

Veilig en prettig vrijen

- Programma
- Doelen
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Wat is veilige/onveilige seks?*
- Opdracht 2 *Duidelijk maken dat je veilig wilt vrijen*
- Opdracht 3 *Omgaan met smoezen*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 t/m 4



Veilig en prettig vrijen

PROGRAMMA

Deze les over veilig en prettig vrijen bestaat uit drie opdrachten:

- 1 De eerste opdracht gaat over wat veilig/onveilig is met betrekking tot zwangerschap én wat veilig/onveilig is met betrekking tot een soa.
- 2 In de tweede opdracht wordt aan de hand van een film nagegaan hoe veilig vrijen besproken kan worden met een partner en wat hiervoor een goed moment is.
- 3 In de derde opdracht gaan studenten in groepjes tegenargumenten bedenken voor veelgebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.

Doelen

Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten welke manieren van vrijen en seks veilig zijn om zwangerschap en soa te voorkomen.
- Op verschillende manieren, met én zonder woorden, duidelijk kunnen maken dat ze alleen seks willen hebben als ze het veilig doen en het allebei willen.
- Kunnen reageren op veelgehoorde smoezen om niet veilig te vrijen.



5 MIN

INTRODUCTIE

1 Korte terugblik op de vorige les

“De vorige les ging over het lichaam en vruchtbaarheid. Hierin zijn de geslachtsorganen behandeld, de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid. Ook hebben we besproken hoe je een zwangerschap kunt herkennen. Het is belangrijk om op deze kenmerken te letten. Als je twijfelt of je zwanger bent kun je het beste een zwangerschapstest doen. Kan iemand vertellen wat je hebt herinnerd van deze les?”

2 Korte introductie en programma van deze les

“We gaan het vandaag over veilig vrijen hebben. Op 18-jarige leeftijd heeft de helft van de jongeren seks gehad en de andere helft nog niet (1). Toch is het goed om voorbereid te zijn. Als je seks hebt is het belangrijk dat je je beschermt tegen soa en een onbedoelde zwangerschap, zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Ook is het belangrijk dat jullie het allebei willen en je niks doet tegen je zin.”

Graaf, H. de, Borne, M. van den, Nikkelen, S., Twisk, D., & Meijer, S. (2017). Seks onder je 25e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2017. Delft: Eburon.

BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- Bijlagen 2 en 4 uitgeprint per student.
- Pc met beamer en internetverbinding.
- Bord of flip-over met stiften.
- Can You Fix It-filmpje ‘Te laat’ op canyoufixit.sense.info.





3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de 'Algemene informatie en randvoorwaarden' voor mogelijke afspraken).

U kunt de studenten zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op kunnen aanspreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker terugrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken.



TIPS:

- Het kan zijn dat studenten in uw klas verschillen wat betreft kennis en ervaring rondom seksualiteit en zwangerschap. U kunt alle studenten in uw klas bij de les betrekken. Maak hierbij vooral ook gebruik van de kennis die sommige studenten al hebben. Het oprfrissen van de informatie kan nooit kwaad. Kijk vooral waar de studenten zelf nog vragen over hebben.
- Sommige studenten vinden het lastig om over veilig of prettig vrijen te praten. Bied studenten die het lastig vinden om over zichzelf te praten de mogelijkheid om over iemand anders te praten. Dus in plaats van 'wat zou jij doen als...' kunt u bijvoorbeeld vragen 'wat zou iemand kunnen doen als...'?





Opdracht 1

WAT IS VEILIGE/ ONVEILIGE SEKS?

In deze opdracht gaan de studenten na wat het verschil is tussen veilig en onveilig vrijen met betrekking tot het voorkomen van zwangerschap en het voorkomen van soa.

Doel

Studenten weten welke manieren van vrijen veilig en onveilig zijn met betrekking tot het voorkomen van zwangerschap en het voorkomen van soa.

Stappen

1 Leg uit

“Seks kan heel leuk zijn. Bijvoorbeeld omdat je een relatie met iemand hebt, of je vindt iemand aantrekkelijk. Het is belangrijk om het veilig te doen. Als mensen seks zonder condoom hebben, lopen ze het risico op een soa of een onbedoelde zwangerschap.

