

Alles over

Lang Leve de Liefde



Lespakket over
RELATIES & SEKSUALITEIT
voor het voortgezet
onderwijs

BEST GETEST
DOOR RIVM CENTRUM GEZOND BEJAZ

Lang Leve de Liefde
ONDERBOUW

→ **EFFECTIEF** ←



Wat is Lang Leve de Liefde?

Wat is lesgevenindeliefde.nl?

[Bestellen](#)

Wat zeggen de leerlingen over de lessen?

Wat vinden docenten van het lespakket?



Wat is

LANG LEVE DE LIEFDE?

Het Lang Leve de Liefde Onderbouw lespakket

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

Het doel van Lang Leve de Liefde

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

De zes lessen

Lang Leve de Liefde Onderbouw bestaat uit zes lessen van één lesuur: 50 minuten.

Wat gebeurt er met jou?

LES 1 Over de puberteit, verliefdheid, homoseksualiteit, invloed van ouders en vrienden op relatievorming.

Waar ben jij aan toe?

LES 2 Over versieren, verkering, uitmaken en liefdesverdriet, vormen van intimiteit.

Wat zijn jouw grenzen?

LES 3 Over wensen & grenzen, weerbaarheid, online veiligheid, loverboys, sexting.

Hoe maak je seks leuk?

LES 4 Over de eerste keer, omgaan met seksuele problemen en hulp zoeken.

Veilig vrijen: wat is dat?

LES 5 Over veilig vrijen, voorkomen van soa's en zwangerschap.

Veilig vrijen: hoe doe je dat?

LES 6 Over condoom- en anticonceptiegebruik.

Wist je dat...

Lang Leve de Liefde rekening houdt met:

- Verschillen tussen jongens en meisjes
- Verschillen in culturele achtergronden
- Seksuele diversiteit
- Verschillen in waarden en normen rond seksualiteit

En speciale aandacht heeft voor:

- Wensen en grenzen
- Internet en social media
- Seksuele diversiteit

BRAM, MENTOR:

'De volgorde van de lessen geeft me houvast. Er zit een heel natuurlijke opbouw in.'

BART, 15 JAAR: 'Heel interessant, je leert er veel van.'

MARIEKE, MENTOR: 'Het is goed in elkaar gezet, lekker vlot. Met veel kleuren en helemaal pakkend voor deze leeftijdsgroep.'



Wat vinden zij van Lang Leve de Liefde?

Docenten zeggen:

GEMMA, DOCENT BIOLOGIE: 'Dit zijn altijd de leukste lessen van het jaar.'

LISANNE, DOCENT VERZORGING: 'Ik dacht meteen, het komt goed, dit ziet er geschikt uit.'

WALDO, DOCENT BIOLOGIE: 'Ik vind het leuk om ermee bezig te zijn. De leerlingen zijn erg enthousiast. Dat is voor mij een reden om het te blijven gebruiken.'

Leerlingen zeggen:

ROOS, 14 JAAR: 'Allerlei jongeren geven hun eigen mening, dan zie je ook hoe anderen erover denken.'

RICO, 13 JAAR: 'Ik ben nog niet bezig met seks maar ik vind het toch interessant om dit te weten.'

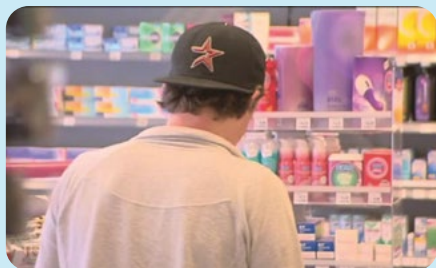
SENNÄ, 14 JAAR: 'Grenzen leren aangeven vind ik belangrijk. Als je iets niet wil dan moet je dat zeggen.'

De onderdelen van Lang Leve de Liefde

Leerlingenmagazine: twee versies

1. Vmbo, havo & vwo
2. Praktijkonderwijs & vmbo bb:
 - Korte zinnen
 - Groot lettertype
 - Korte tekststukjes
 - Eenvoudig woordgebruik
 - Veel doe-opdrachten

FILMS: zes afleveringen, van 7 minuten, inclusief filmpje over een tienermoeder



- De films zijn online te bekijken via www.langlevedeliefde.nl
- De films zijn ook op dvd beschikbaar
- Ook beschikbaar met Nederlandse ondertiteling voor dove- en slechthorende leerlingen

Docentenhandleiding: twee versies

1. Vmbo, havo & vwo
2. Praktijkonderwijs & vmbo bb

Elke les bevat een uitgewerkte lesopzet met werkvormen en suggesties voor de lesaanpak. Er zijn ook werkbladen beschikbaar voor de leerlingen.

