

Je lijf en zo

- Programma
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Geslachtsorganen*
- Opdracht 2 *Menstruatiecyclus en vruchtbaarheid*
- Afronding van de les
- Bijlage 1 t/m 6



Je lijf en zo

Programma

Deze les bestaat uit twee opdrachten:

- In de eerste opdracht tekenen de studenten in tweetallen of groepjes het mannelijk en vrouwelijk geslachtsorgaan: eerst de buitenkant, daarna de geslachtsdelen aan de binnenkant. Ook beantwoorden zij vragen over de werking van de geslachtsorganen. Vervolgens bekijkt u de animaties van het vrouwelijk geslachtsorgaan en het mannelijk geslachtsorgaan. Tot slot beoordeelt u samen met de studenten de tekeningen en de antwoorden op de vragen.
- In de tweede opdracht beantwoorden de studenten in tweetallen of groepjes vragen over de menstruatiecyclus en over vruchtbaarheid. Vervolgens beoordeelt u de antwoorden na het bekijken van de animaties over de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid.

Opmerking

Als u een blokkuur heeft, heeft u ruim de tijd voor beide opdrachten en kunt u ingaan op vragen, opmerkingen en signalen van de studenten.

Benodigdheden

- Deze lesbrief en bijlagen.
- Flappen/papier en potloden/stiften voor elk groepje (voor opdracht 1).
- PC met beamer/digibord + internetaansluiting.
- Voor elke student een geprint overzicht van organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid; dit overzicht kunt u aanvullen met informatie over relevante contactpersonen op school en in uw regio.

Introductie

- 1 Als dit de eerste les is uit het lespakket ter preventie van tienerzwangerschappen, begin dan met een korte uitleg over het lespakket: 'Dit pakket is bedoeld voor mbo scholen die extra aandacht willen besteden aan het voorkomen van tienerzwangerschappen. Het bestaat uit 6 lessen en omvat de volgende onderwerpen:
 - Je lijf en zo
 - Liefde en relaties
 - Veilig vrijen

- Anticonceptie
- Wanneer zwanger worden?
- Onbedoelde zwangerschap

'We beginnen vandaag met de les Je lijf en zo.'

- 2 **Leg uit:** In deze les gaan we het hebben over de geslachtsorganen en hun werking en de menstruatiecyclus. Waarom denken jullie dat we aandacht aan dit onderwerp besteden?

Licht toe: Het is belangrijk dat je weet hoe je lijf en je geslachtsorganen werken én die van je partner. Dan begrijp je beter hoe je goed voor jezelf kunt zorgen en hoe je fijne en veilige seks kunt hebben.

- 3 **Het doel van deze les is dat studenten aan het einde van de les:**

- weten hoe de geslachtsorganen eruitzien en hoe ze werken.
- de hygiëne kennen met betrekking tot hun eigen geslachtsorgaan.
- weten dat er veel verschil is in uiterlijke kenmerken (vorm en grootte van borsten, schaamlippen, penis etc.).
- de menstruatiecyclus kennen.
- weten wanneer een vrouw vruchtbaar is.
- weten dat het belangrijk is om je eigen lichaam te kennen.
- weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om seksuele gezondheid.

- 4 **Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren.**

U kunt de studenten 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 aan kunnen spreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door hen zelf gemaakte afspraken. Het samen maken van de afspraken kunt u door een student laten doen, dit kost waarschijnlijk wel extra tijd.

Mogelijke afspraken:

- Behandel elkaar met respect: laat elkaar uitpraten, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit, gebruik geen scheldwoorden of straattaal.



Tip: U kunt samen met de klas bepalen welke woorden wél en níet gebruikt worden tijdens deze les.

- Ieder heeft recht op zijn eigen mening.
- Studenten bepalen zelf of ze persoonlijke informatie willen delen, dit hoeft niet. Het is goed als ze hierin hun grenzen aangeven.
- Persoonlijke ervaringen en opvattingen worden niet verder verteld.
- Mobiel uit.

- 5 Geef een korte uitleg over het programma van de les.



30 MIN

Opdracht 1

GESLACHTSORGANEN

In deze opdracht benoemen de studenten in tweetallen of groepjes het mannen- en vrouwenlichaam. Eerst de buitenkant, daarna de geslachtsdelen aan de binnenkant. Vervolgens bekijkt u de animaties van het mannelijk en vrouwelijk geslachtsorgaan en beoordeelt u samen met de studenten de resultaten.

