

TIEN GOUDEN REGELS

- 1 Luister naar elkaar.
- 2 Accepteer elkaars mening.
- 3 Veroordeel de ander niet, ook al ben je het er niet mee eens of vind je het vreemd.
- 4 Lach elkaar niet uit.
- 5 Gebruik geen grove woorden. Het is een serieus onderwerp.
- 6 Noem geen namen wanneer je een verhaal vertelt.
- 7 Alles wat binnen de klas besproken wordt, blijft binnen de klas.
- 8 Je bepaalt zelf wat je wel of niet wilt vertellen.
- 9 Geen één vraag is raar.
- 10 Nog een regel, vul in:

.....

.....

Deze woorden gebruiken wij in de klas:

.....

.....

.....

.....

.....

Doe het spel

WAT WIL JE WANNEER?

Wat wil jij met zoenen en seks? En wanneer wil jij dat doen?

Dat is voor iedereen anders.

Knip de kaartjes uit. Zet ze bij wanneer je dat zou willen doen:

Bij je eerste afspraak, als je een paar maanden verking hebt, als je getrouwd bent of nooit.

WAT:



Een kus op de wang geven.

Tongzoenen.

Praten over seks.

Aan vrienden of vriendinnen voorstellen.

Samen in bed slapen.

Knuffelen.

Een kus op de mond geven.

Hand vasthouden.

Zeggen dat je verliefd bent.

Flirten via chat en internet.

Elkaars kleren uittrekken.

Kinderen met elkaar krijgen.

Strelen onder kleren.

Ouders ontmoeten.

Praten over kinderen.

Samen bloot zijn.

Orale seks (pijpen/beffen).

.....
.....

Vingeren en/of aftrekken.

Seks hebben (neuken).

.....
.....

Doe het spel

WANNEER:

1

BIJ ONS EERSTE
AFSPRAAKJE

2

ALS WE EEN
PAAR MAANDEN
VERKERING HEBBEN

3

ALS WE
GETROUWD ZIJN

4

NOOIT

Ongesteld zijn: Hoe zit dat?

Een meisje wordt ongeveer één keer in de vier weken ongesteld. Soms kan het langer of korter duren. Wat is ongesteld zijn? Hoe wordt een meisje zwanger? Je leest het hieronder.

WEEK 4

Geen bevruchting

- Normaal is er geen bevruchting.
- Je hebt dus geen seks gehad of je hebt anticonceptie gebruikt.
- Het lichaam van het meisje gaat de eikel en het laagje bloed in de baarmoeder afstoten.

WEEK 1

Ongesteld zijn

- Als een meisje ongesteld is, gaat zij bloeden.
Dat komt doordat de eikel en het laagje bloed in de baarmoeder worden afgestoten.
- Een meisje is 4 tot 7 dagen ongesteld.

WEEK 3

Eisprong

- De eikel springt van de eierstok naar de eileider. Dat heet de eisprong. De eikel leeft twee dagen in de eileider.
- De dagen rond de eisprong is een meisje het meest vruchtbaar.
- De eisprong is 14 dagen vóórdat een meisje ongesteld wordt. Dat betekent dat ze zwanger kan worden als er een zaadcel van de jongen bij de eikel komt. Dit gebeurt alleen als ze vrijen zonder condoom of ander middel tegen zwangerschap.
- Na de eisprong wordt de binnenkant van de baarmoeder dikker. Er ontstaat een laagje vol met bloed.

WEEK 2

Eikel groeit

- Eicellen groeien in de eierstok.
- Elke maand komt er één eikel uit de eierstok.

ZOEK OP!

- Hoe vaak wordt een meisje ongesteld?
- Wanneer is een meisje het meest vruchtbaar?
- Een meisje heeft seks rond de eisprong.
 - Wat kan er gebeuren?
 - Wat kan ze doen om dat te voorkomen?
 - Wat gebeurt er als er de eikel van het meisje niet bevrucht wordt?

Zwanger

- In het sperma van jongens zitten miljoenen zaadcellen.
- Bij seks kan een jongen zijn penis in de vagina van een meisje doen. Soms heeft een jongen een zaadlozing in de vagina van een meisje.
- Dan kan een van de zaadcellen van de jongen bij de eikel van het meisje komen. Dat noem je een bevruchting. Dan is het meisje zwanger.
- De bevruchte eikel gaat naar de baarmoeder. Daar maakt het zich vast in het laagje bloed aan de binnenkant van de baarmoeder. De bevruchte eikel wordt een kind.
- Een zwangerschap duurt meestal 40 weken.

Knip uit en vul in

MIDDELEN TEGEN ZWANGERSCHAP



Wat is dit?

.....



Wat is dit?

.....



Wat is dit?

.....



Wat is dit?

.....



Wat is dit?

.....



Wat is dit?

.....



Wat is dit?

.....



Vul in

Wat doe je...

als de ander niet veilig wil vrijen?

