

Lang Leve de Liefde



Docentenhandleiding

Voor VMBO, HAVO en VWO



Inhoudsopgave

Deel 1: Algemene informatie

Wat is Lang Leve de Liefde?	bladzijde 2
Doel van Lang Leve de Liefde	bladzijde 2
Kerdoelen & Lang Leve de Liefde	bladzijde 2
Thema's in Lang Leve de Liefde	bladzijde 2
Lessenserie	bladzijde 3
De zes lessen	bladzijde 3
De onderdelen van Lang Leve de Liefde	bladzijde 3
Werken met Lang Leve de Liefde	bladzijde 5
Vragen over Lang Leve de Liefde?	bladzijde 6

Deel 2: Beschrijving van de zes lessen

Les 1: Wat gebeurt er met jou?	bladzijde 7
Les 2: Waar ben jij aan toe?	bladzijde 9
Les 3: Wat zijn jouw grenzen?	bladzijde 11
Les 4: Hoe maak je seks leuk?	bladzijde 13
Les 5: Veilig vrijen: Wat is dat?	bladzijde 15
Les 6: Veilig vrijen: Hoe doe je dat?	bladzijde 18

Algemene informatie

Lang Leve de Liefde

Wat is Lang Leve de Liefde?

Lang Leve de Liefde is een lespakket over relaties en seksualiteit voor de tweede klas van het voortgezet onderwijs. Het lespakket bestaat uit een leerlingenmagazine, films, twee digitale lessen op langlevedeliefde.nl, een docentenhandleiding en een website voor docenten: lesgevenindeliefde.nl.

Doel van Lang Leve de Liefde

Met dit lespakket ondersteunt u leerlingen in een prettige, veilige en gewenste seksuele ontwikkeling. Hiermee werkt u aan de kennis maar ook aan de houding en de vaardigheden van de leerlingen ten aanzien van relaties en seksualiteit.

Kerdoelen en Lang Leve de Liefde

Het lesprogramma Lang Leve de Liefde geeft adequate invulling aan kerndoel 43 dat vanaf december 2012 geldt voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Het pakket sluit ook aan bij kerndoel 34 en 35.

Kerndoel 34:

Lichaam en gezondheid: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen.

Kerndoel 35:

De leerling leert over zorg en leert zorgen voor zichzelf en anderen en zijn omgeving, en hoe de veiligheid van zichzelf en anderen in verschillende leefsituaties (wonen, leren, werken, uitgaan, verkeer) positief kan beïnvloeden.

Kerndoel 43:

De leerling leert over overeenkomsten, verschillen en veranderingen in cultuur en levensbeschouwing in Nederland, leert eigen en andermans leefwijze daarmee in verband te brengen, leert de betekenis voor de samenleving te zien van respect voor elkaars opvattingen en leefwijzen, en leert respectvol om te gaan met seksualiteit en met diversiteit binnen de samenleving, waaronder seksuele diversiteit.



Thema's in Lang Leve de Liefde

De thema's van Lang Leve de Liefde zijn: puberteit, verliefdheid, verkering, homoseksualiteit & seksuele diversiteit, wensen, grenzen & weerbaarheid, online veiligheid en sexting, loverboys, de eerste keer, seksuele problemen, hulp zoeken, veilig vrijen, condoom & anticonceptie.

Lessenserie

Het lespakket bestaat uit zes lessen. Elke les neemt minimaal één lesuur 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. Het is van belang om de lessenserie in de aangeboden volgorde en in zijn geheel te behandelen. De lesmaterialen sluiten op elkaar aan en behandelen alle thema's op het gebied van relaties en seksualiteit.

In 'Lang Leve de Liefde' is rekening gehouden met:

- Jongeren met verschillende culturele achtergronden
- Verschillen in waarden en normen rond seksualiteit
- Diversiteit in relatievorming onder jongeren
- Verschillen tussen jongens en meisjes
- Jongeren uit verschillende regio's

De zes lessen

Les 1 Wat gebeurt er met jou? Deze les gaat over de puberteit, verliefdheid, oriëntatie op seksuele identiteit en invloed van ouders en vrienden op relatievorming.

Les 2 Waar ben jij aan toe? Deze les gaat over versieren en verkering, uitmaken en liefdesverdriet, keuzes in relaties en vormen van intimiteit.

Les 3 Wat zijn jouw grenzen? Deze les gaat over het ontdekken van eigen wensen en grenzen, het achterhalen van wensen en grenzen van de ander, het communiceren over wensen en grenzen, veilig online contact en sexting, ongewenste ervaringen en loverboys.

Les 4 Hoe maak je seks leuk? Deze les gaat over de eerste keer, voorwaarden voor gewenste, prettige en veilige seks, omgaan met seksuele problemen en hulp zoeken voor vragen en problemen.

Les 5 Veilig vrijen: Wat is dat? Deze les gaat over het voorkomen van zwangerschap, het voorkomen van soa's, veilig en onveilig seksueel gedrag en wat te doen na onveilige seks.

Les 6 Veilig vrijen: Hoe doe je dat? Deze les gaat over voorbereiden op condoomgebruik, voorbereiden op anticonceptiegebruik, kiezen van anticonceptie, gebruik van condooms, communiceren over anticonceptie & condooms en omgaan met weerstand tegen condoomgebruik.

De onderdelen van Lang Leve de Liefde Het leerlingenmagazine

Het magazine bevat informatieve teksten, opdrachten, ervaringsverhalen, foto's en illustraties die aansluiten op de belevingswereld van de jongeren. Er zijn twee versies van het leerlingenmagazine: één versie voor de tweede klas van vmbo, havo en vwo en één versie voor het praktijkonderwijs en vmbo-bb. In beide magazines wordt regelmatig verwezen naar sense.info. Deze website biedt jongeren betrouwbare informatie over allerlei aspecten van relaties en seksualiteit. Via deze website kunnen jongeren aan de Sense-infolijn vragen stellen per chat, telefoon en email of zich aanmelden voor een Sense-spreekuur in hun buurt.

Films

Bij elke les hoort een film die aansluit bij de lesdoelen. Deze kunt u vinden op langlevedeliefde.nl. De films zijn gemiddeld zeven minuten lang en hebben dezelfde structuur: eerst komen één of twee jongeren aan het woord. Dan volgt een stukje docudrama van ongeveer twee minuten. Vervolgens komen er weer één of twee andere jongeren aan het woord. Iedere film sluit af met het onderdeel 'Wat vind jij?'. Daarin reageren jongeren op een vraag die past bij het thema van de les. Bij de uitwerking van de lessen in deze handleiding vindt u suggesties hoe u de film in de klas kunt nabespreken.

Let op: Voor het afspelen van de films heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

Opmerking: Mocht het bij u op school niet mogelijk zijn om de films via langlevedeliefde.nl af te spelen in de klas, zijn deze ook verkrijgbaar op dvd.

Kijk op langlevedeliefde.nl/bestellen.

Docentenhandleiding

In deze docentenhandleiding vindt u, naast algemene informatie over Lang Leve de Liefde, een beschrijving per les.

De volgende onderdelen komen in elke lesbeschrijving aan de orde:

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

Voor het praktijkonderwijs en vmbo-bb is er een aparte handleiding te downloaden op langlevedeliefde.nl.



Digitale lessen leerlingen

Op de website langlevedeliefde.nl vindt u onder de knop 'Leerlingen Onderbouw' twee digitale lessen. Dit zijn de digitale versies van de lessen 3 en 4 uit de serie van zes lessen. U kunt er zelf voor kiezen of u de lessen 3 en/of 4 klassikaal of digitaal wilt aanbieden. De inhoud van deze digitale lessen komt overeen met de inhoud van het leerlingen-magazine en films van les 3 en 4.

Digibord



Onderdelen uit de digitale lessen 3 en 4 kunnen ook op het digibord getoond worden terwijl u de les behandelt volgens het magazine en films. U kunt ervoor kiezen om een van de onderdelen uit het magazine digitaal in te zetten tijdens de les. In de beschrijving van de lessen wordt verwezen naar de onderdelen die geschikt zijn voor gebruik middels het digibord.

Website voor docenten



In deze handleiding wordt u regelmatig verwezen naar de website lesgevenindeliefde.nl. Deze website kunt u ook bereiken via de knop 'Lesgeven in de Liefde' op langlevedeliefde.nl.

