van het vrouwelijke geslachtorgaan zien. De animatie is te vinden op de website [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) onder de les ‘Het lichaam en vruchtbaarheid bij mbo entreeopleidingen’.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over het vrouwelijke geslachtsorgaan invullen. Er zijn twee opties:
  - Optie 1: De quiz op papier  
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 5 t/m 8 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
  - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!  
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: [tiny.cc/vrouwelijk](https://tiny.cc/vrouwelijk)  
Studenten moeten weer met een nieuwe Game Pin inloggen.

 **TIP:** Het kan voorkomen dat studenten vragen of ervaring hebben met vrouwenbesnijdenis of dat u een student in de klas heeft waar dit speelt. In **bijlage 3** staat hier meer informatie over. U kunt zelf beslissen of u deze informatie behandelt in de les of dat u het individueel bespreekt met studenten die hier vragen over hebben.

**4 Animatie en quizvragen over de menstruatiecyclus**

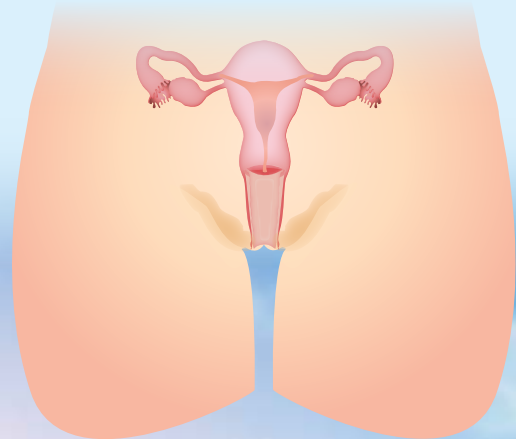
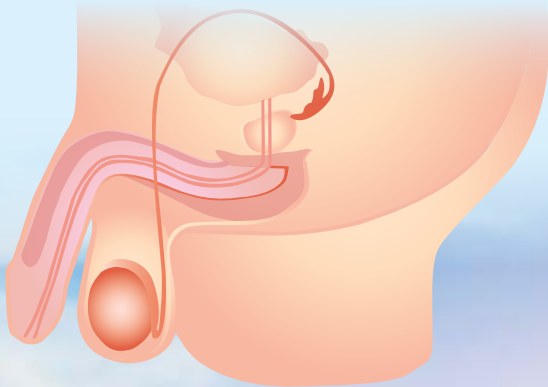
- Laat de animatie van de menstruatiecyclus zien. De animatie is te vinden op de website [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) onder de les 'Het lichaam en vruchtbaarheid' bij mbo entreeopleidingen.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over de menstruatiecyclus invullen. Er zijn twee opties:
  - Optie 1: De quiz op papier  
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 9 t/m 11 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
  - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!  
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: [tiny.cc/menstruatie](http://tiny.cc/menstruatie)  
Studenten moeten weer met een nieuwe Game Pin inloggen.

**5 Animatie en quizvragen over vruchtbaarheid**

- Laat de animatie over vruchtbaarheid zien. De animatie is te vinden op de website [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) onder de les 'Het lichaam en vruchtbaarheid' bij mbo entreeopleidingen.
- Laat de studenten na de animatie de quizvragen over vruchtbaarheid invullen. Er zijn twee opties:
  - Optie 1: De quiz op papier  
Deel **bijlage 1** uit onder de studenten. Laat ze de vragen 12 t/m 15 invullen. Bespreek de antwoorden na met **bijlage 2**.
  - Optie 2: Digitale quiz met behulp van Kahoot!  
Open de link naar de Kahoot! quiz die bij deze animatie hoort: [tiny.cc/vruchtbaarheid](http://tiny.cc/vruchtbaarheid)  
Studenten moeten weer met een nieuwe Game Pin inloggen.

