

# Lang Leve de Liefde

Voortgezet Speciaal Onderwijs



DOCENTENHANDLEIDING

# INHOUD

## DEEL 1 ALGEMENE BESCHRIJVING LESPAKKET

BLADZIJDE  
4

## DEEL 2 BESCHRIJVING VAN DE ZES LESSEN

BLADZIJDE  
8

Les 1: Jij en je lijf 10

Les 2: Vrienden, verliefd, verkering 19

Les 3: Hoe ver ga jij? 31

Les 4: Online: Wat doe je? 43

Les 5: Over seks 52

Les 6: Veilig vrijen: Wat is dat? 61

Les 7: Veilig vrijen: Hoe doe je dat? 70

## DEEL 3 WERKBLADEN

BLADZIJDE

0 Tien gouden regels 82

0 Verborgene woorden 83

1.1 Je verandert 84

1.2 Je gevoel 85

1.3 De geslachtsdelen 86

1.4 Wat je voelt in je lijf 87

2.4 Hoe houd je verkering leuk? 88

3.1 A Zoenen, knuffelen en seks 89

3.1 B Zoenen, knuffelen en  
seks quiz 94

3.5 Situatiebeschrijvingen:  
Veilig/onveilig 95

3.6 Hulp vragen 96

4.1 Online, wat doe je? 97

4.3 Stoplichtspel 98

4.4 Zoek de verschillen 99

5.1 A Seksuele opwinding 100

5.1 B Seksuele opwinding 101

5.2 Maagd zijn en het maagdevlies 102

6.2 Soa 103

6.3 Verloop zwangerschap 109

7.3 A Middelen tegen zwangerschap 110

7.3 B Middelen tegen zwangerschap 111



# DEEL 1: ALGEMENE BESCHRIJVING LESPAKKET

## ALGEMENE INFORMATIE

### Wat is Lang Leve de Liefde VSO-ZML?

Lang Leve de Liefde VSO-ZML is een lespakket over relaties en seksualiteit voor leerlingen in het voortgezet speciaal onderwijs.

### Voor wie is deze versie van Lang Leve de Liefde bedoeld?

De lessen Lang Leve de Liefde zijn ontwikkeld voor verschillende doelgroepen en onderwijsomgevingen. Deze versie van het lespakket is bedoeld voor zeer moeilijk lerende leerlingen in het VSO (uitstroomrichting Arbeidsgericht en Dagbesteding), met name op niveau 9-12. Daarnaast zijn er ook versies van Lang Leve de Liefde voor het reguliere voortgezet onderwijs en het praktijkonderwijs. Voor leerlingen met een auditieve beperking is er de versie van LLL Onderbouw Praktijkonderwijs, inclusief films met ondertiteling.

### Thema's in Lang Leve de Liefde VSO-ZML

Het lespakket sluit aan bij de hoofdonderwerpen van de leerlijn seksuele vorming (gebaseerd op de hoofdrichtlijnen van de WHO-standaard voor seksuele vorming):

- 1 Lichamelijke ontwikkeling en lichaamsbeeld
- 2 Voortplanting
- 3 Relatievorming en seksuele diversiteit
- 4 (Online) seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid
- 5 Veilige seks

De methode bestaat uit zeven hoofdstukken, die ieder een eigen onderwerp bespreken. In iedere les wordt vervolgens een subthema besproken. Het is van belang om de lessenserie in de aangeboden volgorde te behandelen. Op pagina 6 en 7 staat een overzicht van de lessen en thema's.

### Onderbouw Lang Leve de Liefde VSO-ZML

Lang Leve de Liefde is ontwikkeld in samenwerking met leerlingen en docenten. In de lesmethode zijn werkvormen

gekoppeld aan de doelen van de leerlijn seksuele vorming voor het VSO (CED-Groep en Rutgers, 2015). Deze leerlijn sluit aan bij de uitstroomprofielen Dagbesteding en Arbeid. In het overzicht op pagina 6 en 7 kunt u zien in welke les aan welk doel van de leerlijn wordt gewerkt. De lessen zijn gekoppeld aan het ontwikkelingsniveau van de leerling(en) en de kalenderleeftijd om de aansluiting bij de leefwereld van de leerlingen te waarborgen. De volledige leerlijn kunt u downloaden via: [www.seksuelevorming.nl/vso](http://www.seksuelevorming.nl/vso).

Het lespakket LLL VSO is ontwikkeld samen met experts op het gebied van (L)VB en uit het onderwijs. In samenwerking met leraren uit het VSO (cluster 3 en 4) zijn didactische aandachtspunten voor de lessen geformuleerd en is de inhoud van de lessen vormgegeven.

### Kerdoelen Lang Leve de Liefde VSO-ZML?

De thema's seksualiteit en seksuele diversiteit zijn expliciet opgenomen in de kerndoelen. Voor het vso gaat het om de kerndoelen 3 (Mens en Maatschappij) en 6 (Mens, natuur en techniek). Lang Leve de Liefde VSO-ZML sluit daarnaast ook aan bij de kerndoelen 8 en 9 (Leren functioneren in sociale situaties) en kerndoel 10 (Ontwikkelen van een persoonlijk toekomstperspectief).

De leerlijn heeft raakvlakken met andere leerlijnen, zoals de leerlijnen Hygiëne, Omgaan met gevoelens en Menselijk lichaam. Hierdoor kunnen sommige onderwerpen dubbel aan de orde komen.

### Een doorlopende leerlijn SO - VSO

De lessen uit 'Lang Leve de Liefde VSO-ZML' sluiten aan bij de methode 'Kriebels in je Buik SO' [www.kriebelsinjebuikso.nl](http://www.kriebelsinjebuikso.nl).

Zo vormen zij samen een doorlopende leerlijn voor leerlingen in het SO en VSO (ZML) van 4 t/m 20 jaar. De methoden beslaan de niveaus 1 t/m 12 en volgen de leerlingen en hun seksuele ontwikkeling van jongs af aan.

Als er in het SO geen aandacht is geweest voor seksuele vorming, zullen leerlingen in het VSO op een lager niveau instromen. Het is dan mogelijk om eerst nog lessen uit 'Kriebels in je Buik SO' aan te bieden, voorafgaand aan de lessen 'Lang Leve de Liefde VSO-ZML'.

Als u 'Lang Leve de Liefde VSO-ZML' volledig hebt behandeld in de lessen en de leerlingen beheersen de lesstof, kunt u er in de hogere klassen ook voor kiezen om gebruik te maken van 'Lang Leve de Liefde Entreeopleidingen'.

### Lesgeven met de Lang Leve de Liefde VSO-ZML

Het is belangrijk om de lessenserie in de aangeboden volgorde en in zijn geheel te behandelen. De lesdoelen en daarmee het meest duurzame effect worden bereikt door alle oefeningen in het leerlingenmagazine te behandelen en de films af te spelen.

In de docentenhandleiding en de digitale omgeving worden ook geregeld (optionele) herhalende of verdiepende opdrachten aangeboden.

In elke lesbeschrijving zijn lesdoelen, begrippen en benodigdheden beschreven. Er wordt een tijdsindicatie gegeven en een instructie. In de handleiding worden soms extra werkvormen aangeboden. Deze kunnen gebruikt worden als differentiatie óf om de lesstof nog eens te herhalen, maar dan in een andere werkvorm.

Met de diverse werkvormen kunt u de les 'op maat' maken voor uw klas. De mogelijkheden en beperkingen van jongeren in het VSO zijn zeer divers. Als docent kunt u LLL VSO gebruiken zoals u denkt dat het beste past bij uw leerlingen. Voor handreikingen voor het geven van seksuele vorming aan specifieke doelgroepen, zoals jongeren met autisme, kijk op [www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-speciaal-onderwijs/tips-voor-lesgeven](http://www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-speciaal-onderwijs/tips-voor-lesgeven)

### Lestijd

De werkbare tijd van een les is steeds ongeveer 30 tot maximaal 40 minuten. De effectieve lesduur hangt tevens af van uw beschikbare tijd, de groep, de reacties van de leerlingen en in hoeverre het betreffende onderwerp voor die groep extra relevant is.

### De onderdelen van Lang Leve de Liefde VSO-ZML

Lang Leve de Liefde VSO-ZML bestaat uit:

- Een leerlingenmagazine
- Werkbladen
- Films
- Een digitale lesomgeving
- Een docentenhandleiding

### Digitale lesomgeving

De lessen worden aangeboden in een digitale lesomgeving, die bereikbaar is via [www.langlevedeliefdevso.nl](http://www.langlevedeliefdevso.nl). U vindt hier alle onderdelen van het lespakket en interactieve werkvormen voor op het digibord. De lessen worden helder weergegeven via verschillende dia's.

### Het leerlingenmagazine

Het leerlingenmagazine bevat informatieve teksten,

opdrachten, ervaringsverhalen, foto's en illustraties die aansluiten bij de belevingswereld van de leerlingen. Het leerlingenmagazine kan ingezet worden bij begeleide oefening en zelfstandige verwerking. Zo kunt u leerlingen zelf opdrachten laten maken, gezamenlijk teksten of opdrachten lezen en de lesstof nog eens (zelfstandig) na laten lezen. Sommige verwerkingsoopdrachten worden alleen in de vorm van een te downloaden werkblad aangeboden.

In het lespakket komen verschillende begrippen voor, die in de les worden toegelicht en gebruikt. Soms hebben leerlingen vragen over bepaalde begrippen. Achterin het leerlingenmagazine vindt u een overzicht van de begrippen.

### Films

Bij de methode zijn korte filmpjes ontwikkeld, die steeds aansluiten bij de lessen. De filmpjes zijn aangepast voor gebruik in het VSO. Zo zijn er mogelijkheden tot pauze ingebouwd. In de uitwerking van de lessen in deze handleiding staat beschreven hoe u de filmpjes in de klas kunt bespreken. Wanneer u werkt met de digitale omgeving, worden de films automatisch gestart. Zo niet, dan kunt u gebruik maken van de films via de links in deze docentenhandleiding.

### Docentenhandleiding

In deze docentenhandleiding vindt u, naast algemene informatie over de lessen, 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

Bij ieder hoofdstuk is een toets gemaakt. U kunt een PDF van iedere toets vinden in de digitale lesomgeving. Daarnaast zijn er ook Kahoots ontwikkeld.

Ga naar [www.langlevedeliefde.nl/docenten/voortgezet-speciaal-onderwijs/onderbouw/cluster-3-voor-de-links](http://www.langlevedeliefde.nl/docenten/voortgezet-speciaal-onderwijs/onderbouw/cluster-3-voor-de-links).

### Sense.info

In de lessen wordt regelmatig verwezen naar [www.sense.info](http://www.sense.info). Deze website biedt jongeren betrouwbare informatie over allerlei aspecten van relaties en seksualiteit. Ze kunnen vragen stellen aan de Sense-infolijn per chat, telefoon en e-mail of zich aanmelden voor een Sensespreekuur in hun buurt. De website is nog niet 'drempelvrij' of inclusief voor jongeren met een (verstandelijke) beperking, maar kan binnen het VSO wel gebruikt worden. U kunt bijvoorbeeld gezamenlijk informatie opzoeken of samen uitvinden hoe en waar je hulp kunt vragen.

### Vragen over Lang Leve de Liefde VSO-ZML

Heeft u vragen over het lespakket of het lesgeven met Lang Leve de Liefde VSO-ZML?

Stuur dan een mail naar [info@langlevedeliefdevso.nl](mailto:info@langlevedeliefdevso.nl).

# OVERZICHT LESSEN, THEMA'S EN KOPPELING LEERLIJN

NR	LESTITEL	THEMA'S	KOPPELING VSO LEERLIJN SEKSUELE VORMING, UITSTROOM DAGB. & ARBEID
<b>O</b>	<b>VEILIGHEID IN DE GROEP</b>	Veiligheid in de groep	
<b>H1</b>	<b>JIJ EN JE LIJF</b>		
1.1	Wie ben jij?	Zelfbeeld, lichamelijke zelfzorg	1.5, 1.6, 1.8
1.2	Je gevoel	Emotionele veranderingen, Eigen lichaamsbeeld, Hulp vragen	1.9, 1.12
1.3	De geslachtsdelen	Geslachtsorganen, Hygiëne van geslachtsdelen, Verschillen tussen mensen	1.7, 1.10, 1.11
1.4	Wat gebeurt er in je lijf?	Gevoelens van opwinding, veranderingen in lichamelijke reacties	1.9
<b>H2</b>	<b>VRIENDEN, VERLIEFD, VERKERING</b>		
2.1	Verliefd of vrienden?	Wat is verliefd zijn?, Wat voel je dan?, Hoe ga je om met gevoelens?, Afwijzing	4.7, 4.9, 4.10
2.2	Verliefd op een jongen of een meisje?	Diversiteit in relaties	4.10, 4.12
2.3	Verkering	Hoe maak je contact met iemand?, Wat wil je? (vrienden zijn of verkering), Teleurstelling, Rollen jongens/ meisjes	4.9, 4.10, 4.12
2.4	Hoe houd je verkering leuk?	Zo blijft je verkering leuk, Uitmaken	4.10, 4.12
2.5	Wat wil jij zelf?	Omgaan met reacties anderen op gedrag	4.9, 4.11
<b>H3</b>	<b>HOE VER GA JIJ?</b>		
3.1	Zoenen, knuffelen en seks	Wat is: zoenen, knuffelen, seks..., Wat is masturbatie?	3.5, 3.7
3.2	Wat wil je en wat wil je niet?	Wensen en grenzen aangeven	3.11, 3.12
3.3	Hoe zeg je wat je wilt?	Communiceren wensen en grenzen	3.11, 3.12
3.4	Chatten! Chillen! Samen willen?	Ambigue communicatie	3.11, 3.12
3.5	Wat wil de ander?	Wat wil de ander?	3.11, 3.12
3.6	Over jouw grens	Hulp vragen bij grensoverschrijdende situaties	3.6

<b>H4</b>	<b>ONLINE: WAT DOE JE?</b>		
4.1	Foto's, chatten of meer?	Online contact maken	3.10, 4.9, 4.11
4.2	Sexting	Sexting	3.9
4.3	#Online: houd het veilig	(online) Seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid, grooming, hulp vragen	3.9, 3.10, 3.11
4.4	Wat zie je online?	Beeldvorming media, porno	1.11
<b>H5</b>	<b>OVER SEKS</b>		
5.1	Seks: hoe voelt dat?	Seksuele gevoelens van opwinding, masturbatie	1.9
5.2	Ben jij al toe aan seks?	Maagd zijn, 'eerste keer'	1.10
5.3	Wanneer ben je klaar voor seks?	Wat kun je verwachten bij seks?	3.7, 3.11
5.4	Als seks niet fijn is	Seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid, seksueel welzijn	3.12
<b>H6</b>	<b>VEILIG VRIJEN: WAT IS DAT?</b>		
6.1	Over veilig vrijen	Wat is veilige seks?	5.7, 5.11
6.2	SOA	Zwangerschap, wat na onveilige seks	2.9, 2.10, 2.12
6.3	Zwanger en dan?	Soa, wat na onveilige seks	5.9, 5.11, 5.12
6.4	Kinderwens (optionele les)	Ouderschap, tienerouder	2.12
<b>H7</b>	<b>VEILIG VRIJEN: HOE DOE JE DAT?</b>		
7.1	Hoe kun je veilig vrijen?	Condoomattitude en -theorie	5.10, 5.11, 5.12
7.2	Hoe gebruik je een condoom?	Condoominstructie en practicum	5.7
7.3	Wat gebruik je om niet zwanger te worden?	Anticonceptie (uitgebreid)	2.9, 2.10, 2.11
7.4	Hoe praat je over veilig vrijen?	Communicatie over veilige seks	5.11, 5.12, 5.14
7.5	Wat doe je als het vrijen niet veilig was?	Wat te doen na onveilige seks	2.10, 5.9, 5.13

# DEEL 2: BESCHRIJVING VAN DE LESSEN

## Les 0 VEILIGHEID IN DE GROEP

**THEMA: Veiligheid in de groep**

### Leerdoelen

#### Kennis

- Leerlingen weten dat zij hun eigen grenzen aan mogen geven bij deelname aan de lessen.
- Leerlingen weten op welke manier zij hun eigen grenzen aan mogen geven bij deelname aan de lessen.
- Leerlingen weten dat ze niet over de grenzen van een ander mogen heen gaan tijdens de lessen.
- Leerlingen weten dat ze dat wat besproken is in de les niet mogen delen buiten de klas.

#### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen vertrouwelijk met elkaar omgaan.

#### Houding

- Leerlingen zien het belang van groepsregels in op het gebied van vertrouwelijkheid en veiligheid.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine.
- Werkblad 0: 'Tien gouden regels' (p. 80)
- **Optioneel:** Vragendoos. U kunt zelf een neutrale vragendoos in de klas neerzetten. Een vragendoos passend bij het vormgegeven lesmateriaal, kunt u bestellen via [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) > Bestellen.
- **Optioneel:** Werkblad 0: 'Verborgene woorden'.

### Vorbereiding

- Lees het werkblad 'Tien gouden regels' en blader het leerlingenmagazine door.
- Maak voldoende kopieën van het werkblad 'Tien gouden regels' voor de leerlingen in de klas.
- Om de lessen goed te laten verlopen is een veilige sfeer belangrijk. Voor specifieke tips per doelgroep, kijkt u op: [www.seksuelevorming.nl/vso](http://www.seksuelevorming.nl/vso).
- **Optioneel:** Zet de vragendoos op een duidelijk zichtbare plek in de klas.

### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 **Optioneel:** Vragendoos
- 3 Werkblad 'Tien gouden regels'
- 4 Leerlingenmagazine verkennen
- 5 **Optioneel:** 'Werkblad Verborgene woorden'
- 6 Afsluiting

#### 1 5 MIN Introductie

Introduceer het onderwerp en de lessen seksuele vorming aan de leerlingen. U kunt hierbij gebruik maken van het leerlingenmagazine. Laat de leerlingen de voorkant van het magazine zien en bespreek: waar zouden deze lessen over gaan? Laat de leerlingen hun naam op de voorkant van het magazine schrijven.

#### 2 5 MIN **Optioneel: Vragendoos**

Introduceer de vragendoos en vertel hoe deze wordt gebruikt. Geef hierbij ook aan wie deze doos leegmaakt en wanneer jullie de vragen gaan bespreken. Zet de vragendoos op een duidelijk zichtbare plek in de klas.

#### 3 15 MIN **Werkblad 'Tien gouden regels': Afspraken maken over omgang**

Deel het werkblad 'Tien gouden regels' uit aan de leerlingen. Lees het werkblad 'Tien gouden regels' met elkaar. Neem de negen regels gezamenlijk door.

**TIP:** Het kan nuttig zijn om bepaalde regels verder uit te diepen en concreet te maken. Geef voorbeelden van wat wel en wat juist niet kan en mag.

**Optioneel:** Bedenk samen regel 10.

#### 4 5 MIN **Leerlingenmagazine verkennen**

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

In het leerlingenmagazine staan geregeld woorden **geel** gedrukt. De uitleg van deze woorden kunnen de leerlingen vinden op bladzijde 59 van het magazine.

**TIP:** Laat leerlingen de les die op dat moment niet wordt behandeld in het leerlingenmagazine afdekken met een leeg blad, of laat hen de pagina omvouwen. Zo hebben de leerlingen minder afleidende prikkels.

#### 5 5 MIN **Optioneel: Werkblad Verborgene woorden**

Laat de leerlingen zelfstandig de woordzoeker op het werkblad maken. De betekenis van de woorden kunnen ze eventueel opzoeken in het leerlingenmagazine.

#### 6 5 MIN **Afsluiting**

Vat het gesprek samen. Vertel dat er extra afspraken kunnen worden gemaakt als dat nodig is.

**TIP:** Leerlingen vinden het soms ook belangrijk om afspraken te maken over hoe u als docent/ begeleider omgaat met informatie die u van hen te horen krijgt, bijvoorbeeld richting ouders, docenten of de mentor. Zo kun je als docent in situaties waar mogelijk sprake is van/vermoeden is van seksueel misbruik of grensoverschrijding, bij leerlingen met een verstandelijke beperking mag je als docent nooit aan 'waarheidsvinding' doen. Je kunt het gesprek dus niet zelf aan gaan. Volg altijd het protocol of de meldcode 'huiselijk geweld/ kindermishandeling'. Bij leerlingen met een verstandelijke beperking is de gesprekstechniek om te achterhalen wat er daadwerkelijk precies gebeurd is essentieel. Dit moet door een speciaal opgeleide professional gebeuren. Ga dus niet zelf improviseren.

# LES 1: JIJ EN JE LIJF

In dit hoofdstuk oefenen de leerlingen met het communiceren over zichzelf, hun eigen lichaam en wat ze voelen. Dit is een belangrijke basisvaardigheid voor de leerlingen, ook voor het kunnen toepassen van de vaardigheden in de hierop volgende hoofdstukken.

Er is daarnaast aandacht voor onderlinge verschillen: iedereen is anders dus we zien er ook anders uit!

## Les 1.1 WIE BEN JIJ?

**THEMA:** Zelfbeeld en lichamelijke zelfzorg

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen benoemen dat elk lichaam anders is.
- De leerlingen weten dat er verschillende stadia zijn van lichamelijke ontwikkeling.
- De leerlingen benoemen hoe ze zichzelf lichamenlijk kunnen verzorgen.

#### Vaardigheden

- De leerlingen zijn in staat te benoemen wat ze mooi aan zichzelf en aan een ander vinden.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 1.1.
- Werkblad 1.1: 'Je verandert' (P.84)
- **Optioneel:** Diverse materialen rond lichamelijke hygiëne: Een niet doorschijnende zak of tas vol spullen: deodorant (rol en spuit), washandje, nagelknipper, wc-papier, natte doekjes, zeep, shampoo, tandpasta en tandenborstel, maandverband, inlegkruisje,...

### Vorbereiding

- Lees de tekst in het leerlingenmagazine bij les 1.1.
- Zorg voor voldoende kopieën van het werkblad 'Jij en je lijf' voor de leerlingen.
- Leg een aantal (hand)spiegeltjes klaar.
- Wanneer u de optionele werkvorm rond hygiëne wilt inzetten: verzamel de benodigde materialen en leg deze klaar.

### Opzet van de les

- 1 Introductie: lees 'Je verandert'
- 2 Bespreek 'Je verandert' op het werkblad
- 3 Lees en bespreek 'Iedereen is anders'
- 4 Kijk eens naar jezelf: oefening met spiegeltjes
- 5 De leerlingen maken de oefening 'Jij en je lijf' op het werkblad
- 6 Lees 'Zorgen voor jezelf', bespreek en laat invullen
- 7 **Optioneel:** Hygiëne: waarvoor gebruik je wat?
- 8 Afsluiting

# LES 1: JIJ EN JE LIJF

1.1 WIE BEN JIJ? | 1.2 JE GEVOEL | 1.3 DE GESLACHTSDELEN  
| 1.4 WAT JE VOELT IN JE LIJF

## Uitwerking van les 1.1

### WIE BEN JIJ?

#### 1 5 MIN Introductie: lees 'Je verandert'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Je verandert' hardop voor via het digibord of het leerlingenmagazine.

#### 2 10 MIN Bespreek 'Je verandert' op het werkblad

Bekijk de afbeeldingen van mensen van verschillende leeftijden op het werkblad.

Bespreek met de leerlingen:

- Wat zie je?
- Zijn al deze mensen even oud?
- Zien we er ons hele leven hetzelfde uit?

Laat de leerlingen invullen in welke leeftijdsgroep zij nu zelf zitten. Zijn ze al door de puberteit? Hoe is hun lichaam veranderd?

#### 3 5 MIN Lees en bespreek 'Iedereen is anders'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Iedereen is anders' hardop voor via het digibord of het leerlingenmagazine. Bekijk de afbeelding met de leerlingen. Welke verschillen zien de leerlingen tussen de jongeren op de foto? Zijn er ook dingen hetzelfde?

#### 4 10 MIN Kijk eens naar jezelf: oefening met spiegeltjes

Deel de handspiegeltjes uit. Laat de leerlingen naar zichzelf kijken en benoemen wat ze mooi vinden. Als ze zelf niets kunnen bedenken, helpt u ze op weg met de volgende vragen:

- Wat vind je van je haar? (kleur, kapsel, lengte,...)
- Wat vind je van je ogen? (kleur, wimpers,...)

U kunt ook vragen: Wat hebben anderen wel eens gezegd dat ze mooi vinden van jou?

#### 5 10 MIN De leerlingen maken de oefening 'Jij en je lijf' op het werkblad 'Je verandert'

Wat vind je mooi aan jezelf? De leerlingen kruisen de woorden aan die zij het beste bij hun lijf vinden passen.

#### 6 15 MIN Lees 'Zorgen voor jezelf', bespreek en laat invullen

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de introductie van 'Zorgen voor jezelf' in het leerlingenmagazine hardop voor. Laat daarna drie leerlingen elk één van de citaten van de jongeren voorlezen.

Bekijk met elkaar het onderdeel 'Zorgen voor je lijf' op werkblad 1.1. Kennen de leerlingen alles wat hierop staat? Bespreek aan de hand daarvan kort:

- Hygiëne
- Gezonde voeding
- Bewegen
- Slapen

Hoe zorgen de leerlingen voor hun lijf? Waarom is dat belangrijk? Zijn er dingen die ze moeilijk vinden? Laat hen tips verzinnen voor andere jongeren. Iedere leerling schrijft een tip op het werkblad op.

#### 7 10 MIN Optioneel: Hygiëne: waarvoor gebruik je wat?

Afhankelijk van hoe sterk het thema speelt in de groep kan deze oefening worden uitgebreid of juist korter worden gemaakt met meer of minder materiaal.

**Materiaal:** Een niet doorschijnende zak of tas vol spullen: deodorant (rol en spuit), washandje, nagelknipper, wc-papier, natte doekjes, zeep, shampoo, tandpasta en tandenborstel, maandverband, inlegkruisje,...

**Opstelling:** Rond de tafel of in een kring

Verloop:

1. Grabbelen in de zak, dus zonder het te zien.
  - Wat heb je vast?
  - Hoe voelt het? (zacht, hard, koud, warm, rond, vierkant ...)
  - Wat denk je dat het is?
2. Ogen open en zien wat je vast hebt.
  - Ken je het?
  - Wat valt je op (zacht, hard, vuil, schoon ...)?
  - Wat doe je ermee? Waarvoor dient het?
  - Gebruik je het of niet?
  - Hoe gebruik je het?

3. Hoe gebruik je dit?
  - Bespreek hoe en wanneer je alles gebruikt.

#### 8 5 MIN Afsluiting

Lees de boodschap voor uit de handleiding of via het digibord:

'In deze les heb je geleerd dat ieder mens anders is. Dat is ook zo voor ieder lijf. We hebben gepraat over wat jij mooi vindt aan jezelf. Je hebt ook geleerd hoe je voor je lijf kunt zorgen.'

## Les 1.2

### JE GEVOEL

#### THEMA'S: Emotionele veranderingen - Eigen lichaamsbeeld - Hulp vragen

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen leggen uit dat wisselende stemmingen en emoties zoals onzekerheid, schaamte, verlegenheid deel uit (kunnen) maken van de puberteit.
- De leerling weet dat de mening van een ander iets met je doet.

##### Houding

- De leerlingen erkennen dat emotionele veranderingen bij j/m in de puberteit normaal zijn.

##### Vaardigheden

- De leerlingen kunnen een aantal positieve (uiterlijke) kenmerken van zichzelf noemen.
- De leerlingen leggen uit waar zij hulp of steun kan zoeken als zij problemen hebben met hun eigen lichaam.

#### Benodigheden

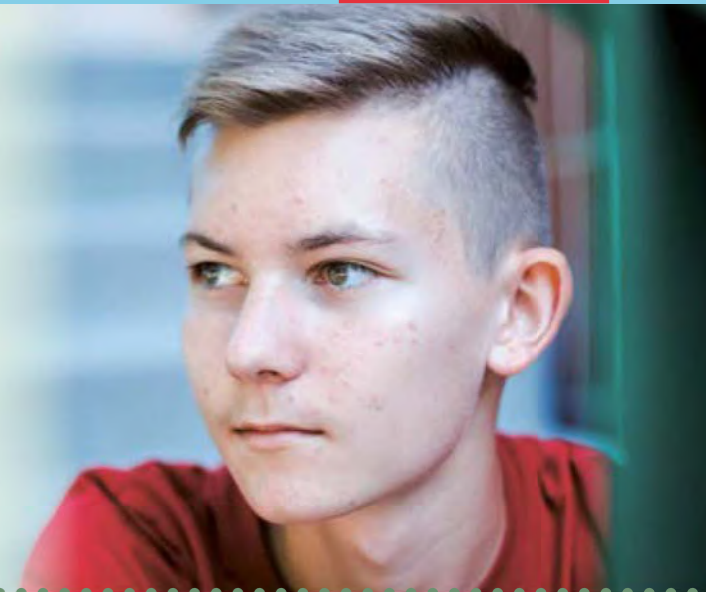
- Leerlingenmagazine LLL, les 1.2.
- Werkblad 1.2: 'Je gevoel' (p. 85)
- Filmpje: 'Lijflied'.
- (hand)spiegeltjes.
- **Optioneel:** Tijdschriften om te knippen of van tevoren geselecteerde passende afbeeldingen, scharen, lijm, papier.

#### Vorbereiding

- Lees de tekst in het leerlingenmagazine les 1.2.
- Bekijk het filmpje bij de les via het digibord of via: [www.youtube.com/watch?v=O3lCOqL90Uo](http://www.youtube.com/watch?v=O3lCOqL90Uo)
- Print het werkblad 'Je gevoel' en knip de kaartjes uit.
- Wanneer u kiest voor de optionele werkvorm zorg dan dat de benodigde materialen klaar liggen.

#### Opzet van de les

- 1 Lees als introductie de teksten 'Je gevoel verandert' en 'slappe lach'. Benoem het lesdoel
- 2 Bekijk 'Lijflied' en bespreek
- 3 Complimenten: geven en ontvangen
- 4 **Optioneel:** Hoe kijk je naar je zelf en hoe kijk je naar de media
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting



## Uitwerking van les 1.2

### JE GEVOEL

#### 1 5 MIN Introductie

Lees de teksten 'Je gevoel verandert!' en 'Slappe lach' hardop voor via het digibord of het leerlingenmagazine. Bespreek met de leerlingen of ze dit herkennen.

Benoem het lesdoel: Je lichaam verandert vaak in je leven, bijvoorbeeld in de puberteit. Je gevoel verandert ook. Soms kun je onzeker worden en bijvoorbeeld on aardig over jezelf denken. In deze les kijken we hoe je ook aardige dingen over jezelf kunt denken.

#### 2 10 MIN Bekijk 'Lijflied' en bespreek

Kijk samen naar het 'Lijflied' van Katinka Polderman via het digibord of via [www.youtube.com/watch?v=O3lCOqL90Uo](http://www.youtube.com/watch?v=O3lCOqL90Uo)

Bespreek met de leerlingen hoe zij naar zichzelf kijken in de spiegel. Bespreek ook met wie zij kunnen praten, als ze zichzelf onzeker voelen. Stel de volgende vragen: **'Wat zegt de zangeres in het liedje?' 'Welke boodschap wil ze geven?'** Dat je goed bent zoals je bent en dat de mensen op de plaatsjes er meestal mooier uitzien dan ze in werkelijkheid zijn. Ze worden soms ook gefotoshopt. (Vraag door: Wat is fotoshopen?) Het gaat erom dat het is zoals het is. Niemand heeft zichzelf gemaakt. Iedereen is bijzonder. Je bent goed zoals je bent.