ENGELS

Er is ook een Engelstalige versie van Lang Leve de Liefde

PROEFWERK

Om de lessenserie af te ronden is voor ieder onderwijsniveau een proefwerk beschikbaar.

Ga naar www.langlevedeliefde.nl > Proefwerken

VSO

Vanaf april 2019 is er een speciaal Lang Leve de Liefde lespakket voor leerlingen die zeer moeilijk leren (ZML)

Digilessen

De lessen 3 en 4 uit de lessenserie kunnen ook helemaal digitaal worden uitgevoerd via www.langlevedeliefde.nl > 'Ik ben leerling'.

Onderdelen uit deze digitale lessen kunnen ook op het digibord getoond worden.



Details uit het leerlingmagazine

Leuk hé schatje, dat we nu even helemaal alleen zijn op je kamer.

Ja, hup.

Can doe ik ook, m'n vriendin...

Maar als hij maar niet denkt dat ik WET al wil doen.

Dit is te gek. Zou ze willen dat we seks hebben vanavond?

Wat zie je er lekker uit.

Ik denk dat ze echt verbaal wil gaan. Ik zal m'n shirt uitdoen. Ik hoop dat ze me er goed uit vindt zien.

Wat wil de ander?

NADIA, 16 JAAR: 'Ik heb voor het eerst verkering met een jongen. We zaten laatst op mijn kamer te zoenen. Ik wilde best verder gaan dan zoenen. Toen vroeg ik me af: Wil hij ook verder gaan? Hoe kom ik daarachter?'

Welk antwoord vind jij het best?

CHELSEY, 16 JAAR: 'Begin met strelen. Vraag dan aan je vriend of dat oké is.'

MEHMET, 15 JAAR: 'Vraag je vriend 'Vind je dit lekker?'. Dat weet je wat hij wil. Ik zou het fijn vinden als een meisje dat aan mij vraagt.'

leuk als je het allebei wilt en als het prettig is. Seks is ook leuk als je het veilig doet, anders heb je er later spijt van.

Seks is leuk... als je het allebei wilt

Soms voel je elkaar goed aan en wil je elkaar hetzelfde, soms is dat niet zo. Dan kunnen er vervelende misverstanden ontstaan. Maak daarom aan elkaar duidelijk wat je wilt. Hoe je dat doet? Je kunt er over bellen, mailen of chatten met de Sense Infolijn. Kijk hiervoor op www.sense.info.

Chat met sense

Subgirl: Mijn vriendje wil graag meer dan zoenen, maar ik wil dat eigenlijk nog niet. Ik ben wel eens verder gegaan dan ik wilde maar ik voel me daar rot over.

Infolijn: Ik kan me voorstellen dat je je daarover vervelend voelt. Het is lastig om 'nee' te zeggen tegen iemand die je leuk vindt.

Subgirl: Ja, vooral omdat ik hem niet kwijt wil. Wat kan ik doen?

Infolijn: Het kan helpen om duidelijk te zijn tegen hem. Leg

WEEK 1 Ongesteld

- Als de eikel niet bevrucht is, stoot het lichaam deze af, samen met het baarmoederslijmvlies. Zo ontstaat een bloeding. Dat is ongesteld zijn of menstrueren.
- Een meisje is ongeveer 4 tot 7 dagen ongesteld.

Eikel

U veilig vrijen: hoe doe je dat?

Hoe praat je over condooms?

Zo praat je over condooms

Het kan best lastig zijn om over condooms te beginnen. Maar als je er eenmaal over hebt gepraat, voel je je juist beter. Hoe begin je erover? Lees deze tips.

- Zeg gewoon eerlijk: 'Ik doe het alleen met...'
- WESLEY, 15 JAAR: 'Mijn broer zegt dat meisjes het fijn vinden als jongens het condoom regelen. Ik zou dus gewoon vragen: Zal ik voor condooms zorgen?'
- Praat erover als je je kleren nog aan hebt
- ELINE, 15 JAAR: 'We hadden drie maanden verkering. We lagen op de bank te knuffelen. Ik vroeg hem: 'Als we met elkaar naar bed gaan, hoe denk jij dan over condooms?' Toen hebben we het gehad over veilig vrijen. En over wie er voor de condooms zorgt. Het was eigenlijk heel leuk.'