Voor veel docenten is lesgeven in relationele en seksuele vorming geen routineklus. Op de website vindt u ervaringsverhalen, video's en tips van andere docenten hoe zij omgaan met de meest voorkomende dilemma's in relationele en seksuele vorming. Ook biedt de website de mogelijkheid om een quiz in te vullen, vragen te stellen, reacties te plaatsen en eigen ervaringen te delen.

Deze dilemma's zijn:

- Creëren van een veilige sfeer
- Lesgeven zonder schaamte
- Bewaken van grenzen
- Signaleren van problematiek
- Integreeren van sociale media
- Omgaan met homoseksualiteit
- Omgaan met cultuurverschillen
- Omgaan met ervaringsverschillen



Online workshop Lang Leve de Liefde

Maak op een interactieve manier kennis met het Lang Leve de Liefde lespakket via de online workshop 'Hoe geef ik les met Lang Leve de Liefde?'. Deze kan volledig gevolgd worden in 60 minuten, waarna u een certificaat ontvangt. U kunt er ook voor kiezen om onderdelen van de workshop te bekijken.

Volg de workshop op: langlevedeliefde.nl/docenten/lesgeven-in-de-liefde/online-workshop-lang-leve-de-liefde

Proefwerken, werkbladen en informatiebladen

U kunt 3 verschillende proefwerken downloaden via langlevedeliefde.nl voor:

- Praktijkonderwijs & vmbo-bb
- Vmbo bb, vmbo kb & vmbo g
- Vmbo, havo & vwo

Op langlevedeliefde.nl vindt u ook werkbladen en informatiebladen die u gratis kunt downloaden. De werkbladen kunt u uitdelen in de klas. De informatiebladen zijn bedoeld voor u als docent om u extra achtergrondinformatie te geven over verschillende thema's die in het lespakket worden behandeld.



Werken met Lang Leve de Liefde

Creëer een veilige sfeer

1. Zorg voor een ontspannen sfeer door u open en uitnodigend op te stellen.
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 langlevedeliefde.nl.

In de eerste les kunt u het werkblad 'Les 1: Regels' met de leerlingen doorspreken en hierover afspraken maken met elkaar. Ook vindt u op lesgevenindeliefde.nl informatie over hoe andere docenten een veilige sfeer creëren tijdens de lessen Lang Leve de Liefde.

Hoe geeft u les zonder schaamte?

1. Bespreek met de leerlingen dat veel mensen verlegen zijn en last kunnen hebben van schaamtegevoelens als er gepraat wordt over seks.
2. Hou u vast aan de structuur van Lang Leve de Liefde. Lang Leve de Liefde volgt een logische opbouw en is een veilige manier om vele onderwerpen te behandelen.
3. Bereid u goed voor op de lesstof, lees deze docentenhandleiding. Door voorbereiding en kennis overwint u gevoelens van gêne.
4. Laat leerlingen alle onderwerpen die met seksualiteit te maken hebben benoemen. Deze kunt u als docent of kunnen de leerlingen op het bord schrijven. Zo overwin je met elkaar ongemakkelijke gevoelens over dit thema.

Bewaak uw eigen grenzen en de grenzen van de leerlingen

1. Bewaak uw eigen grenzen als docent en bewaak de grenzen tussen leerlingen. Grijp in wanneer een leerling te ver gaat.
2. Beantwoord geen vragen over uw eigen seksuele leven. Daar zitten leerlingen niet op te wachten. Vaak zijn vragen van leerlingen over uw seksleven als provocatie of grap bedoeld.
3. Maak aan het begin van de lessenserie met de leerlingen afspraken welke vragen u wel of niet beantwoordt. Op het moment dat leerlingen een te persoonlijke vraag stellen, kunt u hiernaar verwijzen.
4. Bereid u voor op de vragen die u kunt krijgen. Bedenk vooraf welke vragen u juist wel en niet wilt beantwoorden.
5. Grijp in wanneer een leerling een nare opmerking maakt of een lastige vraag stelt aan een andere leerling. Maak de leerling bewust van de impact van die vraag. U kan de leerling bijvoorbeeld vragen 'Waarom stel je die vraag?' of 'Wat zou je ervan vinden als jou daarnaar gevraagd wordt?'
6. Rem een leerling af wanneer deze teveel informatie over zichzelf vertelt in de klas. Bespreek met de leerling de gevaren van het delen van informatie.
7. Maak afspraken met de klas dat er serieus omgegaan wordt met verhalen die leerlingen delen met de klas.
8. Geef leerlingen altijd de mogelijkheid om niet op vragen te reageren en te mogen 'passen'.

Wees alert op problemen van individuele leerlingen

1. Wees alert op reacties en signalen van individuele jongeren. Knoop zo nodig een gesprek aan met een jongere. Voorkom echter dat u ongewild teveel de rol van hulpverlener op u neemt. Verwijs zo nodig door.
2. Bereid u voor door binnen de school te kijken naar klachten-procedures, vertrouwenspersonen, mentoren en coördinatoren waar u terecht kunt als een leerling problemen heeft. Deze collega's zijn onmisbaar als een leerling problemen heeft.
3. Vertel de leerlingen aan het begin van de lessenserie dat ze bij u terecht kunnen met vragen of problemen. Zo geeft u leerlingen de mogelijkheid de hulpvraag bij u neer te leggen zonder het klassikaal te hoeven delen. Leerlingen kunnen u na de les aanspreken of een e-mail sturen.
4. Grijp in wanneer u signalen opvangt van een leerling die kunnen wijzen op problemen.
5. Kijk voor concrete suggesties op lesgevenindeliefde.nl.



Hoe integreert u seksuele diversiteit in de lessen Lang Leve de Liefde?

1. Bedenk dat waar u hij & zij zegt, het ook kan gaan om hij & hij en zij & zij.
2. Verwerk homoseksualiteit als een natuurlijk gegeven in de lessen. Geef niet alleen heterovoorbeelden. Zo krijgen leerlingen het idee 'dit is normaal'. Doe dit door bij onderwerpen zoals verliefd zijn en veilig vrijen ook te benoemen hoe dat kan zijn voor leerlingen met homoseksuele gevoelens.
3. Probeer het woord 'homo' niet te vaak te gebruiken. Dit kan een negatieve lading hebben. U zou het ook kunnen verwoorden als 'een meisje dat op meisjes valt' of 'een jongen die op jongens valt'.
4. Grijp in wanneer een leerling een homonegatieve opmerking maakt en geef aan dat u negatieve reacties niet accepteert.
5. Weerleg homonegatieve reacties door te benadrukken dat homoseksualiteit iets normaals is. Leg bijvoorbeeld uit dat zes procent van de jongeren homoseksueel is. Dat betekent dat in iedere klas meerdere leerlingen zijn met homoseksuele gevoelens.
6. Maak afspraken samen met de leerlingen dat u ingrijpt op het moment dat leerlingen zich homonegatief uitlaten. Laat weten dat het niet 'gewoon' is om homonegatieve opmerkingen te maken of scheldwoorden te gebruiken. Maak de leerlingen bewust van de impact van zo'n opmerking.
7. Als u meer aandacht wilt besteden aan het thema seksuele diversiteit dan in de lessen is opgenomen, kunt u gebruikmaken van de lesbrieven 'Seksuele diversiteit'. Dit document kunt u downloaden van langlevedeliefde.nl.

Hoe stimuleert u discussie?

Discussie is heel belangrijk bij relationele en seksuele vorming. Daarom is het ook een veelvoorkomende werkvorm in het Lang Leve de Liefde-lespakket. Met de leerlingen praten over de thema's is leerzaam en leuk voor zowel u als docent als voor uw leerlingen. Wilt u meer weten over het leiden van een discussie in de klas? Kijk op lesgevenindeliefde.nl.

Vragen over Lang Leve de Liefde?

Heeft u vragen over het lespakket of het lesgeven met Lang Leve de Liefde, mail naar info@langlevedeliefde.nl.



Beschrijving van de zes lessen

Les 1 Wat gebeurt er met jou?