**6 Afronding**

Vraag of studenten nog vragen hebben. Deze kunt u behandelen indien hier tijd voor is. Mocht u geen tijd hebben om alle vragen te beantwoorden, verwijst de studenten dan door naar de website [www.sense.info](http://www.sense.info).



Mannelijke en vrouwelijke geslachtsorganen

## Opdracht 2

# ZWANGERSCHAP HERKENNEN

25 MIN

Deze opdracht gaat in op het herkennen van een zwangerschap. De opdracht wordt klassikaal uitgevoerd.

### Doelen

- Studenten weten waaraan ze kunnen herkennen dat een vrouw zwanger is.
- Studenten weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om seksuele gezondheid en zwangerschap.

### Stappen

#### 1 Leg uit

“Je kunt op verschillende manieren herkennen dat een vrouw zwanger is. Dit is voor zowel mannen als vrouwen belangrijk. Samen weet je meer en je kunt dan op tijd stappen ondernemen als de vrouw onbedoeld zwanger is. Je kunt onbedoeld zwanger raken als er geen anticonceptie wordt gebruikt. Ook kan het zijn dat de anticonceptie niet op de juiste manier wordt gebruikt. Bijvoorbeeld doordat de pil is vergeten of het condoom is gescheurd. Meer informatie over het gebruik van anticonceptie komt aan de orde in de les Anticonceptiekeuze”.

#### 2 Vragen aan de klas

Vraag aan de studenten hoe een vrouw al vroeg kan merken dat ze zwanger is. Zijn er bepaalde symptomen? Schrijf de punten die genoemd zijn op een flip-over. Hiernaast staan de vier belangrijkste symptomen aangegeven waaraan je kunt merken dat een vrouw zwanger is. Sommige symptomen kunnen ook voorkomen zonder zwangerschap. Het is daarom belangrijk om bij twijfel een zwangerschapstest te doen.

#### • Symptoom 1

**Menstruatie:** Als een vrouw zwanger is, wordt ze niet meer ongesteld. Dit komt omdat een eitje in de eileider bevrucht is door een zaadcel. Dit bevruchte eitje is ingenesteld in de baarmoeder waardoor de vrouw niet meer ongesteld wordt.

**Let op:** Soms kan het voorkomen dat een vrouw wel ongesteld wordt of nog een beetje bloed verliest als ze zwanger is. Let daarom ook goed op andere symptomen die kunnen wijzen op een zwangerschap.

#### • Symptoom 2

**Borsten:** De borsten van een vrouw kunnen pijn gaan doen en groter worden als ze zwanger is. Dit komt door de hormonen. De borsten van een vrouw bereiden zich voor om na de geboorte borstvoeding te kunnen geven.

**Let op:** Gevoelige borsten kunnen ook voorkomen in de puberteit, het is dan geen aanwijzing van zwangerschap. In de puberteit beginnen de borsten van een vrouw namelijk te groeien waardoor ze pijn kunnen doen.

#### • Symptoom 3

**Energie:** Een vrouw die zwanger is, kan snel moe zijn. Deze vermoeidheid komt doordat er veel in het lichaam van de vrouw verandert.

**Let op:** Vermoeidheid kan ook andere oorzaken hebben. Controleer daarom ook of er andere symptomen van zwangerschap aanwezig zijn. Bij twijfel is het verstandig om een zwangerschapstest te doen of langs de huisarts te gaan.

#### • Symptoom 4

**Misselijk:** Een vrouw die zwanger is, kan misselijk zijn. Meestal is dit in de ochtend, maar het kan ook op andere momenten op de dag. Dit komt vooral door de hormonen.



**3 Nabespreking**

- Benadruk: soms kan het voorkomen dat een vrouw zwanger is zonder dat er symptomen zijn. Het is daarom belangrijk om na onveilige seks altijd een zwangerschapstest te doen op de dag dat het meisje ongesteld had moeten worden. Ook kunnen studenten langs de huisarts om het te controleren.
- Een zwangerschapstest is te koop bij een drogist of apotheek. Er zijn verschillende soorten zwangerschapstesten te koop, met verschillende prijzen.
- Voor meer informatie over zwangerschap en seksualiteit kunnen studenten terecht op de website [www.sense.info](http://www.sense.info), bij het Sense-sprekuur of ze kunnen langsgaan bij de huisarts.

