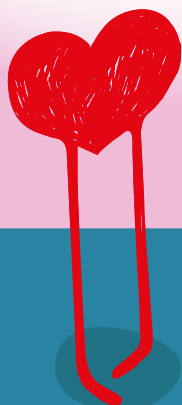
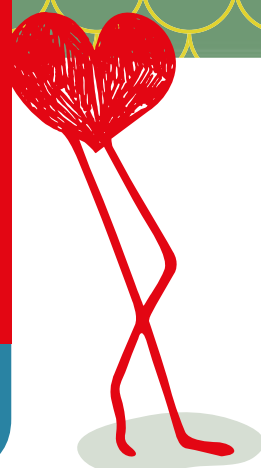


# Lang Leve de Liefde

HERHALINGSMODULE



**DOCENTENHANDLEIDING**

**VOOR BOVENBOUW PRAKTIJKONDERWIJS EN VMBO**



# INHOUD

## DEEL 1

### ALGEMENE INFORMATIE

|                                                                     | BLADZIJDE |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 Wat is de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'?                 | 4         |
| 2 Doelgroep: Voor wie is de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'? | 4         |
| 3 Doel van de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'                | 4         |
| 4 Thema's                                                           | 4         |
| 5 Zes lessen                                                        | 4         |
| 6 Lesmateriaal                                                      | 5         |
| 7 Hoe geef je les met de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'?    | 6         |
| 8 Veiligheid in de klas                                             | 6         |
| 9 Ondersteuning voor docenten                                       | 6         |

## DEEL 2

### BESCHRIJVING VAN DE ZES LESSEN

|                                                                                                                                                                    | BLADZIJDE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Les 1: Liefde en relaties</b><br>• Werkblad <i>10 gouden regels</i>                                                                                             | 7         |
| <b>Les 2: Wensen en grenzen</b><br>• Werkblad <i>Wat wil je wanneer?</i>                                                                                           | 13        |
| <b>Les 3: Veilig vrijen: Wat is dat?</b><br>• Werkblad <i>Ongesteld zijn: Hoe zit dat?</i>                                                                         | 22        |
| <b>Les 4: Veilig vrijen: Hoe doe je dat?</b><br>• Werkblad <i>Middelen tegen zwangerschap</i><br>• Werkblad <i>Wat doe je als de ander niet veilig wil vrijen?</i> | 30        |
| <b>Les 5: Zwanger...en dan?</b><br>• Informatieblad <i>9 vragen over abortus</i><br>• Informatieblad <i>Zwangerschap en bevalling</i>                              | 41        |
| <b>Les 6: Jong een kind krijgen</b><br>• Werkblad <i>Kaartjesspel</i>                                                                                              | 51        |

## DEEL 3

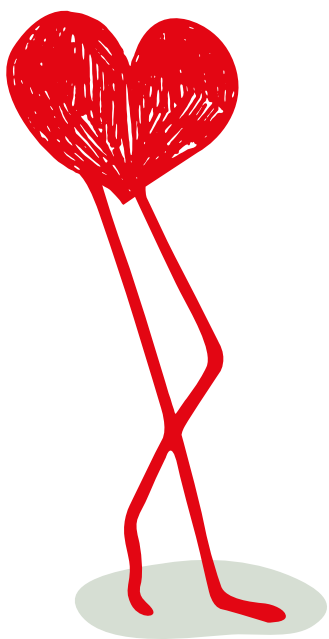
### EXTRA INFORMATIE

|                              | BLADZIJDE |
|------------------------------|-----------|
| • Tienerzwangerschap         |           |
| • Rechten en plichten ouders | 63        |

## DEEL 4

### EXTRA WERK- EN INFORMATIEBLADEN

|                                                           | BLADZIJDE |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| • Extra werkblad <i>Zorg goed voor jezelf</i>             | 79        |
| • Extra werkblad <i>Maagd zijn en het maagdevlies</i>     | 80        |
| • Extra informatieblad <i>De eerste keer</i>              | 81        |
| • Extra informatieblad <i>Fijne seks: Hoe doe je dat?</i> | 82        |
| • Extra informatieblad <i>Als seks niet zo prettig is</i> | 84        |
| • Extra informatieblad <i>Porno</i>                       | 86        |
| • Extra werkblad <i>Penis en zo</i>                       | 87        |
| • Extra werkblad <i>Vagina en zo</i>                      | 89        |



## DEEL 1

# ALGEMENE INFORMATIE

## 1 Wat is de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'?

De 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde' is een lesprogramma dat naast het voorkomen van soa's, onbedoelde zwangerschap en grensoverschrijdend gedrag, zich extra richt op de preventie van ongewenste zwangerschap en jong ouderschap bij tieners. Dit lespakket is een vervolg op de Lang Leve de Liefde lessenserie voor de onderbouw. **Lang Leve de Liefde** is een lesprogramma over liefde relaties en seksualiteit voor het voortgezet onderwijs en mbo. Het is niet nodig om het Lang Leve de Liefde Onderbouw lesprogramma al te hebben gebruikt alvorens de Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde te gebruiken. Om het meest effect bij leerlingen te bereiken, worden scholen gestimuleerd relationele en seksuele vorming te geven in zowel de onderbouw als de bovenbouw. Zo vormt de voorlichting een doorlopende leerlijn. Lang Leve de Liefde is planmatig ontwikkeld in samenwerking met docenten en leerlingen.

## 2 Doelgroep: Voor wie is de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'?

De 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde' is bedoeld voor leerlingen van 15-16 jaar in leerjaar 3 of 4 in de bovenbouw van het praktijkonderwijs en vmbo bb. Ook leerlingen vmbo k, GL en TL kunnen deze lessen krijgen. Herhaling is voor deze doelgroep belangrijk. Ze zijn nu ook verder in hun seksuele ontwikkeling. De Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde gaat mee in deze ontwikkeling van de leerlingen en sluit aan op hun belevingswereld.

## 3 Doel van de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'

Dit lespakket ondersteunt leerlingen in een prettige, veilige en gewenste seksuele ontwikkeling. Het lespakket biedt goede informatie, werkt aan een positieve houding, sociale normen en vaardigheden die jongeren in staat stellen zelf verantwoordelijke en seksueel gezonde keuzen te maken en tijdig hulp te zoeken.

## 4 Thema's

- Verliefdheid en relaties
- Veilig online contact en sexting
- Wensen, grenzen en weerbaarheid
- Veilig vrijen – soa en ongewenste zwangerschap
- Condooms & anticonceptie
- Keuzes en beslissingen nemen bij ongewenste zwangerschap
- Tienerouderschap
- Hulp zoeken en vragen

## 5 Zes lessen

Het lespakket bestaat uit zes lessen. Elk les neemt één à twee lesuren in beslag. De lesduur hangt af van uw beschikbare tijd, de groep, de reacties van de groep en in hoeverre het betreffende onderwerp voor die groep extra relevant is.

### Les 1: Liefde en relaties

Deze les gaat over versieren, relaties, uitmaken en liefdesverdriet, veilig online contact en sexting.

### Les 2: Wensen en grenzen

Deze les gaat over keuzes rondom de eerste keer, vormen van intimiteit, ontdekken van eigen wensen en grenzen, achterhalen van wensen en grenzen van de ander, het communiceren over wensen en grenzen, ongewenste ervaringen, voorwaarden voor gewenste, prettige en veilige seks, hulp zoeken bij relationele en seksuele vragen en problemen.

### Les 3: Veilig vrijen: Wat is dat

Deze les gaat over het ontstaan en voorkomen van zwangerschap, het voorkomen van soa's, veilig en onveilig seksueel gedrag en wat te doen na onveilige seks.

### Les 4: Veilig vrijen, hoe doe je dat?

Deze les gaat over het voorbereiden op condoomgebruik, het voorbereiden op anticonceptiegebruik, het kiezen van anticonceptie, het gebruik van condooms, communiceren over anticonceptie en condooms, omgaan met weerstand tegen condoomgebruik en stoppen met condoomgebruik binnen een relatie.

### Les 5: Zwanger...en dan?

Deze les gaat over ontdekken dat je zwanger bent of dat je vriendin zwanger is, dit vertellen aan de omgeving, steun bieden bij een ongewenste zwangerschap, keuzemogelijkheden en besluitvorming na een ongewenste zwangerschap en het proces van abortus.

### Les 6: Jong een kind krijgen

Deze les gaat over de oorzaken en gevolgen van tienerouderschap rondom school, werk, geld, woning en relaties.

- Let op:** U kunt het lespakket in zijn geheel behandelen.
- Alle lessen zijn zowel voor jongens als meisjes geschikt.



**Module 1:** U kunt ook lessen 1-4 behandelen. Deze vormen samen een afgeronde module.

**Module 2:** U kunt ook lessen 5-6 los behandelen. Deze vormen samen een afgeronde module.

## 6 Lesmateriaal

De 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde' bestaat uit verschillende onderdelen:

### Het leerlingenmagazine

Het leerlingenmagazine bevat opdrachten, ervaringsverhalen, informatieve teksten, strips en fotostrips die aansluiten op de belevingswereld van de jongeren.

### Films



Er zijn vier films die aansluiten bij de lessen. De films die bij lessen 2 en 3

horen zijn docudrama's, dit zijn geacteerde films die een bepaalde scenario in beeld brengen waar jongeren zich mee kunnen identificeren.

De films bij lessen 5 en 6 staan centraal in de lessen. Dit zijn interviews met echte jongeren tot 25 jaar die vertellen over de keuzes die ze hebben gemaakt rondom een ongewenste of onbedoelde zwangerschap en hoe het is om jong ouder te zijn.

Alle films geven aanleiding tot discussie. Bij de uitwerking van de lessen in deze handleiding vindt u suggesties hoe u de films in de klas kunt nabespreken.

## Docentenhandleiding

In deze docentenhandleiding vindt u, naast algemene informatie over de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde' ook een uitwerking van de zes lessen. De volgende onderdelen komen in elke lesuitwerking aan de orde:

- Lesdoelen
- Thema's
- Benodigdheden
- Voorbereiding
- Opzet van de les
- Uitwerking van de les

## Werk- en informatiebladen

Als onderdeel van de verschillende lessen zijn er diverse **werkbladen** beschikbaar.

Deze zijn achter de bijbehorende les te vinden en op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl).

- Bij Les 1 hoort **werkblad** '10 gouden regels'
- Bij Les 2 hoort **werkblad** 'Wat wil je wanneer?'
- Bij Les 3 hoort **werkblad** 'Ongesteld zijn: Hoe zit dat?'
- Bij Les 4 horen **werkbladen**
  - 'Middelen tegen zwangerschap'
  - 'Wat doe je...als de ander niet veilig wil vrijen?'
- Bij Les 5 horen **informatiebladen**
  - 'Zwangerschap en bevalling'
  - '9 vragen over abortus'
- Bij Les 6 hoort het 'Kaartjesspel'

## Extra Werk- en informatiebladen

Als verdieping op de lessen, zijn er 8 **Extra werkbladen** beschikbaar. Deze **werkbladen** kunnen los behandeld worden of als aanvulling ingezet worden bij de verschillende lessen. **Deze zijn achterin de docentenhandleiding te vinden.**

- **Extra werkblad** 'Zorg goed voor jezelf'
- **Extra werkblad** 'Maagd zijn en het maagdenvlies'
- **Extra informatieblad** 'De eerste keer'
- **Extra informatieblad** 'Fijne seks: Hoe doe je dat?'
- **Extra informatieblad** 'Als seks niet zo prettig is'
- **Extra informatieblad** 'Porno'
- **Extra werkblad** 'Penis en zo'
- **Extra werkblad** 'Vagina en zo'

**Let op:** Het is belangrijk om alle lesmaterialen te gebruiken. Ze sluiten op elkaar aan en zo worden alle thema's behandeld op het gebied van relaties en seksualiteit.

## Extra achtergrondinformatie

In dit hoofdstuk krijgen docenten extra informatie over:

- 1 'Tienerzwangerschap': Biedt verdiepende informatie en cijfers over ongewenste zwangerschap, abortus en tienerzwangerschap.
- 2 'Rechten en plichten': Biedt informatie over wat er geregeld moet worden na de geboorte van een kind, rechten en plichten van ouders m.b.t. gezag, erkenning, financiële regelingen, school, werk en huisvesting.

Gebruik dit hoofdstuk als voorbereiding op het geven van Les 5 'Zwanger...en dan?' en Les 6 'Jong een kind krijgen.'

## Sense.info

In het leerlingenmagazine en de films wordt er regelmatig verwezen naar [www.sense.info](http://www.sense.info). Deze website biedt jongeren tot 25 jaar betrouwbare informatie over allerlei aspecten van relaties en seksualiteit. Via deze website kunnen jongeren aan de Sense-infolijn vragen stellen per chat, telefoon en e-mail of zich aanmelden voor een Sense spreekuur in hun buurt. Hulp en advies zijn gratis voor jongeren tot 25 jaar oud.

## 7 Hoe geeft u les met de 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'?

- 1 Behandel de lessen in de aangeboden volgorde.
- 2 Behandel de lessenserie in zijn geheel.
- 3 Behandel alle oefeningen in het leerlingenmagazine en speel de films af.

Zo bereikt u de lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect.

**# Tip:** U kunt er ook voor kiezen om lessen 1-4 te geven als één module en de lessen 5-6 los te geven als aparte module.

## 8 Veiligheid in de klas

Stappen om een veilige sfeer in de klas te creëren:

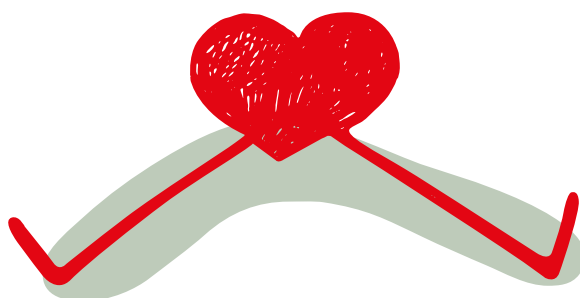
- 1 Zorg voor een ontspannen sfeer door u open en uitnodigend op te stellen. Bedenk van te voren wat u wel en niet wil zeggen om uw eigen grenzen te bewaken.
- 2 Maak afspraken over woordgebruik en de omgang met elkaar. Spreek af dat seksistische, homovijandige en racistische opmerkingen niet worden getolereerd.
- 3 Leg uit dat respect voor elkaars mening, gevoelens en leefstijl essentieel is.

- 4 Werk soms in groepjes (jongens-meisjes) en laat in de nabespreking klassikaal een woordvoerder per groepje de mening van het groepje weergeven. Hierdoor durven jongeren dieper op het onderwerp in te gaan.
- 5 Lachen mag, maar uitlachen of grappen maken ten koste van de ander mag niet. Niet tijdens en niet na de les.
- 6 Alles wat tijdens de lessen besproken wordt, blijft binnen de klas. Maak met de leerlingen afspraken dat wat besproken is tijdens de les niet op internet geplaatst mag worden.
- 7 Gebruik een vragendoos. Leerlingen vinden het vaak lastig openlijk vragen te stellen over relaties en seksualiteit. U kunt vanaf de eerste les een vragendoos in de klas neerzetten. Leerlingen kunnen vragen anoniem op een briefje schrijven en in de vragendoos stoppen. Gedurende de lessenserie kunt u de relevante vragen klassikaal behandelen. Een speciale Lang Leve de Liefde-vragendoos kunt u bestellen via [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)

**# Tip:** In de eerste les kunt u het **werkblad** '10 gouden regels' met de leerlingen doorspreken en hierover afspraken maken met elkaar. Deze vindt u op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl). Op [www.lesgeveindeliefde.nl](http://www.lesgeveindeliefde.nl) vindt u informatie over hoe andere docenten een veilige sfeer creëren tijdens de lessen Lang Leve de Liefde.

## 9 Ondersteuning voor docenten

Bij dit lesprogramma is digitale ondersteuning beschikbaar. Op [www.lesgeveindeliefde.nl](http://www.lesgeveindeliefde.nl) staan video's, ervaringsverhalen en tips van collega docenten over hoe zij omgaan met lastige situaties in de klas rondom relationele en seksuele vorming.



# LES 1: LIEFDE EN RELATIES

## LESDOELEN

### Thema's

- Verliefdheid
  - Hoe weet je of iemand je leuk vindt?
  - Hoe laat jij het merken?
- Relaties
  - Wat is belangrijk?
- Online contact
  - Veilig appen en chatten
- Sexting
- Relaties uitmaken
  - Omgaan met liefdesverdriet

### Kennis

- Leerlingen kunnen enkele voorbeelden noemen van gevoelens en uitingen van verliefdheid.
- Leerlingen kunnen benoemen dat er verschillende manieren van contact leggen kunnen zijn.
- Leerlingen kunnen benoemen dat er verschillende rolverwachtingen zijn van jongens en meisjes ten aanzien van relaties.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe vervelende ervaringen op internet voorkomen kunnen worden.
- Leerlingen kunnen benoemen waar zij met vragen over relaties en seksualiteit terecht kunnen.
- Leerlingen kunnen uitleggen dat het delen van naaktbeelden (sexting) gevolgen kan hebben voor zowel degene die het stuurt als degene die het doorstuurt.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe een relatie op een goede manier beëindigd kan worden.

### Houding

- Leerlingen erkennen dat jongeren verliefdheid op verschillende manieren ervaren en dat jongens op jongens en meisjes op meisjes kunnen vallen
- Leerlingen kunnen aangeven wat zij belangrijk vinden bij verkering.
- Leerlingen erkennen dat jongeren verschillende verwachtingen van elkaar kunnen hebben in een relatie.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om een relatie op een goede manier te beëindigen.
- Leerlingen erkennen het belang van veilig omgaan met internet.
- Leerlingen erkennen het belang van zorgvuldig omgaan met het delen van naaktbeelden (sexting).

### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen verwoorden wat belangrijk is in een relatie.
- Leerlingen kunnen enkele voorbeelden noemen hoe een verkering op een goede manier beëindigd kan worden.
- Leerlingen noemen enkele manieren om met liefdesverdriet om te gaan.
- Leerlingen kunnen voorbeelden geven wat zij doen om veilig te internetten.
- Leerlingen kunnen enkele voorbeelden noemen waar ze hulp kunnen zoeken als een naaktbeeld van hen verspreid is.
- Leerlingen kunnen informatie zoeken over seksualiteit op [www.sense.info](http://www.sense.info).

## Inleiding

De lessenserie 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde' begint met verliefdheid, relaties, online contact en sexting in Les 1. Lessen 2, 3 en 4 over wensen en grenzen en veilig vrijen volgen hierop.

Deze vier lessen vormen gezamenlijk 1 module. Het is belangrijk om alle 4 lessen te geven.

### Waar gaat Les 1 over?

Leerlingen gaan nadenken over wat zij belangrijk vinden in een relatie, hoe ze contact kunnen leggen met andere jongeren- online of in het echt, en hoe om te gaan met het beëindigen van een relatie. Leerlingen leren ook over sexting, hoe ermee om te gaan en de gevolgen ervan.

### Wat is de kernboodschap van Les 1?

Relaties en seksualiteit spelen een belangrijke rol in de levens van jongeren. Jongeren kunnen verliefdheid op verschillende manieren uiten. Daarnaast hebben jongens en meisjes verschillende rolverwachtingen in een relatie. Het is goed om stil te staan bij wat jongeren belangrijk vinden in een relatie. Het is ook belangrijk om te weten hoe je een relatie aangaat en goed beëindigt, zowel online of in het echt.

## Benodigheden

- Leerlingenmagazine 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'
- **Werkblad:** Les 1 '10 gouden regels'
  - Ga voor de **werkbladen** naar [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) of kijk in deze docentenhandleiding

### Optioneel:

- Post-its
- **Extra werkblad** 'Zorg goed voor jezelf'

## Vorbereiding

- Lees het **werkblad** '10 gouden regels' en het werkblad 'Zorg goed voor jezelf' (**optioneel**)
- Lees Les 1 uit het leerlingenmagazine 'Liefde en relaties'
- Om de lessen goed te laten verlopen, is een veilige sfeer belangrijk.

**# Tip:** Kijk op [www.lesgevenindeliefde.nl](http://www.lesgevenindeliefde.nl). Hier kunt u films bekijken, tips en ervaringsverhalen lezen van andere docenten die vertellen hoe zij zorgen voor een veilige sfeer in de klas.

- In deze les komt het onderwerp homoseksualiteit aan de orde.

**# Tip:** Kijk op [www.lesgevenindeliefde.nl](http://www.lesgevenindeliefde.nl). Hier vindt u tips van andere docenten over hoe je op een prettig en veilig manier homoseksualiteit kunt bespreken in de klas.

## Opzet van de les

- 1 Uitleggen van lessenserie Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde
- 2 Doorbladeren leerlingenmagazine
- 3 **Werkblad '10 gouden regels'** lezen en bespreken
- 4 Inleiden van Les 1 bladzijde 1
- 5 Lezen en bespreken bladzijde 2
- 6 Lezen en bespreken bladzijde 3
- 7 Lezen en bespreken bladzijde 4
- 8 Lezen en bespreken bladzijde 5
- 9 **Extra werkblad 'Zorg goed voor jezelf'** behandelen (**optioneel**)
- 10 Afsluiten van Les 1

## Effectiviteit

Hoe kunt u het beste lesgeven met de Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde?

- Behandel alle oefeningen in het leerlingenmagazine. Zo bereikt u de lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect.

## Aandachtspunten

 Op bladzijde 49 achterin het magazine is een **woordenlijst** opgenomen voor de leerlingen waarin moeilijke woorden uitgelegd worden. U kunt de leerlingen hier regelmatig naar verwijzen.

## UITWERKING VAN LES



### 1 Uitleggen Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde

- Introduceer het lespakket Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde aan de leerlingen.



### 2 Doorbladeren leerlingmagazine

- Deel het leerlingmagazine uit.
- Leerlingen zijn vaak nieuwsgierig. Ze vinden het fijn om het magazine te kunnen doorbladeren voordat ze met de les beginnen.
- Vraag de leerlingen naar hun reacties op het leerlingmagazine.

**Lessuggestie:** U kunt leerlingen wijzen op de **woordenlijst** achterin het magazine.



### 3 Lezen en bespreken werkblad '10 gouden regels'

- Deel het **werkblad '10 gouden regels'** uit.
- Neem de negen regels gezamenlijk door.
- **Optioneel:** Bedenk samen regel 10.
- Bespreek welke woorden gebruikt gaan worden tijdens de lessen. Laat de leerlingen de afgesproken woorden opschrijven op het **werkblad '10 gouden regels'**.

### 4 Inleiden Les 1 bladzijde 1

- Lees hardop 'Liefde en zo...' voor.



### 5 Lezen en bespreken bladzijde 2

- **Versieren en daten: Hoe doe jij dat?**
  - Een jongen en twee meisjes lezen hardop de citaten voor bij 'Hoe weet je of iemand jou leuk vindt?'
  - Twee jongens en een meisje lezen hardop de citaten voor bij 'Hoe laat jij het merken?'
  - **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
    - **Hoe weten jullie of iemand je leuk vindt?**
    - **Wat vind je een goede versiertip?**
    - **Wat zou je zelf nooit doen?**



#### Minder tijd?

- Leerlingen individueel laten lezen over 'Versieren en daten: Hoe doe jij dat?'

#### • Relaties: Wat is belangrijk?

- Drie meisjes en drie jongens lezen hardop de citaten voor bij 'Relaties: Wat is belangrijk?'

**# Tip voor docenten:** Het citaat van Sem is een voorbeeld van een homoseksuele jongen. U kunt ervoor kiezen om hierbij stil te staan om homoseksualiteit kort te bespreken met de klas. Bij het bespreken van de citaat van Sem, kunnen leerlingen mogelijk afwijzend reageren. De verklaring voor een mogelijke afwijzende houding ten aanzien van homoseksualiteit past bij de behoefte van jongeren om 'erbij te willen horen.' Maar als jongeren in hun directe omgeving in aanraking komen met iemand die homoseksueel is, stellen ze hun negatieve beeld vaak bij. Meer weten over omgaan met homoseksualiteit in de les? Kijk op [www.lesgevenindiefde.nl](http://www.lesgevenindiefde.nl)

- Leerlingen vullen in tweetallen 'Relaties: Wat vind jij belangrijk?' in.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
  - **Wat heb jij ingevuld?**
  - **Is er een verschil tussen jongens en meisjes in wat zij belangrijk vinden in een relatie, denk je?**



#### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel 'Relaties: Wat is belangrijk?'
- Leerlingen vullen individueel in 'Relaties: Wat vind jij belangrijk?'

**# Tip voor docenten: Extra werkblad.** Hier kan het **Extra werkblad 'Zorg goed voor jezelf'** gebruikt worden. Dit werkblad geeft informatie over persoonlijke hygiëne voor de leerlingen. **Deze vind u achterin de docentenhandleiding.**



## 6 Lezen en bespreken bladzijde 3

### • Een afspraakje?

- Twee leerlingen lezen hardop de chat tussen Anna en Lizzy voor. Eén leerling heeft de rol van Anna en één leerling heeft de rol van Lizzy.

### • Veilig appen en chatten

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Veilig appen en chatten.'
- Lees hardop de tips voor of laat de leerlingen de tips voorlezen:
- Bij **Tip 1:** Laat een leerling hardop het citaat van Katie voorlezen.
- Vraag de leerlingen:  
**Wat doe jij als iemand vervelende dingen zegt of vraagt online of op de app?**
- Bij **Tip 2:** Laat een leerling hardop het citaat van Linneke lezen
- Bij **Tip 3:** Leg uit dat de persoon met wie ze chatten zich toch als iemand anders kan voordoen en dat ze zich hiervan bewust moeten zijn.
- Discussieer met de leerlingen hoe je erachter kan komen met wie je online contact hebt. Hoe weet je zeker dat iemand is wie hij zegt dat hij/zij is?
- Bij **Tip 4:** Leerlingen vullen individueel in 'Aan wie zou jij dit vertellen?'
- Leerlingen kunnen dit ook in tweetallen beantwoorden.



## 7 Lezen en bespreken bladzijde 4

### • Wat is sexting?

- Lees hardop voor 'Wat is sexting?'
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:  
**Wat is een blote foto? (Mét of zonder onderbroek/boxer, verschil bikini-bh?)**

### • De hele school zag mijn naaktfoto

- Lees hardop het verhaal van Sharon voor of laat een leerling dit voorlezen.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
  - **Wat is er misgegaan in het verhaal?**  
**Antwoord:** Sharon heeft een naaktfoto van zichzelf gestuurd/Jordan heeft de foto van Sharon naar zijn vrienden doorgestuurd toen het uitging.
  - **Waar kreeg Sharon last van op school toen Jordan haar foto doorstuurde?**  
**Antwoord:** Rare blikken, 'slet' genoemd worden en schaamte.

### • Wat had Jordan anders kunnen doen?

**Antwoord:** De foto van Sharon niet doorsturen/de foto verwijderen.

### • Waarom heeft Sharon een foto gestuurd, denk je?

**Antwoord:** Omdat ze het spannend vond, omdat ze leuk gevonden wil worden door Jordan, omdat ze bang is om Jordan kwijt te raken.

**# Tip voor docenten:** Vaak wordt sexting in een negatief verband geplaatst. Benadruk dat sexting leuk kan zijn, mits er voorzichtig met de tekst/beelden wordt omgegaan. Het wordt pas vervelend als de foto of het filmpje wordt doorgestuurd.

### # Tip voor docenten:

- Vaak is er bij verspreiding van naaktbeelden sprake van 'victim blaming': Het is de eigen schuld van de jongere dat zijn/haar foto rond gaat. Benadruk dat degene die de foto *doorstuurt* fout zit: hij/zij schaadt het vertrouwen en zet iemand publiekelijk te schande.
- Benadruk hoe makkelijk het verspreiden van een foto kan gaan. Op het moment dat je een foto verstuurt, lijkt je vriend/vriendin lief maar als het een week later uit is, bijvoorbeeld, kan die foto doorgestuurd worden. Het gaat erom dat de leerlingen verder nadenken over wat de gevolgen kunnen zijn van het sturen van een naaktfoto of filmpje.

- Leerlingen kruisen individueel aan welk antwoord zij het beste vinden bij 'Advies van vrienden over sexting.'

### - Nabespreken: Vraag aan de klas:

**Welk antwoord vind jij het beste? Waarom?**

- Verzamel door middel van hand opsteken de antwoorden in de klas.
- Vraag een paar leerlingen waarom ze voor een bepaald antwoord hebben gekozen.
- U kunt ook vragen of de leerlingen nog aanvullende suggesties hebben.

### • Let op! Heeft iemand blote foto's van jou verspreid?

Leerlingen lezen individueel 'Let op: Heeft iemand blote foto's van jou verspreid?'

**# Tip voor docenten:** Leg het begrip 'sexting' uit en laat weten wat er opgenomen is in het strafrecht. Blootfoto's of filmpjes maken mag alleen als je ouder bent dan 16 jaar. Maar je mag deze niet versturen naar een ander of via internet zonder toestemming.



## 8 Lezen en bespreken bladzijde 5

### • Uitmaken: Hoe doe ik dat?

- Twee leerlingen lezen hardop de chat tussen Leo en Mick voor. Eén leerling heeft de rol van Leo en één leerling heeft de rol van Mick.
- Leerlingen vullen individueel in 'Wat vind je dat Leo moet doen?'
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
  - *Wat vind je dat Leo moet doen?*
  - *Moet Leo het uitmaken of niet?*
  - *Waarom wel of waarom niet?*

**# Tip voor docenten:** U kunt aangeven dat Leo het niet hoeft uit te maken, maar hij moet wel duidelijk zijn en grenzen stellen. Benadruk het belang van met elkaar praten.

**Lessuggestie:** Leerlingen kunnen in tweetallen of kleine groepjes de vraag 'Wat vind je dat Leo moet doen?' invullen.



### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel de chat tussen Leo en Mick en vullen individueel 'Wat vind je dat Leo moet doen?' in.

### • Tips: Uitmaken

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Tips: Uitmaken.'
- Drie leerlingen lezen hardop de drie punten voor bij 'Tips: Uitmaken.'

### • Liefdesverdriet

- Lees hardop voor 'Liefdesverdriet.'
- Een meisje leest hardop het citaat van Charissa voor.



### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel 'Liefdesverdriet.'

### 9 # Tip voor docenten: Extra werkblad.

- Hier kan het **Extra werkblad 'Zorg goed voor jezelf'** gebruikt worden. Deze vindt u achterin de **docentenhandleiding**. Dit werkblad geeft informatie over hygiëne en goede zelf verzorging.
- Lees hardop de inleiding voor.
  - Leerlingen lezen individueel 'Elke dag' en 'Wel of geen haar.'
  - Lees hardop het verhaal 'Help! Ik heb een stinkende vriend' voor of laat een leerling dit voorlezen.
  - Leerlingen kruisen individueel aan welk antwoord zij het beste vinden bij 'Het advies van haar vrienden.'
  - **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
    - *Welk antwoord vind jij het beste? Waarom?*
  - Verzamel door middel van handopsteken de antwoorden in de klas.
  - Vraag een paar leerlingen waarom ze voor een bepaald antwoord hebben gekozen.
  - U kunt ook vragen of de leerlingen nog aanvullende suggesties hebben.
  - Leerlingen lezen individueel 'Hoe houd je je penis en vagina schoon en gezond?'
  - Leerlingen vullen voor zichzelf een antwoord in bij 'Wat doe jij elke dag om je goed te verzorgen?'

### 10 Afsluiting van Les 1

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat volgende keer Les 2 'Wensen en grenzen' besproken wordt.

# 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:**

.....

.....

.....

.....

.....



# LES 2: WENSEN EN GRENZEN

## LESDOELEN

### Thema's

- De eerste keer
  - Wachten of al begonnen met seks?
- Vormen van intimiteit
- Ontdekken eigen wensen en grenzen
  - Waar ben jij aan toe?
  - Wanneer zoen/seks je met iemand?
- Achterhalen wensen en grenzen van de ander
- Communiceren over wensen en grenzen
  - Hoe geef je eigen wensen en grenzen aan?
  - Hoe respecteer je wensen en grenzen van de ander?
- Ongewenste ervaringen
  - Wat is grensoverschrijding?
  - Waar kan je terecht?
- Voorwaarden voor gewenste, veilige en prettige seks
- Hulp zoeken bij relationele of seksuele vragen en problemen

### Kennis

- Leerlingen kunnen de verschillende vormen van intimiteit benoemen.
- Leerlingen kunnen aangeven hoe oud jongeren zijn als ze voor het eerst seks hebben.
- Leerlingen kunnen manieren benoemen waarop je kan laten merken hoe ver je wil gaan.
- Leerlingen kunnen manieren benoemen om te checken hoe ver de ander wil gaan.
- Leerlingen kunnen concrete gedragingen noemen die grensoverschrijdend kunnen zijn.
- Leerlingen kunnen uitleggen dat alcohol en drugs de kans op onveilig vrijen en grensoverschrijding vergroot.
- Leerlingen kunnen twee voorwaarden benoemen om ervoor te zorgen dat seks leuk is.
- Leerlingen kunnen uitleggen waar ze terecht kunnen met problemen op relationeel en seksueel gebied.

