



**BIJLAGEN**

**veilig en  
prettig  
vrijen**

# Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE

1

## Opdracht 1

# WAT IS VEILIGE/ ONVEILIGE SEKS?

## Hoe voorkom je een zwangerschap?

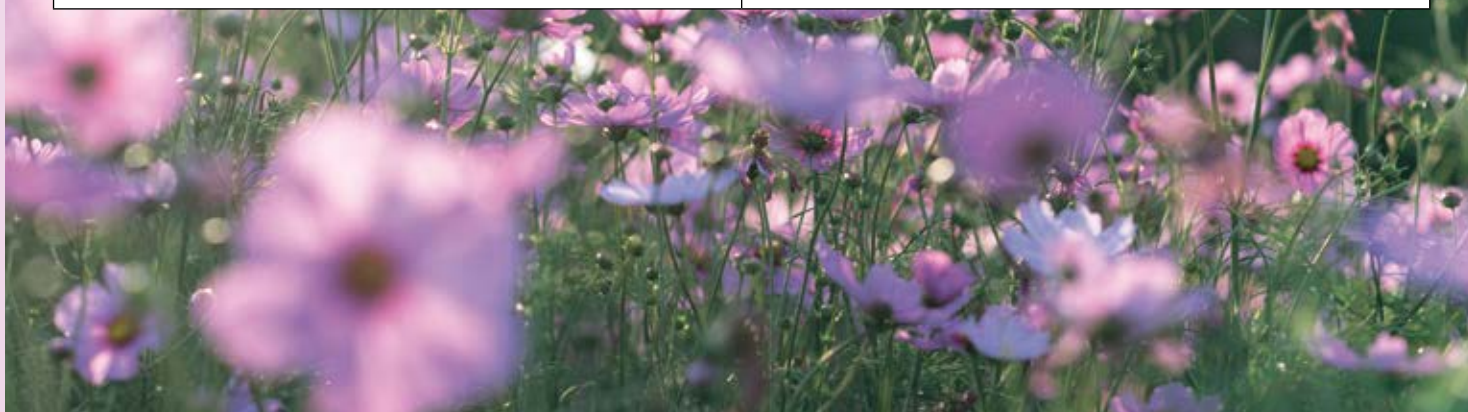
VEILIG = GEEN RISICO OP ZWANGERSCHAP	ONVEILIG = WEL RISICO OP ZWANGERSCHAP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niet vrijen</b></li> <li>• <b>Betrouwbare anticonceptie</b> Alleen als je die goed gebruikt.</li> <li>• <b>(Tong)zoenen</b></li> <li>• <b>Strelen, knuffelen, masseren</b></li> <li>• <b>Masturberen</b></li> <li>• <b>Orale seks</b> Pijpen, beffen.</li> <li>• <b>Anale seks</b> 'kontneuken'</li> <li>• <b>Vaginale seks met condoom</b> Is veilig als je het condoom elke keer op de goede manier gebruikt.</li> <li>• <b>Double Dutch</b> Condoom én de pil (of ander betrouwbaar anticonceptiemiddel) is het meest veilig.</li> <li>• <b>Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingers)</b> Is veilig als er geen sperma of voorvocht bij de vagina komt.</li> <li>• <b>'Droogneuken'</b> Met de lichamen tegen elkaar aanwrijven met of zonder kleren aan; is veilig zolang er geen sperma in de vagina komt.</li> <li>• <b>Gebruik van seksspeeltjes</b> Is veilig als er geen sperma/voorvocht bij de vagina komt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vaginale seks zonder anticonceptie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Is óók onveilig als een meisje nog nooit ongesteld is geweest.</li> <li>- Is óók onveilig als een meisje op dat moment ongesteld is.</li> </ul> </li> <li>• <b>'Voor het zingen de kerk uit'</b> Jongen trekt penis net voor het klaarkomen terug.</li> <li>• <b>Even 'dippen'</b> Jongen gaat 'even' zonder condoom de vagina in.</li> <li>• <b>Temperatuur meten</b> Door middel van lichaamstemperatuur meten wanneer een meisje wel of niet vruchtbaar is en dan zonder condoom of anticonceptie vrijen. Vlak na de vruchtbare periode van de vrouw licht de lichaamstemperatuur namelijk hoger.</li> <li>• <b>'Kalendermethode'</b> Eerst uitrekenen welke dagen het meisje waarschijnlijk niet vruchtbaar is en dan zonder anticonceptie of condoom vrijen.</li> </ul>