1 De ander zegt:

*Ik vind het echt niet fijn om met condoom te vrijen.
Ik wil dat niet.*

Wat zou jij doen?

- ☐ Ik zou de ander wegduwen.
 - ☐ Ik zou andere manieren van vrijen voorstellen, zoals zoenen of strelen.
 - ☐ Ik zou het toch doen en achteraf veel spijt hebben en misschien een soa.
 - ☐ Ik zou zeggen:
-

2 De ander zegt:

*Waarom wil je met condoom vrijen?
Vertrouw je me niet?*

Wat zou jij zeggen?

- ☐ Ik vertrouw jou wel, maar ik vertrouw niet je exen of de ex-vriendjes van je ex.
 - ☐ Het is geen kwestie van vertrouwen. Zelf hoef je er niks van te merken, maar kan je toch ziek zijn.
 - ☐ Ik vind het met condoom fijner en onbezorgder.
 - ☐ Ik vind het met condoom schoner.
 - ☐ Ik zou zeggen:
-

3 De ander zegt:

We hebben het nu al een paar keer met condoom gedaan. We kunnen nu toch wel stoppen?

Wat zou jij zeggen?

- ☐ Ook van één keer seks zonder condoom kan je een soa krijgen.
 - ☐ Als we een soa-test hebben gedaan, een ander middel tegen zwangerschap gebruiken en met niemand anders vrijen, dan kunnen we stoppen.
 - ☐ Zonder zorgen vind ik de seks fijner.
 - ☐ Ik zou zeggen:
-
-

4 Als de ander nog steeds zonder condoom wil vrijen.

Wat zou jij doen?

- ☐ Dan loop ik weg.
 - ☐ Dan duw ik de ander weg.
 - ☐ Dan stel ik een andere manier van vrijen voor.
 - ☐ Ik zou zeggen:
-
-
-
-
-
-

5 Een meisje zegt:

Ik wil niet meer elke dag de pil slikken

Wat zou jij zeggen:

- ☐ Als je dat niet doet kun je zwanger raken en ik wil nog geen kind.
 - ☐ Dan moeten we kijken welke ander middel beter past.
 - ☐ Ik wil best wel een tijd condooms gebruiken tijdens seks.
 - ☐ Ik zou zeggen:
-
-
-
-

9 VRAGEN OVER ABORTUS

Wil je meer weten over abortus?
We hebben de belangrijkste vragen
voor je op een rijtje gezet.

1 Wat is abortus?

Abortus is het beëindigen van een
ongewenste zwangerschap.

2 Wanneer is abortus toegestaan in Nederland?

Voor een abortus moet je op tijd zijn.
Als de baby al volgroeid is, kan je geen abortus
meer doen.
Tot 24 weken (6 maanden) zwangerschap mag je
een abortus laten doen.

Artsen houden vaak de grens van 22 weken
zwangerschap aan.
De meeste abortussen vinden plaats vóór
de 13^{de} week in een abortuskliniek.

3 Wie maakt de beslissing voor een abortus?

In de ideale situatie beslissen de jongen
en het meisje samen wat de beste keuze is.
Als ze het niet eens met elkaar worden of
als de jongen niet in beeld is, beslist het meisje.
Het is haar lichaam dus zij heeft het laatste
woord.

Het meisje en de jongen kunnen ook hulp vra-
gen bij Fiom of Sense als ze het samen niet eens
worden.

4 Hoe gaat een abortus?

Er zijn drie manieren van abortus.

Abortuspil: Het meisje slikt een pil en
binnen 48 uur nog twee pillen.
Die zorgen ervoor dat de baarmoeder
de zwangerschap afbreekt en afstoot.
Het meisje wordt dan ongesteld.

Zuigcurettage: Een arts zuigt met een buisje
de embryo uit de baarmoeder.
Soms krijgt het meisje een plaatselijke
verdooving.

Tweede trimester behandeling: Een arts zuigt
met een buisje de embryo uit de baarmoeder.
Het meisje moet onder narcose.
Dat betekent dat ze niet bij bewustzijn is
tijdens de behandeling.

Welke manier gebruikt wordt, hangt af van
hoe lang het meisje zwanger is. Lees maar:

• Tot 16 dagen overtijd met je menstruatie?

Overtijdbehandeling. De overtijd-
behandeling bestaat uit een zuigcurettage
of een abortuspil. Je mag direct je
zwangerschap laten afbreken. Je hoeft niet
eerst 5 dagen te wachten.

• Tot 9 weken zwanger?

Abortuspil of zuigcurettage. Je moet eerst
5 dagen goed nadenken over het afbreken
van je zwangerschap.

• Tot 13 weken zwanger?

Zuigcurettage.

• Vanaf 13 weken zwanger?

Een abortus is mogelijk in speciale
2^e trimester klinieken.

Na deze ingreep moet het meisje wat
langer in de abortuskliniek blijven in
verband met de narcose die ze heeft
gehad.

Overnachten is vrijwel nooit nodig.
Dit is de meest ingrijpende behandeling.