#### 3 15 MIN Complimenten: geven en ontvangen

(GEBRUIK WERKBLAD 1.2: 'JE GEVOEL' (P. 85))

Dit is een oefening in het geven van complimenten, maar ook in het ontvangen hiervan. U kunt beide werkvormen gebruiken of er eentje kiezen. Doe zelf ook mee met de opdracht. Zo kunt u het 'goede voorbeeld' geven.

**Werkvorm 1:** Iedereen geeft een compliment aan de persoon rechts van hem of haar. Het is niet de bedoeling om een compliment te geven over kleding of uiterlijk, maar over de persoon zelf, bijvoorbeeld is aardig voor anderen, kan goed troosten of is altijd vrolijk.

**Werkvorm 2:** Er liggen kaartjes op tafel waar complimenten op staan (ZIE BIJLAGE). Iedereen trekt om de beurt een kaartje en geeft het aan één leerling bij wie dat kaartje past.

- Bespreek met de leerlingen:
- Vind je het makkelijk of moeilijk om een complimentje te geven?
  - Wat vond je van deze opdracht? Leuk, niet leuk?
  - Wanneer geef jij iemand een complimentje?
  - Wat vind je ervan om een complimentje te krijgen? Hoe voelt het?

Bespreek vervolgens het zelfbeeld van de leerlingen aan de hand van de vragen:

- Vind je dat de complimentjes kloppen?
- Zou je dat ook over jezelf zeggen?
- Hoe voel je je over jezelf? --> uiterlijk en innerlijk?

Doe daarna een rondje en laat iedereen één ding benoemen dat hij of zij leuk vindt aan zichzelf (niet over het uiterlijk). Daarna volgt een rondje waarin iedereen een minpuntje van zichzelf benoemt.

Sluit af met de vraag of iemand nog een aantal leuke dingen kan opnoemen van zichzelf of van anderen.

#### 4 20 MIN Optioneel: Hoe kijk je naar je zelf en hoe kijk je naar de media

Laat leerlingen uit tijdschriften foto's van mensen uitknippen of biedt de van tevoren geselecteerde afbeeldingen aan. Vervolgens plakken de leerlingen de afbeeldingen op twee bladen:

- een blad voor mensen die overeenkomsten hebben met jezelf.
- een blad voor mensen die anders zijn dat jij.

Bespreek de opdracht met de leerlingen aan de hand van de volgende vragen: **Hoe gedragen klasgenoten of familieleden zich en hoe zien zij er uit? Is dat hetzelfde als mannen en vrouwen in de tijdschriften of op internet? Wat is er anders? Hoe komt dat volgens jou?**

**Leg uit:** Op internet/ tv of in tijdschriften zien mensen er vaak mooier uit dan in het echt. De beelden kunnen bewerkt worden, waardoor mensen er anders uit zien. Je kunt daar onzeker van worden.

#### 5 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen vullen het leerlingenmagazine bij les 1.2 in: 'Hoe denk jij over jezelf?'

#### 6 5 MIN Afsluiting

Vertel als afsluiting van deze les: In deze les heb je geleerd hoe je naar jezelf en anderen kunt kijken. Als je je onzeker voelt kun je er met iemand over praten, bijvoorbeeld met een goede vriend of vriendin.

Stel daarna de vraag: Met wie zou jij kunnen praten? Laat de leerlingen hun antwoord roepen en noteer de verschillende opties op het digibord. Dit kan ideeën geven aan medeleerlingen.

## Les 1.3

# DE GESLACHTSDELEN

**THEMA'S: Geslachtsorganen - Hygiëne van geslachtsdelen - Verschillen tussen mensen**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen kunnen de belangrijkste onderdelen en werking van de geslachtsorganen benoemen.
- De leerlingen kunnen uitleggen wat goede hygiëne van de geslachtsdelen inhoudt.

#### Houding

- De leerlingen erkennen dat lichamelijke veranderingen in de puberteit normaal zijn.
- De leerlingen erkennen dat er veel verschil is in uiterlijke kenmerken (o.a. vorm en grootte van borsten, schaamlippen, penis etc.).

### Benodigdheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 1.3.
- Werkblad 1.3: 'De geslachtsdelen' (P. 86)
- Filmpjes:
  - Mannelijk geslachtsorgaan: bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml).
  - Vrouwelijk geslachtsorgaan: bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml).
- **Optioneel:** Memoryspel (digibord, illustraties) of Memoryspel 'Dubbelbloot' (foto's) via [www.zapp.nl/de-dokter-corrie-show](http://www.zapp.nl/de-dokter-corrie-show)

### Vorbereiding

Lees de tekst in het leerlingenmagazine les 1.3. Bekijk de filmpjes bij de les.

- TIPS:**
- Wees erop voorbereid dat sommige leerlingen van huis uit niet gewend zijn om over deze onderwerpen te praten.
  - Soms mogen meisjes vanuit hun cultuur of religie niet in het bijzijn van jongens over deze zaken praten. In zo'n geval is het beter aparte jongens- en meisjesgroepen te vormen.
  - Om de uitleg over de geslachtsorganen aanschouwelijk te maken kan het gebruik van 3D-materiaal een goede ondersteuning bieden. Dit is verkrijgbaar via bijvoorbeeld Edusex ([www.edusex.nl](http://www.edusex.nl)).

### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Filmpjes kijken bij les 1.3
- 3 Lees 'Penis' in het leerlingenmagazine
- 4 Lees 'Vagina' in het leerlingenmagazine
- 5 Verschillen in lichamen
- 6 **Optioneel:** Memory met verschillende geslachtsdelen
- 7 Klassikale oefening geslachtsdelen
- 8 Zelfstandige verwerking
- 9 Afsluiting



## Uitwerking van les 1.3

# DE GESLACHTSDELEN

### 1 5 MIN Introductie

Vertel wat het lesdoel is of lees het voor van het digibord: 'In deze les leer je hoe je lijf verandert als je volwassen wordt en hoe je geslachtsdelen heten. Je leert ook hoe je jouw geslachtsdelen schoon houdt.'

### 2 15 MIN Filmpjes kijken bij les 1.3

Bekijk met de leerlingen de filmpjes 'Mannelijk geslachtsorgaan' en 'Vrouwelijk geslachtsorgaan'.

In de filmpjes worden verschillende delen van de geslachtsorganen besproken. Hier staan enkele suggesties voor het pauzeren van de filmpjes en voor mogelijke vragen die u hierbij kunt stellen.

#### Mannelijk geslachtsorgaan:

- 0:27: Penissen zijn er in allerlei maten en vormen. Welke verschillen zie je?
- 1:56: Herhaal de onderdelen die tot nu toe zijn benoemd en waarvoor ze dienen.

#### Vrouwelijk geslachtsorgaan:

- 0:29: Schaamhaar: Wat is schaamhaar? Sommige vrouwen halen dit weg, anderen niet. Hoe kun je schaamhaar weghalen? (A: scheren, waxen, etc.)
- 2:50: Herhaal de onderdelen die tot nu toe zijn benoemd en waarvoor ze dienen.

### 3 10 MIN Lees 'Penis'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst bij 'Penis' hardop voor. Leerlingen kunnen individueel meelesen. Laat hen ook de afbeeldingen bekijken via het digibord of in het leerlingenmagazine.

Stel klassikaal de vraag: **'Wat is het verschil tussen de twee penis?''**

Bespreek het verschil tussen een besneden en een onbesneden penis.

Lees de tekst 'Penis wassen' hardop voor.

### 4 10 MIN Lees 'Vagina'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst bij 'Vagina' hardop voor. Leerlingen kunnen

individueel meelesen. Laat hen ook de afbeeldingen bekijken via het digibord of in het leerlingenmagazine. Benoem en bespreek de verschillende onderdelen van de vagina.

Lees de tekst 'Vagina wassen' hardop voor.

### 5 5 MIN Verschillen in lichamen

Vertel of lees voor van het digibord: 'In het leerlingenmagazine zie je plaatjes van de geslachtsdelen. Maar alle mensen zijn anders. Zo zien we er allemaal verschillend uit. Sommige meiden hebben grote borsten, andere kleine borsten. Sommige jongens hebben een grote penis, andere een kleine penis. Dat is allemaal normaal.'

### 6 10 MIN Optioneel: Memory met verschillende geslachtsdelen

Om de leerlingen te laten zien dat geslachtsdelen zeer verschillend kunnen zijn, kunt u de leerlingen het Memoryspel laten spelen via het digibord, of via het Memoryspel 'Dubbelbloot':

[www.zapp.nl/de-dokter-corrie-show](http://www.zapp.nl/de-dokter-corrie-show).

Overweeg hierbij of het geschikt is voor de leerlingen in uw groep. Wanneer de afbeeldingen te expliciet zijn, kunt u deze stap weglaten.

### 7 10 MIN Klassikale oefening geslachtsdelen

Op het digibord staat een afbeelding van het mannelijk geslachtsdeel. Bespreek de verschillende onderdelen met de klas. Vervolgens wordt deze oefening herhaald voor het vrouwelijk geslachtsdeel.

Mocht u geen gebruik maken van het digibord, dan kunt u de oefeningen bij werkblad 1.3 in het leerlingenmagazine klassikaal bespreken.

### 8 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen maken zelfstandig de oefeningen van werkblad 1.3 en de invuloefening met begrippen in het leerlingenmagazine bij les 1.3.

### 9 5 MIN Afsluiting

Vertel of lees voor van digibord: 'In deze les heb je geleerd over de geslachtsdelen: hoe ze eruit zien en hoe je ze schoon kunt houden. Ieder lijf is anders, ook ieders geslachtsdelen zien er anders uit.'

## Les 1.4

# WAT JE VOELT IN JE LIJF

### THEMA'S: Gevoelens van opwinding - Veranderingen in lichamelijke reacties

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen benoemen dat gevoelens van opwinding bepaalde reacties kunnen geven in het lichaam (een erectie, vochtig worden).

##### Vaardigheden

- De leerlingen kunnen benoemen dat ze sommige lichaamsdelen fijn vinden om aan te raken en andere juist niet.

#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 1.4.
- Werkblad 1.4: 'Wat je voelt in je lijf' (p. 87) + kleurpotloden (ROOD EN GROEN)
- Optioneel:** Tekenmateriaal, gesprekskaarten, een emotiometer.

#### Voorbereiding

- Lees de tekst in het leerlingenmagazine les 1.4.
- Zorg voor voldoende kopieën van het werkblad 'Wat je voelt in je lijf' voor alle leerlingen.
- Als u kiest voor de optionele werkvorm legt u de benodigde materialen klaar.

**Let op:** In les 5.1 wordt verder ingegaan op seksuele opwinding.

#### Opzet van de les

- Introductie 'Merk jij iets aan je lichaam'.
- Wat voel je allemaal?
- Optioneel:** Werkvorm rond gevoel en lichaam
- Werkblad invullen: Wat je voelt in je lijf
- Lees in het leerlingenmagazine 'Sense' en bespreek: Om hulp vragen
- Afsluiting

## Uitwerking van les 1.4

# WAT JE VOELT IN JE LIJF

### 1 10 MIN Introductie 'Merk jij iets aan je lichaam'.

Lees hardop: 'Merk jij iets aan je lichaam?'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Stel de leerlingen vragen naar aanleiding van de tekst:

- Wat is een natte droom?
- Kunnen meisjes ook een natte droom hebben? Antwoord: Ja, maar dat gebeurt minder vaak dan bij jongens. Wel worden meisjes ook nat als ze opgewonden zijn.
- Wat is afscheiding?
  - Ga met de leerlingen naar de begrippenlijst achterin het leerlingenmagazine. Hierin kunnen ze het antwoord zelf vinden. Laat één van de leerlingen dit voorlezen.

Geef het lesdoel weer: 'In deze les hebben we het over wat je voelt in je lijf. Je kunt emoties en opwinding voelen, maar ook waar je het wel en niet fijn vindt om aan te raken.'

### 2 5 MIN Wat voel je allemaal?

Vertel aan de hand van de handleiding of via het digibord: Wat voel je in je lijf? Ons lichaam heeft niet alleen een buitenkant, maar ook een binnenkant. Wij horen met onze oren, zien met onze ogen, ruiken met onze neus, proeven met onze tong en voelen met onze huid. Dit noemen we onze zintuigen. Daar 'voelen' we dus mee wat er om ons heen gebeurt. Gevoelens kunnen ook emoties betekenen, dus boos, bang, blij of verdrietig bijvoorbeeld.

Wat is opwinding? Als je opwinding voelt, voel je een soort prikkels. Dat kan zijn omdat er iets spannends of leuk gaat gebeuren. Het kan ook te maken hebben met seks! Als iemand opgewonden is heeft hij of zij zin in seks.

**Let op:** Voor leerlingen is het niet altijd vanzelfsprekend dat zij weten hoe zij met gevoelens van opwinding om kunnen gaan. Dit geldt zeker voor leerlingen die moeite hebben met prikkelverwerking. De gevoelens van opwinding kunnen de leerlingen 'overkomen'. Ze weten niet goed hoe ze deze gevoelens moeten plaatsen of wat ze er mee moeten. Daardoor kunnen ze ongepast of ongewenst seksueel gedrag vertonen. Daarom is deze les belangrijk: kinderen worden geholpen hun gevoelens van opwinding beter te plaatsen.

**3 15 MIN** **Optioneel: Werkvorm rond gevoel en lichaam**

Om te oefenen met het herkennen, benoemen, erkennen en accepteren van gevoelens in het lijf kunt u kiezen uit de volgende werkvormen. U kunt er ook voor kiezen om meerdere werkvormen te oefenen met de leerlingen.

- Laat de leerlingen een emotie tekenen en praat hier vervolgens over.
- Gebruik gesprekskaarten of foto's om emoties te bespreken.
- Maak gebruik van de herhalingsles 'Opwinding' via het digibord.

**4 10 MIN** **Werkblad invullen: Wat je voelt in je lijf**

Gebruik het werkblad met het silhouet van een lichaam en een groen en een rood potlood. Deel uit aan de leerlingen en leg uit: Dat ben jij die op dit papier staat.

**Opdracht:** Met het groene potlood kleur je de delen van jouw lichaam die je leuk vindt om zelf aan te komen, omdat dat een fijn gevoel geeft. Met het rode potlood kleur je de delen van jouw lichaam die niet prettig zijn om zelf aan te komen, omdat het geen goed gevoel of zelfs een slecht gevoel geeft.

Benoem dat het goed is om te zoeken naar wat jij zelf leuk vindt, wat fijn is voor jou. Zo leer je jouw lijf beter kennen.

**5 5 MIN** **Lees in het leerlingenmagazine 'Sense' en bespreek: Om hulp vragen**

Laat één van de leerlingen hardop het tekstje voorlezen bij 'Sense'. Bespreek bij wie zij terecht kunnen met vragen over hun lijf of gevoel. Ouders, vertrouwenspersoon, arts...? Als dit praktisch mogelijk is kunt u de leerlingen ook tijdens de les naar de Sense-website laten gaan om deze te verkennen.

**6 5 MIN** **Afsluiting**

Sluit de les af met de tekst: 'In deze les hebben we het gehad over wat je voelt in je lijf. Je kunt emoties en opwinding voelen.'



# LES 2: VRIENDEN, VERLIEFD, VERKERING

2.1 VERLIEFD OF VRIENDEN? | 2.2 VERLIEFD OP EEN MEISJE OF OP EEN JONGEN? | 2.3 VERKERING | 2.4 HOE HOUD JE VERKERING LEUK? | 2.5 WAT WIL JIJ ZELF?

# LES 2: VRIENDEN, VERLIEFD, VERKERING

Relaties en seksualiteit vormen een belangrijk onderdeel van het leven van jongeren. Er zijn verschillende uitingen van verliefdheid en rolverwachtingen van jongens en meisjes ten aanzien van relaties. Het is belangrijk om stil te staan bij wat de leerlingen belangrijk vinden in een relatie. Het aangaan en goed beëindigen van relaties is ook belangrijk.

In Hoofdstuk 1 hebben de leerlingen geleerd over hun eigen lichaam en dat van de ander. Dit hoofdstuk gaat over verliefdheid en relaties. Leerlingen leren over wat verliefdheid is en wat het verschil is met vriendschap. Ze leren hoe ze contact kunnen leggen met andere jongeren. Ook leren ze over hoe je verkering krijgt en hoe je dit prettig houdt. En leren ze hoe ze om kunnen gaan met het beëindigen van een relatie.

Relaties en seksualiteit vormen een belangrijk onderdeel van het leven van jongeren. Er zijn verschillende uitingen van verliefdheid en verschillende rolverwachtingen van jongens en meisjes ten aanzien van relaties.

Het is belangrijk om stil te staan bij wat zij belangrijk vinden in een relatie. Het aangaan en goed beëindigen van relaties is ook belangrijk.

## Les 2.1 VERLIEFD OF VRIENDEN?

**THEMA'S:** Wat is verliefd zijn? - Wat voel je dan? - Hoe ga je om met gevoelens? - Afwijzing

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen kunnen enkele voorbeelden noemen van gevoelens en uitingen van verliefdheid.
- De leerlingen kunnen uitleggen wat het verschil is tussen vriendschap en verliefdheid.
- De leerlingen geven drie verschillende manieren aan om vriendschap voor iemand uit te drukken.
- De leerlingen geven drie verschillende manieren aan om verliefdheid voor iemand uit te drukken.
- De leerlingen kunnen uitleggen dat je het niet altijd hoeft te zeggen als je verliefd bent.
- De leerlingen leggen uit dat bij weigering van verkering/afwijzing negatieve emoties kunnen optreden.

#### Houding

- De leerlingen accepteren anderen en hun beslissingen mbt verliefdheid.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 2.1.
- Filmpje 2.1: 'Verliefd: hoe voelt dat?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

### Vorbereiding

- Lees les 2.1 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 2.1: 'Verliefd: hoe voelt dat?'.
- In het woordweb op het digibord staat het begrip LIEFDE.

Wanneer u geen gebruik maakt van de digitale omgeving zet dan vast 'Liefde' op het bord of op een groot vel papier ter voorbereiding van het woordweb. Zet het begrip LIEFDE in als 'paraplubegrip' en vul alvast een aantal begrippen in die onder 'LIEFDE' vallen op het digibord (in ieder geval: vriendschap, verliefdheid en verkering). Gebruik de 'bewaarknop' om het woordweb te bewaren, zodat hij klaar staat als je de les begint.

### Aandachtspunten en tips

- TIPS:**
- Let erop dat u benadrukt dat nog niet iedereen verliefd is geweest en dat dat ook niet hoeft. Dit is voor iedereen anders.
  - In les 2.2 wordt specifieke ingegaan op diversiteit in relaties. Geef ook al in deze les aan, dat je dat je verliefd kunt worden op jongens en/of meisjes en op mensen die anders zijn dan jezelf. Het is belangrijk dat de leerlingen weten dat dit normaal is.

### Opzet van de les

- 1 Introductie: lezen 'Wat wil jij?' van het digibord of uit het leerlingenmagazine les 2.1
- 2 Woordweb 'Liefde'
- 3 Filmpje 'Verliefd: hoe voelt dat?' bekijken
- 4 **Optioneel:** Herhaling uit Kriebels SO: vriendschap, verliefdheid of verkering?
- 5 Lezen en bespreken: 'Wat is verliefd?' en 'Vrienden of verliefd' uit het leerlingenmagazine
- 6 Stellingenspel 'Verliefdheid'
- 7 Zelfstandige verwerking
- 8 Afsluiting

## Uitwerking van les 2.1 VERLIEFD OF VRIENDEN?

### 1 5 MIN Introductie: lezen: 'Wat wil jij?'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE LES 2.1)

Lees hardop de introductietekst 'Wat wil jij?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine les 2.1 en bespreek dit met de leerlingen.

### 2 15 MIN Woordweb 'Liefde'

Aan de hand van het woordweb bespreekt u de belangrijke begrippen rondom liefde en relaties met de leerlingen. Vertel de leerlingen dat het begrip 'liefde' voor iedereen iets anders kan betekenen. Laat de leerlingen hardop zeggen waar ze aan denken bij het begrip liefde. Schrijf de woorden die genoemd worden op het digibord of op een groot vel papier. Maak verbinding met de kernwoorden 'vriendschap', 'verliefdheid' en 'verkering' en laat de leerlingen de verschillen tussen deze termen uitleggen. Help ze waar dit nodig is. Een mogelijke uitleg:

**Verliefd:** Verliefd zijn is een gevoel. Als je verliefd bent op iemand wil je graag bij die persoon zijn. Als je hem of haar tegenkomt vind je dat erg leuk. Je denkt ook heel vaak aan die persoon.

**Verkering:** Als je verliefd bent op iemand anders en diegene is ook verliefd op jou, kun je samen afspreken dat je verkering hebt. Je kunt samen dingen doen.

Vragen om te stellen:

- Wat is liefde?
- Voel je liefde in een vriendschap, in verliefdheid en in verkering?
- Wat is vriendschap?
- Wat is het verschil tussen verliefdheid en vriendschap? Benoem aspecten als blozen, kriebels in je buik, heel dichtbij diegene willen zijn, een bijzonder gevoel.

**TIP:** Door het woordweb te bewaren (knop bewaren op digibord) of op een groot vel papier te zetten, kunt u het in de volgende lessen er nog eens bijnemen.

### 3 5 MIN Filmpje 'Verliefd: hoe voelt dat' bekijken

Bekijk samen met de leerlingen het filmpje 'Verliefd: hoe voelt dat?'

U kunt de film tussentijds pauzeren en de volgende vraag stellen:

- 1) 0.23: Wat kun je anders voelen in de puberteit? (A: Andere vrienden, verliefd worden, emoties,...) Wie van jullie herkent dit?

### 4 Optioneel: Herhaling uit Kriebels SO: vriendschap, verliefdheid of verkering?

(DIGIBORD)

Een aantal vinkvragen met afbeeldingen helpen leerlingen om verschillen en overeenkomsten tussen vriendschap, verliefdheid en verkering uit te leggen.

### 5 15 MIN Lezen en bespreken: 'Wat is verliefd?' en 'Vrienden of verliefd'

(LEERLINGENMAGAZINE)

Laat vijf leerlingen de teksten hardop voorlezen, zodat iedere leerling de tekst van één van de jongeren in het magazine leest.

Bekijk vervolgens samen de afbeeldingen van jongeren die verliefd zijn. Vraag aan de leerlingen:

- Wat zie je? Mensen zijn verliefd en vinden elkaar leuk.
- Hoe zie je dat? Benoem non-verbale signalen.
- Heb jij dat al eens meegemaakt?
- Hoe voelde je jezelf toen? Mogelijke antwoorden: steeds denken aan de ander, blozen, onzeker, veel energie.
- Wat voel je dan in je lijf? Mogelijke antwoorden: warm gevoel, kriebels in je buik, hart gaat sneller slaan.
- Wat is het verschil tussen vriendschap en verliefd zijn?

Wat als de ander niet verliefd is op jou? Bespreek met de leerlingen wat je kunt doen als je verliefd bent op iemand maar de ander niet op jou. Het kan verdrietig zijn als je verliefd bent op iemand en die persoon is niet verliefd op jou. Wat kun je dan doen?

- Je kunt erover praten met andere mensen, zoals je ouders of vrienden.
- Je kunt leuke dingen gaan doen om afleiding te zoeken.
- Je kunt praten met een begeleider of vertrouwenspersoon op school. Weten de leerlingen wat dat inhoudt en wie dat is?
- Meestal is het goed om wat afstand te nemen van degene op wie je verliefd bent.

### 6 10 MIN Stellingenspel 'Verliefdheid'

Laat alle leerlingen gaan staan en verdeel de klas in drie plekken: 'waar', 'niet waar' of 'weet ik niet'. Leg uit dat de leerlingen bij elke stelling hun antwoord moeten kiezen en op die plek moeten gaan staan. Laat de stellingen zien via het digibord of lees ze hardop voor. Bespreek de antwoorden.

#### Stellingen:

1. Iedereen is wel eens verliefd geweest! (niet waar)
  2. Als je verliefd bent, moet je dat zeggen! (niet waar)
  3. Meisjes kunnen ook verliefd worden op meisjes! (waar)
  4. Jongens kunnen ook verliefd worden op jongens! (waar)
  5. Als je verliefd bent hoeft je geen verkering! (waar)
- (Soms wil je niet eens dat de ander het weet en is het jouw geheim)

### 7 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen vullen de oefeningen bij les 2.1 in het leerlingenmagazine in.

### 8 5 MIN Afsluiting

Vat samen wat is besproken in de les. Geef de volgende boodschap mee:  
'Als je verliefd bent op iemand krijg je een bijzonder gevoel van diegene. Je krijgt bijvoorbeeld kriebels in je buik, je gaat blozen, je denkt veel na over die persoon, je wil dichtbij die persoon zijn en je droomt misschien over een kus. Je kunt verliefd zijn op een jongen of een meisje. Je kunt ook verliefd zijn op iemand die niet verliefd op jou is.'



## Les 2.2

# VERLIEFD OP EEN MEISJE OF OP EEN JONGEN?

(OF OP ALLEBEI?)

### THEMA'S: Diversiteit in relaties - Hulp vragen

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen leggen uit wat homoseksualiteit en bi-seksualiteit is (N.B.: in eigen woorden: 'je kunt verliefd zijn op een jongen als je zelf een jongen bent, etc.').
- De leerlingen leggen uit dat je eventuele verwarring over de eigen seksuele oriëntatie bespreekbaar kunt maken met een vertrouwd persoon.

##### Houding

- De leerlingen hebben een positieve houding t.a.v. het niet discrimineren op basis van seksuele oriëntatie.
- De leerlingen geven aan andere jongeren te respecteren, ongeacht hun seksuele oriëntatie of genderidentiteit.

#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 2.2.
- Filmpje 2.2: 'Verliefd, op een jongen of een meisje?'. Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

#### Vorbereiding

- Lees les 2.2 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 2.2: 'Verliefd, op een jongen of een meisje?'
- **Optionele werkvorm:** bekijk vooraf bijbehorend materiaal (filmpje en/of website).

#### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Lezen en bespreken Filmpje 'Verliefd – op een jongen of een meisje?'
- 3 **Optioneel:** Bekijk 'Wat zou jij doen: Ik vertel iedereen dat ik homo ben!' (NTR)
- 4 Lezen: 'Verliefd op een meisje of op een jongen?'
- 5 Wie ken jij?
- 6 Afsluiting

## Uitwerking van les 2.2 VERLIEFD OP EEN MEISJE OF OP EEN JONGEN?

### 1 5 MIN Introductie

Start met een terugblik op de vorige les en herhaal als nodig de belangrijkste onderdelen: 'Eerder hebben we het gehad over verliefd zijn. We gaan nu kijken naar een filmpje waarin een jongen en een meisje vertellen over verliefd zijn.'

### 2 10 MIN Filmpje 'Verliefd – op een jongen of een meisje?'

Kijk met de leerlingen naar het filmpje 'Verliefd – op een jongen of een meisje?' (+/- 3 MIN.)

- 1) 0.41: Anderson vertelt dat hij homo is. Wat betekent dat? (A: Hij is een jongen die verliefd wordt op jongens).

Na het filmpje: Erin vertelt dat ze op meisjes valt. Hoe is ze daar achter gekomen? (A: Ze is tot nu toe altijd op meisjes verliefd geworden).

Bespreek het filmpje na aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe kwam Anderson erachter dat hij op jongens valt?
- Hoe kwam Erin erachter dat zij op meisjes valt?

**TIP:** In deze les is het belangrijk dat leerlingen weten dat je verliefd kunt worden op jongens en/of meisjes. Het is belangrijk dat ze begrijpen dat dit normaal is.

### 3 10 MIN Optioneel: Bekijk het verhaal van Daisy

Bekijk het filmpje via het digibord. Opent het filmpje niet? Ga dan naar de beeldbank op [www.seksuelevorming.nl/Just-Like-U-Daisy/](http://www.seksuelevorming.nl/Just-Like-U-Daisy/)

#### 4 5 MIN Lezen: 'Verliefd op een meisje of op een jongen?'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Verliefd op een meisje of op een jongen' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. Hierbij kunt u gebruik maken van de presentatie in de digitale omgeving.

#### 5 10 MIN Wie ken jij?

Geef enkele voorbeelden van lesbische, homoseksuele en biseksuele mensen of transgenders die u kent (persoonlijk, uit de media of uit de lijst hieronder). Denk aan mensen die er openlijk voor uitkomen dat ze dat zijn.

**TIP:** Sluit aan bij mensen die recent in het nieuws zijn geweest.

**Bekende vloggers (social media) LHBT's**  
Veel jongeren volgen vloggers op internet via Sociale media als YouTube, Instagram, Twitter of Facebook. De volgende online persoonlijkheden/ online influencers zijn openlijk LHBT:

- Furtjuh (Rutger Vink)  
[www.youtube.com/user/Furtjuh](http://www.youtube.com/user/Furtjuh)
- Nanne Meijer  
[www.youtube.com/user/MeijerNanne](http://www.youtube.com/user/MeijerNanne)
- Ericos (Eric van Tok)  
[www.youtube.com/user/ericos](http://www.youtube.com/user/ericos)
- EverythingTim (Tim Bunink)  
[www.youtube.com/user/everythingtim](http://www.youtube.com/user/everythingtim)
- Ferry de Ruiter  
[www.youtube.com/user/ferryderuiter](http://www.youtube.com/user/ferryderuiter)
- lkvrouwvanjou (Joyce & Scarlet)  
[www.youtube.com/user/lkvrouwvanjou](http://www.youtube.com/user/lkvrouwvanjou)
- Marije van den Berg  
[www.youtube.com/user/AllesvanMarije](http://www.youtube.com/user/AllesvanMarije)
- Linda de Munck  
[www.youtube.com/user/Decorati0nn2](http://www.youtube.com/user/Decorati0nn2)

#### 6 5 MIN Afsluiting

Bespreek met de leerlingen wat er in de les aan de orde is geweest aan de hand van deze boodschap op het digibord: Je kunt verliefd worden op een andere persoon, dat kan een jongen zijn of een meisje. Misschien val je wel op allebei. Dat kan allemaal.

Benoem dat je elkaar hier niet om uitlucht of gemene opmerkingen over maakt.

#### Houding

- De leerlingen leggen uit hoe ze aankijken tegen verschillende types seksuele relaties/contacten op dit moment.
- De leerlingen accepteren anderen en hun beslissingen m.b.t. intimiteit en seksualiteit.

#### Vaardigheden

- De leerlingen vertellen wat je kan doen om met de negatieve emoties, die het beëindigen van een relatie met zich meebrengt, om te gaan.

#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine Les 2.3.
- Filmpje 2.3: 'Verliefd: wat doe je?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- **Optioneel:** Website over daten.

#### Vorbereiding

- Lees les 2.3 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 2.3: 'Verliefd: wat doe je?'.
- **Optionele werkvormen:** Bekijk vooraf bijbehorend materiaal (filmpje en/of website). Bepaal of deze werkvorm(en) past bij uw groep.
- **Optionele werkvorm contact zoeken:** Maak gebruik van de situaties in de digi-omgeving.