Hoe kom ik aan de pil?

Aan: info@sense.info
Van: Tess_B@hotmail.com
Onderwerp: Hoe kom ik aan de pil?

Beste Sense,
Ik heb een vraagje. Sinds kort heb ik een vriend. Ik wil graag meer weten over wat ik het beste kan doen om niet zwaniger te worden. Ik zat zelf te denken aan de pil. Maar hoe kom ik daaraan?

Beste Tess,

met seks, waarom zou je dat doen?

Ik vind seks iets bijzonders. Dat doe ik alleen als ik die jongen ook bijzonder vind.

Ik wil ook wachten met seks. Ik ben islamitisch. Ik ben er trots op om maagdt te blijven.

ns en meisjes
ks
zijn.
rt (17 jaar),
Meryem
van
welijk.

Redenen om te wachten met seks

JOSINE, 15 JAAR: 'Ik wil seks met een jongen die echt voor me gaat en me niet zomaar dumpt na de seks.'

PETRA, 15 JAAR: 'Ik ben christelijk opgevoed, dus ik wil zo lang mogelijk wachten.'

RACHID, 15 JAAR: 'Ik vind mezelf nog te jong. Ik heb wel een keer gezoend, maar meer niet.'

DAVID, 16 JAAR: 'Ik wil eerst een tijd verkering hebben en dan zie ik wel.'

Bestellen

Het Lang Leve de Liefde lespakket voor de onderbouw kunt u bestellen via www.langlevedeliefde.nl > **Bestellen**

- Magazine: € 0,95
- Films: Gratis online te bekijken via: www.langlevedeliefde.nl
Of op DVD: € 15,-
- Vragendoos: € 5,95
- Posters (vier in een koker): € 4,95
- Docentenhandleiding: Gratis te downloaden via: www.langlevedeliefde.nl



Vragendoos



Ondersteuning door de GGD

Informeer bij de GGD in uw regio welke ondersteuning geboden wordt rondom Lang Leve de Liefde. U kunt bij de GGD vaak terecht voor Lang Leve de Liefde workshops en soms ook voor het lesmateriaal. Kijk op www.langlevedeliefde.nl > **GGD'en**

Meer Lang Leve de Liefde

Er zijn ook Lang Leve de Liefde lespakketten voor de bovenbouw en voor MBO. Ga voor informatie hierover naar: www.langlevedeliefde.nl



Vragen?

Vragen over Lang Leve de Liefde?
Stuur een e-mail naar info@langlevedeliefde.nl.

Lang Leve de Liefde is een product van Soa Aids Nederland in samenwerking met Rutgers. Het is tot stand gekomen met onder andere Universiteit Maastricht, leerlingen en docenten.



GEZONDE
SCHOOL

Extra modules bij Lang Leve de Liefde



Seksuele diversiteit

De lesbrief seksuele - en genderdiversiteit is bedoeld om dit onderwerp in de klas te bespreken en homoacceptatie te bevorderen. Het is een verdiepingsles in aanvulling op het Lang Leve de Liefde lespakket.



Wensen en Grenzen

Voor het praktijkonderwijs en vmbo bb zijn de modules Wensen en Grenzen ontwikkeld. Met dit aanvullend lesmateriaal op basis van de filmpjes *Can You Fix It* kunnen leerlingen extra oefenen met het aan-geven en respecteren van wensen en grenzen.



Jij en de media

Met behulp van deze aanvullende module leren jongeren kritisch te kijken naar seksueel getinte en geïdealiseerde schoonheidsbeelden in de media.



Soa-practicum

Deze module maakt leerlingen bewust van de verspreidingsnelheid van (soa) bacteriën. Het Soa-practicum bestaat uit twee lessen, met theorie en een proef. Tijdens de proef verspreiden leerlingen zelf (non-pathogene) bacteriën door elkaar een hand te geven. Om het effect van het condoom na te bootsen, dragen enkele leerlingen hierbij een rubber handschoen.



Toolkit L.O.V.E. Online

Deze aanvullende module voor de onderbouw van praktijkonderwijs en vmbo laat leerlingen de leuke en minder leuke kanten zien van online contact, flirten, sexting en andere vormen van online seks. De module maakt jongeren bewust van de risico's van het verspreiden van beelden en persoonlijke informatie. Naast de lessen is er een stappenplan voor de school over hoe om te gaan met incidenten.