### Houding

- Leerlingen erkennen dat er verschillen zijn in wanneer jongeren aan seks toe zijn.
- Leerlingen kunnen aangeven wat hun eigen normen en waarden zijn ten aanzien van hun seksuele start.
- Leerlingen onderkennen het belang van het nadenken over hun eigen wensen en grenzen.
- Leerlingen onderkennen het belang van het aangeven van hun eigen wensen en grenzen.
- Leerlingen onderkennen het belang van het herkennen en respecteren van de wensen en grenzen van de ander.
- Leerlingen erkennen dat het voor plezierige seks belangrijk is dat je dit allebei wilt, dat je het veilig doet en dat je er prettig bij voelt.
- Leerlingen geven aan dat het belangrijk is om hulp te zoeken bij relationele en seksuele problemen.

### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen communiceren waar ze aan toe zijn op het gebied van relaties en seks.
- Leerlingen kunnen aan een partner aangeven hoe ver zij willen gaan.
- Leerlingen kunnen bij de ander checken hoe ver hij/zij wil gaan.
- Leerlingen kunnen verwoorden hoe je hulp kunt zoeken bij verschillende relationele en seksuele problemen.

## Inleiding

In Les 1 hebben de leerlingen geleerd over liefde en relaties. Seks is een onderdeel van liefde en relaties. Jongeren willen rond hun 15de, 16de verder ontdekken en zijn nieuwsgierig naar seksualiteit. Sommigen hebben al seksueel contact, anderen niet. Daarbij is het belangrijk om wensen en grenzen te leren aangeven en te respecteren. In deze les wordt hier aandacht aan besteed.

### Les 2: Waar gaat deze les over?

Leerlingen gaan nadenken over hun eigen wensen en grenzen. Ze leren hoe ze wensen en grenzen kunnen aangeven en respecteren. Daarnaast leren ze hoe ze erachter kunnen komen wat de wensen en grenzen van de ander zijn. Leerlingen leren ook over grensoverschrijdend gedrag en waar ze eventueel terecht kunnen voor hulp.

### Les 2: Kernboodschap

Gezonde relaties en seksualiteit begint bij het nadenken over eigen wensen en grenzen en wanneer je waar aan toe bent. Het kunnen achterhalen en respecteren of pareren van de wensen en grenzen van de ander en het duidelijk communiceren hierover is belangrijk. Doe nooit iets wat je niet wil en let ook goed op de ander. Zo blijven seks en relaties voor allebei leuk.

## Benodigheden

- Leerlingenmagazine 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'
- Film 1 'Fay & Dylan'



Film 1 'Fay & Dylan' duurt ongeveer 5 minuten. Het wordt ingezet na bladzijde 8 van het leerlingenmagazine of na bladzijde 13. Deze film is opgebouwd met een 'cliffhanger' moment. Dit houdt in dat de film op een spannend moment stop gezet wordt. De film wordt daarna afgespeeld zodat leerlingen het goede einde van het verhaal zien. Vragen voor bespreking van de film zijn in de film verwerkt.

### Optioneel:

- Post-its
- **Werkblad** 'Wat wil je wanneer?'
- **Extra werkblad** 'Maagd zijn en het maagdenvlies'
- **Extra informatieblad** 'De eerste keer'
- **Extra informatieblad** 'Fijne seks: hoe doe je dat?'
- **Extra informatieblad** 'Als seks niet zo prettig is'

## Voorbereiding

- Lees Les 2 'Wensen en grenzen' in het leerlingenmagazine.
- Bekijk film 1 'Fay & Dylan' op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)
  - Wachtwoord is: **lldlbb18**
  - Kan op verschillende momenten ingezet worden:
  - Na oefening 'Hoe weet ik wat ze wil?' op bladzijde 10 van het leerlingenmagazine of
  - Na de oefening 'Tips: Zo praat je over seks' op bladzijde 15 van het leerlingenmagazine.

### Optioneel:

- Maak voldoende kopieën van het **werkblad** 'Wat wil je wanneer?' voor de leerlingen in de klas.
- Maak voldoende kopieën van het **extra werkblad** 'Maagd zijn en het maagdenvlies' en de **extra informatiebladen** 'De eerste keer', 'Fijne seks: hoe doe je dat?' en 'Als seks niet zo prettig is'

## Opzet van de les

- 1 Inleiden van Les 2 bladzijde 6
- 2 Lezen en bespreken bladzijde 7-8
- 3 **Werkblad** Les 2 'Wat wil je wanneer?' behandelen (optioneel)
- 4 **Extra werkblad** 'Maagd zijn en het maagdenvlies' behandelen (optioneel)
- 5 Lezen en bespreken bladzijde 9
- 6 **Extra informatieblad** 'De eerste keer' behandelen (optioneel)
- 7 Lezen en bespreken bladzijde 10
- 8 Film 1 'Fay & Dylan' bekijken en bespreken
- 9 Lezen en bespreken bladzijde 11-15
- 10 Film 1 'Fay & Dylan' bekijken en bespreken (optioneel)
- 11 **Extra informatieblad** 'Fijne seks: Hoe doe je dat?' behandelen (optioneel)
- 12 Lezen en bespreken bladzijde 16
- 13 **Extra informatieblad** 'Als seks niet zo prettig is' behandelen (optioneel)
- 14 Afsluiten van Les 2

## Effectiviteit

Hoe kunt u het beste lesgeven met de Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde?

- Behandel alle oefeningen in het leerlingenmagazine. Zo bereikt u de lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect.



## Aandachtspunten

- Het kan zijn dat er leerlingen in de klas zitten die vervelende of grensoverschrijdende ervaringen hebben gehad. Kondig daarom van tevoren aan dat u deze les gaat geven. Houd goed in de gaten of de les niet te confronterend is. Bied zo nodig aan erover te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs naar de mentor of schoolmaatschappelijk werker.
- Op bladzijde 49 achterin het magazine is een **woordenlijst** opgenomen voor de leerlingen waarin moeilijke woorden uitgelegd worden. U kunt de leerlingen hier regelmatig naar verwijzen.

## UITWERKING VAN LES 2



### 1 Inleiden Les 2 bladzijde 6

- Lees hardop 'Wat wil jij met zoenen of seks?' voor.



### 2 Lezen en bespreken bladzijde 7

#### • Waar ben jij aan toe?

- Twee meisjes en twee jongens lezen hardop de citaten voor bij 'Wachten met seks.'
- Twee meisjes en twee jongens lezen hardop de citaten voor bij 'Al begonnen aan seks.'

#### • Quiz: De eerste keer

- Lees hardop de quizvraag en de antwoordmogelijkheden voor.
- Leerlingen kruisen individueel aan welk antwoord zij denken dat juist is.
- Bespreek het juiste antwoord: '18 jaar.' De uitleg van dit antwoord staat op bladzijde 9. Lees het antwoord hardop voor.

**Let op:** 18 jaar is niet de gemiddelde leeftijd dat jongeren voor het eerst seks hebben, maar de mediaan: Dat betekent dat de helft van de jongeren seks gehad heeft voordat ze 18 worden, en de andere helft nog niet.

- **Nabespreken:** Benadruk dat iedereen zijn eigen wensen en grenzen kan bepalen en dat het oké is om te willen wachten met seks.

**# Tip voor docenten:** Vaak denken leerlingen dat hun leeftijdsgenoten al seksueel actief zijn. Leerlingen kunnen hierdoor de druk voelen om zelf seksueel actief te worden. Maar uit het onderzoek *Seks onder je 25<sup>ste</sup> 2017* blijkt dat jongeren later beginnen met seks, namelijk 18 jaar. Dit kan een geruststellend effect hebben op de jongeren.



#### Minder tijd?

Leerlingen lezen individueel 'Waar ben jij aan toe?'



### 3 Lezen en bespreken bladzijde 8

#### • Wat wil jij?

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Wat wil jij?'
- Leerlingen vullen individueel de opdracht in.
- **Nabespreken:** Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn en dat leerlingen moeten invullen wat voor hen goed voelt.

#### • Wil je wachten met seks?

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Wil je wachten met seks?'
- Twee jongens en een meisje lezen hardop de citaten voor.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:

*Wat zijn andere manieren om intiem te zijn zonder seks te hebben?*

**# Tip voor docenten:** Het citaat van Puck is een voorbeeld van een lesbisch meisje. U kunt ervoor kiezen om hierbij stil te staan om homoseksualiteit kort te bespreken met de klas. Bij het bespreken van de citaat van Puck, kunnen leerlingen mogelijk afwijzend reageren. De verklaring voor een mogelijke afwijzende houding ten aanzien van homoseksualiteit past bij de behoefte van jongeren om 'erbij te willen horen.' Maar als jongeren in hun directe omgeving in aanraking komen met iemand die homoseksueel is, stellen ze hun negatieve beeld vaak bij.

Meer weten over omgaan met homoseksualiteit in de les? Kijk op [www.lesgevenindiefde.nl](http://www.lesgevenindiefde.nl)



#### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel 'Wat wil jij?' en vullen het individueel in.
- Leerlingen lezen individueel 'Wil je wachten met seks?'

**Lessuggestie werkblad:** Deel het **werkblad** Les 2 'Wat wil je wanneer' uit. Laat leerlingen in tweetallen of kleine groepjes de kaartjes bij 'wat' en 'wanneer' uitknippen. Laat ze de uitgeknipte kaartjes bij 'wat' op het desbetreffende 'wanneer' plaatsen en met elkaar bespreken.

**Nabespreken:** Bespreek klassikaal wat de leerlingen bij 'wanneer' gezet hebben en waarom. Geef aan dat er verschillen tussen jongeren zijn in wanneer ze aan iets toe zijn.

**# Tip voor docenten: Extra werkblad.** Hier kan het **Extra werkblad** 'Maagd zijn en het maagdenvlies' gebruikt worden. Deze vindt u achterin de docentenhandleiding.

- Lees hardop de inleiding voor 'Maagd zijn en het maagdenvlies.'
- Leerlingen lezen individueel 'Wat is een maagd', 'Wat is het maagdenvlies' en 'Ontmaagd.'
- Lees hardop 'Wist je dat' en neem het tabel samen door met de klas.
- Leerlingen vullen in tweetallen of kleine groepjes de 'Maagdenvlies quiz' in.
- **Nabespreken:** Bespreek de vragen uit de test met de klas

Meer informatie over maagdelijkheid en besnijdenis? Zie [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) > Onderbouw



#### 4 Lezen en bespreken bladzijde 9

##### • Wat wil de ander?

- Lees hardop de titel voor 'Wat wil de ander?'

##### • Seks is leuk... als je het allebei wilt

- Lees hardop 'Seks is leuk... als je het allebei wilt' voor.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:

*Hoe kan je zeker weten dat de ander ook seks wil?*

##### • Hij wil verder dan ik

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Hij wil verder dan ik'
- Twee leerlingen lezen hardop de chat tussen Elsa en de Sense Infolijn voor. Eén leerling heeft de rol van Elsa en één leerling heeft de rol van Sense Infolijn.
- Benoem dat leerlingen hun vragen over liefde, seks en relaties kunnen stellen bij de Sense Infolijn. Dit kan telefonisch, over de chat en via de e-mail.

- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:

- *Hoe kan je duidelijk tegen de ander zeggen dat je nog geen seks wilt?*
- *Wat zeg je als de ander toch seks wil?*

#### # Tip voor docenten: Extra informatieblad.

Hier kan het **Extra informatieblad** 'De eerste keer' gebruikt worden. Deze geeft informatie en tips over de eerste keer seks. U vindt het achterin de docentenhandleiding

- Vijf leerlingen lezen om de beurt hardop een vraag en antwoord voor.
- Lees hardop 'Wist je dat.'
- Vier jongens en twee meisjes lezen hardop de citaten voor. U kunt ervoor kiezen om na elk citaat een reactie uit de klas te vragen.
- Laat leerlingen voor zichzelf het antwoord invullen bij 'Heb jij ook een tip?'
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:  
*Wie heeft de beste tip voor de eerste keer?*



#### 5 Lezen en bespreken bladzijde 10

##### • Hoe weet ik wat ze wil?

- Lees hardop 'Hoe weet ik wat ze wil?' voor.
- Vraag aan de klas:

- *Weten jullie nog andere manieren hoe je kan merken waar de ander aan toe is?*
- *Wat zou je doen als je merkt dat de ander (nog) niet verder wil met seks?*

- Wijs de leerlingen op het Sense.info icoontje.

- **Nabespreken:** Benadruk dat het belangrijk is te vragen naar de wensen en grenzen van de ander en dat je nooit dingen moet doen waar de ander nog niet aan toe is.



#### 6 Kijken en bespreken film 1 'Fay & Dylan'



**Waar gaat de film over?** De film gaat over Fay en Dylan die verkering hebben. Tijdens de verkering wil Dylan ineens verder gaan en iets doen wat Fay eigenlijk nog niet wil, namelijk hem pijpen. Fay is hier nog niet klaar voor en vindt het vies. De film laat zien hoe de communicatie over wensen en grenzen gaat in een bepaalde risicosituatie waar de één verder wil gaan dan de ander en iets wil doen wat de ander niet wil.

- Vertel aan de klas: In deze film zien we het verhaal van Fay en Dylan, zij hebben verkering.
- Start film 1 'Fay & Dylan.'  
Het wachtwoord van de film is **lldlbb18**
- Pauzeer de film op het moment dat de vragen in beeld komen (minuut: 3:15).

- **Hoe kan Fay duidelijk maken dat ze niet verder wil gaan?** en
- **Wat kan Dylan doen om het voor allebei leuk te houden?**
- **Optioneel:** U kunt er ook voor kiezen om de film in één keer te laten afspelen zonder te pauzeren. De vragen die tussendoor en op het einde in beeld komen, kunt u achteraf met de klas bespreken.
- Bespreek deze vragen met de klas.
- Speel de film verder af.
- Vraag aan de klas:  
**Vind je dat Fay en Dylan de situatie goed hebben aangepakt?**
- **Nabespreken:** Benadruk het volgende: Doe geen dingen waar je nog niet aan toe bent. In deze film ging het over pijpen, maar het kan van alles zijn. Bijvoorbeeld zoenen, een blootfoto sturen, seks hebben en meer.

## # Tip voor docenten:

- **Mogelijke antwoorden op de vragen tijdens het nabespreken zijn:**
  - **Hoe kan Fay duidelijk maken dat ze niet verder wil gaan?**  
**Antwoord:** Ze kan zijn handen duidelijk weg duwen, ze kan haar hand wegtrekken als Dylan deze naar zijn kruis beweegt, Dylan vraagt: 'Vind je het niet lekker?' Fay kan reageren met dat ze het wel lekker vindt, maar nu nog niet verder wil.
  - **Wat kan Dylan doen om het voor allebei leuk te houden?**  
**Antwoord:** Hij kan aan Fay vragen wat zij lekker vindt om te doen. Dylan kan aan Fay vragen of hij te snel gaat. Dylan kan aangeven dat hij graag verder wil gaan, maar alleen als Fay er ook klaar voor is.
  - **Vind je dat Fay en Dylan de situatie goed hebben aangepakt?**  
**Antwoord:** Nee, want Dylan ging ervan uit dat Fay verder wilde en Fay was niet duidelijk in haar grenzen aangeven.  
**Ja, want** Fay heeft uiteindelijk haar grens aangegeven en Dylan heeft deze gerespecteerd. Ze spreken aan het einde af om duidelijker tegen elkaar te zijn.
- **Wisselende signalen:** In film 1 geeft Fay onduidelijke signalen af over wat ze wel en niet wil doen. Ze vertelt aan haar vriendin dat ze Dylan niet wil pijpen. Tijdens het zoenen wil ze niet haar hand in zijn broek stoppen. Na de pauze heeft ze ineens haar shirt uit en kust ze hem over zijn buik tot aan zijn broek. Het is belangrijk om te benadrukken dat meisjes en jongens in het echt ook tegengestelde signalen kunnen afgeven en soms verder gaan dan ze willen. Daarom is het belangrijk om samen te bespreken wat je wel en niet wil doen.

- **Toelichting film:** Fay vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen en duidelijk haar grenzen aan te geven: Enerzijds raakt ze zenuwachtig en wilt ze het niet en anderzijds wilt ze haar vriend niet teleurstellen of kwijtraken. Wat als hij haar verlaat voor een ander? Ze is bijna geneigd om iets te doen wat zij niet wil, namelijk haar vriend pijpen. Maar het lukt haar om even uit die 'risico' situatie te ontsnappen. Voor de jongen is het lastig om aan te geven dat hij dit wil, namelijk gepijpt worden. Hij vindt het ook lastig om te achterhalen of zijn vriendin het wel of niet wil doen. Uiteindelijk leren ze beiden dat het belangrijk is om met elkaar te praten over wat ze wel en niet willen.

## Lessuggestie:

- Leerlingen kunnen in tweetallen of kleine groepjes de vragen 'Hoe kan Fay duidelijk maken dat ze niet verder wil gaan?' en 'Wat kan Dylan doen om het voor allebei leuk te houden?' bespreken en beantwoorden.
- U kunt bij de klassikale bespreking gebruik maken van post-its. Maak op het bord een kolom 'Fay' en een kolom 'Dylan.' Laat de leerlingen in tweetallen of kleine groepjes de vragen beantwoorden. Vervolgens kunnen de leerlingen hun antwoord voor Fay en voor Dylan op post-its schrijven en in de respectievelijke kolom op het bord plakken. Bespreek de antwoorden daarna klassikaal.

**Lessuggestie voor extra verdieping:** Vraag aan de klas:

- **Maakt Fay duidelijk waar haar grenzen liggen?**
- **Hoe reageert Dylan op Fay?**
- **Welk advies zou jij Fay en Dylan geven?**
- **Hoe zouden jullie het oplossen?**
- **Hoe zouden jullie je grenzen aan geven en wanneer?**



## 7 Lezen en bespreken bladzijde 11-14

- **Een romance: Het verkeerde signaal**
  - Lees hardop de inleiding 'In de pauze' voor.
  - Geef twee meisjes de rollen van Nadia en Britt en twee jongens de rollen van Alec en Max. Laat de leerlingen hardop de tekst- en gedachtenballonnen en de telefoon berichtjes voorlezen.
  - Lees hardop de tekst in de licht paarse vlakken op bladzijde 12 en 13 voor.
  - **Nabespreken:** Voor het nabespreken van de fotostrip zijn de onderdelen op bladzijde 15 essentieel.

**Lessuggestie:** Wilt u de fotostrip verder bespreken?

- Vraag leerlingen een lijn te tekenen in de strip wanneer Alec en Nadia zouden moeten praten over wat ze wel en niet willen.
- Leerlingen knippen een tekstballonnetje uit en plakken deze op de plek in de strip wanneer Alec en Nadia erover zouden moeten beginnen.
- Leerlingen schrijven de tekst in het tekstballonnetje die Alec en Nadia zouden zeggen.
- Nabespreken met de klas.



#### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel de fotostrip 'Een romance: Het verkeerde signaal.'
- Lessuggestie overslaan.



10 MIN

## 8 Lezen en bespreken bladzijde 15

### • Wat vind jij ervan?

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Wat vind jij ervan?'
- Stel één voor één de vragen, laat leerlingen individueel hun antwoord invullen.
- **Nabespreken:** Er is één fout antwoord: 'Alec en Nadia begrepen elkaar heel goed' bij vraag 1 is niet gewenst.
  - Verzamel door middel van hand opsteken de antwoorden in de klas.
  - Vraag een paar leerlingen waarom ze voor een bepaald antwoord hebben gekozen.
  - U kunt ook vragen of de leerlingen nog aanvullende suggesties hebben.

### • Wat Alec en Nadia achteraf zeggen

- Een jongen en een meisje lezen hardop de citaten van Alec en Nadia voor.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
  - **Wat is er misgegaan in het verhaal?**  
**Antwoord:** Alec en Nadia hebben niet gecommuniceerd over hoever ze wilden gaan.
  - **Wat hadden ze anders kunnen doen?**  
**Antwoord:** Duidelijk hun verwachtingen naar elkaar uitspreken.
  - **Wat ging er goed in het verhaal?**  
**Antwoord:** Nadia is niet over haar grens gegaan en heeft deze aangegeven, en Alec heeft dat gerespecteerd.



#### Minder tijd?

- De verdiepende vragen bij het nabespreken kunt u achterwege laten.

**Lessuggestie voor extra verdieping:** In de strip stuurt Nadia een sexy foto naar Alec, terwijl ze eigenlijk twijfelt of ze dit wel moet doen. Vraag aan de klas:

- **Waarom stuurt Nadia de sexy foto naar Alec, denk je?**

**Antwoord:** Omdat ze het spannend vond, omdat ze leuk gevonden wil worden door Alec, omdat ze Alec vertrouwt.

- **Alec krijgt door het ontvangen van de foto het verkeerde idee, wat is dat?**

**Antwoord:** Dat Nadia seks wil hebben.

- **Alec verwijdt uiteindelijk de foto. Waarom doet hij dat?**

**Antwoord:** Omdat de naakt foto alleen voor hem bedoeld was, omdat hij merkt dat Nadia het niet fijn vindt dat hij die foto op zijn telefoon heeft.

### • Tips: Zo praat je over seks

- Lees de inleidingen voor.
- Twee meisjes en twee jongens lezen hardop de citaten voor.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
  - **Welke tip vind jij goed?**
  - **Hoe zou jij duidelijk maken aan je vriend of vriendin dat je iets niet wil? Wat zou je zeggen of doen?**
  - **Hoe zou jij reageren als je vriend of vriendin 'nee' tegen je zegt?**

**Tijd over?** Lessuggestie: Als extra oefening, kunt u de leerlingen laten oefenen en ervaren hoe het voelt als de ander over hun grenzen heen probeert te gaan. Ze oefenen ook hoe ze zonder woorden kunnen laten zien dat ze niet verder willen gaan.

**! Let op:** Het is belangrijk dat de sfeer in de klas veilig is om deze oefening te doen.

- Bedenk samen met de klas een manieren om iemand zonder woorden duidelijk te maken dat je niet verder wil gaan.
- Speel het na door twee leerlingen tegenover elkaar te zetten. Eén leerling staat stil en de ander loopt naar deze leerling toe. De leerling die stil staat, gaat non-verbaal haar of zijn grens aangeven wanneer hij of zij voelt dat de ander te dichtbij komt. De leerlingen kunnen daarna van rol wisselen.
- Wat ook kan: Leerling en leerkracht.
- **Nabespreken:**
  - Vraag aan de leerling die stilstond en zijn grens 'zonder woorden' aangaf:  
**Wat voelde je? Hoe voelde dat?**
  - Vraag aan de leerling die loopt en de grens over probeert te gaan:



*Hoe voelde dat? Hoe voelde het toen de ander 'zonder woorden' aangaf niet verder te willen?*

- Vraag aan de klas:

*Op welke andere manieren kan je laten merken dat je niet verder wilt gaan?*

- **Antwoorden:**

- Iemand wegduwen
- Hand pakken om niet verder te gaan
- Steeds een stapje achteruit / afstand houden

**# Tip voor docenten:** Benadruk dat het belangrijk is om naar je gevoel te luisteren. Als je iets niet wil, moet je het niet doen. Het is ook belangrijk om 'nee' te horen en te accepteren.

**# Tip voor docenten: Extra informatieblad**  
Hier kan het **Extra informatieblad 'Fijne seks: Hoe doe je dat?'** gebruikt worden. **Deze vindt u achterin de docentenhandleiding.** Dit informatieblad gaat over hoe je fijne seks kan hebben en wat er in het lichaam gebeurt tijdens seks.

- Lees hardop de inleiding.
- Leerlingen lezen individueel 'Hoe weet je dat je opgewonden bent?' en 'Worden jongens sneller opgewonden dan meisjes?'
- Vijf leerlingen lezen om de beurt 'Tips: Zo wordt seks lekker!'
- Lees hardop voor 'Met jezelf vrijen' en 'Minder zin.'
- Lees hardop voor 'Alles over klaarkomen' en 'Wist je dat?'
- Leerlingen lezen individueel 'Twee jongens in bed' en 'Twee meisjes in bed.'



**Optioneel kijken en bespreken film 1 'Fay & Dylan'**

- Eventueel kunt u film 1 ook nu laten zien. De toelichting bij de film staat op bladzijde 16 van de docentenhandleiding.



## 9 Lezen en bespreken bladzijde 16

### • Over je grens

- Lees hardop 'Over je grens' voor.
- Leerlingen kruisen individueel hun antwoord aan.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:
  - *Wat zou jij doen als een jongen of meisje jou op de dansvloer tegen jouw zin aanraakt?*
  - *Hoe zou jij voorkomen dat een jongen of meisje een naaktfoto van jou zou laten zien aan vrienden of vriendinnen?*
- Lees hardop 'Verkracht' voor.

### • Seks, drugs en alcohol

- Lees hardop 'Seks, drugs en alcohol' voor.

### • Seks is leuk... als je het allebei fijn vindt

- Lees hardop 'Seks is leuk... als je het allebei fijn vindt' voor.
- **Nabespreken:** Benadruk dat seks leuk is, maar dat het belangrijk is om er goed over te praten met elkaar.

### # Tip voor docenten: Extra informatieblad

Hier kan het **Extra informatieblad 'Als seks niet zo prettig is'** gebruikt worden. **Deze vindt u achterin de docentenhandleiding.** Dit informatieblad gaat over problemen tijdens seks zoals pijn bij het vrijen of te snel klaarkomen en wat je eraan kan doen.

- Lees de inleiding hardop voor.
- Drie leerlingen lezen hardop 'Ik heb geen zin in seks', 'Ik wordt niet opgewonden' en 'Opgewonden of niet?'
- Lees hardop 'Pijn bij het vrijen' voor.
- Vraag aan de klas:
  - *Waarom gaan meisjes soms door met seks, ook als ze pijn hebben?*
  - *Wat zou jij doen als je merkt dat je pijn hebt tijdens seks?*
- Lees hardop 'Ik voel niets', 'Te snel klaarkomen' en de inleiding voor bij 'Te snel klaarkomen.'
- Twee leerlingen lezen hardop de chat tussen Davy en de Sense Infolijn voor. Eén leerling heeft de rol van Davy en één leerling heeft de rol van de Sense Infolijn.
- Lees hardop 'Wat kan je eraan doen?' voor.

**# Tip voor docenten:** Het is belangrijk om de les op een positieve wijze af te sluiten.

## 10 Afsluiting van Les 2

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat volgende keer Les 3 'Veilig vrijen: Wat is dat?' besproken wordt.

## 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

# LES 3: VEILIG VRIJEN: WAT IS DAT?

## LESDOELEN

### Thema's

- Soa's
- Veilig en onveilig seksueel gedrag
- Zwangerschap
- Menstruatiecyclus
  - Hoe ontstaat een zwangerschap?
- Veilig vrijen
  - Soa voorkomen
  - Zwangerschap voorkomen
- Wat te doen na onveilige seks
  - Soa test
  - Morning-after pil
  - Zwangerschapstest

### Kennis

- Leerlingen kunnen beschrijven wat veilig en onveilig vrijen is.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat een soa is en kunnen enkele soa's noemen.
- Leerlingen weten dat een soa niet altijd klachten geeft.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat hiv is.
- Leerlingen kunnen benoemen wat ze moeten doen als ze (mogelijk) een soa hebben.
- Leerlingen kunnen beschrijven hoe een soa-test gaat.
- Leerlingen kunnen de menstruatiecyclus uitleggen.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe een zwangerschap ontstaat.
- Leerlingen kunnen benoemen welke seksuele handelingen veilig zijn en welke niet.
- Leerlingen kunnen beschrijven hoe je veilig kunt vrijen en hoe je je kunt beschermen tegen soa en zwangerschap.
- Leerlingen kunnen benoemen (zowel jongens als meisjes) wat je kunt doen als een meisje misschien zwanger is.

### Houding

- Leerlingen kunnen beargumenteren dat onveilig vrijen tot gevoelens van zorg en spijt kan leiden.
- Leerlingen erkennen dat je met veilig vrijen gevoelens van zorg en spijt voorkomt.
- Leerlingen erkennen het belang van veilig vrijen om soa's en zwangerschap te voorkomen.
- Leerlingen onderkennen dat het uitvoeren van een soa test niet erg belastend is.

### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen uitleggen welke stappen zij zouden nemen na onveilig vrijen.
- Leerlingen kunnen een zwangerschapstest goed uitvoeren.

### Inleiding

In lessen 1 en 2 hebben de leerlingen geleerd over liefde en relaties en over wensen en grenzen. In dit hoofdstuk leren ze wat veilig vrijen is en wat ze moeten doen als er iets misgaat.

### Les 3: Waar gaat deze les over?

Leerlingen leren wat veilige en wat onveilige seks is. Ook leren ze wat soa's zijn en hoe ze erachter kunnen komen of ze een soa hebben. Ze leren ook hoe ze zwanger kunnen raken en hoe ze een zwangerschapstest kunnen doen om erachter te komen of ze zwanger zijn. Ze leren dat ze het condoom en de pil of een ander anticonceptiemiddel kunnen gebruiken om een soa of ongewenste zwangerschap te voorkomen.

### Les 3: Kernboodschap

Veilig vrijen is belangrijk om soa's en ongewenste zwangerschap te voorkomen. Sommige seksuele handelingen zijn veilig en anderen niet. Als het misgaat met veilig vrijen kan je een soa test doen, de morning-after pil slikken of halen voor je vriendin of een zwangerschapstest doen na uitblijven van menstruatie.

## Benodigdheden

- Leerlingenmagazine 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'

### Optioneel:

- **Werkblad** Les 3 'Ongesteld zijn: Hoe zit dat?'
- **Extra werkblad** 'Penis en zo'
- **Extra werkblad** 'Vagina en zo'
- **Extra informatieblad** 'Porno'
- Verschillende soorten condooms
- Digibord of flipover
- Post-its

## Vorbereiding

- Lees Les 3 'Veilig vrijen: Wat is dat?' in het leerlingenmagazine
- Bekijk het **werkblad** Les 3 'Ongesteld zijn: Hoe zit dat?' (**optioneel**)
- Bekijk het **extra werkblad** 'Penis en zo' (**optioneel**)
- Bekijk het **extra werkblad** 'Vagina en zo' (**optioneel**)
- Bekijk het **extra informatieblad** 'Porno' (**optioneel**)

## Dubbel lesuur

Deze les kunt u in een dubbel lesuur geven.

- Besteed het eerste lesuur aan bladzijde 17-21 van het leerlingenmagazine.
- Besteed het tweede lesuur aan bladzijde 22-26 van het leerlingenmagazine.

## Opzet van de les

- 1 Lezen en bespreken bladzijde 17-21 leerlingenmagazine
- 2 Einde eerste lesuur (**optioneel**)
- 3 Lezen en bespreken bladzijde 22-23 leerlingenmagazine
- 4 **Extra werkblad** 'Penis en zo' behandelen (**optioneel**)
- 5 **Extra werkblad** 'Vagina en zo' behandelen (**optioneel**)
- 6 **Werkblad** Les 3 'Ongesteld zijn: Hoe zit dat?' behandelen (**optioneel**)
- 7 Lezen en bespreken bladzijde 24-26 leerlingenmagazine
- 8 **Extra informatieblad** 'Porno' behandelen (**optioneel**)
- 9 Afsluiten van Les 3

## Effectiviteit

Hoe kunt u het beste lesgeven met de Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde?

- Behandel alle oefeningen in het leerlingenmagazine. Zo bereikt u de lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect.



## Aandachtspunten

- Het kan zijn dat er leerlingen in de klas zitten die zelf jong ouder zijn of een abortus hebben ondergaan. Kondig daarom van tevoren aan dat u deze les gaat geven. Houd goed in de gaten of de les niet te confronterend is. Bied zo nodig aan erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs naar de mentor of schoolmaatschappelijk werker.
- Op bladzijde 49 achterin het magazine is een **woordenlijst** opgenomen voor de leerlingen waarin moeilijke woorden uitgelegd worden. U kunt de leerlingen hier regelmatig naar verwijzen.

## UITWERKING VAN LES 3



### 1 Inleiden Les 3 bladzijde 17

- Lees hardop 'Vrijen doe je veilig!' voor
  - Wat is veilig vrijen?
  - Drie leerlingen lezen hardop 'Wat is veilig vrijen?', 'De pil enzo' en 'Condoom' voor.
  - **Nabespreken:** Geef aan dat het in deze tekst gaat over een jongen en een meisje die vrijen.

#### # Tip voor docenten:

- Met 'seks' in deze les wordt geslachtsgemeenschap bedoeld, voornamelijk tussen een jongen en een meisje. Bij het woord 'seks' kunnen leerlingen ook aan orale seks denken, wat voor verwarring kan zorgen.
- Voor homoseksuele en lesbische leerlingen is deze les ook heel belangrijk: zij kunnen door seks een soa oplopen. U kunt met de klas ook een andere term voor veilig vrijen en seks bepalen, zoals neuken.



### 2 Lezen en bespreken bladzijde 18

#### • 8 vragen over soa's

#### # Tip voor docenten:

- Geef een korte inleiding over soa's en veilig vrijen: 'Als je onveilig vrijt, loop je kans op een soa of zwangerschap. Het is dus heel belangrijk om veilig te vrijen. Maar wat zijn soa's eigenlijk?'
- Hou er bij het bespreken van soa's en bij het bespreken van de risico's rekening mee dat het sterk aanzetten van de gevaren tot angst kan leiden. Hierdoor loopt u kans dat de leerlingen de informatie naast zich neerleggen. Belangrijk is dat u, naast aandacht voor de gevaren, ook aandacht heeft voor hoe je deze kunt voorkomen of wat te doen als er risico gelopen is.
- Benadruk dat je met condoom en anticonceptie, minder zorgen hoeft te maken of stress hebt over zwangerschap of soa's, dan kun je ook meer genieten van seks en elkaar.
- Acht leerlingen lezen om de beurt hardop een vraag en een antwoord voor.