#### Opzet van de les

- 1 Introductie + 'Verkering': wat wil jij?
- 2 Bekijk het filmpje 2.3: 'Verliefd: wat doe je?'
- 3 **Optioneel:** Partnerkeuze. Bespreek met de leerlingen
- 4 Lees en bespreek 'Hoe krijg je verkering' en 'Zes versiertips'
- 5 **Optioneel:** Contact zoeken: bespreking en rollenspel
- 6 **Optioneel:** Website over daten
- 7 Zelfstandige verwerking
- 8 Afsluiting

## Uitwerking van les 2.3 VERKERING

#### 1 5 MIN Introductie + 'Verkering': wat wil jij?

Start de les door te vertellen: 'Je kunt verschillende soorten relaties met mensen hebben. Je kunt vrienden zijn met iemand of verkering hebben. Vandaag hebben we het over verkering.'

Bekijk eventueel nog eens het woordweb uit de vorige les. Lees de tekst 'Verkering: wat wil jij?' hardop voor uit het leerlingenmagazine.

#### 2 15 MIN Bekijk het filmpje 2.3: 'Verliefd: wat doe je?'

Bekijk samen met de leerlingen het filmpje en bespreek vervolgens wat ze gezien hebben: 'Het ene meisje vindt een jongen leuk. Haar vriendin vindt dat ze dat moeten zeggen, maar ze durft niet goed met hem te praten.'

1) 0.50: Wat gebeurde er?  
(A: Het ene meisje vindt een jongen leuk. Haar vriendin vindt dat ze iets tegen hem moet zeggen, maar ze durft niet goed met hem te praten.)

2) 1.23: De vriendin zegt dat ze 'gewoon zelfverzekerder moet worden' en dat ze naar de jongen moet zwaaien of zoiets. Wat vinden jullie?  
(Bespreek de mening van de leerlingen)

3) Na het filmpje bespreken met de leerlingen:

- Wat is 'verlegen' zijn?  
(zie andere vragen)
- Wat kun je doen, als je iemand leuk vindt?

Vraag de leerlingen aanvullend:

- Wat is verkering?
- Wanneer heb je verkering?
- Hoe krijg je verkering?
- Moet je altijd verkering hebben met iemand als je verliefd bent?
- Wat doen mensen als ze verkering hebben?
- Welke dingen doe je liever met degene met wie je verkering hebt en welke liever met vrienden/ vriendinnen? Waarom?

## Les 2.3 VERKERING

**THEMA'S:** Hoe maak je contact met iemand? - Hoe laat je merken dat je iemand leuk vindt? - Wat wil je? (vrienden zijn of verkering) - Teleurstelling - Rollen jongens/meisjes

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen geven drie verschillende manieren aan om vriendschap voor iemand uit te drukken.
- De leerlingen geven drie verschillende manieren aan om liefde voor iemand uit te drukken.

**3 10 MIN** **Optioneel: Partnerkeuze. Bespreek met de leerlingen.**

Houd een groepsgesprek met de leerlingen over partnerkeuze aan de hand van de volgende vragen:

- Waarop kies je iemand uit?
- Waar let je op?
- Wat vind jij belangrijk: hoe iemand er uit ziet, of ze dezelfde dingen leuk vinden, aardig zijn...?

**4 10 MIN** **Lees en bespreek 'Hoe krijg je verkering' en 'Zes versiertips'**

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees hardop de teksten voor via het digibord of uit het leerlingenmagazine: 'Hoe krijg je verkering' en 'Zes versiertips'. Laat de citaten bij 'Zes versiertips' voorlezen door twee meisjes en drie jongens.

**5 15 MIN** **Optioneel: Contact zoeken: bespreking en rollenspel**

(DIGIBORD)

Verdeel de leerlingen in kleine groepen (zoveel mogelijk jongens en meisjes door elkaar). Via het digibord worden verschillende situaties gegeven. Dit zijn er in totaal zes.

Laat elke groep samen bespreken hoe de persoon in de situatie kan handelen of reageren. Vertel de groep dat ze de situatie en de oplossing straks voor de klas mogen uitbeelden.

Vraag de leerlingen na het uitbeelden naar hun ervaringen. Hoe was het om dit te doen?

Bespreek de oefening klassikaal na:

- Op welke manier kun je contact met een ander zoeken?
- Welke manier vinden de meisjes leuk?
- Welke manier vinden de jongens leuk?
- Zijn er verschillen en overeenkomsten?

**6 10 MIN** **Optioneel: Website over daten**

Bekijk vooraf of de website aansluit bij de leerlingen in uw groep. Laat de leerlingen zelfstandig de volgende website bekijken: [www.abcdaten.nl/#!/uitleg/vriendschap-en-relaties/8/stap-8.html](http://www.abcdaten.nl/#!/uitleg/vriendschap-en-relaties/8/stap-8.html)

**7 5 MIN** **Zelfstandige verwerking**

De leerlingen vullen de oefening bij les 2.3 in het leerlingenmagazine in.

**8 5 MIN** **Afsluiting**

Sluit de les af door het geleerde nog eens samen te vatten en begrippen te herhalen.

- Vriendschap: Als je vrienden bent vind je het leuk om samen dingen te doen. Je kan je vriend(in) in vertrouwen nemen als je iets wil vertellen. Je kan vrienden zijn met jongens en met meisjes.
- Verkering: Als twee mensen verliefd zijn op elkaar kunnen ze verkering krijgen. Jongens en meisjes kunnen verkering vragen. Je kunt dat op veel verschillende manieren doen. Je zegt alleen 'ja' als je verkering met de ander wilt. Als je geen verkering wilt zeg je 'nee'. Als je verkering hebt doe je vaak leuke dingen samen, bijvoorbeeld gamen of naar de bioscoop. Je kan verkering hebben met een jongen of met een meisje. Verkering heb je met één iemand.

Benadruk nog een keer dat je altijd zelf moet aangeven wat je wel en niet wilt, ook als je verkering hebt. Daar praat je samen over. Als je verkering hebt wil je elkaar misschien zoemen. Dat doe je alleen als jij het wilt en de ander ook. Als één van jullie het niet wil doe je het niet.

## Les 2.4

# HOE HOUD JE VERKERING LEUK?

**THEMA'S: Zo blijft je verkering leuk - Uitmaken: hoe er mee omgaan (zowel zelf als door de ander) - Hulp vragen**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen kunnen uitleggen dat er prettige en minder prettige relaties bestaan.
- De leerlingen kunnen uitleggen waar jongeren terecht kunnen met welke problemen.
- De leerlingen weten welke negatieve gevoelens het verbreken van een relatie met zich mee kan brengen en hoe ze hiermee om kunnen gaan.

#### Houding

- De leerlingen hebben een positieve houding t.a.v. het verkrijgen van hulp.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 2.4.
- Werkblad 2.4: 'Hoe houd je verkering leuk?' (p. 88).
- Filmpje 2.4: 'Verkering: hoe is dat?'  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- Rode en oranje stiften/kleurpotloden.

### Vorbereiding

- Lees les 2.4 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 2.4: 'Verkering: hoe is dat?'

### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Bekijk het filmpje: 'Verkering: hoe is dat?'
- 3 'Zo blijft je verkering leuk' Leerlingenmagazine: Lezen en invullen
- 4 Relatiecheck, werkblad 'Hoe houd je verkering leuk?'
- 5 Leerlingenmagazine: lezen en bespreken
- 6 Rollenspel: 'Het is uit'
- 7 Afsluiting

## Uitwerking van les 2.4

# HOE HOUD JE VERKERING LEUK?

**1 5 MIN** **Introductie**

Start de les met een korte herhaling van de vorige les: 'Soms is verkering leuk en soms ook niet. In de vorige les hebben we het gehad over verliefd zijn en verkering krijgen. In deze les hebben we het over wat je samen kunt doen als je verkering hebt. Wat doe je als je verkering niet meer leuk is? We praten erover hoe je relaties leuk houdt, maar ook hoe je een verkering kunt uitmaken.'

**2 5 MIN** **Bekijk het filmpje: 'Verkering: hoe is dat?'**

Bekijk het filmpje 'Verkering: hoe is dat?' met de leerlingen. In het filmpje vertelt Mehdie over zijn vriendin en over verkering hebben.

Mehdie vertelt dat hij al 10 maanden verkering heeft.

Wat vindt hij daar leuk aan?

(A: Dat je al zo vroeg van iemand kunt houden)

Wat vindt hij minder leuk?

(A: Als je de ander niet lang ziet, kun je diegene missen.)

**3 5 MIN** **'Zo blijft je verkering leuk'**

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees hardop met de leerlingen de 5 tips uit het leerlingenmagazine voor. Kies vijf leerlingen uit, die elk één regel voorlezen.

Daarna vullen de leerlingen zelfstandig de oefening in:

'Wat zou jij doen?'

**4 15 MIN** **Relatiecheck, werkblad 'Hoe houd je verkering leuk?'**

Vraag de leerlingen om te denken aan een vriend of vriendin. Dat kan een verkering zijn als ze die nu hebben of hebben gehad. Andere leerlingen kunnen de oefening doen met betrekking tot een vriendschap.

Doe vervolgens de Relatiecheck (zie de vragen hieronder). Ze kunnen zelfstandig steeds een J opschrijven voor 'ja' en een N voor 'nee'. Hoeveel keer 'Ja' heb je?

1. Voel je jezelf fijn bij hem of haar?
2. Luistert hij of zij naar wat jij wel en niet wilt?
3. Speelt één van jullie altijd de baas?
4. Scheldt hij of zij je nooit uit en slaat hij of zij je niet?
5. Zijn jullie eerlijk tegen elkaar?

Geef de leerlingen allemaal een werkblad (ZIE WERKBLAD). Laat hen op het werkblad aankruisen en bespreek vervolgens de antwoorden:

**Groen:** wat je wel fijn of leuk vindt.

**Oranje:** wat je niet fijn vindt in een vriendschap of relatie (kiezen wat hen het beste past).

**Rood:** wat voor hen redenen zijn om een vriendschap te stoppen of een verkering uit te maken.

### 5 10 MIN Leerlingenmagazine: Lezen en bespreken: 'Moeten we alles samen doen?' en 'Uitmaken'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees hardop het citaat van Thijs onder 'Moeten we alles samen doen?' en vervolgens met advies van zijn voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. De leerlingen kruisen aan welk antwoord zij het best vinden. Bespreek de opdracht na door te vragen welk antwoord volgens hen het beste was.

Lees de inleiding bij 'Uitmaken' hardop voor. Kies drie leerlingen die de drie punten bij 'Uitmaken' voorlezen.

Bespreek na aan de hand van de volgende vragen:

- Heb je het wel eens uitgemaakt?
- Maakte een ander het uit met jou?
- Hoe ging dat?
- Wat was wel/ niet fijn?

Lees hardop de tekst 'Liefdesverdriet' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. Laat één van de leerlingen de tekst van Charissa voorlezen.

### 6 10 MIN Rollenspel: 'Het is uit'

Laat de leerlingen hardop oefenen (eventueel in tweetallen) hoe je duidelijk kunt zeggen dat de verkering is afgelopen (letterlijke woorden en uitspraak oefenen). Maak gebruik van de volgende stappen bij een 'het is uit'-gesprek. Deze staan zichtbaar op het digibord:

1. Kies een goed moment om het te zeggen.
2. Zeg duidelijk dat voor jou de verkering is afgelopen.
3. Vertel kort waarom, bijvoorbeeld: 'Ik vind onze verkering niet meer leuk.'
4. Luister naar de reactie van de ander.
5. Blijf bij wat jij wilt.

### 7 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af door te herhalen wat er besproken is: 'Verliefdheid is leuk, maar soms ook lastig. Als je verliefd bent op elkaar kun je verkering krijgen, maar dat hoeft niet. Je bepaalt zelf of je dat wilt. Je bepaalt ook zelf hoe ver je wilt gaan en hoe lang je met iemand verkering wilt. Doe niets waar je nog niet aan toe bent!'

## Les 2.5 WAT WIL JIJ ZELF?

**THEMA: Omgaan met reacties anderen op gedrag**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen benoemen wat het eigen gezin van hen verwacht als jongen/meisje (= genderrol, zoals ten aanzien van gezin, studie en werk).

#### Houding

- De leerlingen kunnen globaal vertellen over een eigen toekomst met betrekking tot relaties en kinderen krijgen.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 2.5.
- **Optioneel:** 'Het wensenkwartet'. [www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap](http://www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap).
- **Optioneel:** MC Fit & Adje - Luister Naar Jezelf. Digibord of [www.youtube.com/watch?v=gElabqH5zhU](https://www.youtube.com/watch?v=gElabqH5zhU).

### Vorbereiding

- Lees les 2.5 in het leerlingenmagazine.
- **Optioneel:** Bekijk 'Het wensenkwartet'. [www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap](http://www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap). Dit spel laat zien hoe de jongere aankijkt tegen bepaalde onderdelen van haar/zijn leven en toekomst. Daarbij komen ook 'gevoeligere' onderwerpen als seksualiteit, veilig vrijen en de kindwens aan de orde.
- **Optionele werkvorm:** Bekijk de rap [www.youtube.com/watch?v=gElabqH5zhU](https://www.youtube.com/watch?v=gElabqH5zhU). (MC FIT & ADJE - LUISTER NAAR JEZELF).

### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Lees en bespreek 'Wat vinden ouders van verliefd zijn en verkering?'
- 3 Bespreek: 'Wat wil jij zelf?'
- 4 **Optioneel:** Speel het wensenkwartet met de leerlingen of laat ze een eigen rap verzinnen over luisteren naar jezelf.
- 5 Afsluiting

## Uitwerking van les 2.5 WAT WIL JIJ ZELF?

### 1 5 MIN Introductie

Start de les door uit te leggen dat iedereen andere ervaringen heeft met verliefdheid, verkering en relaties. Niet iedereen denkt hier hetzelfde over. Daar gaan we het over hebben.

### 2 10 MIN Lees en bespreek 'Wat vinden ouders van verliefd zijn en verkering?'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de inleiding 'Wat vinden ouders van verliefd zijn en verkering?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. Laat twee jongens en twee meisjes de citaten voorlezen. Bespreek dit vervolgens na met de klas. Stel daarbij de volgende aanvullende vragen:

- Waarom durfde Oscar in het begin niet aan zijn ouders te vertellen dat hij homo is, terwijl hij dit al een tijdje wist? Bij het bespreken van deze vraag moet aan bod komen dat Oscar waarschijnlijk bang is voor een negatieve reactie van zijn ouders of zelfs een afwijzing. Geef aan dat ouders meestal even moeten wennen, net als de ouders van Oscar, maar het vervolgens accepteren. In een enkel geval is het heel moeilijk homoseksualiteit te bespreken met ouders. Dan is het belangrijk om met iemand anders te praten die je vertrouwt.
- Rachel vertelt dat dat haar ouders niet vragen of ze wel eens verliefd is. Hoe is dat bij jou? Bij het bespreken van deze vraag kan aan bod komen hoe de sociale omgeving van de leerlingen omgaat met hun ideeën rond relaties en seksualiteit.

### 3 15 MIN 'Wat wil jij zelf?'

Bespreek in een klassengesprek de onderstaande vragen met de leerlingen. Dit kan ook via het digibord.

- Wat wil jij graag later?
- Wil je trouwen met iemand?
- Zou je een relatie willen?
- Zou je willen samenwonen?
- Zou je met een man/ jongen of vrouw/ meisje willen trouwen of samenwonen?
- Woon je liever alleen? Zo ja: zou dat kunnen, denk je?
- Zou je een partner met een beperking of zonder beperking willen?



Laat verschillende leerlingen aan het woord. Bespreek de voor- en nadelen. Vraag ook naar wat gebruikelijk is in hun familie. Is iedereen getrouwd of zijn er ook familieleden die niet getrouwd zijn?

U kunt eventueel 'Het wensenkwartet' met de leerlingen doen. Dit spel laat zien hoe de jongere aankijkt tegen bepaalde onderdelen van haar/ zijn leven en toekomst. Daarbij komen ook 'gevoeligere' onderwerpen als seksualiteit, veilig vrijen en de kinderwens aan de orde. Bij het kwartetspel kunt u ook de ouders en eventuele andere gezins- of familieleden betrekken.

**TIP:** Via [www.asvz.nl](http://www.asvz.nl) kunt u meer relevante informatie vinden over hoe u kunt omgaan met een ouderschapswens bij de leerlingen.

4 **15 MIN** **Optioneel: rappen**

Luister met de jongeren naar MC Fit & Adje - Luister naar jezelf (via digibord, als de video niet opent, ga naar [www.youtube.com/watch?v=gElabqH5zhU](http://www.youtube.com/watch?v=gElabqH5zhU)). Laat hen zelf ook een rap bedenken over naar jezelf luisteren.

5 **5 MIN** **Afsluiting**

Sluit de les af en concludeer dat iedereen anders is in wat hij of zij later zou willen. Mensen maken soms keuzes omdat dat zo hoort in hun familie (bijvoorbeeld eerst trouwen en dan kinderen krijgen), maar dat hoeft niet. Je kunt wat je wilt ook nog veranderen later. Je hoeft het nu nog niet te weten. Het kan wel leuk en spannend zijn om er over na te denken.

# LES 3: HOE VER GA JIJ?

3.1 ZOENEN, KNUFFELEN EN SEKS | 3.2 WAT WIL JE EN WAT WIL JE NIET? | 3.3 HOE ZEG JE WAT JE WILT? | 3.4 CHATTEN! CHILLEN! SAMEN WILLEN? | 3.5 WAT WIL DE ANDER? | 3.6 OVER JOUW GRENS



# LES 3: HOE VER GA JIJ?

In het vorige hoofdstuk hebben de leerlingen geleerd over liefde en relaties. Jongeren willen meestal 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 dit hoofdstuk wordt hier aandacht aan besteed. Daarbij is er aandacht voor begrippen rond seksualiteit. 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 3.1 ZOENEN, KNUFFELEN EN SEKS

**THEMA'S: Wat is: zoenen, knuffelen, seks?  
- Wat is masturbatie?**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen hebben kennis van verschillende vormen van seksueel gedrag (zoenen, knuffelen, seks hebben).
- De leerlingen noemen vier manieren om intiem te zijn met een geliefde/ partner zonder geslachtsgemeenschap te hebben.

#### Houding

- De leerlingen erkennen dat er meer manieren zijn om intiem te zijn.

### Vaardigheden

- De leerlingen kunnen praten over begrippen die te maken hebben met seksualiteit.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 3.1.
- Filmpje 3.1: 'Hoe ver ga jij?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- Werkblad 3.1 B: 'Zoenen, knuffelen en seks'. (p. 94).
- **Optioneel:** Werkblad 3.1 A: 'Zoenen, knuffelen en seks'. (KWARTETSPEL, p. 89 T/M 93).

### Vorbereiding

- Lees les 3.1 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk filmpje 3.1: 'Hoe ver ga jij?'.

**TIP:** Sommige leerlingen zijn niet gewend zomaar over 'seks' te praten. In sommige culturen mag er niet over dit onderwerp gesproken worden en meisjes mogen soms niet in het bijzijn van jongens hierover praten. Als dit het geval is kunt u ook besluiten deze opdracht apart met de jongens en de meisjes uit te voeren.

### Opzet van de les

- 1 Introductie: Lees en bespreek 'Hoe ver ga jij?'
- 2 Woordweb: Vrijen
- 3 **Optioneel:** Kwartetspel 'Zoenen, knuffelen en seks'
- 4 Bekijk het filmpje: 'Hoe ver ga jij?'
- 5 Lezen 'Wat wil jij?' en 'Seks met jezelf'
- 6 Quiz: 'Zoenen, knuffelen en seks'
- 7 Zelfstandige verwerking
- 8 Afsluiting

## Uitwerking van les 3.1 ZOENEN, KNUFFELEN EN SEKS

### 1 5 MIN Introductie: Lees en bespreek 'Hoe ver ga jij?'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Hoe ver ga jij' hardop voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. Bespreek vervolgens met de leerlingen: 'Misschien wil je nog niet zoenen of wil je nog geen seks, maar misschien wel. Er zijn verschillende manieren waarop je dichtbij een ander kunt zijn. Vandaag leer je welke manieren dat zijn en welke woorden je kunt gebruiken.'

### 2 15 MIN Woordweb: Vrijen

Aan de hand van een woordweb worden vier begrippen geïntroduceerd: vrijen (paraplubegrip), knuffelen, zoenen en seks. De woordspin van het centrale woord 'vrijen' wordt geïntroduceerd als paraplubegrip, zodat je de verschillende begrippen die in de les besproken gaan worden (knuffelen, zoenen, seks) kunt introduceren en relateren aan een centraal begrip.

Leg uit dat de les vandaag gaat over woorden die te maken hebben met vrijen. Vraag de leerlingen waar zij aan denken bij het woord 'vrijen'. Schrijf de woorden die de leerlingen noemen op het digibord (open eventueel een tekenblad over de dia). U kunt ook het woordweb maken op het bord of op een groot vel papier/een flip-over.

Omcirkel vervolgens de woorden knuffelen, zoenen en seks als die genoemd zijn en benoem ze anders zelf. Bij seks hebben we het hier over seks met de handen (vingeren, aftrekken), orale seks (pijpen, beffen), vaginale seks en anale seks.

Leg uit dat de les over die begrippen gaat en dat het belangrijk is om te weten wat deze woorden betekenen. Dan weten we dat we hetzelfde bedoelen als we deze woorden gebruiken.

**TIP:** Wees voorbereid dat sommige leerlingen woorden kunnen roepen als 'pijpen', 'beffen' en 'neuken'. U kunt ervoor kiezen om aan de leerlingen te vragen wat deze woorden betekenen. Zoek echter naar een balans in woorden. Geef het duidelijk aan als woorden ongepast zijn. Schrijf deze dan ook niet in het woordweb. U kunt dit oplossen met een aparte kolom voor bijvoorbeeld taal in de klas, straattaal of ongepaste woorden. Schrijf ze op geeltjes en plak ze in een apart vak. Ze worden zo wel gehoord en opgeschreven, maar fysiek en visueel in een specifieke kolom plaatst.

### 3 10 MIN Optioneel: Kwartetspel 'Zoenen, knuffelen en seks'

Laat de leerlingen het kwartetspel spelen (ZIE WERKBLAD).

### 4 5 MIN Bekijk het filmpje: 'Hoe ver ga jij?'

Bekijk het filmpje 'Hoe ver ga jij?' met de leerlingen.

### 5 10 MIN Lezen 'Zoenen, knuffelen en seks' en 'Seks met jezelf'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Laat drie leerlingen de tekst bij 'Zoenen, knuffelen en seks' vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine hardop voorlezen. Lees daarna zelf de tekst 'Seks met jezelf' hardop voor. Praat hierover met de leerlingen.

### 6 10 MIN Quiz: Zoenen, knuffelen en seks

Maak de quiz via het digibord of gebruik de bijlage om de quiz als zelfstandige verwerkingsopdracht te gebruiken. Bespreek de antwoorden klassikaal.

### 7 5 MIN Zelfstandige verwerking

Laat de leerlingen zelfstandig de opdracht maken in het leerlingenmagazine bij les 3.1 'Wil je wachten met seks?'

### 8 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af door te herhalen wat er besproken is: 'Mensen kunnen verschillende vormen van seks met elkaar hebben, omdat ze elkaar lief vinden en/ of omdat het een heel fijn gevoel geeft. Als iets je geen fijn gevoel geeft moet je het niet doen. Iedereen heeft hierbij een eigen tempo en eigen behoeften.'

## Les 3.2

# WAT WIL JE EN WAT WIL JE NIET?

**THEMA: Wensen en grenzen aangeven**

### Leerdoelen

#### Vaardigheden

- De leerlingen geven aan wat hun eigen wensen, grenzen en behoeften zijn op seksueel gebied.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 3.2.
- Filmpje 3.2: 'Wat wil jij?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- Optioneel:** Wensenkaart en kleurplaten.

### Vorbereiding

- Lees les 3.2 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 3.2: 'Wat wil jij?'.  
Verzamel verschillend materiaal om te voelen en leg dit klaar voor gebruik: pluimpje, massagevormpje, zacht doekje, grasspriet, schuursponsje, steen, koud flesje water, ...

### Opzet van de les

- 1 Introductie: 'wensen': bekijk en bespreek het filmpje 'Wat wil jij?'
- 2 Onderwijsgesprek: 'Wensen'
- 3 Oefening: Wat voel je?
- 4 Zelfstandige verwerking
- 5 **Optioneel:** Wensenkaart
- 6 **Optioneel:** Kleurplaat
- 7 Afsluiting

## Uitwerking van les 3.2

# WAT WIL JE EN WAT WIL JE NIET?

### 1 10 MIN Introductie: 'Wensen': bekijk en bespreek het filmpje 'Wat wil jij?'

Start de les met het bekijken van het filmpje 'Wat wil jij?' en vraag naar de reacties van de leerlingen. U kunt de volgende vragen gebruiken:

- Berber zegt dat zij zou wachten met zoenen tot ze de ander wat beter kent. Wat vind jij?
- Orpheo zegt dat je seks mag hebben wanneer je dat zelf wilt. Dat hoeft niet voor je van de middelbare school af bent. Wat vind jij?

Bespreek met de leerlingen of lees voor van het digi-bord: Deze les gaat over wensen en grenzen. Je leert wat wensen en grenzen zijn en je denkt na over wat jij wilt en wat niet.

**TIP:** Plaats de leeftijd waarop jongeren voor het eerst seks hebben in perspectief met cijfers (50% van jongeren seks voor 18e, 50% van jongeren eerste keer na 18e).

### 2 10 MIN Onderwijsgesprek: 'Wensen'

Leg uit wat wensen zijn. Wensen zijn dingen die je belangrijk vindt, waarvan je hoopt dat die gebeuren. Dingen die je fijn vindt voelen, wat je graag wilt. Dit is voor iedereen anders. Laat de leerlingen voorbeelden geven van een wens over verliefdheid, verkering of seks.

Praat daarna met de leerlingen over grenzen.

- Grenzen laten zien wanneer je iets juist niet wilt.
- Grenzen kunnen net als wensen voor iedereen anders zijn. Vraag aan de leerlingen welke grenzen zij hebben, bijvoorbeeld als het gaat over aanraken. Of je iemand wel of niet leuk vindt heeft meestal invloed op je grenzen.

Soms kan het ingewikkeld zijn om te weten wat jij wilt of wat de ander wil. Net zoals in het echte verkeer zijn er ook in het seksuele verkeer enkele regels. In de komende lessen gaan we meer leren over wanneer iets wel of niet oké is.

**TIP:** Om de leerlingen kennis te laten maken met de seksuele 'spelregels' kun je gebruik maken van het Vlaggensysteem (zie [www.seksuelevorming.nl/vso](http://www.seksuelevorming.nl/vso)). Dit helpt de leerlingen om zelf in te schatten of seksueel gedrag wel of niet oké is. Als aan alle criteria wordt voldaan is het seksueel gedrag oké. In alle andere gevallen niet. De criteria zijn dus alle zes even belangrijk.

### 3 10 MIN Oefening: Wat voel je?

Zet de leerlingen in een kring of vierkant aan tafel. Maak gebruik van verschillend materiaal om te voelen. Denk aan een pluimpje, massagevormpje, zacht doekje, grasspriet, schuursponsje, steen, koud flesje water, ...

#### Deel 1 Voelen van voorwerpen

De leerlingen gaan zelf met het voorwerp over eigen arm, nek, hand, etc.. (nu heb je zelf controle over wat er gebeurt en wanneer). Vervolgens gaan ze met het voorwerp over arm, nek, hand van buurman/ buurvrouw (het voelt het anders als een ander het doet).

#### Deel 2 Benoemen van ervaringen, prettige en onprettige gevoelens

- Hoe voelde het?
- Vond je het fijn of niet?
- Vond je het aangenaam of niet?
- Zou je dat nog eens willen voelen of niet?

#### Deel 3 Nabespreken

Bespreek de oefening na met de leerlingen:

- Wat merk je op in de groep?
- Hoe waren de reacties van de anderen?
- Denk je dat de anderen hetzelfde ervaren?
- Vindt iedereen hetzelfde aangenaam of onaangenaam?
- Hoe merk je dat?

**TIP:** Ter ondersteuning kunt u de leerlingen hun gevoelens laten uitdrukken via een tekening foto of smiley.

### 4 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen vullen in het leerlingenmagazine de oefening in: 'Wat wil jij?'

### 5 10 MIN Optioneel: Wensenkaart

Maak met de leerlingen een 'Wensenkaart'. De leerlingen kruisen op de wensenkaart aan wat hun wensen zijn als ze uitgaan. Als jij een leuk meisje of een leuke jongen ontmoet, wat hoop je dan dat er gebeurt?

Maak vooraf duidelijk dat dit een individuele oefening is die niet met de klas gedeeld hoeft te worden. De wensenkaart hoeft achteraf niet ingeleverd te worden. Zorg dat er ruimte is om de oefening zelfstandig in te vullen.

### 6 10 MIN Optioneel: Kleurplaat

In deze werkvorm kleuren de leerlingen een kleurplaat. Er is een kleurplaat van de voorkant en van de achterkant van het lichaam. Voor deze opdracht zijn verschillende variaties mogelijk, afhankelijk van het niveau. U kunt ook kiezen voor de werkvorm uit les 1.2. Hang de tekeningen in de klas en kom er later nog eens op terug. Het is ook een optie om de tekeningen na te bespreken aan de hand van de verschillen.

1. Laat de leerlingen op de kleurplaat (lichaam jongen of meisje) inkleuren welke delen van hun eigen lichaam ze FIJN vinden om ZELF aan te raken (groen) en welke delen van hun lichaam ze NIET FIJN vinden om ZELF aan te raken (rood).

2. Laat de leerlingen op de kleurplaat inkleuren op welke delen van hun lichaam ze het FIJN vinden als EEN ANDER ze aanraakt (groen) en op welke delen van hun lichaam ze het NIET FIJN vinden om door EEN ANDER aangeraakt te worden (rood).

**TIP:** U kunt bij een herhalingsles bijvoorbeeld een andere opdracht geven: eerst starten met de voorkant of alleen je eigen lichaam en daarna achterkant of als iemand anders je aanraakt. Zo kunt u met kleine aanpassingen de les veranderen of aanpassen aan het niveau van individuele leerlingen.

### 7 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vertel de leerlingen: 'Seks is oké als jullie het allebei willen en prettig vinden. Vertel wat jij leuk vindt en vraag wat de ander prettig vindt.'



## Les 3.3

# HOE ZEG JE WAT JE WILT?

**THEMA: Communiceren van wensen en grenzen**

### Leerdoelen

#### Vaardigheden

- De leerlingen zijn in staat om aan te geven wat hun eigen wensen, grenzen en behoeften zijn.
- De leerlingen laten zien dat ze ja of nee kunnen zeggen tegen seks als ze dat willen.
- De leerlingen kunnen aan een partner aangeven hoe ver zij willen gaan.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 3.3.
- Filmpje 3.3: 'Hoe zeg je wat je wilt?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

### Vorbereiding

- Lees les 3.3 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk filmpje 3.3: 'Hoe zeg je wat je wilt?'
- Zorg dat er voldoende beweegruimte is in het leslokaal om een rollenspel te kunnen doen.

### Opzet van de les 3.3

- 1 Introductie
- 2 Bekijk het filmpje 'Hoe zeg je wat je wilt?'
- 3 Oefening: Rollenspel 'Ja' en 'Nee' zeggen
- 4 Oefening: Rollenspel: 'Zeggen dat je iets niet wilt'
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting

## Uitwerking van les 3.3

# HOE ZEG JE WAT JE WILT?

### 1 5 MIN Introductie

Start de les met een korte terugblik op de vorige les: 'In de vorige les hebben we gepraat over wensen en grenzen. Wensen zijn de dingen die je wilt of prettig vindt, grenzen laten zien welke dingen je juist niet wilt. Jullie hebben vorige les nagedacht over je eigen wensen en grenzen. Je leert vandaag hoe je kunt zeggen wat je wel en niet wilt.'