Doel van de opdracht

- Studenten kennen de belangrijkste onderdelen en werking van de geslachtsorganen.
- Studenten kennen de hygiëne m.b.t. hun eigen geslachtsorgaan.
- Studenten erkennen dat er veel verschil is in uiterlijke kenmerken (o.a. vorm en grootte van borsten, schaamlippen, penis etc.).
- Studenten weten dat het belangrijk is om je eigen lijf te kennen.

Stappen

1 Leg uit

Als het gaat om seksuele gezondheid is het belangrijk om de belangrijkste onderdelen en werking van de geslachtsorganen te weten, zowel van je eigen lijf als dat van je partner. Daarom gaan jullie in deze opdracht in tweetallen (of groepjes) de opdracht maken over het geslachtsorgaan van de man en van de vrouw. Zet de nummers op de juiste plek. Als jullie klaar zijn met de opdracht, beantwoordt dan de vragen in bijlage 2.

Opmerking: in deze opdrachten komen veel moeilijke woorden voor. We raden aan om bij de lagere niveaus steeds te checken of alle studenten de woorden kennen.

2 Invullen

Geef de studenten maximaal 15 minuten om in te vullen.

3 Bekijken

Bekijk vervolgens samen de animatie van het vrouwelijk geslachtsorgaan (duur 5.38 min.):

- via de link in de PowerPoint presentatie bij deze les.
- via www.langlevedeliefde.nl: Animatie vrouwelijk geslachtsorgaan; in mbo: Deelpakket Preventie tienerzwangerschappen.

U kunt de animatie achter elkaar bekijken of tussendoor even stoppen om extra uitleg te geven of vragen te beantwoorden. De animatie heeft ondertiteling én een voice-over. U kunt ervoor kiezen om het geluid van de voice-over uit te zetten en zelf uitleg te geven aan de hand van de ondertiteling. Beoordeel na het bekijken van de animaties de tekeningen. Geef één punt voor elk goed onderdeel.

Laat de studenten vervolgens de antwoorden van de vragen 1 t/m 4 van bijlage 2 bespreken op basis van de animatie. Vul zo nodig aan (zie feedback in bijlage 3).
Opmerking: Bij de vraag 'Wat is het maagdevlies?' kan veel discussie ontstaan. In de les over Partnerkeuze en maagdelijkheid uit Lang leve de liefde mbo vindt u meer informatie over maagdelijkheid en aanvullende opdrachten.

4 Leg uit

In sommige culturen komt besnijdenis van meisjes voor. Er bestaan verschillende vormen. Soms worden de schaamlippen weggesneden of een deel ervan. Soms wordt de clitoris weggehaald of wordt er een prikje in gegeven. Als een meisje besneden is, kan het zijn dat ze veel minder plezier heeft in seks. Ze heeft ook meer kans op infecties. Ook kan ze problemen hebben met plassen, de menstruatie en de zwangerschap. In veel landen wordt meisjesbesnijdenis afgekeurd. Het wordt gezien als kindermishandeling en dat is strafbaar, ook in Nederland.
Opmerking: Als u meisjes in de klas heeft voor wie dit onderwerp speelt: in bijlage 4 kunt u meer informatie vinden.

5 Bekijken

Bekijk nu samen de animatie van het mannelijk geslachtsorgaan op het digibord (duur 4.09 min.):

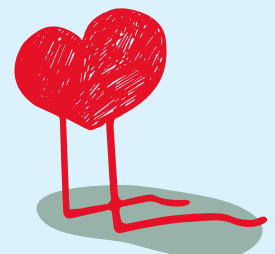
- via de link in de PowerPoint presentatie bij deze les.
- via www.langlevedeliefde.nl: Animatie mannelijk geslachtsorgaan; in mbo: deelpakket Preventie tienerzwangerschappen.

Beoordeel na het bekijken van de animatie de opdracht. Geef elke groepje punten voor wat correct ingevuld is. Bespreek nu samen met de studenten de vragen 5 t/m 9 uit bijlage 2 (zie bijlage 3 voor de feedback). Tel het aantal goede antwoorden per groepje en tel deze bij de vorige punten op.

