

Voortplanting en veilig vrijen

Leerdoelen

- Je leert hoe de bevruchting verloopt en hoe een vrouw zwanger kan worden
- Je leert je ervan bewust zijn dat niet iedereen vruchtbaar is en kinderen kan of wil krijgen
- Je leert je ervan bewust zijn dat mensen veilig moeten vrijen om zwangerschap en soa te voorkomen.

Inleiding

In deze les staan we stil bij de voortplanting en de ideale leeftijd om een kind te krijgen, maar ook bij wat mensen kunnen doen om een zwangerschap te voorkomen en/of de kinderwens uit te stellen. Mensen die met elkaar vrijen, kunnen een kindje krijgen. Om dit te voorkomen, kunnen ze een voorbehoedsmiddel gebruiken: een condoom en/of de pil. Er is nog een reden waarom mensen veilig vrijen. Door seks kunnen mensen elkaar besmetten met ziektes: dit zijn seksueel overdraagbare aandoeningen, ook wel soa genoemd. Ook hier gaan we het vandaag over hebben.

Opdracht 1: De voortplanting

Benodigdheden

- Filmpje 'Van vrijen tot geboorte': <https://vimeo.com/124922340>
- Werkblad 'Quizvragen'
- Antwoordblad 'Quizvragen'

Bekijk eerst het filmpje 'Van vrijen tot geboorte'. Beantwoord daarna de quizvragen op het werkblad. Je kunt op het antwoordblad checken of je alles goed hebt en dus nu alles weet over hoe een vrouw zwanger kan worden en hoe de zwangerschap verloopt.

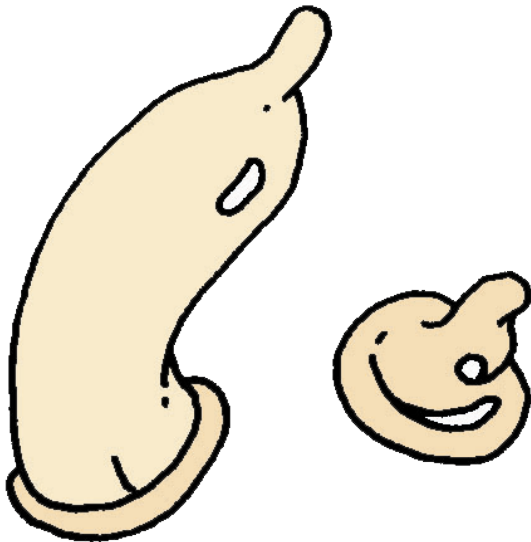
Wil je meer weten over dit voortplanting en veilig vrijen? Kijk dan eens op [de pubergids](#)



Opdracht 2:*Benodigdheden*

- Filmpje 'Condooms': <https://schooltv.nl/video/de-dokter-corrie-show-condooms/>
- Werkblad 'Condooms'
- Antwoordenblad 'Condooms'

Bekijk het filmpje van dokter Corrie over condooms. Beantwoord vervolgens de vragen op het werkblad. Daarna kun je checken op het antwoordblad of je alle vragen goed hebt en dus nu alles weet over hoe je een zwangerschap en soa kan voorkomen.

**Opdracht 3: In gesprek!**

We weten inmiddels hoe een vrouw zwanger kan worden en hoe een baby ontstaat. Maar wat is nu de ideale leeftijd om een kind te krijgen? Wat moeten mensen doen als ze wel graag seks met elkaar willen, maar nog geen kinderen?

Voer een gesprek met een van je ouders of een andere volwassene in je omgeving aan de hand van de volgende vragen:

- Wat vinden jij de ideale leeftijd om een kind te krijgen? En wat vindt je ouders? En waarom?
- Op welke leeftijd krijgen vrouwen in Nederland meestal een kind denk je?
- Hoeveel kinderen krijgt een Nederlandse vrouw ongeveer denk je?
- Is dat in andere landen ook zo? Waarom zijn er verschillen?
- Wat zijn redenen om een kind te willen?
- Wat zijn redenen om nog even te wachten met kinderen krijgen?
- Weet je hoe dat bij jou thuis ging? Wat moeten mensen doen als ze wel seks willen, maar (nog) niet zwanger willen raken of een ander zwanger willen maken?

Afronding

We hebben geleerd dat een meisje/vrouw zwanger kan raken als ze met een man vrijt. De zwangerschap ontstaat als de zaadcel van de man in de vagina samensmelt met een eikel van de vrouw. Mensen hebben ook seks met elkaar omdat ze dat fijn vinden en dan willen ze niet altijd zwanger worden en een kindje krijgen. Om te voorkomen dat je zwanger wordt kun je een anticonceptiemiddel gebruiken. Als je de pil en een condoom tegelijkertijd gebruikt kun je niet zwanger worden en ben je beschermd tegen geslachtsziekten.