#### Lessuggestie: Cirkelspel soa's

Vorm een kring met ongeveer 10 leerlingen. Eén leerling is de teller. Een andere leerling heeft de bal en roept een soa en gooit de bal naar een ander. Die roept weer een soa en gooit de bal door, enzovoorts.

#### Zijn de namen van de soa's te moeilijk?

Verzin dan met de klas nieuwe namen voor elke soa. Kijk bijvoorbeeld naar opvallende of belangrijke symptomen van een soa. Zo wordt gonorrroe ook wel de 'druiper' genoemd. Alleen symptomen roepen kan ook, zoals 'jeuk' en 'roodheid.'



#### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel '8 vragen over soa's.'
- Lessuggestie overslaan.



### 3 Lezen en bespreken bladzijde 19

#### • Wat is veilig en wat niet?

- Lees hardop de inleiding voor.
- Leerlingen lezen individueel 'Wat is veilig en wat niet?'
- **Nabespreken:** Benadruk dat **alleen het condoom** beschermt tegen soa's. Ook voor het pijpen kunnen condooms gebruikt worden. Er zijn verschillende smaakjes condooms.
- Ook bij anale seks is een condoom belangrijk om een soa te voorkomen. Leg uit dat Double Dutch (condoom én de pil of ander anticonceptiemiddel) het beste beschermt tegen soa én zwangerschap.

#### # Tip voor docenten:

- U kunt verschillende soorten condooms laten zien.
- Bespreek ook het *niet* hebben van seks. Daarmee voorkomt u dat er een norm heerst dat iedereen seks moet hebben. Niet elke leerling in uw klas heeft al geslachtsgemeenschap of is bezig met liefde en relaties.
- Ook andere vormen van seks kunnen prettig zijn zoals elkaar strelen of vingeren zonder geslachtsgemeenschap.



|                           | ZWANGERSCHAP |          | SOA    |          |
|---------------------------|--------------|----------|--------|----------|
| Manier van vrijen         | Veilig       | Onveilig | Veilig | Onveilig |
| Zoenen                    | X            |          | X      |          |
| Vingeren/aftrekken        | X            |          | X      |          |
| Orale seks                | X            |          |        | X        |
| Seks zonder condoom       |              | X        |        | X        |
| Anale seks zonder condoom | X            |          |        | X        |
| Etc.                      |              |          |        |          |

#### Lessuggestie voor extra verdieping:

- Maak 2 kolommen op het bord of op een flipover (zie voorbeeld hierboven).
- Laat de leerlingen om de beurt manieren van vrijen noemen en deze zelf indelen bij veilig/onveilig met betrekking tot zwangerschap én veilig/onveilig met betrekking tot soa. Vraag ze om hun antwoord toe te lichten.
- U kunt de oefening ook laten doen in kleine groepjes. De leerlingen kunnen de antwoorden ook op post-its schrijven. Eventueel laat u de helft van de groepjes over soa's nadenken en de andere helft van de groepjes over zwangerschap.

#### • Wist je dat...

- Twee leerlingen lezen hardop 'Terugtrekken' en 'seksstandjes' voor.



#### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel 'Wist je dat...'



10 MIN

#### 4 Lezen en bespreken bladzijde 20

#### • Hoe zou jij je voelen?

- Lees hardop de inleiding voor.
- Twee jongens en een meisje lezen hardop de citaten voor.
- Lees hardop 'Zo zou ik me voelen' voor.
- Leerlingen kruisen individueel hun antwoord aan.

#### # Tip voor docenten:

De vraag die wordt gesteld is gericht aan alle leerlingen. Niet alle leerlingen zullen seksueel actief zijn. Benadruk dat leerlingen zich proberen voor te stellen dat als het ze zou overkomen, hoe zouden ze zich dan voelen?

#### • Seks is leuk... als je het veilig doet

- Lees hardop de tekst 'Seks is leuk... als je het veilig doet' voor.



10 MIN

#### 5 Lezen en bespreken bladzijde 21

#### • Wat moet ik doen om niet zwanger te worden?

- Lees hardop de inleiding voor.
- Twee leerlingen lezen hardop de chat tussen Romy en de Sense Infolijn voor. Eén leerling heeft de rol van Romy en één leerling heeft de rol van Sense Infolijn.
- **Nabespreken:** Benoem dat leerlingen hun vragen over liefde, seks en relaties, zoals het voorkomen van een soa en zwangerschap, kunnen stellen bij de Sense Infolijn. Dit kan telefonisch, over de chat en via de e-mail.

# Tip voor docenten: Onder jongeren, voornamelijk meisjes, heerst nog wel eens het misverstand dat ze onvruchtbaar kunnen worden door anticonceptiegebruik. Benoem duidelijk dat dit niet het geval is. De middelen worden al jarenlang gebruikt en worden veelvuldig onderzocht. Het is belangrijk dat een meisje goed bepaalt welk middel bij haar past, zodat het middel goed gebruikt wordt. Als een middel niet goed wordt gebruikt kan een meisje zwanger raken. Bij geen of onjuist condoomgebruik kunnen meisjes en jongens en soa oplopen, wat juist onvruchtbaarheid tot gevolg kan hebben.

## • Quiz: Wat weet jij over soa's, zwangerschap en veilig vrijen?

- Leerlingen vullen individueel of in tweetallen de quiz in.
    - **Nabespreken:** Laat leerlingen om de beurt een vraag en het bijbehorende antwoord voor lezen.
- Laat de leerlingen hun eigen antwoord controleren en zichzelf een cijfer geven. De som van het aantal goede antwoorden bepaalt het cijfer, dit cijfer geeft een uitslag. De antwoorden en uitslagen zijn te vinden op bladzijde 26 van het leerlingenmagazine.

**Lessuggestie:** Deze quiz staat op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) ook gereed in Kahoot. De quiz kunt u dan via het digibord doen.



## 6 Lezen en bespreken bladzijde 22-23

### • Zwangerschap, hoe zit dat?

- Lees hardop 'Vanaf wanneer kun je zwanger worden?' voor of laat een jongen en een meisje voorlezen.
- Lees hardop 'Hoe zit het met zaadcellen en eicellen?' voor of laat een jongen en een meisje hardop voorlezen.
- Lees hardop 'Wist je dit?' voor.
- Laat drie leerlingen de drie stappen van 'Hoe ontstaat een zwangerschap' voorlezen.
- Lees hardop 'Goed om te weten' voor.
- Benadruk dat het belangrijk is om een condoom en een ander middel tegen zwangerschap te gebruiken om soa's en een ongewenste zwangerschap te voorkomen.

**Let op:** Nog steeds gebruiken jongeren de methode 'voor het zingen de kerk uit.' Benadruk dat dit absoluut geen veilige methode is! Een jongen kan toch sneller klaarkomen dan hij denkt en het meisje zwanger maken. Ook kan er zaad vrijkomen waardoor een meisje toch zwanger raakt.

**# Tip voor docenten:** Geef bij deze oefening ook aan dat niet iedereen vruchtbaar is. Sommige meisjes niet. Ook zijn er mensen die interseksueel zijn. Dan hebben ze zowel mannelijke als vrouwelijke geslachtsdelen. Het kan dan zijn dat iemand geen baarmoeder en eierstokken heeft en dus niet zwanger kan worden.



### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel bladzijde 22 en 23.
- Lees hardop 'Goed om te weten' voor.

## # Tip voor docenten: Extra werkbladen.

Hier kunnen de **extra werkbladen** 'Penis en zo' en 'Vagina en zo' gebruikt worden. Deze vindt u achterin de docentenhandleiding. Deze werkbladen geven informatie over de anatomie en functie van de penis en de vagina.

- Lees de inleiding hardop voor.
- Leerlingen lezen individueel 'Hoe groot is een penis' en 'Vulva.'
- Leerlingen vullen in tweetallen 'Hoe ziet een penis eruit' en 'Hoe ziet een vagina eruit.'
- Bespreek de antwoorden met de leerlingen.
- Leerlingen lezen individueel 'Sperma: Waar komt het vandaan?' 'Hoe komt een jongen klaar?' 'Wist je dat' en 'Een besneden penis: Wat is dat?'
- Leerlingen lezen individueel 'Elk meisje heeft een clitoris', 'Wist je dat?' 'Hoe ziet het eruit?' 'Wel of geen haar?' 'Ongesteld zijn: Hoe zit dat?' en 'Meisjes besnijdenis: Wat is dat?'
- **Nabespreken:** benadruk dat alle vagina's en penis- en anders uitzien. jongeren twijfelen vaak of ze er 'normaal' uitzien.



## 7 Werkblad Les 3 'Ongesteld zijn: Hoe zit dat?' behandelen (optioneel)

- Lees hardop de inleiding voor 'Ongesteld zijn. Hoe zit dat?'
- Vier leerlingen lezen ieder een stap van de menstruatiecyclus voor.
- Eén leerling leest 'Zwanger' voor.
- Leerlingen vullen in tweetallen of kleine groepjes de test in.
- **Nabespreken:** Bespreek de vragen uit de test met de klas:
  - **Hoe vaak wordt een meisje ongesteld?**  
**Antwoord:** Eén keer in de vier weken.
  - **Wanneer is een meisje het meest vruchtbaar?**  
**Antwoord:** In de dagen rond de eisprong, dat is week 3 van de cyclus.
  - **Een meisje heeft seks rond de eisprong. Wat kan er gebeuren?**  
**Antwoord:** Het meisje kan zwanger raken.
  - **Wat kan ze doen om dat te voorkomen?**  
**Antwoord:** Ze kan anticonceptie gebruiken, zoals de pil en een condoom.
  - **Wat gebeurt er als de eikel van het meisje niet bevrucht wordt?**  
**Antwoord:** Het lichaam van het meisje stoot de eikel en het laagje bloed in de baarmoeder af, het meisje wordt ongesteld.

**# Tip voor docenten:** Er bestaan verschillende mythes rondom de menstruatie. Het is belangrijk om deze mythes te ontkrachten.

**Mythe 1:** *Ik ben al een paar maanden niet meer ongesteld geworden. Ik ben ook niet zwanger. Er is echt iets mis.*

Als een meisje een langere tijd niet ongesteld is geworden (maar niet zwanger is), dan hoeft er niets aan de hand te zijn. Het is normaal dat de menstruatie soms uitblijft in de beginjaren van de puberteit.

**Mythe 2:** *Als ik nog nooit ongesteld ben geworden, hoef ik geen anticonceptiemiddel te gebruiken. Ik kan dan toch niet zwanger worden.*

Voordat een meisje voor het eerst ongesteld wordt, heeft ze haar eerste eisprong gehad. Als ze rond haar eisprong seks heeft gehad, kan een meisje dus wel zwanger worden ook al is ze nog nooit ongesteld geweest. Het is dus belangrijk om altijd, ook bij de eerste keer of als meisje nog niet menstrueert, een condoom te gebruiken.

Dat een meisje niet ongesteld is, betekent dus niet dat het meisje niet vruchtbaar is.



5 MIN

## 8 Lezen en bespreken bladzijde 24

### • Als het mis gaat

- Lees hardop de inleiding voor.
- Een leerling leest 'Wat kan er misgaan?' voor.
- Vraag aan de klas:  
**Stel je hebt een condoom gebruikt, hoe weet je dan of het mis is gegaan?**
- Geef de leerlingen de mogelijkheid om na te denken en antwoorden te geven.
- **Nabespreken:** Benadruk dat het belangrijk is om na de seks het condoom te bekijken: Is het condoom nog heel? Zit het condoom nog om de penis?

**# Tip voor docenten:** Deze oefening is sterk gericht op seks tussen een jongen en een meisje. Geef aan dat het voor homojongens heel belangrijk is om altijd met een condoom te vrijen.

### • Wat moet ik doen?

- Laat een leerling de mail van Tobi hardop voorlezen
- Lees hardop het antwoord van Sense voor of laat een leerling dit voorlezen.



Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel 'Wat moet ik doen?'

### • Wat is een morning-after pil?

- Lees hardop 'Wat is een morning-after pil?' voor.
- Is het langer dan 3 dagen, maar korter dan 5 dagen geleden dat je onveilig seks had? Ga dan naar de huisarts voor een andere noodpil of een noodspiraaltje.
- Benadruk dat leerlingen de morning-afterpil niet als anti-conceptiemiddel moeten gebruiken.
- Benadruk dat de morning-after pil niet een zwangerschap kan afbreken. De morning-after pil kan zwangerschappen voorkomen, maar niet afbreken.
- **Nabespreken:** Benadruk dat de morning-after pil niet 100% betrouwbaar is. Doe daarom een zwangerschapstest na twee weken, ook al heb je een bloeding gehad.

**# Tip voor docenten:** Sommige meisjes denken dat je onvruchtbaar kunt worden van de morning-after pil, benadruk dat dit niet het geval is. Je kunt wel onvruchtbaar worden van bepaalde soa's, de morning-after pil beschermt niet tegen soa.

### • Als het misgaat, zoek dan hulp!

- Lees hardop 'Als het misgaat, zoek dan hulp!' voor.
- **Nabespreken:** Benadruk dat leerlingen ook altijd op school terecht kunnen voor hulp, en dat er niet meteen met de ouders gesproken wordt.



10 MIN

## 9 Lezen en bespreken bladzijde 25

### • Quiz: Wanneer moet je een soa-test doen?

- Leerlingen vullen individueel de quiz in.
- U hoeft leerlingen niet te vragen naar de antwoorden, dit is persoonlijk.
- **Nabespreken:** Benadruk dat een soa-test gratis is bij de GGD (<25 jaar). Jongeren kunnen ook naar de huisarts voor een soa-test.

### • Zo weet je of je zwanger bent

- Lees hardop de inleiding voor.
- Drie leerlingen lezen hardop de vragen en antwoorden van 'Zwangerschapstest' voor.
- **Nabespreken:** Benadruk dat het belangrijk is om een zwangerschapstest te doen wanneer je twijfelt of je zwanger bent.



Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel de vragen en antwoorden van 'Zwangerschapstest?'

**Lessuggestie:** Vraag voordat de inleiding is voorgelezen aan de leerlingen: 'Hoe kun je merken dat je zwanger bent?' Schrijf de antwoorden op het bord.

Kijk tijdens het nabespreken van de opdracht naar de antwoorden op het bord, vraag de leerlingen deze aan te vullen of te verbeteren.

**Antwoord:** Door een zwangerschapstest te doen of doordat je niet meer ongesteld wordt. Je kan misselijk zijn of pijnlijke borsten hebben.

### • Tip voor jongens

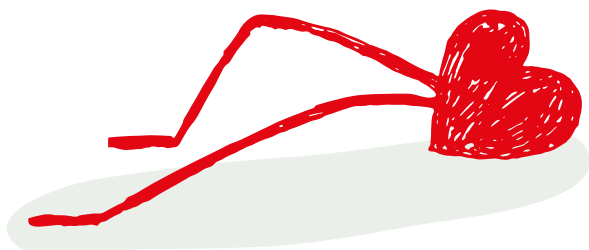
- Lees hardop de inleiding voor.
- Twee jongens lezen de citaten voor.

**# Tip voor docenten:** Het is belangrijk dat jongens in de klas weten dat zij ook iets kunnen doen om te voorkomen dat hun vriendin zwanger wordt. Niet alle verantwoordelijkheid ligt bij het meisje.



### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel de citaten van Djairo en Daniel.



## 10 Lezen en bespreken bladzijde 26

### • Trek een lijn! Wat is de oplossing?

- Lees hardop de inleiding voor.
- Twee jongens en twee meisjes lezen hardop de citaten voor.
- Leerlingen maken individueel, in tweetallen of kleine groepjes de opdracht.

- Geef per citaat een beurt aan een leerling om het antwoord te geven, vraag ook waarom ze voor een bepaald antwoord hebben gekozen.

**Antwoorden:** Luna: Soa test, morning-after pil, Gianni: Soa test, Ghalid: Soa test, Mara: Soa test, zwangerschapstest.

### # Tip voor docenten: Extra informatieblad

Hier kan het **Extra informatieblad 'Porno'** gebruikt worden. **Deze vindt u achterin de docentenhandleiding.** Het gaat over porno versus echte seks.

- Lees de inleiding hardop voor.
- Lees 'Porno is geen echte seks' voor.
- Zes leerlingen lezen hardop 'Zes weetjes over porno' voor.

## 11 Afsluiting van Les 3

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat volgende keer Les 4 'Veilig vrijen: Hoe doe je dat?' besproken wordt.



# 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.

## Test

### 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.

# LES 4: VEILIG VRIJEN: HOE DOE JE DAT?

## LESDOELEN

### Thema's

- Voorbereiden op condoomgebruik
- Voorbereiden op anticonceptiegebruik
- Kiezen van een anticonceptiemiddel
- Gebruik van een condoom
- Communiceren over anticonceptie & condooms
- Gezamenlijke verantwoordelijkheid voor condooms en anticonceptie.
- Omgaan met weerstand tegen condoomgebruik
- Stoppen met condoomgebruik binnen een relatie

### Kennis

- Leerlingen kunnen voordelen noemen van condoomgebruik.
- Leerlingen kunnen enkele plaatsen noemen waar ze condooms kunnen aanschaffen.
- Leerlingen kunnen uitleggen waar je een condoom kunt bewaren.
  - Leerlingen kunnen uitleggen dat het bij zich dragen van condooms de kans op veilig vrijen aanzienlijk vergroot.
- Leerlingen kunnen uitleggen wanneer een condoom veilig is.
  - Leerlingen kunnen uitleggen dat ze een soa test moeten doen alvorens te stoppen met condooms.
- Leerlingen kunnen in vier stappen uitleggen hoe je het condoom correct gebruikt.
- Leerlingen kunnen benoemen welke anticonceptie-middelen er zijn.
- Leerlingen kunnen aangeven welk anticonceptiemiddel goed bij hen past.

### Houding

- Leerlingen kunnen beargumenteren dat de voordelen van condoomgebruik opwegen tegen de nadelen.
- Leerlingen erkennen dat het kopen van condooms geen gevoelens van schaamte hoeft op te roepen.
- Leerlingen erkennen het belang van het bij zich dragen van condooms.
- Leerlingen erkennen het belang van het van tevoren nadenken over anticonceptie voordat ze seksueel actief worden.
- Leerlingen erkennen het belang van communiceren over anticonceptie en condooms.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is weerstand te bieden tegen het niet willen gebruiken van condooms.
- Leerlingen erkennen dat zowel de jongen als het meisje verantwoordelijk zijn voor condooms en anticonceptie.
  - Leerlingen erkennen dat een soa test belangrijk is alvorens te stoppen met condooms.

### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen laten zien dat zij condooms op de juiste wijze kunnen gebruiken.
  - Leerlingen kunnen uitleggen hoe ze tot de juiste keuze voor anticonceptie kunnen komen.
  - Leerlingen kunnen uitleggen hoe je de pil op de juiste manier gebruikt.
- Leerlingen laten zien hoe zij effectief zouden communiceren over het gebruik van condooms en anticonceptie.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe je omgaat met weerstand tegen condoomgebruik.

### Inleiding

In Les 2 hebben leerlingen geleerd over wat veilig vrijen is. Het gebruik van condooms en anticonceptie hoort daar bij. Deze les gaat over correct gebruik van het condoom en anticonceptiemiddelen en het belang van communiceren erover en het weerstand kunnen bieden tegen het niet willen gebruiken van condooms of anticonceptie.

### Les 4: Waar gaat de les over?

Leerlingen leren hoe ze veilig kunnen vrijen met condoom en pil of een ander middel tegen zwangerschap om soa en ongewenste zwangerschap te voorkomen. De voordelen van condooms, het kopen, bewaren en bij zich dragen van condooms en het oefenen met het correct gebruik ervan komen aan bod. Ook de verschillende middelen tegen zwangerschap, het kiezen van een geschikt middel en het correct gebruik van de pil komen aan bod. Leerlingen leren ook dat het lastig kan zijn om te praten over veilig vrijen en ze leren ze hoe ze dit kunnen doen, ook als er weerstand is bij de ander. Leerlingen denken ook over wie verantwoordelijk is voor veilig vrijen en wat belangrijk is bij stoppen met condoomgebruik binnen een relatie.

### Les 4: Kernboodschap

Correct en consistent gebruik van het condoom en de pil zijn belangrijk om soa of ongewenste zwangerschap te voorkomen. Het kan soms lastig zijn om over condooms of anticonceptie te beginnen, maar het is belangrijk om zowel verbaal als non-verbaal duidelijk aan te geven dat je veilig wilt vrijen. Het is ook belangrijk om te accepteren als de ander alleen veilig wilt vrijen.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'
- Condooms: twee per leerling
-  Film 2 'Max & Anouk' op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)  
De film duurt ongeveer 5 minuten. Het wordt ingezet na bladzijde 31 van het leerlingenmagazine. Deze film is opgebouwd met een 'cliffhanger' moment. Dit houdt in dat de film op een spannend moment stop gezet wordt. De film wordt daarna afgespeeld zodat leerlingen het goede einde van het verhaal zien. Vragen voor bespreking van de film zijn in de film verwerkt.

#### Optioneel:

- Post-its
- **Werkblad** Les 4: 'Middelen tegen zwangerschap'
- **Werkblad** Les 4: 'Wat doe je als de ander niet veilig wil vrijen?'
- Condoomdemonstratiemodel van een penis
- Anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou.'

**# Tip voor docenten:** Informeer bij de GGD of zij condoomdemonstratiemodellen en/of een anticonceptiekoffer te leen hebben

### Vorbereiding

- Lees Les 4 'Veilig vrijen: Hoe doe je dat?' in het leerlingenmagazine.

-  Bekijk film 2 'Max & Anouk' op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)

- Wachtwoord is: **l1d1bb18**

#### Optioneel:

- Print of kopieer het **werkblad** 'Middelen tegen zwangerschap' en knip de verschillende anticonceptiemiddelen uit.
- Kopieer het **werkblad** 'Wat doe je als de ander niet veilig wil vrijen?' voor alle leerlingen in de klas.

**# Tip voor docenten:** Leerlingen kunnen u persoonlijke vragen stellen tijdens deze les. Bijvoorbeeld:

- 'Hoe was uw eerste keer?'
- 'Heeft u zelf wel eens een soa gehad?'

Hoe gaan andere docenten hiermee om? Kijk op [www.lesgevenindeliefde.nl](http://www.lesgevenindeliefde.nl).

### Dubbel lesuur

Geef deze les bij voorkeur in een dubbel lesuur. Het is belangrijk om ook praktische vaardigheden met de leerlingen te oefenen.

- Besteed het eerste lesuur aan bladzijde 27-31 van het leerlingenmagazine.  
Voer in dit lesdeel de condoomoefening uit.
- Besteed het tweede lesuur aan bladzijde 32-36 van het leerlingenmagazine. Gebruik hierbij de anticonceptiekoffer.

### Opzet van de les

- 1 Lezen en bespreken bladzijde 27-30 leerlingenmagazine
- 2 Condoom oefening – alleen als u twee lesuren heeft om deze les te behandelen
- 3 Lezen en bespreken bladzijde 31
- 4 **Werkblad** 'Wat doe je als de ander niet veilig wilt vrijen' behandelen (**optioneel**)
- 5 Film 2 bekijken en bespreken
- 6 Einde eerste lesuur (**optioneel**)
- 7 Lezen en bespreken bladzijde 32-33 leerlingenmagazine
- 8 **Werkblad** 'Middelen tegen zwangerschap' behandelen (**optioneel**)
- 9 Oefening anticonceptiekoffer – alleen als u twee lesuren heeft om deze les te behandelen
- 10 Lezen en bespreken bladzijde 34-36
- 11 Afsluiten Les 4

### Effectiviteit

Hoe kunt u het beste lesgeven met de Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde?

- Behandel alle oefeningen in het leerlingenmagazine en speel de film af. Zo bereikt u de lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect.

## UITWERKING VAN LES 4



### 1 Inleiden van Les 4 bladzijde 27

- Lees hardop 'Vrijen is leuk als je het veilig doet' voor.



### 2 Lezen en bespreken bladzijde 28

#### • Alles over condooms

- Lees hardop de titel van de strip 'Wat vinden meisjes van condooms?' voor.
- Twee meisjes lezen de tekstballonnetjes in de strip hardop voor.
- Lees hardop de titel van de strip 'Wat vinden jongens van condooms?' voor.
- Drie jongens lezen de tekstballonnetjes in de strip hardop voor.
- **Nabespreken:** Vraag de klas:

*Wat zijn de voordelen van condooms?*

**Antwoord:** Je beschermt jezelf tegen een soa, door het vaker te gebruiken gaat het steeds makkelijker.



#### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel de strips door.



### 3 Lezen en bespreken bladzijde 29

#### • Waar koop je condooms?

- Lees hardop 'Hier koop je condooms' voor.
- Een leerling leest hardop het citaat van 'Vic' voor.
- Lees hardop 'Let op' voor.

#### • Waar bewaar je condooms?

- Leerlingen vullen individueel in 'Waar bewaar jij condooms?'
- **Nabespreken:** Vraag de klas:  
*Heb jij zelf nog een goed idee ingevuld bij 'Waar bewaar jij condooms?'*

#### • Zorg dat je condooms bij je hebt

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Zorg dat je condooms bij je hebt.'
- Een meisje en een jongen lezen hardop de citaten van Elou en Wesley voor.
- **Nabespreken:** Vraag de klas:  
*Vind je het, net als Wesley, stoer als een meisje condooms bij zich draagt?*

**# Tip voor docenten:** Bij deze opdracht kan het zijn dat leerlingen aangeven geen condooms bij zich te willen dragen. Aan de ene kant vinden ze het wel belangrijk om condooms bij zich te hebben, aan de andere kant hebben ze het gevoel dat het lijkt alsof ze op seks uit zijn als ze condooms bij zich dragen. Benadruk dat het juist van verantwoordelijkheidsgevoel getuigt wanneer iemand condooms bij zich heeft. Het is een uiting van respect en zorg voor jezelf en de ander. Het bij zich hebben van een condoom zegt niets over wat iemand gaat doen, wel over wat iemand wil voorkomen.



### 4 Lezen en bespreken bladzijde 30

#### • Hoe gebruik je het condoom?

- Vier leerlingen lezen hardop de tekst voor bij de stappen 'Hoe gebruik je het condoom?.'
- Laat de leerling bij elke stap in eigen woorden uitleggen wat belangrijk is.
- **Nabespreken:** De antwoorden zijn:  
*Plaatje 1:* Let op: scherpe nagels en sieraden.  
*Plaatje 2:* Het randje van het condoom moet aan de buitenkant zitten. Het topje van het condoom moet tussen duim en wijsvinger vastgepakt worden.  
*Plaatje 3:* Het topje moet je vasthouden bij het afrollen.  
*Plaatje 4:* Houd de condoomrand vast bij het terugtrekken.

#### • Goed om te weten

- Leerlingen lezen individueel 'Goed om te weten.'

#### • Oefentip

- Leerlingen lezen individueel 'Oefentip.'

#### Lessuggestie:



U kunt met de klas een condoominstructiefilm-pje bekijken: [www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen](http://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen).

**Twee lesuren?** Als u de les in twee delen behandelt kunt u de condoomoefening uitvoeren.



**Eén lesuur beschikbaar?**

Sla dan de condoomoefening over.



### • Condoomoefening



**Aandachtspunt:** Het omdoen van een condoom is een vaardigheid. Het is daarom heel belangrijk om

leerlingen hiermee te laten oefenen. Veel jongeren weten niet hoe ze een condoom goed om moeten doen. Als het condoom niet goed wordt omgedaan, kan het scheuren of afglijden. Het risico op ongewenste zwangerschap of soa is dan groter.

Bovendien zijn sommige jongens bang om hun erectie te verliezen bij het omdoen van het condoom. Als ze het een paar keer hebben geoefend, dan gaat het vanzelf. Dan hoeven ze er niet meer aan te denken en bang te zijn dat het niet lukt. Zo is er minder kans op erectieverlies. Oefenen in deze handeling is daarom erg belangrijk.

**Benodigheden:** Voor deze oefening heeft u minimaal één condoomdemonstratiemodel (kunstpenis) nodig.

### Lessuggesties:

**A. Oefenen in tweetallen:** Heeft u meerdere demonstratiemodellen (kunstpenissen)? Dan kunnen leerlingen in tweetallen of kleine groepjes zelf oefenen.

**B. Demonstratie voor de klas:** Heeft u slechts één model? Dan kunt u de demonstratie voor de klas uitvoeren.

### A. Oefenen in tweetallen

- 1 Deel de condooms en demonstratiemodellen uit.
- 2 Laat de leerlingen de vier stappen van de condoom-instructie volgen op bladzijde 30 'Hoe gebruik je het condoom?'
- 3 Lees als docent steeds hardop de tekst bij iedere stap voor.
- 4 Laat vervolgens de leerlingen de handeling uitvoeren.
- Optioneel:** Geef de leerlingen een condoom mee om er zelf nog een keer mee te oefenen.
- 5 Leerlingen lezen individueel 'Goed om te weten' en 'Oefentip.'

### B. Demonstratie voor de klas

- 1 In deze lessuggestie laat u voor de klas zien hoe een condoom aangebracht moet worden.
- 2 Verwijs naar de afbeeldingen bij 'Hoe gebruik je het condoom?' op bladzijde 30.
- 3 Begin met het laten zien van de verpakking van het condoom en vertel waar ze op moeten letten (houdbaarheidsdatum, CE-logo en eventuele beschadigingen aan de verpakking).
- 4 Laat zien hoe je de verpakking van het condoom verwijdert. Lees hiervoor hardop de tekst bij stap 1 voor.
- 5 Laat het condoom aan de leerlingen zien. Laat ze het eventueel vastpakken.
- 6 Rol het condoom vervolgens af over de kunstpenis. Lees hierbij hardop de tekst voor bij stap 2 en stap 3.
- 7 Doe het condoom daarna weer af. Lees hiervoor de vierde stap hardop voor.
- 8 Leg een knoopje in het condoom en demonstreer dat u het weggooit.
- 9 Verpak het condoom daarna in papier. Op deze wijze is het minder confronterend voor een volgende klas of voor een onverwachte bezoeker tijdens of na de les.

### • Vraag aan de klas:

**Welke leerling wil het ook eens proberen?**

Als leerlingen het 'vies' vinden, benadruk dan dat het voelt als haargel. Vertel ook dat een condoom heel schoon is.



## 5 Lezen en bespreken bladzijde 31

### • Hoe begin je over condooms?

- Lees hardop de inleiding voor bij 'Hoe begin je over condooms?'

### • Hoe begin ik erover...?

- Leerlingen lezen individueel 'Hoe begin ik erover?' en kruisen aan welk antwoord zij het beste vinden

- **Nabespreken:** Vraag de klas:

*Welk antwoord vind jij het best?*

### • Tip: Zo begin je over condooms

- Lees hardop voor 'Tips: Zo begin je over condooms.'

- **Nabespreken:** Vraag de klas:

*Heb jij nog een goed idee hoe je over condooms kan beginnen?*

### • Zonder woorden

- Leerlingen lezen en vullen individueel in 'Zonder woorden.'

### • 3 voordelen van condooms

- Leerlingen lezen individueel '3 voordelen van condooms.'

**Lessuggestie werkblad:** Dit is een **extra oefening** om leerlingen te laten oefenen met wat ze zouden kunnen zeggen of doen om veilig te vrijen als de ander weerstand biedt. Deel het **werkblad** Les 4 'Wat doe je als de ander niet veilig wil vrijen?' uit. U kunt het **werkblad** klassikaal behandelen. U kunt ook leerlingen in tweetallen of kleine groepjes de situaties laten bespreken. **Nabespreken:** Bespreek klassikaal wat de leerlingen hebben ingevuld. Geef aan dat het soms lastig kan zijn om veilig te vrijen en dat dit veel gebruikte argumenten zijn waar ze zich op kunnen voorbereiden.



## 6 Kijken en bespreken film 2 'Max & Anouk'



**Waar gaat de film over?** De film gaat over Max en Anouk die verkering hebben. Max wilt het niet zonder condoom doen, maar Anouk wel. De film laat zien dat het soms lastig is om veilig te vrijen.

Bijvoorbeeld:

- Als je in 'de heat of the moment' bent,
  - Als er alcohol gedronken is,
  - Als de ander geen zin heeft in het condoom of de pil en de ander onder druk zet om onveilig te vrijen.
- De film laat zien wat je kan doen of zeggen om toch veilig te vrijen, ondanks dat je er niet op voorbereid bent, onder druk gezet wordt en het moeilijk vindt om veilig te vrijen.

- Vertel aan de klas: In deze film zien we het verhaal van Max en Anouk. Zij hebben een tijdje verkering. Ze willen met elkaar vrijen, maar gaan ze dat veilig doen?

- Start film 2. Deze duurt ongeveer 5 minuten.

Het wachtwoord van de film is **l1d1bb18**

- Pauzeer de film op het moment dat de vragen in beeld komen (minuut: 2.44).

• *Hoe kan Max ervoor zorgen dat ze toch veilig vrijen?*

• *Hoe kan Anouk ervoor zorgen dat ze toch veilig vrijen?*

- Bespreek klassikaal deze vragen met de klas.

- Inventariseer mogelijke antwoorden.

- Speel de film verder af.