Thema's

- Puberteit
 - Lichamelijke en emotionele veranderingen
 - Anatomie en functie van geslachtsorganen
- Verliefdheid
- Oriëntatie op seksuele identiteit (homoseksualiteit en seksuele diversiteit)
- Invloed van ouders en vrienden op relatievorming

Leerdoelen

Kennis

- Leerlingen kunnen enkele voorbeelden noemen van sociale, emotionele en lichamelijke veranderingen in de puberteit.
- Leerlingen kunnen de anatomie en de functies van de geslachtsorganen van de man en de vrouw uitleggen.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat maagdelijkheid betekent en wat het maagdenvlies is.
- Leerlingen kunnen enkele voorbeelden noemen van gevoelens en uitingen van verliefdheid en de verschillen met vriendschap.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat heteroseksualiteit, homoseksualiteit, biseksualiteit en transgender inhoudt.
- Leerlingen kunnen benoemen waar zij met vragen over seksualiteit terecht kunnen.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat 'coming out' betekent.

Houding

- Leerlingen erkennen dat lichamelijke, sociale en emotionele veranderingen in de puberteit normaal zijn.
- Leerlingen erkennen dat jongeren verliefdheid op verschillende manieren ervaren.
- Leerlingen geven aan andere jongeren te respecteren ongeacht hun seksuele identiteit.
- Leerlingen onderkennen de invloed van hun ouders en vrienden op relatievorming.

Vaardigheden

- Leerlingen kunnen informatie zoeken over seksualiteit op sense.info.

Benodigdheden

- Leerlingenmagazine 'Lang Leve de Liefde': Les 1
- Film aflevering 1. Online te bekijken of op dvd.
- Werkblad: Les 1 'Regels'
 - Ga voor het werkblad 'Regels' naar langlevedeliefde.nl
- Optioneel: Vragendoos 'Lang Leve de Liefde' (Wat is de vragendoos? Lees meer op bladzijde 5)

Voorbereiding

- Lees het werkblad 'Regels' en lees les 1 uit het leerlingenmagazine 'Wat gebeurt er met jou?'.
- Bekijk aflevering 1 van de film 'Wat gebeurt er met jou?' op dvd of online via langlevedeliefde.nl.

Let op: U heeft een wachtwoord nodig om de film te bekijken. Dit is: **langlevedeliefde**

- Maak voldoende kopieën van het werkblad 'Regels' voor de leerlingen in de klas.

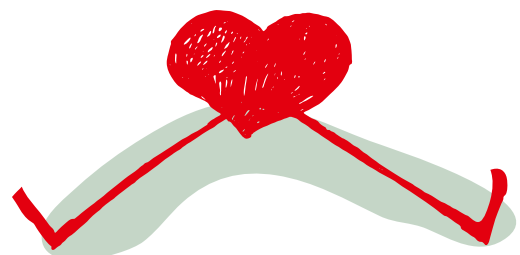


- In deze les komt het onderwerp homoseksualiteit aan de orde. Ga naar lesgevenindeliefde.nl voor tips van collega's over hoe je op een prettige en veilige manier homoseksualiteit kunt bespreken in de klas.

- Om de lessen goed te laten verlopen, is een veilige sfeer belangrijk. Op lesgevenindeliefde.nl vertellen andere docenten hoe zij zorgen voor een veilige sfeer in de klas.
- Optioneel: Zet de vragendoos op een duidelijk zichtbare plek in de klas.

Opzet van de les

1. Uitleggen van lessenserie Lang Leve de Liefde
2. Doorbladeren leerlingenmagazine
3. Lezen en bespreken van het werkblad 'Regels'
4. Inleiden van Les 1
5. Lezen en bespreken bladzijden 1, 2 en 3
6. Lezen en bespreken bladzijde 4
7. Kijken en bespreken film 1 op langlevedeliefde.nl
8. Lezen en bespreken bladzijde 5
9. Afsluiten van Les 1



Uitwerking van de les

1. Uitleggen van lessenserie Lang Leve de Liefde

Introduceer het lespakket 'Lang Leve de Liefde' aan de leerlingen.

2. Doorbladeren leerlingenmagazine

- Deel het leerlingenmagazine uit. Ervaring leert dat leerlingen nieuwsgierig zijn. Ze vinden het fijn om het magazine te kunnen doorbladeren voordat ze met de les beginnen.
- Vraag de leerlingen naar hun reacties op het leerlingenmagazine.

3. Lezen en bespreken werkblad 'Regels'

- Deel het werkblad '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.

4. Inleiden van Les 1

Lees gezamenlijk de inleiding 'Je verandert' op bladzijde 1.

5. Lezen en bespreken bladzijden 1, 2 en 3

- Leerlingen lezen individueel de bladzijden 1, 2 en 3 uit het leerlingenmagazine.
- Vraag leerlingen om de quiz in te vullen op bladzijde 3.
- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
 - *Kun je enkele redenen noemen waarom jongens worden besneden?*
 - *Kun je uitleggen waarom het maagdenvlies geen vlies is?*

LESSUGGESTIE: Bespreek de antwoorden op de quiz op bladzijde 3. Wilt u dieper ingaan op de onderwerpen 'maagdenvlies' en 'besnijdenis'? Gebruik dan de informatiebladen 'Besnijdenis' en 'Maagdelijkheid'. Kijk hiervoor op langlevedeliefde.nl.

TIP: Wilt u dieper ingaan op de anatomie van de clitoris? Kijk op sense.info.

6. Lezen en bespreken bladzijde 4

- Leerlingen lezen individueel 'Verliefd?!'.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
 - Welke leuke en welke lastige gevoelens kunnen bij verliefdheid horen?*

LESSUGGESTIE: U kunt de opmerkingen van de leerlingen klassikaal verzamelen en ze in twee kolommen op het bord zetten.

- Leerlingen lezen individueel 'Verliefd op...' en 'Wist je dat...'

7. Kijken en bespreken film 1 op langlevedeliefde.nl

- Leerlingen bekijken film 1.
- **Let op:** Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
 - Hoe komen jongeren erachter of ze homo- of biseksueel zijn?*

TIP: Het bespreken van het thema homoseksualiteit kan bij de leerlingen vragen en reacties oproepen. Als u dit thema uitvoeriger wilt behandelen, kunt u gebruik maken van het informatieblad 'Seksuele diversiteit'.

8. Lezen en bespreken bladzijde 5

- Leerlingen lezen individueel 'Wat vinden ouders en vrienden van verliefdheid en verkering?'

LESSUGGESTIE: U kunt ervoor kiezen om leerlingen de tekst hardop te laten voorlezen. De jongensstukjes kunnen door jongens voorgelezen worden en de meisjesstukjes door meisjes.

- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
 - *Oscar zegt dat hij al een tijdje wist dat hij homo was, maar het in het begin niet (aan vrienden) durfde te vertellen. Waarom zou Oscar in het begin niet aan zijn vrienden durven te vertellen dat hij homoseksueel is?*
 - *Hoe zou jij reageren als één van je klasgenoten zou vertellen dat hij of zij homoseksueel is?*

TIP: Bij het bespreken van de tekst over Oscar kunnen leerlingen het volgende benoemen: Oscar is bang voor afwijzing door zijn vrienden of bang om anders behandeld te worden door zijn vrienden. Een mogelijke afwijzende houding ten aanzien van homoseksualiteit past bij de behoefte van jonge 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. De reactie van de vrienden van Oscar is te verwachten, net als de acceptatie die er snel op volgt. Meer weten over omgaan met homoseksualiteit in de les? Ga naar lesgevenindiefde.nl.

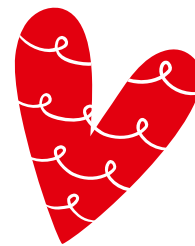
- Leerlingen lezen en maken individueel 'Als je ergens over wilt praten.'

9. Afsluiten van Les 1

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat de volgende keer Les 2 'Waar ben jij aan toe?' besproken wordt.

Beschrijving van de zes lessen

Les 2 Waar ben jij aan toe?



Thema's

- Versieren en verkering
- Uitmaken en liefdesverdriet
- Keuzes in relaties
- Vormen van intimiteit

Leerdoelen

Kennis

- 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 benoemen wat je kunt doen om een relatie leuk te houden.
- Leerlingen kunnen aangeven hoe oud jongeren zijn als ze voor het eerst seks hebben.
- Leerlingen kunnen de verschillende vormen van intimiteit benoemen.
- Leerlingen kunnen uitleggen dat porno en reclamefoto's niet overeenkomen met de realiteit.

Houding

- Leerlingen kunnen aangeven wat zij belangrijk vinden bij verkering.
- Leerlingen erkennen dat jongeren verschillende verwachtingen van elkaar kunnen hebben in een relatie.
- Leerlingen kunnen aangeven dat het belangrijk is initiatieven te nemen om de verkering leuk te houden.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om een relatie op een goede manier te beëindigen.
- 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.