**AFRONDING**

- Samenvatting: "In deze les hebben we verschillende animaties bekeken over de geslachtsorganen, de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Jullie hebben hier een aantal quizvragen over beantwoord. Vervolgens hebben we besproken hoe je kunt herkennen of een vrouw zwanger is."
- Bespreek kort wat de studenten van de les vonden.
- Zijn er nog vragen? Probeer die gezamenlijk te beantwoorden.
- Verwijs voor meer informatie naar: [www.sense.info](http://www.sense.info)

**Suggesties voor toetsing of portfolio-opdracht**

U kunt de vragen uit **bijlage 1** gebruiken als kennistoets of portfolio opdracht.





**BIJLAGEN**

Het lichaam  
en vrucht-  
baarheid



# Het lichaam en vruchtbaarheid

BIJLAGE

1

## Opdracht 1: Quizvragen

### Vragen over ZWANGER WORDEN

Vul hier je naam in:

.....

Vink het juiste antwoord aan.

#### Vragen bij de animatie over het mannelijke geslachtsorgaan

- 1 Waar bestaat sperma uit?
  - A. Water
  - B. Slijm
  - C. Zaadcellen
  - D. Eicellen
- 2 Hoeveel zaadcellen komen er vrij in één zaadlozing?
  - A. Één (1)
  - B. Honderd (100)
  - C. Duizend (1000)
  - D. Miljoenen (1000000+)
- 3 Hoeveel zaadcellen zijn er nodig om een vrouw zwanger te maken?
  - A. 1 (één)
  - B. 10 (tien)
  - C. 100 (honderd)
  - D. 1000 (duizend)
- 4 Kun je zwanger raken van voorvocht?
  - A. Ja
  - B. Nee