5 Hoe krijg je een abortus?

Maak een afspraak bij je huisarts, een Sense spreekuur of een abortuskliniek voor een voorgesprek.

Na dat gesprek moet je 5 dagen wachten. Dit noem je bedenktijd.

De bedenktijd is verplicht als je langer dan 16 dagen overtijd bent met je menstruatie. Pas na de bedenktijd wordt de abortus uitgevoerd.

Na de abortus heb je een nacontrole. Dan kijkt de arts of de abortus goed is gelukt.

6 Moet je betalen voor een abortus?

Een abortus is gratis voor alle vrouwen die in Nederland wonen.

Als je uit het buitenland komt, moet je 400 euro betalen.

7 Heb je toestemming nodig van je ouders voor een abortus?

Dit hangt af van je leeftijd.

• Ben je jonger dan 16?

Dan heb je toestemming nodig van tenminste één ouder of voogd.

Lukt dat niet of wil je dat niet, dan wordt er naar een andere oplossing gezocht. Indien nodig behandelt de arts zonder toestemming van de ouders.

• Ben je 16 jaar of ouder?

Dan mag je zelf beslissen.

Toestemming van ouders is niet wettelijk verplicht.

Een abortus kan heftig zijn, dus het is wel wenselijk dat ouders op de hoogte zijn.

Wist je dat?

- Artsen hebben een beroepsgeheim en mogen zonder toestemming niets aan ouders/verzorgers vertellen.
- Niemand mag je dwingen om een abortus te doen.

8 Kan een abortus anoniem?

Een abortus kan anoniem in een abortuskliniek. Dan hoeft niemand er vanaf te weten.

Bij een abortus in het ziekenhuis, wordt dit vergoed door de zorgverzekering.

Je hoeft dus hier niet voor te betalen.

! Let op: De abortus is zichtbaar op het overzicht van de zorgverzekering wat de ouders vaak krijgen.

Een abortus kan dus anoniem, maar het is wel fijn om iemand mee te nemen naar de abortus behandeling.

9 Hoe voorkom je een volgende zwangerschap?

Om te voorkomen dat je opnieuw ongewenst zwanger wordt, moet je veilig vrijen.

Dat is tijdens seks een condoom gebruiken en een andere middel tegen zwangerschap, zoals de pil of het spiraaltje.

Vrij altijd veilig, ook als de menstruatie na de abortus nog niet op gang is gekomen. Het meisje kan dan toch zwanger worden.

Wist je dit?

- Na een abortus kan je nog steeds kinderen krijgen. Je wordt er niet onvruchtbaar van.
- Veel meisjes hebben gemengde gevoelens over een abortus. Aan de ene kant willen ze nu geen kind, aan de andere kant voelen ze zich schuldig en verdrietig. Dit is heel normaal. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Blijf er niet alleen mee rond lopen.
- Het laten afbreken van een zwangerschap is voor veel meisjes een ingrijpende en stressvolle ingreep. Na de abortus zijn bijna alle meiden opgelucht. Ze zijn blij dat ze hebben gekozen voor een abortus. Het is wel belangrijk dat je zelf achter je besluit staat.

Ben je ongewenst zwanger maar heb je toch moeite met een abortus vanwege je geloof? Praat dan met iemand van Siriz.

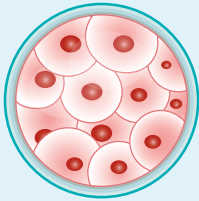


Zwangerschap en bevalling

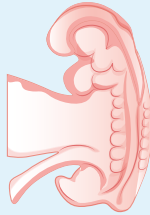
Negen maanden zwanger

De baby groeit in de baarmoeder. Hij drijft in het **vruchtwater**. Dat beschermt de baby tegen stootjes, tegen warmte en kou en tegen uitdrogen.

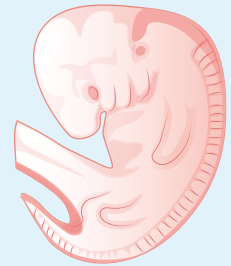
De baby krijgt voedsel en zuurstof van de moeder via de navelstreng. De navelstreng gaat van de baby naar de **placenta**.



Week 1: Een week na de bevruchting is er een bolletje cellen van 1 mm groot. Net zo groot als een rijstkorrel.



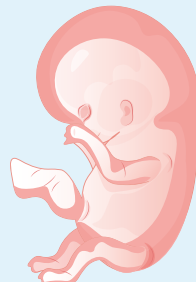
Week 3-4: Het embryo is niet meer dan een klompje cellen ongeveer zo groot als een maanzaadje.



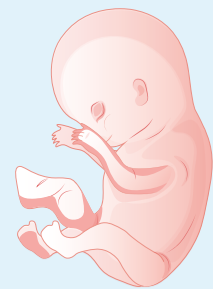
Week 5: Het embryo is nu volledig ingenesteld en is 3 mm groot. Het embryo lijkt op een kikkervisje en is ongeveer zo groot als een appelzaadje.