Vaardigheden

- Leerlingen kunnen verwoorden hoe je verkering leuk houdt.
- 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.

Benodigheden

- Leerlingenmagazine 'Lang Leve de Liefde': Les 2
- Film aflevering 2. Online te bekijken of op dvd.
- Optioneel: Briefjes / Post-it's

Voorbereiding

- Bekijk aflevering 2 van de film 'Waar ben jij aan toe?' op dvd of online via langlevedeliefde.nl.

Let op: Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

- Lees les 2 uit het leerlingenmagazine 'Waar ben jij aan toe?'.



- De culturele achtergrond van leerlingen heeft invloed op ideeën over verkering en seks. Hoe ga je om met culturele verschillen in de klas? Ga naar lesgevenindeliefde.nl.

- Wat doe je als leerlingen persoonlijke vragen stellen? Kijk op lesgevenindeliefde.nl hoe andere docenten hiermee omgaan.

Opzet van de les

1. Inleiden van Les 2
2. Kijken en bespreken film 2 op langlevedeliefde.nl
3. Lezen en bespreken bladzijde 7
4. Lezen en bespreken bladzijde 8
5. Lezen en bespreken bladzijde 9
6. Lezen bladzijde 10
7. Lezen en bespreken bladzijde 11
8. Lezen bladzijde 12
9. Afsluiten van Les 2



Uitwerking van de les

1. Inleiden van Les 2

- Vraag de leerlingen of zij nog vragen hebben over les 1.
- Lees gezamenlijk de inleiding 'Wat wil jij?' en het citaat van Matthijs op bladzijde 6.

2. Kijken en bespreken film 2 op langlevedeliefde.nl

- Kijken en bespreken film 2

Let op: Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
 - *Sophie zegt dat ze het niet eens is met: 'Meisjes zijn de hoer en jongens zijn stoer'. Wat vind je van de uitspraak van Sophie?*
 - *Boaz zegt: 'Ik vind het leuk als een meisje zelfverzekerd is en weet wat ze wil'. Wat vind jij van de uitspraak van Boaz?*

3. Lezen en bespreken bladzijde 7

- Leerlingen lezen individueel 'Wie begint met versieren, de jongen of het meisje?' en 'Acht versiertips'.
- Laat leerlingen 'Wat is jouw versiertip?' invullen.

LESSUGGESTIE: U kunt ervoor kiezen om de leerlingen de tekst hardop te laten voorlezen. De citaten van jongens kunnen door jongens worden voorgelezen en de citaten van meisjes door meisjes.

- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
 - *Wat vind jij een goede tip?*
 - *Wat zou jij zelf nooit doen?*

4. Lezen en bespreken bladzijde 8

- Leerlingen lezen individueel 'De straat op'.

LESSUGGESTIE: U kunt ervoor kiezen om de tekst hardop door de leerlingen voor te laten lezen.

- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
 - *Wat vind je zelf belangrijk als je verkering hebt?*
- Optionele opdracht: Deel aan alle leerlingen briefjes uit. Laat iedere leerling op het briefje schrijven wat hij of zij belangrijk vindt bij verkering. Verzamel de briefjes. Verspreid de briefjes willekeurig door de klas en laat de leerlingen een antwoord van hun medeleerling oplezen.
- Leerlingen lezen individueel 'Zo blijft je verkering leuk' en 'Verkering en dan?'.

5. Lezen en bespreken bladzijde 9

- Leerlingen lezen individueel 'Moeten we alles samen doen?'.
- Laat leerlingen 'Wat is jouw advies?' invullen.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
 - *Wat was jouw advies?*
- Leerlingen lezen individueel 'Liefdesverdriet', 'Tips', 'Uitmaken' en 'Wist je dat...'
- Optioneel **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
 - *Wat vinden jullie belangrijk bij het uitmaken van een relatie?*

6. Lezen bladzijde 10

- Leerlingen lezen individueel de strip 'Wachten met seks: Waarom zou je dat doen?'

LESSUGGESTIE: U kunt ervoor kiezen om leerlingen de tekst hardop te laten voorlezen. Verdeel de rollen van Eva, Meryem en Robbert.

7. Lezen en bespreken bladzijde 11

- Leerlingen lezen individueel 'Redenen om te wachten met seks', 'Redenen om wél aan seks te beginnen' en 'Wist je dat...'

TIP: 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 25ste 2017 blijkt dat niet zo te zijn. Dit kan een geruststellend effect hebben op de jongeren.

- Laat leerlingen invullen 'Hoe oud...?' en 'Romantiek of spanning?'.

- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
 - *Kon je een type vinden dat bij je past? Zo nee: mis je een type?*

8. Lezen bladzijde 12

- De leerlingen lezen individueel 'Zoenen, knuffelen en seks', 'Porno is geen echte seks', 'Reclamefoto's zijn vaak nep' en 'Vrijen met jezelf'.

9. Afsluiten van Les 2

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat de volgende keer Les 3 'Wat zijn jouw grenzen?' besproken wordt.



Beschrijving van de zes lessen

Les 3 Wat zijn jouw grenzen?

Deze les kan ook digitaal gevolgd worden. De leerling voert de les dan individueel achter de computer uit. De inhoud van de digiles komt overeen met de inhoud van het magazine en de film. Ga naar langlevedeliefde.nl en klik op 'Ik ben leerling' > 'Voortgezet Onderwijs' > 'Onderbouw'.

Thema's

- Ontdekken eigen wensen en grenzen
- Achterhalen wensen en grenzen van de ander
- Communiceren over wensen en grenzen
- Veilig online
- Sexting
- Ongewenste ervaringen
- Loverboys

Leerdoelen

Kennis

- Leerlingen kunnen enkele 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 uitleggen hoe vervelende ervaringen op internet voorkomen kunnen worden.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat sexting is en hoe ze hulp kunnen zoeken als er iets mis gaat.
- Leerlingen kunnen concrete gedragingen noemen die grensoverschrijdend kunnen zijn.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat een loverboy is.

Houding

- 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 het belang van veilig omgaan met internet.

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 voorbeelden geven wat zij doen om veilig te internetten.

Benodigheden

- Leerlingenmagazine 'Lang Leve de Liefde': Les 3
- Film aflevering 3. Online te bekijken of op dvd.
- Werkblad Les 3: 'Veilig online'

Voorbereiding

- Bekijk aflevering 3 van de film 'Wat zijn jouw grenzen?' op dvd of online via langlevedeliefde.nl.

Let op: Voor het afspelen van de film heeft u een

- wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**
- Lees les 3 uit het leerlingenmagazine 'Wat zijn jouw grenzen?' en het werkblad 'Veilig online'.
- Maak voldoende kopieën van het werkblad 'Veilig internetten' voor de leerlingen in de klas.
- Het gebruik van sociale media brengt mogelijkheden maar ook gevaren met zich mee. Hoe ga je hier als docent mee om? Kijk hiervoor op lesgevenindeliefde.nl.



- Lessen over relaties en seksualiteit kunnen confronterend zijn voor leerlingen die problemen hebben. Hoe signaleer je problemen en hoe onderneem je actie?

Kijk hiervoor op lesgevenindeliefde.nl.

Opzet van de les

1. Inleiden van Les 3
2. Lezen bladzijde 13
3. Lezen en bespreken bladzijde 14
4. Kijken en bespreken film 3 op langlevedeliefde.nl
5. Lezen van de fotostrip
6. Lezen en bespreken bladzijde 19
7. Lezen en bespreken bladzijde 20
8. Lezen bladzijde 21
9. Afsluiten van Les 3



Uitwerking van de les

1. Inleiden van Les 3

- Vraag de leerlingen of zij nog vragen hebben over les 2.
- Lees gezamenlijk de inleiding 'Hoe ver ga jij?' op bladzijde 13.

2. Lezen bladzijde 13

- Laat leerlingen 'Wat wil jij?' invullen.

TIP: Benadruk dat het om meningen gaat. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

3. Lezen en bespreken bladzijde 14

- Leerlingen lezen individueel 'Wat zou jij doen?' en kruisen de antwoorden aan.

LESSUGGESTIE: U kunt ervoor kiezen om de leerlingen de tekst hardop te laten voorlezen en dan individueel de vragen te laten invullen.