#### Vragen bij de animatie over het vrouwelijke geslachtsorgaan

- 5 Is het maagdevlies een vlies dat de vagina afsluit?
  - A. Ja
  - B. Nee

6 Heeft de vrouw al vanaf haar geboorte eicellen op voorraad?

- A. Ja
- B. Nee

7 Hoe heet het als een rijp eitje van de eierstok naar de eileider gaat?

- A. Menstruatie
- B. Eisprong
- C. Vruchtbaarheid

8 Kan een vrouw zwanger worden als ze seks heeft voor of rond de eisprong?

- A. Ja
- B. Nee

#### Vragen bij de animatie over de menstruatiecyclus

9 Hoe lang duurt de menstruatiecyclus ongeveer?

- A. 1 week
- B. 2 weken
- C. 3 weken
- D. 4 weken

10 Heeft de menstruatiecyclus 4 fases?

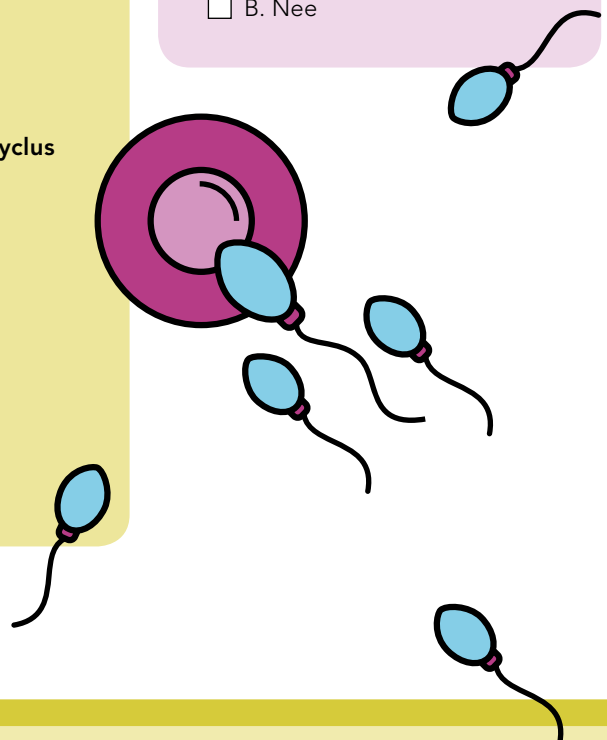
- A. Ja
- B. Nee

11 Hoe lang leeft de eicel na de eisprong?

- A. 1 uur
- B. 24 uur
- C. 1 week
- D. 4 weken

#### Vragen bij de animatie over vruchtbaarheid

- 12 Kan een meisje zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest?
  - A. Ja
  - B. Nee
- 13 Hoe lang kunnen zaadcellen leven in de eileider of baarmoeder?
  - A. 1 minuut
  - B. 1 uur
  - C. 1 week
  - D. 1 maand
- 14 Kun je precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is?
  - A. Ja
  - B. Nee
- 15 Kan een vrouw zwanger worden als zij seks heeft terwijl ze ongesteld is?
  - A. Ja
  - B. Nee



## Antwoorden op de vragen van opdracht 1

## VRAGEN OVER ZWANGER WORDEN

## Antwoorden bij de animatie over het mannelijke geslachtsorgaan

## 1 Waar bestaat sperma uit?

**Goede antwoord: C. zaadcellen**

Sperma bestaat uit zaadcellen en zaadvocht. Deze bevinden zich in vocht dat aangemaakt is door de prostaat en zaadblaasjes.

## 2 Hoeveel zaadcellen komen er vrij in één zaadlozing?

**Goede antwoord: D. miljoenen (1000000+)**

In het sperma van één zaadlozing komen meer dan miljoenen zaadcellen voor.

## 3 Hoeveel zaadcellen zijn er nodig om een vrouw zwanger te maken?

**Goede antwoord: A. 1 (één)**

Er is slechts één zaadcel nodig om een eitje te kunnen bevruchten.

## 4 Kun je zwanger raken van voorvocht?

**Goede antwoord: A. Ja**

In het voorvocht dat vrijkomt voor de zaadlozing kunnen al spermacellen voorkomen. Een vrouw kan hierdoor dus bevrucht worden.

## Antwoorden bij de animatie over het vrouwelijke geslachtsorgaan

## 5 Is het maagdevlies een vlies dat de vagina afsluit?

**Goede antwoord: B. Nee**

Het maagdevlies is een soepel randje aan het begin van de vagina. Het kan bloeden tijdens de eerste keer seks, maar meestal gebeurt dit niet. Het is dus geen vlies dat de vagina afsluit. Het wel of niet bloeden tijdens de eerste keer seks, zegt dus ook niks over de maagdelijkheid van een meisje.

## 6 Heeft de vrouw al vanaf haar geboorte eicellen op voorraad?

**Goede antwoord: A. Ja**

Een vrouw heeft al vanaf haar geboorten eicellen op voorraad. Twee weken voor haar eerste menstruatie rijpt haar eerste eikel (eisprong), waardoor zij zwanger kan worden.

## 7 Hoe heet het als een rijp eitje van de eierstok naar de eileider gaat?

**Goede antwoord: B. Eisprong**

Als een rijpe eikel van de eierstok naar de eileider gaat, heet dit een eisprong. Een vrouw is vruchtbaar als zich een eikel in de eileider bevindt. Een ander woord voor eisprong is ook wel ovulatie.

## 8 Kan een vrouw zwanger worden als ze seks heeft voor of rond de eisprong?

**Goede antwoord: A. Ja**

Een vrouw kan zwanger worden in de periode voor, tijdens of na de eisprong. Het is daardoor nooit goed te zeggen wanneer een vrouw vruchtbaar is en zwanger kan worden.