Week 6: Het embryo is nu ongeveer 5 mm groot. Zo groot als een erwt.



Week 8: Je kan het hartje zien kloppen op een echo. Het embryo is zo groot als een framboos.



Week 9: Het embryo begint een herkenbare menselijke vorm te krijgen. Het staartje is bijna verdwenen.



Week 12: Inmiddels is de baby gegroeid tot 6-7 cm en weegt hij 25 gram.



Week 20-26: De baby is ongeveer 27 cm lang en weegt zo'n 450 gram. Eigenlijk is het alleen nog een kwestie van groeien.



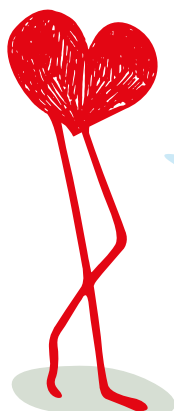
week 38-40: De baby beweegt steeds minder omdat hij al zo groot is. De baby kan geboren worden. Hij is nu ongeveer 50 cm lang en weegt ongeveer 3,5 kilo.

Bevalling

- 1 Na negen maanden ligt de baby met zijn hoofd naar de uitgang van de baarmoeder.
- 2 De moeder krijgt weeën.
Dat zijn een soort buikkrampen.
De geboorte begint.
- 3 De baarmoedermond wordt nu wijder.
Dit heet ontsluiting.
Meestal breken de vliezen.
Het vruchtwater stroomt naar buiten.
Het hoofdje van de baby duwt de vagina open.
- 4 De moeder moet nu haar spieren gebruiken om de baby via de vagina naar buiten te persen.
- 5 Direct na de geboorte wordt de navelstreng doorgesneden.
Dit doet geen pijn.
De baby gaat nu zelf ademen.
- 6 Een kwartier na de geboorte komt de nageboorte.
Die bestaat uit de placenta, de navelstreng en de vruchtvliezen.
- 7 Na een paar uur drinkt de baby melk uit de borst van de moeder of uit de fles.

VROEGGEBOORTE

Soms wordt een baby te vroeg geboren.
De baby heeft dan niet negen maanden in de buik kunnen groeien.
Dit heet een vroeggeboorte.



Echo's

Weet je zeker dat je zwanger bent en wil je het kind houden?

Dan neem je contact op met een **verloskundige**.

Je kunt de verloskundige al je vragen stellen over je zwangerschap en de bevalling.

Gedurende de hele zwangerschap houdt de verloskundige de groei van je kind bij.

Tijdens elk bezoek wordt naar het hartje geluisterd.

De eerste echo is na twaalf weken.

Er wordt uitgerekend op welke dag je gaat bevallen.

De tweede echo is na twintig weken.

Dan wordt gekeken of het kind gezond is.

Ook kan je dan zien of je een jongen of een meisje krijgt.

De kosten voor een echo worden vergoed door je zorgverzekeraar.

Gezond zwanger

Tijdens je zwangerschap moet je goed voor jezelf zorgen.

Ook voor de baby die in je buik groeit.

Dit kan je doen door al vanaf begin van de zwangerschap gezond te eten en vaak te bewegen.

En ook door niet te roken, geen alcohol of drugs te gebruiken en geen last te hebben van stress.

Word je vader? Blijf ook gezond!

WIST JE DIT?

- De meeste vrouwen bevallen in een ziekenhuis.
Je kan ook thuis bevallen.
- Een baby kan ook via een keizersnede worden geboren.
De moeder wordt dan geopereerd in het ziekenhuis.
De baby komt via de buik uit de moeder.
- In de eerste week na de bevalling krijgen de ouders kraamhulp. De kraamhulp helpt thuis met het verzorgen van de baby.
- Sommige vrouwen hebben de eerste dagen na een bevalling last van huilbuien, prikkelbaarheid en slaapproblemen.
Dit heet: babyblues.