- Vraag de klas:

*Vind je dat Max en Anouk de situatie goed hebben aangepakt?*

**Optioneel:** U kunt er ook voor kiezen om de film in één keer te laten afspelen zonder te pauzeren. De vragen die tussendoor en op het einde in beeld komen kunt u achteraf met de klas bespreken.

- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:

*Wat nemen ze uit het filmpje mee? Wat hebben ze geleerd?*

Benadruk dat het belangrijk is om een condoom bij je te hebben.

Ook als je niet van plan bent om seks te hebben.

### WIST JE DIT?

Seks kan ook onverwacht zijn, zoals bij Max en Anouk.

**Bij meer dan 50% van de jongeren was de eerste keer onverwacht.** (Bron: Seks onder je 25ste, 2017).

Daarom is het belangrijk om altijd een condoom bij je te hebben. Dan kan je veilig vrijen en heb je achteraf geen zorgen over een mogelijke soa of zwangerschap. Pil of ander middel tegen zwangerschap én condoom is het veiligst.



**Tip voor docenten:** Mogelijke antwoorden op de vragen tijdens het nabespreken zijn:

- **Hoe kan Max/Anouk ervoor zorgen dat ze toch veilig vrijen?**

**Antwoord:**

- Aan een vriend/vriendin vragen om een condoom
- Nu niet vrijen, maar de volgende keer met condoom.
- Strelen, aftrekken/vingeren is nu wel veilig.

- **Vind je dat Max en Anouk de situatie goed hebben aangepakt?**

**Antwoord:**

- **Nee, want:** Anouk drong aan, ze wilde graag seks met Max zonder condoom. Ze geeft aan dat ze de pil gebruikt, maar dit beschermt niet tegen een soa! Ze hadden dus onveilig kunnen vrijen en een soa kunnen krijgen.
- **Ja, want:** De film is goed afgelopen: Ze hebben uiteindelijk veilig gevreeën; met condoom. Max hield vol dat hij niet zonder condoom wilde. Dat was heel sterk van hem.

Benadruk dat het moeilijk kan zijn om dit vol te blijven houden, vooral als je zelf veel zin hebt.

Je kan je mee laten slepen in het moment. Maar dan baal je achteraf.

Het is echt belangrijk om veilig te vrijen. Dan heb je achteraf geen zorgen.

En zorgeloos vrijen is het allerleukst!

#### Lessuggestie:

- Leerlingen kunnen in tweetallen of kleine groepjes de vragen 'Hoe kan Max ervoor zorgen dat ze toch veilig vrijen?' en 'Hoe kan Anouk ervoor zorgen dat ze toch veilig vrijen?' en 'Vind je dat Max en Anouk de situatie goed hebben aangepakt?' bespreken en beantwoorden.

#### Lessuggestie voor extra verdieping vóór de pauze in de film:

Vraag de klas:

- **Waarom wil Anouk zo graag met Max naar bed?**

**Antwoord:**

- Ze is verliefd op hem.
- Ze is dronken.
- Ze is opgewonden en wil doorgaan.
- Anouk is iets aan het drinken op het feestje.

- **Is Anouk dronken of aangeschoten denken jullie?**

**Antwoord:**

Een beetje aangeschoten, maar haar gedrag komt niet door het drank.

- **Wat doet alcohol met je?**

**Antwoord:**

Je grenzen vervagen. Je doet eerder dingen die je niet wilt. Of je zeurt door voor iets dat je graag wilt.

- **Anouk wil vrijen. Max wil dit niet zonder pil of condoom doen. Hoe begint Max over veilig vrijen?**

**Antwoord:**

Voordat Anouk zijn broek losknoopt zegt hij: 'Wacht, ik heb geen condoom bij me.' En hij vraagt aan Anouk: 'Heb jij ook niks bij je?'

- **Wat zijn andere manieren voor Max om te laten merken dat hij dit niet wil?**

**Antwoord:**

- Haar wegduwen.
- Een andere manier van vrijen voorstellen (bijv. aftrekken of vingeren).
- Weglopen.

- **Anouk dringt aan om toch te gaan vrijen.**

**Wat zegt ze tegen Max zodat ze doorgaan met vrijen?**

**Antwoord:**

- Anouk: Ik slik toch de pil.
- Max: Maar dat is toch alleen maar zodat je niet zwanger wordt? Niet tegen soa's enzo?
- Anouk: Maar ik heb echt geen soa. En jij ook niet, toch? Dus laten we het gewoon doen.
- Max: Het is gewoon. Wat als een van ons toch een soa heeft? Of wat als je toch zwanger raakt.
- Anouk: Hoe groot is de kans dat er iets mis gaat? Het kan heus wel voor een keertje.

- **Welke smoesjes zou Anouk kunnen gebruiken om zonder condoom te vrijen?**

**Antwoord:** Meest gebruikte smoesjes

- Met condoom is er niks aan.
- Als je niet zonder wilt vrijen, maak ik het uit!
- Ik weet zeker dat ik niks heb want ik heb geen klachten.
- Wij zijn toch elkaars eerste?
- Ik heb geen condooms bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.
- Ik ben allergisch voor rubber.
- Maar je bent toch aan de pil?
- Vertrouw je me niet of zo?
- Bah, die dingen stinken!
- Jij bent de enige met wie ik het zonder condoom doe.

- Laat vervolgens de rest van de film zien.

**Lessuggestie voor extra verdieping** na de pauze in de film: Vraag de klas:

• **Anouk zegt: 'Vertrouw je me niet of zo?'**

**Max antwoordt: 'Jawel, maar sommige soa's kan je hebben zonder dat je het door hebt.'**

**Wat zou Max nog meer kunnen zeggen?**

**Antwoord:**

- Ik vertrouw jou wel, maar je exen, of de exen van je ex, niet.
- Het is geen kwestie van vertrouwen. Zelf hoeft je er niks van te merken, maar kan je toch ziek zijn.
- Ik vind het met condoom fijner want dan maak ik me geen zorgen.
- Ik vind het met condoom schoner.



5 MIN

## 7 Lezen en bespreken bladzijde 32

### • Alles over de pil en het spiraaltje

- In de strip vertellen drie meisjes en een jongen wat zij van de pil en het spiraaltje vinden.
- Lees hardop de titel van de strip 'Alles over de pil en het spiraaltje. Wat vinden zij ervan?' voor.
- Drie meisjes en één jongen lezen de tekstballonnetjes in de strip hardop voor.

**#Tip voor docenten:** Bladzijde 32 tot en met 35 gaan over anticonceptie. U kunt ervoor kiezen om dit onderdeel van de les alleen aan meiden te geven. Het is echter belangrijk dat jongens ook deze informatie krijgen en betrokken worden bij de les. In deze les krijgt het spiraal extra aandacht. Dit anticonceptiemiddel is vaak een betere keuze voor meiden die de pil vaak vergeten en dus kwetsbaar zijn voor een ongewenste zwangerschap.



5 MIN

## 8 Lezen en bespreken bladzijde 33

### • Middelen tegen zwangerschap

- Zeven leerlingen lezen om de beurt hardop 'Middelen tegen zwangerschap' voor.

**Twee lesuren?** Als u de les in twee delen behandelt kunt u de 'oefening anticonceptiekoffer' uitvoeren.



**Eén lesuur beschikbaar?** Sla dan de 'oefening anticonceptiekoffer' over.



25 MIN

## • Oefening anticonceptiekoffer



**Aandachtspunt:** Het voordeel van het gebruik van een anticonceptiekoffer in de les is dat leerlingen de verschillende anticonceptiemiddelen kunnen zien en aanraken.

### Benodigheden:

- Voor deze oefening heeft u anticonceptiemiddelen nodig. U kunt hiervoor de anticonceptiekoffer 'Anticonceptie voor jou' bestellen op: [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl)

**Lessuggestie werkblad:** Heeft u geen koffer? U kunt het **werkblad 'Middelen tegen zwangerschap'** gebruiken. Gebruik de plaatjes van de anticonceptiemiddelen die u heeft uitgeknipt in de klas.

### Lessuggestie:

- 1 Gebruik bladzijde 33 van het leerlingenmagazine bij het bespreken van de verschillende anticonceptiemiddelen.
- 2 U begint dit onderdeel van de les met alle middelen uit de koffer te halen en ze in de klas rond te laten gaan. Zo krijgen de leerlingen de kans de middelen een keer te zien en te voelen.

**! Let op:** Deze oefening kan voor wat onrust zorgen in de klas, maar wordt over het algemeen erg gewaardeerd en leerzaam gevonden door de leerlingen.

- 3 Verzamel de middelen.
- 4 Doe de anticonceptiemiddelen in een zak. Laat de zak rondgaan.
- 5 Vraag de leerlingen er een middel uit te halen en te vertellen wat het is. Ze mogen hierbij de informatie op bladzijde 33 van het leerlingenmagazine gebruiken.

**#Tip voor docenten:** U kunt een grabbelton maken met de anticonceptiemiddelen. Dit kan met de anticonceptiemiddelen uit de koffer of met de anticonceptiemiddelen plaatjes uit het **werkblad**.

- 6 Laat de leerlingen één voor één iets uit de grabbelton pakken en beschrijven wat het is. Of de leerlingen kunnen met ogen dicht of geblinddoekt raden welk middel zij voelen.
- 7 De leerling zoekt dan op bladzijde 30 van het leerlingenmagazine het plaatje op dat bij de geselecteerde anticonceptiemiddel hoort. Bespreek klassikaal de beschrijving van dit anticonceptiemiddel.



- Ga na de oefening verder met het lezen en bespreken van bladzijde 32 en 33 van het leerlingmagazine.

**Let op:** Bij de pil, toelichten hoe een meisje haar menstruatie zelf kan regelen: Door de stopweek over te slaan of te verkorten.



## 9 Lezen en bespreken bladzijde 34

### • Welk middel hoort erbij?

- Leerlingen vullen individueel of in tweetallen 'Welk middel hoort erbij?' in.
- Bespreek de juiste antwoorden. Deze staan ondersteboven onderaan het kader:

#### Antwoorden:

1. De pil
2. De prikpil
3. Het hormoonstaafje
4. Het koperspiraaltje
5. Het koperspiraaltje



## 10 Lezen en bespreken bladzijde 35

### • Welk middel past bij jou?

Leerlingen lezen individueel 'Welk middel past bij jou?' en vullen het individueel of in tweetallen in.

- **Nabespreken:** Vraag de klas:

*Wat hebben jullie ingevuld bij 'Wat vind jij belangrijk?'*

**Tijd over? Lessuggestie 1:** U kunt met de klas, of alleen met de meiden uit de klas, op het Digibord de test van [anticonceptievoorjou.nl](https://anticonceptievoorjou.nl) invullen. Het is belangrijk dat een meisje goed voor zichzelf bepaalt wat een fijn en gepast middel voor haar is. Er kunnen verschillende redenen zijn. De pil wordt vaak nog het meest gebruikt, maar er zijn ook veel gebruikersfouten: de pil wordt vergeten of dubbel ingenomen of er wordt te laat gestart met de pil na een stopweek.

#### Tijd over? Lessuggestie 2:

U kunt met de klas de volgende casus bespreken:

- Cléo, 17 jaar. 'Ik heb sinds kort een vriendje. Ik wil nog niet zwanger worden. Welk anticonceptiemiddel zou bij mij passen? Ik wil graag zelf bepalen wanneer ik precies ongesteld word. Stel dat ik op vakantie ga: Dan wil ik niet ongesteld worden. Oh ja, en ik ben ook vergeetachtig. Dus ik wil liever iets waar ik niet zo vaak aan hoeft te denken.'

### • Vraag de klas:

*Welk anticonceptiemiddel raad jij Cléo aan?*

- **Antwoord:** Ze kan de anticonceptiering gebruiken. Die hoeft ze slechts elke 3 weken te wisselen. En ze heeft controle over haar ongesteldheid. Een andere optie is de hormoonpleister. Hier moet ze wel elke week aan denken.

### • Tips voor gebruik van de pil

- Lees hardop de inleiding bij 'Tips voor gebruik van de pil' voor.
  - Leerlingen vullen individueel de antwoorden in bij 'Tips voor gebruik van de pil.'
  - **Nabespreken:** Vraag de klas:
    - *Wie heeft de beste tip om de pil niet te vergeten?*
    - *Wat hebben de jongens ingevuld?*
- Deel een rolletje pepermuntjes uit aan de leerling met het beste, origineelste en meest toepasbare idee.

### • Let op

- Lees hardop 'Let op' voor.



### Minder tijd?

- Leerlingen lezen individueel 'Tips voor gebruik van de pil' en 'Let op,' zonder nabespreking.



## 11 Lezen en bespreken bladzijde 36

### • Over veilig vrijen

- Lees hardop de inleiding bij 'Over veilig vrijen' voor.
- In de strip vertellen twee meisjes en twee jongens wie zij denken dat verantwoordelijk is voor veilig vrijen.
- Lees hardop de titel van de strip 'Over veilig vrijen' voor.
- Twee meisjes en twee jongens lezen de tekstballonnetjes in de strip hardop voor.
- **Nabespreken:** Vraag de klas:

*Met wie ben je het eens in de strip?*

Bij de volgende vragen kunt u leerlingen hun hand laten opsteken. U kunt ook de leerlingen aan één kant van de klaslokaal laten staan en een stap naar voren laten nemen over een denkbeeldige lijn als ze met de vraag 'eens' zijn.

#### Vragen:

*Wie is verantwoordelijk voor veilig vrijen?*

1. *Wie denkt de jongen?*
2. *Wie denkt het meisje?*
3. *Wie denkt dat je dat zelf bent?*
4. *Wie denkt allebei?*

**# Tip voor docenten:** Belangrijk is om deze oefening af te sluiten met de kernboodschap: Allebei verantwoordelijk voor veilig vrijen.

- **Heb je een relatie?**

- Leerlingen lezen individueel 'Heb je een relatie?'

**# Tip voor docenten:** Geef bij deze oefening ook aandacht voor het scenario jongen-jongen en meisje-meisje scenario. Ook zij moeten oppassen voor een soa.

- **Voor iedereen**

- Lees hardop de inleiding bij 'Voor iedereen!' voor.
  - Een meisje leest hardop het citaat van Fay op.

**# Tip voor docenten:** Benadruk dat een soa-test doen heel belangrijk is alvorens zonder condoom te vrijen.



**Minder tijd?**

- Leerlingen lezen individueel 'Over veilig vrijen,' 'Heb je een relatie?' en 'Voor iedereen.'

**12 Afsluiting van Les 4**

- Vraag de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vraag de leerlingen wat ze van Les 1 tot en met Les 4 vonden: *Wat hebben ze geleerd? Wat vonden ze belangrijk?*

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:
- .....
- .....
- .....
- .....

# LES 5: ZWANGER EN DAN?

## LESDOELEN

### Thema's

- Vertellen dat je zwanger bent of dat je vriendin zwanger is
- Steun bieden bij een ongewenste zwangerschap
- Keuzemogelijkheden rondom zwangerschap
- Besluitvorming rondom zwangerschap
- Abortus: Hoe gaat dat?

### Kennis

- Leerlingen kunnen uitleggen wat zij een goed moment vinden om een kind te krijgen en hoe je een eventuele kinderwens kunt uitstellen.
- Leerlingen kunnen benoemen naar wie ze toe kunnen stappen in het geval er een zwangerschap is (zowel de jongen als het meisje)
- Leerlingen kunnen enkele voorbeelden noemen hoe steun te bieden bij een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen kunnen uitleggen welke keuzemogelijkheden er zijn bij een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen kunnen de voor- en nadelen van de keuzemogelijkheden benoemen.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe je een beslissing neemt bij een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen weten dat vrouwen om verschillende redenen kunnen kiezen voor een abortus, en dat vrouwen het recht hebben bij ongewenste zwangerschap hierover zelf een besluit te nemen.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe een abortus gaat.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe ze steun of hulp kunnen zoeken bij een ongewenste zwangerschap.

### Houding

- Leerlingen erkennen het belang van het uitstellen van een kind krijgen tot een goed moment.
- Leerlingen erkennen dat het moeilijk kan zijn om aan anderen te vertellen dat je (ongewenst) zwanger bent.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om een volwassene in vertrouwen te nemen als ze (ongewenst) zwanger zijn.
- Leerlingen beseffen dat een ongewenste zwangerschap ingrijpende gevolgen kan hebben.
- Leerlingen erkennen dat tienerouderschap op korte en lange termijn nadelige gevolgen voor henzelf heeft.

- Leerlingen hebben een positieve houding ten aanzien van het voorkomen van een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om een eigen keuze te maken bij een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen veroordelen meiden met een onbedoelde zwangerschap niet. Of ze nu kiezen voor een abortus of voor tienerouderschap.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om de partner te betrekken of steunen bij het maken van een beslissing.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om de juiste ondersteuning te zoeken in het besluitvormingsproces.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om steun te geven aan een vriendin of vriend die ongewenst zwanger is.

### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen verwoorden hoe zij zouden reageren wanneer ze ontdekken dat ze zwanger zijn/een zwangerschap hebben veroorzaakt.
- Leerlingen kunnen volwassene of iemand die ze vertrouwen informeren dat ze (ongewenst) zwanger zijn.
- Leerlingen kunnen uitleggen bij welke instantie ze een afspraak kunnen maken voor de besluitvorming rondom de zwangerschap.

### Inleiding

In lessen 3 en 4 hebben de leerlingen geleerd over veilig vrijen. Het voorkómen van een zwangerschap hoorde daar natuurlijk bij. Les 5 en Les 6 gaan over (tiener)zwangerschap en tienerouderschap. De twee lessen vormen gezamenlijk één geheel. Het is belangrijk om beide lessen te geven. De insteek van deze lessen is om tienerzwangerschap te voorkomen door de gevolgen ervan in beeld te brengen.

### Les 5: Waar gaat deze les over?

Leerlingen gaan nadenken over wat een goed moment is om een kind te krijgen. Wat is daarvoor nodig? Ook leren ze welke keuzes een jongere heeft als hij of zij ontdekt dat ze zwanger is of dat zijn vriendin zwanger is. En hoe ze dit kunnen vertellen aan hun omgeving en hulp en steun kunnen zoeken in het besluitvormingsproces. Aan het eind van de les leren de leerlingen hoe een abortus gaat en ze horen welke keuzemogelijkheden er zijn. Bij elke zwangerschap is ook een jongen betrokken, dus deze les is ook voor jongens belangrijk.

### Les 5: Kernboodschap

Als je onveilig vrijt, kan je ongewenst zwanger worden. Daar komt heel veel bij kijken. Hoe zou jij je voelen? Aan wie zou je het vertellen? Welke keuzes heb je? Wat komt daarbij kijken? En hoe neem je een beslissing? Ga vooral veilig vrijen: Zo voorkom je een ongewenste zwangerschap en wacht met een kind krijgen tot jij en je partner er klaar voor zijn.

### Benodigdheden

- Leerlingenmagazine 'Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde'
- Film 'Zwanger... en dan?'



De film 'Zwanger... en dan?' duurt 10 minuten.

De film is een belangrijk onderdeel van deze les.

#### Optioneel:

- (Digi)bord of flipover
- **Informatieblad** '9 vragen over abortus'
- **Informatieblad** 'Zwangerschap en bevalling'

### Voorbereiding

- Lees Les 5 'Zwanger en dan?' in het leerlingenmagazine.
- Bekijk film 3 **Zwanger en dan?** op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)  
Wachtwoord is: **lldlbb18**  
De film duurt 10 minuten.  
De film kan op de volgende momenten ingezet worden:
  - Na oefening 'Hoe zou jij je voelen?' op bladzijde 39 van het leerlingenmagazine of
  - Na de oefening 'Wat doe je als je zwanger bent?' op bladzijde 42-43 van het leerlingenmagazine.
- De uitwerking bij de film staat op pagina 43 van deze handleiding.

#### Optioneel:

- Print **informatieblad** '9 vragen over abortus'
- Print **informatieblad** 'Zwangerschap en bevalling'

### Effectiviteit

- Behandel alle oefeningen in het leerlingenmagazine en speel de film af. Zo bereikt u de lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect.

### Opzet van de les

- 1 Inleiden Les 5
- 2 Lezen en bespreken bladzijde 37-38 leerlingenmagazine
- 3 Film 3 bekijken
- 4 Lezen bespreken bladzijde 40-43 leerlingenmagazine
- 5 Film 3 bekijken (optioneel)
- 5 **Informatieblad '9 vragen over abortus'** behandelen (optioneel)
- 5 **Informatieblad 'Zwangerschap en bevalling'** behandelen (optioneel)
- 6 Lezen en bespreken bladzijde 44-45 leerlingenmagazine
- 7 Afsluiten van Les 5



### Aandachtspunten

- **Ervaring:** Het kan zijn dat er leerlingen in de klas zitten die zelf jong ouder zijn of een abortus hebben ondergaan. Kondig daarom van tevoren aan dat u deze les gaat geven. Houd goed in de gaten of de les niet te confronterend is. Bied zo nodig aan erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs naar de mentor of schoolmaatschappelijk werker.
- **Abortus:** In de les komen de keuzes 'abortus' en 'zwanger blijven en een kind krijgen' aan bod. Leerlingen kunnen hier verschillende (voor)oordelen of meningen over hebben. Geef de leerlingen ruimte om hun mening te geven en deze toe te lichten. Als een leerling in de klas al eens een abortus heeft gehad, dan kunnen bepaalde oordelen (bijvoorbeeld 'abortus is moord') kwetsend overkomen. In dat geval kunt u duidelijk maken dat de keuze voor abortus voor de meeste meiden een moeilijke beslissing is, waarbij veel factoren een rol spelen. Het is belangrijk dat een meisje bij een ongewenste zwangerschap een keuze kan maken die het beste past bij haar situatie en haar eigen gevoel.
- **Tienerouderschap:** Ook rondom tienerouderschap kan er hard geoordeeld worden. Laat leerlingen zelf de pro's en contra's afwegen.
- **Woordenlijst:** Op bladzijde 49 achterin het magazine is een woordenlijst opgenomen voor de leerlingen waarin moeilijke woorden uitgelegd worden. De dikgedrukte woorden in het magazine komen terug in deze woordenlijst. U kunt de leerlingen hier regelmatig naar verwijzen.

### WIST JE DIT?

Over meiden die abortus hebben ondergaan:  
**65% van de meiden staat achter haar keuze voor abortus**

Er heerst nog een taboe rondom abortus. Daarom is het belangrijk om te benadrukken dat ieder meisje moet kiezen voor wat voor haar op dat moment het beste is.

Bron: Seks onder je 25e onderzoek 2017

## UITWERKING VAN LES 5



### 1 Inleiden Les 5 bladzijde 37

- Lees hardop de inleiding 'Wat doe je als je ongewenst zwanger wordt?' voor.
- **Let op!** Lees hardop 'Let op!' voor of laat een leerling dit voorlezen.



### 2 Lezen en bespreken bladzijde 38

- **Een kind krijgen: Wat is een goed moment?**  
Lees hardop de tekst voor.

- **Willen zij later kinderen?**

- Zes leerlingen lezen de citaten hardop voor.
- Vraag aan de klas:

**Met wie zijn jullie het eens?**

Laat ruimte voor verschillen. Geef aan dat iedereen voor zichzelf bepaalt of en wanneer hij of zij kinderen wilt. En dat het niet erg is als je daar nu nog niet mee bezig bent.

- Lees hardop de vraag en de antwoorden voor bij 'Wil jij later een kind?'
- Leerlingen vullen voor zichzelf een antwoord in.
- **Nabespreken:** Leerlingen kunnen in tweetallen bespreken wat ze hebben ingevuld. U kunt een paar leerlingen vragen naar toelichting op hun antwoord.
- Laat de leerlingen voor zichzelf het antwoord invullen bij 'Op welke leeftijd wil jij een kind?'

**Let op:** Zijn er leerlingen die een jonge leeftijd hebben ingevuld? Geef aan dat het oké is om een kindwens te hebben, maar dat het verstandig kan zijn de wens uit te stellen. In deze en de volgende les gaan de leerlingen meer leren over wat het betekent om op jonge leeftijd een kind te krijgen.

#### Lessuggestie:

- Maak op het bord een tabel met twee kolommen. Kolom 1: Wat is belangrijk? Kolom 2: Waarom een kind?
- De klas geeft antwoord op de twee vragen. U schrijft de antwoorden op het bord.
- Inventariseer de voorwaarden voor het krijgen van een kind. Geef de boodschap aan de leerlingen mee dat een kind krijgen niet zomaar iets is.



### 3 Lezen en bespreken bladzijde 39

- **Hoe zou jij je voelen?**

- Lees hardop de introtekst voor.
- Drie meisjes en twee jongens lezen hardop de citaten voor. U kunt ervoor kiezen om na elk citaat en reactie uit de klas te vragen.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:  
**Kan jij je voorstellen dat iemand zich zo zou kunnen voelen?**



### 4 Kijken en bespreken film 3 'Zwanger ...en dan?'



**Waar gaat de film over?** In de film komen achtereenvolgens Melanie, Zinzi en Vinay aan het woord. Zij vertellen hoe ze erachter kwamen dat ze in verwachting waren. Ook vertellen ze hoe ze tot de beslissing voor een kind of een abortus zijn gekomen.

- Vertel aan de klas: In deze film zien we Melanie, Zinzi en Vinay. Ze hebben allemaal ervaring met een zwangerschap. Wat hebben ze gekozen? En waarom?
- Start de film 3.
- Het wachtwoord van de film is **lidlbb18**

**Lessuggestie:** U kunt de film eerst één keer helemaal laten aflopen. Vervolgens kunt u aan de leerlingen vragen om de antwoorden op de vragen hieronder op te schrijven tijdens het kijken. U zet vervolgens de film opnieuw aan en laat het stuk van Melanie afspelen. Daarna zet u de film op stop en bespreekt u met de klas één voor één de antwoorden op de vraag.

- **Nabespreken:** Bespreek deze vragen met de klas. Benadruk na het kijken van de film dat de jongeren verschillende keuzes hebben gemaakt voor verschillende redenen en dat je altijd moet kiezen voor wat voor jou op dat moment het beste is.



## • Vragen

**Melanie, 18 jaar**  
Zoon van 2 jaar

*Hoe is ze zwanger geraakt?*

**Antwoord:** Melanie slikte de pil. Doordat ze een keer had overgegeven, werkte de pil niet meer.

*Hoe wist ze dat ze zwanger was?*

**Antwoord:** Ze werd niet meer ongesteld. Toen heeft ze een test gedaan. Ze bleek 7 weken zwanger.

*Wat heeft ze gedaan toen ze wist dat ze zwanger was?*

**Antwoord:** Melanie was heel verdrietig en boos toen ze ontdekte dat ze zwanger was.

Ze heeft het snel aan haar vriend verteld. Maar hij vertelde het ook door aan anderen.

Al snel wist het hele dorp het, maar haar ouders nog niet. Ze besloot het aan haar moeder te vertellen. Dat vond ze heel moeilijk. Ze moest huilen en haar moeder moest raden wat er aan de hand was.

*Hoe reageerde de omgeving op haar bericht dat ze zwanger was?*

**Antwoord:** Haar moeder reageerde niet boos. Ze bood aan om op te passen als Melanie naar school ging. Wel moest Melanie van haar moeder haar opleiding afmaken.

*Hoe is ze tot de beslissing gekomen dat ze het kind wilde krijgen?*

**Antwoord:** Ze wist eerst niet wat ze wilde. Ze is naar een verloskundige gegaan en naar de abortuskliniek. Ze heeft tijdens de echo het hartje gehoord. Toen kon ze geen abortus meer doen.

*Is ze nog samen met de vader van het kind?*

**Antwoord:** Nee. Toen ze 3 maanden zwanger was, is de relatie uit gegaan.

**Zinzi, 22 jaar**

*Hoe is Zinzi zwanger geraakt?*

**Antwoord:** Ze heeft een condoom gebruikt, maar die is gescheurd. Ze heeft daarom een morning-after pil genomen. Die heeft helaas niet goed gewerkt omdat het niet tijdig was ingenomen.

*Hoe kwam ze erachter dat ze zwanger was?*

**Antwoord:** Ze had pijn aan haar borsten. Ze heeft toen een zwangerschapstest gedaan.

*Wat heeft ze gedaan toen ze wist dat ze zwanger was?*

**Antwoord:** Ze heeft de jongen gebeld van wie ze zwanger was.

Ze wisten meteen dat de zwangerschap niet gewenst

was en dat ze een abortus wilden.

Zinzi heeft daarom de abortuskliniek gebeld.

Ook heeft ze haar beste vriendin gebeld en haar verteld wat er aan de hand was.

*De vriendin was een fijne steun voor Zinzi. Wat is haar tip?*

**Antwoord:** Zinzi geeft aan dat jongeren gelijk in actie moeten komen.

En dat het goed is om het aan een vriend of vriendin te vertellen.

Het kan fijn zijn om erover te praten en steun te ontvangen.

*Hoe kijkt ze terug op haar abortus?*

**Antwoord:** Zinzi heeft geen spijt van haar keuze om een abortus te laten doen.

**Vinay, 20 jaar**

Dochter van 10 maanden

*Hoe reageerde de omgeving op het nieuws dat Vinay vader zou worden?*

**Antwoord:** Zijn moeder gaf aan dat hij er financieel niet goed voor stond. En vroeg: 'Hoe ga je voor dat kind zorgen?' Zo werd hij ervan bewust dat hij echt werk moest zoeken.

*Wat heeft hij gedaan toen hij wist dat zijn vriendin zwanger was?*

**Antwoord:** Ze wisten meteen dat ze de zwangerschap wilden behouden. Het was 'soort van gepland' aldus Vinay. Ze wilden het allebei. Maar ze hadden niet goed nagedacht over wat er allemaal bij komt kijken. Ze hebben nooit over abortus nagedacht.

*Vinay is tijdens de zwangerschap bij zijn vriendin weg gegaan. Na een paar maanden is hij weer terug gekomen. Waarom?*

**Antwoord:** Hij beseftte zich dat hij als jongen ook verantwoordelijk is. Je kan als jongen niet laks zijn.

*Welke tips geeft Vinay?*

**Antwoord:** Vinay geeft aan dat jongeren beter moeten nadenken en vooruit moeten denken. Je onderschat al snel wat er bij komt kijken. Hij geeft aan dat jongeren vooral moeten gaan praten met hun ouders, want die weten hoe het is om vader of moeder te zijn. En als je het nog niet wil: gebruik dan een condoom en/of anticonceptie.



10 MIN

## 5 Lezen en bespreken bladzijde 40

### • Ik ben zwanger, wat moet ik doen?

- Een leerling leest hardop de mail van Denise voor. Een andere leerling leest hardop het antwoord van Sense voor.
- **Nabespreken:** Vraag aan de klas:

**Waarom is het belangrijk om met een volwassene te praten?**

**Bespreek in uw antwoord:** Omdat volwassenen meer ervaring en kennis hebben om een jongere goed te steunen en naar de beste hulp te verwijzen. Met de beste hulp wordt de jongere goed ondersteund in het maken van de beslissing: kind houden of niet.



10 MIN

## 6 Lezen en bespreken bladzijde 41

### • Zwanger: Aan wie vertel jij het?

- Een leerling leest hardop de inleiding voor.
- Leerlingen vullen alleen of in tweetallen antwoorden in. Ze kunnen meerdere hokjes aankruisen.
- **Nabespreken:** Vraag aan de leerlingen welke antwoorden ze hebben ingevuld.

Geef aan dat het belangrijk is dat een jongere hierover praat als het hen overkomt. Blijf er niet mee rondlopen, maar zoek steun en hulp. Een zwangerschap kan ook niet geheim gehouden worden. Voor meisjes is het ook belangrijk om het aan de jongen te vertellen!

### • Hoe vertel je het?

- Een leerling leest hardop de tekst voor.
- **Nabespreken:** Lees nogmaals hardop de tekst in de witte tekstballon voor. Vraag aan de klas:  
**Zouden jullie het ook zo zeggen? Of anders?**
- Bespreek klassikaal andere manieren om te zeggen dat je (vriendin) zwanger bent/is.
- Geef aan dat je veel schaamte kan voelen als dit je overkomt. Dat is niet erg. Het is wel belangrijk om het te vertellen.
- Vraag aan de klas:  
**Hoe denk je dat je ouders zullen reageren?**
- Geef aan dat jongeren heel bang kunnen zijn voor de reactie van de omgeving. Het kan ook zo zijn dat ouders boos worden. Toch is het belangrijk om het te vertellen. Naast je ouders, of een ander familielid die je vertrouwt, kan je het ook aan een ander vertrouwenspersoon vertellen zoals de huisarts of de mentor.

### • Mijn beste vriendin is zwanger. Wat nu?

- Een leerling leest hardop de mail van Denise voor. Een andere leerling leest hardop het antwoord van Sense voor.
- **Nabespreken:** Benadruk dat het heel zwaar kan zijn voor iemand als zij of zijn vriendin ongewenst zwanger raakt. Steun van vrienden en vriendinnen is dan heel belangrijk.



10 MIN

## 7 Lezen en bespreken bladzijde 42-43

### • Wat doe je als je zwanger bent?

- Neem de leerlingen mee door dit figuur.
- **Nabespreken:** Benadruk dat er op het moment van een ongewenste zwangerschap twee keuzes zijn: Abortus of de zwangerschap houden.
- Geef aan dat de leerlingen op volgende pagina's meer komen te weten over abortus. De volgende les gaat over het krijgen van een kind op jonge leeftijd.

