



**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

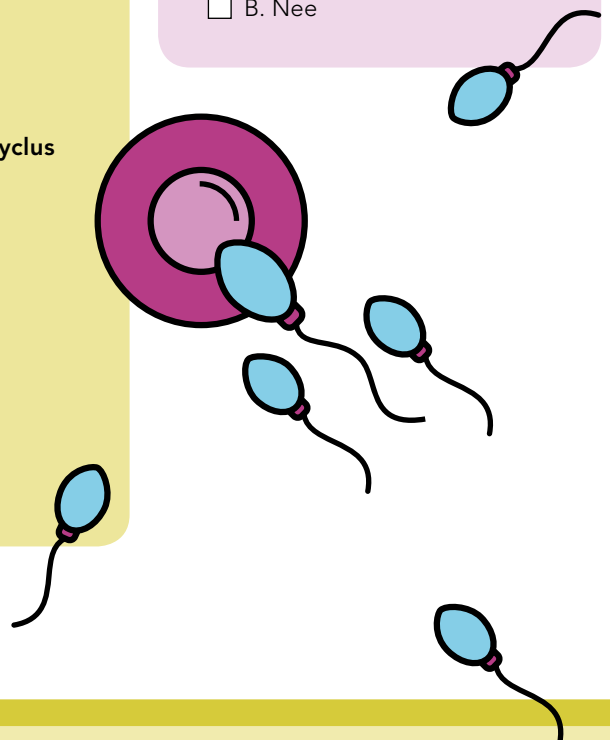
- 6 Heeft de vrouw al vanaf haar geboorte eicellen op voorraad?
  - A. Ja
  - B. Nee
- 7 Hoe heet het als een rijp eitje van de eierstok naar de eileider gaat?
  - A. Menstruatie
  - B. Eisprong
  - C. Vruchtbaarheid
- 8 Kan een vrouw zwanger worden als ze seks heeft voor of rond de eisprong?
  - A. 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**

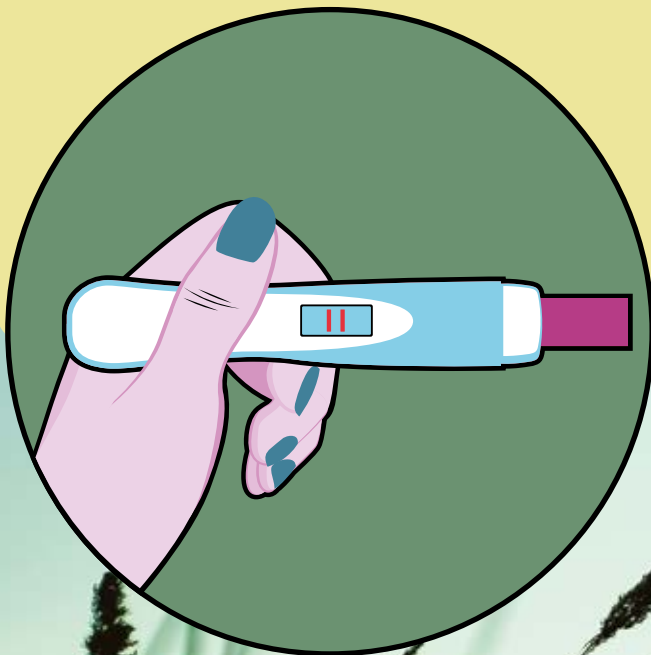
De menstruatiecyclus heeft 4 fases, deze zijn:

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.