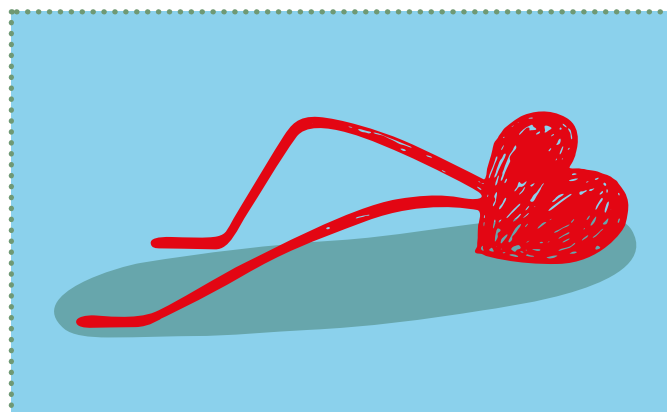
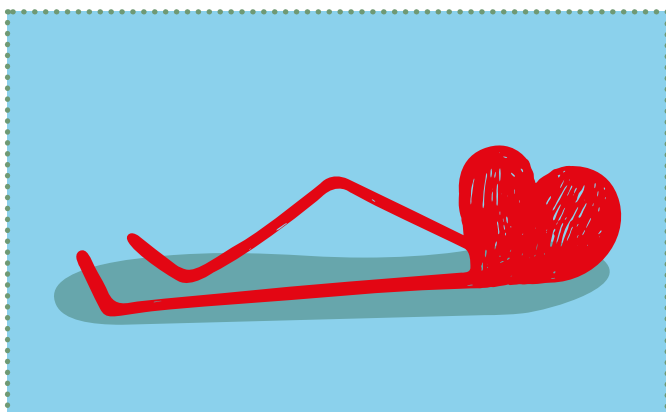
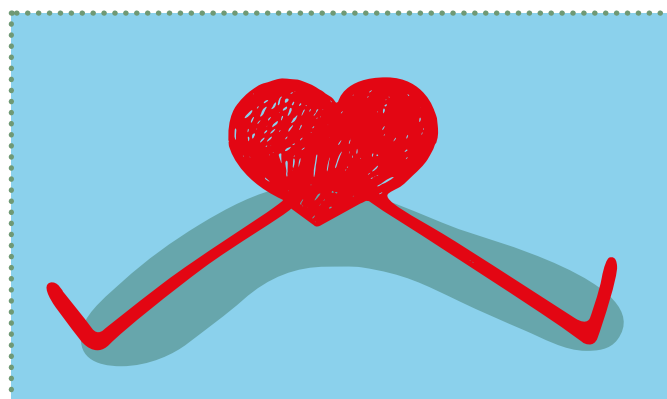
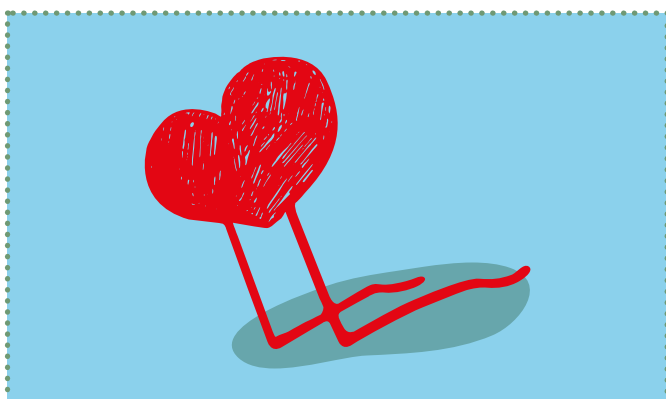
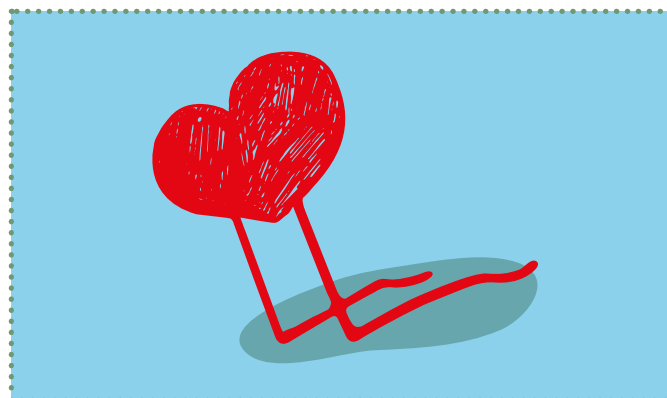
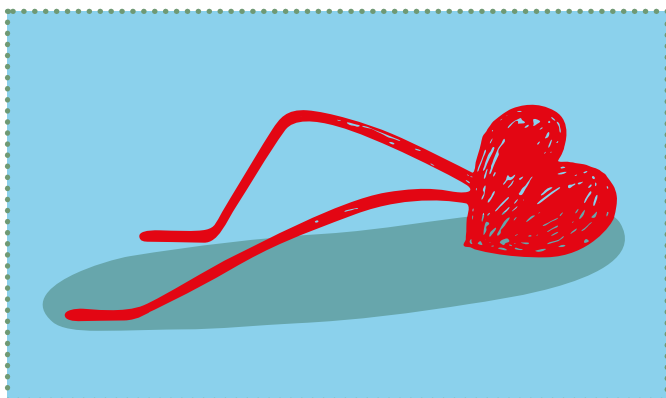
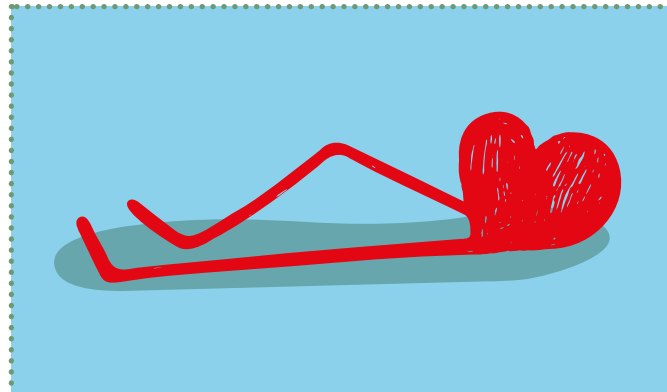
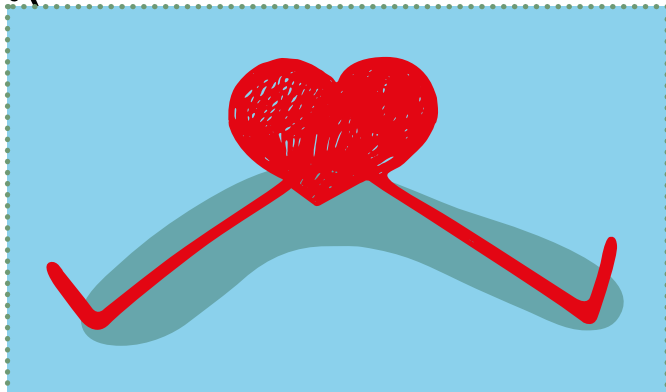
Kaartjesspel