### 2 10 MIN Bekijk het filmpje 3.3 'Hoe zeg je wat je wilt?'

Bekijk het filmpje met de leerlingen en bespreek dit aan de hand van de volgende vragen:

- Anderson zegt dat veel jongens en meiden het lastig vinden te zeggen wat ze willen met seks. Vinden jullie dat ook?
- Ellen vertelt in het filmpje dat een jongen haar wilde zoenen. Zij wilde niet. Hoe loste ze het op?
- Tim vertelt dat hij erop let of iemand blij kijkt. Waarom doet hij dat?

### 3 10 MIN Oefening: Rollenspel 'Ja' en 'Nee' zeggen

In deze werkvorm oefenen de leerlingen met JA en NEE zeggen. Dit kan zowel met hun stem als met hun lichaam. Vraag de leerlingen eerst op welke manieren je 'ja' kunt zeggen (zachtjes, hard, met gebaren, zonder gebaren, rechtop of gebogen). Laat dit zien voor de klas. Vraag de leerlingen dan op welke manieren je 'nee' kunt zeggen (zachtjes, hard, met gebaren, zonder gebaren, rechtop of gebogen). Laat dit zien voor de klas.

Vraag de leerlingen vervolgens bij hun buurman of -vrouw op de arm te kriebelen, aaien, knijpen, tikken (etc..) en laat de leerlingen weer hardop JA of NEE zeggen als ze het prettig of niet prettig vinden. Zorg dat alle leerlingen een keer oefenen met zowel JA als NEE zeggen (in woord, houding en/of gebaren). Gebruik eventueel 'STOP HOU OP' als alternatief voor NEE. Stel hierna de vraag: Wat doe je als de ander NEE of STOP HOU OP zegt? Bespreek dat je dan stopt. Vraag waarom je dan stopt en leg uit dat je stopt op het moment dat de ander het niet (meer) fijn vindt.

### 4 10 MIN Oefening: Rollenspel: 'Zeggen dat je iets niet wilt'

We gaan nu oefenen met 'zeggen dat je iets niet wilt'. Het kan best lastig zijn om 'nee' te zeggen of hulp te vragen. We gaan in vier stappen oefenen hoe je kunt zeggen dat je iets niet wilt.

Oefen elke stap met één of meerdere leerlingen. Ga bijvoorbeeld in een kring staan en laat iedereen het hardop uitspreken. Je kunt ook groepen maken of tweetallen en leerlingen met elkaar laten oefenen, nadat je het hebt voorgedaan. Kies een manier die het beste bij jouw leerlingen past. Benoem altijd het belang om duidelijk grenzen aan te geven: niemand mag bij jou iets doen wat jij niet wilt.

1. Zeg duidelijk: Stop! Of 'Nee, dat wil ik niet!'
2. Zeg het boos!
3. Zeg dat je hulp gaat roepen: 'Hou op of ik vertel het aan...'
4. Roep om hulp en vertel het aan iemand die je vertrouwt.

### 5 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen maken zelfstandig de oefening in het leerlingenmagazine 'Wat zou jij doen?'

### 6 5 MIN Afsluiting

Sluit af door de leerlingen te vragen of ze het makkelijk vinden om NEE te zeggen. Vraag ook of ze het makkelijk vinden om te luisteren als een ander NEE zegt? Leg uit dat het belangrijk is om je grenzen aan te geven, ook als het moeilijk is om een ander teleur te stellen of als je bang of boos bent.

## Les 3.4

# CHATTEN! CHILLEN! SAMEN WILLEN?

**THEMA'S: (online): Seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid - Ambigue communicatie**

### Leerdoelen

#### Kennis

- 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.

#### Houding

- 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.

### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen aan een partner aangeven hoe ver zij willen gaan.
- Leerlingen kunnen bij de ander checken hoe ver hij of zij wil gaan.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 3.4.
- Filmpje 3.4: 'Jelle wil meer dan Renee'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

### Vorbereiding

- Lees les 3.4 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 3.4: 'Jelle wil meer dan Renee'.

### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Bekijk en bespreek het filmpje 'Wat zijn jouw grenzen?'
- 3 Lees en bespreek 'Chatten! Chillen! Samen willen?' in het leerlingenmagazine
- 4 Zelfstandige verwerking
- 5 Afsluiting

## Uitwerking van les 3.4 CHATTEN! CHILLEN! SAMEN WILLEN?

### 1 5 MIN Introductie

De docent vertelt: 'In de vorige lessen hebben we gepraat over wensen en grenzen. Wensen zijn de dingen die je graag wilt of fijn vindt, grenzen laten zien welke dingen je juist niet wilt. Jullie hebben nagedacht over je eigen wensen en grenzen en hoe je daar iets over kunt zeggen. In deze les gaan jullie leren om je wensen en grenzen ook aan iemand anders duidelijk te maken.'

### 2 10 MIN Bekijk en bespreek het filmpje 'Jelle wil meer dan Renee'

Bekijk samen met de leerlingen het filmpje 'Wat zijn jouw grenzen?' en bespreek dit aan de hand van de volgende vragen:

- Vond je dat Renee duidelijk was in hoe ver zij zou willen gaan? Wat had ze kunnen doen om duidelijker te zijn?
- Wat vond je van het gedrag van Jelle? Wat had hij anders kunnen doen?

Noteer op het (digi)bord enkele manieren waarop je duidelijk kunt laten zien wat je wel en niet wilt en leg uit: 'Als je echt duidelijk wilt zijn over je wensen en grenzen moet je ook in je gedrag duidelijk laten zien wat je wel en niet wilt. Daarvoor kan je de manieren gebruiken die we net samen hebben opgeschreven'.

### 3 15 MIN Lees en bespreek 'Chatten! Chillen! Samen willen?'

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees met de leerlingen de tekst 'Chatten! Chillen! Samen willen?' in het leerlingenmagazine en bespreek wat er mis is gegaan in dit verhaal:

Bespreek met de leerlingen:

- Wat is er misgegaan in het verhaal?
- Sanne laat Nick merken dat ze niet verder wil gaan. Hoe vind jij dat Sanne dat doet?
- Nick weet niet goed wat Sanne wil. Hij pakt een condoom. Wat had hij anders kunnen doen?

### 4 10 MIN Zelfstandige verwerking

(LEERLINGENMAGAZINE)

Laat de leerlingen de oefening 'Wat vind jij ervan?' invullen.

### 5 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vat samen wat er is besproken: 'We hebben gezien dat het belangrijk is om duidelijk aan te geven wat je wel en niet wilt, maar ook dat het belangrijk is om te weten wat de wensen en grenzen van de ander zijn. Als je elkaars wensen en grenzen kent houdt je het contact leuk. Jullie weten nu beter hoe je aan een ander kunt zien of zij interesse heeft of juist niet.'

## Les 3.5 WAT WIL DE ANDER?

**THEMA'S: (online) Seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid - Wat wil de ander?**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen weten dat niet iedereen hetzelfde fijn vindt op seksueel gebied en dat dit per keer kan veranderen.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 3.5.
- Filmpje 3.5: 'Grenzen'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- Werkblad 3.5: 'Situatiebeschrijvingen' (p. 95)

### Vorbereiding

- Lees les 3.5 in het leerlingenmagazine.
- Opdrachtenkaartjes uit de bijlage 'Situatiebeschrijvingen: veilig/onveilig'.
- Wanneer u geen digibord gebruikt kun u de zes tips uit het leerlingenmagazine op het bord of een flip-over zetten.

### Opzet van de les

- 1 Introductie: lees en bespreek: 'Seks is leuk... als je het allebei wilt'
- 2 Bekijk het filmpje 'Grenzen' en bespreek het
- 3 Lees en bespreek: 'Tips: Zo praat je over seks'
- 4 Situatiebeschrijvingen: veilig/onveilig
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting

## Uitwerking van les 3.5 WAT WIL DE ANDER?

### 1 5 MIN Introductie: lees en bespreek: 'Seks is leuk...als je het allebei wilt'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Seks is leuk...als je het allebei wilt' hardop voor en bespreek met de leerlingen: 'Soms weet je niet goed of jij een bepaalde aanraking of iets wat er gebeurt fijn vindt. Soms is het ook niet duidelijk wat de ander vindt. Het kan ook zijn dat je twijfelt. Luister naar dat gevoel en maak dat ook duidelijk aan de ander. Daarnaast is het belangrijk om hulp te vragen in onprettige situaties of als aanrakingen niet prettig voelen. Hoe doe je dat? Dat gaan we oefenen!'

### 2 10 MIN Bekijk het filmpje 'Grenzen' en bespreek

Bekijk met de leerlingen het filmpje 'Grenzen'. De jongeren in dit filmpje vertellen over het praten over seks. Vraag aan de leerlingen: 'Wat denk jij dat belangrijk is, als je praat over seks?'

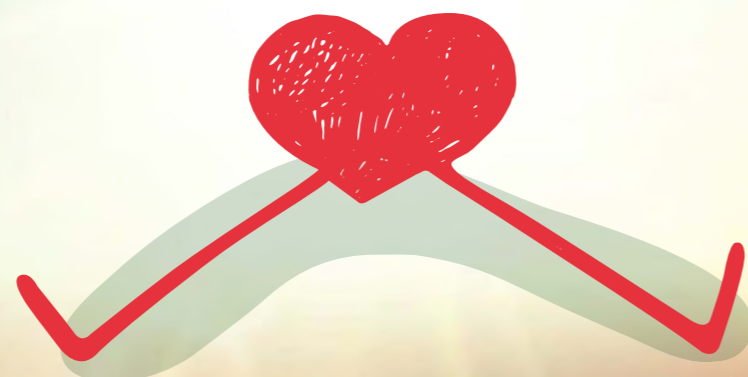
### 3 10 MIN Lees en bespreek: 'Zo praat je over seks: tips'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE, P. 23)

Laat drie leerlingen de tips voorlezen. Bespreek daarna onderstaande zes tips via het digibord of de vooraf opgeschreven tips op het bord:

Seks is veel leuker als....

1. jij en de ander het allebei willen: Als we het allebei willen en prettig vinden is het oké. Als ik niet wil moet ik dat duidelijk zeggen. Als de ander niet wil mag ik niet aandringen.
2. jullie allebei niet worden gedwongen of overgehaald: Ik doe het alleen omdat ik het zélf wil, niet voor een beloning, om iemand een plezier te doen of te vermijden dat die boos wordt. Ik mag niet aandringen als de ander niet wil.
3. jullie gelijkwaardig zijn: Jullie zijn allebei ongeveer even oud, even slim, even sterk, even... Seksuele dingen doen met iemand die veel ouder, sterker of slimmer is of met iemand die veel jonger of zwakker is is niet oké.
4. het past bij jullie leeftijd: Alles op zijn tijd. Ik doe niets waar ik nog te jong of al te oud voor ben.



- het past bij de omgeving en situatie en anderen er geen last van hebben: Ik houd rekening met mijn omgeving en stoer of choqueeer niemand met mijn gedrag.
- jij en/of de ander er geen vervelende dingen van krijgen, zoals pijn, angst, ...: Ik doe niets dat schadelijk kan zijn voor mezelf of de ander. Ik denk na over de gevolgen van mijn gedrag en neem geen risico's.

**Leg uit:** 'Als jij één van de zes punten een 'nee' geeft is het niet oké. Doorgaan is dan heel onverstandig. Stop!'

#### 4 15 MIN **Situatiebeschrijvingen: veilig/onveilig**

Geef alle leerlingen een rode, gele en een groene kaart en leg uit wat de kaarten betekenen:

- **Groene kaart:** situatie is oké
- **Gele kaart:** twijfel
- **Rode kaart:** onveilige situatie

Gebruik de situaties (ZIE WERKBLAD) en laat de leerlingen per situatie een kleur ophouden. Bespreek elke vraag met de leerlingen:

#### Vragen bij een groene kaart:

- Waarom is dit oké?
- Wanneer zou het niet meer oké zijn?

#### Vragen bij een gele kaart:

- Waarom twijfel je?
- Wanneer zou je zeker weten of het veilig of onveilig is?

#### Vragen bij een rode kaart:

- Wat maakt het onveilig?
- Hoe kan je het veiliger maken?

#### 5 5 MIN **Zelfstandige verwerking**

De leerlingen maken zelfstandig de opdracht in het leerlingenmagazine 'Wat wil de ander?'

#### 6 5 MIN **Afsluiting**

Sluit de les af met een korte herhaling van wat er aan de orde is geweest en bespreek: 'Als je A hebt gezegd hoef je niet altijd B te zeggen en je moet elkaars grenzen respecteren. Vraag aan de ander wat hij of zij wil.'

#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 3.6.
- Werkblad 3.6: 'Hulp vragen' (p. 96)
- **Optioneel:** Bekijk het filmpje via het digibord. Maak je geen gebruik van de digilessen, ga dan naar: [www.tiny.cc/onfk5y](http://www.tiny.cc/onfk5y).

#### Vorbereiding

- Lees les 3.6 in het leerlingenmagazine.
- Wanneer u kiest voor de optionele werkvorm, bekijk dan het filmpje 'Wat is jouw grens' via het digibord of via: [www.schooltv.nl/video/seksuele-intimidatie-wat-is-jouw-grens/playlist/51](http://www.schooltv.nl/video/seksuele-intimidatie-wat-is-jouw-grens/playlist/51).
- U kunt er bij het woordweb ook voor kiezen om het woord als parachuteterm in te zetten. Vul dan ter voorbereiding vast een aantal termen, gerelateerd aan seksueel gedrag, in op het digibord. Gebruik de bewaarknop om het woordweb te bewaren, zodat de andere termen klaar staan als je de les begint. Houd rekening met het niveau van de leerlingen!

**TIP:** Zorg dat alle leerlingen weten dat de school een vertrouwenspersoon heeft. Hang bijvoorbeeld posters door de school met een foto van de vertrouwenspersoon. Nodig de vertrouwenspersoon een keer uit om in de klas iets te vertellen over wat er met hem of haar besproken kan worden.

#### Opzet van de les

- 1 Lees: 'Over jouw grens'
- 2 **Optioneel:** Bekijk het filmpje 'Wat is jouw grens?'
- 3 Woordweb: seksueel grensoverschrijdend gedrag
- 4 Hulp vragen
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting



## Les 3.6 OVER JOUW GRENS

**THEMA'S: (online) Seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid - Hulp vragen bij grensoverschrijdende situaties**

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen leggen uit waar jongeren terecht kunnen met problemen rond seksuele grensoverschrijding.
- De leerlingen beschrijven hoe loverboys/-girls meestal te werk gaan.
- De leerlingen kennen de begrippen vrije en gedwongen partnerkeuze (uithuwelijken).

##### Houding

- De leerlingen hebben een positieve houding ten aanzien van het verkrijgen van hulp via: - Docent/ vertrouwenspersoon - Sense (spreekuur, infolijn) - Huisarts.

## Uitwerking van les 3.6 OVER JOUW GRENS

#### 1 5 MIN **Lees: 'Over jouw grens'**

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Start de les en vertel: 'Je leert vandaag wat je kunt doen als iemand met seks of in de liefde over je grens is gegaan en aan wie je hulp kunt vragen. We praten bij misbruik en situaties, die niet meer prettig voelen, over seksueel grensoverschrijdend gedrag. Om wat voor situaties gaat het? Hoe kun je ze herkennen? Wat kun je doen? We gaan hier met elkaar over praten en mee oefenen.'

**TIP:** • Het komt vaker voor dat er leerlingen in de klas zitten met een verleden van seksueel misbruik of seksuele grensoverschrijding. Juist voor deze leerlingen is het belangrijk dat zij seksuele grensoverschrijding leren (h)erkennen en benoemen (hulp vragen). Kondig 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 verwijst naar de mentor of schoolmaatschappelijk werker.

- Bij leerlingen die in een verwerkingsproces zitten stemt u natuurlijk altijd af met de behandelaar over deelname aan de les van de leerling op dat specifieke moment.

#### 2 10 MIN **Optioneel: Bekijk het filmpje 'Wat is jouw grens?'**

Bekijk met de leerlingen het filmpje 'Wat is jouw grens' [www.schooltv.nl/video/seksuele-intimidatie-wat-is-jouw-grens/playlist/51](http://www.schooltv.nl/video/seksuele-intimidatie-wat-is-jouw-grens/playlist/51)

#### 3 15 MIN **Woordweb: over je grens met seks**

Maak met de leerlingen een woordweb met als thema 'over je grens met seks'. Richt het woordweb zo in dat er duidelijk wordt dat het gaat om: aanraken/ knuffelen, zoenen, vrijen, geslachtsgemeenschap, orale seks, masturbatie, aftrekken, vingers, beffen, pijpen etc.. Het gaat dan om alle vormen van seksualiteit en liefde die jij niet wilt en waar je toe overgehaald of gedwongen bent. Woorden die ook belangrijk zijn om mee te nemen en bespreken zijn seksueel misbruik, loverboy en aanranding.

#### 4 15 MIN Hulp vragen

(WERKBLAD 3.6, P. 96)

In de vorige les is al gewerkt met de kleurenkaartjes. Geef alle leerlingen nu opnieuw een rode, gele en een groene kaart en herhaal wat de kaarten betekenen. Leg ditmaal de nadruk in de bespreking op wat de leerlingen kunnen doen in de grensoverschrijdende situaties. Laat de leerlingen de concrete voorbeelden op de kaartjes (voor) lezen en bepalen wat zij van de situatie vinden. Bespreek vervolgens de antwoorden.

- **Rode kaart:** onveilige situatie
- **Groene kaart:** situatie is oké
- **Gele kaart:** twijfel

**Vragen bij een rode kaart:** Wat maakt het onveilig? Hoe kan je het veiliger maken? Aan wie kun je hulp vragen?

**Vragen bij een groene kaart:** Waarom is dit oké? Wanneer zou het niet meer oké zijn? Wat kun je doen? Aan wie kun je hulp vragen?

**Vragen bij een gele kaart:** Waarom twijfel je? Wanneer zou je zeker weten of het veilig of onveilig is? Aan wie kun je hulp vragen?

#### 5 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen maken zelfstandig de oefening bij les 3.6 in het leerlingenmagazine 'Hulp vragen'.

#### 6 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vertel de leerlingen: 'Soms kunnen er in seks en relaties dingen gebeuren die jij niet fijn vindt of die de ander niet fijn vindt. Als zoiets gebeurt kun je altijd hulp vragen bij de vertrouwenspersoon.'



# LES 4: ONLINE, WAT DOE JE?

4.1 FOTO'S, CHATTEN OF MEER? | 4.2 SEXTING  
| 4.3 #ONLINE: HOUD HET VEILIG | 4.4 WAT ZIE JE ONLINE?

# LES 4: ONLINE, WAT DOE JE?

Jongeren besteden veel tijd online. Het contact leggen met andere jongeren en het onderhouden van relaties gaat ook vaak langs deze weg. Sommige jongeren sturen seksueel getinte beelden naar elkaar en veel jongeren hebben weleens een seksueel getint beeld ontvangen. Door aandacht te besteden aan sexting, grooming en online contact zijn jongeren zich meer bewust van wat ze doen online en kunnen ze beter keuzes maken.

De leerlingen leren hoe ze op een veilige manier online contact kunnen leggen met andere jongeren. Ze leren over sexting, hoe ze ermee om kunnen gaan en wat de gevolgen kunnen zijn. Aan de orde komt ook dat niet alles wat ze online zien 'echt' is: mensen kunnen zich online anders voordoen, foto's kunnen bewerkt zijn en pornografie geeft geen goed beeld van hoe seks 'echt' is.

## Les 4.1 FOTO'S, CHATTEN OF MEER?

### THEMA'S: Online contact maken - Sexting

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen leggen uit hoe ze online contacten kunnen leggen en/of onderhouden.

##### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen voorbeelden geven wat zij doen om veilig te internetten.


#### Benodigdheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 4.1.
- Filmpje bij les 4.1: Wat doe jij online? Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](https://langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- Werkblad 4.1: 'Online: wat doe je?' (p.97)

#### Vorbereiding

- Lees les 4.1 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 'Online: wat doe jij?'.


#### Aandachtspunten en tips

 **TIP:** Verwijs leerlingen die online grensoverschrijdend gedrag hebben meegemaakt naar websites waar ze informatie en ondersteuning kunnen vinden, zoals [meldknop.nl](https://meldknop.nl) en [helpwanted.nl](https://helpwanted.nl). Zelf kunt u daar ook meer informatie vinden over het omgaan met online grensoverschrijdend gedrag.

#### Opzet van de les


- 1 Lees het Introductiekader bij het hoofdstuk: Online: wat doe jij?
- 2 Bekijk en bespreek het filmpje: 'Online: wat doe jij?'
- 3 Wat vind je leuk en wat niet?
- 4 Werkblad 4.1: Online: wat doe je? (p.97)
- 5 Afsluiting

## Uitwerking van les 4.1 FOTO'S, CHATTEN OF MEER?

- 1  5 MIN Lees het Introductiekader bij het hoofdstuk: **Online: wat doe jij?**

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees hardop het introductiekader voor via het digibord of het leerlingenmagazine. En vertel als inleiding: 'Online kun je berichten, foto's en video's delen met mensen die je kent of leert kennen. Je kunt muziek delen en je eigen stijl op je profiel laten zien. Je kunt ook foto's of filmpjes tegenkomen waar je niet naar op zoek was of die je niet leuk vindt. In deze les praten we over wat je tegen kunt komen op het internet. We hebben het over wat je op internet kunt doen als je iets leuk vindt en wat je kunt doen als je iets op internet niet leuk vindt.'

- 2  15 MIN Bekijk en bespreek het filmpje: **'Online: wat doe jij?'**

Bekijk het filmpje 'Online: wat doe jij?' Met de leerlingen. In het filmpje komen verschillende vragen terug. U kunt na iedere vraag de film stopzetten, de vraag voorlezen en de discussie starten. Daarna kunt u het filmpje verder kijken.

U kunt er ook voor kiezen om het gehele filmpje ineens te bekijken en daarna te bespreken.


De volgende vragen komen terug in de film:

- Social media: Wat gebruik je?
- Social media: Wat vind je leuk en wat niet?

- 3  5 MIN **Wat vind je leuk en wat niet?**

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees hardop de vraag in het leerlingenmagazine voor: 'Wat vind je leuk en wat niet?' De leerlingen omcirkelen in het magazine wat zij leuk vinden om online te doen.

- 4  10 MIN **Bespreek het werkblad 'Online: wat doe jij?'.** De leerlingen maken de oefening.

Bekijk de afbeeldingen van de verschillende apps met de leerlingen. Bespreek met hen wat ze kennen en gebruiken. Waar gebruiken zij de apps voor?

Lees daarna met de leerlingen de spreekballonnen over online laten merken dat je iemand leuk vindt. Wat zouden zij doen? De leerlingen vullen dit in op het werkblad.

- 5  5 MIN **Afsluiting**

Sluit de les af en vat samen wat is besproken in de les. Wat is belangrijk online? Waar moet je op letten? Benadruk nogmaals dat ze, als er iets is gebeurd, altijd bij u of de vertrouwenspersoon terecht kunnen!

## Les 4.2 SEXTING

### THEMA'S: Sexting

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen leggen uit wat de risico's zijn van het delen van seksueel getinte foto's of filmpjes van zichzelf of anderen op online media.

##### Vaardigheden

- Leerlingen kunnen voorbeelden geven wat zij doen om veilig te internetten.


#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 4.2.
- Filmpje: 'Sexting'.
- Envelop met een foto erin.  
(BIJVOORBEELD EEN PORTRETFOTO OF EEN VAKANTIEFOTO)

#### Voorbereiding

- Lees les 4.2 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 'Sexting' via de digi-omgeving op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

#### Aandachtspunten en tips

 **TIP:** Wilt u meer weten over wat u als school kunt doen aan sexting?

Kijk op: [www.stappenplansexting.nl](http://www.stappenplansexting.nl). Het stappenplan sexting helpt scholen om op te treden als er seksueel getinte beelden van een leerling rondgaan. Het stappenplan sexting bevat acties, informatie, tips en hulpmiddelen.

#### Opzet van de les

- 1 Lees de introductie bij de les: 'Wat is sexting?'
- 2 Bekijk en bespreek het filmpje: 'Sexting'
- 3 Lees en bespreek: en 'De hele school zag mijn naaktfoto'
- 5 Lees met de leerlingen 'Sexting: denk hieraan', 'Nog geen 18' en 'Waar kun je hulp krijgen'
- 6 Wat is sexting? Oefening met envelop
- 7 Afsluiting

## Uitwerking van les 4.2 SEXTING

### 1 5 MIN Lees de introductie bij de les

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Herhaal kort wat is besproken in de vorige les. Lees dan hardop de tekst 'Wat is sexting?' voor via het digibord of het leerlingenmagazine. Lees de definitie van sexting voor en bespreek wat het inhoudt. Vraag vervolgens aan de leerlingen wat een blote foto is. Is dat mét of zonder onderbroek/boxer? Wat is het verschil tussen een bikini en een bh?

### 2 15 MIN Bekijk en bespreek het filmpje: 'Sexting'

Bekijk het filmpje 'Sexting' met de leerlingen. In het filmpje komen verschillende vragen terug. U kunt na iedere vraag de film stopzetten, de vraag voorlezen en de discussie starten. Daarna kunt u het filmpje verder kijken. U kunt er ook voor kiezen om het gehele filmpje ineens te bekijken en daarna te bespreken. De volgende vragen komen terug in de film:

- Sexting: Zou jij het doen?
  - Sexting: Heb jij wel eens een foto gekregen, verstuurd of doorgestuurd?
  - Sexting: Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes?
  - Social media en sexting: wanneer ging het mis?
- Bespreek na afloop dat jongeren in de film vertellen over sexting. Hebben de leerlingen via social media wel eens geflirt of zelfs een spannend berichtje of sexy foto gestuurd? Wat vinden ze ervan dat sommige jongeren dit doen? Hoe houd je sexting leuk? Vraag de leerlingen wat zij hier van vinden, wat ze zelf doen en waar ze het mee eens zijn.

### 3 15 MIN Lees en bespreek: 'De hele school zag mijn naaktfoto'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Laat vervolgens een leerling (of lees zelf) het verhaal 'De hele school zag mijn naaktfoto' van Sharon voorlezen en stel na afloop de volgende vragen:

#### • Wat ging er mis?

Antwoord: Sharon heeft een naaktfoto van zichzelf gestuurd en 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, maar 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.

### 4 5 MIN Lees met de leerlingen 'Sexting: denk hieraan', 'Nog geen 18' en 'Waar kun je hulp krijgen'

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de teksten 'Sexting: denk hieraan', 'Nog geen 18' en 'Waar kun je hulp krijgen' uit het leerlingenmagazine met de leerlingen. Bespreek met de leerlingen aan wie zij hulp zouden vragen.

### 5 5 MIN Wat is sexting? Oefening met envelop

Deze oefening is bedoeld om sexting concreter te maken. Wat gebeurt er met een foto als jij die deelt? Gebruik een envelop en een foto. Stop de foto in de envelop. Geef deze aan één van de leerlingen. Vraag: 'Stel, je krijgt van mij deze foto. Laat je die dan aan anderen zien? Aan wie laat je hem wel en niet zien? Geef je hem zomaar door of vraag je dat eerst aan mij?'  
Stel vervolgens dezelfde vragen nog eens met de aanvulling: 'Stel, het is een foto waarop jij bloot staat.'

### 6 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vat samen wat is besproken in de les. Wat is belangrijk online? Waar moet je op letten? Benadruk nogmaals dat ze, als er iets is gebeurd, altijd bij de u of de vertrouwenspersoon terecht kunnen!



## Les 4.3 #ONLINE: HOUD HET VEILIG

**THEMA'S: (online) Seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid - Grooming - Hulp vragen**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen leggen uit dat ze grensoverschrijdend online gedrag kunnen melden bij een vertrouwde volwassene.

#### Houding

- De leerlingen benoemen dat ze nee zeggen wanneer er op internet seksuele vragen gesteld worden door anderen dan een vast vriendje/vriendinnetje.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 4.3.
- Werkblad 4.3: 'Stoplichtspel' (P.98).
- Filmpje: 'Online: houd het veilig'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- **Optioneel:** Zie leerlingenmagazine 'TOOLKIT LOVE ONLINE'.

### Vorbereiding

- Lees les 4.3 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 'Online: Houd het veilig'.
- **Optioneel:** Als u dit thema nog verder wilt verdiepen via teksten en oefeningen, kunt u het leerlingenmagazine van de 'Toolkit Love Online' daarvoor gebruiken. Dit magazine kunt u bestellen via [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl).

### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Bekijk het filmpje: 'Online: houd het veilig' en bespreek
- 3 Lees en bespreek: Veilig appen en chatten + Tips over internet
- 4 Stoplichtspel
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 **Optioneel:** Zie leerlingenmagazine 'TOOLKIT LOVE ONLINE'
- 7 Afsluiting

## Uitwerking van les 4.3 #ONLINE: HOUD HET VEILIG

### 1 5 MIN Introductie

Start de les en vertel via het digibord of de docentenhandleiding: 'Internet is heel leuk en je kan er veel mee doen. Er zitten ook risico's aan. In deze les leer je dat het belangrijk is om te weten met wie je contact hebt op internet. Je leert ook hoe je een gesprek kunt stoppen en de ander kunt blokkeren. Aan het einde van de les leer je hoe je hulp kunt vragen als je online iets vervelends hebt meegemaakt.'

### 2 15 MIN Bekijk het filmpje: 'Online: houd het veilig' en bespreek

Bekijk het filmpje 'Online: houd het veilig' met de leerlingen. In het filmpje komt steeds een schermje met een nieuwe vraag. U kunt ervoor kiezen om het gesprek met de leerlingen aan te gaan na iedere vraag of om eerst het gehele filmpje te bekijken en de vragen na afloop met de leerlingen te bespreken.

In deze film praten jongeren over:

- Heb je wel eens online contact met onbekenden?
- Zou je afspreken met iemand die je alleen online kent?
- Wat kan je doen als het misgaat?'

Bespreek na afloop met de leerlingen: 'In deze film vertellen jongeren over contacten aangaan online. Met wie hebben ze contact? Hoe zorgen ze ervoor dat dit veilig is? Wat doen ze als een online gesprek vervelend wordt?'

Stel de volgende vragen:

- Wat vinden jullie van wat de jongeren zeggen in de film?
- Wat doen jullie hetzelfde? Wat doen jullie anders?

### 3 5 MIN Lees en bespreek: Veilig appen en chatten + Tips over internet

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de teksten 'Veilig appen en chatten' en 'Tips over internet' hardop voor. Bespreek vervolgens eventuele vragen in de klas.

### 4 15 MIN Stoplichtspel

(DIGIBORD EN/OF WERKBLAD)

Speel met de leerlingen het stoplichtspel. Het doel hiervan is dat de leerlingen gaan nadenken over handelingen van leeftijdsgenoten: is het veilig of niet? (N.B.: De leerlingen hebben in het vorige hoofdstuk al geleerd te werken met de stoplichtmethode, namelijk met het gebruik van de gekleurde kaarten).