- Een zwangerschap voorkom je door ervoor te zorgen dat de zaadcellen van de man niet bij een eikel van de vrouw komen.
- Een soa voorkom je door ervoor te zorgen dat er geen voorvocht, sperma, vaginaal vocht of bloed wordt uitgewisseld tussen twee personen. Er is een risico op een soa als het lichaamsvocht van de ene partner in aanraking komt met slijmvlies van de andere partner. Dit slijmvlies zit onder andere in de mond, vagina, penis en anus. Ook is het belangrijk dat de geslachtsorganen elkaar niet raken als je niet 100% zeker weet dat je geen soa hebt. Samen vullen we een schema in over welke manieren van vrijen veilig of onveilig zijn voor soa of zwangerschap. ”

2 Invullen van een schema over veilig vrijen

Maak vijf kolommen op een bord of flip-over, zoals in het schema hieronder. Vul de eerste drie manieren van vrijen al in. Vraag de studenten waar de kruisjes moeten komen te staan. Laat de studenten vervolgens om de beurt manieren

van vrijen noemen en deze zelf indelen bij veilig/onveilig met betrekking tot zwangerschap én veilig/onveilig met betrekking tot soa. Vraag de studenten om hun antwoord toe te lichten. Weten de studenten weinig manieren van vrijen te noemen? In **bijlage 1** staan de verschillende manieren van vrijen genoemd. Uitleg over de manier van vrijen of de reden waarom het wel of niet veilig is voor soa of zwangerschap staan in het uitgewerkte schema in **bijlage 1**.

3 Nabespreking

- Bespreek de ingevulde schema's. Vraag studenten om eventuele verschillen in indeling toe te lichten en geef het correcte antwoord (zie **bijlage 1** voor een overzicht). U kunt **bijlage 1** gebruiken voor de nabespreking op het digibord/beamer. U kunt dit overzicht ook als hand-out zelf gebruiken tijdens de les. Aan het eind van de les kunt u het overzicht meegeven aan de studenten.
- Benadruk dat anticonceptie dus níet beschermt tegen soa. De verschillende anticonceptiemethoden worden uitgebreid besproken in de volgende les. Zijn studenten al nieuwsgierig naar anticonceptie dan kunt u ze doorverwijzen naar: www.anticonceptievoorjou.nl. Daar kunnen ze advies krijgen over welke anticonceptiemiddelen het beste passen bij hun situatie. Ook kunnen studenten terecht op de website www.sense.info voor meer informatie.
- Benadruk dat double Dutch (condoom én de pil of ander betrouwbaar anticonceptiemiddel) het beste beschermt tegen soa én zwangerschap. Het is dus belangrijk om zowel een condoom te gebruiken, als een andere vorm van anticonceptie. Want een condoom beschermt als enige ook tegen soa.
- Benadruk dat het belangrijk is met de partner te praten over anticonceptie, liefst nog voordat je seks hebt met elkaar. Dan kun je meer genieten van het seksuele contact, omdat het niet nodig is je zorgen te maken over de risico's.

4 Rond dit onderdeel af

Check of er nog vragen zijn. Probeer deze samen te beantwoorden. Als dat niet lukt, kunt u ze doorverwijzen naar: www.sense.info.

manier van vrijen	GEEN RISICO OP ZWANGERSCHAP	WEL RISICO OP ZWANGERSCHAP	GEEN RISICO OP SOA	WEL RISICO OP SOA
Niet vrijen	X		X	
Vaginale seks zonder anticonceptie		X		X
Tongzoenen	X		X	
etc.				

Voorbeeld voor opzet schema



Opdracht 2

DUIDELIJK MAKEN DAT JE VEILIG WILT VRIJEN

In deze opdracht bedenken studenten manieren waarop ze duidelijk kunnen maken dat ze veilig willen vrijen en leren ze omgaan met veel gebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.

Doel

Studenten kunnen op verschillende manieren, met én zonder woorden, duidelijk maken dat ze alleen seks willen hebben als ze het veilig doen en het allebei willen.