Voorkant **Xanegay**



Bespreek per personage minstens drie kaartjes.

U kunt dit spel in tweetallen, kleine groepjes of klassikaal bespreken.



Achterkant **Xanegay**

'Ik had een roze wolk idee.'
Wat bedoelt Xanegay hiermee?

Wat vindt Xanegay moeilijk aan opvoeden?

Hoe ging de relatie met de vader van Xanegay kinderen?

'Aan meisjes die graag een kind willen, zeg ik wacht nog maar even.'
Waarom zegt Xanegay dat?

Hoe kwam het dat Xanegay na een jaar weer zwanger raakte?

Xanegay wil actrice worden. Is dat moeilijker nu ze kinderen heeft?

Hoe wonen Xanegay en haar vriend?

'Je moet goed nadenken wie de vader van je kind is.'
Wat bedoelt Xanegay hiermee?

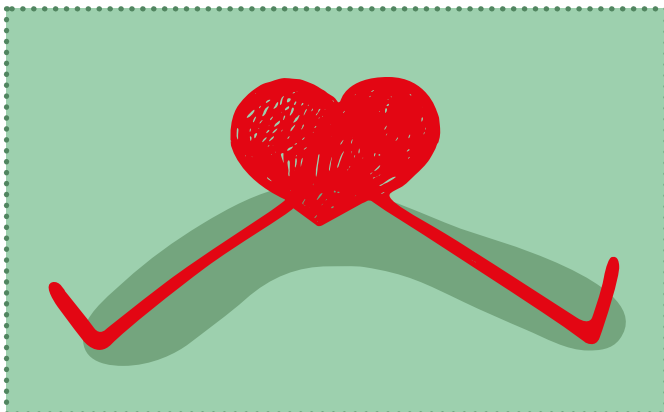
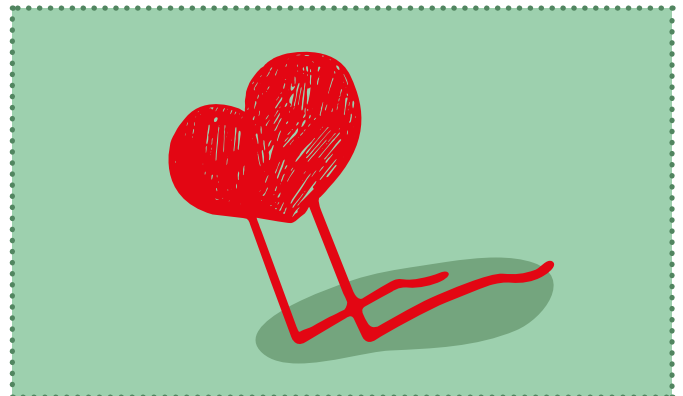
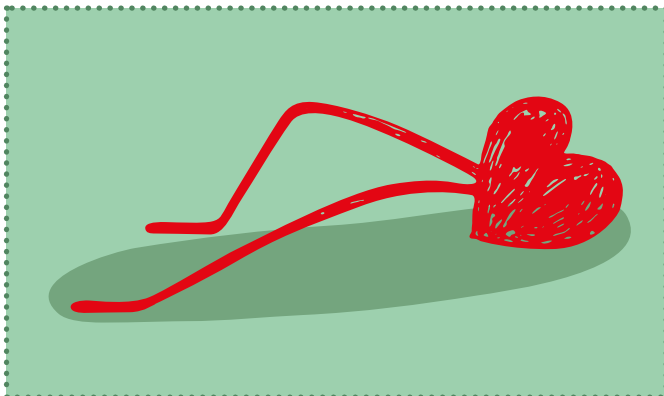
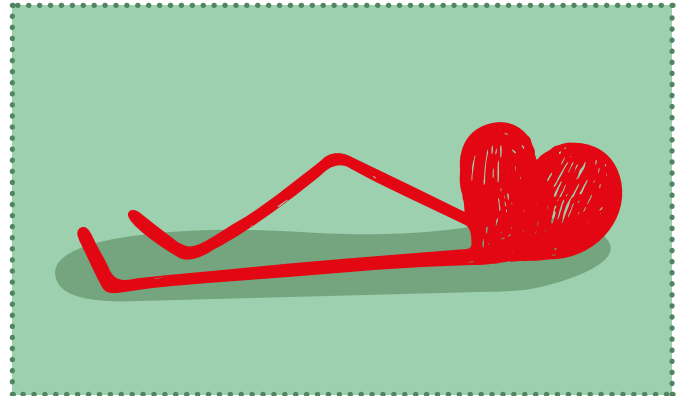