6 Diversiteit

Benadruk dat er grote diversiteit is in uiterlijk, bijvoorbeeld vorm en grootte van borsten, schaamlippen, vagina, penis (+ dat lengte niets zegt over lengte in erectie en goede minnaar zijn).

7 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?





10 - 20 MIN

Opdracht 2

MENSTRUATIECYCLUS EN VRUCHTBAARHEID

In deze opdracht beantwoorden de studenten in dezelfde tweetallen of groepjes een aantal vragen over de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Daarna bekijkt u samen de animaties over de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid en vervolgens bespreekt u de antwoorden.

Doel van de opdracht

- Studenten kennen de basisinformatie over de menstruatiecyclus.
- Studenten weten wanneer de vrouw vruchtbaar is.

Stappen

1 Leg uit

In deze opdracht gaan jullie in dezelfde tweetallen of groepjes een aantal vragen en stellingen over de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid beantwoorden. Daarna gaan we animaties bekijken en de antwoorden bespreken.

2 Vragen

Zie bijlage 5. Geef elk tweetal/groepje bijlage 5 met de vragen. Laat de studenten hun namen erop schrijven. Na invullen verzamelt u de A4-tjes en hangt u ze op het bord of de muur. (U kunt ook de groepjes de antwoorden van elkaar na laten kijken).

3 Bekijken

Bekijk samen de animatie over de menstruatiecyclus (duur 3.06 min.):

- via de link in de PowerPoint presentatie van deze les.
 - via www.langlevedeliefde.nl: Animatie menstruatiecyclus; in mbo: deelpakket Preventie tienerzwangerschappen.
- Beoordeel samen met de studenten de antwoorden 1 en 2 van elk groepje. U kunt hiervoor ook de feedback in bijlage 6 gebruiken. Geef voor elk goed antwoord 1 punt.

4 Bekijken

Bekijk vervolgens de animatie over vruchtbaarheid (duur 2.30 min.):

- via de link in de PowerPoint presentatie van deze les.
 - via www.langlevedeliefde.nl: Animatie vruchtbaarheid; in mbo: deelpakket Preventie tienerzwangerschappen.
- Beoordeel samen met de studenten de antwoorden 3 t/m 9 van elk groepje. U kunt hiervoor ook de feedback in bijlage 6 gebruiken. Geef voor elk goed antwoord 1 punt. Tel de punten bij elkaar op en voeg ze toe aan de punten van eerdere opdrachten.

5 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?



2 MIN

AFRONDING VAN DE LES

- U kunt de eindstand bekendmaken en eventueel een prijsje uitreiken aan de winnaars.
- 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.
- U kunt het overzicht uitdelen met relevante organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid (zie handleiding bij dit lespakket).

Suggesties voor toetsing of portfolio opdracht

U kunt de vragen uit bijlage 2 en 5 gebruiken als kennistoets.