Stappen

1 Leg uit

“Voor deze oefening gaan we met de klas een filmpje bekijken waarin een jongen en meisje van plan zijn om seks te hebben, maar niet goed weten hoe ze het beste over condooms en anticonceptie kunnen beginnen. Daarna bespreken we hoe je duidelijk kunt maken dat je veilig wilt vrijen als je aan vrijen toe bent.”

2 Bekijken van het Can You Fix It-filmpje ‘Te Laat’

Ga naar de website canyoufixit.sense.info en bekijk het filmpje ‘Te laat’. De klas kan zowel voor Rifka als voor Diede kiezen.

Het filmpje biedt twee momenten waarop studenten een oplossing kunnen aandragen om de situatie in het filmpje op te lossen. Op deze momenten wordt de ‘fix it’ knop onder in beeld actief. U kunt hier als docent op klikken en met de klas bespreken wat zij vinden dat er moet gebeuren.

Eerste ‘fix it’ moment: Diede heeft net gezien dat Rifka informatie aan het opzoeken was over anticonceptiemiddelen. Hoe vindt de klas dat Rifka of Diede moet reageren?

Bespreek ook:

- Hadden ze al eerder over anticonceptie moeten praten met elkaar?
- Hadden ze al eerder over condoomgebruik moeten praten?

Na het bespreken kunt u de keuze van de klas invullen door optie A of B aan te klikken. Het filmpje zal dan automatisch verder gaan.

Tweede ‘fix it’ moment: Rifka en Diede staan op het punt om seks te hebben. Vraag de klas welke van de twee opties (A of B) zij zouden kiezen in deze situatie.

Bespreek ook met de klas:

- Wie is er verantwoordelijk voor het condoomgebruik? Is dat de man, de vrouw of zijn ze dit samen?
- Wie is er verantwoordelijk voor het voorkomen van een zwangerschap?
- Op welke manier kun je tijdens seks duidelijk maken dat je een condoom wilt gebruiken? Moet dit met woorden of kan het ook op een andere manier, bijvoorbeeld met gebaren of een andere manier zonder woorden?
- Wat is het beste moment om condoomgebruik of anti-conceptie te bespreken? Stuur er hierbij op aan dat je dit het beste voor de seks al besproken kunt hebben.

Na het bespreken kunt u de keuze van de klas invullen door optie A of B aan te klikken. Het filmpje zal dan automatisch verder gaan.

3 Klassikaal tips bedenken

Vraag aan de studenten of zij tips kunnen bedenken om condooms te gebruiken. Laat de studenten kort overleggen met de persoon naast hen. Laat ze het vervolgens terugkoppelen.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Neem jezelf voor: ik vrij veilig of ik vrij niet! Houd je hier ook aan.
- Het helpt als je er op tijd over begint.
- Zorg dat je altijd condooms bij de hand hebt (ook vrouwen).
- Bedenk van tevoren hoe en waar je condooms gaat kopen. Doe het eventueel samen met iemand.
- Oefen van tevoren met het omdoen van een condoom.

4 Nabespreking

Als twee mensen langer een relatie hebben willen ze soms geen condoom meer gebruiken. Hoe kun je toch zwangerschap en soa's voorkomen als je een relatie hebt? Benoem de volgende boodschappen:

- Laat je allebei testen op soa's voordat je stopt met condoomgebruik. Als blijkt dat jullie beiden geen soa hebben of behandeld zijn voor een soa kun je het condoom achterwege laten.
- Bij het weglaten van een condoom is er nog wel een kans op zwangerschap. Wil je nog niet zwanger worden en nu nog geen kind? Zorg er dan voor dat in ieder geval één van de partners een anticonceptiemiddel gebruikt. Meer informatie over de keuze voor anticonceptie wordt behandeld in de volgende les.
- Natuurlijk ga je ervanuit dat je elkaar trouw blijft, maar de realiteit is soms anders. Dan kun je maar beter voorbereid zijn. Denk je dat er problemen kunnen komen. (Blijf dan veilig vrijen; gebruik een condoom tijdens seks.