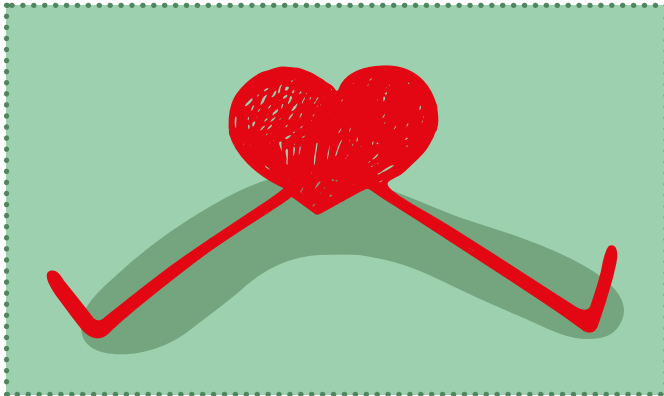
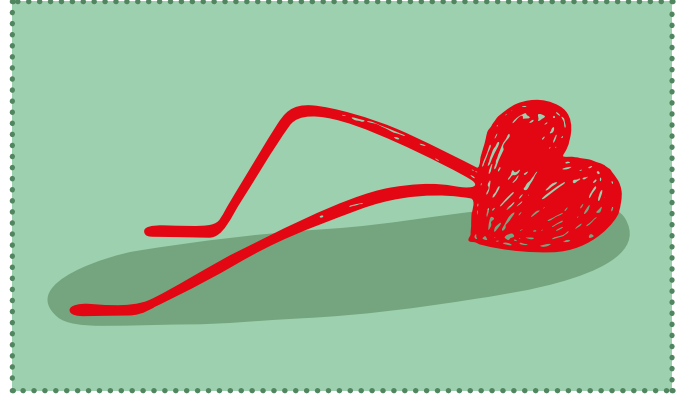
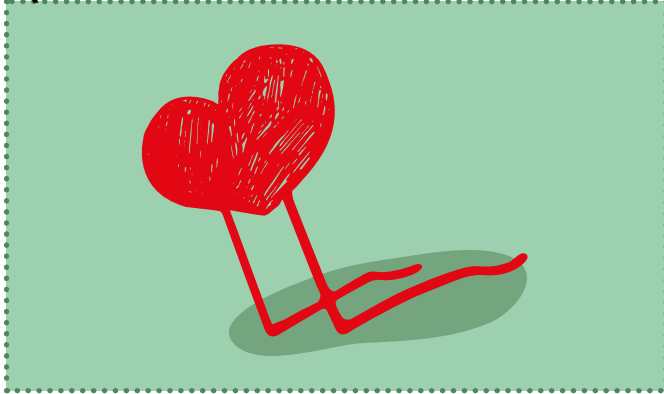
Kaartjesspel

Voorkant **Melanie**



Bespreek per personage minstens drie kaartjes.

U kunt dit spel in tweetallen, kleine groepjes of klassikaal bespreken.



Achterkant **Melanie**

'Nu ik met een nieuwe
opleiding ben begonnen,
vind ik het wel zwaar.'
Waarom vindt Melanie
het zwaar?

Hoe is de
relatie van Melanie
met de vader van
haar kind?

'In het begin vond ik het
vooral heel moeilijk dat ik
nooit meer uit kon gaan.'
Waarom kon Melanie niet
meer uitgaan?

'Nu krijg ik nooit meer
een vriend.'
Waarom dacht Melanie dat?
Had ze gelijk?

Wat zegt Melanie
over geld?

'Ik denk dat het zwaarder
is dan die meisjes zich
voorstellen.'
Wat bedoelt Melanie
hiermee?

Hoe woont Melanie?
Wat vindt ze
daarvan?