BIJLAGEN

Je lijf en zo

Je lijf en zo

BIJLAGE 1

Opdracht 1

GESLACHTSORGANEN

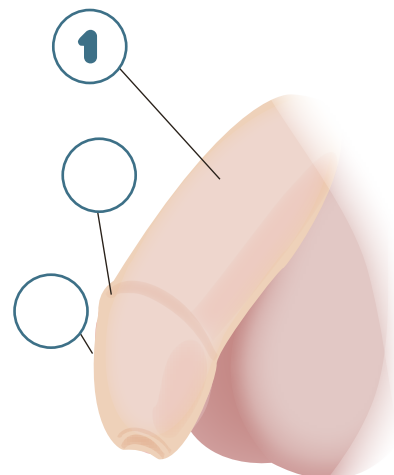
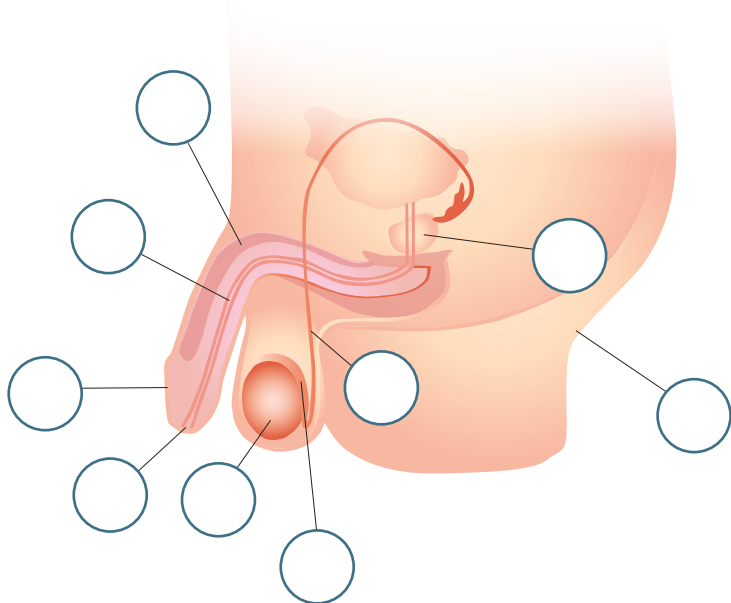
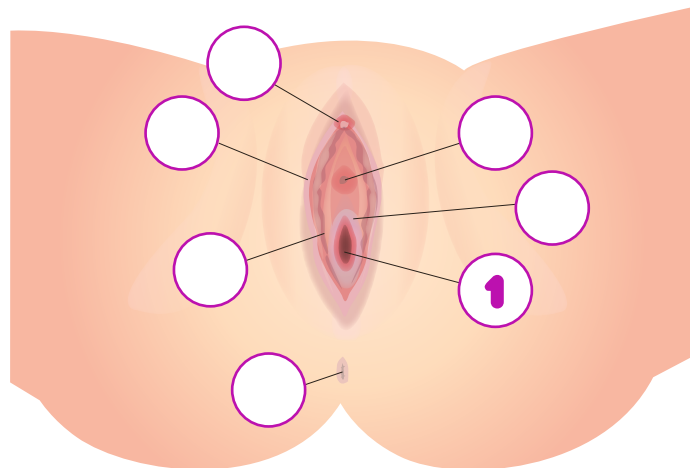
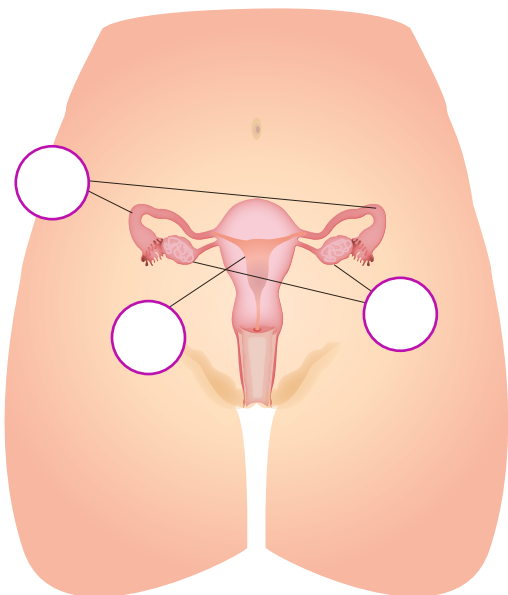
Zet het juiste cijfer bij de geslachtsdelen van de vrouw en man.

VROUW:

- 1 vagina
- 2 maagdenvlies
- 3 binnenste schaamlippen
- 4 buitenste schaamlippen
- 5 clitoris
- 6 plasgaatje (urinebuis)
- 7 baarmoeder
- 8 twee eierstokken
- 9 twee eileiders
- 10 anus

MAN:

- 1 penis
- 2 voorhuid
- 3 toompje
- 4 plasgaatje
- 5 plasbuis
- 6 prostaat
- 7 zaadbal
- 8 zaadleider
- 9 bijbal
- 10 anus
- 11 zwellichamen
- 12 eikel



VRAGEN OVER DE GESLACHTSORGANEN

Vul hier jouw/jullie namen in:

Beantwoord de volgende vragen.

1 Hoeveel eicellen heeft een meisje bij haar geboorte?

.....

.....

.....

.....

2 Wat gebeurt er bij de eisprong?

.....

.....

.....

.....

3 Wat is de G-plek of G-spot?

.....

.....

.....

.....

4 Wat is het maagdenvlies?

.....

.....

.....

.....

5 Hoeveel zaadcellen maken de zaadballen per dag?

.....

.....

.....

.....

6 Waar bestaat sperma uit?

.....