- **Variante 1:** Geef elke leerling een kaartje van elke kleur van een stoplicht: rood (zeker niet oké), oranje (oppassen), groen (dat is oké). Lees één voor één de situaties voor via het digibord. De leerlingen steken de kleur op die past bij hun mening. Vraag na elke situatie aan de leerlingen om hun mening te geven. Geef daarna feedback op elke situatie vanaf het digibord of uit de bijlage bij deze les.
- **Variante 2:** Actieve werkvorm: Verdeel het lokaal in drie vlakken, rood, oranje en groen. Laat de leerlingen naar het vlak lopen dat bij hun mening past.

Bespreek ook steeds met de leerlingen bij wie ze om hulp kunnen vragen.

### 5 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen vullen de oefening 'Wat als iemand vervelend doet?' in het leerlingenmagazine in. Indien individueel niet mogelijk: klassikaal doen (eventueel via digibord).

### 6 XX MIN Optioneel: Zie leerlingenmagazine 'TOOLKIT LOVE ONLINE'

In het leerlingenmagazine van de aanvullende module bij Lang Leve de Liefde: 'Toolkit Love Online' vindt u diverse extra oefeningen.

### 7 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af door de volgende tekst voor te lezen van het digibord of in eigen woorden te vertellen: 'In deze les hebben we gezien dat het belangrijk is om te weten met wie je contact hebt op internet. Als je online iets vervelends hebt meegemaakt kun je altijd om hulp vragen.'

## Les 4.4

# WAT ZIE JE ONLINE?

### THEMA'S: Beeldvorming media - Porno

#### Leerdoelen

#### Vaardigheden

- De leerlingen kunnen aangeven dat er verschillen zijn tussen wat ze zien in de media (= mediabeeldvormingen) en de realiteit (in relatie tot uiterlijk, relaties en seks).

#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 4.4.
- Werkblad 4.4: 'Zoek de verschillen' (p. 99).
- Fotobewerkingsprogramma (bijvoorbeeld door leerlingen hun telefoon te laten gebruiken, of via [www.fotoflexer.com](http://www.fotoflexer.com)).
- Filmpjes:
  - 'Dove Evolution': [www.youtube.com/watch?v=DCNElwxkPlc](http://www.youtube.com/watch?v=DCNElwxkPlc).
  - Bekijk via de digi-omgeving of via de vermelde links 'Photoshop': [www.tiny.cc/0wfk5y](http://www.tiny.cc/0wfk5y).

#### Voorbereiding

- Lees les 4.4 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 'Dove Evolution' en/of 'Photoshop'.
- Bedenk welke manier van fotobewerking u met de leerlingen wilt inzetten: kijk wat het beste past bij hun mogelijkheden en de praktische aspecten van uw les.

#### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Lees en bespreek: 'Reclamefoto's zijn vaak nep'
- 3 Oefening: Voor en na: zoek de verschillen
- 4 Lees en bespreek: 'Porno is geen echte seks'
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting

## Uitwerking van les 4.4

### WAT ZIE JE ONLINE?

#### 1 5 MIN Introductie

Bekijk één van de twee filmpjes (eventueel zonder geluid). Dit kan via het digibord. Daarbij is het belangrijk om de reclamebeelden te laten zien en de manier waarop het meisje transformeert naar een model. Bespreek het filmpje en vraag daarbij:

- Wat gebeurt er in het filmpje?
- Heb je zoiets wel eens vaker gezien?

Vertel vervolgens: 'Je leert in deze les dat mensen op de televisie of internet er vaak anders uitzien dan in het echt. Je leert ook dat seks op televisie en internet nep kan zijn.'

**TIP:** Deze les gaat over hoe 'echt' het is wat je ziet op diverse media. Dat gaat dus onder meer over reclame, maar ook over pornografie. Leerlingen kunnen op zoek gaan naar blootbeelden of -video's op televisie of internet. Ze doen dit omdat ze nieuwsgierig zijn of omdat het ze opwindt. Ze kunnen ook per ongeluk in aanraking komen met deze beelden. Het is belangrijk om dit in het juiste perspectief te plaatsen, zodat leerlingen weten dat deze beelden niet overeenkomen met de realiteit. Sommige leerlingen kunnen er ook van schrikken of ze vies vinden. Het is belangrijk dat ze weten dat ze de beelden dan weg kunnen klikken en ze met vragen hierover naar ouders of leraar kunnen gaan.

#### 2 10 MIN Lees en bespreek: 'Reclamefoto's zijn vaak nep'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Reclamefoto's zijn vaak nep' uit het leerlingenmagazine hardop voor. Leg uit aan de leerlingen dat op tv en internet zien dingen er vaak anders uitzien dan in het echt. Mannen zien er bijvoorbeeld vaak heel stoer uit en vrouwen heel sexy.

In dit filmpje zie je dat veel van de beelden eigenlijk zijn bewerkt met de computer. Dat wordt ook wel fotoshopen genoemd. Door te fotoshopen kun je iemand er anders uit laten zien. Iemand kan dan bijvoorbeeld langer en dunner worden en grotere ogen en dikke lippen

krijgen. Zo ziet iemand er veel mooier of lelijker uit dan in het echt. De meeste mensen zien er helemaal niet zo uit in het echt, maar als je heel vaak heel mooie mensen ziet op tv of op internet kun je onzeker worden.

#### 3 5 MIN Oefening: Voor en na: zoek de verschillen

(WERKBLAD 4.4)

In de bijlage staan mensen op de foto voor fotoshop en erna. Laat de leerlingen de verschillen zoeken en bespreek vervolgens wat er anders is gemaakt.

#### 4 10 MIN Lees en bespreek: 'Porno is geen echte seks'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Vraag de leerlingen of ze wel eens gekke dingen op internet of tv hebben gezien en laat ze hierover vertellen. Leg de focus op blote mensen en porno en/of seks. Vat vervolgens samen wat de leerlingen hebben verteld. Benoem dat veel kinderen seks (of blote mensen) zien op internet. Dit gebeurt soms omdat ze nieuwsgierig zijn en zoeken naar filmpjes en afbeeldingen, maar het kan ook gebeuren zonder dat je het wil. Ze komen dan gewoon ineens op je beeldscherm. Ga in gesprek met de leerlingen en bespreek hun eigen ervaringen.

Leg daarna uit dat de mensen in pornofilmpjes zich vaak anders gedragen en er anders uitzien dan mensen in het echt. In de filmpjes lijkt het alsof (bijna) alle vrouwen grote borsten hebben en alle mannen grote piemels. Dat is niet zo in het echt: sommige vrouwen hebben grote borsten en sommige kleine. Sommige mannen hebben grote piemels en anderen weer kleine. Leg uit dat pornofilmpjes een soort toneelstukjes zijn. In het echt gaat seks vaak niet zoals in dat soort filmpjes. Het is niet echt, net zoals andere dingen in de media (televisie en internet) wordt het mooier gemaakt dan in het echt.

#### 5 15 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen kunnen zelf aan de slag met een fotobewerkingsprogramma. Zo kunnen ze zien hoe ze foto's mooier of anders kunnen maken. Laat ze de originele en de bewerkte foto uitprinten en naast de bewerkte foto plakken. Zo wordt het verschil nog meer zichtbaar. U kunt de leerlingen in tweetallen laten werken achter de computer of met een telefoon. Gebruik een app zoals Snapchat of Fotoflexer, zoek online op 'fotoshopen' of vraag de leerlingen hoe zij foto's bewerken.

#### 6 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af met een korte herhaling en vertel: 'Vandaag heb je geleerd dat de dingen die je ziet op tv en op internet niet altijd waar zijn.'

# LES 5: OVER SEKS

- 5.1 SEKS: HOE VOELT DAT? | 5.2 BEN JIJ AL TOE AAN SEKS?  
 | 5.3 WANNEER BEN JE KLAAR VOOR SEKS?  
 | 5.4 ALS SEKS NIET FIJN IS

## LES 5: OVER SEKS

In dit hoofdstuk gaat het over seks en met name over de eerste keer seks. Wanneer ben je klaar voor seks? Hoe weet je dat? Omgaan met groepsdruk en het aangeven van wat je wel én niet wilt zijn daarbij thema's die ook aan bod komen.

De les over opwinding is bedoeld ter ondersteuning van het ontwikkelingsproces van leerlingen. Veel leerlingen ervaren seksualiteit of seksuele gevoelens op deze leeftijd. De gevoelens worden door (externe en interne) prikkels versterkt. Voor leerlingen in het speciaal onderwijs is het belangrijk dat zij leren omgaan met deze prikkels, zodat ze er niet door overvallen worden. Het niet goed kunnen omgaan met deze prikkels en gevoelens en het niet bespreekbaar maken hiervan kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, angst of frustratie. Het is dus belangrijk dat leerlingen deze gevoelens leren herkennen en plaatsen.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 5.1.
- Sense website (VIA DIGIBORD OF COMPUTER)
- Werkblad 5.1: 'Opwinding' (p. 101 + 102).

### Vorbereiding

- Lees les 5.1 in het leerlingenmagazine.
- Bezoek de Sense-website en bekijk de Seks-dummies.
- Zorg voor voldoende kopieën van het werkblad 'Opwinding'.

**Let op:** 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.

**TIP:** Leerlingen kunnen tijdens deze les met vragen komen over een vibrator of dildo.  
 Het is slim om hierop voorbereid te zijn.

### Opzet van de les

- 1 Introductie: Lees de teksten: 'Wanneer ben je klaar voor seks?' en 'Seks: hoe voelt dat?'
- 2 Woordweb: opwinding
- 3 Werkblad: Opwinding
- 4 Bezoek aan de Sense – website
- 5 Afsluiting

## Les 5.1 SEKS: HOE VOELT DAT?

**THEMA'S: Seksuele gevoelens van opwinding - Masturbatie**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen leggen uit hoe seksuele opwinding tot stand komt en wat er in het lijf van mannen en vrouwen gebeurt bij seksuele opwinding.
- De leerlingen benoemen dat masturbatie een manier kan zijn om te ontdekken wat je zelf prettig vindt en om in je eigen seksuele behoeften te voorzien.
- De leerlingen leggen uit waar en wanneer het wel of niet gepast is om te masturberen.
- De leerlingen weten waar ze informatie over seks kunnen vinden en waar ze terecht kunnen met eventuele vragen over seks.

## Uitwerking van les 5.1

### SEKS: HOE VOELT DAT?

#### 1 5 MIN Introductie: 'Wanneer ben je klaar voor seks?' en 'Seks: hoe voelt dat?'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de teksten 'Wanneer ben je klaar voor seks?' en 'Seks: hoe voelt dat?' vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine voor. Vertel vervolgens: 'Seks is leuk als je er allebei zin in hebt. Je kunt ook seks hebben met jezelf. Hoe werkt seksuele opwinding eigenlijk? Daar gaan we het vandaag over hebben.'

**TIP:** - Het onderwerp masturbatie kan voor sommige leerlingen taboe zijn. Er zijn leerlingen die vanwege hun geloof of cultuur helemaal niet over dit onderwerp mogen praten. Belangrijk is dan dat u als docent wel duidelijk maakt dat zelfbevrediging iets is waar ze zich niet over hoeven te schamen of schuldig voelen.

- Voor het bespreken van het onderwerp masturbatie kunt u ter aanvulling ook gebruik maken van het beeldmateriaal van de 'Lief, Lijf & Leven - Box' van Klos Media. Voor meer informatie, zie: [www.klosmedia.nl/product/lief-lijf-leven-box](http://www.klosmedia.nl/product/lief-lijf-leven-box)

**Let op:** Voor sommige leerlingen in het speciaal onderwijs zal masturbatie of zelfbevrediging de enige vorm van seksualiteitsbeleving zijn die zij in hun leven meemaken. Het is belangrijk dat deze gevoelens en beleving positief ervaren en benaderd worden. Leer de leerlingen dat masturbatie prettig kan zijn, maar alleen op sommige plekken mag.

#### 2 15 MIN Woordweb: opwinding

Het doel van deze werkvorm is dat leerlingen weten welke externe en interne prikkels gevoelens van opwinding kunnen oproepen en dat dit gevoel iets met je doet. In de les wordt dus niet alleen aandacht besteed aan het woord 'opwinding', maar ook aan wat dit met de leerlingen doet. De gevoelens van seksuele opwinding kunnen leerlingen namelijk overvallen. Als ze deze gevoelens niet kunnen plaatsen (en de gevoelens niet bespreekbaar zijn) kunnen zij zich angstig of eenzaam voelen. Het is belangrijk dat leerlingen deze gevoelens leren herkennen en plaatsen.

#### Voorafgaand aan seks: opwinding

De woordspin introduceert het centrale begrip 'opwinding' als paraplueterm. Op deze manier maak je duidelijk dat de verschillende begrippen die je in de les bespreekt te relateren zijn aan het centrale begrip. Vraag de leerlingen waar zij aan denken bij het woord 'opwinding'. Schrijf de woorden die de leerlingen noemen op het (digi)bord. Gebruik of benoem eventueel synoniemen.

Omcirkel vervolgens het woord 'seksuele opwinding' en/of 'lichamelijke opwinding' of benoem ze zelf. Leg uit dat het in deze les over 'seksuele of lichamelijke opwinding' gaat.

Leg uit dat – als je in de puberteit komt – je soms seksueel opgewonden kunt raken. Dat kan komen doordat je ergens aan denkt of doordat je iets ziet. Soms gebeurt het ook zomaar, zonder dat je weet waarom. Dat komt omdat de hormonen in je lijf (in de puberteit) bezig zijn en je lijf langzaam groeit naar dat van een volwassene.

**TIP:** Het is mogelijk dat kinderen porno ter sprake brengen. Bij les 4.3 is daar al op ingegaan. U kunt nogmaals uitleggen dat sommige mensen het spannend vinden om naar porno te kijken – filmpjes waarin mensen seks hebben met elkaar – te kijken als ze zichzelf bevredigen.

#### 3 5 MIN Werkblad: Opwinding

Bespreek de werkbladen 'Opwinding' (5.1A EN 5.1B) met de leerlingen en laat hen de oefeningen zelfstandig invullen.

#### 4 15 MIN Bezoek aan de Sense – website

(ZELFSTANDIG DOOR LEERLINGEN)

Laat de leerlingen zelf naar [www.sense.info](http://www.sense.info) gaan. Dit kunt u de leerlingen indien mogelijk individueel laten doen, anders kan het ook in tweetallen. U kunt er ook voor kiezen om dit klassikaal te doen door de website via het digibord te bezoeken.

Op de openingspagina staan afbeeldingen van een man en een vrouw met erbij de teksten 'Ontdek zijn plekje' en 'Ontdek haar plekje'. Dit noemen we de seksdummies. De leerlingen kunnen hier zelfstandig het lichaam ontdekken door steeds op de verschillende lichaamsonderdelen te klikken.

[www.sense.info/seksdummies#/v/1](http://www.sense.info/seksdummies#/v/1)  
[www.sense.info/seksdummies#/m/1](http://www.sense.info/seksdummies#/m/1)

#### 5 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vertel: 'In deze les heb je geleerd over seksuele opwinding. Seks kan leuk zijn als je het allebei wilt. Zorg ervoor dat het leuk blijft!'

## Les 5.2

# BEN JIJ AL TOE AAN SEKS?

### THEMA'S: Maagd zijn - 'Eerste keer'

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen noemen vier manieren om intiem te zijn met een geliefde/partner zonder geslachtsgemeenschap te hebben.
- De leerlingen kennen het begrip 'maagd'.

##### Houding

- De leerlingen erkennen dat het belangrijk is dat ze goed voorbereid zijn op de eerste keer
- De leerlingen erkennen dat het voor plezierige seks belangrijk is dat je dit allebei wilt, dat je het veilig doet en dat je jezelf er prettig bij voelt.

#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine les 5.2.
- Filmpje: 'Is Arjen klaar voor seks?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- Werkblad 5.2 'Maagd zijn en het maagdenvlies' (P.102).

#### Vorbereiding

- Lees les 5.2 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje: 'Is Arjen klaar voor seks?'.

- Bekijk het werkblad 5.2 'Maagd zijn en het maagdenvlies' (P.102). Bepaal of u dit thema wilt toevoegen aan de les.

**Let op:** Voor de meeste jongeren verloopt de seksuele carrière stapsgewijs. Het begint met verliefdheid, een relatie, zoenen en strelen en daarna geslachtsgemeenschap en orale seks. Niet alle jongeren zijn voldoende voorbereid op de eerste keer of zijn hier al klaar voor. Het is belangrijk leerlingen voor te bereiden op hun eerste seksuele contacten en hen te leren hoe seks veilig, leuk en prettig kan zijn. Voordat ze daadwerkelijk geslachtsgemeenschap hebben gehad zijn jongeren nieuwsgierig en hebben er veel vragen over.

#### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Lees en bespreek: 'De eerste keer' en 'Ben jij al toe aan seks?'
- 3 Strip lezen en optioneel werkblad 'Maagd zijn en het maagdenvlies'
- 4 Bekijk met de leerlingen het filmpje: 'Is Arjen klaar voor seks?'
- 5 Lees: 'Tips voor de eerste keer'
- 6 Zelfstandige verwerking
- 7 Afsluiting

## Uitwerking van les 5.2

# WAT KUN JE VERWACHTEN BIJ DE EERSTE KEER?

### 1 5 MIN Introductie

Start de les en stel de vraag: 'Wat wordt bedoeld met de eerste keer?'. Bespreek vervolgens: 'Er zijn verschillende 'eerste keren': een eerste date, een eerste zoen,... Vandaag gaan we het vooral hebben over de eerste keer seks. Wanneer ben je daar klaar voor? Wat is belangrijk?'

### 2 10 MIN Lees en bespreek: 'De eerste keer' en 'Ben jij al toe aan seks?'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees met de leerlingen de teksten 'De eerste keer' en 'Ben jij al toe aan seks?' vanaf het digibord of uit het leerlingmagazine. Bespreek de teksten en geef eventueel ruimte aan vragen of reacties van de leerlingen.

### 3 10 MIN Strip lezen

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees hardop de inleiding bij de strip in het leerlingmagazine voor. Geef vervolgens drie leerlingen de rollen van Robbert, Eva en Meryem en laat ze de tekstballonnetjes voorlezen. Maak eventueel ruimte voor vragen of reacties van de leerlingen.

### 4 10 MIN Optioneel: Werkblad 'Maagd zijn en het maagdenvlies'

Lees en bespreek met de leerlingen het werkblad.

### 5 10 MIN Bekijk met de leerlingen het filmpje: 'Is Arjen klaar voor seks?'

Bekijk het filmpje 'Is Arjen klaar voor seks?' met de leerlingen en bespreek dit na: De supermarktcollega van Arjen verbaast zich erover dat Arjen en Nienke na zes maanden verking nog steeds niet met elkaar naar bed zijn geweest. 'Je moet niet zo bang zijn. Je moet niet zo moeilijk doen', zegt hij. Arjen zegt: 'Dat is tussen Nienke en mij. Dat gaat je niks aan'.

- Wat vind jij van de reactie van Arjen?
- Wat vind jij van de opmerking van de supermarktcollega? Moet je het gedaan hebben als je zes maanden verking hebt?

**TIP:** Maak duidelijk aan leerlingen dat je nergens toe verplicht bent, ook al heb je al langer verking of al plannen gemaakt om met elkaar naar bed te gaan. Je hebt alleen seks als je er klaar voor bent en als het op dat moment goed voelt.

### 5 5 MIN Lees: 'Andere jongeren over de eerste keer seks'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst vanaf het digibord of uit het leerlingmagazine voor aan de leerlingen en bespreek eventuele vragen of reacties van de leerlingen.

### 6 5 MIN Zelfstandige verwerking

Laat de leerlingen zelfstandig de oefening in het leerlingmagazine 'De eerste keer: wat vind jij belangrijk?' invullen.

### 7 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vertel: 'In deze les hebben jullie geleerd over de eerste keer. Je hoeft geen seks te hebben: doe het alleen als jij het wilt én als de ander het wilt. Doe het ook veilig, dus met een condoom en bijvoorbeeld een spiraaltje of (prik)pil.'

## Les 5.3

# WANNEER BEN JE KLAAR VOOR SEKS?

**THEMA:** Wat kun je verwachten bij seks?

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen kunnen uitleggen dat niet iedereen op seksueel gebied hetzelfde fijn vindt en dat dit per keer kan veranderen.
- De leerlingen kennen de regels van hygiëne voor en na geslachtsgemeenschap.
- De leerlingen kunnen uitleggen dat veilige seks belangrijk is (ook de eerste keer).

#### Houding

- De leerlingen hebben een positieve houding ten aanzien van het verkrijgen van hulp via docent/vertrouwenpersoon, Sense (spreekuur, infolijn) of huisarts.

### Benodigheden

- Leerlingmagazine LLL, les 5.3.
- Filmpjes:
  - 'De eerste keer, wanneer doe je dat?'
  - 'De eerste keer'
  - 'Wel of geen seks'

Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

### Vorbereiding

- Lees les 5.3 in het leerlingmagazine. Bekijk de drie filmpjes bij de les.

**TIP:** Behandel les 5.3 in 2 lessen.

### Opzet van de les

- 1 Introductie: Lees 'Seks is leuk...als je het allebei wilt'
- 2 Bekijk de filmpjes over de eerste keer en bespreek
- 3 Maak klassikaal de quiz: Feit of fabel?
- 4 Lees en bespreek met de leerlingen: 'Chat met sense' en 'Wat wil mijn vriendin?'
- 5 Afsluiting

**TIP:** Het is mogelijk deze les in twee delen te geven. Behandel dan in de eerste les de theorie bij deze les, door de filmpjes te kijken en de quiz te maken. In een tweede les komen dan de toepassingen in het leerlingmagazine aan bod.

## Uitwerking van les 5.3 WANNEER BEN JE KLAAR VOOR SEKS?

### 1 5 MIN Introductie: 'Seks is leuk... als je het allebei wilt'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Seks is leuk... als je het allebei wilt' uit het leerlingmagazine of vanaf het digibord voor.  
Lees daarna de tekst: 'Wanneer ben je klaar voor seks?' uit het leerlingmagazine of vanaf het digibord voor.

### 2 10 MIN Bekijk de filmpjes: 'De eerste keer, wanneer doe je dat?', 'De eerste keer' en 'Wel of geen seks?'

Bekijk met de leerlingen de filmpjes en bespreek ze. Laat de leerlingen reageren op de verhalen van de jongeren in het filmpje.

Mogelijke vragen:

#### 'De eerste keer, wanneer doe je dat?'


- (0:32): Jeanet vertelt, dat ze zichzelf nog te jong vindt voor seks. Wat vinden jullie daarvan? (n.b.: Geef de leerlingen eventueel informatie mee: op hun 18 heeft ongeveer de helft van de jongeren al eens seks gehad de andere helft dus nog niet!)
- Anderson vertelt dat hij het belangrijk vindt dat je aan elkaar vertelt of je al eens seks hebt gehad. Wat vinden jullie daarvan?

#### 'De eerste keer'

- In dit filmpje vertellen de jongeren over wat zij belangrijk vinden bij de eerste keer én wat ze daarvan verwachten: dat het speciaal is, dat je moet wachten tot het huwelijk, dat het bijzonder was of juist niet,...Vraag de leerlingen of ze iets herkennen en hoe zij erover denken.

#### 'Wel of geen seks?'

- (0:16): Sophie zegt dat ze het niet eens is met: 'Meisjes zijn de hoer en jongens zijn stoer'. Wat bedoelt Sophie met de uitspraak 'Meisjes zijn de hoer en jongens zijn stoer'?

 **TIP:** Het doel van deze vraag is jongeren zich bewust te laten worden van hoe vergelijkbaar gedrag van jongens en meisjes verschillend wordt beoordeeld: als meisjes veel vriendjes hebben, zien sommige jongeren dit als 'losbandig', terwijl vergelijkbaar gedrag bij jongens als stoer wordt gezien.

- (0:53): Sophie zegt dat ze alleen seks wil, als ze er zelf aan toe is en als de ander het ook wil. Ze wil best wachten. Wat vinden jullie daarvan?

- Boaz zegt dat hij het leuk vindt als een meisje veel ervaring heeft en weet wat ze wil. Wat vinden jullie daarvan?

### 3 15 MIN Maak klassikaal de quiz: Feit of fabel?

Doe met de leerlingen de (digi)quiz op het digibord of door de vragen hardop voor te lezen. In de quiz staan enkele stellingen rond seks en de eerste keer. Bespreek telkens klassikaal de antwoorden.

#### 1. Alle piemels zien er hetzelfde uit.

**Fabel:** Zoals voeten, handen en gezichten van elkaar verschillen, zo verschillen geslachtsdelen ook van elkaar.

#### 2. Vagina's houden zichzelf schoon.

**Feit:** Je hoeft de vagina niet met zeep te wassen, alleen met een beetje water. Sterker nog: door zeep krijg je misschien jeuk of irriteert het. Draag wel elke dag een schone onderbroek.

#### 3. Als een jongen opgewonden is, maar niet klaar komt, krijgt 'ie zogenaamde 'blauwe ballen' en dat is heel ongezond.

**Fabel:** Het is hooguit een rotgevoel, maar het verdwijnt vanzelf weer.

#### 4. De eerste keer seks doet pijn.

**Fabel:** Seks hoeft geen pijn te doen. Als je seks gaat hebben en ontspannen bent doet het meestal geen pijn. Als het meisje bijvoorbeeld niet opgewonden is (en dus niet nat) en de jongen is niet voorzichtig kan het wel pijn doen.

### 4 10 MIN Lees en bespreek met de leerlingen: 'Chat met sense' en 'Wat wil mijn vriendin?'

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees met de leerlingen de teksten 'Chat met sense'. Twee leerlingen lezen hardop de chat met Sense voor. Eén leerling heeft de rol van Sabgirl en één leerling heeft de rol van de Sense Infolijn.

Nabespreken: Vraag voor 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?

Lees dan 'Wat wil mijn vriendin?' uit het leerlingmagazine en bespreek wat de leerlingen vinden van de adviezen van Sense.

### 5 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vertel: 'In deze les heb je geleerd dat je seks leuk kunt houden als je het allebei wil en als je het veilig doet. Het is belangrijk je geslachtsdelen schoon te houden, ook na de seks. Je hoeft geen seks te hebben, als je daar geen zin in hebt.'

## Les 5.4 ALS SEKS NIET FIJN IS

**THEMA'S:** Seksueel gedrag en seksuele weerbaarheid - Seksueel welzijn

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen leggen uit hoe bepaalde problemen opgelost kunnen worden (zelf info/hulp zoeken).
- De leerlingen leggen uit waar jongeren terecht kunnen met welke problemen.

#### Houding

- De leerlingen hebben een positieve houding t.a.v. het verkrijgen van hulp.

#### Vaardigheden

- De leerlingen kunnen verwoorden hoe je hulp kunt zoeken bij verschillende seksuele problemen.

### Benodigheden

- Leerlingmagazine LLL, les 5.4.
- Twee grote vellen (A3) papier: één met 'waar' en één met 'niet waar'.

### Vorbereiding

- Lees les 5.4 in het leerlingmagazine.
- Hang de vellen papier met 'waar' en 'niet waar' op in het leslokaal (AAN TEGENGESTELDE MUREN).
- Bezoek de Sense-website en bekijk hoe u een vraag kunt stellen via deze website.

(GA NAAR WWW.SENSE.INFO. KLIK OP: HULP & ADVIES EN STEL EEN VRAAG VIA CHAT OF MAIL)

### Opzet van de les

- 1 Introductie: Lees: 'Als seks niet leuk is'
- 2 Lees 'Vragen over seks'
- 3 Seksquiz: stellingenspel
- 4 Oefening: vraag stellen aan Sense
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting



## Uitwerking van les 5.4

### ALS SEKS NIET FIJN IS

**1 5 MIN** **Introductie: Lees: 'Als seks niet leuk is'**  
Start de les en lees de tekst 'Als seks niet leuk is' uit het leerlingenmagazine of vanaf het digibord voor. Vertel de leerlingen: 'Soms is seks niet zo leuk. In deze les leer je wat je dan kunt doen.'

**2 10 MIN** **Lees 'Vraag over seks'**  
(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)  
Lees samen met de leerlingen de tekst 'Vraag over seks'. Laat één van de leerlingen de vraag voorlezen. Kies een andere leerling die het antwoord kan voorlezen. Bespreek na met de leerlingen en vraag aan wie zij hulp zouden vragen.

**3 15 MIN** **Seksquiz: Stellingenspel**  
Speel met de leerlingen het stellingenspel vanaf het digibord of door ze voor te lezen uit de docentenhandleiding. Hang aan de ene kant van de ruimte een vel met waar en aan de andere kant één met niet waar. U leest de zinnen hardop voor. De leerlingen gaan staan bij het vel met het antwoord waarvan zij denken dat het juist is. De leerlingen motiveren hun antwoord. Vraag ook hoe ze op hun idee komen (internet, vrienden,...) Vertel daarna wat het juiste antwoord is en waarom.

#### 1. Jongens hebben niet altijd zin in seks!

**Waar:** Jongens hebben niet altijd zin in seks en niet alle jongens hebben even vaak zin in seks, net als meisjes. Sommige jongeren zeggen dat ze geen zin in seks hebben. Ze bedoelen dan meestal dat ze geen zin in neuken hebben. Ze hebben soms wel zin om bij de ander te zijn en om samen intiem te zijn. Er zijn ook jongeren die nooit seks willen.

#### 2. Bij seks hoeft je niet altijd klaar te komen!

**Waar:** Je hoeft niet klaar te komen. Wel vinden veel mensen het fijn om klaar te komen, maar de meeste meisjes krijgen geen orgasme van neuken alleen. Veel vaker komen meisjes klaar als hun clitoris – voorzichtig – enige tijd wordt gestreeld met vinger, tong of seks-speeltje. Dit kun je zelf onderzoeken of samen met je vriend of vriendin.

3. **Je hoeft bij seks niet per sé te doen wat de ander wil.**  
**Waar:** Je kunt wel vragen wat de ander wil, maar je MOET het niet doen. Doe wat jij ook wilt. Praat er samen over. Seks is leuk als het voor jullie allebei leuk is!

4. **Het is normaal als je geen seks wilt.**  
**Waar:** Een liefdesrelatie bestaat uit meer dingen dan alleen seks. Er zijn vaak periodes waarin je meer of minder seks hebt. Een relatie zonder seks kan ook heel goed zijn. Het ligt er maar net aan wat jullie belangrijk vinden in de relatie. Er zijn ook mensen die helemaal geen seks willen.

5. **Mensen in een rolstoel kunnen ook seks hebben.**  
**Waar:** Mensen die in een rolstoel zitten kunnen zeker ook genieten van seks. Soms vraagt het wel een beetje creativiteit in het zoeken naar wat kan. Praat er samen over!

**4 10 MIN** **Oefening: vraag stellen aan Sense**  
Bedenk samen met de leerlingen een vraag voor Sense. Deze vraag gaan jullie vervolgens via de Sense-website stellen. Het antwoord kan later worden besproken.

Ga naar [www.sense.info](http://www.sense.info).  
Klik op: Hulp & Advies.  
Stel een vraag via chat of mail.

**5 10 MIN** **Zelfstandige verwerking**  
Laat de leerlingen individueel de teksten 'Lastig vraagje' en 'Chat met Sense' lezen.

**6 5 MIN** **Afsluiting**  
Sluit de les af en vertel: 'Seks is leuk als jullie het allebei willen en als je het veilig doet! Doe daarom niks wat jij niet wil of wat de ander niet wil. Zorg ook dat je een condoom gebruikt en een (prik)pil of spiraaltje.'