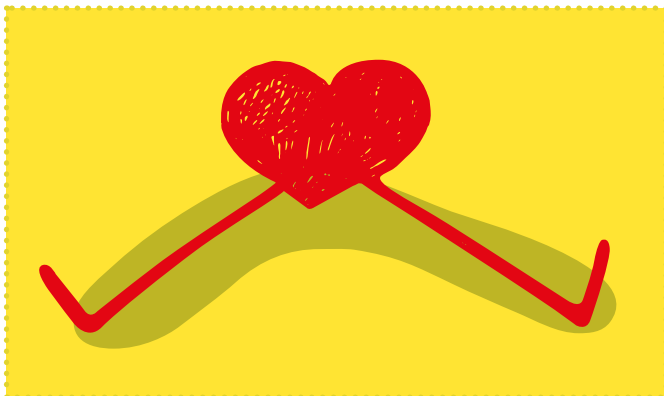
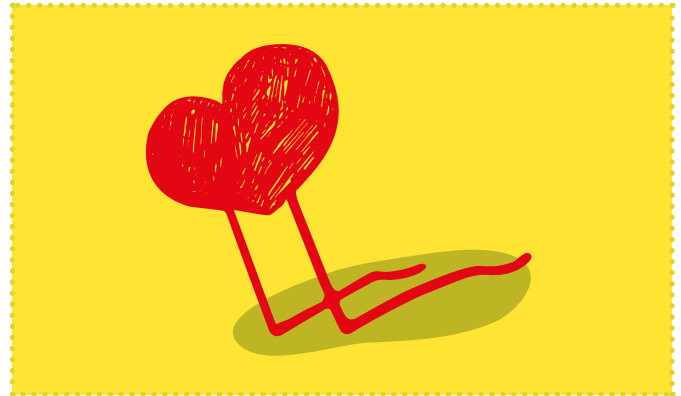
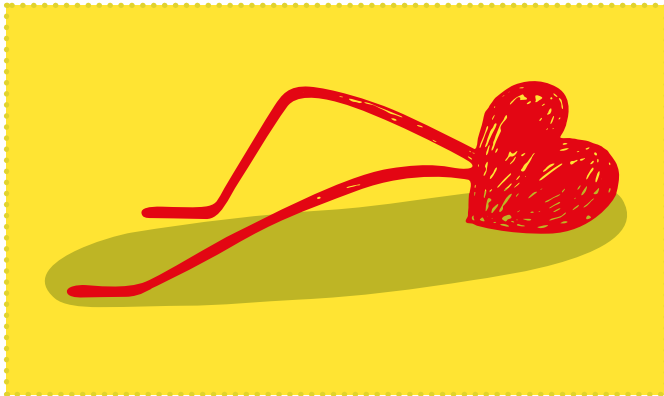
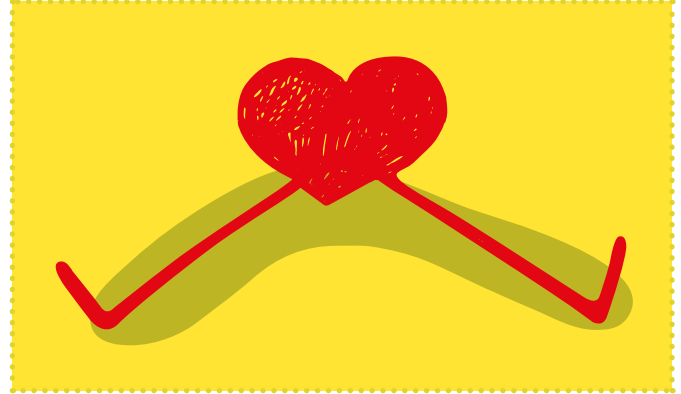
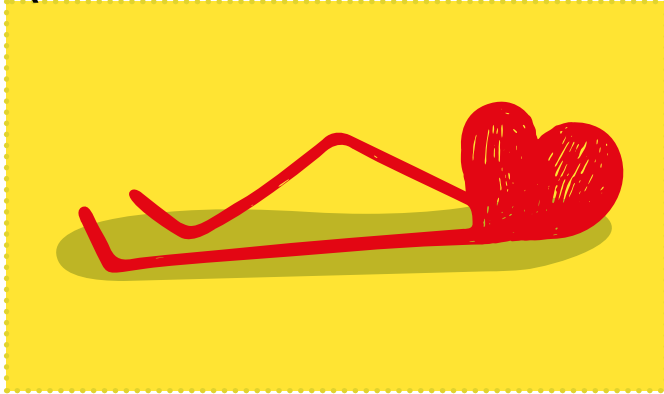
Kaartjesspel

Voorkant **Vinay**



Bespreek per personage minstens drie kaartjes.

U kunt dit spel in tweetallen, kleine groepjes of klassikaal bespreken.



Achterkant **Vinay**

'Ze kijken naar ons,...
omdat we jonge ouders zijn.'
Wat vindt Vinay daarvan?

'Je kan een vrouw er
niet alleen voor laten staan.'
Waarom is de steun van
de vader zo belangrijk
voor het meisje?

'Het is best wel
een dure, je kunt het
hobby noemen.'
Waarom is een kind
zo duur?

'Ik zou het
anders aangepakt
hebben nu ik dit weet.'
Wat bedoelt Vinay
daarmee?

'Ik had een grote groep
met vrienden en we gingen
altijd op stap.'
Wat is veranderd sinds
Vinay een kind heeft?