# Het lichaam en vruchtbaarheid

BIJLAGE

2

## Antwoorden bij de animatie over de menstruatiecyclus

- 9 Hoe lang duurt de menstruatiecyclus ongeveer?

**Goede antwoord: D. 4 weken**

De menstruatiecyclus duurt ongeveer 28 dagen. Dit komt overeen met ongeveer 4 weken of 1 maand. Het kan ook zijn dat de cyclus langer of korter duurt.

- 10 Heeft de menstruatiecyclus 4 fases?

**Goede antwoord: A. Ja**

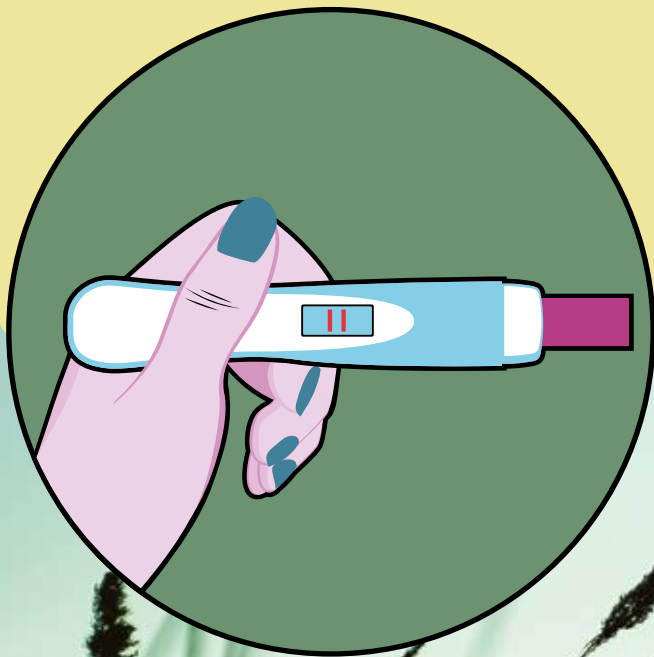
De menstruatiecyclus heeft 4 fases, deze zijn:

1. Het ongesteld worden
2. Het rijpen van de eicel
3. De eisprong
4. De periode tot de volgende menstruatie

- 11 Hoe lang leeft de eicel na de eisprong?

**Goede antwoord: B. 24 uur**

De eicel heeft na de eisprong een levensduur van ongeveer 24 uur. Dit kan iets langer of korter zijn. Het is daardoor niet goed te zeggen hoe lang een vrouw precies vruchtbaar is. Gebruik daarom altijd betrouwbare anticonceptie als je nog geen kind wilt krijgen.



## Antwoorden bij de animatie over vruchtbaarheid

- 12 Kan een meisje zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest?

**Goede antwoord: A. Ja**

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. De eerste eisprong is ongeveer twee weken vóór een meisje voor het eerst ongesteld wordt. Als een meisje seks heeft rond haar eerste eisprong, kan ze dus zwanger worden, terwijl ze nog nooit ongesteld is geweest.

- 14 Hoe lang kunnen zaadcellen leven in de eileider of baarmoeder?

**Goede antwoord: C. 1 week**

Zaadcellen kunnen wel zeven dagen, dus een week, leven in de eileider of baarmoeder. Als een vrouw dus zeven dagen voor haar eisprong seks heeft kan ze zwanger worden door het sperma (of voorvocht) dat toen in haar is gekomen.

- 13 Kun je precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is?

**Goede antwoord: B. Nee**

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. Maar je weet niet precies wanneer de eisprong is. Dat is namelijk per vrouw en menstruatiecyclus anders. Je kunt dus niet precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is. Daarom is het belangrijk altijd veilig te vrijen. Hiervoor kan het beste zowel een condoom als ander anticonceptiemiddel gebruikt worden.