# LES 6: VEILIG VRIJEN, WAT IS DAT?

6.1 OVER VEILIG VRIJEN | 6.2 SOA | 6.3 ZWANGER... EN DAN?  
| 6.4 VADER OF MOEDER ZIJN

# LES 6: VEILIG VRIJEN, WAT IS DAT?

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

In dit hoofdstuk komt aan de orde wat 'veilig vrijen' inhoudt en waarom je dit doet: om ongewenste zwangerschap en soa's te voorkomen. Leerlingen leren wat veilige en wat onveilige seks is, wat soa's zijn en hoe ze erachter kunnen komen of ze een soa hebben. Ze leren hoe een zwangerschap ontstaat en hoe ze een zwangerschapstest kunnen doen om erachter te komen of ze zwanger zijn. Er wordt ook aandacht besteed aan het gebruik van het condoom en de pil of een ander anti-conceptiemiddel om een soa of ongewenste zwangerschap te voorkomen.

## Les 6.1 OVER VEILIG VRIJEN

**THEMA: Wat is veilig vrijen?**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen leggen uit wat veilig en onveilig vrijen is.
- De leerlingen leggen uit wat je kunt doen om zwangerschap te voorkomen.
- De leerlingen leggen uit dat naast anticonceptie ook een condoom gebruikt moet worden tegen soa.
- De leerlingen leggen uit dat zowel meisjes als jongens verantwoordelijk zijn voor veilig vrijen.

### Houding

- De leerlingen erkennen het belang van veilig vrijen om soa's en zwangerschap te voorkomen.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 6.1.
- Filmpjes:
  - 'Veilig vrijen, wat is dat?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
  - 'Wie zorgt voor condoom en pil?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

### Vorbereiding

- Lees les 6.1 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk de filmpjes.

### Opzet van de les

- 1 Introductie: Lezen 'Vrijen doe je veilig' en 'Wat is veilig vrijen?'
- 2 Bekijk en bespreek het filmpje 'Veilig vrijen: wat is dat?'
- 3 Bekijk en bespreek het filmpje 'Wie zorgt voor condoom en pil?'
- 4 Lees samen met de leerlingen 'Wat is veilig en wat niet?'
- 5 Wat is veilig en wat is niet veilig?
- 6 Zelfstandige verwerking
- 7 Afsluiting

## Uitwerking van les 6.1 OVER VEILIG VRIJEN

- 1 **5 MIN** **Introductie: Lezen 'Vrijen doe je veilig' en 'Wat is veilig vrijen?'**

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de inleiding uit het leerlingenmagazine of vanaf het digibord voor 'Vrijen doe je veilig'. Vervolgens leest een leerling de tekst 'Wat is veilig vrijen?' voor.

- 2 **15 MIN** **Bekijk en bespreek het filmpje 'Veilig vrijen: wat is dat?'**

Bekijk het filmpje 'Veilig vrijen: wat is dat?' samen met de leerlingen. Mogelijke vragen voor het bespreken:

- (0:15): Mehdie vertelt dat hij het één keer onveilig had gedaan, dus hij had seks gehad zonder condoom. Waarom had hij daar spijt van? (Antwoord: Hij was bang dat het meisje zwanger zou zijn en dat hij misschien een soa zou hebben.)
- (0:35): Mehdie zegt ook: 'Je moet wel een condoom gebruiken, niet zomaar iemand vertrouwen.' Wat vinden jullie daarvan?
- (0:59): Ellen vertelt in het filmpje dat zij de pil neemt. Kennen jullie nog meer middelen die je kunt gebruiken om niet zwanger te worden?
- Tim vertelt dat hij vindt dat je als jongen een meisje kunt helpen herinneren de pil te nemen. Hoe zou je een meisje nog meer kunnen helpen? (Antwoord: Je kunt er met haar over praten of mee naar de dokter als zij dat wil of ...)

- TIPS:**
- Sta niet alleen stil bij de risico's van vaginale seks, want orale en anale contacten kunnen evengoed risicovol zijn.
  - Houd rekening met seksuele diversiteit: het kan ook gaan om twee jongens of twee meisjes die seks hebben.

- 3 **10 MIN** **Bekijk en bespreek het filmpje 'Wie zorgt voor condoom en pil?'**

Bekijk het filmpje 'Wie zorgt voor condoom en pil?' samen met de leerlingen. De jongeren in het filmpje geven hun mening over wie er voor de pil en het condoom moet zorgen. Bespreek in de klas wat de leerlingen hiervan vinden.

- 4 **5 MIN** **Lees samen met de leerlingen 'Wat is veilig en wat niet?'**

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Laat de leerlingen om de beurt een stukje tekst voorlezen uit het leerlingenmagazine of vanaf het digibord: 'Wat is veilig en wat niet?'

- 5 **15 MIN** **Wat is veilig en wat is niet veilig?**

(KLASSIKALE OEFENING: SITUATIEBESPREKING)

Bespreek de verschillende situaties vanaf het digibord. Dan worden ook steeds de correcte antwoorden getoond via de dia's. U kunt ook de onderstaande zinnen en antwoorden voorlezen uit deze handleiding. Aan de hand van verschillende situaties vraagt u aan de leerlingen: Is dit veilig? Wat moeten ze gebruiken om hier veilige seks te hebben? Een condoom, de pil of beide? Sta ook stil bij aspecten van toestemming en hygiëne.

1. **Mikah en Hanna willen alleen zoenen.**  
**Antwoord: Dit is veilig.** Je krijgt hiervan geen soa. Je kunt zo ook niet zwanger worden.
2. **Christine en Nathalie willen elkaars vagina likken.**  
**Antwoord: Hiermee moeten ze oppassen.** Ze moeten geen bloed in de mond krijgen. Anders kunnen ze een soa krijgen.
3. **Ernst wil seks met zichzelf hebben (zichzelf aftrekken).**  
**Antwoord: Dit is veilig.** Hij krijgt hiervan geen soa. Hij kan ook niemand zwanger maken.
4. **Karlijn en Nathan willen anale seks hebben: met de penis in de anus gaan.**  
**Antwoord: Dit is niet veilig.** Nathan moet een condoom omdoen, anders kunnen ze een soa krijgen.



5. **Brahim wil met de penis in de vagina gaan van Anna.**

**Antwoord: Dit is niet veilig.** Brahim moet een condoom omdoen, anders kunnen ze een soa krijgen. Anna moet ook een middel tegen zwangerschap gebruiken. Anders kan ze zwanger raken.

6. **Martijn en Hans willen pijpen.**

**Antwoord: Hiermee moeten ze oppassen.** Er kan dan sperma in hun mond komen. Daar kunnen ze een soa door krijgen. Ze kunnen dus het best een condoom gebruiken.

**6 5 MIN** **Zelfstandige verwerking**

De leerlingen vullen de oefening in bij les 6.1 in het leerlingmagazine.

**7 5 MIN** **Afsluiting**

Sluit de les af en vat de lesinhoud samen voor de leerlingen: 'Het is belangrijk om veilig te vrijen. Zo zorg je ervoor dat je geen SOA krijgt en dat je niet zwanger wordt als je dat niet wilt.'

## Les 6.2 SOA

### THEMA'S: Veilig vrijen - Soa

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen kunnen beschrijven wat veilig en onveilig vrijen is.
- De leerlingen leggen uit dat een soa niet altijd klachten geeft.
- De leerlingen leggen uit wat gevolgen van verschillende soa (op langere termijn) kunnen zijn.
- De leerlingen leggen uit wat te doen bij herkenning van symptomen van soa bij zichzelf (iemand in vertrouwen nemen, samen naar de huisarts).

##### Houding

- De leerlingen zijn zich bewust van het feit dat ze spijt kunnen krijgen als ze geen condoom gebruiken.

#### Benodigheden

- Leerlingmagazine LLL, les 6.2.
- Filmpje 'Bas gaat naar de dokter'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)
- **Optioneel:** Bekijk de filmpjes 'Wat gebeurt er als je niet veilig vrijt?' en 'Find Out: Ik heb een SOA'.
- **Optioneel:** Digiquiz soa uit 'Kriebels in je buik':  
Veilig vrijen (ZIE DE DIGITALE OMGEVING)
- **Optioneel:** Soa-kwartetspel (P. 97)
- **Optioneel:** Werkblad soa (ZIE DIGITALE OMGEVING OF DE VERSIE VAN LANG LEVE DE LIEFDE VOOR HET PRAKTIJKONDERWIJS)

#### Vorbereiding

- Lees les 6.2 in het leerlingmagazine.
- Bekijk het filmpje 'Bas gaat naar de dokter'.

#### Opzet van de les

- 1 Introductie: Wat is een soa?
- 2 **Optioneel:** Filmpje: Wat weten jullie over Soa's?
- 3 Bekijk en bespreek het filmpje: 'Bas gaat naar de dokter'
- 4 **Optioneel:** Filmpje: 'Find Out: Ik heb een soa'
- 5 Lees en bespreek: 'Hoe krijg je een soa?', 'Wat is veilig en wat niet?' en 'Wat is een soa-test?'
- 6 **Optioneel:** Digiquiz soa
- 7 **Optioneel:** Soa-kwartetspel
- 8 Zelfstandige verwerking
- 9 **Optioneel:** Werkblad soa
- 10 Afsluiting

## Uitwerking van les 6.2 SOA

**1 5 MIN** **Introductie: Wat is een soa?**

(DIGIBORD/ LEERLINGMAGAZINE)

Start de les en bespreek: 'Als je onveilig vrijt loop je kans op een soa of zwangerschap. Het is dus heel belangrijk om veilig te vrijen. Wat is een soa eigenlijk? In deze les leer je wat een soa is en hoe je ervoor kunt zorgen dat je geen soa krijgt. Je leert ook wat je moet doen als je misschien een soa hebt.'

Lees vervolgens de tekst 'Wat is een soa?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingmagazine.

**TIP:** Houd er bij het bespreken van soa's en 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.

**2 5 MIN** **Optioneel: Filmpje: Wat weten jullie over soa's?**

Bekijk met de leerlingen het filmpje 'Wat weten jullie over soa's?.'

[www.youtube.com/watch?v=C6Khuuz-SMo](http://www.youtube.com/watch?v=C6Khuuz-SMo).

**3 5 MIN** **Bekijk en bespreek het filmpje: 'Bas gaat naar de dokter'**

Bekijk met de leerlingen het filmpje: 'Bas gaat naar de dokter' en bespreek dit na:

'Bas laat een soa-test doen. Hij maakt zich veel zorgen dat hij een soa heeft, want hij heeft geen condoom gebruikt bij het vrijen. Uit de test blijkt dat hij geen soa heeft. Wat doet Bas om te voorkomen dat hij zich nog eens zoveel zorgen moet maken? (Antwoord: een condoom gebruiken)'

**4 15 MIN** **Optioneel: Filmpje: 'Find out: Ik heb een soa'**

Bekijk met de leerlingen de film 'Find out! Help! Ik heb een soa' via het digibord. Opent de film niet? Ga naar de beeldbank op [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl).

**5 10 MIN** **Lees en bespreek: 'Hoe krijg je een soa?', 'Dit is veilige seks' en 'Wat is een soa-test?'**

(DIGIBORD/ LEERLINGMAGAZINE)

Lees met de leerlingen de tekst 'Hoe krijg je een soa?' uit het leerlingmagazine of vanaf het digibord en benadruk dat je een soa kan krijgen door onveilig te vrijen, dus geen condoom te gebruiken. Vraag vervolgens:

1. **Kunnen jullie een soa noemen?**  
(Bijvoorbeeld wratten, hiv, chlamydia, syfilis...)
2. **Als een man een soa heeft, waar kan hij dan last van hebben?**  
(Enkele symptomen noemen: wratten, jeuk, ...  
Hij kan ook nergens last van hebben)
3. **Als een vrouw een soa heeft, waar kan zij dan last van hebben?**  
(Enkele symptomen noemen: wratten, jeuk, ...  
Zij kan ook nergens last van hebben)

Laat de leerlingen vervolgens de tekst 'Dit is veilige seks' uit het leerlingmagazine individueel lezen. Benadruk daarna dat alleen het condoom beschermt tegen soa's. Voor het pijpen kunnen condooms ook gebruikt worden. Er zijn verschillende smaakjes condooms. Bij anale seks is een condoom belangrijk om een soa te voorkomen.


Leg uit dat het gebruiken van een condoom én de pil of ander anticonceptiemiddel het beste beschermt tegen soa én zwangerschap.

Lees de tekst 'Wat is een soa-test?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingmagazine. Stel daarna de volgende vragen:


1. **Wat moet je doen als je één van die vervelende dingen voelt of ziet?**  
(Naar een dokter gaan)
2. **Waarom is het belangrijk hiervan te genezen?**  
(Je kunt nog zieker worden, pijn hebben bij het vrijen, geen kinderen meer krijgen of de ziekte doorgeven aan iemand anders).

- 6**  **10 MIN** **Optioneel: Digiquiz soa**  
Doe met de leerlingen de digiquiz soa.

- 7**  **15 MIN** **Optioneel: Soa-kwartetspel**  
(ZIE WERKBLAD 6.2 (P. 97))  
Laat de leerlingen het 'Soa - kwartetspel' doen.

- 8**  **5 MIN** **Zelfstandige verwerking**  
De leerlingen vullen zelfstandig de oefening bij les 6.3 in het leerlingenmagazine in: 'Hoe zou jij je voelen?'

- 9**  **5 MIN** **Optioneel: Werkblad soa**  
Maak met de leerlingen het werkblad soa.  
(ZIE HIERVOOR DE DIGITALE OMGEVING OF DE VERSIE VAN LANG LEVE DE LIEFDE VOOR HET PRAKTIJKONDERWIJS)

- 10**  **5 MIN** **Afsluiting**  
Sluit de les af en vertel: 'In deze les heb je geleerd wat soa's zijn. Als je onveilige seks hebt gehad ga dan naar de dokter. Die kan testen of je een soa hebt en je verder helpen.'

## Les 6.3 ZWANGER... EN DAN?

**THEMA: Voortplanting en het voorkomen van ongewenste zwangerschap**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen beschrijven hoe het voortplantings-systeem van jongen en meisje werkt.
- De leerlingen leggen uit wat je kunt doen om zwangerschap te voorkomen.
- De leerlingen kunnen enkele symptomen noemen die wijzen op zwangerschap.
- De leerlingen zijn zich bewust van (hun eigen) kans op zwangerschap bij onbeschermd geslachtsgemeenschap.
- De leerlingen leggen uit hoe bepaalde vragen of problemen opgelost kunnen worden (zelf info zoeken/ hulp zoeken).

#### Houding

- De leerlingen erkennen dat het belangrijk is voor bepaalde vragen of problemen hulp te zoeken.
- De leerlingen erkennen het belang van het voorkomen van een ongewenste zwangerschap.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 6.3.
- Filmpjes
  - 'Van vrijen tot geboorte'  
Bekijk via de digi-omgeving of op [LangLeveDeLiefde.nl/vso-zml](http://LangLeveDeLiefde.nl/vso-zml).
  - 'Bio-Bits: Voortplanting'  
[www.schooltv.nl/video/bio-bits-vmbo-voortplanting-de-geboorte-2/#q=zwangerschap](http://www.schooltv.nl/video/bio-bits-vmbo-voortplanting-de-geboorte-2/#q=zwangerschap)
- Werkblad 6.3: 'Verloop zwangerschap' (p. 109).
- **Optioneel:** Een zwangerschapstest.

### Vorbereiding

- Lees les 6.3 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk de filmpjes:
  - 'Van vrijen tot geboorte'
  - 'Bio-Bits: Voortplanting'

### Opzet van de les

- 1 Introductie
- 2 Bekijken filmpjes 'Van vrijen tot geboorte' en 'Bio-Bits: Voortplanting'
- 3 Lees: 'Hoe kan een meisje zwanger worden?'
- 4 Lees: 'Vanaf wanneer kun je zwanger worden?' + 'Na onveilige seks'
- 5 Lees: 'Zwanger of niet?' + 'Een zwangerschapstest' + 'Hoe doe je de test?'
- 6 Lees: 'Zwanger: wat nu?' + 'Tips voor jongens' + 'Ongewenst zwanger'
- 7 Zelfstandige verwerking: 'Hulp vragen' + 'Verloop zwangerschap'
- 8 Afsluiting

## Uitwerking van les 6.3 ZWANGER... EN DAN?

- 1**  **5 MIN** **Introductie**  
Start de les en vertel: 'Als je onveilig vrijt loop je kans op een soa of zwangerschap. Het is dus heel belangrijk om veilig te vrijen. Hoe word je eigenlijk zwanger? Je leert vandaag hoe een vrouw zwanger kan worden en hoe die zwangerschap verloopt.'

- 2**  **15 MIN** **Bekijken filmpjes 'Van vrijen tot geboorte' en 'Bio-Bits: Voortplanting'**  
Bekijk met de leerlingen de filmpjes 'Van vrijen tot geboorte' en 'Bio-bits: Voortplanting'. Deze filmpjes gaan over het ontstaan en verloop van de zwangerschap en over de geboorte.

Bespreek met de leerlingen eventuele vragen of reacties die zij hebben naar aanleiding van de filmpjes.

- 3**  **5 MIN** **Lees 'Hoe kan een meisje zwanger worden?'**  
(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)  
Lees de tekst 'Hoe kan een meisje zwanger worden?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine en bespreek eventuele vragen met de leerlingen.


- 4**  **5 MIN** **Lees 'Vanaf wanneer kun je zwanger worden?' en 'Na onveilige seks'**  
(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)  
Lees de teksten 'Vanaf wanneer kun je zwanger worden?' en 'Na onveilige seks' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine en bespreek eventuele vragen met de leerlingen.

- 5**  **10 MIN** **Lees 'Zwanger of niet?', 'Een zwangerschapstest' en 'Hoe doe je de test?'**  
(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)  
Lees de teksten 'Zwanger of niet?', 'Een zwangerschapstest' en 'Hoe doe je de test?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine en bespreek eventuele vragen met de leerlingen. Neem eventueel een zwangerschapstest mee en laat de leerlingen deze bekijken.

- 6**  **5 MIN** **Lees 'Zwanger: wat nu?', 'Tips voor jongens' en 'Ongewenst zwanger'**  
(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)  
Lees de teksten 'Zwanger: wat nu?', 'Tips voor jongens' en 'Ongewenst zwanger' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine en bespreek eventuele vragen met de leerlingen.

- 7**  **10 MIN** **Zelfstandige verwerking: 'Hulp vragen' en 'Verloop zwangerschap'**  
Leerlingen maken zelfstandig de oefening 'Hulp vragen: vul in' in het Leerlingenmagazine bij les 6.3 en maken het werkblad 'Verloop zwangerschap': de leerlingen knippen de afbeeldingen uit en plakken deze op de juiste volgorde op het blanco werkblad.

**Alternatief:** Laat de leerlingen de nummers in de juiste volgorde onder de afbeeldingen zetten.

- 8**  **5 MIN** **Afsluiting**  
Sluit de les af met een korte samenvatting: 'In deze les heb je geleerd over zwangerschap. Als je zwanger bent of je vriendin is zwanger kun je altijd om hulp vragen, bijvoorbeeld aan je ouders, je huisarts of een vertrouwenspersoon op school.'

## Optionele les 6.4 VADER OF MOEDER ZIJN

**THEMA: Ouderschap - Tienerouder**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen leggen uit wat het betekent (in emotionele en praktische zin) om tienerouder te worden.
- De leerlingen leggen uit (of weten) waar zij terecht kunnen met vragen over kindwens/ouderschap.

#### Houding

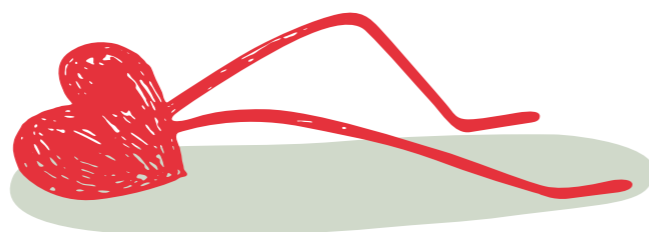
- De leerlingen erkennen het belang van pas een kind krijgen als ze er klaar voor zijn.

### Benodigheden

- Filmpje 'Tienermoeder'.
- Optionele filmpjes over tienervaders:
  - [www.seksuelevorming.nl/beeldbank/beeldbank/films/just-u-gino](http://www.seksuelevorming.nl/beeldbank/beeldbank/films/just-u-gino)
  - [www.youtube.com/watch?v=ISYsKfW8tpo](http://www.youtube.com/watch?v=ISYsKfW8tpo)

### Vorbereiding

- Deze les is optioneel. Voor sommige leerlingen kan het spreken over (mogelijk) ouderschap (nog) te abstract zijn. Mochten er leerlingen zijn met een actieve kindwens raden we u aan om contact op te nemen met ASVZ via [www.asvz.nl](http://www.asvz.nl). Zij hebben specifieke programma's om met jongeren met een beperking te spreken over een kindwens.



**TIPS:** • Kijk voor meer informatie over het thema ouderschap en beperking op

[www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap](http://www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap). Daar kunt u tevens de toolkit downloaden: [www.seksuelevorming.nl/producten/toolkit-kinderen-waar-kies-ik-voor](http://www.seksuelevorming.nl/producten/toolkit-kinderen-waar-kies-ik-voor).

Verwijs ook ouders/ verzorgers naar de folder: 'Mijn kind wil een kind' (van ASVZ).

- Voor een leerling die heeft gekozen voor het uitdragen van een zwangerschap of als er geen mogelijkheid meer is tot het maken van een keuze en de zwangerschap uitgedragen wordt, heeft ASVZ sinds een aantal jaren speciale ouder-kind voorzieningen. Daar kunnen ouders/ moeders met hun kind in een eigen appartement wonen onder persoonlijke begeleiding.

### Opzet van de les

- 1 Introductie thema 'kinderen krijgen'
- 2 Kijken en bespreken filmpje 'Tienermoeder'
- 3 Groepsgesprek 'Tienerouder zijn'
- 4 Afsluiting

## Uitwerking van les 6.4 VADER OF MOEDER ZIJN

### 1 10 MIN Introductie thema 'kinderen krijgen'

Start de les met een groepsgesprek over het onderwerp kinderen krijgen. Vraag aan de leerlingen wat redenen zijn om nog even te wachten met kinderen krijgen, bijvoorbeeld tot na je studie, als je getrouwd bent, als je een eigen huis hebt,... Stel vervolgens de vraag wat je moet doen als je wel seks wil, maar (nog) niet zwanger wil worden of een ander zwanger wil maken.

Vraag vervolgens wat de ervaringen zijn van de leerlingen. Heeft iedereen in de familie kinderen of zijn er ook mensen die geen kinderen hebben?

Vertel: 'In deze les staan we stil bij hoe het is om kinderen te krijgen, maar ook bij wat mensen kunnen doen om een zwangerschap te voorkomen en/of de kindwens uit te stellen. Iedereen is anders in wat hij of zij later zou willen.'

### 2 10 MIN Kijken en bespreken filmpje 'Tienermoeder'

Bekijk het filmpje 'Tienermoeder' en daarna eventueel een filmpje over tienervaders. Bespreek met de leerlingen wat ze hebben gezien in het filmpje. Wat viel hen op? Wat vonden ze daarvan? Focus vooral op de gevolgen van tienerouder zijn.

**TIP:** Als u meer wilt weten over de feiten rond tienerzwangerschappen, kunt u kijken op [www.rutgers.nl/feiten-en-cijfers/kennisdossiers/zwangerschap-en-abortus/tienerzwangerschappen](http://www.rutgers.nl/feiten-en-cijfers/kennisdossiers/zwangerschap-en-abortus/tienerzwangerschappen).

### 3 10 MIN Groepsgesprek 'Tienerouder zijn'

Bespreek het onderwerp tienerouders met de leerlingen: 'Stel dat je nu een kind zou krijgen, hoe zou dat zijn? Wat zou je niet meer kunnen doen? Wat heeft een kind allemaal nodig? Hoe moet je voor hem of haar zorgen? Vraag vervolgens of je ook iets zou kunnen betekenen voor kinderen als je zelf geen kinderen hebt? Denk hierbij aan oppassen, met neefjes/nichtjes iets leuks doen,..'

### 4 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vat samen: 'Het mooie van veilig vrijen is dat je, als je het goed doet, niet onbedoeld en ongewenst zwanger wordt. Zo kun je pas een kind krijgen als jij er aan toe bent. Wanneer je nog geen kinderen wilt, vrij dan altijd veilig!'



# LES 7: VEILIG VRIJEN, HOE DOE JE DAT?

7.1 HOE KUN JE VEILIG VRIJEN? | 7.2 HOE GEBRUIK JE EEN CONDOOM?  
| 7.3 WAT GEBRUIK JE OM NIET ZWANGER TE WORDEN? | 7.4 HOE PRAAT JE  
OVER VEILIG VRIJEN? | 7.5 WAT DOE JE ALS HET VRIJEN NIET VEILIG WAS?

## LES 7: VEILIG VRIJEN, HOE DOE JE DAT?

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.

In hoofdstuk 6 hebben leerlingen geleerd over wat veilig vrijen is. Het gebruik van condooms en anticonceptie hoort daarbij. Dit hoofdstuk gaat over correct gebruik van het condoom en anticonceptiemiddelen. De leerlingen leren hoe ze kunnen communiceren over veilig vrijen. Ze verdiepen hun kennis rond anticonceptiemiddelen en het gebruik daarvan en leren hoe ze veilig kunnen vrijen met condoom en pil of een ander middel tegen zwangerschap om soa en ongewenste zwangerschap te voorkomen. Daarnaast komen de voordelen van condooms, het kopen, bewaren en bij zich dragen van condooms en het oefenen met het correct gebruik ervan aan bod, evenals de verschillende middelen tegen zwangerschap en het kiezen van een geschikt middel. Leerlingen leren ook dat het lastig kan zijn om te praten over veilig vrijen en leren ze hoe ze dit kunnen doen, ook als er weerstand is bij de ander. Leerlingen denken na over wie verantwoordelijk is voor veilig vrijen.

### Les 7.1 HOE KUN JE VEILIG VRIJEN?

**THEMA: Condoom-attitude en theorie**

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen kunnen vertellen dat condoomgebruik andere voordelen heeft dan alleen gezondheidsvoordelen: geen spijt, minder kans op te vroeg klaarkomen, geen 'spermavlekken' na geslachtsgemeenschap.
- De leerlingen noemen twee plaatsen waar je condooms kunt kopen.
- De leerlingen beschrijven stap voor stap hoe je een condoom kunt kopen.

##### Houding

- De leerlingen kunnen beargumenteren dat de voordelen van condoomgebruik opwegen tegen de nadelen.
- De leerlingen erkennen dat het kopen van condooms geen gevoelens van schaamte hoeft op te roepen.

##### Vaardigheden

- De leerlingen voelen zich in staat om condooms te kopen.



**Benodigdheden**


- Leerlingenmagazine LLL, les 7.1.
- Filmpjes 7.1A 'Veilig vrijen, wat vind jij?' en 7.1B 'Condooms kopen, hoe doe je dat?'  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

**Vorbereiding**

- Lees les 7.1 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk filmpjes 7.1A en 7.1B.

**Aandachtspunten**

Veel leerlingen vinden het lastig om de stap van 'antwoord geven in de klas' naar 'condoom gebruiken in de praktijk' te maken. Vraag leerlingen daarom altijd bij wie ze terecht kunnen als ze hulp nodig hebben. En stimuleer ze om deze persoon te benaderen.


 **TIP:** Bespreek ook de prijs: wat kost een condoom?

**Opzet van de les**

- 1 Lees en bespreek de introductie bij H7: 'Veilig vrijen: hoe doe je dat?'
- 2 Lees en bespreek: 'Voordelen van condooms'
- 3 Bekijk het filmpje 7.1A 'Veilig vrijen, wat vind jij?'
- 4 Lees en bespreek: 'Wat vinden (...) van condooms?'
- 5 Bekijk het filmpje 7.1B 'Condooms kopen, hoe doe je dat?' en bespreek
- 6 Lees en bespreek 'Vragen over het kopen van condooms'
- 7 Oefenen met online condooms bestellen
- 8 Afsluiting

## Uitwerking van les 7.1

# HOE KUN JE VEILIG VRIJEN?

- 1  5 MIN Lees en bespreek de introductie bij H7: 'Veilig vrijen: hoe doe je dat?'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees hardop de tekst 'Veilig vrijen: hoe doe je dat?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. Vertel vervolgens: 'We hebben het eerder gehad over veilig vrijen. We hebben geleerd dat je, om veilig te kunnen vrijen, ook condooms gebruikt. Vandaag gaan we het hebben over condooms. We leren wat de voordelen zijn van een condoom gebruiken bij het vrijen. Je leert ook hoe en waar je condooms kunt kopen.'

- 2  5 MIN Lees en bespreek: 'Voordelen van condooms'


(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Condooms heb je nodig voor veilige seks' vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine en bespreek na aan de hand van de volgende vragen:

- Wat vinden jullie van deze voordelen van condooms?
- Vind je sommige voordelen verrassend? Welke?


- 3  5 MIN Bekijk het filmpje 7.1 A 'Veilig vrijen, wat vind jij?'

Bekijk het filmpje 'Veilig vrijen, wat vind jij?' met de leerlingen. De jongeren in het filmpje vertellen wat zij vinden van veilig vrijen. Vraag de leerlingen of ze iets herkennen. Wat vinden zij ervan?

- 4  5 MIN Lees en bespreek: 'Wat vinden (...) van condooms?'

(LEERLINGENMAGAZINE)


Lees de strip in het leerlingenmagazine met de leerlingen. Laat steeds een leerling de tekst van één van de jongeren lezen.

- 5  10 MIN Bekijk het filmpje 7.1 B 'Condooms kopen, hoe doe je dat?' en bespreek  
Bekijk het filmpje 'Condooms kopen, hoe doe je dat?' en vraag aan de leerlingen waar je allemaal condooms kunt kopen (Antwoord: bijvoorbeeld drogist, supermarkt, online of condoomautomaat.)

(0:29):

- Waar kun je condooms kopen?  
(Antwoord: bijvoorbeeld drogist, supermarkt, online of condoomautomaat).
- Waar zou je een condoom kunnen bewaren?  
(Antwoord: bijvoorbeeld in je portemonnee, je tas,...)

Na het filmpje: Boaz en Noortje vertellen over hoe zij het vinden om condooms te kopen. Wat vinden jullie daarvan? Herken je iets van wat ze vertellen?

- 6  5 MIN Lees en bespreek 'Vragen over het kopen van condooms'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Vragen over het kopen van condooms' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. Laat twee leerlingen de teksten van Jamal en Mira voorlezen.

- 7  10 MIN Oefenen met online condooms bestellen  
Oefen met de leerlingen om condooms te kopen. Dit kan bij de drogist (Etos, Kruidvat), maar ook online. Ga op het digibord naar Google en tik in 'condooms kopen'. U ziet dan allerlei winkels om online condooms te bestellen. Klik er één aan om de leerlingen te laten zien hoe het werkt en wat het kost. Ze kunnen bezorgd worden in een pakketje waaraan niemand ziet dat het condooms zijn. Stel vervolgens de vraag: 'Waar zouden jullie condooms laten als je ze bij je wilt hebben?' (Antwoord: bijvoorbeeld tas, broekzak of portemonnee.)