5 Rond deze opdracht af

Vraag eerst of er nog vragen zijn, indien die er niet zijn ga door met de volgende opdracht.

Opdracht 3

OMGAAN MET SMOEZEN

15 MIN

In deze opdracht gaan de studenten nadenken hoe ze om kunnen gaan met veelgebruikte smoezen om geen condoom te gebruiken.

Doel

Studenten kennen argumenten om hun partner te overtuigen om veilig te vrijen, en weten hoe ze kunnen reageren op veelgebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.

Stappen

1 Leg uit

“Veel jongeren gebruiken smoezen om geen condoom te hoeven gebruiken. Maar dan zit je wel met de gevolgen na de onveilige seks. Denk aan een soa of een zwangerschap. Je kunt je dan veel zorgen maken. Hoe kun je een ander overtuigen om toch veilig te vrijen? In deze opdracht gaan jullie in groepjes argumenten bedenken voor smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.”

2 In groepjes invullen van bijlage 2

Verdeel de klas in groepjes van 3 à 4 studenten per groepje. Deel **bijlage 2** uit en laat de studenten de bijlage invullen. Op deze bijlage staan vijf veel voorkomende smoezen om niet veilig te hoeven vrijen. De studenten vullen hier de mogelijke reacties in.

3 Nabespreking

- Bespreek de (leukste/meest originele) reacties klassikaal per smoes. U kunt zo nodig aanvullen op basis van de reacties in **bijlage 3**. Benadruk dat er meerdere manieren zijn om te reageren op smoezen of om veilig vrijen voor elkaar te krijgen. Het is belangrijk dat studenten een manier zoeken die bij hen past (verbaal/non-verbaal/rechtstreeks/met humor etc.). De ene keer werkt een tegenargument misschien wél, een andere keer niet.
- Leg uit: Als je jezelf voorneemt om veilig te vrijen en van tevoren bedenkt hoe je dat wilt aanpakken, wordt het makkelijker om het ook echt te doen.
- Vraag aan de studenten of er nog vragen zijn.

5 MIN AFRONDING

- Samenvatting: “We hebben deze les nagedacht over veilig vrijen. Ook hebben we gesproken hoe je kunt duidelijk maken aan een ander dat je veilig wilt vrijen. We hebben ook gekeken hoe je kunt reageren op smoezen om geen condoom te gebruiken. Als je veilig vrijt heb je minder zorgen, kun je meer genieten en houd je de seks leuk voor jezelf én je partner. Voor nu én later.”
- Bespreek de les kort na. Zijn er nog vragen? Probeer die vragen door de studenten zelf te laten beantwoorden.
- Voor meer informatie kunnen studenten terecht op de volgende websites of bij de volgende organisaties:
 - www.sense.info (ook bellen, e-mailen, chatten en spreekuren)
 - www.soaaid.nl (ook bellen, e-mailen én chatten)
 - www.vrijsoavrij.nl (GGD, huisarts, soa-poli, Jip)

Suggesties voor toetsing of portfolio opdracht

Zie **bijlage 4** voor een voorbeeld van een portfolio opdracht.





BIJLAGEN

**veilig en
prettig
vrijen**

Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE

1

Opdracht 1

WAT IS VEILIGE/ ONVEILIGE SEKS?

Hoe voorkom je een zwangerschap?

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

Hoe voorkom je een soa?

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



Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE
2

Opdracht 3: Leugendetector

SMOEZEN OM GEEN CONDOOM TE GEBRUIKEN TIJDENS SEKS

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

SMOES 1

Vertrouw je me niet of zo?

Reactie:

SMOES 2

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

Reactie:

SMOES 3

Met condoom is er niks aan/voel ik niks.

Reactie:

SMOES 4

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

Reactie:

SMOES 5

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

Reactie:

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

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

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

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

SMOES 3 – Met condoom is er niks aan.

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

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

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

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

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



Veilig en prettig vrijen

BIJLAGE

4

Toetsing of portfolio-opdracht VEILIG VRIJEN

Naam:

Klas:

Datum:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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