- Als antwoord op 'Wat zou jij doen?' lezen leerlingen individueel het gele vak 'Wat voor iemand ben jij als het om de liefde gaat?' en het citaat van Maaila.
- Leerlingen lezen in tweetallen 'Wat wil de ander?' en verzinnen samen een advies.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Wie wil vertellen welk advies hij of zij heeft ingevuld?

4. Kijken en bespreken film 3 op langlevedeliefde.nl

- Leerlingen bekijken film 3.

- **Let op:** Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

TIP: In het stukje drama van deze aflevering zien de leerlingen wat er kan gebeuren als er niet duidelijk wordt gecommuniceerd over wensen en grenzen. Bespreek de volgende vragen samen met de leerlingen om duidelijk te leren communiceren over wat je wel en niet wilt.

- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
- *Vond je dat het meisje duidelijk was in hoe ver zij zou willen gaan? Wat had ze kunnen doen om duidelijker te zijn?*
- *Wat vond je van de reactie van de jongen op de signalen van het meisje?*

5. Lezen van de fotostrip

- Laat de leerlingen de tekstballonnetjes hardop voorlezen. Verdeel de rollen. Geef een meisje de rol van Sanne en een jongen de rol van Nick. Kies nog drie leerlingen uit voor de kleine rollen van Justin, Lieke en Jill.

LESSUGGESTIE DIGIBORD: U kunt ervoor kiezen om de fotostrip via het digibord te doorlopen. Laat de leerlingen, na het bekijken van de digitale fotostrip, de hierop volgende werkvormen op bladzijde 19 individueel invullen.



6. Lezen en bespreken bladzijde 19

De onderdelen op bladzijde 19 zijn essentieel voor het nabespreken van de fotostrip.

- Leerlingen lezen individueel 'Wat vind jij ervan?' en kruisen aan welk antwoord zij het best vinden.
- Leerlingen lezen individueel 'Wat Nick en Sanne achteraf zeggen' en 'Tips: Hoe praat je erover?'. Deze onderdelen vormen de feedback op de fotostrip en de vragen bij 'Wat vind jij ervan?'

LESSUGGESTIE 1: U kunt ervoor kiezen de tekst bij 'Wat Nick en Sanne achteraf zeggen' te laten voorlezen door de leerlingen. Geef een jongen de rol van Nick en een meisje de rol van Sanne.

LESSUGGESTIE 2: Laat de leerlingen de tips en de citaten lezen bij 'Tips: Hoe praat je erover?'. Schrijf op het bord de vraag 'Hoe zeg je wat je wel of niet wilt?'. Laat de leerlingen de antwoorden op het bord of op briefjes schrijven.

7. Lezen en bespreken bladzijde 20

Jongeren zijn steeds meer online bezig met appen en sociale media. Dat heeft veel leuke en spannende kanten. Maar het brengt ook risico's met zich mee voor grensoverschrijdend gedrag en intimidatie. Justin, Jill en Lieke vertellen wat hun ervaring is en welke tips zij hebben.

- Lees de tips klassikaal voor of laat leerlingen om de beurt een tip hardop voorlezen. Verdeel de rollen van Justin, Jill en Lieke.

LESSUGGESTIE: Deel het werkblad Les 3 'Veilig online' uit. Laat leerlingen in tweetallen invullen wat zij over drie tips zouden kunnen zeggen. Bespreek klassikaal wat de leerlingen bij de tips ingevuld hebben.



LESSUGGESTIE DIGIBORD: U kunt ervoor kiezen 'Veilig online: 10 tips' via het digibord te doorlopen.

8. Lezen bladzijde 21

- Leerlingen lezen individueel 'Over jouw grens', 'Wat is een loverboy' en 'Wat is sexting?'.

TIP 1: In het kader van dit lesprogramma hoeft u niet lang stil te staan bij het onderwerp 'Loverboys'. In deze lessenserie wordt uitgebreid aandacht besteed aan weerbaarheid en het communiceren over wensen en grenzen. Deze vaardigheden zijn belangrijk om grensoverschrijding te voorkomen. Loverboys zijn één van de meest extreme vormen hiervan.

TIP 2: U kunt uitleggen dat sexting bij een gezonde seksuele ontwikkeling hoort, dat het leuk en spannend kan zijn en dat het pas misgaat bij het doorsturen van berichten, foto's en films.

9. Afsluiten van Les 3

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

Beschrijving van de zes lessen

Les 4 Hoe maak je seks leuk?



Deze les kan ook digitaal gevolgd worden. De leerling voert de les dan individueel achter de computer uit. De inhoud van de digiles komt overeen met de inhoud van het magazine en de film. Ga naar langlevedeliefde.nl en klik op 'Ik ben leerling' > 'Voortgezet Onderwijs' > 'Onderbouw'.

Thema's

- De eerste keer
- Voorwaarden voor gewenste, veilige en prettige seks
- Omgaan met seksuele problemen
- Hulp zoeken bij relationele of seksuele vragen en problemen

Leerdoelen

Kennis

- Leerlingen kunnen uitleggen wat belangrijk is bij de eerste keer.
- Leerlingen kunnen drie voorwaarden benoemen om ervoor te zorgen dat seks leuk is.
- Leerlingen kunnen benoemen wat de meest voorkomende seksuele problemen zijn bij jongens en meisjes.
- Leerlingen kunnen uitleggen waar ze terecht kunnen met problemen op relationeel en seksueel gebied.

Houding

- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is dat ze goed voorbereid zijn op de eerste keer.
- Leerlingen erkennen dat het voor plezierige seks belangrijk is dat je dit allebei wilt, dat je het veilig doet en dat je je er prettig bij voelt.
- Leerlingen geven aan dat het belangrijk is om hulp te zoeken bij relationele en seksuele problemen.

Vaardigheden

- Leerlingen kunnen verwoorden hoe je hulp kunt zoeken bij verschillende relationele en seksuele problemen.

Benodigheden

- Leerlingenmagazine 'Lang Leve de Liefde': Les 4
- Film aflevering 4. Online te bekijken of op dvd.

Voorbereiding

- Bekijk aflevering 4 van de film 'Hoe maak je seks leuk?' op DVD of online via langlevedeliefde.nl.

Let op: Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

- Lees les 4 uit het leerlingenmagazine 'Hoe maak je seks leuk?'.



- Het kan zijn dat u zich als docent ongemakkelijk voelt bij het bespreken van sommige thema's in deze les. Wilt u weten hoe andere docenten omgaan met gevoelens van schaamte? Kijk op lesgevenindeliefde.nl.

- Een veilige sfeer is belangrijk voor een open communicatie over de thema's in deze les. Kijk op lesgevenindeliefde.nl voor meer informatie over het creëren van een veilige sfeer.
- U vindt op deze website ook informatie over hoe u om kunt gaan met verschillen in relationele en seksuele ervaringen van leerlingen.

Opzet van de les

1. Inleiden van Les 4
2. Lezen bladzijde 22
3. Kijken en bespreken film 4 op langlevedeliefde.nl
4. Lezen bladzijde 23
5. Lezen bladzijde 24
6. Lezen en bespreken bladzijde 25
7. Lezen bladzijde 26
8. Lezen en bespreken bladzijden 27 en 28
9. Afsluiten van Les 4

Uitwerking van de les

1. Inleiden van Les 4

- Vraag de leerlingen of zij nog vragen hebben over les 3.
- Lees gezamenlijk de inleiding 'Als je klaar bent voor seks' op bladzijde 22.

2. Lezen bladzijde 22

Leerlingen lezen individueel 'De eerste keer' en 'Let op'.

3. Kijken en bespreken film 4 op langlevedeliefde.nl

- Leerlingen bekijken film 4.

Let op: Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
 - *De supermarktcollega van Erwin verbaast zich erover dat Erwin en Nienke na zes maanden verkering nog steeds niet met elkaar naar bed zijn geweest. 'Je moet niet zo bang zijn. Je moet niet zo moeilijk doen', zegt hij.*
 - *Wat vind jij van de reactie hierop van Erwin?*
 - *Wat vind jij ervan dat Erwin & Nienke uiteindelijk besluiten een film te gaan kijken in plaats van met elkaar naar bed te gaan?*

TIP: Maak hierbij duidelijk aan leerlingen dat je nergens verplicht toe bent, ook al heb je van tevoren iets afgesproken. Je hebt alleen seks als je er klaar voor bent en als het op dat moment goed voelt.

4. Lezen bladzijde 23

- Leerlingen lezen individueel 'De eerste keer: Wat vind jij belangrijk?', 'Vijf tips voor de eerste keer' en de tekst in de Sense ster.
- Laat de leerlingen 'Wat vind jij belangrijk bij de eerste keer?' invullen.