- 8  5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vat samen: 'We hebben het in deze les gehad over condooms. Je weet nu waar je condooms kunt kopen. Je hebt geleerd dat het helemaal niet gek is om condooms te kopen. Daar hoeft je je niet voor te schamen. Zorg dat je altijd een condoom bij je hebt. Dan heb je er zeker één als je hem nodig hebt.'

## Les 7.2

# HOE GEBRUIK JE EEN CONDOOM?

**THEMA: Condoomgebruik (practicum)****Leerdoelen****Kennis**

- De leerlingen leggen uit dat je elke keer dat je geslachtsgemeenschap hebt je een nieuw condoom gebruikt en dat je het condoom vanaf het begin tot het eind omhoudt.
- De leerlingen leggen uit hoe en wanneer je een condoom omdoet, afdoet, dichtknoopt en weggooit.

**Vaardigheden**

- De leerlingen kunnen laten zien hoe je een condoom correct omdoet, weer afdoet en weggooit.

**Benodigdheden**

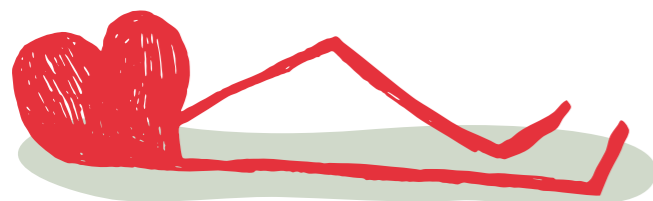
- Leerlingenmagazine LLL, les 7.2.
- Condoomdemonstratiemodel (ZIE OOK ANTICONCEPTIEKOFFER)

**Vorbereiding**

- Lees les 7.2 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk het filmpje 'Hoe gebruik je een condoom?' via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml)
- Voor deze oefening heeft u minimaal één condoomdemonstratiemodel nodig. U kunt de oefening op verschillende manieren uitvoeren. Als u meerdere demonstratiemodellen (kunstpenissen) beschikbaar heeft kunnen de leerlingen in tweetallen of in kleine groepjes zelf oefenen. Als u slechts één model heeft kunt u de demonstratie voor de klas uitvoeren.

**Opzet van de les**

- 1 Introductie
- 2 Bekijk het filmpje: 'Hoe gebruik je een condoom?'
- 3 Condoomoefening demonstratie
- 4 **Optioneel:** Condoomoefening per tweetal
- 5 Lees 'Goed om te weten'
- 6 Zelfstandige verwerking
- 7 Afsluiting



## Uitwerking van les 7.2 HOE GEBRUIK JE EEN CONDOOM?

### 1 5 MIN Introductie

Start de les en vertel: 'We hebben het de vorige les gehad over het kopen van condooms en het bij je hebben van condooms. Hoe gebruik je een condoom nu eigenlijk? Dat gaan we leren in deze les.'

### 2 5 MIN Bekijk het filmpje: 'Hoe gebruik je een condoom?'

Bekijk met de leerlingen het voorbeeldfilmpje 'Hoe gebruik je een condoom?'

### 3 15 MIN Condoomoefening demonstratie

U laat voor de klas zien hoe een condoom aangebracht moet worden. Verwijs naar de afbeeldingen bij 'Hoe gebruik je het condoom?' in het leerlingenmagazine of via het digibord. Doorloop de volgende stappen:

- 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).
- Laat zien hoe je de verpakking van het condoom verwijdert. Lees hiervoor de tekst bij stap 1 voor.
- Laat het condoom aan de leerlingen zien en laat ze eventueel voelen/ vastpakken.
- Rol het condoom af over de kunstpenis. Lees hierbij de tekst voor bij stap 2 en stap 3.
- Doe het condoom daarna weer af. Lees hiervoor de vierde stap voor.
- Leg een knoopje in het condoom en demonstreer dat u het weggooit.
- Verpak het condoom daarna in papier. Op deze wijze is het minder confronterend voor een volgende klas of een onverwachte bezoeker tijdens of na de les.
- Vraag welke leerling het ook eens wil proberen. Als leerlingen het 'vies' vinden benadruk dan dat het voelt als haargel. Vertel ook dat een condoom heel schoon is.

**TIP:** Voor prikkelgevoelige leerlingen kunnen de sensaties bij de eerste condoom oefening mogelijk te groot zijn, waardoor het condoomgebruik mislukt. Benoem naar de ouders dat deze les gegeven is en vraag of zij kind thuis een condoom kunnen geven, zodat zij thuis ook nog eens een condoom kunnen bekijken. Een jongen kan eventueel ook oefenen met een condoom bij zichzelf omdoen.

### 4 10 MIN Optioneel: Condoom oefening per tweetal

Als u meerdere demonstratiemodellen heeft kunnen de leerlingen met een condoom oefenen in tweetallen of groepjes. Deel daarvoor de condooms en demonstratiemodellen uit en laat de leerlingen de vier stappen van de condoominstructie volgen uit het leerlingenmagazine 'Hoe gebruik je het condoom?'. Lees de tekst bij iedere stap hardop voor en laat de leerlingen de handeling uitvoeren.

### 5 5 MIN Lees 'Goed om te weten'

(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Goed om te weten' vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine voor.

### 6 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen vullen zelfstandig de oefening in het leerlingenmagazine bij les 7.2 in. Stel de vraag klassikaal, laat de leerlingen een hokje aankruisen en vraag de klas: 'wat hebben jullie ingevuld? Welke andere plekken kun je nog meer bedenken?'

**Optioneel:** Geef de leerlingen een condoom mee om er zelf nog een keer te oefenen

### 7 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vat samen: 'We hebben in deze les geoefend met het omdoen, gebruiken en bewaren van een condoom.'

## Les 7.3 WAT GEBRUIK JE OM NIET ZWANGER TE WORDEN?

### THEMA'S: Anticonceptie - Keuze en gebruik anticonceptie

#### Leerdoelen

##### Kennis

- De leerlingen weten waar anticonceptie verkregen kan worden, ze weten dat dit tot je 21e jaar gratis op recept te krijgen is.
- De leerlingen kennen de voor- en nadelen van verschillende vormen van anticonceptie, met name pil, prikpil spiraal en hormoonstaafje. Zij weten dat ze dit met de huisarts of bij sense kunnen bespreken.
- De leerlingen weten dat anticonceptie een wederzijdse verantwoordelijkheid is voor jongens en meisjes.

##### Houding

- De leerlingen leggen uit dat anticonceptie een wederzijdse verantwoordelijkheid is voor jongens en meisjes.

#### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 7.3.
- Werkblad 'Anticonceptiemiddelen' (p. 110 + 111)
- Anticonceptiekoffer (optioneel, wel aanbevolen)

#### Vorbereiding


- Lees les 7.3 in het leerlingenmagazine.
- Zorg voor voldoende kopieën van het werkblad 'Anticonceptiemiddelen'.
- **Optioneel:** Voor deze les kunt u gebruik maken van het demonstratiemateriaal in de anticonceptiekoffer. Deze is te bestellen via de webshop van [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl). U kunt ook vragen bij de regionale GGD of ze een koffer te leen hebben. De anticonceptiekoffer bevat alle in Nederland verkrijgbare anticonceptiemiddelen plus glijmiddel en een zwangerschapstest.

#### Opzet van de les

- 1 Lees en bespreek 'Dit is veilige seks' en 'Hoe doe je het veilig?'
- 2 Lees met de leerlingen hardop de strip 'Middelen tegen zwangerschap'
- 3 Bekijk en bespreek met de leerlingen verschillende anticonceptiemiddelen.
- 4 **Optioneel:** Gebruik de anticonceptie koffer.
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting



## Uitwerking van les 7.3 WAT GEBRUIK JE OM NIET ZWANGER TE WORDEN?

- 1  5 MIN Lees en bespreek 'Dit is veilige seks' en 'Hoe doe je het veilig?'


(DIGIBORD/ LEERLINGENMAGAZINE)


Lees de teksten 'Dit is veilige seks' en 'Hoe doe je het veilig?' vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine voor en vertel de leerlingen: 'We hebben het eerder gehad over veilig vrijen. Een condoom gebruik je om te beschermen tegen soa. Je gebruikt ook een middel om zwangerschap te voorkomen. Vandaag hebben we het over wat je kunt gebruiken als je wilt vrijen, maar nog geen kind wilt krijgen. We noemen deze middelen ook wel 'anticonceptie'.'

- 2  5 MIN Lees met de leerlingen de strip 'Middelen tegen zwangerschap'

(LEERLINGENMAGAZINE)


Laat de leerlingen de teksten van de jongeren uit de strip 'Middelen tegen zwangerschap' hardop voorlezen.

 **TIP:** Sommige tieners hebben (nog) geen interesse in anticonceptie, omdat ze maagd willen blijven of nog niet seksueel actief zijn. Daarom staan ze nog niet open voor voorlichting over anticonceptie. Deze tieners betreft u toch bij de les door aan te geven dat het later van pas kan komen als ze nu al kennis opdoen over anticonceptie en nadenken over anticonceptiekeuze. De eerste keer seks komt vaak onverwachts. Het is beter om dan alvast goed voorbereid te zijn. Andere redenen om te beginnen aan anticonceptie kunnen zijn om de menstruatie te reguleren of acné tegen te gaan.

- 3  20 MIN Bekijk en bespreek met de leerlingen verschillende anticonceptiemiddelen

(GEBRUIK WERKBLAD 'ANTICONCEPTIEMIDDELEN' EN/OF HET DIGIBORD)

Via het digibord worden de verschillende anticonceptiemiddelen voorgesteld. Gebruik hierbij ook het werkblad 'anticonceptiemiddelen' en bespreek in ieder geval de anticonceptiepil, het spiraaltje, de prikpil, het condoom en het hormoonstaafje.

- 4  XX MIN **Optioneel: gebruik de anticonceptiekoffer**

Gebruik de materialen uit de anticonceptiekoffer. Laat een tas of doos met anticonceptiemiddelen uit de koffer de groep rondgaan. De leerlingen grabbelen er steeds een methode uit en mogen daar iets over vertellen. Weet deze leerling niets over het middel dan vullen andere leerlingen aan. Vul de kennis van de leerlingen aan met betrouwbare informatie en ontkracht mythes. Zie hiervoor de handleiding bij de anticonceptiekoffer.

- 5  5 MIN **Zelfstandige verwerking**

De leerlingen lezen zelfstandig de tekst 'Ik wil niet zwanger worden' in het leerlingenmagazine en vullen de oefening bij les 7.3 in het leerlingenmagazine in. Ze vullen ook het werkblad in 'Wat gebruik je om niet zwanger te worden?'.

- 6  5 MIN **Afsluiting**

Sluit de les af door het geleerde nog eens samen te vatten en begrippen te herhalen. 'Als je niet zwanger wilt worden, kun je verschillende middelen gebruiken. Als jongen kun je een meisje hierin steunen.'

## Les 7.4 HOE PRAAT JE OVER VEILIG VRIJEN?

**THEMA: Veilig vrijen**

### Leerdoelen

#### Kennis

- De leerlingen leggen uit hoe je de partner kan ondersteunen/ betrekken bij gebruik van anticonceptie.

#### Houding

- De leerlingen benoemen dat veilige seks een gezamenlijke verantwoordelijkheid van jongens en meisjes is.

#### Vaardigheden

- De leerlingen zijn in staat om de partner te steunen/ steun te vragen voor het consequent gebruik van anticonceptie/ het gebruik van condooms.

### Benodigheden

- Leerlingenmagazine LLL, les 7.4.
- Filmpje: 'Veilig vrijen: hoe begin je er over?'.  
Bekijk via de digi-omgeving of op [Langlevedeliefde.nl/vso-zml](http://Langlevedeliefde.nl/vso-zml). (wachtwoord: LLL)

### Voorbereiding

- Lees les 7.4 in het leerlingenmagazine.
- Bekijk de filmpjes:
  - Les 7.4 A 'Condooms, hoe begin je er over?'
  - Les 7.4 B 'Alleen seks met condoom, hoe zeg je dat?'


### Opzet van de les


- 1 Introductie
- 2 Bekijk en bespreek het filmpje: 'Veilig vrijen: hoe begin je er over?'
- 3 Lezen en bespreken 'Zo praat je over condooms'
- 4 Bekijk het filmpje 7.4 B 'Alleen seks met condoom, hoe zeg je dat?'
- 5 Smoezengame oefenen en nabespreken
- 6 Zelfstandige verwerking
- 7 Afsluiting

## Uitwerking van les 7.4 HOE PRAAT JE OVER VEILIG VRIJEN?

- 1  5 MIN **Introductie**


Vertel aan de leerlingen: 'We hebben het eerder gehad over veilig vrijen. Zowel jongens en meisjes moeten ervoor zorgen dat het vrijen veilig gaat. In deze les leer je, hoe je over veilig vrijen kunt praten.'

 **TIP:** Het is mogelijk dat (sommige) leerlingen nog niet seksueel actief zijn, waardoor oefenen in het voeren van gesprekken over veilig vrijen nog voorbarig lijkt. Toch is het belangrijk hier alvast in te oefenen, zodat ze voorbereid zijn wanneer het wel nodig is.

- 2  10 MIN **Bekijk en bespreek het filmpje: 'Condooms: hoe begin je er over?'**

Bekijk samen het filmpje 'Veilig vrijen: hoe begin je er over?' en bespreek dit na. '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.' Stel de vragen:

- Wat vind je van het gedrag van de jongen?
- Had het meisje ook eerder over condooms kunnen beginnen?

 **TIP:** U kunt benadrukken dat het bespreekbaar maken van condoomgebruik soms moeilijk is. Dit stel heeft niet van tevoren over veilig vrijen gepraat en dat heeft geleid tot een vervelende situatie. Leerlingen zien in dat het belangrijk is om vooraf over veilig vrijen te praten, zodat ze van elkaar weten hoe ze hierover denken en niet voor lastige situaties komen te staan.

### 3 5 MIN Lezen en bespreken 'Zo praat je over condooms'

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de inleiding van 'Zo praat je over condooms' uit het leerlingenmagazine voor. Drie leerlingen lezen de drie tips en de citaten hardop voor. Vraag vervolgens aan de klas: 'Heb jij nog een goed idee hoe je over condooms kan beginnen?'

### 4 5 MIN Bekijk het filmpje 7.4 B 'Alleen seks met condoom, hoe zeg je dat?'

Bekijk het filmpje 7.4 B 'Alleen seks met condoom, hoe zeg je dat?'

De jongeren in het filmpje vertellen hoe zij zouden praten over veilige seks. Bespreek met de leerlingen: wat vonden zij een goede tip?

### 5 20 MIN Smoezengame oefenen en nabespreken

(DIGIBORD)

Verdeel de klas in groepjes.

**Leg uit:** In deze opdracht gaan jullie met elkaar oefenen wat je kunt zeggen, als de ander geen condoom wil gebruiken. Jullie krijgen kaartjes met smoesjes die mensen gebruiken om geen condoom te hoeven gebruiken (ZIE DIGITALE OMGEVING). Elk groepje mag in 10 minuten bedenken, wat je terug kunt zeggen.

**Nabespreking:** Bespreek klassikaal de reacties na iedere smoes. U kunt zo nodig aanvullen op basis van de voorbeeldreacties in bijlage. Benadruk dat er meerdere manieren zijn om te reageren. Geef niet op, blijf proberen!

**Alternatief:** U kunt de nabespreking ook doen met behulp van een rollenspel. Uit elk groepje laten de leerlingen in tweetallen zien welke reactie ze hebben bedacht voor welke smoes. Probeer alle leerlingen aan de beurt te laten komen. Let ook op de non-verbale communicatie: past de houding bij wat hij/zij zegt, komt iemand overtuigend over?

### 6 5 MIN Zelfstandige verwerking

De leerlingen vullen in het leerlingenmagazine de oefeningen bij les 7.4 in:

- Hoe zou jij over condooms beginnen?
- Wat doe je als de ander geen condoom wil?

### 7 5 MIN Afsluiting

Sluit de les af en vertel de leerlingen: 'Als je veilig wilt vrijen en vooraf nadenkt over hoe je dat wilt doen, wordt het makkelijker om het ook echt te doen. Doe het nooit zonder condoom omdat de ander dat wil!'

## Les 7.5 WAT DOE JE ALS HET VRIJEN NIET VEILIG WAS?

**THEMA: Wat te doen na onveilige seks****Leerdoelen****Kennis**

- De leerlingen kunnen oorzaken noemen van ineffectief anticonceptiegebruik (alcoholgebruik, vergeten, condoom kapot).
- De leerlingen kunnen benoemen wie ze kunnen raadplegen bij (ongewenste) zwangerschap (ouders, verzorgers, arts).
- De leerlingen kunnen verschillende noodmiddelen noemen om te gebruiken na onveilige seks om zwangerschap te voorkomen (koperspiraaltje of morning-afterpil).
- De leerlingen hebben een uitgebreidere kennis over anticonceptie (noodpil, sterilisatie).

**Benodigheden**

- Leerlingenmagazine LLL, les 7.5.
- **Optioneel:** Anticonceptiekoffer.

**Vorbereiding**

- Lees les 7.5 in het leerlingenmagazine.

**Opzet van de les**

- 1 Lees: 'Wat is veilig en wat niet?'
- 2 Lees: 'Als het mis gaat?'
- 3 Lees: 'Wat moet ik doen?'
- 4 Scenario's onveilige seks: hoe kun je het oplossen?
- 5 Zelfstandige verwerking
- 6 Afsluiting

## Uitwerking van les 7.5 WAT DOE JE ALS HET VRIJEN NIET VEILIG WAS?

### 1 5 MIN Herhaling: 'Wat is veilig en wat niet?'

Start de les en vertel: 'We hebben het eerder gehad over veilig vrijen. Wat is ook alweer veilig en wat niet?' Herhaal dit met de leerlingen en lees de tekst 'Wat is veilig en wat niet?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine.

### 2 5 MIN Lees: 'Als het mis gaat?'

(DIGIBORD/LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Als het mis gaat?' voor vanaf het digibord of uit het leerlingenmagazine. Vertel vervolgens: 'Veilig vrijen doe je om niet zwanger te worden en geen soa op te lopen, maar stel dat er iets misgaat? Wat doe je dan? Daar gaan we het in deze les over hebben.'

### 3 5 MIN Lees: 'Wat moet ik doen?'

(LEERLINGENMAGAZINE)

Lees de tekst 'Wat moet ik doen?' voor uit het leerlingenmagazine.

### 4 15 MIN Scenario's onveilige seks: hoe kun je het oplossen?

Via het digibord krijgen leerlingen verschillende situaties voorgesteld.

**Optioneel:** maak gebruik van de anticonceptiekoffer om de middelen te laten zien.

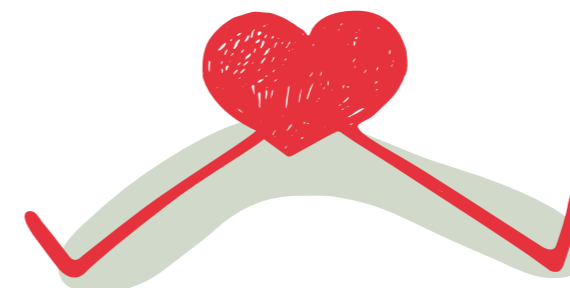
Steeds stellen we de volgende vragen:

- Wat is er mis gegaan?
- Welk risico is er (zwangerschap/soa)?
- Wie kan hij of zij om hulp vragen?

De antwoorden verschijnen op het digibord, maar u kunt ze ook voorlezen.

**Situatie 1:** Layla wil niet dat haar ouders weten dat ze seks heeft. Daarom gebruikt ze geen pil of iets anders. Ze heeft als wel eens seks gehad.

**Antwoord:** Dit is onveilig voor zwangerschap én een soa. Layla kan ook veilig vrijen zonder dat haar ouders dat





weten. Ze kan kiezen voor een methode die je niet kunt zien. Dat kan met een spiraal of hormoonstaafje. Het is ook belangrijk dat ze een condoom gebruikt tegen soa's. Ze kan haar dokter om hulp vragen. Ze kan ook advies vragen via [www.sense.info](http://www.sense.info).

**Situatie 2: Dean en Melissa hebben seks. Ze gebruiken alleen een condoom. Het condoom is kapot gegaan.**

**Antwoord:** Ze lopen risico op zwangerschap én een soa. Als Dean niet is klaargekomen is het toch onveilig. Dan kan er voorvocht in de vagina gekomen kan zijn. Ook in voorvocht kan sperma zitten. Hoe kan je ervoor zorgen dat dit niet gebeurt? Zorg dat je het condoom goed omdoet. Het is ook belangrijk dat het meisje vochtig genoeg is. Als Melissa ook nog de pil of andere anticonceptie gebruikt zijn ze extra beschermd tegen zwangerschap. Als noodoplossing achteraf bestaan de Morning-afterpil, EllaOne of koperspiraal en een soa-test.

**Situatie 3: Joyce slikt de pil, maar ze vergeet hem de eerste week een keer. Ze heeft de dag voordat ze hem vergat seks gehad met haar vriend, zonder condoom.**

**Antwoord:** Ze lopen risico op zwangerschap én een soa. Als je de pil een keer vergeet in de eerste week is hij niet meer veilig. Als noodoplossing achteraf bestaat de morning-afterpil. Neem deze het liefst zo snel mogelijk (binnen drie dagen) na onveilig seks. Daarnaast is EllaOne (binnen vijf dagen na onveilige seks) of het koperspiraal (laten plaatsen door een arts) ook mogelijk.

**Situatie 4: Oumar heeft seks gehad zonder condoom. Zijn vriend heeft gezegd dat hij geen soa heeft.**

**Antwoord:** Hij loopt risico op een soa, want zijn vriend zou wel een soa kunnen hebben. De volgende keer moet Oumar wel een condoom gebruiken. Nu kan hij achteraf een soa-test doen. Dat kan via de huisarts of via Sense.

5 **5 MIN** **Zelfstandige verwerking**

De leerlingen vullen in het magazine de oefening bij les 7.5 in: 'Wat is de oplossing?'

6 **5 MIN** **Afsluiting**

Sluit de les af met een korte samenvatting: 'Het is altijd belangrijk om anticonceptie te gebruiken, anders kun je zwanger worden of een soa oplopen. Zorg dus dat je veilig vrijt!'



# DEEL 3: WERKBLADEN

O TIEN GOUDEN REGELS

O VERBORGEN WOORDEN

1.1 JE VERANDERT

1.2 JE GEVOEL

1.3 DE GESLACHTSDELEN

1.4 WAT JE VOELT IN JE LIJF

2.4 HOE HOUD JE VERKERING LEUK?

3.1 A ZOENEN, KNUFFELEN EN SEKS

3.1 B ZOENEN, KNUFFELEN EN SEKS QUIZ

3.5 SITUATIEBESCHRIJVINGEN: VEILIG/ONVEILIG

3.6 HULP VRAGEN

4.1 ONLINE, WAT DOE JE?

4.3 STOPLICHTSPEL

4.4 ZOEK DE VERSCHILLEN

5.1 A SEKUELE OPWINDING

5.1 B SEKUELE OPWINDING

5.2 MAAGD ZIJN EN HET MAAGDENVLIES

6.2 SOA

6.3 VERLOOP ZWANGERSCHAP

7.3 A MIDDELEN TEGEN ZWANGERSCHAP

7.3 B MIDDELEN TEGEN ZWANGERSCHAP

# TIEN GOUDEN REGELS

Lees de regels en bespreek. Bedenk zelf nog een regel.

- 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:

---



---



---



---

# VERBORGEN WOORDEN

Kun je alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?

B	S	K	E	S	R	X	V	D	N	N
S	M	O	O	D	N	O	C	E	G	E
P	M	W	D	C	N	R	L	N	O	R
I	T	I	T	P	S	E	I	N	V	E
R	G	U	Z	D	F	R	L	E	E	B
A	H	F	Q	F	E	X	N	N	R	R
A	F	D	U	K	U	B	E	O	L	U
L	B	N	R	Y	Z	K	N	M	I	T
T	K	E	G	U	T	C	E	R	E	S
J	V	H	E	Y	W	U	O	O	F	A
E	Z	L	T	X	D	G	Z	H	D	M

CONDOOM  
MASTURBEREN  
VERKERING

HORMONEN  
SEKS  
VERLIEFD

KNUFFELEN  
SPIRAALTJE  
ZOENEN

Jij en je lijf

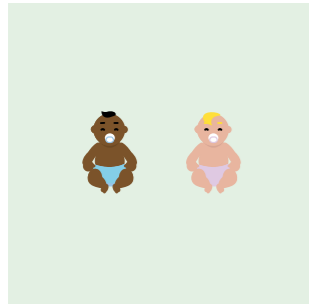
LES 1.1

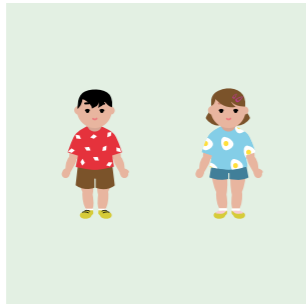
# JE VERANDERT

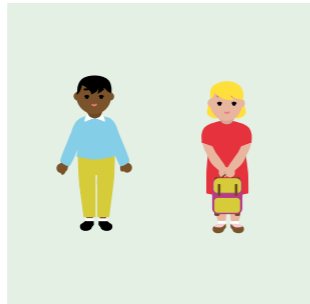
## LEEFTIJD

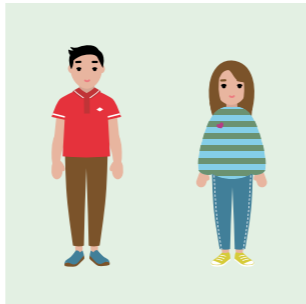
Welke leeftijd heb jij nu?

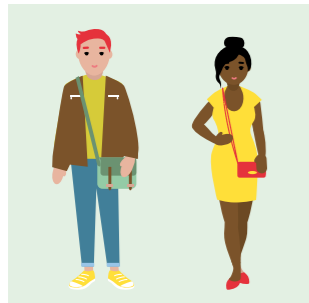
Zet een kruisje onder het plaatje, dat het beste bij jouw leeftijd past.



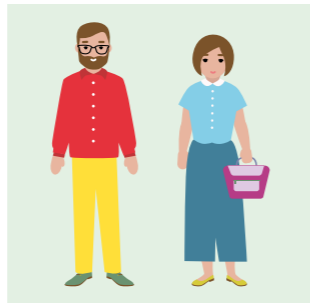


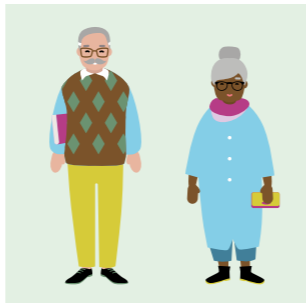













## JIJ EN JE LIJF

Wat vind jij mooi aan jezelf? Kruis die woorden aan.

- |                                 |   |                                     |                                   |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Haar   | <input type="checkbox"/> Oren           | <input type="checkbox"/> Rug        | <input type="checkbox"/> Voeten   |
| <input type="checkbox"/> Neus   | <input type="checkbox"/> Nek            | <input type="checkbox"/> Billen     | <input type="checkbox"/> of ..... |
| <input type="checkbox"/> Mond   | <input type="checkbox"/> Armen          | <input type="checkbox"/> Buik       | <input type="checkbox"/> of ..... |
| <input type="checkbox"/> Ogen   | <input type="checkbox"/> Handen         | <input type="checkbox"/> Bovenbenen |                                   |
| <input type="checkbox"/> Tandem | <input type="checkbox"/> Borst/ Borsten | <input type="checkbox"/> Onderbenen |                                   |

## ZORGEN VOOR JE LIJF

Hoe zorg jij voor je lijf? Vul jouw tip in:

.....

.....

Jij en je lijf

LES 1.2

# JE GEVOEL

Geef een complimentje aan een ander!  
Wat vind jij leuk aan die persoon?