.....

.....

7 Kun je zwanger worden van voorvocht?

.....

.....

.....

8 Kan een man tegelijk plassen en klaarkomen?

.....

.....

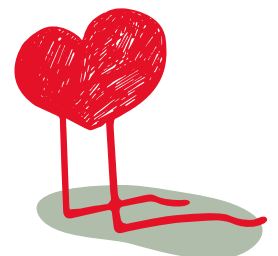
.....

9 Wat gebeurt er met de zaadcellen als een man lange tijd niet klaarkomt?

.....

.....

.....





Je lijf en zo

BIJLAGE
3

Feedback

VRAGEN OVER DE GESLACHTSORGANEN

- 1 **Hoeveel eicellen heeft een meisje bij haar geboorte?**
Een meisje heeft bij haar geboorte honderdduizenden eicellen in voorraad.
- 2 **Wat gebeurt er bij de eisprong?**
Van de pubertijd tot dat een vrouw ongeveer 50 jaar is, rijpt er iedere maand een eicel.
Als de eicel rijp is, gaat het van de eierstok naar de eileider. Dit noem je de eisprong of ovulatie.
- 3 **Wat is de G-plek of G-spot?**
Aan de voorkant van de vagina zit een plekje dat extra gevoelig kan zijn. Dit werd wel de G-plek genoemd. Maar het is gewoon de achterkant van de clitoris. Er zijn vrouwen die het lekker vinden als dat plekje wordt aangeraakt.
- 4 **Wat is het maagdenvlies?**
Het maagdenvlies is een soepel randje aan het begin van de vagina.
Bij de een is het wat grilliger van vorm dan bij de ander. De naam is eigenlijk niet goed. Het is namelijk geen vlies dat de vagina helemaal afsluit, maar alleen een klein randje aan de zijkant. Dat is maar goed ook, want anders zou het menstruatiebloed er niet uit kunnen.
- 5 **Hoeveel zaadcellen maken de zaadballen per dag?**
De zaadballen maken miljoenen zaadcellen per dag.
- 6 **Waar bestaat sperma uit?**
Sperma bestaat uit zaadcellen en zaadvocht. Zadvocht wordt door de prostaat en de zaadblaasjes gemaakt.
- 7 **Kun je zwanger worden van voorvocht?**
Ja, want er kunnen zaadcellen in voorvocht zitten.
- 8 **Kan een man tegelijk plassen en klaarkomen?**
Nee, want tijdens een zaadlozing sluit een klepje de blaas af. Zo kan er ook geen sperma in de blaas komen.
- 9 **Wat gebeurt er met de zaadcellen als een man lange tijd niet klaarkomt?**
Zaadcellen worden na een maand afgebroken in de bijbal.





Extra informatie

MEISJESBESNIJDENIS

Wat is meisjesbesnijdenis?

Meisjesbesnijdenis is verminking van de vrouwelijke geslachtsdelen.

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 dan dichtgenaaid, zodat er nog een klein gaatje over is waardoor de vrouw kan plassen en menstrueren.
- En 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, kans op infectie, het meisje kan zelfs overlijden. Op de langere termijn kan het zijn dat de seks pijnlijk is en dat ze veel minder plezier kan 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 bv. 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 en 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. Maar 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 bv. 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 zijn er ongeveer 16.000 meisjes die het risico lopen om besneden te worden. Dit gebeurt vooral in het buitenland, tijdens de vakantie bv. Sinds 2006 is het laten besnijden van een Nederlands meisje in een ander land ook strafbaar in Nederland.

Je lijf en zo

BIJLAGE

4

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.

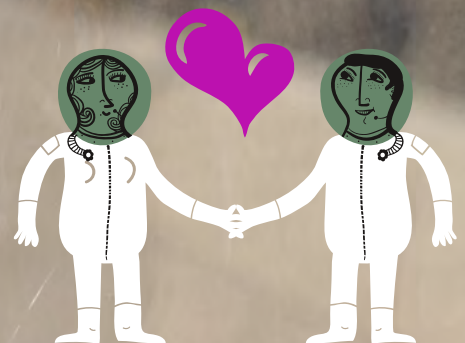
Je kunt deze gratis krijgen via de Jeugdgezondheidszorg (het consultatiebureau of de GGD).