Per cultuur kan het verschillen wanneer mensen kinderen krijgen en hoeveel ze er willen of mogen krijgen. Het is belangrijk om deze verschillen te respecteren.

Als mensen volwassen zijn, kunnen ze zin hebben om met elkaar te vrijen. Om zwangerschap en soa's te voorkomen, is het belangrijk dat mensen anticonceptie gebruiken. Als een man een condoom gebruikt tijdens het vrijen kan een vrouw niet zwanger worden en ben je beiden beschermd tegen een soa.

Boeken, filmpjes en websites die aansluiten bij deze les

Pubergids: <https://pubergids.rutgers.media/>

[Dokter Corrie aflevering 'Voortplanting](#)

Dokter Corrie geeft antwoord. Niki Padidar en NTR, de Harmonie, 2017.

Dus jij en mama hebben het gedaan?! 101 kindervragen over seks. Katharina von der Gathen, Gottmer, 2018

Het puberboek. Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2008

Seks en zo. Robie H. Harris, Gottmer Uitgevers Groep, 2015

Seks hoe voelt dat? Kolet Janssen, Davidsfonds, 2011

Het grote wonder, Lennart Nilsson, Lemniscaat, 2014

Seks en zo. Robie H. Harris, Gottmer Uitgevers Groep, 2015

Het wonder van jou en je biljoenen bewoners, Jan Paul Schutten, Gottmer, 2015

Omcirkel het juiste antwoord.

1. Een vrouw kan zwanger worden als ze met een man zoent.

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

2. Na je eerste ongesteldheid kun je zwanger worden!

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

3. Een bevruchting betekent dat een eikel samensmelt met een andere eikel.

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

4. Er zijn 50 zaadcellen nodig om zwanger te worden!

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

5. Als een man een condoom gebruikt kan een vrouw toch zwanger worden.

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

6. Een vrouw is ongeveer negen maanden zwanger.

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

7. De baby komt door de anus van de moeder naar buiten.

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

8. Als een man en vrouw seks hebben met elkaar krijgen ze altijd een kind.

<input checked="" type="radio"/> waar	<input type="radio"/> niet waar
---------------------------------------	---------------------------------

9. Je kunt zwanger raken als je voor het eerst seks hebt.

waar niet waar

10. In Nederland zijn vrouwen gemiddeld 29 jaar als ze hun eerste kind krijgen.

waar niet waar

1. *Niet waar:* Een vrouw kan niet zwanger worden van een zoen. Een vrouw wordt pas zwanger als er zaadcellen in haar vagina komen. Dit gebeurt tijdens het vrijen als de man klaarkomt. Er komt dan sperma uit de piemel in de vagina, een witte plakkerige vloeistof met daarin miljoenen zaadcellen.
2. *Waar:* Je kunt inderdaad al zwanger raken als je voor het eerst ongeteld bent geworden, eigenlijk al twee weken voordat je ongesteld was. Dat was namelijk het moment van de eisprong. Je bent dan seksueel rijp en dus vruchtbaar. Als je dan seks hebt met een man (de penis komt in de vagina van de vrouw en hij heeft een zaadlozing) kun je zwanger worden.
3. *Niet waar:* Een man heeft geen ei- maar zaadcellen, die via de vagina in de baarmoeder en eileiders komen en op zoek gaan naar een eicel. De bevruchting vindt plaats als bij een vrouw op dat moment ook een eicel los is gekomen uit de eierstok. De eicel komt onderweg een zaadcel tegen en de vrouw is zwanger.
4. *Niet waar:* Er is één zaadcel van de man en één eicel van de vrouw nodig om zwanger te worden. Deze moeten samensmelten. In een beetje sperma zitten al miljoenen zaadcellen.
5. *Niet waar:* Als een man een condoom gebruikt tijdens het vrijen kan een vrouw niet zwanger worden. Het is wel belangrijk dat de man het condoom goed omdoet en na het vrijen ook weer goed afdoet. Anders kan er toch sperma in de vagina komen.
6. *Waar:* In de eerste maand van de zwangerschap is de baby net zo groot als een rijstkorrel. Gedurende negen maanden groeit het kind tot ongeveer 50 cm en 3 kilo.
7. *Niet waar:* De baby komt door de vagina van de vrouw naar buiten. Het hoofdje van de baby duwt de vagina open zodat die vanzelf wijder wordt. De moeder moet hierbij helpen door tijdens de weeën heel hard te persen. Zo kan de baby er helemaal uitkomen. Soms komt de baby naar buiten via een keizersnee. Dan wordt er een snee in de buik gemaakt.
8. *Niet waar:* Een man en een vrouw kunnen ook vrijen met elkaar zonder een baby te krijgen. Een vrouw is alleen vruchtbaar op het moment dat ze een eisprong heeft, een paar dagen per maand. Daarnaast kun je gebruikmaken van anticonceptie, zoals de pil of een condoom. Daarmee voorkom je bij goed gebruik een zwangerschap.
9. *Waar:* Je kunt zwanger worden als je voor de eerste keer seks hebt en geen anticonceptie (zoals de pil of een condoom) gebruikt.
10. Vrouwen zijn in Nederland gemiddeld 29 jaar als ze hun eerste kind krijgen. De leeftijd waarop vrouwen hun eerste kind krijgen verschilt per land. In Afrika en Azië bijvoorbeeld krijgen vrouwen over het algemeen op eerdere leeftijd kinderen. Ook krijgen deze vrouwen vaak meer kinderen dan in Nederland.