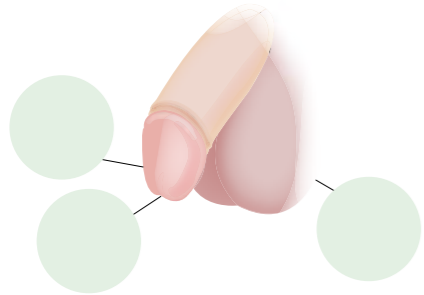
MOOIE HAREN	GRAPPIG	KAN GOED GEHEIMEN BEWAREN	LEUK OM MEE OM TE GAAN
KAN GOED SPORTEN	STOER	AARDIG	KAN GOED LUISTEREN
MOOIE KLEREN	SLIM	RUSTIG	GEZELLIG
GOEDE VRIEND	MOOIE STEM	KAN GOED DE BAAS ZIJN	KAN GOED IETS MAKEN

## Jij en je lijf

LES  
1.3

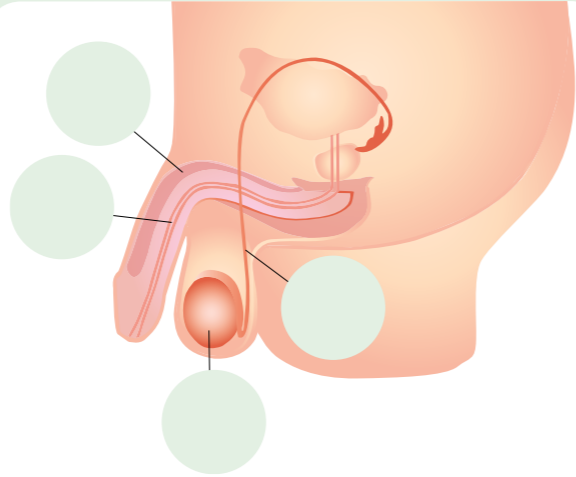
## DE GESLACHTSDELEN

Vul in: zet het juiste cijfer op de juiste plek



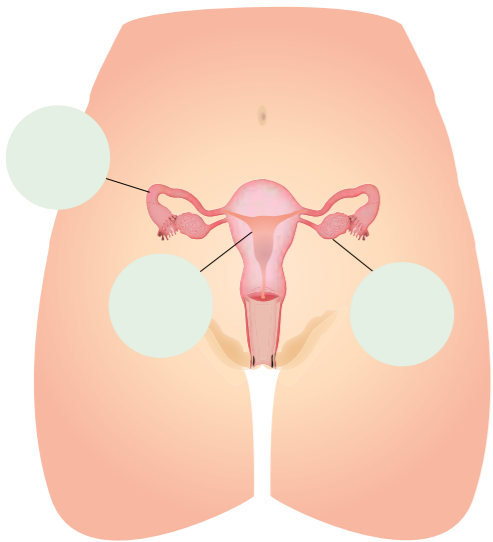
- 1 Balzak
- 2 Plasgaatje
- 3 Eikel

Vul in: zet het juiste cijfer op de juiste plek



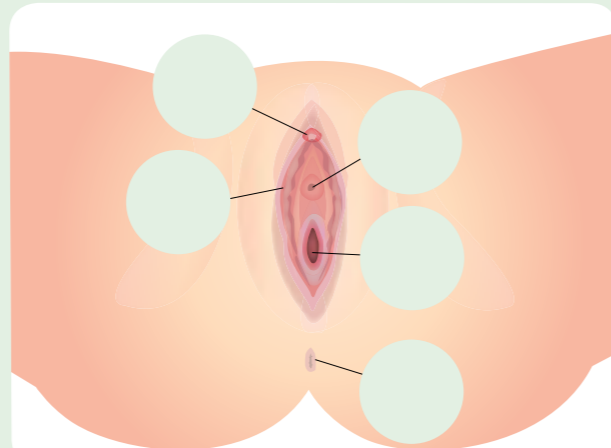
- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 Zaadbal    | 3 Plasbuis    |
| 2 Zaadleider | 4 Zwellichaam |

Vul in: zet het juiste cijfer op de juiste plek



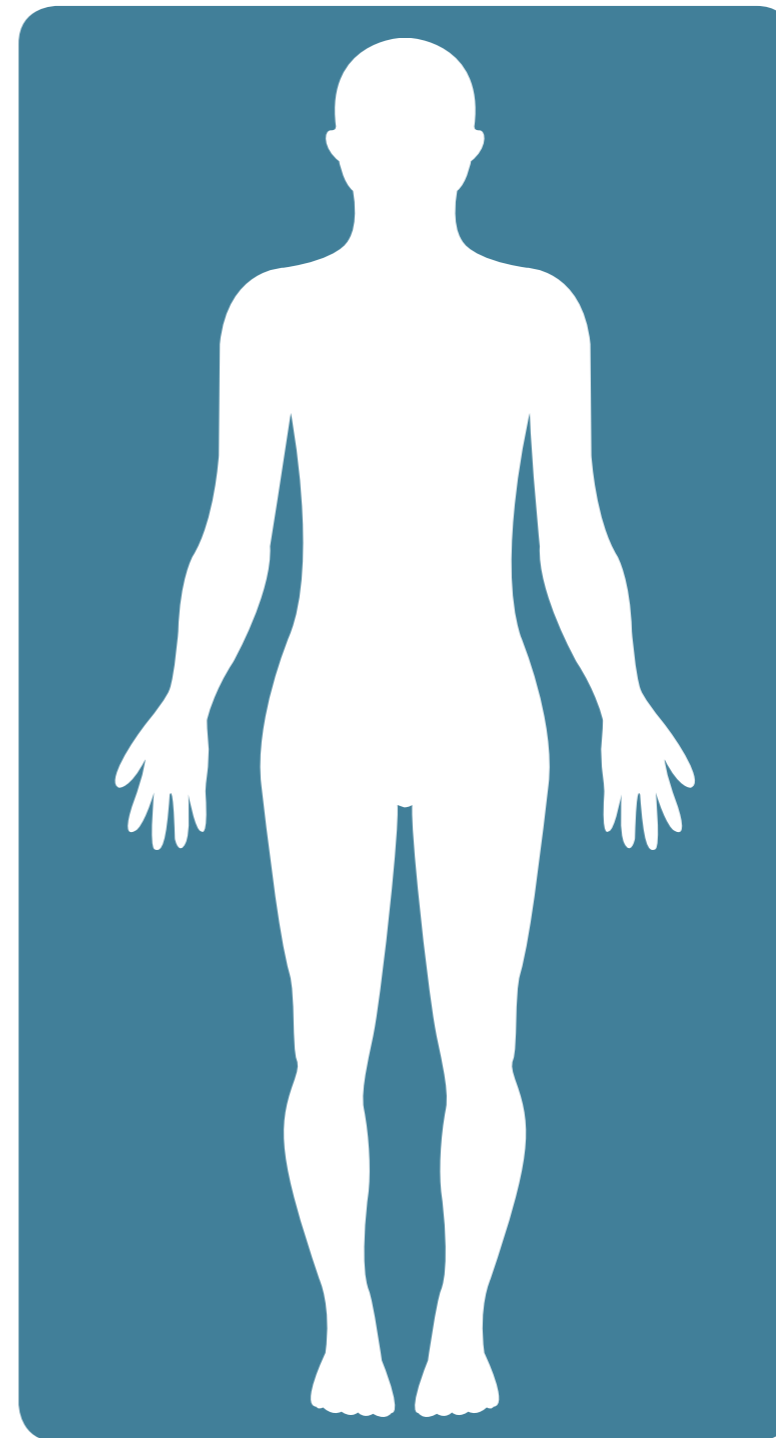
- 1 Baarmoeder
- 2 Eierstok
- 3 Eileiders

Vul in: zet het juiste cijfer op de juiste plek



- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1 Vagina     | 4 Schaamlippen |
| 2 Clitoris   | 5 Anus         |
| 3 Plasgaatje |                |

## Jij en je lijf

LES  
1.4WAT JE VOELT  
IN JE LIJF

**Wat voel jij in jouw lijf?**  
**Kleur in:**

**Groen:** Plekken die leuk zijn om zelf aan te komen. En plekken die een goed gevoel geven als je ze zelf aanraakt.

**Rood:** Plekken die niet leuk zijn om zelf aan te komen. En plekken die geen goed gevoel of slecht gevoel geven als je ze zelf aanraakt.

Vrienden, verliefd, verkering

LES 2.4

# HOE HOUD JE VERKERING LEUK?

**Kruis aan:**  
 Groen: leuk  
 Oranje: niet leuk  
 Rood: stoppen met verkering

<p>Ruzie maken</p>	<p>Iets aardigs zeggen</p>	<p>Onaardige dingen zeggen</p>
<p>Via internet iets doen dat niet leuk is</p>	<p>Duwen, pijn doen</p>	<p>Vragen hoe het is</p>
<p>Je aanraken als je dat niet wilt</p>	<p>Liegen</p>	<p>Samen lachen</p>
<p>Schelden</p>		

Hoe ver ga jij?

LES 3.1 A

# ZOENEN, KNUFFELEN EN SEKS

Knip de kaartjes uit en speel met elkaar het kwartetspel.

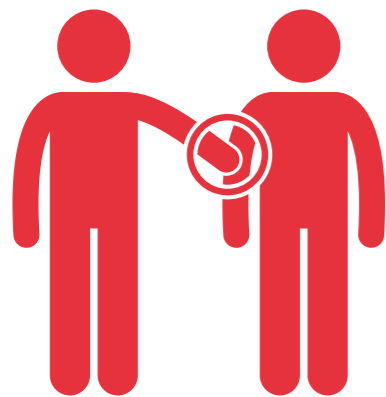
<p>VEILIG VRIJEN</p> <p>Condoom</p>	<p>VEILIG VRIJEN</p> <p>Pil</p>
<p>VEILIG VRIJEN</p> <p>Spiraaltje</p>	<p>VEILIG VRIJEN</p> <p>Prikpil</p>

# Hoe ver ga jij?

LES 3.1 A

Knip de kaartjes uit en speel met elkaar het kwartetspel.

IK WIL NIET!



Aanraken

IK WIL NIET!



Knuffel

IK WIL NIET!



Seks hebben

IK WIL NIET!



Borsten aanraken

# Hoe ver ga jij?

LES 3.1 A

Knip de kaartjes uit en speel met elkaar het kwartetspel.

VRIENDEN EN VERKERING



Verkering

VRIENDEN EN VERKERING



Chatten

VRIENDEN EN VERKERING



Verliefd

VRIENDEN EN VERKERING



Vrienden

# Hoe ver ga jij?

LES 3.1 A

Knip de kaartjes uit en speel met elkaar het kwartetspel.

SEKS



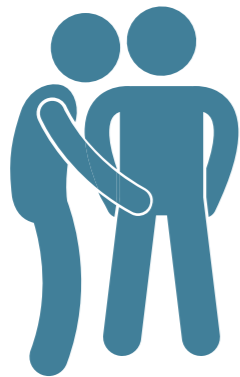
Met jezelf

SEKS



Met je mond (pijpen of beffen)

SEKS



Met de hand (Aftrekken of vingeren)

SEKS



Gemeenschap

# Hoe ver ga jij?

LES 3.1 A

Knip de kaartjes uit en speel met elkaar het kwartetspel.

TOEKOMST



Trouwen

TOEKOMST



Begeleid wonen

TOEKOMST



Alleen

TOEKOMST



Samenwonen

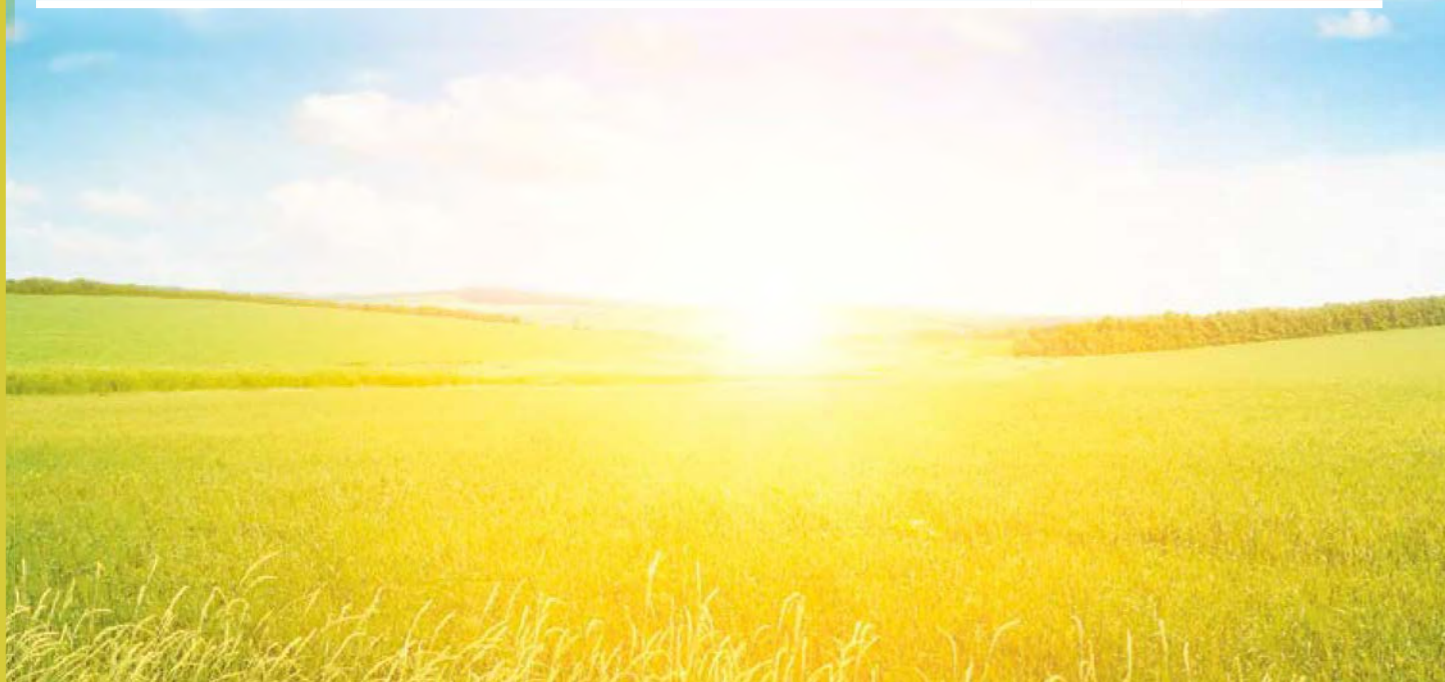
## Vrienden, verliefd, verkering

LES  
3.1 BZOENEN, KNUFFELEN  
EN SEKS

Kruis aan: juist of onjuist

## Quiz

STELLING	Juist	Onjuist
Masturberen is een ander woord voor met jezelf vrijen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De woorden pijpen en beffen betekenen hetzelfde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iedereen die 18 is heeft met iemand gezoend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er zijn verschillende manieren om seks te hebben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als je op je 17e nog geen seks gehad is dat vast omdat je niemand kon vinden om seks mee te hebben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klaarkomen en een orgasme hebben betekent hetzelfde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Hoe ver ga jij?

LES  
3.5SITUATIEBESCHRIJVINGEN:  
VEILIG/ONVEILIG

Geef aan welke situatie veilig is en welke onveilig.

- Zenna (14) is verliefd op Stef. Hij werkt in de broodjeszaak bij haar in de buurt. Hij nodigt haar uit om bij hem thuis een film te komen kijken. Stef is 28 jaar oud.  Veilig  Onveilig
- Gülten en Mimount zijn even oud en hebben verkering. Gülten wil alleen zoenen met Mimount, maar zij wil graag verder gaan. Gülten durft niet te zeggen dat ze niet verder wil, omdat ze bang is om Mimount verdriet te doen.  Veilig  Onveilig
- Cara (15) vraagt aan Max (15) om een sexy foto te appen. Max twijfelt.  Veilig  Onveilig
- Quinten (16) en Robin (17) zijn aan het zoenen. Quinten pakt een condoom uit zijn broekzak. Hij wil graag seks hebben.  Veilig  Onveilig
- John (14) laat op zijn telefoon een pornofilmpje zien aan zijn jongere broertje (12). Die vindt het maar vies.  Veilig  Onveilig
- Pip (16) en Nick (17) zijn aan het vrijen. Nick krijgt een stijve piemel. Pip denkt: 'O, nu moet ik wel seks hebben met Nick!'  Veilig  Onveilig
- Sem (16) wil graag uitgaan met Marit (15). Hij durft het alleen niet te vragen.  Veilig  Onveilig
- Dax (15) gaat zwemmen met een groep vrienden bij een meertje. Iedereen roept dat ze in hun blootje gaan zwemmen. Dax wil dat eigenlijk niet.  Veilig  Onveilig



# Hoe ver ga jij?

LES 3.6

## HULP VRAGEN

**Rode kaart:** onveilige situatie  
**Groene kaart:** situatie is oké  
**Gele kaart:** twijfel

**ONVEILIGE SITUATIE**

**SITUATIE IS OKÉ**

**TWIJFEL**

### Wat denk jij?

**Situatie 1:**

Sep heeft afgesproken met een meisje dat hij online heeft ontmoet. Ze hebben elkaar nog nooit in het echt gezien. Ze hebben afgesproken op een pleintje in de buurt. Als hij daar aankomt wil ze gelijk zoenen. Sep wil dit niet. Hij zegt: 'Nee, dat wil ik nog niet!' Het meisje wordt boos. Sep gaat maar naar huis. Dit vindt hij niet leuk.

**Situatie 2:**

Diana heeft verkering met Dwayne. Dwayne wil graag dat Diana hem gaat pijpen. Diana wil dat niet. Dwayne zegt: 'Als je van me houdt doe je dat!' Diana is verdrietig. Ze zegt: 'Als je van me houdt hoeft ik niet iets te doen dat ik niet wil.' Dwayne ziet dat ze verdrietig is. Hij zegt: 'Goed, je hoeft dat niet te doen. Ik houd nog steeds van je. Het spijt me.'

**Andere situaties:**

- Iemand dwingt je om te trouwen met iemand die je niet zelf hebt uitgekozen.
- Een jongen en een meisje van 16 jaar zoenen elkaar op de mond. Ze willen dit allebei graag.
- Je staat in de badkamer in je blootje en je zus/ broer/ moeder/ vader/opvoeder/... komt binnen.
- Een vriend blijft slapen. Als jullie je pyjama aandoen kijken jullie naar elkaars penis.
- Je bent verliefd op een meisje of jongen die vijf jaar ouder is.
- Een man van 50 geeft zoentjes op de mond aan een meisje van 12 jaar.
- Iemand trekt de deur open als je op het toilet zit.

# Online: wat doe je?

LES 4.1

## ONLINE, WAT DOE JE?

### Wat ken jij? Wat gebruik je?



### Iemand leuk vinden

Hoe laat jij merken dat je iemand leuk vindt? Er zijn verschillende manieren. Je kunt dit online doen of in het echt.

### Hoe laat jij dit merken?



**Latifa, 15 jaar:**

Ik stuur een berichtje. Eerst gaan we chatten. Later wil ik misschien afspreken.



**Milou, 14 jaar:**

Ik stuur een appje: 'Wil je zaterdag chillen?'. Soms een 🤔 erbij.



**Stefan, 15 jaar:**

Ik ga zijn foto's liken. En ik zet reacties bij zijn berichten.

### HOE LAAT JIJ MERKEN DAT JE IEMAND LEUK VINDT?

.....

.....

.....

.....

Online: wat doe je?

LES  
4.3

## STOPLICHTSPEL

Wat vind jij? Kruis aan. Rood = Niet oké | Oranje = Oppassen | Groen = Oké

- 1 Sherida heeft een jongen leren kennen via internet. Ze gaat met hem appen.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 2 Er gaat een naaktfoto van Chantal (14) rond. Haar vriendin Romy krijgt deze ook. Ze stuurt de foto door naar een paar klasgenoten.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 3 Dimitri is verliefd op zijn klasgenoot. Hij gaat met hem appen. Soms stuurt hij hem sexy berichtjes.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 4 Patrick heeft een meisje leren kennen via een chatsite. Hij heeft haar nog nooit gezien. Morgen gaat hij voor het eerst met haar afspreken.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 5 Ronald en Esmee zijn 15 jaar. Zij hebben elkaar via internet ontmoet. Ze hebben 6 maanden verkering. Als ze samen FaceTimen trekken ze soms wat kleding uit.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 6 Tess is 16 jaar. Ze maakt een filmpje van zichzelf waarop ze zich langzaam uitkleedt. Dit filmpje stuurt ze naar haar vriendin.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 7 Said (15) chat vaak met meisjes op internet. Soms trekt hij dan zijn shirt uit voor de camera. Zijn onderbroek houdt hij altijd aan.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 8 Davy heeft vorige week een meisje ontmoet op internet. Hij stuurt haar een paar leuke vakantiefoto's van zichzelf.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 9 Kelly (15) heeft het uitgemaakt met haar vriend. Zij zet allerlei sexy foto's van hem op Instagram. Vriendinnen van Kelly plaatsen lelijke opmerkingen onder de foto's.  
 Rood  Oranje  Groen
- 
- 10 Joep heeft een foto van zijn vriendin in bh. De foto staat op zijn telefoon. Hij laat de foto zien aan een vriend.  
 Rood  Oranje  Groen

Online: wat doe je?

LES  
4.4

## ZOEK DE VERSCHILLEN

Hieronder zie je steeds twee foto's: de ene is bewerkt, de andere niet. Zie jij de verschillen? Kruis ze aan.



## Over seks LES 5.1 A

## SEKSUELE OPWINDING

Als je seksueel opgewonden bent kan je verschillende dingen voelen.

Je hebt zin om te vrijen, te zoenen, de ander aan te raken of seks te hebben met jezelf.

Niet iedereen voelt hetzelfde.

Iedereen is anders en dat is helemaal prima.

Ook jongens en meisjes merken verschillende dingen aan hun lijf als ze zin hebben in seks.

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 stijve penis 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.

## OPWINDING: MEISJE

Hoe wordt een meisje vochtig?

Je wordt vochtig als je aan seks denkt of als je heel lekker wordt aanraakt.

Eerst wordt de vagina aan de binnenkant vochtig. Later voel je ook het vocht aan de buitenkant van je vagina.

Je vagina wordt dan wijder en dieper.

## OPWINDING: JONGEN

Hoe krijg je een stijve?

Je krijgt een stijve als je aan seks denkt.

Of als je heel lekker wordt aangeraakt.

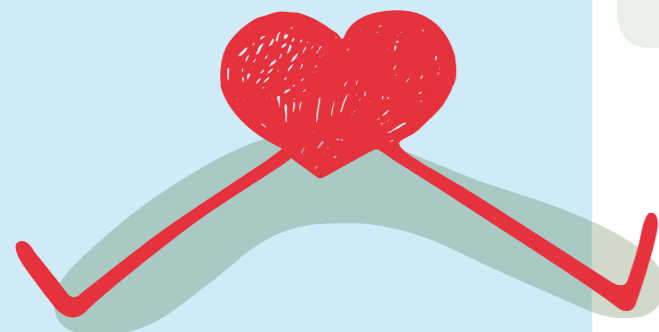
Iemand anders kan je aanraken, of je kan jezelf aanraken.

Als je een stijve hebt stroomt er bloed naar je penis.

Je penis wordt stijf en gaat naar voren staan.

## TIPS OM OPGEWONDEN TE WORDEN

- Neem de tijd voor zoenen en strelen.
- Laat merken wat je wel en niet lekker vindt.
- Ga nooit meteen in de vagina.
  - Zorg dat er pas een penis, vinger of dildo in de vagina gaat als die vochtig is.
  - Dan gaat seks geen pijn doen en is de seks lekker.
- Gebruik geen alcohol of drugs.



## Over seks LES 5.1 B

## SEKSUELE OPWINDING

Vrijen met jezelf.

Je mag je piemel of vagina aanraken thuis in bed of onder de douche.



Waar mag je dat niet doen? Geef drie voorbeelden:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

## Over seks

LES  
5.2

# MAAGD ZIJN EN HET MAAGDENVLIES

**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.

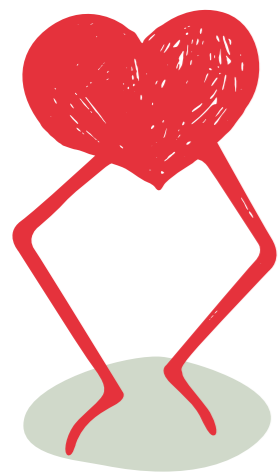
Dit geldt voor meisjes en voor jongens.

Wil je nog maagd blijven maar toch vrijen?

Je kunt op andere manieren vrijen.

Zoals zoenen of strelen.

Of vingeren en aftrekken.

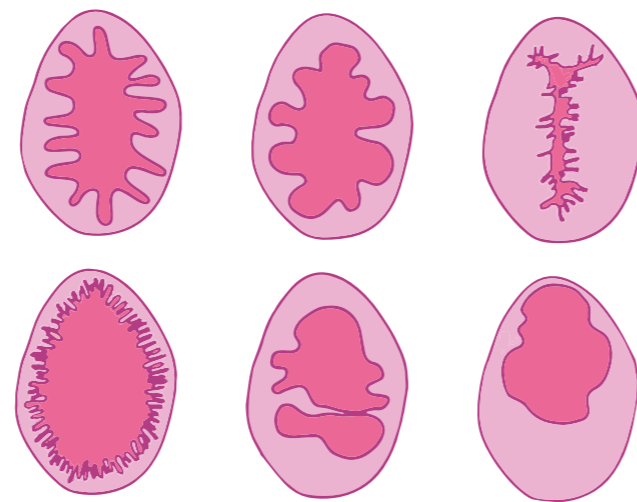
**WAT IS HET MAAGDENVLIES?**

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.



Maagdenvlies

**VUL IN**

1 Jongens kunnen ook maagd zijn.

waar  niet waar

2 Een dokter kan niet zien of een meisje nog maagd is.

waar  niet waar

3 Een meisje kan niet ontmaagd worden door een tampon of door paardrijden.

waar  niet waar

## Veilig vrijen: Wat is dat?

LES  
6.2

## SOA

Knip de kaartjes uit en speel het kwartetspel.

**KLACHT**  
Waar heb je last van?

**IK MERK  
NIETS**

**KLACHT**  
Waar heb je last van?

**PIJN BIJ  
HET PLASSEN**

**KLACHT**  
Waar heb je last van?

**WRATTEN  
OP JE PENIS  
OF VAGINA**

**KLACHT**  
Waar heb je last van?

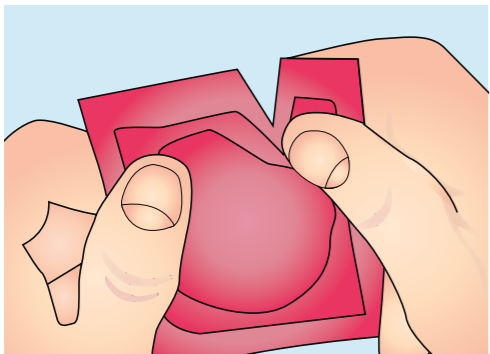
**JEUK AAN  
JE PENIS  
OF VAGINA**

# Veilig vrijen: Wat is dat?

LES 6.2

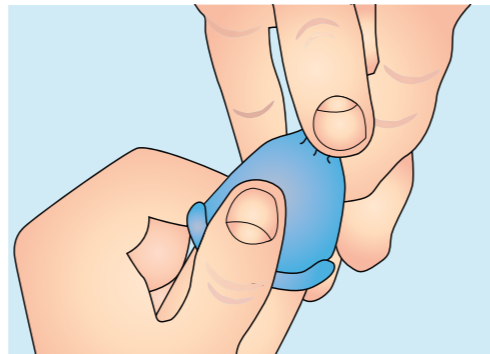
Knip de kaartjes uit en speel het kwartetspel.

## CONDOOM GEBRUIKEN



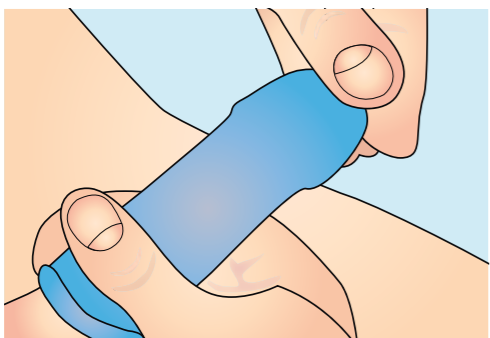
1 Open maken

## CONDOOM GEBRUIKEN



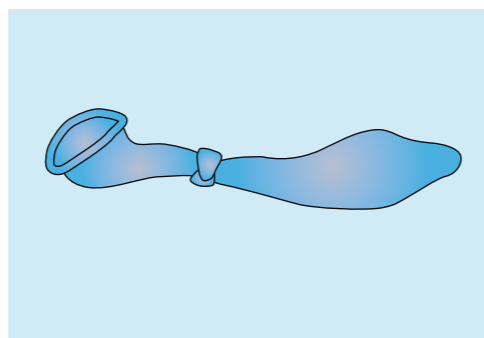
2 Omdoen

## CONDOOM GEBRUIKEN



3 Afdoen

## CONDOOM GEBRUIKEN



4 Weggooien

# Veilig vrijen: Wat is dat?

LES 6.2

Knip de kaartjes uit en speel het kwartetspel.

## CONDOOMS KOPEN



Drogist

## CONDOOMS KOPEN



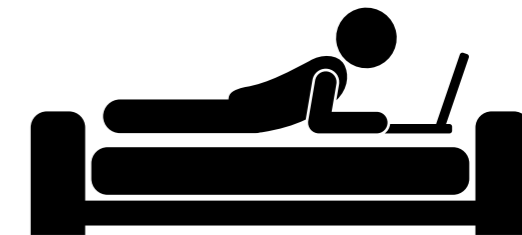
Condoom-automaat

## CONDOOMS KOPEN



Supermarkt

## CONDOOMS KOPEN



Internet

# Veilig vrijen: Wat is dat?

LES 6.2

Knip de kaartjes uit en speel het kwartetspel.

SOA

WRATTEN

SOA

GONORROE

SOA

CHLAMYDIA

SOA

HIV

# Veilig vrijen: Wat is dat?

LES 6.2

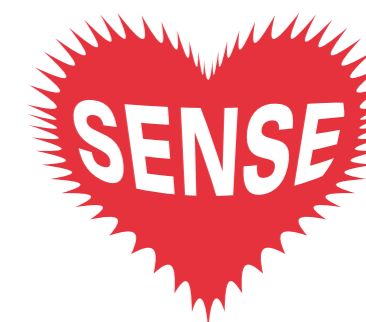
Knip de kaartjes uit en speel het kwartetspel.

HULP VRAGEN



Dokter

HULP VRAGEN



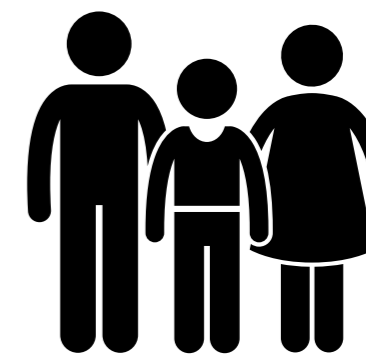
[www.sense.info](http://www.sense.info)

HULP VRAGEN



Vertrouwenspersoon

HULP VRAGEN



Ouder

# Veilig vrijen: Wat is dat?

LES 6.2

Knip de kaartjes uit en speel het kwartetspel.

VEILIG VRIJEN



Zoenen

VEILIG VRIJEN



Knuffelen

VEILIG VRIJEN



Strelen

VEILIG VRIJEN



Seks met condoom

# Veilig vrijen: Wat is dat?

LES 6.3

## VERLOOP ZWANGERSCHAP

Zet de plaatjes in de juiste volgorde.

1

2

3

4

5

6

7

8

## Veilig vrijen: Hoe doe je dat?

LES  
7.3 AMIDDELEN TEGEN  
ZWANGERSCHAP


WAT IS HET?		HOE GEBRUIK JE HET?
Pil		Het meisje slikt elke dag één pilletje. Dat zorgt ervoor dat ze niet zwanger wordt.
Spiraaltje		Een arts zet het spiraaltje in de baarmoeder van het meisje. Een spiraaltje kan vijf jaar blijven zitten.
Hormoonstaafje		Een hormoonstaafje is zo groot als een lucifer. Een arts zet het staafje bij het meisje in haar arm. Een staafje kan drie jaar blijven zitten.
Prikpil		Eén keer in de twaalf weken geeft de arts het meisje een prik in de arm.
Ring		Een ring doet een meisje zelf in haar vagina. Deze ring zorgt ervoor dat ze niet zwanger wordt. Na drie weken haalt ze de ring uit de vagina. Dan wordt ze ongesteld. Na deze week doet ze een nieuwe ring in de vagina.
Hormoonpleister		Een hormoonpleister die het meisje op haar huid plakt. Één keer per week plakt ze een nieuwe pleister. Na drie weken plakt ze één week geen pleister. Dan wordt ze ongesteld. Na deze week plakt ze een nieuwe hormoonpleister.

## Veilig vrijen: Hoe doe je dat?

LES  
7.3 BMIDDELEN TEGEN  
ZWANGERSCHAPWat is dit?  
.....Wat is dit?  
.....Wat is dit?  
.....Wat is dit?  
.....Wat is dit?  
.....Wat is dit?  
.....

Bron: RFSU





**Lang Leve de Liefde VSO**  
**Voor zeer moeilijk lerende leerlingen**  
**in het voortgezet speciaal onderwijs**

## COLOFON

Lang Leve de Liefde VSO is een product van Rutgers en Soa Aids Nederland.

**SAMENSTELLING EN TEKST** Alicia Euwema, Lisette Schutte, Sanna Maris en Suzanne Meijer

**EINDREDACTIE** Colette van Adel (Didactaal)

**MET MEDEWERKING VAN** Karin de Groote, Marco Admiraal, Dilana Schaafsma, Irmgard Leferink, Linda van Delft, Anne Nales, Yvonne van Dieten, Sandra Zaal, Renske van Lonkhuijzen

**MET DANK AAN** alle scholen, docenten en leerlingen die hebben meegewerkt

**GRAFISCH ONTWERP** Suzanne Hertogs en Anne de Laat (Ontwerphaven)

**STRIP** Jeroen de Leijer (Studio de Leijer)

**FOTOGRAFIE** Yvonne Brandwijk, Shutterstock

**FILM** Saskia Flipsen & met14 video & fotografie

**MOGELIJK GEMAAKT DOOR** VWS/RIVM

**BESTELLEN EN DOWNLOADEN** [www.langlevedeliefdevso.nl](http://www.langlevedeliefdevso.nl)

Bij dit leerlingenmagazine hoort een docentenhandleiding, films en een digiomgeving te bereiken via [www.langlevedeliefdevso.nl](http://www.langlevedeliefdevso.nl)

*Dit product is 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.*

Tweede druk, 2019  
© Rutgers/Soa Aids Nederland

**Rutgers**

**SOAIDS**  
**Nederland**



Dit product draagt bij aan het vignet Gezonde School.