# Veilig en prettig vrijen

## Hoe voorkom je een soa?

VEILIG = GEEN RISICO OP SOA	ONVEILIG = WEL RISICO OP SOA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niet vrijen</b></li> <li>• <b>Condooms</b> Als je ze goed gebruikt.</li> <li>• <b>Strelen, knuffelen, masseren</b></li> <li>• <b>(Tong)zoenen</b></li> <li>• <b>Masturberen</b></li> <li>• <b>'Droogneuken'</b> Met de lichamen tegen elkaar aanwrijven; is alleen veilig met kleren aan.</li> <li>• <b>Seks zonder anticonceptie als je allebei soa-vrij bent</b> Je weet dit pas als jullie allebei getest zijn op soa en géén (onveilige) seks hebben met anderen.</li> <li>• <b>Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingers)</b> Is veilig als er geen voorvocht of sperma bij vagina, anus of mond komt en geen vaginaal vocht bij penis, anus, of mond.</li> <li>• <b>Gebruik van seksspeeltjes</b> Is veilig als je allebei je eigen seksspeeltjes gebruikt of bij het wisselen van partner de speeltjes goed schoonmaakt of er een nieuw condoom omheen doet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anale seks</b> Zonder condoom en zonder goed glijmiddel.</li> <li>• <b>Vaginale seks zonder condoom</b> Is óók onveilig als een meisje ongesteld is.</li> <li>• <b>Orale seks</b> Zonder condoom of beflapje.</li> <li>• <b>'Voor het zingen de kerk uit'</b> Jongen trekt penis terug net voordat hij klaarkomt.</li> <li>• <b>'Droogneuken'</b> Met de lichamen tegen elkaar aanwrijven zonder kleren aan; kans op schurft of schaamluis.</li> <li>• <b>Even 'dippen'</b> Jongen gaat 'even' zonder condoom de vagina of anus in.</li> <li>• <b>Verkeerd gebruik van condoom</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verkeerd om</li> <li>- Lucht in het topje</li> <li>- Te laat om</li> <li>- Te lang om</li> <li>- Verkeerd glijmiddel</li> <li>- Glijdt af</li> <li>- Scheurt</li> <li>- Opnieuw gebruiken</li> </ul> </li> </ul>



# Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE  
2

## Opdracht 3: Leugendetector

# SMOEZEN OM GEEN CONDOOM TE GEBRUIKEN TIJDENS SEKS

Geef met je groepje aan welke reactie je kunt geven op de onderstaande smoezen om geen condoom te gebruiken. Je mag hierbij creatief zijn, bedenk een manier om hierop te reageren.

SMOES 1

**Vertrouw je me niet of zo?**

Reactie: .....

SMOES 2

**Ik weet zeker dat ik niks heb, want ik heb geen klachten.**

Reactie: .....

SMOES 3

**Met condoom is er niks aan/voel ik niks.**

Reactie: .....

SMOES 4

**Ik heb geen condooms bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.**

Reactie: .....

SMOES 5

**Heb jij soms een of andere ziekte omdat je een condoom wilt gebruiken?**

Reactie: .....

**Opdracht 3: Leugendetector****MOGELIJKE REACTIES OP DE SMOEZEN****SMOES 1 – Vertrouw je me niet of zo?**

**Reactie:** Nee, ik vertrouw je juist wel, anders waren we hier nu niet. Juist omdat ik je vertrouw, durf ik het te vragen. Maar als je een soa hebt, weet je dat vaak zelf niet. Dus neem ik, met ons allebei, geen risico's.

**SMOES 2 – Ik weet zeker dat ik niks heb, want ik heb geen klachten.**

**Reactie:** Van veel soa's duurt het heel lang voor je echt klachten krijgt, of krijg je helemaal geen klachten. Je kunt dus een soa hebben zonder dat je het weet. Ondertussen kun je wel anderen besmetten. Dus dat je niks voelt, zegt helaas helemaal niks.

**SMOES 3 – Met condoom is er niks aan.**

**Reactie:** Wat een onzin! Als je een condoom goed gebruikt, kun je het zeker net zo leuk maken. Als je het met condoom niet lekker vindt, dan doe je het niet goed. Zal ik je eens laten merken hoe lekker het met condoom kan zijn!

**SMOES 4 – Ik heb geen condooms bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.****Reactie:**

- Balen! Is er echt geen condoomautomaat te vinden waar je ze kunt halen?
- Gelukkig zijn er nog genoeg andere manieren van veilig vrijen waar we geen condoom voor nodig hebben (zoenen, strelen, masseren, jezelf/elkaar met de hand bevredigen).
- Gelukkig heb ik wél condooms! (Benadrukken: als je zorgt dat je zelf condooms bij de hand hebt, ben je niet afhankelijk van de ander! Dit geldt voor jongens en meisjes!)

**SMOES 5 – Heb jij soms een of andere ziekte omdat je een condoom wilt gebruiken?**

**Reactie:** Nee joh, ik wil gewoon relaxed met je vrijen, dan hoef ik me geen zorgen te maken of gestrest te raken over zwangerschap (of een soa).



# Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE

4

## Toetsing of portfolio-opdracht VEILIG VRIJEN

Naam: .....

Klas: .....

Datum: .....

**1** Noem vier manieren van veilig vrijen om soa's te voorkomen:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....

**2** Geef drie voorbeelden hoe je over veilig vrijen kunt beginnen:

1. Met woorden: .....
- .....  
.....  
.....
2. Zonder woorden: .....
- .....  
.....  
.....
3. Met humor: .....
- .....  
.....  
.....

**3** Bedenk voor elke smoes een goede reactie, om te zorgen dat de ander toch het condoom wil gebruiken.

**Smoes 1:** *Ik weet zeker dat ik geen soa heb want ik heb geen klachten.*

Reactie:  
.....  
.....  
.....

**Smoes 2:** *Met condoom is er niks aan.*

Reactie:  
.....  
.....  
.....

**Smoes 3:** *Ik heb geen condoom bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.*

Reactie:  
.....  
.....  
.....

**4** Wat is jouw gouden tip om altijd veilige seks te hebben?

.....  
.....  
.....