NIEUW! Lang Leve de Liefde Herhalingsmodule

Vanaf januari 2019 is de Lang Leve de Liefde Herhalingsmodule bovenbouw beschikbaar voor de derde of vierde klas van het praktijkonderwijs en vmbo. De module is een vervolg op Lang Leve de Liefde Onderbouw en geeft extra aandacht aan preventie tienerzwangerschap en tiener ouderschap.



Speciaal voor docenten

Voor veel docenten is lesgeven in relationele en seksuele vorming geen routineklus. Daarom is er nu ook een website om docenten online te ondersteunen.

- Hoe creëer je een veilige sfeer in de klas zodat leerlingen durven te praten over liefde?
- Hoe ga je om met homoseksualiteit?
- Hoe begeleid je leerlingen met persoonlijke problemen?
- Hoe krijg je meer discussie in de klas?

Op www.lesgevenindiefde.nl vindt u ervaringsverhalen, video's en tips van andere docenten. Verder kunt u een quiz invullen, vragen stellen, reacties plaatsen en eigen ervaringen delen.



JAN, DOCENT BIOLOGIE: 'Het geven van deze lessen is heel leuk, maar het kan ook spannend zijn, ook als je al langer voor de klas staat.'

Docenten over Lesgevenindiefde.nl



LISANNE, DOCENT VERZORGING: 'Ik heb een paar filmpjes bekeken van hoe andere docenten het aanpakken. Leuk om te zien!'

SHARON, DOCENT VERZORGING: 'De website is zeker handig voor docenten die wat minder makkelijk praten over seksualiteit. Hier kun je veel houvast aan hebben.'

BASTIAAN, DOCENT BIOLOGIE: 'Stel dat ik ergens tegenaan zou lopen? Dan heb ik toch het gevoel dat er een soort achtervang is. Ik kan kijken hoe andere docenten ermee omgaan.'

MENNO, DOCENT BIOLOGIE: 'Het is makkelijk toegankelijk. Je komt heel snel bij de vragen waar je antwoord op zoekt.'



Wist je dat...

- De helft van alle jongeren heeft met ruim 15 jaar gezoend.
- De helft van alle jongeren van 18 jaar heeft ervaring met geslachtsgemeenschap.
- 25-50% van belangrijke kennis vragen over seks worden fout beantwoord door jongeren.

Bron: Seks onder je 25^e, Rutgers, Soa Aids Nederland, 2017

Seksuele vorming op school?

Relationele aspecten verdienen meer aandacht

De school is een belangrijke plek om aandacht te besteden aan relationele en seksuele vorming. De school krijgt van jongeren de hoogste waardering als bron van informatie over seks. Ruim 90% van de jongeren heeft op school informatie gekregen over seks. Deze informatie beperkt zich echter vaak tot de biologische kanten van seksualiteit. Relationele aspecten blijven veelal

onderbelicht (Seks onder je 25^e, 2017). Lang Leve de Liefde besteedt juist aan deze thematiek veel aandacht en vult daarmee de methodes aan.

Kerdoelen

Vanaf december 2012 zijn seksualiteit en seksuele diversiteit opgenomen in de kerndoelen voor het voortgezet onderwijs. Het lesprogramma Lang Leve de Liefde geeft adequate invulling aan deze kerndoelen.



Wat levert het op?

HAROLD, DOCENT BIOLOGIE: 'De leerlingen vinden het leuk, ik vind het leuk en de interactie met de klas wordt heel sterk. Ja het is goed bruikbaar, absoluut!'

TREES, DOCENT VERZORGING: 'Ik merk dat leerlingen nu weten waar ze terecht kunnen met vragen. Ik merk ook dat ze in de les echt gaan nadenken over hun standpunten.'

WALDO, DOCENT BIOLOGIE: 'Het lespakket biedt veel houvast om seksualiteit te behandelen.'

MARIEKE, MENTOR: 'Het is een veelzijdige methode waar je flexibel mee om kunt gaan. En het spreekt leerlingen enorm aan.'

LIA, MENTOR: 'Ik heb het idee dat ik ze echt wat geleerd heb! Ook voor leerlingen die wel seksueel actief zijn, is het leerzaam.'