- Je kunt meisjesbesnijdenis anoniem melden bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling: www.vooreenveiligthuis.nl

Achtergrondinformatie

De bovenstaande informatie komt van 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 kun je meer informatie over besnijdenis vinden en folders downloaden voor studenten en ouders.



Opdracht 2

MENSTRUATIECYCLUS EN VRUCHTBAARHEID

Vul hier jouw/jullie namen in:

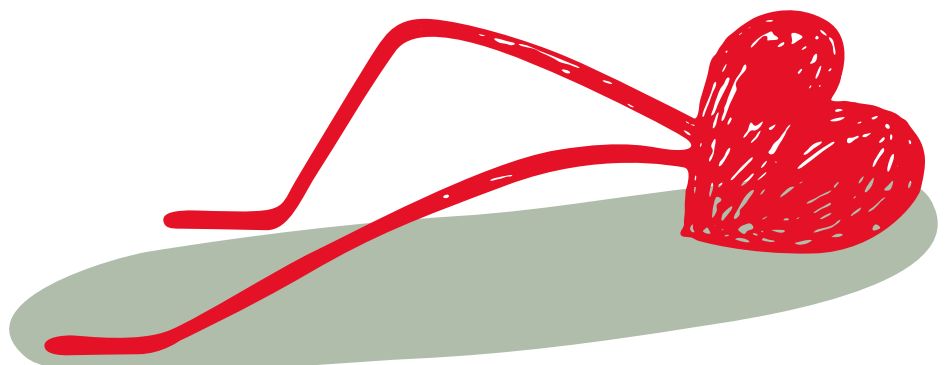
.....

.....

Beantwoord de volgende vragen.

Vul het antwoord in op de stippellijn of zet een kruisje in het vakje van het goede antwoord.

- 1 Een menstruatie duurt gemiddeld tot dagen.
- 2 Een menstruatiecyclus duurt gemiddeld weken.
- 3 Na de eisprong leeft de eicel nog uren of dagen.
- 4 Een zaadcel kan in de baarmoeder of eileider nog uren of dagen leven.
- 5 Je kunt precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is. **waar** **niet waar**
- 6 Een meisje kan zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest. **waar** **niet waar**
- 7 Een meisje kan niet zwanger worden van seks vóór de eisprong. **waar** **niet waar**
- 8 Als een meisje seks heeft terwijl ze ongesteld is, kan ze zwanger worden. **waar** **niet waar**



Feedback Opdracht 2

MENSTRUATIECYCLUS EN VRUCHTBAARHEID**1 Een menstruatie duurt gemiddeld 4 tot 7 dagen.**

De ene vrouw is langer ongesteld dan de ander. Het kan ook per keer wisselen hoe lang je ongesteld bent.

2 Een menstruatiecyclus duurt gemiddeld 4 weken.

Dit is voor elke vrouw anders: bij de een is het korter, bij de ander langer. De ene vrouw heeft een regelmatige cyclus, bij de ander wisselt het per keer hoeveel tijd er tussen twee menstruaties zit.

3 Na de eisprong leeft de eikel nog 12 – 24 uur.

Als de eikel niet bevrucht wordt, lost het vanzelf op.

4 Een zaadcel kan in de baarmoeder of eileider nog 7 dagen leven.**5 Je kunt precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is. Niet waar**

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. Maar je weet niet precies wanneer de eisprong is. Dat is namelijk per vrouw anders. Je kunt dus niet precies uitrekenen wanneer een vrouw vruchtbaar is. Daarom is het belangrijk **altijd** veilig te vrijen! Vrijen is het veiligst als je zowel anticonceptie als condoom gebruikt.

6 Een meisje kan zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest. Waar

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.

7 Een meisje kan niet zwanger worden van seks vóór de eisprong. Niet waar

De vruchtbare periode van een vrouw ligt rond de eisprong. Een zaadcel kan in de eileider nog wel 5 tot 7 dagen overleven. Een vrouw kan dus ook zwanger worden als ze de week voor de eisprong seks heeft.

Herhaal zo nodig: Daarom is het belangrijk altijd veilig te vrijen! Vrijen is het veiligst als je zowel anticonceptie als condoom gebruikt.

8 Als een meisje seks heeft terwijl ze ongesteld is, kan ze zwanger worden. Waar

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.