- 15 Kan een vrouw zwanger worden als zij seks heeft terwijl ze ongesteld is?

**Goede antwoord: A. Ja**

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. Als de eisprong minder dan een week na de menstruatie valt, kan een vrouw zwanger worden van seks als ze ongesteld is. Daarom is het belangrijk ook tijdens de menstruatie veilig te vrijen. Als je anticonceptie gebruikt, ben je wél beschermd tegen zwangerschap als je seks hebt terwijl je ongesteld bent (in de stopweek). Zodra je na de stopweek weer begint met anticonceptie, zorgen de hormonen er namelijk voor dat er geen eisprong komt. Zonder eisprong kun je niet zwanger worden.



## Extra informatie

# MEISJESBESNIJDENIS



### TIP: Informatie voor anderstaligen

Informatie over vrouwenbesnijdenis voor anders-taligen staat op [www.zanzu.nl](http://www.zanzu.nl). Deze website geeft informatie over verschillende onderwerpen rondom seksualiteit, relaties, gezinsplanning en zwangerschap in ruim 16 verschillende talen.

### Wat is meisjesbesnijdenis?

Meisjesbesnijdenis is verminking van de vrouwelijke geslachtsdelen, dat vaak wordt gedaan uit religieuze overwegingen.

Er bestaan verschillende vormen:

- Een 'lichte' vorm: er wordt een prikje of sneetje in het buitenste stukje van de clitoris gemaakt.
- Een 'zware' vorm: soms worden het buitenste stukje van de clitoris en de binnenste schaamlippen weggehaald en worden de buitenste schaamlippen gedeeltelijk weggehaald en dichtgenaaid. Er blijft nog een klein gaatje over is, waardoor de vrouw kan plassen en menstrueren.
- Er zijn nog tussenvormen.

### Wat zijn de gevolgen voor het meisje?

Als een meisje besneden is, kan dat lichamelijke, geestelijke en seksuele problemen veroorzaken. Op het moment van de besnijdenis en de periode daarna: extreme pijn, veel bloedverlies en kans op infectie. Het meisje kan zelfs overlijden. Op de langere termijn: pijn tijdens het vrijen en minder plezier beleven aan seks. Ze heeft ook meer kans op infecties. Ook kan ze problemen hebben met plassen, menstruatie en zwangerschap.

### Waarom worden meisjes besneden?

Meisjes worden besneden om de vrouwelijke seksualiteit te beperken. Men zegt bijvoorbeeld dat besnijdenis de reinheid en de maagdelijkheid van een meisje beschermt en dat het ervoor zorgt dat een echtgenote trouw is aan haar man. Maar het gedrag van een meisje wordt niet bepaald door besnijdenis of verminking, maar door haar opvoeding en haar karakter. Soms denkt men dat de clitoris zal groeien als deze niet besneden is. Maar de clitoris is een normaal orgaan dat niet uit proportie zal groeien.

Ouders laten hun dochters meestal besnijden omdat het de gewoonte is binnen hun cultuur. Omdat iedereen het doet, vindt men het raar als een meisje niet besneden is. De ouders

zijn bang dat het meisje geen huwelijkspartner kan vinden en dat de gemeenschap haar niet zal accepteren. Sommige gemeenschappen denken dat meisjesbesnijdenis met hun religie verbonden is. Dit maakt het moeilijk de traditie te veranderen.

### Is besnijdenis van een meisje te vergelijken met besnijdenis van een jongen?

Nee, besnijdenis van meisjes is ingrijpender. Het is bedoeld om de vrouwelijke seksualiteit te beperken, terwijl jongens worden besneden omdat het hygiënischer zou zijn.

### Waar komt het voor?

In 28 Afrikaanse landen en in Jemen en Koerdisch Irak. Het komt onder andere veel voor in Somalië, Egypte, Ethiopië, Eritrea en Sudan. Doordat mensen uit deze landen migreren naar Europa, Amerika en Australië, komt het nu ook in Nederland voor.