### • Wat zeggen zij over abortus?

- Twee jongens en twee meisjes lezen hardop de citaten voor.
- **Nabespreken:** Geef aan dat er verschillende redenen zijn waarom jongeren voor een abortus kiezen. Benadruk dat deze jongeren het wel moeilijk vonden, maar achteraf geen spijt hebben van hun keuze.

**Optioneel:** Op het **Informatieblad '9 vragen over abortus'** is meer informatie te vinden over abortus. Leerlingen kunnen vragen hebben over abortus. Met dit informatieblad kunt u dieper op dit onderwerp ingaan.

### • Wat zeggen zij over een kind krijgen?

- Twee meisjes en een jongen lezen hardop de citaten voor.
- **Nabespreken:** Er zijn verschillende redenen waarom iemand op jonge leeftijd een kind heeft. Het is vaak ongepland. Wordt de zwangerschap behouden? Zorg er dan voor dat een meisje er niet alleen voor staat. Familie, vrienden en kennissen kunnen helpen. En dat is ook nodig. Als je graag een kind wilt, stel het dan uit naar een later moment. Grijp eventueel terug naar pagina 20: Waar de leerlingen hebben nagedacht over hoe ze zich zouden voelen als ze onveilige seks hebben gehad.

**Minder tijd?**

- Leerlingen lezen individueel bladzijde 42 en 43 door.

**Lessuggestie informatiebladen:**

Bij de figuur 'Wat doe je als je zwanger bent?' op bladzijde 42 en 43 van het leerlingenmagazine horen **informatieblad 'Zwangerschap en bevalling'** en **informatieblad '9 vragen over abortus'**. Leerlingen kunnen meer vragen hebben over zwangerschap, bevalling en abortus. In dat geval kunt u deze informatiebladen aan ze uitdelen.

**Optioneel kijken en bespreken film 3 'Zwanger...en dan?'**

- Eventueel kunt u film 'Zwanger...en dan?' ook nu laten zien. De toelichting bij de film staat op bladzijde 43 van de docentenhandleiding.



10 MIN

**8 Lezen en bespreken bladzijde 44****• Hoe gaat een abortus?**

- Lees de introtekst in het blauwe vak voor. Geef aan dat er stap voor stap wordt uitgelegd hoe een abortus gaat.
- Geef een leerling een voorleesbeurt om bij elke foto de tekst voor te lezen.

- **Nabespreken:** Vraag de leerlingen of ze nog vragen hebben hierover.

**Optioneel:** Op het **informatieblad '9 vragen over abortus'** is meer informatie te vinden over abortus. Als er vanuit de klas behoefte is, dan kunt u dieper op dit onderwerp ingaan.

**Belangrijke boodschappen:**

- Veel meiden vinden een abortus eng. Het kan pijn doen, maar het is maar heel even en vaak kan er een verdoving gebruikt worden.
- Lisa kwam alleen naar de kliniek. Ze had ook een vriendin, een ouder of haar vriend mee kunnen nemen. Dat kan fijn zijn voor de steun.
- Het meisje kan na de abortus opluchting voelen, maar ze kan ook een emotionele periode doormaken. Dit is heel normaal. Het is belangrijk dat een meisje steun zoekt bij haar vriend(in)en, vriend of ouders. Houden de emotionele klachten lang aan, dan is het belangrijk dat het meisje professionele hulp zoekt.

**! Let op:** Ook jongens kunnen rouwen om een abortus.



10 MIN

**9 Lezen en bespreken bladzijde 45****• Lisa kijkt terug op de abortus**

- Geef een leerling een voorleesbeurt.
- **Nabespreken:** Benadruk dat Lisa opgelucht is dat ze een abortus heeft laten doen. Ze zag er tegenop, maar het viel haar mee.

**• Tips: Hoe neem je een beslissing?**

- Geef een leerling een voorleesbeurt.
- **Nabespreken:** Benadruk dat het samen nemen van een beslissing het beste is. Dit is niet altijd mogelijk. Bijvoorbeeld door slecht of geen contact tussen het meisje en de jongen. Of door druk van de ouders, familie of mensen uit de omgeving.

**10 Afsluiting van Les 5**

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat volgende keer Les 6 'Jong een kind krijgen' besproken wordt.

# 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<sup>de</sup> 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 vragen 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 verdoving.

**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 overtijdbehandeling 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<sup>e</sup> 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.

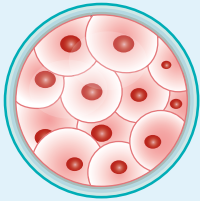


# Zwangerschap en bevalling

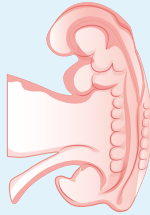
## Negen maanden zwanger

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

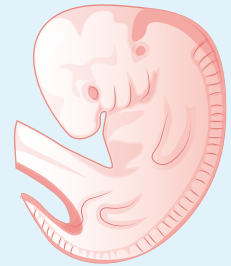
De baby krijgt voedsel en zuurstof van de moeder via de navelstreng. De navelstreng gaat van de baby naar de **placenta**.



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



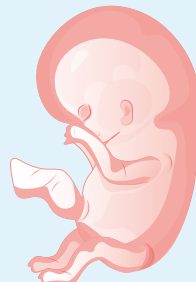
**Week 3-4:** Het embryo is niet meer dan een klompje cellen ongeveer zo groot als een maanzaadje.



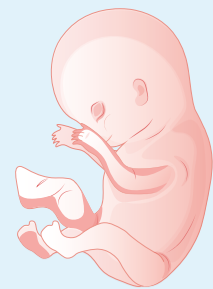
**Week 5:** Het embryo is nu volledig ingenesteld en is 3 mm groot. Het embryo lijkt op een kikkervisje en is ongeveer zo groot als een appelzaadje.



**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.

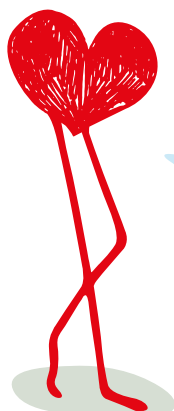


## Bevalling

- 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.



# LES 6: JONG EEN KIND KRIJGEN

## LESDOELEN

### Thema's

- Oorzaken van tienerouderschap
- Gevolgen van tienerouderschap

### Kennis

- Leerlingen kunnen enkele oorzaken benoemen van tienerouderschap.
- Leerlingen kunnen enkele gevolgen van tienerouderschap benoemen.
- Leerlingen weten waar ze terecht kunnen voor informatie en ondersteuning, zowel in de persoonlijke als in de professionele sfeer.

### Houding

- Leerlingen onderkennen dat tienerouderschap ingrijpende gevolgen heeft (en geen roze wolk is).
- Leerlingen hebben een positieve houding ten aanzien van het voorkomen van een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen erkennen dat het krijgen van een kind als tiener nadelige gevolgen heeft voor henzelf.
- Leerlingen erkennen dat zowel het meisje als de jongen verantwoordelijkheid dragen voor de (consequenties van) een ongewenste zwangerschap.
- Leerlingen hebben een positieve houding ten aanzien van het zoeken van informatie en ondersteuning bij tienerouderschap.
- Leerlingen hebben een positieve houding ten aanzien van het uitstellen van hun kinderwens.

### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen uitleggen waarom ze hun kinderwens gaan uitstellen.

## Inleiding

Les 6 gaat over tienerouderschap. Op bijna elke school komt het voor dat een leerling (onbedoeld) zwanger wordt. Sommige meiden raken eerder zwanger dan ze wilden: ze hebben de risico op zwangerschap te laag ingeschat.

Dit kan ertoe leiden dat ze zwanger raken.

Er zijn dan twee opties: de zwangerschap afbreken (abortus) of de zwangerschap uitdragen. De gevolgen van jong een kind krijgen zijn groot. Dat wordt duidelijk in deze les en de film die erbij hoort. Het geïdealiseerde beeld dat jongens en meisjes misschien hebben van jong ouderschap wordt in deze les ontkracht.

### Les 6: Waar gaat deze les over?

Leerlingen gaan nadenken over wat er allemaal komt kijken bij tienerouderschap en hoe je leven kan veranderen als je jong een kind krijgt. Hoe zit het met school en werk? Geld en woning? Leerlingen krijgen een reëel beeld van de gevolgen van jong een kind krijgen en stellen hun (latente) kinderwens uit naar een moment waarop ze er klaar voor zijn om een kind te krijgen.

### Les 6: Kernboodschap

Jong een kind krijgen is geen rooskleurig beeld. Er komt veel meer kijken bij een baby krijgen dan luiers en flessen. Wacht met een kind krijgen totdat je er samen klaar voor bent.

## Benodigheden

- Leerlingenmagazine Herhalingsmodule
- Film 4 'Jong een kind krijgen'



Film 4 'Jong een kind krijgen' duurt 13 minuten.

De film is een belangrijk en centraal onderdeel van deze les. Bij de film hoort een kaartjesspel 'Jong een kind krijgen.'

### Optioneel:

- (Digi)bord of flipover
- **Werkblad** 'Kaartjesspel'

## Vorbereiding

- Lees Les 6 'Jong een kind krijgen' in het leerlingenmagazine.
- Bekijk film 4 'Jong een kind krijgen' op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)
- Wachtwoord is: **lldlbb18**
- De film duurt 13 minuten. De film kan ingezet worden na de oefening 'Hoe werden zij tienerouders?' op bladzijde 48 van het leerlingenmagazine.
  - De uitwerking bij de film staat op pagina 53 van deze handleiding.

## Opzet van de les

- 1 Les 6 inleiden op bladzijde 46
- 2 Lezen en bespreken bladzijde 47
- 3 Film 4 'Jong een kind krijgen' bekijken
- 4 Lezen en bespreken bladzijde 48
- 5 **Werkblad 'Kaartjesspel'** (optioneel)
- 6 Afsluiten van Les 6

## Effectiviteit

Behandel alle oefeningen in het leerlingenmagazine en speel de film af.

Zo bereikt u de lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect.



## Aandachtspunten

- **Ervaring:** Het kan zijn dat er leerlingen in de klas zitten die zelf jong ouder zijn, ongewenst zwanger zijn geraakt, of een abortus hebben ondergaan. Kondig daarom van tevoren aan dat u deze les gaat geven. Houd goed in de gaten of de les niet te confronterend is. Bied zo nodig aan erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs naar de mentor of schoolmaatschappelijk werker.

- **Film:** In deze les staat de film centraal.

## WIST JE DIT?

Een tienermoeder is een meisje dat voor haar twintigste haar eerste kind heeft gekregen.

## UITWERKING VAN LES 6



### 1 Introduceer Les 6 bladzijde 46

- Lees hardop 'Als je onveilige seks hebt, kan een meisje zwanger worden' voor op bladzijde 46.



### 2 Lezen en bespreken bladzijde 47

- **Hoe werden zij tienerouder?**
  - Lees hardop de inleiding voor.
  - Vijf leerlingen lezen hardop de citaten voor.
  - **Nabespreken:** Inventariseer klassikaal wat de redenen kunnen zijn van tienerouderschap.

## Vragen

### Amy

*Amy zegt dat het haar leuk leek om een kindje te krijgen. Ze vond baby's schattig.*

*Waarom denk je dat ze het nu wel zwaar vindt?*

**Antwoord:** Er komt heel veel bij kijken bij het opvoeden van een kind. Het is zeker niet alleen maar schattig. Een kind moet ook opgevoed worden. En dat kan best lastig zijn.

### Chanti

*Chanti dacht dat haar vriend bij haar zou blijven als ze samen een kindje zouden krijgen. Waarom was dat geen goede reden om een kindje te krijgen?*

**Antwoord:** Haar vriend is toch bij haar weggegaan. Het is belangrijk eerst een goede relatie te hebben voordat je aan een kind begint. En een kind is geen goede manier om een vriend te behouden.

### Dean

*Dean vertelt dat zijn vriendin de pil af en toe vergeet.*

*Ze wisten niet dat ze hierdoor zwanger kon raken.*

*Wat moet je doen om de pil goed te gebruiken?*

**Antwoord:** Het is heel belangrijk dat je de pil elke dag slikt. In Les 3 heb je tips geleerd om de pil niet te vergeten. Een jongen kan zijn vriendin helpen om de pil niet te vergeten. Als je dat moeilijk vindt, kun je beter een ander middel tegen zwangerschap gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan het spiraaltje of de prikpil. Het is ook goed om een condoom te gebruiken. Dit kan voor jongens ook zorgen voor extra zekerheid.

### Brenda

*Brenda zegt dat een paar van haar vriendinnen ook al tienermoeder waren. Net als haar moeder. Hoe komt het dat Brenda ook een kind heeft gekregen?*

**Antwoord:** Toen Brenda zwanger bleek te zijn, besloot ze het kindje te houden. Ze had ook voor een abortus kunnen kiezen. Omdat veel mensen om haar heen ook heel jong moeder zijn geworden, heeft ze voor een kind gekozen. Brenda had achteraf liever gewacht met moeder te worden. Het is belangrijk je eigen keuzes te maken. En niet te doen wat anderen ook doen.

### Sergio

*Sergio vertelt dat hij en zijn vriendin niet goed hebben nagedacht over hoe het is om jong ouder te zijn. Zijn vriendin is nu zwanger. Waarom voelt Sergio zich gestrest?*

**Antwoord:** Nu zijn vriendin zwanger is bedenkt Sergio zich dat er heel veel bij komt kijken als je tienerouder wordt. En hij beseft zich dat hij minder zijn eigen leven kan leiden: minder sporten, uitgaan en gamen. Ergens voelt het goed dat hij weet dat hij een kind kan maken, maar om echt een kind te krijgen was niet de bedoeling.



### 3 Lezen en bespreken bladzijde 48.

## Kijken en bespreken film 4 'Jong een kind krijgen'

### • Jong een kind krijgen



**Waar gaat de film over?** In de film komen achtereenvolgens Xanegay, Melanie en Vinay aan het woord. Zij vertellen hoe het is om jong ouder te zijn.

- Lees de inrotekst hardop voor
- Loop met de klas de 3 personages door en de daarbij behorende vragen.
- Vertel aan de klas: In deze film zien we Xanegay, Melanie en Vinay. Ze zijn allemaal jong ouders. Hoe is dat voor ze?
- Start film 4 'Jong een kind krijgen.'
- Het wachtwoord van de film is **lldlbb18**

**Lessuggestie:** U kunt de film eerst één keer helemaal laten aflopen. Vervolgens kunt u aan de leerlingen vragen om de antwoorden op de vragen in het leerlingmagazine op te schrijven tijdens het kijken. U zet vervolgens de film opnieuw aan en laat het stuk van Xanegay afspelen. Daarna zet u de film op stop en bespreekt u met de klas één voor één de antwoorden op de vraag. U doet vervolgens hetzelfde bij de stukken van Melanie en Vinay.

- **Nabespreken:** Bespreek de vragen met de klas. Benadruk na het kijken van de film dat jong een kind krijgen invloed kan hebben op school, woning, relaties, geld, omgaan met vrienden en vrije tijd.

- **Vul in**

**Xanegay, 22 jaar**

Twee zonen van 2 jaar en 6 maanden

**Gaat Xanegay naar school?**

**Antwoord:** Ja, ze gaat nog naar school. Ze wil een acteercarrière.

**Waar woont ze?**

**Antwoord:** Zij woont alleen met haar kinderen in een studentenwoning.

**Is ze samen met de vader van haar kinderen?**

**Antwoord:** Ze hebben nog een relatie, maar ze wonen niet samen. Hij heeft zijn eigen woning en zij woont in een studentenwoning.

De relatie is heel anders gelopen dan ze dacht: Ze had een roze wolk idee bij dat ze lekker samen met haar vriend kon zijn. Bij haar eerst kindje had ze veel ruzie met haar vriend. Hij was er niet voor haar en hij hielp niet mee. Zij had veel verdriet. Daarna draaide hij weer bij en ging het weer goed tussen hen.

**Melanie, 18 jaar**

Zoon van 2 jaar

**Gaat Melanie naar school?**

**Antwoord:** Ja. Ze is met een nieuwe opleiding bezig en ze vindt het zwaar. Ze moet naar school, werken en stage lopen. Het zijn lange dagen voor Melanie.

**Hoe gaat het met geld?**

**Antwoord:** Het geld dat ze met werk verdient gaat allemaal naar haar kind. Ze kan geen leuke dingen voor haarzelf kopen.

**Kan ze nog met vrienden afspreken?**

**Antwoord:** Nee, ze gaat bijna nooit uit. Vaak heeft ze de energie er niet voor. Als ze uitgaat, moet ze een oppas regelen en is ze vaak heel moe.

**Waar woont ze?**

**Antwoord:** Ze woont nog thuis met haar ouders, broertje, zusje en haar zoon Valentijn. Ze wonen in een klein huisje en haar zoon slaapt met haar op de kamer. De wachttijd voor haar eigen woning is te lang en ze heeft het geld er niet voor.

**Is ze samen met de vader van haar kind?**

**Antwoord:** Nee. Het gaat niet goed tussen hen. Hij is een rechtszaak begonnen tegen haar. Hij mag zijn zoon 1 dag in de week zien. Nu heeft ze een nieuwe vriend.

**Vinay, 20 jaar**

Dochter van 10 maanden

**Hoe komt Vinay aan geld?**

**Antwoord:** Hij werkt. Hij zegt wel dat een kind hebben duur is – luiers, billendoekjes en pap kosten allemaal geld.

**Kan hij nog met vrienden afspreken?**

**Antwoord:** Nee, veel minder dan vroeger. Voordat hij vader werd, ging hij vaak stappen en had hij veel vrienden. Nu blijft hij vaak thuis.

**Is hij samen met de moeder van zijn kind?**

**Antwoord:** Ja, maar ze wonen niet samen. Ze hebben nu vaste afspraken en meer duidelijkheid over hun relatie.

- **Ik heb geleerd dat**

Leerlingen vullen individueel 'Ik heb geleerd dat' in.

**Nabespreken:** Laat leerlingen om de beurt een vraag en het bijbehorende antwoord voor lezen.

- **Wacht tot je er klaar voor bent**

Lees hardop 'Wacht tot je er klaar voor bent' voor.



#### 4 Kaartjesspel 'Jong een kind krijgen'

Het spelen van het kaartjesspel is optioneel en hoort bij film 4 'Jong een kind krijgen.'

**Kaartjesspel 'Jong een kind krijgen'**

Bespreek per personage minstens drie kaartjes. U kunt dit spel in tweetallen, kleine groepjes of klassikaal bespreken.

**Xanegay**

**Xanegay zegt: 'Ik had een roze wolk idee.' Wat bedoelt ze hiermee?**

**Antwoord:** Ze dacht dat het krijgen van kinderen alleen maar leuk was. Dat kinderen alleen maar lief en schattig zijn.

**Hoe ging de relatie met de vader van de kinderen van Xanegay?**

**Antwoord:** Dat ging niet zo goed.

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

**Antwoord:** Ze slikte wel de pil, maar niet op een goede manier. Ze vergat de pil soms of slikte de pil op onregelmatige tijden. Daardoor is ze zwanger geworden.

**Hoe wonen Xanegay en haar vriend?**

**Antwoord:** Ze wonen apart van elkaar. Xanegay woont in een studentenwoning. Haar vriend heeft een eigen woning.

### Wat vindt Xanegay moeilijk aan opvoeden?

**Antwoord:** Haar oudste is een druk en koppig jongetje. Ze moet hem vaak straf geven en veel met hem praten. Daar wordt ze moe van. Ze moet echt doorzetten en geduld hebben.

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

**Antwoord:** Xanegay wil aangeven dat jongeren vooral eerst hun opleiding moeten afmaken en werk moeten hebben. Er komt heel veel kijken bij het krijgen van een kind.

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

**Antwoord:** Ja. Het was zonder kinderen makkelijker geweest.

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

**Antwoord:** Denk niet bij de eerste de beste jongen: met jou wil ik een baby krijgen. Je moet iemand kunnen vertrouwen en het is belangrijk dat hij je kan steunen in de zorg en de opvoeding.

### Melanie

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

**Antwoord:** Ze heeft een druk leven. Ze maakt lange dagen en is daardoor veel moe.

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

**Antwoord:** Ze moest dan eerst een oppas kunnen regelen. En vaak had ze geen energie om uit te gaan.

**Wat zegt Melanie over geld?**

**Antwoord:** Al het geld gaat naar haar kindje. Ze kan niks voor zichzelf kopen.

**Hoe woont Melanie? Wat vindt ze daarvan?**

**Antwoord:** Melanie woont bij haar ouders, samen met haar broertje en zusje. Dit vindt ze lastig. Haar moeder controleert haar vaak en heeft ook regels voor Melanie. Het is druk in huis en eigenlijk is het te klein om daar met haar zoon te wonen.

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

**Antwoord:** De relatie met de vader van het kind is niet goed. Hij betaalt een klein beetje geld per maand. Ook is er een rechtszaak geweest waardoor hij nu wel gezag over het kind gekregen. Af en toe gaat haar zoontje naar hem toe.

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

**Antwoord:** Ze dacht dat geen jongen meer geïnteresseerd in haar zou zijn als ze erachter zouden komen dat zij een kind heeft. Toch heeft ze nu een nieuwe vriend.

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

**Antwoord:** Veel meiden hebben een romantisch beeld van kinderen krijgen. Dat het alleen maar leuk en fijn is. Dat is het echt niet.

### Vinay

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

**Antwoord:** Soms vindt hij het moeilijk. In het begin schaamde hij zich een beetje. Nu kan hij er beter mee omgaan. Hij kan nu laten zien: 'kijk, ik kan het!'

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

**Antwoord:** Je hebt veel spullen nodig, denk aan: billendoekjes, pap, luiers, speelgoed, kleren etc.

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

**Antwoord:** Vinay gaat niet meer op stap. Op zaterdagavond zit hij vaak op de bank tv te kijken.

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

**Antwoord:** Voor het meisje is het ook allemaal nieuw. En het is zwaar. Vinay zegt: 'Ik zou het zelf ook niet alleen kunnen.'

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

**Antwoord:** Hij had nog even gewacht met het krijgen van een kind. Dan had hij sterker gestaan.

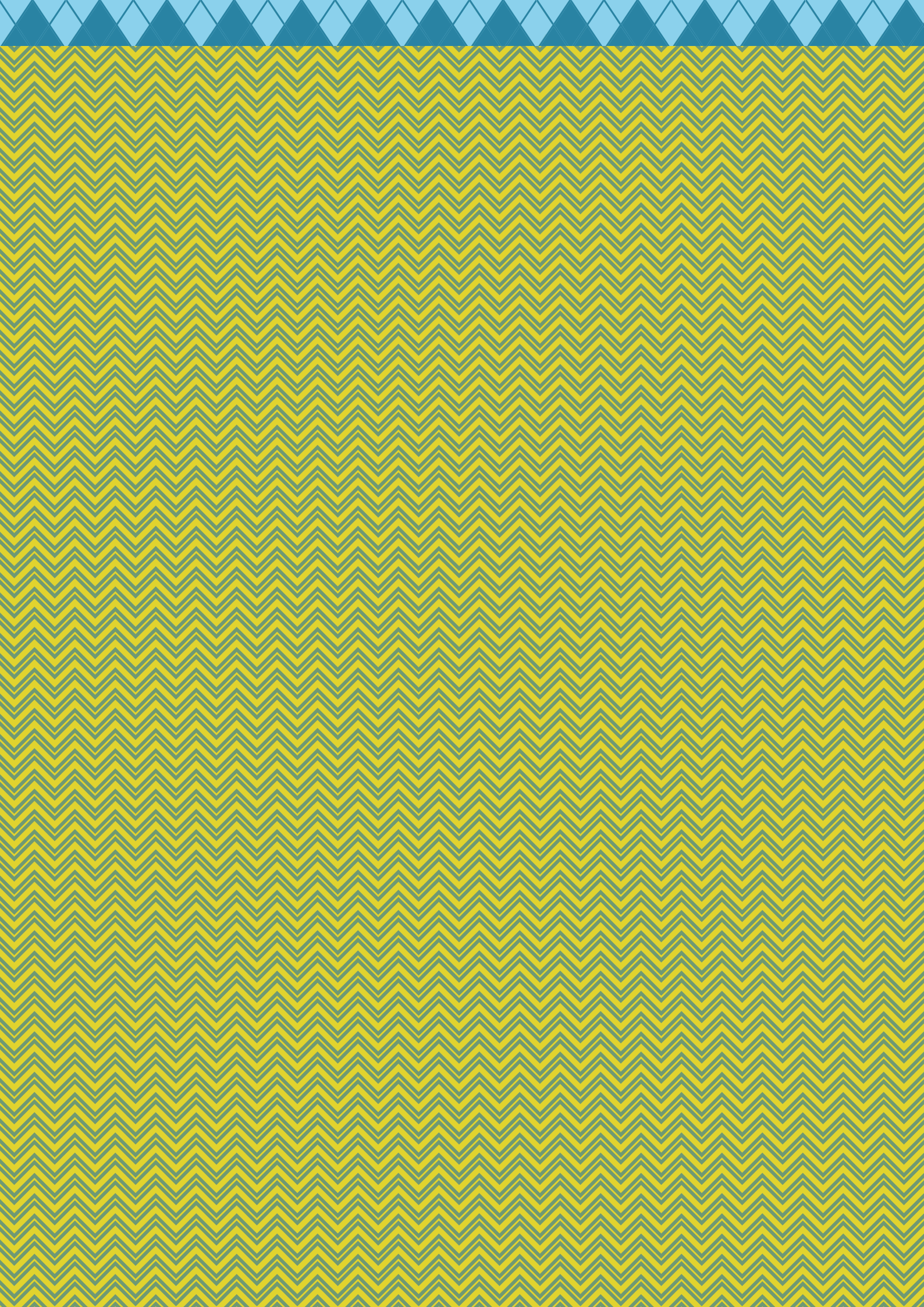


### Aandachtspunt:

Het gaat er in deze les om jongeren zich te laten realiseren hoe zwaar het is om al zo jong zoveel verantwoordelijkheid te moeten dragen. De les is niet bedoeld om jongeren te ontmoedigen om kinderen te krijgen, maar om hun kinderwens uit te stellen. En dat zich bewust zijn van de randvoorwaarden voor het krijgen van een kind.

## 12 Afsluiting van Les 6

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vraag aan de leerlingen wat ze van de hele lessenserie vonden:
  - Wat hebben ze geleerd?
  - Wat vonden ze belangrijk?

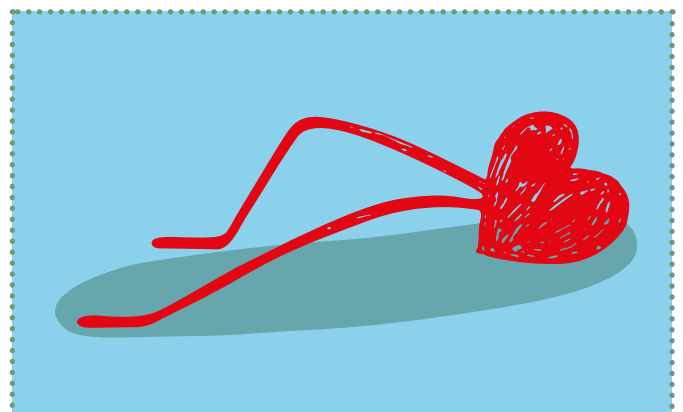
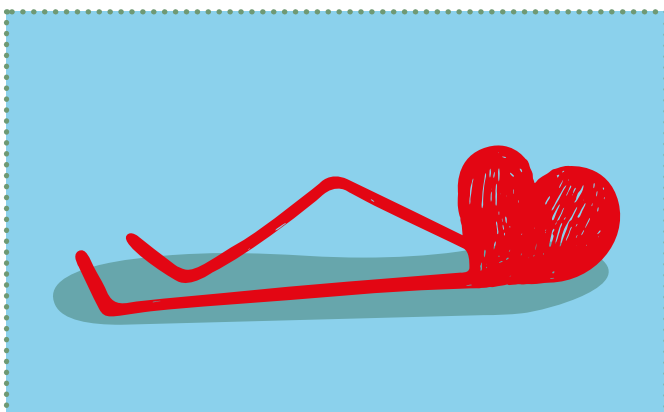
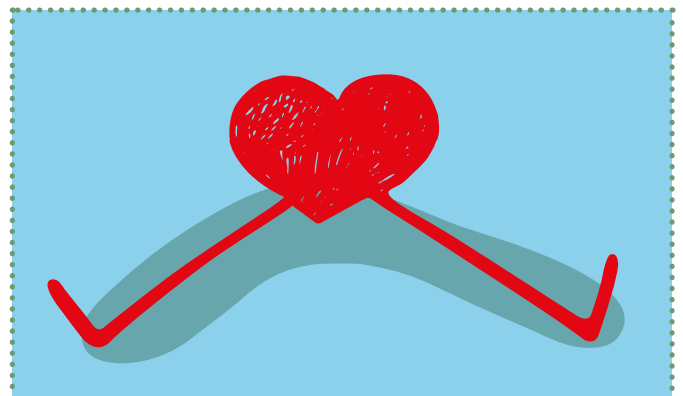
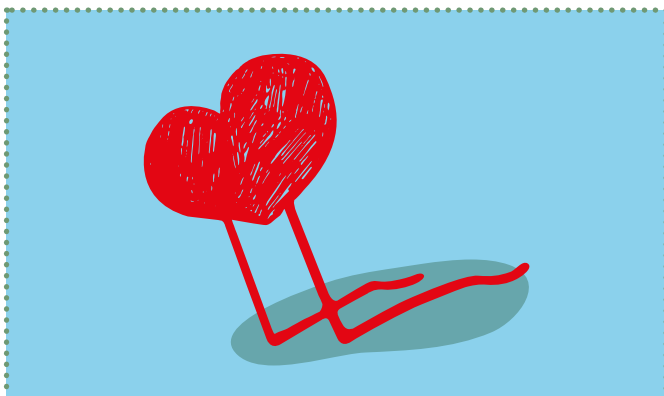
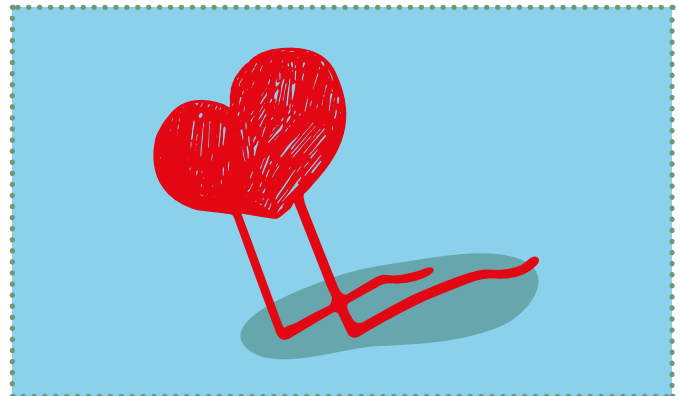
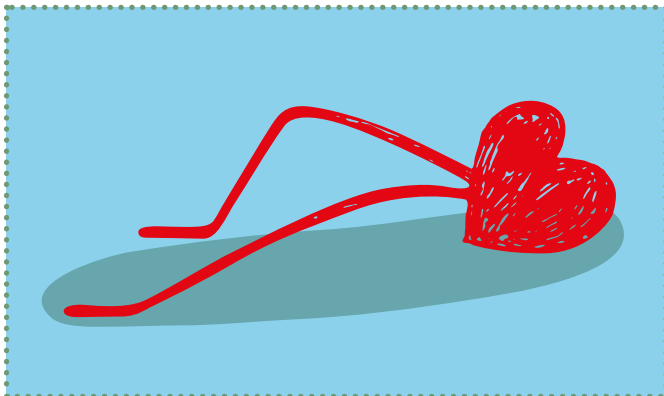
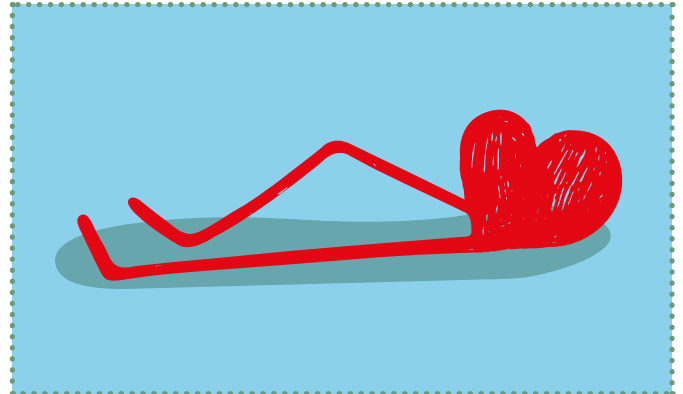
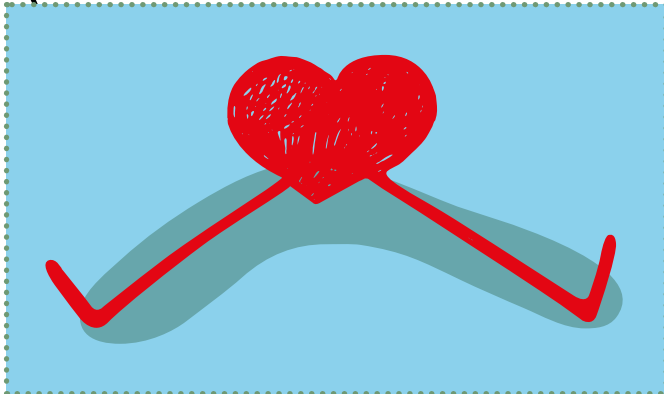


# Kaartjesspel

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?