1. Wat zijn geslachtsziektes?

Ziektes die je kan krijgen als mensen met elkaar vrijen.

Een ziekte die je krijgt als je teveel lacht.

Een ziekte die veel slagers krijgen.

2. Hoe kan een soa worden overgedragen?

Als mensen met elkaar zoenen.

Als twee mensen seks hebben met elkaar.

Als je op een vieze wc hebt gezeten.

3. Hoe kan een soa voorkomen worden?

Door de pil te gebruiken.

Door ervoor te zorgen dat een man niet klaarkomt in een vrouw.

Door altijd een condoom te gebruiken tijdens het vrijen.

4. Wanneer wordt een condoom op de juiste manier gebruikt?

Een meisje doet het condoom in haar vagina.

De vagina van het meisje is vochtig en de piemel van de jongen is stijf.

Het condoom wordt voorzichtig uit de verpakking gehaald en om de stijve piemel heen gedaan.

Een condoom moet je dichtknopen na gebruik en weggooiden in prullenbak.

Het gebruikte condoom kan je uitspoelen en nogmaals gebruiken.

5. Waar kun je condooms kopen?

Bij de drogisterij

Bij de condomerie
(condoomwinkel)

Bij de supermarkt

Uit de
condoomautomaat

6. Wat moet iemand doen als hij/zij onveilig heeft gevreeën?

Zich goed wassen na afloop.	Een soa-test doen bij de huisarts of bij het Sense spreekuur.
Een meisje moet een zwangerschapstest laten doen.	Als je geen klachten hebt, hoef je niks te doen.

1. Een soa is alleen overdraagbaar bij seks. De naam zegt het eigenlijk al: een seksueel overdraagbare aandoening, dus een ziekte die je krijgt door seks.
2. Een soa kan ontstaan als een (besmette) piemel en vagina met elkaar in contact komen, of bij orale (de piemel of vagina wordt in de mond genomen of gelikt) of bij anale seks (in contact komen met de anus). Geslachtsziekten zijn ziektes die overdraagbaar zijn tijdens seksueel contact. Het wordt daarom ook wel soa (seksueel overdraagbare aandoening) genoemd.
3. Door altijd een condoom te gebruiken tijdens het vrijen, kan een vrouw niet zwanger worden en kunnen de man en vrouw geen soa's aan elkaar overdragen. De anticonceptiepil beschermt alleen tegen het voorkomen van zwangerschap, maar niet tegen soa's.
4. Als de jongen en het meisje beiden willen en opgewonden zijn, kunnen ze met elkaar vrijen. Als een condoom goed gebruikt wordt, beschermt het tegen zwangerschap en soa's. Na gebruik moet je het condoom weggooien. Het is maar één keer te gebruiken.
5. Condooms zijn op heel veel verschillende plekken te verkrijgen. Voor andere anticonceptie (zoals een spiraal of de pil) kan je naar de huisarts of naar het Sense-spreekuur.
6. Als je onveilig hebt gevreeën is het belangrijk om te testen of je als meisje niet zwanger bent. Ook moeten zowel jongen als meisje zich laten testen of ze een soa hebben gekregen. Het is niet altijd duidelijk dat je een soa hebt, maar je kunt dit wel overdragen en er last van krijgen. Daarom is het belangrijk om je te laten testen. Dit kan bij de huisarts of bij het Sense-spreekuur.