### Heeft het te maken met geloof?

Vaak wordt gedacht dat het met geloof te maken heeft. Geen enkele religie kent de verplichting om meisjes te besnijden. Ook in de Koran en de Bijbel staat niets over meisjesbesnijdenis. Meisjesbesnijdenis bestond al vóór het ontstaan van de godsdiensten. Het is een eeuwenoude culturele traditie. Meisjesbesnijdenis komt zowel voor bij sommige moslims als bij sommige christenen en bij sommige stammen die meerdere goden hebben. Omdat het een eeuwenoude traditie is, is het lastig te veranderen. Want er is meestal veel druk van de samenleving om de traditie in stand te houden.

### Is het verboden?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is tegen alle vormen van meisjesbesnijdenis, omdat het schadelijk is voor meisjes. In veel landen over de hele wereld wordt meisjesbesnijdenis afgekeurd. Ook in de culturen waar het veel voorkomt, is langzaam iets aan het veranderen. Er zijn bijvoorbeeld gebieden waar de dorpen samen hebben afgesproken ermee te stoppen. Hierdoor valt de druk van de samenleving om je dochter te laten besnijden weg. In 2006 hebben vooraanstaande islamitische geleerden een fatwa uitgesproken, waarin meisjesbesnijdenis verboden wordt. Een belangrijk argument daarvoor is dat moslims de integriteit van het menselijk lichaam moeten respecteren en dus geen schade mogen toebrengen aan het lichaam van de vrouw. Meisjesbesnijdenis wordt steeds vaker gezien als kindermishandeling en dat is strafbaar, ook in Nederland. In Nederland

# Het lichaam en vruchtbaarheid

BIJLAGE

3

zijn er ongeveer 16.000 meisjes die het risico lopen om besneden te worden. Dit gebeurt vooral in het buitenland, bijvoorbeeld tijdens de vakantie. Sinds 2006 is het laten besnijden van een Nederlands meisje in een ander land ook strafbaar.

## Wat kun je doen als het jezelf of iemand die je kent dreigt te overkomen of overkomen is?

- Praat erover met iemand die je vertrouwt (vriendin, mentor, docent, schoolmaatschappelijk werk, huisarts); bedenk samen wat je kunt doen.
- Neem contact op met je huisarts of GGD. Bij de GGD kun je een 'Verklaring tegen meisjesbesnijdenis' halen. Daarin staat dat meisjesbesnijdenis slecht is voor de gezondheid. Ook staat erin dat het in Nederland verboden is en dat de ouders in de problemen komen als het meisje toch besneden wordt. Deze verklaring is bedoeld om ouders te helpen, die hun dochter niet willen laten besnijden, maar door de familie onder druk gezet worden om het wel te doen. Het is een bewijs om aan de familie te laten zien. De 'Verklaring tegen meisjesbesnijdenis' is er in zeven talen: Nederlands, Engels, Frans, Arabisch, Somalisch, Amhaars en Tigrinya. U kunt deze gratis krijgen via de Jeugdgezondheidszorg (het consultatiebureau of de GGD).
- Je kunt meisjesbesnijdenis anoniem melden bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling: [www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl).

## Achtergrondinformatie

De bovenstaande informatie komt van [www.meisjesbesnijdenis.nl](http://www.meisjesbesnijdenis.nl). Deze website wordt beheerd door Pharos, het landelijke kenniscentrum dat gespecialiseerd is op het gebied van gezondheid van en gezondheidszorg voor migranten en vluchtelingen. Hier kunt u meer informatie over besnijdenis vinden en folders downloaden voor studenten en ouders.

Ook kunnen u en uw studenten terecht op [www.zanzu.nl](http://www.zanzu.nl) voor meer informatie over seksualiteit, relaties, gezinsplanning en zwangerschap. Deze website biedt alle informatie duidelijk en in ruim 16 verschillende talen aan.