5. Lezen bladzijde 24

- Leerlingen lezen 'Jongeren over de eerste keer'.
- Laat de leerlingen 'Mijn ideale eerste keer' invullen.

TIP: Door deze oefening worden leerlingen gestimuleerd om over hun eerste keer na te denken. Leerlingen hoeven er zeker niet aan toe te zijn om deze oefening in te vullen. Wijs leerlingen erop de tekst 'Let op' te lezen aan het eind van de oefening.

6. Lezen en bespreken bladzijde 25

- Leerlingen lezen individueel 'Hoe maak je seks leuk?', 'Seks is leuk... als je het allebei wilt', 'Chat met Sense', 'Seks is leuk... als je het veilig doet'.
- **Nabespreken:** Vragen voor de klas over 'Chat met Sense':
 - *Denk je dat dit soort situaties vaak voorkomt?*
 - *Wat vind je van het advies van de Sense Infolijn? Hoe zou jij zo'n situatie aanpakken?*
 - *Wat zouden jongens aan Sabgirl adviseren?*



DIGIBORD

LESSUGGESTIE DIGIBORD: U kunt ervoor kiezen de onderdelen op de bladzijden 25 en 26 via het digibord te doorlopen.

7. Lezen bladzijde 26

Leerlingen lezen individueel 'Seks is leuk... als het prettig is' en 'Hoe kom ik erachter wat mijn vriendin wil?'.

8. Lezen en bespreken bladzijden 27 en 28

- Leerlingen lezen individueel bladzijde 27 en bladzijde 28.
- Laat de leerlingen 'Wat is de oplossing?' invullen.

LESSUGGESTIES:

- U kunt er ook voor kiezen leerlingen in tweetallen deze oefening te laten maken.
- Inventariseer welke oplossingen leerlingen hebben gekozen voor respectievelijk Sharon, Michael, Mahira en Rodney. Laat leerlingen toelichten waarom zij voor die oplossing hebben gekozen.



DIGIBORD

LESSUGGESTIE DIGIBORD: U kunt ervoor kiezen het onderdeel 'Wat is de oplossing' op bladzijde 28 via het digibord te doorlopen.

9. Afsluiten van Les 4

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat de volgende keer Les 5: 'Veilig vrijen, wat is dat?' besproken wordt.



Beschrijving van de zes lessen

Les 5 Veilig vrijen: Wat is dat?

Thema's

- Menstruatiecyclus
- Zwangerschap
- Soa's
- Veilig en onveilig seksueel gedrag
- Wat te doen na onveilige seks

Leerdoelen

Kennis

- Leerlingen kunnen beschrijven wat veilig en onveilig vrijen is.
- Leerlingen kunnen de vier weken van de menstruatiecyclus uitleggen.
- Leerlingen kunnen enkele soa's benoemen met bijbehorende symptomen, gevolgen en behandelopties.
- Leerlingen kunnen uitleggen wat hiv is.
- Leerlingen kunnen benoemen welke seksuele handelingen veilig zijn en welke niet.
- Leerlingen kunnen beschrijven hoe je veilig kunt vrijen.
- Leerlingen kunnen enkele kenmerken noemen die wijzen op een zwangerschap.
- Leerlingen kunnen benoemen (zowel jongens als meisjes) wat je kunt doen als een meisje misschien zwanger is.
- Leerlingen kunnen benoemen wat ze moeten doen als ze (mogelijk) een soa hebben.
- Leerlingen kunnen beschrijven hoe een soa-test gaat.
- Optioneel: Leerlingen kunnen enkele gevolgen van tienerouderschap benoemen.

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 erkennen dat zowel de jongen als het meisje verantwoordelijk zijn voor condooms en anticonceptie.
- Leerlingen onderkennen dat het uitvoeren van een soa-test niet erg belastend is.
- Optioneel: Leerlingen onderkennen dat tienerouderschap ingrijpende gevolgen heeft.

Vaardigheden

- Leerlingen kunnen uitleggen welke stappen zij zouden nemen na onveilig vrijen.

Benodigdheden

- Leerlingenmagazine 'Lang Leve de Liefde': Les 5
- Film aflevering 5 en optioneel de film 'Tienermoeder' online te bekijken of op dvd.

Voorbereiding

- Bekijk aflevering 5 van de film 'Veilig vrijen: wat is dat?' op dvd of online via langlevedeliefde.nl.
- Lees les 5 'Veilig vrijen, wat is dat?' uit het leerlingenmagazine.
- Optioneel: Bekijk de film 'Tienermoeder' op langlevedeliefde.nl. Maak een inschatting hoe relevant deze film is voor uw leerlingen en integreer deze zo nodig in de les.

Let op: Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**



- Soms kunt u zich als docent wat ongemakkelijk voelen bij het bespreken van veilig en onveilig seksueel gedrag. Op lesgevenindeliefde.nl vindt u terug hoe andere docenten omgaan met gevoelens van schaamte in deze lessen.

Eén of twee lessen?

Deze les bevat veel feitelijke informatie over soa's, zwangerschap en veilig vrijen. Wellicht heeft u aan één lesuur niet genoeg. U kunt deze les ook in twee lessen behandelen. Sluit het eerste lesuur dan af met de quiz op bladzijde 33. Begin het tweede lesuur met het bekijken van film 5 op langlevedeliefde.nl en maak de rest van de les af zoals beschreven.

Opzet van de les

1. Inleiden van Les 5
2. Lezen bladzijde 29
3. Lezen en bespreken bladzijde 30
4. Lezen bladzijde 31
5. Lezen bladzijde 32
6. Lezen en bespreken bladzijde 33

Als u deze les in twee lessen opdeelt, sluit u het eerste deel hier af.

7. Kijken en bespreken film 5 op langlevedeliefde.nl
8. Lezen en bespreken bladzijde 34
9. Lezen en bespreken bladzijde 35
10. Lezen en bespreken bladzijde 36

Als u ervoor kiest les 5 in twee lessen te behandelen, kunt u overwegen de extra film 'Tienermoeder' te bekijken en te bespreken. Maak daarvoor een inschatting hoe relevant deze film is voor uw leerlingen.

11. Optioneel: Kijken en bespreken film 'Tienermoeder' op langlevedeliefde.nl
12. Afsluiten van Les 5

Uitwerking van de les

1. Inleiden van Les 5

- Vraag de leerlingen of zij nog vragen hebben over les 4.
- Lees gezamenlijk de inleiding 'Vrijen doe je veilig' op bladzijde 29.

2. Lezen bladzijde 29

Leerlingen lezen individueel 'Wat is veilig vrijen?'

3. Lezen en bespreken bladzijde 30

- Lees gezamenlijk 'De menstruatiecyclus'. Geef de leerlingen één voor één een leesbeurt.
- **Nabespreken:** Doe de mini-toets met de klas.

MINI-TOETS

1. Wat is de ovulatie?

- A Als een meisje ongesteld is
- B Als de eicel wordt bevrucht
- C Als de eisprong plaatsvindt

2. Hoeveel eicellen komen er per jaar vrij?

- A Ongeveer 9
- B Ongeveer 13
- C Ongeveer 52

3. In welke periode is het meisje het meest vruchtbaar?

- A Als ze ongesteld is
- B In het voorjaar
- C In de dagen rond de eisprong

- Leerlingen lezen individueel 'Een zwangerschap kun je voorkomen door...'

4. Lezen bladzijde 31

- 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 nu eigenlijk?'
- Leerlingen lezen individueel 'Soa Top 5', 'Wat is hiv?' en 'Wat zijn soa's?'

TIP: 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 jongeren 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.

5. Lezen bladzijde 32

Leerlingen lezen individueel 'Wat is veilig en wat niet?'

6. Lezen en bespreken bladzijde 33

- Laat de leerlingen individueel de quiz 'Wat weet jij over soa's, zwangerschap en veilig vrijen?' invullen.

TIP: Het is van belang uitvoerig aandacht te besteden aan de antwoorden (op pagina 36). De quiz bevat namelijk vragen waarvan uit recent onderzoek ('Seks onder je 25ste 2017') blijkt dat veel jongeren deze fout beantwoorden.

LESSUGGESTIES:

- Laat leerlingen om de beurt de vraag en het bijbehorende antwoord hardop voorlezen.
- Laat de leerlingen hun eigen antwoorden controleren en zichzelf een cijfer geven. De som van het aantal goede antwoorden bepaalt het cijfer.