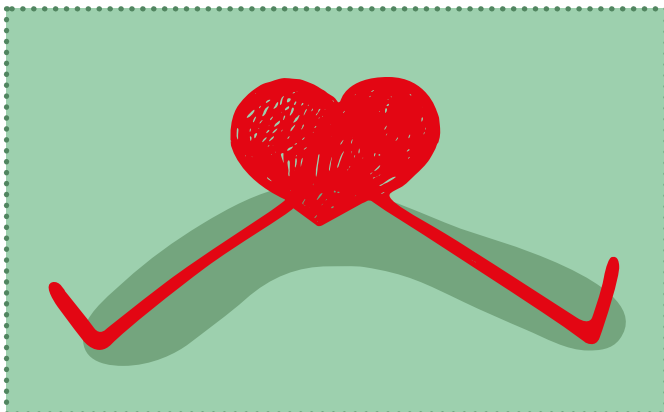
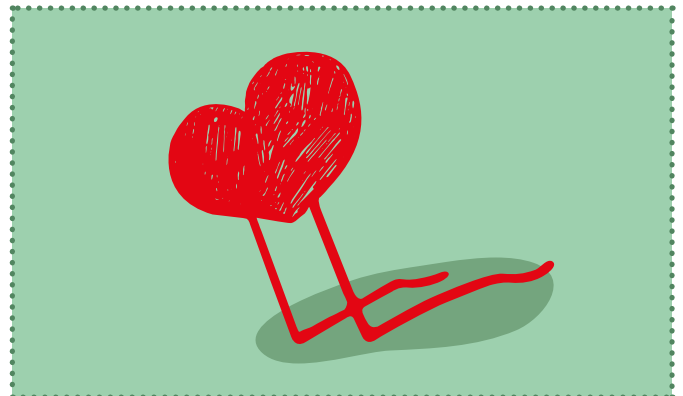
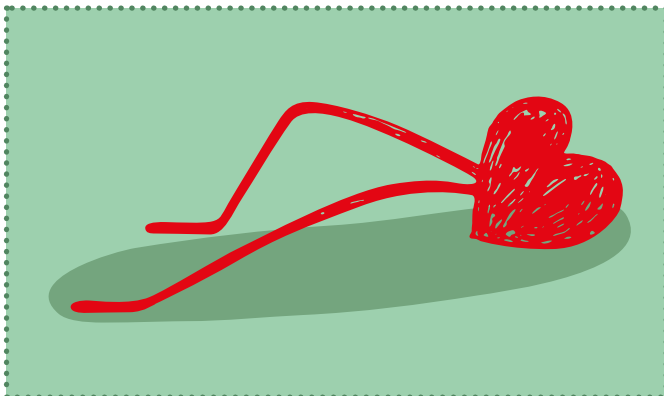
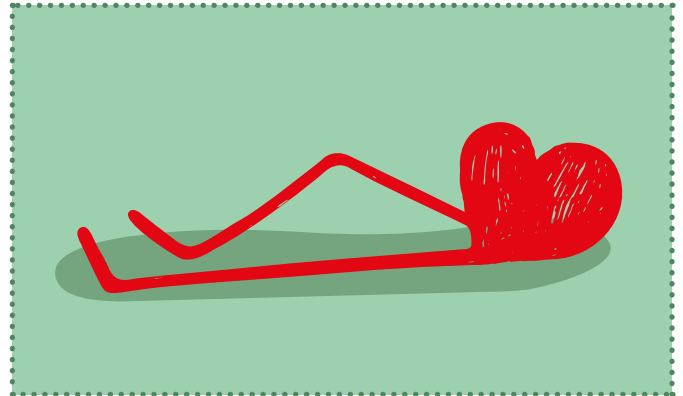
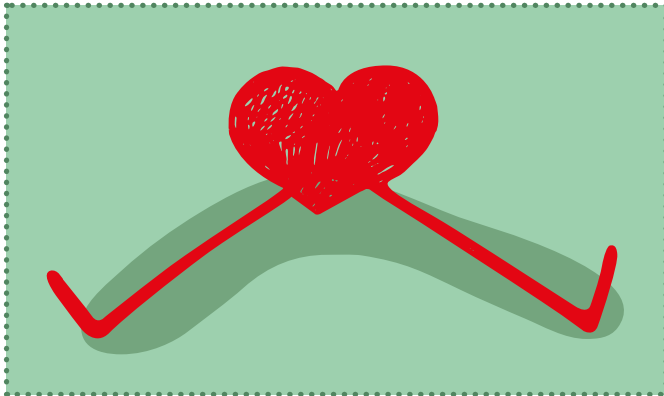
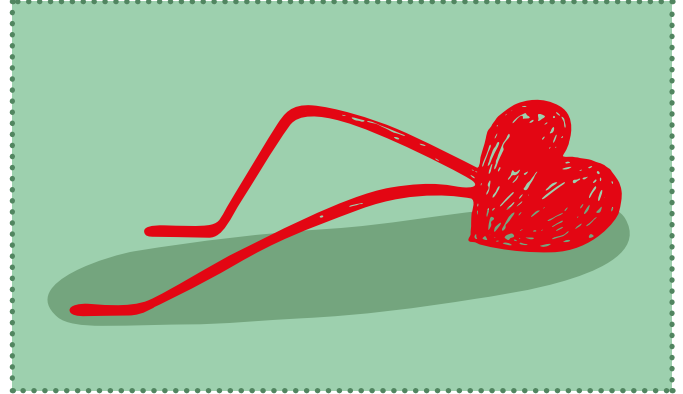
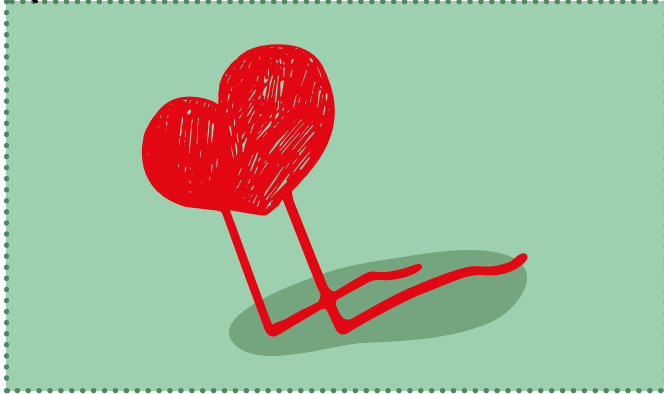
**'Je moet goed nadenken wie de vader van je kind is.'**  
Wat bedoelt Xanegay hiermee?

# 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?

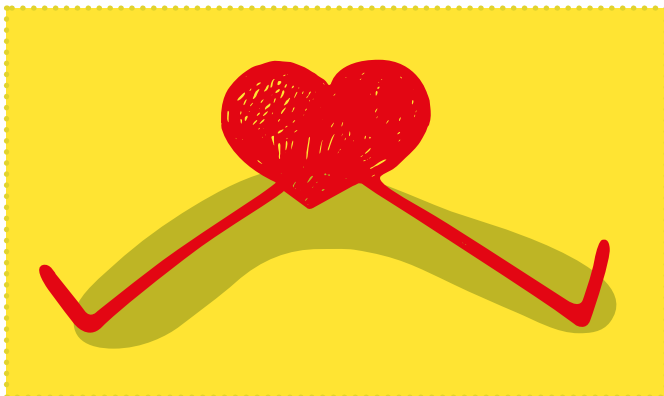
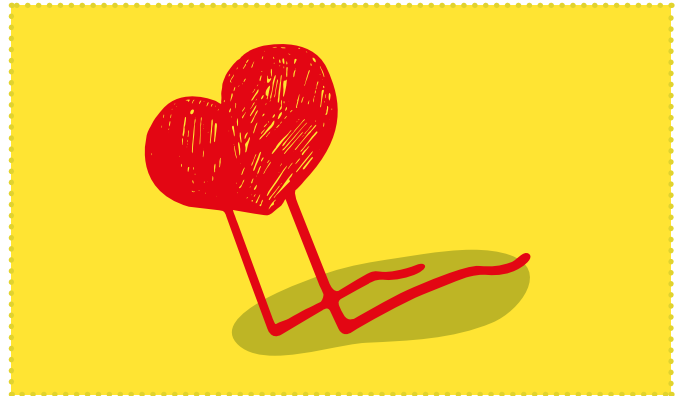
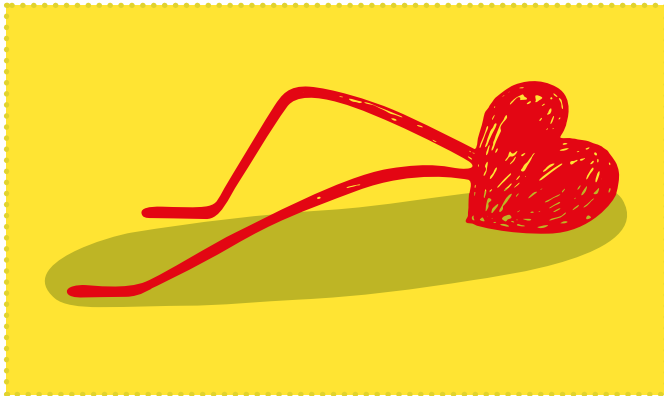
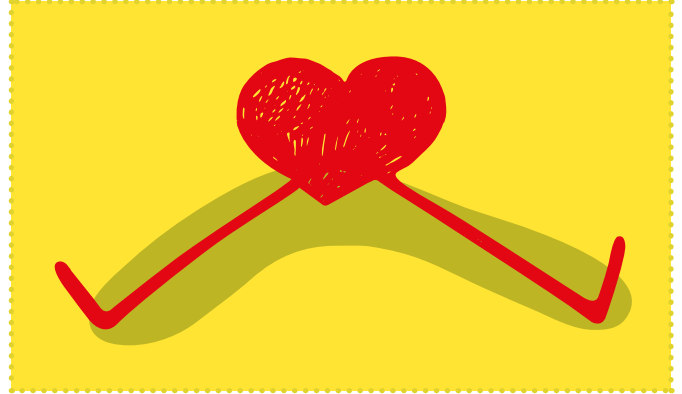
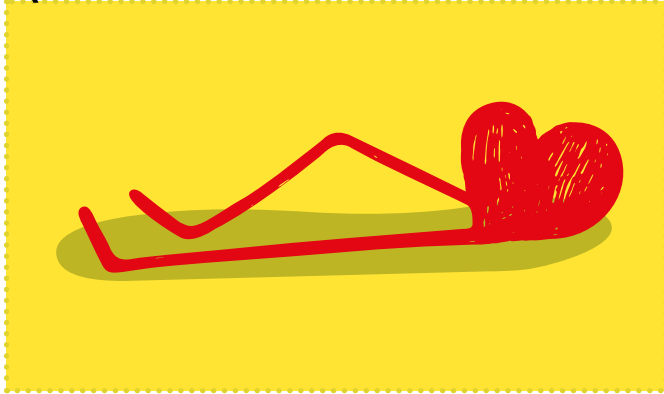
Hoe woont Melanie?  
Wat vindt ze  
daarvan?

# 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?

# EXTRA

## INFORMATIE

Tienerzwangerschap 64

Rechten en plichten ouders 72

## DEEL 3

# EXTRA INFORMATIE

## TIENERZWANGERSCHAP

Dit hoofdstuk bevat informatie voor docenten die Les 5 'Zwanger... en dan?' en Les 6 'Jong een kind krijgen' gaan geven of hebben gegeven. De informatie kan worden gebruikt als voorbereiding op het geven van deze lessen, maar ook als de docent of de leerlingen vragen hebben over onderwerpen die aan bod komen in deze lessen. De verdiepende informatie gaat over: Ongewenste zwangerschap, abortus en tienerouderschap.

### INHOUD

## BLADZIJDE

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Cijfers: Hoe zit het met tienerouderschap en abortus? | 64 |
| Ongewenste zwangerschap                               | 67 |
| Abortus                                               | 67 |
| Tienerouderschap                                      | 70 |
| Meer informatie                                       | 71 |

### CIJFERS: HOE ZIT HET MET TIENEROUDERSCHAP EN ABORTUS?

Als een tienermeisje (ongewenst of ongepland) zwanger wordt, zijn er drie opties om uit te kiezen; het kind houden en tienerouder worden, de zwangerschap afbreken door middel van een abortus of het kind opgeven ter adoptie of binnen een pleeggezin.

#### Cijfers tienermoeders

Tienermoeders zijn meisjes die hun eerste kind voor hun 20<sup>e</sup> krijgen.

In 2017 werden 2.078 meisjes onder de 20 jaar moeder. Het aantal tienermoeders in Nederland neemt de afgelopen decennia sterk af. In 2017 lag het geboortecijfer onder meisjes onder de 20 op 2 per 1.000. In 2010 bedroeg het geboortecijfer nog 3,8 per 1.000 meisjes.

Bron: CBS (2018). Webmagazine 'Vrouwen steeds later moeder'  
CBS (2018). Jeugdmonitor 'Tienermoeders'

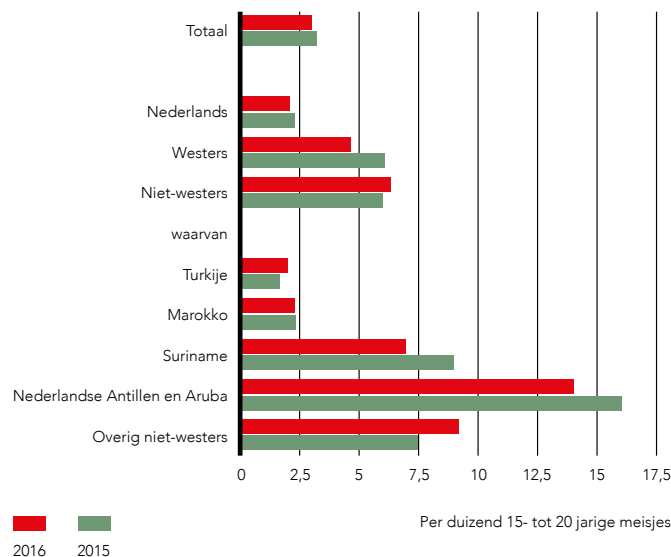
#### Bij wie komt tienerzwangerschap het meest voor?

Tienermeiden van niet-westerse herkomst worden relatief vaker zwanger dan meiden met een autochtone achtergrond. Er zijn verschillen tussen herkomstgroepen als er wordt gekeken naar geboortecijfers onder tienermeisjes. De geboortecijfers onder de in Nederland geboren Turkse allochtone meisjes, is 2 per 1.000. Dit cijfer komt grotendeels overeen met autochtone meisjes, met een geboortecijfer van 2,1 per 1.000. Het geboortecijfer onder de in Nederland geboren Surinaamse meisjes is 3,5 keer zo groot als onder autochtone meisjes. Het cijfer voor in Nederland geboren Antilliaanse meisjes onder de 20 jaar is daarentegen ruim zeven keer zo



hoog als dat voor autochtone meisjes en dit geboortecijfer daalt nauwelijks. Ook jonge vrouwelijke asielzoekers lopen een groter risico op een ongewenste zwangerschap of abortus.

### Tienermoeders naar migratieachtergrond



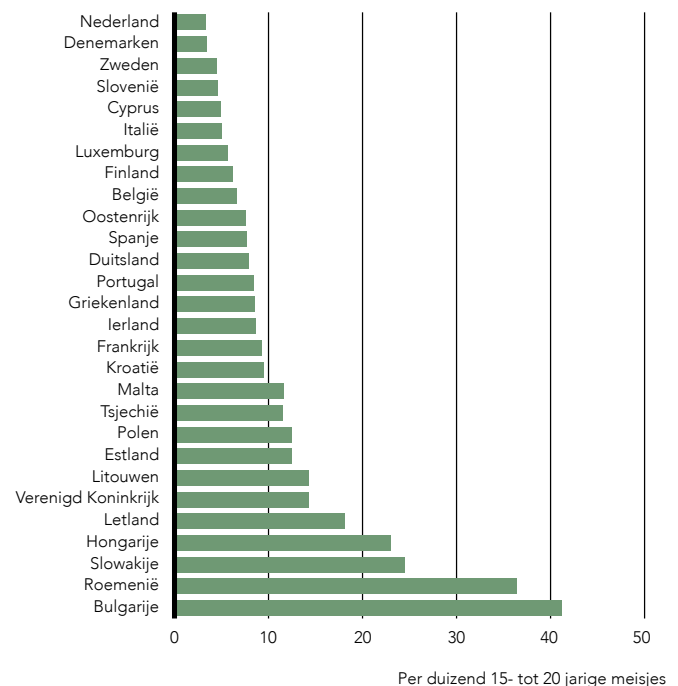
Bron: CBS (2017). Webmagazine 'Relatief weinig tienermoeders in Nederland'

Jong ouderschap bij meiden met een niet-westerse herkomst (Antilliaans, Surinaams, Marokkaans of Turks) is niet altijd ongewenst. Bij sommige bevolkingsgroepen is het groten-deels acceptabel om op jonge leeftijd moeder te worden en te trouwen. In Nederland is bijna de helft van de jonge moeders ongehuwd. Dit percentage verschilt per bevolkings-groep: onder Antilliaanse meiden is bijna 95% ongehuwd, terwijl Turkse en Marokkaanse meiden bijna allemaal gehuwd zijn. Nederlandse meiden zijn voor 35% gehuwd en in totaal woont 50% samen met de vader van het kind.

**Let op:** In het leerlingmateriaal worden geen cijfers genoemd. Ervaring is namelijk dat dit ongewenste effecten kan veroorzaken. De kans is namelijk groot dat leerlingen vinden dat het allemaal wel meevalt. Bovendien betrekken ze de cijfers niet op zichzelf.

## Geboortecijfers in Europa onder tienermoeders

### Tienermoeders in de EU, 2015



Bron: CBS (2012). Webmagazine 'Steeds minder tienermoeders'  
CBS (2017). Webmagazine 'Relatief weinig tienermoeders in Nederland'  
CBS (2018). Jeugdmonitor 'Tienermoeders'

## Cijfers abortus

In 2016 vonden er in totaal 30.144 abortussen plaats in Nederland. Het aantal abortussen onder tieners in Nederland is laag in vergelijking met de omringende landen. Dat komt onder andere doordat er in Nederland minder tienerzwangerschappen voorkomen. In 2016 werden er 2.941 abortussen uitgevoerd onder meisjes tussen 15 en 19 jaar oud. Wat opvalt, is dat Nederlandse tieners relatief vaak voor abortus kiezen als zij zwanger worden, namelijk in 74.7% van de gevallen (2015). Uit onderzoek blijkt dat twee derde van de meisjes met een abortuservaring volledig achter de keuze voor een abortus

staat. Maar bijna de helft van de meisjes met een abortuservaring geeft ook aan zich te schamen voor de abortus.

Bron: Seks onder je 25e, 2015

Rapport Landelijke Abortus Registratie, 2015

Jaarrapportage van de Wet afbreking zwangerschap, 2016  
Abortus, Seks onder je 25e, 2017

**Tabel 1: Land van herkomst voor abortuscliënten tot en met 19 jaar (%)**

**Geschatte abortuscijfer naar land van herkomst, per 1.000 meiden van 15 - 19 jaar**

|                              | % abortuscliënten per land van herkomst | Geschatte abortuscijfer |
|------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|
| Nederland (aut.)             | 53,0                                    | 3,8                     |
| Turkije                      | 3,3                                     | 5,3                     |
| Marokko                      | 6,2                                     | 10,4                    |
| Nederlandse Antillen         | 5,8                                     | 26,1                    |
| Suriname                     | 11,6                                    | 25,6                    |
| Rest Europa                  | 7,1                                     | 4,3                     |
| Rest Afrika                  | 5,9                                     | 14,6                    |
| Rest Azië                    | 3,5                                     | 6,6                     |
| Rest Midden- en Zuid-Amerika | 2,1                                     | 14,8                    |
| Overig*                      | 1,5                                     | 5,8                     |
| Totaal (n)5                  | 1.892                                   | 5,4                     |

\* Overig: Indonesië/voormalig Nederlands Indië, Noord-Amerika, Australië/Oceanië en Japan.

+ Een abortuskliniek heeft voor 2015 geen leeftijd kunnen aanleveren en is daarom niet meegenomen in de abortuscijfer berekening.

Bron: Landelijke abortusregistratie 2015, Rutgers

## Cijfers afstand ter adoptie

Een derde optie, naast tienermoeder worden en kiezen voor abortus, is de zwangerschap uitdragen en het kind afstaan ter adoptie. Op dit moment kiezen 15 à 25 meiden per jaar voor afstand ter adoptie.

## Adoptie

Als een tienermeisje adoptie overweegt, kan zij bijvoorbeeld bij het Fiom terecht. Bij voornemens het kind af te staan, gaat het vaak om laat ontdekte zwangerschappen waarbij de paniek groot is. Vroeger moest een moeder haar kind meteen bij de bevalling afstaan. Nu heeft ze drie maanden bedenktijd. Gedurende die periode wordt het kindje ondergebracht bij een tijdelijk pleeggezin. Soms gaat een kindje dan alsnog naar de eigen ouders, soms wordt het toch afgestaan ter adoptie.

Tijdens de bedenktijd wordt soms duidelijk dat er meer mogelijkheden zijn dan aanvankelijk werd gedacht; bijvoorbeeld toch zelf voor het kind gaan zorgen, al dan niet met steun van mensen uit de sociale omgeving. Bij een hulpvraag worden alle mogelijkheden onderzocht om te kijken of (jonge) ouders toch zelf voor hun kind kunnen zorgen in plaats van het kind ter adoptie af te staan. Andere mogelijkheden naast adoptie zijn (tijdelijke) pleegzorg totdat de jonge moeder en/of vader de opvoeding kunnen overnemen. Of een opvanghuis of pleeggezin voor de jonge moeder en het kind, waar ze leert om zelf voor haar kind te zorgen.

Veel meiden moesten vroeger onder dwang hun kind afstaan omdat het een schande was om ongehuwd zwanger te raken. Dit geldt nog in sommige culturen. De gevolgen hiervan zijn dat veel moeders die hun kind hebben afgestaan dit geheim houden terwijl ze er elke dag aan denken. Ook veel geadopteerde kinderen zijn vroeg of laat toch benieuwd naar hun biologische ouder(s).

Bron: Fiom (2018). Kenniscollectie 'Cijfers en feiten – afstand ter adoptie'

## Nog meer cijfers

Voor nog meer cijfers en bijbehorende informatie, zie de volgende bijlagen:

[www.seksonderje25e.nl/page/infographics](http://www.seksonderje25e.nl/page/infographics)

[www.seksonderje25e.nl/files/uploads/Seks%20onder%20je%2025e%20Samenvatting.pdf](http://www.seksonderje25e.nl/files/uploads/Seks%20onder%20je%2025e%20Samenvatting.pdf)

[www.shop.rutgers.nl/webwinkel/jongeren-12-jaar/seks-onder-je-25e-2017/197443](http://www.shop.rutgers.nl/webwinkel/jongeren-12-jaar/seks-onder-je-25e-2017/197443)

## ONGEWENSTE ZWANGERSCHAP

**Ondanks alle voorlichting en de schijnbaar grotere bespreekbaarheid komt het nog steeds regelmatig voor dat jongeren ongewenst of onbedoeld zwanger worden. Er zijn verschillende oorzaken van tienerzwangerschappen.**

### Wat zijn de oorzaken van tienerzwangerschap?

Tienerzwangerschappen kunnen worden veroorzaakt door een (latente) kinderwens, inadequaat gebruik van anticonceptie en in een enkel geval domme pech.

Bron: Rutgers (2015). Gebrek aan regie: Een kwalitatief onderzoek naar de achtergronden van tienerzwangerschappen.

Kort samengevat zijn deze drie clusters van determinanten bepalend voor het ontstaan van bedoelde en onbedoelde tienerzwangerschappen:

#### 1 Gebrek aan richting in het leven

Sommige meisjes, vaak met een lage sociaaleconomische status, zien het moederschap als iets dat hun leven op een positieve manier zou kunnen veranderen. Een kind wordt ook wel gezien als een vorm van succes. Een zwangerschap is meestal niet gepland, maar wordt wel aangegrepen om het leven zin te geven. Voor een aantal tienermoeders geldt dat een belangrijke reden voor moederschap het verlangen naar liefde is of om iets voor zichzelf te hebben. Meisjes uit gebroken gezinnen en uit gezinnen waarin de relaties verstoord zijn en meisjes die zelf een jonge moeder hebben, lopen een groter risico om zwanger te worden.

#### 2 Geen effectieve seksuele voorlichting en vorming

Seksuele voorlichting blijft vaak beperkt tot technische informatie over seks en anticonceptie. Er wordt weinig stilgestaan bij het leren kennen van de eigen seksualiteit. Ook aandacht voor de benodigde sociale en communicatieve vaardigheden om over seks en anticonceptie te praten ontbreekt. Dat geldt zowel voor de thuissituatie, de schoolsituatie als de leeftijdsgenoten. Over de aanwezige kennis kan gezegd worden dat jongeren denken dat ze alles weten, terwijl er sprake is van veel misvattingen en vooroordelen. Tenslotte lijkt de huidige geseksualiseerde cultuur (nog) niet aan te sluiten bij de belevingswereld van jongeren.

#### 3 Traditionele seksopvattingen

Veel meisjes hebben seks om allerlei andere redenen dan plezier en genot. Meisjes vinden seks ook niet altijd zo belangrijk. Ze vrijen omdat de jongen het graag wil of vanwege de norm onder leeftijdsgenoten. Wanneer de betekenis van seksualiteit gekoppeld is aan negatieve emoties of wanneer gevrijd wordt om de partner een plezier te doen, worden er

minder vaak condooms gebruikt dan in een relatie die gebaseerd is op gedeelde intimiteit. Jongens beschikken over het algemeen over meer relationele macht waardoor hun wensen op het gebied van condoomgebruik de doorslag geven.

### Cultuurverschillen

In alle drie de clusters spelen culturele aspecten een rol: Bij creoolse Surinamers en de meeste Antillianen komt alleenstaand moederschap vaak voor en wordt het minder als probleem gezien. Tienermeisjes kunnen het idee krijgen dat het niet zo erg is om zwanger te worden waardoor zij wellicht onzorgvuldiger met anticonceptie omspringen. Voor Hindoestaanse Surinamers en islamitische jongeren geldt juist dat 'onkuis' gedrag van meisjes gezichtsverlies voor de mannen in het gezin betekent.

Jongeren met een niet-westerse achtergrond praten over het algemeen minder over seks en weten minder over seksualiteit en anticonceptie.

## ABORTUS

**Wanneer een meisje ongewenst zwanger is, kan zij besluiten de zwangerschap te beëindigen. Als ze onveilige seks heeft gehad en een zwangerschap wilt voorkomen, kan ze gebruik maken van de morning-afterpil. Als ze in een vroeg stadium ontdekt dat ze ongewenst zwanger is, kan ze kiezen voor een overtijdsbehandeling of abortuspil. Mocht ze later besluiten om de zwangerschap af te breken, kan dit door middel van een abortus.**

### Hoe verloopt een abortus?

Wanneer een meisje besluit een abortus te laten doen, is de eerste stap een voorgesprek bij haar huisarts, een Sense-sprekkuur of een abortuskliniek. Na dat gesprek heeft het meisje verplicht minimaal vijf dagen de tijd om te bedenken of ze kiest voor een abortus of niet (bedenktijd). Drie weken na de abortus wordt een nacontrole gedaan om te controleren of de abortusbehandeling geslaagd is.

#### Abortus 'plegen'

In de Nederlandse taal wordt vaak gesproken over abortus 'plegen.' Dat is een erfenis uit de tijd dat abortus nog strafbaar was. Bij 'plegen' denk je toch aan een misdrijf. Het is beter om te zeggen: 'zij heeft een abortus ondergaan' of 'zij kiest voor een abortusbehandeling.'

## Wanneer kan een abortus?

In de Wet afbreking zwangerschap staat dat een zwangerschap in Nederland mag worden afgebroken totdat de foetus levensvatbaar is. Er wordt geen exact termijn genoemd, maar 24 weken wordt aangehouden als de grens voor levensvatbaarheid. In de praktijk wordt de richtlijn van 22 weken (soms 23 weken) gehanteerd, omdat de leeftijd van een foetus op twee weken nauwkeurig kan worden vastgesteld. Verreweg de meeste abortussen vinden plaats voor de 13<sup>e</sup> week.

Volgens de Wet afbreking zwangerschap is abortus in Nederland niet strafbaar als je je aan een aantal voorschriften houdt:

- Abortus mag alleen plaatsvinden in ziekenhuizen en klinieken die daarvoor een vergunning hebben;
- Er moet sprake zijn van een noodsituatie voor de vrouw;
- De behandelend arts moet nagaan of de vrouw vrijwillig en zorgvuldig een besluit heeft genomen;
- Er moeten minimaal vijf dagen bedenktijd zitten tussen de verwijzing naar de abortuskliniek en de behandeling.

### Enkele begrippen

- **Overtijd:** Vanaf het moment dat een meisje eigenlijk ongesteld had moeten worden is ze 'overtijd.'
- **Bedenktijd:** Het is verplicht om vijf dagen na te denken voordat een abortus mag worden ondergaan. Deze vijf dagen gaan in na het voorgesprek. Bij een overtijdsbehandeling hoeft dit niet.
- **Foetus:** Een ongeborn baby wordt vanaf week acht tot de geboorte foetus genoemd. Voor week 8 heet het een embryo.

## Tijdlijn: Welke stappen zijn er?

1

### Morning-afterpil: Binnen 72 uur na onveilige seks.

De morning-afterpil bestaat uit één tablet. Als je die binnen 24 uur na de onveilige seks slikt, is de kans op een zwangerschap het kleinst. Daarna wordt de kans iets groter. Je kunt de morning-afterpil zonder recept van de huisarts kopen bij een apotheek of drogist. De pil kost ongeveer € 15,-.

**Let op:** Sommige meisjes gebruiken de morning-afterpil als anticonceptie, daar is deze niet voor bedoeld. De morning-afterpil is een noodoplossing. Anticonceptiegebruik, zoals het condoom en de pil, beschermt beter tegen zwangerschap.

2

### Zwangerschapstest: Vanaf de eerste dag dat je ongesteld had moeten worden.

Hoe werkt het? Je houdt het uiteinde van de test-strip enkele seconden in een straal ochtendurine. Na een paar minuten kun je zien of je zwanger bent. Een zwangerschapstest kun je zonder recept kopen bij de apotheek of drogist. Een test kost tussen €7,- en €15,-. Bij je huisarts of bij een Sense-sprekuur kun je gratis een test laten doen.

3

### Overtijdsbehandeling: 12 tot 16 dagen overtijd.

Een overtijdsbehandeling kun je laten doen als je twaalf tot zestien dagen overtijd bent. Als je korter overtijd bent, bestaat de kans dat de behandeling niet goed lukt. Bij een overtijdsbehandeling wordt je baarmoedermond eerst verdoofd. Daarna wordt de baarmoeder met een dun buisje leeggezogen. Dat voelt als menstruatiekramp. Na drie weken heb je een nacontrole.

4

### Abortuspil: Vanaf 10 dagen overtijd tot een zwangerschap van 8 weken.

De abortuspil is niet één pil, maar een serie medicijnen die er samen voor zorgen dat de zwangerschap afgebroken wordt. Op de eerste dag van de behandeling krijg je in de abortuskliniek 1-3 tabletten die de innesteling van het vruchtje in de baarmoeder voorkomen. Je hebt de keuze tussen tabletten die je doorslikt en tabletten die je vaginaal inbrengt. Een tot drie dagen later neem je, meestal thuis, andere tabletten in die buikkramp veroorzaken en een 'miskraam' opwekken. Dit kan een aantal uren duren. Je kunt last krijgen van misselijkheid, diarree en soms hevig bloedverlies. Na drie weken ga je voor nacontrole naar de kliniek.

5

### Abortus: Bij een zwangerschap van 8 tot 13 weken.

De baarmoedermond wordt plaatselijk verdoofd. Daarna wordt de vrucht met een buisje weggezogen. Dat geeft hetzelfde gevoel als menstruatiekramp. Daarna kun je enkele dagen last hebben van buikkrampen. Ook kun je bloed verliezen, ongeveer net zoveel als bij een normale menstruatie. Na drie weken volgt een nacontrole.

6

### Abortus: Bij een zwangerschap van 13 tot 24 weken.

De zwangerschap kan nog worden afgebroken, maar niet in alle abortusklinieken. De methode is afhankelijk van de zwangerschapsduur.

### Voor meer informatie:

[www.sense.info](http://www.sense.info)  
[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)  
[www.siriz.nl](http://www.siriz.nl)

## Redenen voor abortus

Uit onderzoek blijkt dat vrouwen veel verschillende redenen kunnen hebben om te kiezen voor een abortus.

| Redenen                                      | Percentage |
|----------------------------------------------|------------|
| Te weinig geld                               | 46,7%      |
| Geen kindwens                                | 31,8%      |
| Geen energie                                 | 26,7%      |
| Geen goede woonruimte                        | 26,3%      |
| Te jong                                      | 25,1%      |
| Gezin is al compleet                         | 23,9%      |
| Geen goede opleiding                         | 23,1%      |
| Risico op gezondheidsproblemen bij de baby   | 16,5%      |
| Relatie te kort                              | 16,5%      |
| Relatie is verbroken                         | 16,1%      |
| Partner wil zwangerschap niet                | 15,3%      |
| Niet te combineren met werk                  | 14,5%      |
| Nog niet getrouwd                            | 12,9%      |
| Gevaar voor eigen gezondheid                 | 11,4%      |
| Geen partner                                 | 10,6%      |
| Ouders gaan niet akkoord met de zwangerschap | <10%       |
| Relatieproblemen                             | <10%       |
| Psychische problemen                         | <10%       |
| Vrouw is zwanger door seksueel geweld        | <10%       |
| Partner (waarschijnlijk) niet de vader       | <10%       |
| Vluchtelingenstatus                          | <10%       |
| Familie wil zwangerschap niet                | <10%       |
| Te oud                                       | <10%       |
| Andere redenen                               | <10%       |

Bron: Visser, M.R.M. et al. (2006). Evaluatie Wet afbreking zwangerschap. Enschede: ZonMw.