Twee lessen? Als u deze les in twee lessen opdeelt, sluit u het eerste deel hier af.

7. Kijken en bespreken film 5 op langlevedeliefde.nl

- Leerlingen bekijken film 5.
- **Let op:** Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**
- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
 - **Bas laat een soa-test doen. Hoe denk je dat hij zich voelt in de wachtkamer voor de test?**
 - **Hoe denk je dat Bas zich na de test voelt?**

8. Lezen en bespreken bladzijde 34

- Leerlingen lezen individueel 'Hoe zou jij je voelen?' en 'Een leuke zomer?'. Laat de leerlingen 'Zo zou ik me voelen' invullen.
- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:
 - **Wat heb jij ingevuld? En waarom heb je dat antwoord gekozen?**
 - **Wie heeft zelf een antwoord bij de puntjes ingevuld?**

9. Lezen en bespreken bladzijde 35

- Leerlingen lezen individueel bladzijde 35.

LESSUGGESTIES:

- Laat één van de leerlingen de vraag aan Sense voorlezen bij 'Wat moet ik doen?'
- Laat de leerlingen in tweetallen in het antwoord bij 'Wat moet ik doen?' de mogelijkheden na onveilige seks onderstrepen.
- De antwoorden zijn: Op een soa laten testen, een morning-afterpil gebruiken of een noodpil of noodspiraaltje via de huisarts voorgeschreven krijgen.

10. Lezen en bespreken bladzijde 36

- Leerlingen lezen individueel 'Hoe weet je of je zwanger bent?' en 'Zwanger; wat nu?.'
- Optioneel **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Naar wie ga jij praten als je denkt dat je zwanger bent of als je denkt dat je vriendin misschien zwanger is?

11. Optioneel: Kijken en bespreken van de extra film 'Tienermoeder' op langlevedeliefde.nl

Als u ervoor kiest les 5 in twee lesuren te behandelen, kunt u overwegen de extra film 'Tienermoeder' te bekijken en te bespreken. Maak daarvoor een inschatting hoe relevant deze film is voor uw leerlingen.

- ! **Let op:** Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

- Een tienermoeder is een meisje dat voor haar twintigste haar eerste kind heeft gekregen. Op bijna elke school komt het voor dat een leerling (onbedoeld) zwanger wordt. Er zijn dan twee opties: de zwangerschap afbreken (abortus) of de zwangerschap uitdragen. Soms is de zwangerschap te ver gevorderd om nog te kunnen kiezen. De gevolgen zijn groot. Dat wordt duidelijk in het interview met tienermoeder Loran. Veel jonge meisjes hebben een rooskleurig beeld van (tiener) moederschap. Dit kan ertoe leiden dat ze zwanger raken. Het verhaal van Loran ontkracht het geïdealiseerde beeld dat jongens en meisjes misschien hebben.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Waarom had Loran het krijgen van haar kind willen uitstellen?

12. Afsluiten van Les 5

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vertel dat de volgende keer Les 6: 'Veilig vrijen, hoe doe je dat?' besproken wordt.



Beschrijving van de zes lessen

Les 6 Veilig vrijen: Hoe doe je dat?**Thema's**

- Voorbereiden op condoomgebruik
- Voorbereiden op anticonceptiegebruik
- Gebruik van een condoom
- Kiezen van een anticonceptiemiddel
- Communiceren over anticonceptie & condooms
- Omgaan met weerstand tegen condoomgebruik

Leerdoelen**Kennis**

- Leerlingen kunnen voordelen noemen van condoomgebruik.
- Leerlingen kunnen aangeven welke stappen genomen kunnen worden om aan anticonceptie te komen.
- Leerlingen kunnen enkele plaatsen noemen waar ze condooms kunnen aanschaffen.
- Leerlingen kunnen uitleggen wanneer een condoom veilig is.
- Leerlingen kunnen uitleggen hoe je een condoom het best kunt bewaren.
- Leerlingen kunnen in vier stappen uitleggen hoe je het condoom correct gebruikt.
- Leerlingen kunnen benoemen welke anticonceptiemiddelen er zijn.
- Leerlingen kunnen benoemen wat de voor- en nadelen van de pil zijn.

Houding

- Leerlingen kunnen beargumenteren dat de voordelen van condoomgebruik opwegen tegen de nadelen.
- Leerlingen erkennen het belang van het van tevoren nadenken over anticonceptie voordat ze seksueel actief worden.
- 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 dat de voordelen van pilgebruik opwegen tegen de nadelen.
- 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.

Vaardigheden

- Leerlingen kunnen laten zien dat zij condooms op de juiste wijze kunnen gebruiken.
- Leerlingen kunnen mythes ten aanzien van pilgebruik weerleggen.
- Leerlingen kunnen uitleggen welke stappen zij zouden ondernemen om aan anticonceptie te 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.

Benodigheden

- Leerlingenmagazine 'Lang Leve de Liefde': Les 6
- Film aflevering 6. Online te bekijken of op dvd.
- Optioneel: Lang Leve de Liefde - condooms: twee per leerling
- U kunt condooms bestellen via langlevedeliefde.nl, knop 'Bestellen lesmateriaal'.
- Optioneel: Condoomdemonstratiemodel/namaakmodel van een penis
- Optioneel: Anticonceptiekoffer

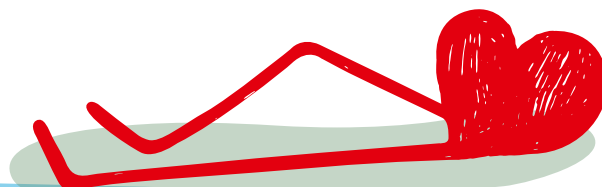
TIP: Informeer bij de GGD of zij condoomdemonstratiemodellen en/of een anticonceptiekoffer te leen hebben.

Voorbereiding

- Bekijk aflevering 6 van de film 'Veilig vrijen: hoe doe je dat?' op dvd of online via langlevedeliefde.nl.
- **Let op:** Voor het afspelen van de film heeft u een wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**
- Lees les 6 'Veilig vrijen, hoe doe je dat?' uit het leerlingenmagazine.



- 'Hoe was uw eerste keer?' 'Heeft u zelf wel eens een soa gehad?' Het zijn voorbeelden van vragen die leerlingen kunnen stellen tijdens deze les. Hoe gaan andere docenten om met het bewaken van hun grenzen? Kijk op lesgevenindeliefde.nl.



Eén of twee lessen?

In deze les wordt het gebruik van condooms en anticonceptie behandeld. Het is belangrijk om ook praktische vaardigheden met de leerlingen te oefenen. Wellicht heeft u aan één lesuur niet genoeg. U zou deze les dan in twee lessen kunnen behandelen. Besteed dan het eerste lesuur aan bladzijde 37 tot en met 41. Doe daarna het condoompracticum. Besteed het tweede lesuur aan bladzijde 42 tot en met 45. Begin deze tweede les met het bespreken van de anticonceptiemiddelen en de anticonceptiekoffer.

Opzet van de les

1. Inleiden van Les 6
2. Kijken en bespreken film 6 op langlevedeliefde.nl
3. Lezen en bespreken bladzijde 38
4. Lezen en bespreken bladzijde 39
5. Lezen en bespreken bladzijde 40
6. Lezen en bespreken bladzijde 41
Condoom oefening (alleen van toepassing als u twee lessen ter beschikking heeft)

Als u deze les in twee lessen opdeelt, sluit u het eerste deel hier af.

7. Lezen en bespreken bladzijden 42 en 43
Oefening anticonceptiekoffer (alleen van toepassing als u twee lessen ter beschikking heeft)
8. Lezen en bespreken bladzijde 44
9. Lezen en bespreken bladzijde 45
10. Afsluiten van Les 6

Uitwerking van de les

1. Inleiden van Les 6

- Vraag de leerlingen of zij nog vragen hebben over les 5.
- Lees gezamenlijk de inleiding 'Hoe doe je dat?' op bladzijde 37.

2. Kijken en bespreken film 6 op langlevedeliefde.nl

- Leerlingen bekijken film 6.

Let op: Voor het afspelen van de film heeft u een

- wachtwoord nodig. Dit is: **langlevedeliefde**

- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:

De jongen in de film wil zonder condoom seks hebben met het meisje. Het meisje wil alleen met condoom maar de jongen blijft aandringen en zegt 'Dat hoeft toch niet, we hadden het net zo gezellig'. Uiteindelijk zegt het meisje 'Ik hou heel veel van je, maar op zo'n manier heb ik er niet zo'n zin in'. De jongen reageert door te zeggen 'Dan hoeft het voor mij ook niet meer' en loopt weg.

- **Wat vind je van het gedrag van de jongen?**

- **Hoe vind je dat het meisje de situatie in bed aanpakt?**

- **Hoe hadden de jongen en het meisje deze situatie kunnen voorkomen?**

TIP: U kunt benadrukken dat het bespreekbaar maken van condoomgebruik soms moeilijk is. Dit stel heeft niet van tevoren over veilig vrijen gepraat en dit heeft geleid tot een vervelende situatie. Het doel hiervan is leerlingen te laten inzien dat het belangrijk is om vooraf over veilig vrijen te praten zodat ze van elkaar weten hoe ze hierover denken en ze niet voor lastige situaties komen te staan.

3. Lezen en bespreken bladzijde 38

- Leerlingen lezen individueel 'Wat vinden zij van condooms?' en 'Wat vinden ouders van condooms?'.

LESSUGGESTIE: U kunt ervoor kiezen om de tekst hardop door de leerlingen voor te laten lezen. De jongensstukjes kunnen door jongens voorgelezen worden en de meisjesstukjes door meisjes.

4. Lezen en bespreken bladzijde 39

- Leerlingen lezen individueel 'Wat vinden zij van de pil enzo?', 'Hoe kom ik aan de pil?' en 'Tip: Als niemand het mag weten'.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Bij wie of waar kan een meisje op zoek gaan naar informatie over anticonceptiemiddelen?

5. Lezen en bespreken bladzijde 40

- Leerlingen lezen individueel 'Top 3: Vragen over kopen van condooms' en 'Let op'.

LESSUGGESTIE: De citaten van Jamal en Mira kunnen hardop worden voorgelezen door de leerlingen. U kunt ze daarna vragen wat ze van deze ervaringen vinden.

- Leerlingen vullen individueel 'Waar bewaar jij condooms?' in.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Heb jij zelf nog een goed idee waar je condooms zou kunnen bewaren?
- Leerlingen lezen individueel 'Zorg dat je ze bij je hebt'.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Wat vind je van de uitspraak van Senna?

TIP: 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.

- Leerlingen lezen individueel 'Vrouwencondoom'.

6. Lezen en bespreken bladzijde 41

- Leerlingen lezen individueel 'Hoe gebruik je het condoom?'
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:

Waar moet je opletten bij plaatje 1, plaatje 2, plaatje 3 en plaatje 4?

De antwoorden zijn:

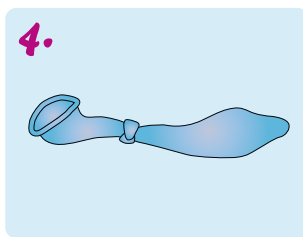
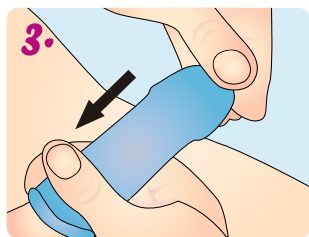
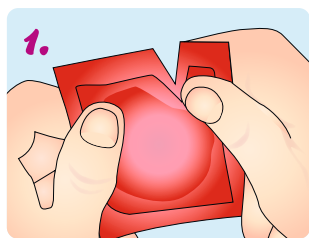
Plaatje 1: Let op scherpe nagels en sieraden.

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.

- Leerlingen lezen individueel 'Wat kan er fout gaan?' en 'Goed om te weten'.



Twee lesuren? Als u de les in twee lesuren opdeelt, voert u hier de condoom oefening uit en sluit u het eerste lesuur af.

Als u maar één lesuur ter beschikking heeft, sla dan de condoom oefening over.

Condoom oefening

LESSUGGESTIE 1: Demonstratie voor de klas

- U laat voor de klas zien hoe een condoom aangebracht moet worden. Hiervoor is de kunstpenis een handig hulpmiddel. Verwijs naar de afbeeldingen bij 'Hoe gebruik je het condoom?' op bladzijde 41.
- Begin met het laten zien van de verpakking en vertel welke informatie de leerlingen daarop kunnen vinden (houdbaarheidsdatum, CE-logo en eventuele beschadigingen aan de verpakking).
 - Laat zien hoe je de verpakking van het condoom verwijdert. Wijs de leerlingen erop dat ze moeten oppassen met scherpe nagels en sieraden.
 - Laat het condoom aan de leerlingen zien. Laat ze het eventueel vastpakken. >>>

- Rol het condoom vervolgens af over de kunstpenis. Laat duidelijk zien dat u het topje tussen duim en wijsvinger vasthoudt. Zorg ervoor dat het randje van het condoom aan de buitenkant zit. Benoem deze stappen.
- Doe het condoom daarna weer af.
- Leg een knoopje in het condoom en demonstreer dat u het weggooit.
- Verpak het 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 welke leerling het ook eens wil proberen. Als leerlingen het 'vies' vinden, benadruk dan dat een condoom heel schoon is.

LESSUGGESTIE 2: Oefenen in tweetallen

U hebt hiervoor voldoende condooms en demonstratie-modellen nodig.

- Deel de condooms en demonstratiemodellen uit.
- Laat de leerlingen in tweetallen oefenen op basis van de instructies op bladzijde 41 'Hoe gebruik je het condoom?'.
- Laat vervolgens twee leerlingen naar voren komen om de handelingen aan de groep voor te doen. Laat ze stapje voor stapje uitleggen en demonstreren hoe je het condoom om en af moet doen.
- Optioneel: Geef de leerlingen een condoom mee.

Twee lesuren? Als u deze les in twee lesuren opdeelt, start hier de tweede les.

7. Lezen en bespreken bladzijden 42 en 43

- Leerlingen lezen individueel 'Alles over anticonceptie' en voeren in tweetallen de opdracht 'Welk anticonceptiemiddel past bij mij?' uit.

LESSUGGESTIE: U kunt de opdracht ook individueel laten uitvoeren.

- **Nabespreken:** Vragen voor de klas:

- **Wat hebben jullie ingevuld bij 'Welk anticonceptiemiddel past bij mij?'**
- **Het antwoord bij Linda is: de pil, de ring of de hormoonpleister.**
- **Het antwoord bij Melody is: het hormoonstaafje, het koperspiraaltje of de prikpil.**

- Leerlingen lezen individueel 'Anticonceptiefijtjes', 'Vijf vragen over de pil' en 'Tips voor pilgebruik'.

Als u de les in twee lesuren opdeelt, voert u hier de oefening met de anticonceptiekoffer uit.

Defening anticonceptiekoffer

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

- Gebruik bladzijde 42 van het leerlingenmagazine bij het bespreken van de verschillende anticonceptiemiddelen.
- 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. Deze oefening kan voor wat onrust zorgen in de klas maar wordt over het algemeen erg gewaardeerd en leerzaam gevonden door de leerlingen.
- Verzamel de middelen.
- Doe de anticonceptiemiddelen in een zak. Laat de zak rondgaan. Vraag de leerlingen er een middel uit te halen en te vertellen wat het is. Ze mogen hierbij de informatie op bladzijde 42 van het leerlingenmagazine gebruiken.

8. Lezen en bespreken bladzijde 44

- Leerlingen lezen individueel 'Praten over anticonceptie', 'Tips voor jongens', 'Hoe begin jij over condooms?' en 'Tips: Zo begin je erover'.
- Laat leerlingen 'Hoe zou jij erover beginnen?' invullen.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Wat heb je ingevuld?

9. Lezen en bespreken bladzijde 45

- Leerlingen lezen individueel 'Wat doe je als de ander geen condoom wil?'.
- Laat de leerlingen een antwoord invullen bij stap 2.
- Optioneel **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Wat heb je ingevuld?
- Leerlingen lezen individueel 'Doe ik moeilijk?'.
- **Nabespreken:** Vraag voor de klas:
Sense mail in het antwoord het advies 'Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je hem wel vertrouwt maar dat je nooit zeker weet of jullie in je vorige relatie iets hebben opgelopen'. Waarom is dit volgens jou zo'n goed advies?

10. Afsluiten van Les 6

- Vraag aan de leerlingen wat ze van de les vonden.
- Vraag aan de leerlingen wat ze van de lessenserie vonden.