## Gevolgen van abortus

De meerderheid van de vrouwen die een zwangerschap laat afbreken ondervindt hiervan geen langdurige negatieve gevolgen. Een minderheid heeft echter klachten die ook op de lange termijn nog aanhouden. Ook mannen kunnen last hebben van negatieve gevolgen wanneer ze betrokken zijn bij een abortus.

Vrouwen rapporteren vaker dan betrokken mannen negatieve gevolgen na een abortusbehandeling: 58% versus 37%. Dit betreft met name tijdelijke lichamelijke en emotionele klachten. Bijna 1 op de 5 vrouwen zegt blijvende emotionele klachten te houden. Klachten die door vrouwen worden ervaren, kunnen in vijf categorieën worden onderverdeeld:

- Stress, somberheid, schuld, spijt, verdriet, depressiviteit, gevoelens van verlies, angst voor afwijzing, twijfel, boosheid, schaamte, geïrriteerdheid en een afname in zelfwaardering;

- Ernstige (psychiatrische) problemen als klinische depressie, klinische angst en PTSS;
- Relationale en seksuele problemen;
- Lichamelijke klachten, slaap- en concentratieproblemen, toegenomen alcoholgebruik en gebrek aan energie;
- Specifieke abortus gerelateerde problemen zoals fantaseren over de foetus en fobische reacties op kinderen of zwangere vrouwen.

Van de mannen die betrokken zijn geweest bij een abortus heeft 7% last van blijvende emotionele problemen en 6% van relatieproblemen.

Bron: Rutgers (2009). Seksuele gezondheid in Nederland, 2009.  
Rutgers (2003). Psychosociale gevolgen van abortus: Een overzicht van de literatuur.

### Wist je dat?

Uit het onderzoek 'Seks onder je 25e' (2017) blijkt dat twee derde van de meisjes die een abortus hebben ondergaan helemaal achter die keuze staan, maar tegelijkertijd geeft 59% aan dat ze er niet gemakkelijk over praten. Bijna de helft van de meisjes met abortuservaring schaamt zich hiervoor.

Het komt voor dat meisjes die al een abortus ondergaan hebben nog een keer ongewenst zwanger raken. Ongeveer 30% van de abortuscliënten heeft meer dan één abortus ondergaan (Loeber, 2013). Vaak wordt als reden gegeven dat anticonceptiemiddelen verkeerd of niet gebruikt zijn. Het is van belang om meisjes die een abortus ondergaan ook te informeren en stimuleren voor juist gebruik van anticonceptie.

Bron: Loeber, O. (2013). Anticonceptiegebruik van vrouwen die een abortus provocatus ondergaan. Tijdschrift voor Seksuologie, 37, 102-8.

## Verwerken van een abortus

Een abortus is een ingrijpende ervaring, ook als een meisje achter haar beslissing staat. Gevoelens van verlies, verdriet, boosheid of schuldgevoel zijn normaal. Vaak verdwijnen deze gevoelens na een aantal dagen of weken. Houden de klachten aan en belemmeren ze het dagelijks functioneren, dan is het belangrijk dat er hulp wordt ingeschakeld. Voor meer informatie over hulp zie bladzijde 71.

## TIENEROUDERSCHAP

**Tienerouders zijn ouders die voordat ze 20 jaar worden hun eerste kind krijgen. Het is niet gemakkelijk om als tienerouder een kind groot te brengen. Tienerouders moeten zelf volwassen worden en tegelijkertijd een kind opvoeden.**

### Problemen van tienermoeders

Tienermoeders kunnen problemen tegenkomen op verschillende vlakken. Toch blijkt dat de problemen van tienerouderschap vaak worden overschat (Nederlands Jeugd Instituut, 2014). Als de tienerouders voldoende hulp krijgen van hun omgeving blijken zij veelal instaat te zijn zelf hun kind op te voeden. Dat neemt niet weg dat er problemen zijn waar veel tienerouders tegenaanlopen.

**Let op:** De problemen die in dit hoofdstuk genoemd worden zijn grotendeels gefocust op tienermoeders, dit omdat het in Nederland vaak voorkomt dat de tienermoeder alleen het kind opvoedt. Hier is daarom het meeste onderzoek naar gedaan. Dit betekent niet dat tienvaders niet dezelfde problemen tegenkomen als zij (mede)opvoeder zijn.

**Een aantal veel voorkomende problemen van tienermoeders zijn:**

### Huisvesting

De woonsituatie van jonge moeders varieert nogal. Thuiswonend, samenwonend, begeleid wonend, zwervend van plek naar plek, bij familie/vrienden, zelfstandig of (tijdelijk) in een vorm van opvang. Het is voor jonge moeders moeilijk om zelfstandige woonruimte te krijgen. Het huidige woningaanbod en de manier van toewijzing van sociale en particuliere huurwoningen is niet gunstig voor jonge moeders. Beperkende factoren zijn:

- De jonge leeftijd;
- Een relatief laag inkomen/geen inkomen;
- 'Starter' zijn (lange wachttijden);
- Een 'slecht' imago van het alleenstaand jong moederschap.

### Financiën

De meeste jonge moeders moeten rondkomen van weinig geld. Ze besteden hun geld aan vaste lasten, boodschappen, kleding en zaken voor hun kind. Ze houden weinig geld over voor zichzelf en hun eigen vrijetijdsbesteding. Veel jonge moeders hebben schulden omdat ze nog niet hebben geleerd hoe je met geld moet omgaan en/of niet weten waarop ze wat betreft financiën recht hebben of aanspraak kunnen maken.

### Combineren met school

Voor veel tienermoeders is het lastig om hun tijd te verdelen. Het zorgen voor de baby neemt veel tijd in beslag, en voor veel tienermoeders is dit moeilijk te combineren met naar school gaan. Het zijn vooral tienermoeders die stoppen met hun opleiding. Dit geldt vooral voor tienermoeders met een niet-westerse achtergrond. Tienvaders stoppen bijna nooit met hun opleiding (ROA, 2009). Het afronden van een opleiding is grotendeels afhankelijk van de hoeveelheid steun die tienermoeders uit hun omgeving krijgen (vooral ouders).

### Sociale contacten

De grote verandering die de jonge moeder ondergaat door haar zwangerschap en moederschap kan haar sociale relaties beïnvloeden. De jonge moeder is meer aan huis gebonden wat het lastiger maakt haar sociale contacten in stand te houden. De zwangerschap kan ertoe leiden dat een breuk optreedt in de relatie met ouders en/of familie en vriend/vader van het kind.

Vaak raken jonge moeders (een deel van hun) vrienden of vriendinnen kwijt, omdat de verschillende levenswijzen niet meer op elkaar aansluiten.

### Stigma

In Nederland wordt tienerouderschap sterk geproblematiseerd. Dit is slechts deels gebaseerd op wetenschappelijk bewijs. Het stigma of de afkeuring voor tienerouderschap maakt tienerouders kwetsbaar. Het is belangrijk dat wanneer er over tienerouderschap gepraat wordt, dit zonder veroordeling gebeurt.

Bron: Stichting Ambulante Fiom. Draaiboek 'Hulpverlening aan jonge moeders tot 23 jaar' Nederlands Jeugdinstituut (2014). Tienerouders, over hulp aan jonge moeder en vaders. ROA (2009). Zonder diploma. Aanleiding, kansen en toekomstintenties.

### Een aantal weetjes over tienermoeders en hun kinderen:

- Een groot deel van de tienermoeders is alleenstaand.
- Tienermeiden die zwanger worden, worden in 1/3 van de gevallen zwanger van een jongen die 20 jaar of ouder is.
- Tienermoeders hebben een verhoogde kans op vroegtijdige schoolverlating (zonder diploma).
- De bevalling van een tienermoeder verloopt vaak gemakkelijker, maar de kans op perinatale sterfte, vroegtijdige geboorte en een laag geboortegewicht is hoger dan bij volwassen vrouwen.
- Kinderen van tienermoeders hebben vaker problemen: ze groeien op in armoede, ze hebben meer risico om op jonge leeftijd ouder te worden, ze zijn vaker slachtoffer van mishandeling en verwaarlozing, ze hebben vaker emotionele en gedragsproblemen.



## Positief effect

Het krijgen van een kind kan ook een positief effect hebben op jonge meisjes. Het kan een keerpunt zijn in hun leven. Ze krijgen meer verantwoordelijkheidsgevoel, worden serieuzer en krijgen meer structuur in hun leven. Veel jonge moeders geven aan dat ze hun kind niet zouden willen missen ondanks de opgaven, al had het van veel moeders later mogen komen.

Bron: Nederlands Jeugdinstituut (2014). Tienerouders, over hulp aan jonge moeder en vaders.  
Rutgers (2011). Tienerzwangerschappen in Nederland.

## MEER INFORMATIE & HULP

**Het kan zijn dat er een leerling in de klas is die zwanger is of is geweest. Dan is het belangrijk dat deze leerling de steun krijgt die zij nodig heeft. Er zijn verschillende situaties waarbij hulp nodig kan zijn, voor het meisje, maar ook eventueel voor de betrokken jongen of de familie.**

### Fiom

Stichting Fiom is de specialist bij ongewenste zwangerschap. Ze bieden informatie en hulp bij vraagstukken omtrent ongewenste zwangerschap, zoals keuzevragen, afstand doen van je kind en verwerking van een abortus. De algemene website van Fiom is [www.fiom.nl](http://www.fiom.nl). Voor consultatie, advies en deskundigheidsbevordering omtrent onbedoelde zwangerschap, kunt u contact opnemen met Fiom.

## Keuze bij ongeplande zwangerschap

Op Fiom worden verschillende diensten aangeboden om te helpen bij een keuze maken bij een ongeplande zwangerschap, bijvoorbeeld een online keuzehulp. Dit is te vinden op: [www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/zwanger-wat-nu](http://www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/zwanger-wat-nu). Voor meer informatie, kijk op: [www.sense.info/zwanger/zwanger-en-dan](http://www.sense.info/zwanger/zwanger-en-dan).

## Abortusverwerking

Voor begeleiding bij de verwerking van een abortus kunnen vrouwen vanaf 16 jaar gebruik blijven maken van een digitaal programma: [www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/abortusverwerking](http://www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/abortusverwerking). De begeleiding is in handen van ervaren maatschappelijk werkers van Fiom. Ook voor jongens is er informatie beschikbaar over het verwerken van een abortus: [www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/abortusverwerking/mannen-en-abortusverwerking](http://www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/abortusverwerking/mannen-en-abortusverwerking).

## Afstand ter adoptie

Fiom werkt samen met de Raad voor de Kinderbescherming en de Bureaus Jeugdzorg in het kader van het protocol Afstand ter Adoptie. Fiom blijft de vrouwen met een voorname tot adoptie begeleiden in de vorm van keuzehulp en begeleiding bij de afstandsprocedure, kijk op: [www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/afstand-ter-adoptie](http://www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/afstand-ter-adoptie).

## Pleegplaatsing

Pleegzorg betekent dat een kind tijdelijk in een ander gezin gaat wonen. Dit kan variëren van zeven dagen per week tot af en toe een weekend of vakantie, afhankelijk van de situatie. Fiom ondersteunt (aanstaande) ouders die overwegen om voor pleegzorg te kiezen. Voor meer informatie, kijk op: [www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/pleegplaatsing](http://www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/pleegplaatsing); [www.pleegzorg.nl](http://www.pleegzorg.nl).

## Tienerouderschap

Fiom heeft een folder beschikbaar: 'Jong en een kind', met praktische informatie voor aanstaande jonge ouders en opa's en oma's. Deze is te downloaden op: [www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/zelf-opvoeden](http://www.fiom.nl/ongewenst-zwanger/zelf-opvoeden). Verder is er informatie te vinden voor jonge moeders op: [www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl). In deze docentenhandleiding is ook een hoofdstuk toegevoegd met achtergrond informatie over de rechten en plichten van tienerouderschap, deze is te vinden op bladzijde 72.

### • Combineren opleiding

'Studerende moeders' is een kennisplatform ontwikkeld om jonge moeders te helpen een opleiding te combineren met het moederschap: [www.studierendemoeders.nl](http://www.studierendemoeders.nl). In de 'Wet op Hoger onderwijs en wetenschappelijk onderzoek' is vastgelegd dat alle hbo-opleidingen en universiteiten een financieringsfonds hebben waarop studenten een beroep kunnen doen wanneer zij studievertraging oplopen door zwangerschap of bevalling.

## Websites

[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)  
[www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl)  
[www.infoportaal.tienermoeders.nl](http://www.infoportaal.tienermoeders.nl)  
[www.abortusverwerking.nl](http://www.abortusverwerking.nl)  
[www.geadopteerdonline.nl](http://www.geadopteerdonline.nl)  
[www.zoekenaarfamilie.nl](http://www.zoekenaarfamilie.nl)

Deze achtergrondinformatie is tot stand gekomen door: Karin Somers, Fiom, met medewerking van Jolijn Polet, Saartu Musa, Lisette Schutte, Soa Aids Nederland, Milleke de Neef, Rutgers.  
 Grafisch ontwerp: Suzanne Hertogs en Anne de Laat, Ontwerphaven.



# EXTRA INFORMATIE

## RECHTEN EN Plichten OUDERS

Hebben de leerlingen vragen over rechten en plichten van (tiener)ouders? Met deze achtergrondinformatie kunt u de leerlingen goed informeren. Het sluit aan bij Les 6 'Jong een kind krijgen' van de Herhalingsmodule Lang Leve de Liefde.

### INHOUD

#### BLADZIJDE

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Rechten en plichten van ouders | 72 |
| Regelen na de geboorte         | 72 |
| Gezag                          | 72 |
| Erkennen                       | 73 |
| Financiële regelingen          | 74 |
| School en werk                 | 75 |
| Huisvesting                    | 75 |

### RECHTEN EN Plichten VAN OUDERS

Nadat de baby geboren is, moet er veel geregeld worden. Ouders hebben verschillende rechten en plichten ten aanzien van het kind.

**! Let op:** Het is belangrijk om bewust te zijn van seksuele diversiteit tijdens deze uitleg. Het kan natuurlijk ook zijn dat er twee moeders zijn. De ene is dan de biologische moeder, de ander wordt meemoeder genoemd. Het kan ook zijn dat er twee vaders zijn en een draagmoeder. Dan is de situatie ingewikkelder, omdat de moeder waaruit het kind geboren wordt automatisch juridisch moeder is (moeder volgens de wet). Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op: [www.meerdangewenst.nl](http://www.meerdangewenst.nl).

### REGELEN NA DE GEBORTE

Als een kind geboren is, moet er aangifte worden gedaan van de geboorte van het kind. Dit betekent dat het kind ingeschreven wordt bij de gemeente waar hij of zij geboren is. Dat is verplicht. De aangifte moet binnen drie werkdagen na de bevalling geregeld zijn.

### GEZAG

Degene die gezag heeft over een kind is verantwoordelijk voor de verzorging en opvoeding van het kind. Deze persoon mag dan belangrijke beslissingen nemen over en voor het kind, zoals medische beslissingen. Ook is diegene wettelijk verantwoordelijk voor het kind bij officiële handelingen waarvoor een handtekening nodig is. Bij gezag hoort meestal ook een onderhoudsplicht. Dat betekent dat diegene verplicht is om de kosten van levensonderhoud, zoals eten, kleding en huis, te betalen.

**Is de moeder 18 jaar of ouder?** Dan krijgt zij ouderlijk gezag over het kind.

**Is de moeder jonger dan 18?** Dan krijgt ze niet automatisch ouderlijk gezag. Er wordt dan een voogd voor het kind benoemd. Om gezag te krijgen kan de moeder een meerderjarigheidsverklaring aanvragen bij de rechter. De rechter geeft een meerderjarigheidsverklaring als dit in het belang van de moeder en kind geschat wordt. Voor deze procedure is een advocaat nodig.

**Let op:** Zijn de ouders niet getrouwd en hebben ze ook geen geregistreerd partnerschap? Dan krijgen ze niet automatisch samen gezag over het kind. Alleen de biologische moeder krijgt dan gezag. De vader hoeft dan niet betrokken te worden bij belangrijke beslissingen.

**Gezamenlijk gezag?** Dan moet de vader (of meemoeder) eerst het kind erkennen, en daarna een verzoek indienen bij de rechtbank.

## Voogd

Een voogd is iemand die verantwoordelijk is voor de verzorging en opvoeding van het kind. Het kan een familielid zijn, vriend of kennis of een persoon die werkt bij een voogdij-instelling. De voogd is wettelijk vertegenwoordiger van het kind. De voogd wordt benoemd door de rechtbank.

## ERKENNEN

Een partner kan het kind erkennen. Dit betekent dat hij of zij officieel het ouderschap van het kind op zich neemt. Degene die het kind erkent is dan de juridische vader (of meemoeder).

### • Wil de vader het kind erkennen?

- Dit kan vrijwillig.
- Dit kan alleen met toestemming van de biologische moeder.
- Hij moet minimaal 16 jaar zijn om het kind te erkennen.
- Hij hoeft niet de biologische vader van het kind te zijn om het te erkennen.
- Erkennen kan voor of na de geboorte, of tijdens het hele leven van het kind.

### • Wat als de moeder geen toestemming geeft voor erkenning?

Dat kunnen moeders doen als ze bijvoorbeeld niet willen dat de vader betrokken is bij het kind. De vader kan dan aan de rechter vragen om het vaderschap gerechtelijk vast te stellen.

### Als de vader het kind erkent dan:

- 1 Is hij voor de wet vader.
- 2 Is hij verantwoordelijk voor het onderhoud van het kind. Dit heet **onderhoudsplicht**.
- 3 Heeft hij recht op omgang en informatie.
- 4 Heeft het kind erfrecht en kan zijn achternaam en/of nationaliteit krijgen.
- 5 Heeft hij niet automatisch ook gezag over het kind.

Als het kind niet erkend is door de vader dan krijgt het kind automatisch de achternaam van de moeder.

### • Twijfel of hij wel de vader is?

Doe een DNA-vaderschapstest.

### • Ontkent de vader dat hij de verwekker is van het kind?

Of is hij overleden voordat hij het kind heeft kunnen erkennen? Dan kan de moeder een gerechtelijke vaststelling van het vaderschap aanvragen bij de rechtbank. Dit kan alleen met hulp van een advocaat, binnen vijf jaar na de geboorte van het kind.

## Alimentatie

De moeder kan een financiële ondersteuning vragen als ze niet meer samen is met de vader en zij (alleen) voor het kind zorgt. Deze financiële ondersteuning heet alimentatie. Alimentatie is er voor het kind, tot het 21 jaar is. De vader van het kind betaalt deze alimentatie. De vader moet dan wel onderhoudsplicht hebben, dat heeft hij pas als hij het kind erkent heeft en gezag heeft. Een moeder kan de vader, via de rechter, verplichten alimentatie te betalen. Dit heet de vaderschapsactie.

## FINANCIËLE REGELINGEN

Jonge ouders hebben recht op financiële ondersteuning. Vaak kan dit alleen vanaf 18 jaar.

### Wist je dat?

Een kind opvoeden totdat ze 12 jaar zijn gemiddeld €50.000 kost? Dat is gemiddeld €4.167 per jaar! In de leeftijd van 12 tot 18 jaar kosten kinderen gemiddeld €30.000. De middelbare schooltijd is dus duurder dan kindertijd!

Bron: Arkel, K van (2017) Wat kost een kind? Algemeen Dagblad. Nibud

### Jonge ouders hebben recht op het volgende:

- **Kinderbijslag** is een bijdrage in de kosten voor de opvoeding van kind(eren) tot 18 jaar. Dit wordt elke drie maanden (€250) uitbetaald als de tienerouder zelf het kind onderhoudt.
  - *Aanvragen:* Als de geboorte van een baby wordt geregistreerd bij de gemeente, geven zij dit door aan de Sociale Verzekeringsbank. Deze instantie regelt de kinderbijslag. Twee tot vier weken na de geboorte ontvangen de ouders een brief van de SVB waarmee de Kinderbijslag kan worden aangevraagd.
- **Kindgebonden budget** is een toelage voor de kosten van het kind. Het is afhankelijk van het inkomen of een tienerouder dit kan aanvragen.
  - *Aanvragen:* Het kindgebonden budget wordt via de Belastingdienst geregeld. Wanneer de kinderbijslag is aangevraagd, volgt een aantal weken later bericht van de Belastingdienst over het in aanmerking komen voor het kindgebonden budget.
- **Eenoudertoeslag** is een toeslag die wordt gegeven wanneer er één tienerouder is die een opleiding volgt, zonder een partner samenwoont en een kind in huis heeft en verzorgd.
  - *Aanvragen:* Het aanvragen van eenoudertoeslag gaat via DUO.
- **Uitkering/bijstand** wordt gegeven wanneer het inkomen onder een bepaald minimum is. Eerst wordt er gekeken of ouders van de tienerouder(s) niet kunnen meebetalen.
  - *Aanvragen:* Dit hangt af van het soort uitkering of bijstand. Meestal kan het via de gemeente of het UWV.

### Jonger dan 18?

- **Babyuitkering** wordt gegeven aan minderjarige ouders die geen recht hebben op een andere uitkering. Het bedrag verschilt per gemeente.
  - *Aanvragen:* Een babyuitkering kan worden aangevraagd bij de gemeente waarin de tienerouder(s) wonen. Informatie hierover is te vinden op de website van de gemeente.

**Let op:** Tienermoeders die jonger zijn dan 18 jaar

- denken vaak dat ze bijvoorbeeld geld en een woning kunnen krijgen. Echter hebben jongeren onder de 18 jaar nog geen recht op uitkeringen. De ouders van de tienerouders hebben dan nog de plicht om ze te onderhouden.

## SCHOOL EN WERK

Studenten hebben het recht op studiefinanciering als ze 18 jaar of ouder zijn en een opleiding volgen op het mbo, hbo of op de universiteit.

In Nederland is er leerplicht. Dit betekent dat iedereen naar school moet tussen 5 jaar en 16 jaar. Naast de leerplicht is er ook de kwalificatieplicht. Dat houdt in dat scholieren van 16 tot 18 jaar oud verplicht naar school moeten, zolang zij nog geen startkwalificatie hebben.

Een startkwalificatie is een havo, vwo of mbo niveau 2, 3, of 4 diploma. Leerlingen die het praktijkonderwijs hebben afgerond met een getuigschrift of een diploma en leerlingen uit het voorgezet speciaal onderwijs met een uitstroombrofiel arbeidsmarkt of dagbesteding zijn vrijgesteld van de kwalificatieplicht.

### Verlof

Er zijn vier verschillende soorten verlof die relevant zijn voor aanstaande tienerouders. Deze zijn:

- **Zwangerschapsverlof en bevallingsverlof** worden vaak samen genomen. In totaal gaat het om minstens 16 weken verlof: 6 weken zwangerschapsverlof en 10 weken bevallingsverlof. Zwangerschapsverlof is het verlof voor de bevalling, wat hieraan over wordt gehouden (wanneer de baby vroeg wordt geboren) kan worden opgeteld bij het bevallingsverlof. Het bevallingsverlof gaat in op de dag na de bevalling. Wanneer de baby later wordt geboren wordt het bevallingsverlof niet korter.
- **Kraamverlof** zijn twee uitbetaalde vrije dagen voor de partner wanneer de vrouw is bevallen. Kraamverlof wordt ook wel vaderschapsverlof genoemd.
- **Ouderschapsverlof** houdt in dat een ouder tijdelijk minder werkt om meer tijd te besteden aan een kind, tot deze 8 jaar oud is. Het recht op ouderschapsverlof bedraagt 26 keer het aantal uren dat per week wordt gewerkt. Beide ouders hebben hier recht op. De aanvraag hiervoor wordt bij de werkgever ingediend.

### Kinderopvang

Tienerouders kunnen hun kind(eren) naar een opvang of gastouder brengen wanneer ze zelf moeten werken of naar school moeten. Hiervoor kunnen ze **kinderopvangtoeslag**

aanvragen, hoewel ze wel een deel zelf moeten betalen. De hoogte van toeslag hangt af van het aantal kinderen, de soort opvang en hun inkomen. Deze toeslag kan ook worden aangevraagd door ouders die jonger zijn dan 18 jaar.

- **Aanvragen:** Deze toeslag kan worden aangevraagd bij de Belastingdienst.

## HUISVESTING

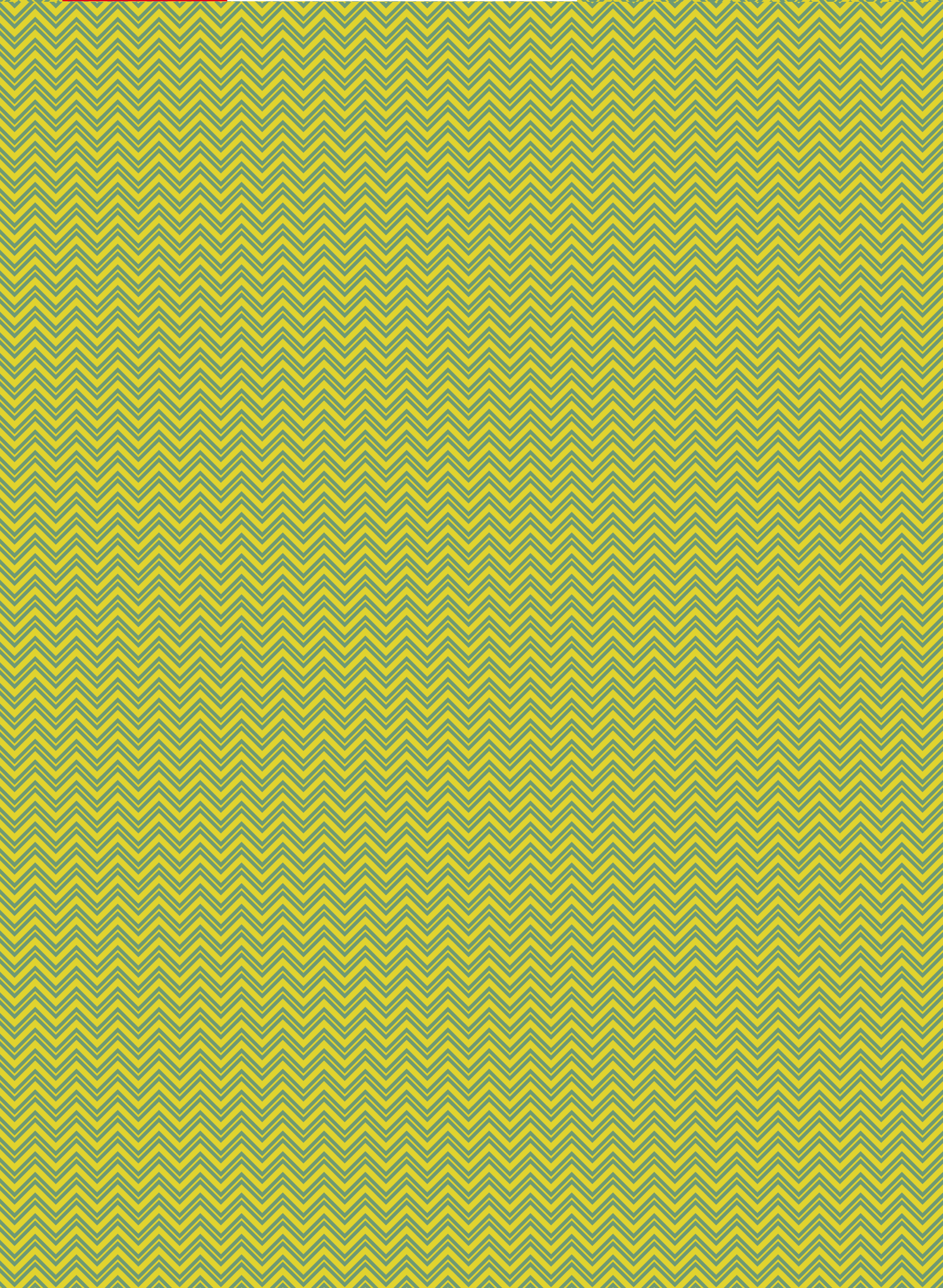
Voor jongeren ouder dan 18 is het mogelijk om voorrang te krijgen voor een woning in de sociale sector, maar het is ingewikkeld om alle bureaucratische handelingen te verrichten om hiervoor in aanmerking te komen. Tienerouders blijven vaak eerst tijdelijk bij hun eigen ouders wonen.

### Wist je dat?

Voor alleenstaande moeders is er ook de mogelijkheid om tijdelijk in een moeder-kind huis te wonen.

**Let op:** Jongeren onder de 18 jaar hebben geen

- recht op huisvesting. Het is niet eenvoudig om een eigen woning te krijgen. Een maatschappelijk werker kan hierbij helpen.





**EXTRA**

**WERK- EN  
INFORMATIE-  
BLADEN**

## DEEL 4

# EXTRA WERK- EN INFORMATIEBLADEN

## Uitleg

Als verdieping op de lessen, zijn er 8 extra **werk- en informatiebladen** beschikbaar. Deze kunnen los behandeld worden of als aanvulling ingezet worden bij de verschillende lessen. Ze zijn geen verplicht onderdeel van de les maar optioneel, voor als er behoefte is aan verdieping of extra informatie in de klas.

In de uitwerking van de lessen in deze docentenhandleiding staat bij 'Tip voor docenten': **Extra werkblad** of **Extra informatieblad** wanneer deze ingezet kunnen worden in de les.

**Let op:** U kunt er ook voor kiezen om een **extra werkblad** of **extra informatieblad** op een ander moment in te zetten in de les of tijdens de lessenserie. U kunt er ook voor kiezen om ze niet te gebruiken.

## Extra werk- en infobladen

### Eventueel in te zetten bij Les 1

**1 Extra werkblad *Zorg goed voor jezelf***

Dit gaat over persoonlijke hygiëne.

### Eventueel in te zetten bij Les 2

**2 Extra werkblad *Maagd zijn en het maagdenvlies***

Dit gaat over maagdelijkheid.

**3 Extra informatieblad *De eerste keer***

Dit gaat over de eerste keer seks en tips voor de eerste keer.

**4 Extra informatieblad *Fijne seks, hoe doe je dat?***

Dit gaat over opgewonden raken om fijne seks te hebben.

**5 Extra werkblad *Als seks niet zo prettig is***

Dit gaat over problemen tijdens seks bij jongens en meisjes.

### Eventueel in te zetten bij Les 3

**6 Extra werkblad *Penis en zo***

Dit gaat over de penis.

**7 Extra werkblad *Vagina en zo***

Dit gaat over de vagina.

**8 Extra informatieblad *Porno***

Dit geeft een aantal weetjes over porno.



# Zorg goed voor jezelf

Je zit in de puberteit en je lichaam verandert.

Je gaat meer zweten.

Je kan puistjes krijgen.

Het is prettig als je schoon bent en lekker ruikt.

Ook als je zoent of seks hebt.

Hoe doe je dat?

## Elke dag

- Poets je tanden.
- Was elke dag je gezicht, handen, oksels.
- Was je penis of vagina.
- Trek elke dag schone kleren aan.
- Gebruik deodorant.

## Wel of geen haar?

Scheren, kortknippen of harsen?

Doe wat jij mooi en fijn vindt.

## Help! Ik heb een stinkende vriend

**MALOU, 16 JAAR:** 'Ik heb een leuke jongen leren kennen.

Alleen, het probleem is, hij stinkt.

Eigenlijk stinken zijn oksels. Ik vind het vies.

Ik wil het niet uitmaken want ik vind hem verder heel leuk.

Maar ik durf het niet tegen hem te zeggen.'

## Het advies van haar vrienden

Welk antwoord vind jij het best? Kruis aan.

☐ **ANOUK, 16 JAAR:** 'Ik zou het gelijk uitmaken!

Er zijn toch genoeg leuke jongens?'

☐ **PAULINE, 15 JAAR:** 'Ik zou het vertellen.

Het is nooit leuk om te horen dat je stinkt.

Maar het is ook niet leuk als iemand je dumpst zonder dat je weet wat de reden is.'

☐ **KASPER, 16 JAAR:** 'Ga samen met hem douchen.

En doe wat extra zeep onder zijn oksels.

Geef hem daarna deodorant.

Hopelijk snapt hij het dan wel.'

## Hoe houd je je penis en vagina schoon en gezond?

### Tips voor jongens

- Was je penis elke dag met water, zonder zeep.
- Draag elke dag schoon ondergoed.
- Ben je niet besneden? Trek de voorhuid terug en maak het randje onder de eikel goed schoon met water.
- Droog na het wassen je penis goed af.
- Was je handen met zeep als je de anus of penis hebt aangeraakt. Was ook na het vrijen je handen.
- Komt er afscheiding uit je penis?  
Ga naar de huisarts. Dit kan een soa zijn.

**Wat doe jij elke dag om je goed te verzorgen? Kruis aan.**

- ☐ Ik ga onder de douche
- ☐ Ik gebruik deodorant
- ☐ Ik draag schoon ondergoed
- ☐ Ik poest mijn tanden
- ☐ Ik .....

### Tips voor meisjes

- Was je schaamlippen en vagina elke dag met water, zonder zeep.  
Als je zeep of vaginale douches gebruikt, kan je een infectie krijgen.
- Draag elke dag schoon ondergoed.
- Als je ongesteld bent: Vervang je maandverband of tampon meerdere keren per dag.
- Was je handen met zeep als je de anus of vagina hebt aangeraakt. Was ook na het vrijen je handen.
- Krijgt je afscheiding een andere kleur of geur?  
Dit kan een soa of schimmelinfectie zijn.  
Ga naar de huisarts of maak een afspraak bij een Sense spreekuur.
- Veeg van voor naar achteren af als je gepoept hebt.  
Dus van je vagina naar je billen.  
Zo voorkom je dat je een blaasontsteking krijgt.  
Een blaasontsteking kun je krijgen als de bacteriën uit je anus in je vagina terecht komen.

# MAAGD ZIJN EN HET MAAGDENVLIES

Je hebt vast wel eens gehoord van maagdelijkheid.  
En misschien ook wel over het maagdenvlies.  
Maar hoe werkt dat precies?

## WAT IS EEN MAAGD?

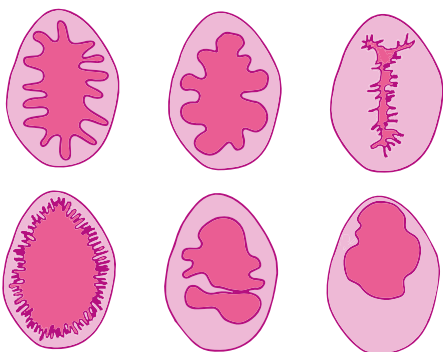
Een maagd is iemand die nog nooit seks heeft gehad.  
Je bent pas 'ontmaagd' als je voor het eerst met iemand geslachtsgemeenschap hebt.  
Dit geldt voor meisjes en voor jongens.

## Wil je nog maagd blijven maar toch vrijen?

Je kunt op andere manieren vrijen.  
Zoals zoenen of strelen.  
Of vingers en aftrekken.

## WAT IS HET MAAGDENVLIES?

Het maagdenvlies is eigenlijk geen vlies.  
Soms wordt gedacht dat het de vagina afsluit.  
Dat is niet zo.  
Het maagdenvlies is een randje aan het begin van de vagina.  
Dit randje kan glad of ribbelig zijn.  
Het randje is rekbaar.  
Bij elk meisje is het randje anders.

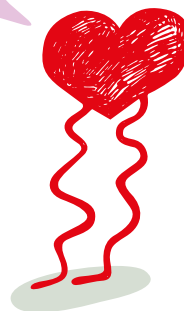


## ONTMAAGD

De meeste jongeren worden ontmaagd als de penis in de vagina gaat.  
Bij lesbische meisjes en bij homoseksuelen jongens gaat het anders:  
Anaal, met vingers of anders.  
Iedereen bepaalt zelf wanneer hij of zij ontmaagd is.

## Wist je dat?

Het maagdenvlies en maagd zijn, hebben niks met elkaar te maken.  
Jongens hebben geen maagdenvlies, maar worden ook ontmaagd.  
Bij welke seks blijf je nog maagd?  
En bij welke seks kan het maagdenvlies scheuren?  
Kijk in de tabel.



| Manier van vrijen | Blijf je maagd? | Kan het maagdenvlies scheuren? |
|-------------------|-----------------|--------------------------------|
| Met jezelf vrijen | Ja              | Nee                            |
| Zoenen en voelen  | Ja              | Nee                            |
| Pijpen en beffen  | Ja              | Nee                            |
| Anale seks        | Nee             | Nee                            |
| Vaginale seks     | Nee             | Ja                             |

## MAAGDENVLIES QUIZ

- Jongens kunnen ook maagd zijn. ☐ Waar ☐ Niet waar
- Een jongen kan voelen of een meisje nog maagd is. ☐ Waar ☐ Niet waar
- Een meisje kan ontmaagd worden door een tampon of door paardrijden. ☐ Waar ☐ Niet waar
- Als een meisje ontmaagd is, bloedt ze altijd. ☐ Waar ☐ Niet waar

**Antwoorden** 1 Waar: Jongens kunnen ook maagd zijn. Een maagd is iemand die nog nooit seks heeft gehad. Dat geldt voor jongens en voor meisjes. 2 Niet waar: Niemand kan zien of voelen of een meisje maagd is. Een jongen kan dit dus niet voelen. Zelfs een dokter kan niet zien of een meisje maagd is. 3 Niet waar: Een meisje wordt niet ontmaagd door een tampon of paardrijden. Je wordt alleen ontmaagd tijdens de seks. 4 Niet waar: Niet alle meisjes bloeden bij de eerste keer seks.

# DE EERSTE KEER

## 5 VRAGEN

Doet de eerste keer pijn?  
Doe ik het goed?  
Iedereen heeft vragen over de eerste keer.  
Lees hier wat andere jongeren zeggen.

Wil je meer tips over vrijen met jezelf en over de eerste keer?  
Kijk op [Sense.info](https://sense.info)

SENSE

### 1 Doet de eerste keer altijd pijn?

Nee, de eerste keer hoeft helemaal geen pijn te doen.  
Soms doet het pijn als je zenuwachtig bent.  
Of als je niet vochtig genoeg bent.  
Neem de tijd voor seks.  
En doe het pas als je het écht wilt.

### 2 Bloeden meisjes altijd bij de eerste keer?

Nee, niet alle meisjes bloeden bij de eerste keer.  
Soms bloedt een meisje als er een scheurtje komt in het maagdenvlies.  
Dat kan gebeuren als ze niet ontspannen is en niet opgewonden.

### 3 Wanneer ben ik klaar voor de eerste keer?

Dat bepaal je helemaal zelf.  
Sommige jongeren wachten totdat ze getrouwd zijn.  
Anderen zijn er al eerder klaar voor.  
Doe het pas als je het zelf wilt.  
En als de ander het ook wil.  
Het moet goed voelen.

### 4 Hoe gaat de eerste keer?

Seks ontdek je stap voor stap.  
Meestal ga je de eerste keer niet gelijk met iemand naar bed.  
Het begint met zoenen.  
Daarna ga je steeds verder.  
Elkaar aanraken. Eerst met kleren aan, later zonder kleren.  
Als jullie er klaar voor zijn, dan ga je verder.  
Je kunt vingeren, aftrekken, beffen, pijpen of vrijen.  
Soms gaat seks sneller.

**Let op:** Zorg ervoor dat je altijd condooms bij je hebt. De eerste keer komt soms onverwacht.

### 5 Hoe weet ik wat ik fijne seks vind?

Daar kom je vanzelf achter als je een paar keer seks hebt gehad.  
Je komt er ook achter als je met jezelf vrijt.  
Dit heet masturberen.

#### Wist je dat?

Sommige meisjes zijn bang dat hun vagina te klein is voor een penis.  
De vagina is bijna nooit te klein.  
De vaginawand is heel soepel.



## TIPS VOOR DE EERSTE KEER

#### Alleen als je het zelf wilt

**PHIL, 18 JAAR:** 'Doe het pas als je het echt zelf wilt. Laat je niet overhalen.'

#### Doe het veilig

**ZOEY, 17 JAAR:** 'Ik heb nog geen seks gehad. Maar één ding weet ik zeker. Als ik het doe, doe ik het veilig. Met pil en condoom dus.'

#### Doe het met iemand die je vertrouwt

**WILLEM, 16 JAAR:** 'We moeten elkaar helemaal kunnen vertrouwen.  
Dan pas doe ik het.'

#### Wees zeker van jezelf

**MARTHE, 18 JAAR:** 'Maak je niet druk om wat de ander van jou vindt.  
Je bent goed zoals je bent.'

#### Praat erover

**SAMUEL, 18 JAAR:** 'Voordat we seks hadden, hebben we erover gepraat.  
Ik zei waar ik zin in had en wat ik niet wilde.  
Ook vroeg ik mijn vriendin wat zij lekker vindt.'

#### Perfekte seks bestaat niet

**AÏTO, 18 JAAR:** 'Mijn eerste keer was niet de beste keer.  
Pas nu ik het vaker gedaan heb, vind ik seks leuk.  
Hoe meer ik het doe, hoe beter ik me voel.'

#### Heb jij ook een tip?

---

---

---

---

---

# FIJNE SEKS, HOE DOE JE DAT?

Seks is fijn als jullie allebei opgewonden zijn.  
Dan gaat de seks vaak vanzelf.  
Hoe word je opgewonden?

## Hoe weet je dat je opgewonden bent?

- Je hart gaat sneller kloppen.
- Je gaat sneller of harder ademen.
- Je hebt zin in aanraken.
- Je tepels worden hard.
- Je krijgt een erectie als je een jongen bent.
- Je vagina wordt vochtig of 'nat' als je een meisje bent.

## Worden jongens sneller opgewonden dan meisjes?

Ja, meestal hebben meisjes meer tijd nodig om opgewonden te raken.

Maar dit verschilt per persoon.

### Met jezelf vrijen

Met jezelf vrijen of masturberen kan lekker zijn. Zo kan je je lichaam beter leren kennen. Je ontdekt wat je zelf prettig vindt. Zo kun je klaarkomen.

## Tips: Zo wordt seks lekker!

Hoe zorg je ervoor dat jullie allebei opgewonden zijn?  
En hoe zorg je ervoor dat jullie fijne seks hebben?  
Gevoelige plekjes, weet jij waar die zitten?

### 1 Ontdek het hele lichaam!

Een meisjeslichaam is meer dan borsten en een vagina.  
Een jongenslichaam is meer dan een penis en ballen.

Als de ander je gevoelige plekjes aanraakt, kun je opgewonden raken.

### Weet jij wat jouw gevoelige plekjes zijn?

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Oren  | <input type="checkbox"/> Dijen  |
| <input type="checkbox"/> Nek   | <input type="checkbox"/> Handen |
| <input type="checkbox"/> Buik  | <input type="checkbox"/> Voeten |
| <input type="checkbox"/> Rug   |                                 |
| <input type="checkbox"/> ..... |                                 |

MARIUS, 18 JAAR: 'Ik vind het lekker als een jongen in mijn nek zoent.'

### 2 Zorg dat je opgewonden bent

TARA, 17 JAAR: 'Doe wat jij spannend en lekker vindt.'

Ik vind het soms leuk om me sexy aan te kleden.'

TIJMEN, 18 JAAR: 'Ik fantaseer over spannende dingen.'

### 3 Bouw de seks langzaam op

Ga eerst zoenen en elkaar aanraken.

Zo bouw je de spanning op en word je allebei opgewonden.

GIO, 18 JAAR: 'Ik ben er vaak sneller klaar voor dan zij.'

Ik vind het belangrijk dat ze er ook klaar voor is.

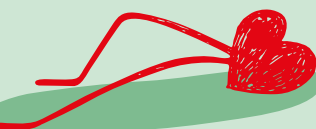
Anders doet het pijn bij haar.'

### 4 Zeg wat je wel en niet wil

BRUCE, 18 JAAR: 'Het verschilt per keer wat ik lekker vind en waar ik zin in heb.'

### 5 Let op de ander

FOUAD, 17 JAAR: 'Ik vind het superleuk als mijn vriendin geniet.'



# Alles over klaarkomen

## Wat is een orgasme?

Een orgasme is een ander woord voor klaarkomen.

Als je opgewonden raakt, kun je klaarkomen. Als je klaarkomt, krijg je een lekker tintelend gevoel in je lichaam.

## Klaarkomen bij een meisje

Als een meisje klaarkomt, voelt ze de spieren in haar vagina samentrekken.

Een meisje kan klaarkomen door het aanraken van de clitoris.

Een meisje komt meestal niet klaar van alleen geslachtsgemeenschap.

Soms kan een meisje een paar keer achter elkaar klaarkomen.

## Klaarkomen bij een jongen

Als een jongen klaarkomt, komt er sperma uit zijn penis.

Een jongen kan klaarkomen van pijpen, aftrekken of van geslachtsgemeenschap.

Na het klaarkomen is de eikel heel gevoelig.

Als je de eikel dan aanraakt, kan het pijn doen.

Een jongen kan na een orgasme niet meteen weer klaarkomen.

Na het orgasme is het fijn om tegen elkaar aan te liggen en te ontspannen.

## Twee jongens in bed



Twee jongens kunnen zoenen, strelen, aftrekken en pijpen. Vrijen doen zij anaal.

## Wat is anale seks?

Bij anale seks gaat de penis of vingers in de anus.

Zowel jongens als meisjes kunnen anale seks hebben.

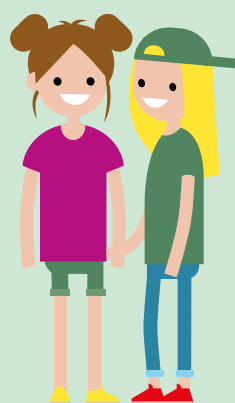
Niet alle jongeren doen dit.

## Doe het veilig

Gebruik altijd een condoom om soa's te voorkomen.

Gebruik bij anale seks extra glijmiddel.

## Twee meisjes in bed



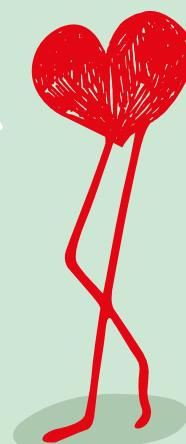
Twee meisjes kunnen zoenen, strelen, vingeren en beffen.

Vrijen kunnen zij doen met een dildo of vibrator.



## Wist je dat?

- Een orgasme kan elke keer anders voelen.
- Een jongen kan niet tegelijk plassen en klaarkomen.
- Tegelijk klaarkomen is moeilijk.  
Met klaarkomen ben je namelijk heel erg op jezelf gericht.  
Je kunt je dan niet tegelijk op een ander richten.
- Klaarkomen is niet het belangrijkste in seks.  
Van elkaar genieten is belangrijker!



# ALS SEKS NIET ZO PRETTIG IS

Jongens en meisjes kunnen verschillende problemen hebben met seks. Lees maar.

## IK HEB GEEN ZIN IN SEKS

Het kan zijn dat je geen zin hebt in seks.  
Of dat je juist altijd zin hebt.

## IK WORD NIET OPGEWONDEN

Soms kan een jongen geen stijve krijgen of vasthouden.  
Soms wordt een meisje niet vochtig.

## OPGEWONDEN OF NIET?

Soms kan een jongen opeens een stijve penis krijgen.  
Dat betekent niet altijd dat hij zin in seks heeft.  
De stijve penis kan vanzelf weer weggaan.

Soms kan een jongen geen stijve penis krijgen.  
Of het zakt weg op het moment dat hij wel een stijve wil.  
Dat overkomt iedere jongen wel eens.  
Er is niks aan de hand.  
Begin gewoon weer met zoenen en strelen.  
Vaak komt de stijve penis dan vanzelf weer terug.

## HET VRIJEN DOET PIJN

Vrijen kan soms pijn doen.

## PIJN BIJ HET VRIJEN

Aan: info@sense.info

Van: tessabergmans@gmail.com

Onderwerp: pijn

Hallo Sense,

Ik heb vaak pijn tijdens het vrijen.  
Soms denk ik: Even doorbijten dan gaat de pijn vanzelf over.  
Maar dat is niet zo.  
Hooft de pijn erbij?

Ik hoop dat jullie me kunnen helpen.  
Groetjes, Tessa

Beste Tessa,

Wat vervelend dat je pijn hebt bij het vrijen.  
Je bent niet de enige die dit heeft.  
Nee, pijn hoort niet bij seks.

### Waarom komt de pijn?

Soms heb je pijn als je te snel begint met vrijen.  
Je bent dan niet opgewonden of vochtig genoeg.  
Misschien ben je gespannen.  
Dat heb je niet altijd door.

### Wat kan je doen?

Ga niet door met vrijen als je pijn hebt.  
Zeg tegen je vriend: 'Het doet pijn als we vrijen. Ik wil stoppen' of 'Het doet pijn als we vrijen. Kunnen we iets anders proberen?'  
Het is belangrijk dat je je goed ontspant.  
Neem daarvoor de tijd.  
Blijf je last van pijn houden?  
Maak een afspraak met je huisarts of met Sense.

Heb je meer vragen? Mail maar!

Groet, Sense.

**IK KAN NIET KLAARKOMEN**

Het kan zijn dat je niet kunt klaarkomen.  
Of dat je te snel klaarkomt.

**IK VOEL NIETS**

De penis of de vagina heeft geen gevoel.

**TE SNEL KLAARKOMEN**

Davy chat met de Sense Infolijn

**Dave:** Ik kom vaak te snel klaar en dan schaam ik me.  
Seks durf ik eigenlijk niet meer zo goed. Wat kan ik doen?

**Infolijn:** Veel jongens hebben last van te snel klaarkomen.  
Dat kan vervelend zijn.  
Vaak gaat het vanzelf over als je wat meer ervaring hebt.

**Dave:** Kan ik nu iets doen om minder snel klaar te komen?

**Infolijn:** Hier een paar tips om het orgasme uit te stellen:

- 1 Denk aan iets anders dan seks.
- 2 Stop met bewegen en trek je penis even terug of ga langzamer bewegen.
- 3 Gebruik een condoom.  
Dan duurt het ook langer voordat je klaarkomt.
- 4 Zoek naar een standje waarbij je minder snel klaarkomt.

**Dave:** Oké, dank je wel! Ik ga het proberen.

**WAT KAN JE DOEN ALS  
DE SEKS NIET ZO PRETTIG IS?**

**Het belangrijkste is: Zoek hulp!**

- Praat erover met je vriend of vriendin.  
Of met iemand anders die je vertrouwt.
- Bel, chat of mail met de Sense Infolijn op [www.sense.info](http://www.sense.info).
- Maak een afspraak met je huisarts.
- Je hoeft je niet te schamen. Je bent echt niet de enige.



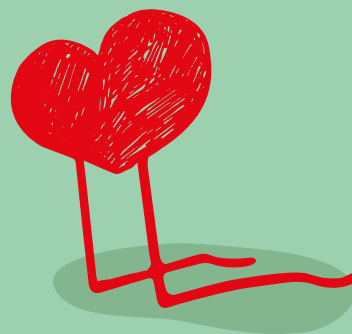
# PORNO

**Porno kijken kan leuk zijn.  
Maar seks in pornofilms is anders dan echte seks.  
Lees maar.**

## PORNO IS GEEN ECHTE SEKS

Jongens en meisjes kijken naar porno om opgewonden te worden. Of om nieuwe standjes te leren.

**! Let op:** Seks in pornofilms is anders dan seks in het echt.



## ZES WEETJES OVER PORNO

### 1 Pornoacteurs zien er anders uit

Denk niet dat alle lichamen eruit zien zoals in porno! In porno zie je vooral strakke en gespierde lichamen. Word niet onzeker over je eigen lichaam. In het echt zien lichamen er anders uit. Maak je dus geen zorgen als je penis of borsten niet even groot zijn als in de pornofilm.

### 2 Niet meteen nadoen

Wil je een pornofantasie uitproberen? Overleg dit eerst met je partner. Verwacht niet dat jouw vriend of vriendin hetzelfde doet als in pornofilms.

### 3 Seks kost tijd

In pornofilms beginnen acteurs heel snel met vrijen. In het echt kost seks tijd. Jongens zijn niet in één keer opgewonden zoals in de film. Meisjes zijn ook niet meteen nat. Neem de tijd om allebei opgewonden te raken.

### 4 Je mag ook NEE zeggen

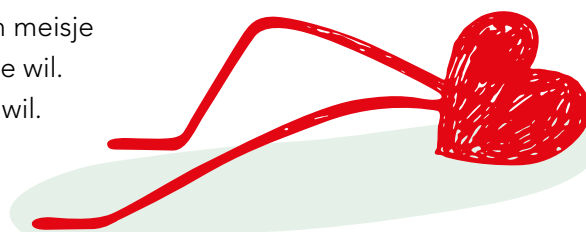
In pornofilms bepaalt de jongen wat er gaat gebeuren. Het meisje volgt hem. Ze zegt niet wat zij wil. In het echt kan een meisje altijd zeggen wat ze wil. En ook wat ze niet wil.

### 5 Pornoseks is niet veilig

In pornofilms worden geen condooms gebruikt. In het echt is het wel belangrijk om een condoom te gebruiken. Anders loop je kans op een zwangerschap of soa.

### 6 Anaal hoeft niet

Anale seks hoeft niet. Dat lijkt in pornofilms wel zo.



# PENIS ENZO

Elke penis ziet er anders uit.  
Er zijn allerlei soorten en maten.  
De ene penis is niet beter dan de andere penis.

## Hoe groot is een penis?

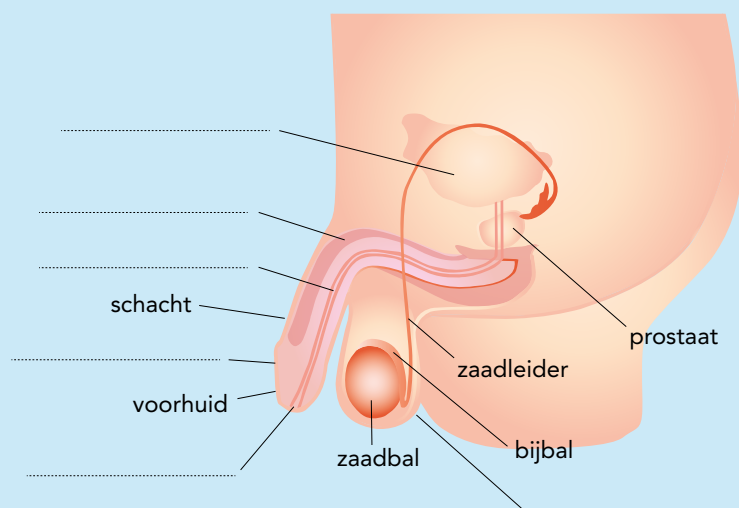
Een slappe penis is meestal tussen de 6 en 13 centimeter lang.  
Een stijve penis is meestal tussen de 12 en 21 centimeter lang.  
De grootte van een slappe penis zegt niets over de grootte van een stijve penis.  
Je hebt geen betere seks en je bent ook niet beter in bed als je een grote penis hebt.

## Vul in

### Hoe ziet een penis eruit?

Zet de woorden op de goede plek.

- balzak
- plasbuis
- blaas
- zwellichamen
- eikel
- plasgaatje

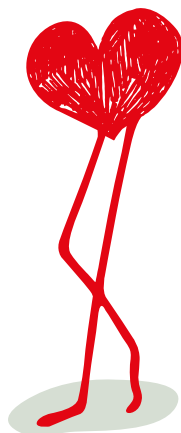
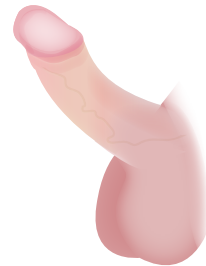


## Sperma: Waar komt het vandaan?

- 1 In de balzak zitten twee zaadballen. Die maken miljoenen zaadcellen per dag. Zaadcellen zijn nodig om een kind te kunnen maken. Eén zaadcel is genoeg om een vrouw zwanger te maken.
- 2 De zaadcellen rijpen in de bijballen.
- 3 De prostaat maakt het zaadvocht. In de zaadleider komt het zaadvocht bij de zaadcellen. Zo ontstaat sperma.
- 4 Na een maand worden de niet-gebruikte zaadcellen afgebroken in de bijbal.

## Hoe komt een jongen klaar?

- 1 In de penis zitten zwellichamen. Deze vullen zich met bloed als een jongen opgewonden is.
- 2 De penis wordt dan langer, dikker en stijver. Een stijve penis noemen we een erectie. Hij kan dan recht, krom of schuin staan.
- 3 Met een stijve penis kan een jongen gaan vrijen. Of zichzelf aftrekken.
- 4 Als een jongen klaarkomt, komt er sperma uit zijn penis. Dit noem je een zaadlozing. Sperma is wit of witgeel van kleur.

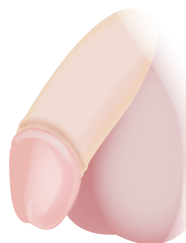


### WIST JE DIT?

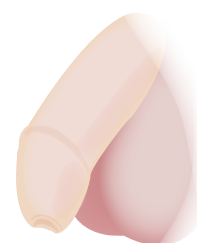
- Er komt ongeveer één eetlepel sperma uit de penis als een jongen klaarkomt.
- Soms gebeurt een zaadlozing tijdens het slapen. Dat noem je een natte droom. Dit gebeurt bij veel jongens. Dit is heel normaal.

## Een besneden penis: Wat is dat?

Een besneden penis is een penis zonder voorhuid. Er zit dus geen huid meer over de eikel. Soms is een jongen besneden omdat de voorhuid te strak zat. Soms vanwege het geloof. Of omdat het de gewoonte is. Besneden jongens genieten evenveel van seks als onbesneden jongens. Het kan gebeuren dat het iets langer duurt om klaar te komen.



besneden



onbesneden

# VAGINA ENZO

Elke vagina ziet er anders uit. De schaamlippen zien er verschillend uit. Lang, kort, dik, dun en donker of licht van kleur. Er is veel of weinig schaamhaar. De ene vagina is niet beter dan de andere vagina.

Illustraties: © Hilde Atalanta - The Vulva Gallery

## Vulva

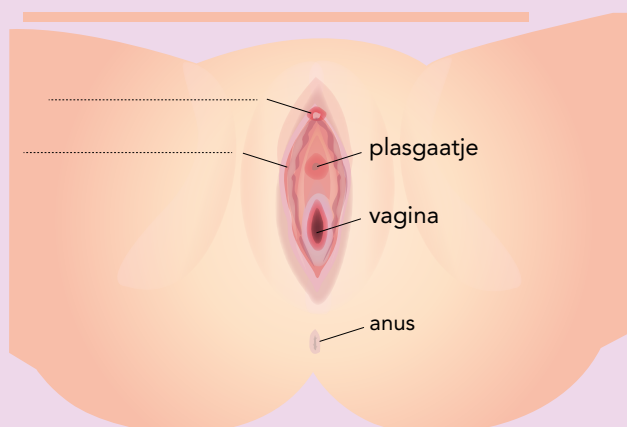
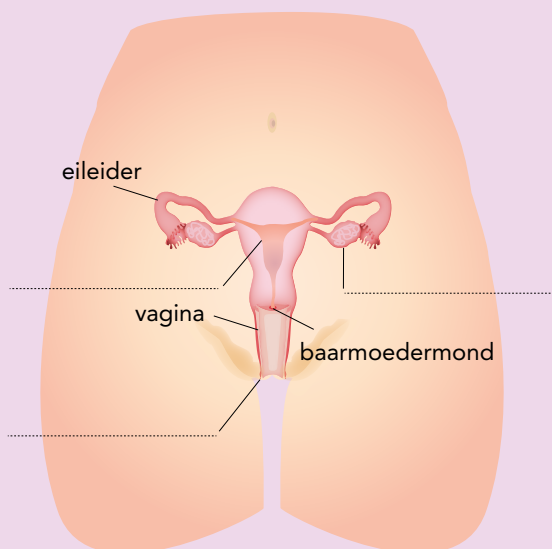
De geslachtsorganen van een meisje noemen we vagina. Eigenlijk is vulva het juiste woord. De vulva bestaat uit schaamlippen, plasgaatje, clitoris en de vagina. De binnenkant van de vagina voelt zacht aan. Het lijkt een beetje op de binnenkant van je wangen.

## Vul in

### Hoe ziet een vagina eruit?

Zet de woorden op de goede plek.

- schaamlippen
- clitoris
- baarmoeder
- eierstok
- schaamlippen



## Elk meisje heeft een clitoris

De clitoris is een bobbeltje dat tussen de schaamlippen zit.

De clitoris is een heel gevoelig plekje.

Als je het een tijdje aanraakt, kan een meisje klaarkomen.

### WIST JE DIT?

Het bobbeltje dat je tussen de schaamlippen ziet, is een klein deel van de clitoris.

De rest van de clitoris zit binnen in de vagina. Dat kan je niet zien, maar wel voelen.



## Hoe ziet het eruit?

Met een spiegeltje kan je als meisje kijken hoe je er van onderen uit ziet.

Je ziet dan de schaamlippen en de clitoris en de vagina.

## Wel of geen haar?

Dat bepaal je helemaal zelf.

Sommige meisjes laten het schaamhaar staan.

Andere meisjes vinden het fijn om het schaamhaar weg te halen.

Je kan ook de haren op de bikinilijn weg halen.

## Meisjesbesnijdenis: Wat is dat?

Bij meisjesbesnijdenis wordt een stukje van de clitoris en de schaamlippen weggehaald.

Soms wordt de hele clitoris weggehaald.

Een besneden meisje krijgt geen lekker gevoel van seks.

Het kan ook extra pijn doen als ze ongesteld is.

Of het doet pijn tijdens het plassen, de seks of de bevalling.

Meisjesbesnijdenis is in Nederland strafbaar.

## Ongesteld zijn: Hoe zit dat?

Als een meisje ongesteld is, gaat zij bloeden uit haar vagina.

Een meisje wordt één keer in de maand ongesteld.

Dit duurt ongeveer vier tot zeven dagen.

Een meisje wordt voor het eerst ongesteld als ze tussen de 10 en 15 jaar is.

### Niet lekker

Sommige meisjes voelen zich niet lekker als ze ongesteld zijn of bijna ongesteld zijn.

Ze kunnen last hebben van hoofdpijn, buikpijn, rugpijn of moeheid.

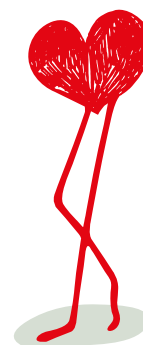
Ook kunnen ze zich humeurig of verdrietig voelen.

Je mag jezelf op deze dagen best verwennen!

Neem een lekkere warme douche of kruip op de bank met thee. Een pijnstiller kan ook helpen.

### WIST JE DIT?

- Gemiddeld groeit een meisje nog acht centimeter als ze voor het eerst ongesteld is geworden.
- Ieder meisje heeft bij haar geboorte honderdduizenden eicellen in voorraad.
- Seks tijdens de menstruatie kan, maar is niet altijd veilig. Gebruik dus altijd een condoom of anticonceptie als je seks hebt.
- Elk meisje heeft vaginale afscheiding. Dat is wit of doorzichtig slijm. De ene week is het meer dan de andere week.





## COLOFON

**SAMENSTELLING** Lisette Schutte en Suzanne Meijer  
(Soa Aids Nederland)

**TEKST** Lisette Schutte, Suzanne Meijer  
en Els Weerstra (Soa Aids Nederland)

**MET MEDEWERKING VAN** Marieke van den Borne  
(Soa Aids Nederland), Jolijn Polet (Soa Aids  
Nederland), Saartu Musa (Universiteit Maastricht),  
Martha van der Meulen (Universiteit Maastricht)  
Manouk Vermeulen (Rutgers), Milleke de Neef  
(Rutgers), Ineke van der Vlugt (Rutgers),  
Sandra van Loon (Fiom), Corina Muntinga-van Diest  
(Seyster College, Zeist), Ingrid Haberink  
(OSG 't Genseler), Danielle Brink (De Pijler),  
Ineke Schumacher (De Noordhoek).

**MET DANK AAN** Eva Lipke en Casper Weismuller (Gooise  
praktijkschool), Naomi Oehlers (Praktijkschool  
Uithoorn), Jenny van Leeuwaarde en Anne Ausema  
(GGD Amsterdam), Carla ter Beek en Anja Ros  
(GGD Twente), Bianca van Burg – Buscop (CJG)

**REDACTIE** Annemies Gort (Tekstbureau Gort)

**GRAFISCH ONTWERP** Suzanne Hertogs en  
Anne de Laat (Ontwerphaven)

**FOTOGRAFIE** Yvonne Brandwijk, Shutterstock.com

**ILLUSTRATIES** Hilde Atalanta, Suzanne Hertogs  
en Anne de Laat (Ontwerphaven)

**FILM** Corrino Media Group (Fay & Dylan en Max & Anouk),  
Saskia Flipsen (Zwanger...en dan? en Jong een kind krijgen)

**DRUK** GTV, Oosterhout

**MOGELIJK GEMAAKT DOOR** VWS/RIVM

**BESTELLEN** [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl)

Bij dit leerlingenmagazine horen een  
docentenhandleiding met werkbladen, films en de website:  
[www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) en [www.lesgevenindeliefde.nl](http://www.lesgevenindeliefde.nl)

*Dit product is deels onderdeel van het programma 'Versterking  
preventie ongewenste tienerzwangerschap', dat door Rutgers,  
Soa Aids Nederland en Fiom uitgevoerd wordt, gefinancierd door  
het ministerie van VWS. Het programma geeft een nieuwe impuls  
aan de verbetering van preventie en begeleiding van besluitvorming  
bij tienerzwangerschap in Nederland.*

© Lang Leve de Liefde is een product van  
Soa Aids Nederland en Rutgers  
Tweede druk, 2018

**SOAIDS**  
Nederland



**Rutgers**

Dit product draagt bij aan  
het vignet Gezonde School.

