

Veilig vrijen

- Programma
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Wat is veilige/onveilige seks?*
- Opdracht 2 *Hoe maak je duidelijk dat je veilig wilt vrijen?*
- Opdracht 3 *Smoezengame/show*
- Afronding van de les
- Bijlage 1 t/m 5



Veilig vrijen

Programma

Deze les over veilig vrijen bestaat uit drie opdrachten:

- De eerste opdracht gaat over wat veilig/onveilig is met betrekking tot zwangerschap én wat veilig/onveilig is met betrekking tot soa.
- In opdracht 2 bedenken de studenten in groepjes verschillende manieren, zowel verbaal als non-verbaal, om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen.
- In de derde opdracht gaan studenten in groepjes tegenargumenten bedenken voor veelgebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.



Tip: Als u een dubbel lesuur heeft, kunt u alle drie de opdrachten uitgebreid uitvoeren en heeft u tijd om in te gaan op vragen, opmerkingen en signalen van de studenten. Als u één lesuur heeft, kunt u ervoor kiezen om:

- **werkvormen te gebruiken die minder tijd kosten.**
- **minder voorbeelden te laten voorspelen bij opdracht 2.**
- **minder smoezen en reacties te laten bedenken bij opdracht 3.**
- **opdracht 2 óf 3 te laten vervallen.**

Benodigheden

- Lesbrief veilig vrijen inclusief bijlagen.
- PC met internetverbinding en digibord of beamer (als u de filmpjes wilt bekijken bij opdracht 2 en 3).
- Bord en flappen met stiften.
- Hand-outs met overzicht veilig/onveilig voor studenten (bijlage 1).
- Afhankelijk van de gekozen werkvorm bij opdracht 2: scharen, lijn en tijdschriften.
- Afhankelijk van de gekozen werkvorm bij opdracht 2: geprinte kaartjes met tips (bijlage 2).
- Afhankelijk van de gekozen werkvorm bij opdracht 3: geprinte smoezenvellen (bijlage 3) per groepje of per student.



5 - 10 MIN

Introductie

1 Korte terugblik op vorige les

De vorige les ging over Liefde en relaties. We hebben het gehad over relaties, wat er leuk aan is en wat je kunt doen als je relatie niet oké is. Ook hebben we stellingen besproken over verwachtingen van mannen en vrouwen. Kan iemand vertellen wat hij of zij speciaal heeft onthouden of het belangrijkste vond van deze les?

2 Korte introductie van deze les

We gaan het vandaag over veilig vrijen hebben. Waarom denken jullie dat we hier aandacht aan besteden? Er komen nog steeds veel soa en onbedoelde zwangerschappen voor onder jongeren.

3 Het kan zijn dat studenten zeggen dat “ze het allemaal al weten” of dat “ze het allemaal al gehad hebben op de middelbare school”. Vaak is die kennis echter al weer weggezaakt, dus kan oprfrissen geen kwaad. Bovendien hebben lang niet alle studenten dit al gehad op de middelbare school of bleef de voorlichting vaak beperkt tot alleen technische informatie over anticonceptie en soa. Als studenten ‘alles’ al weten komt dat goed uit, want in deze les komt die kennis goed van pas. Bovendien kunnen andere jongeren dan van hen leren, want er zijn ook jongeren die nog niet alles weten. Het feit dat jongeren denken er alles over te weten, wil uiteraard nog niet zeggen dat het ook zo is. Benoem dat op deze leeftijd nog lang niet alle jongeren seksueel actief zijn. Niet iedereen zal dus uit eigen ervaring mee kunnen praten.

4 Voor studenten die nog niet seksueel actief zijn, is deze les ook van belang om goed voorbereid te zijn voor het moment dat ze wél seksueel actief worden.

5 Als een student niet over alle onderwerpen actief mee wil praten, dan kan het helpen als hij/zij niet over zichzelf hoeft te praten, maar over een ‘ander’ kan praten; in plaats van ‘Wat zou jij doen als ...’, wordt de vraag dan ‘Wat zou hij/zij kunnen doen in die situatie?’.

6 Het doel van deze les is dat jullie aan het einde van de les:

- weten welke manieren van vrijen veilig zijn met betrekking tot het voorkomen van zwangerschap en welke veilig zijn met betrekking tot het voorkomen van soa.
- verschillende manieren kennen, met én zonder woorden, om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen.
- kunnen reageren op veelgehoorde smoezen om niet veilig te vrijen.

7 Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren.

U kunt de klas 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 aan kunnen spreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken. Het samen maken van de afspraken kunt u door een student laten doen, dit kost waarschijnlijk wel extra tijd.

Mogelijke afspraken:

- Behandel elkaar met respect: laat elkaar uitpraten, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit, gebruik geen scheldwoorden of straattaal.



Tip: U kunt samen met de klas bepalen welke woorden wél en niet gebruikt worden tijdens deze les.

- Ieder heeft recht op zijn eigen mening.
- Studenten bepalen zelf of ze persoonlijke informatie willen delen, dit hoeft niet. Het is goed als ze hierin hun grenzen aangeven.
- Persoonlijke ervaringen en opvattingen worden niet verder verteld.
- Mobiel uit.

- 8** Geef een korte uitleg over het programma van de les.





10 - 25 MIN

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 met betrekking tot het voorkomen van soa.

Doel van de oefening

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

Stappen

1 Bespreek met de klas de volgende punten

- Om zwangerschap te voorkomen moet je zorgen dat het sperma niet bij de eikel komt.
- Om een soa te voorkomen moet je zorgen dat er geen lichaamsvocht (voorvocht, sperma, bloed, vaginaal vocht) wordt uitgewisseld en er geen contact is tussen geslachtsorganen zolang je allebei niet 100% zeker weet dat je geen soa hebt. Dit uitwisselen gebeurt niet alleen tijdens het vrijen, je kunt soa ook via de hand doorgeven. Voor alle vormen van seksueel contact geldt: er is risico voor soa's, inclusief hiv-infectie, als sperma, vaginaal vocht of bloed van de ene partner in aanraking komt met slijmvlies van de andere partner. Slijmvlies zit onder andere in de mond, vagina, penis en anus.

2 Kies één van de volgende werkvormen

- Klassikale opdracht: maak vijf kolommen op het bord of op een flap (zie voorbeeld hieronder). Klassikaal wordt het schema ingevuld: welke manieren van vrijen zijn veilig en welke zijn onveilig als het gaat om het voorkomen van zwangerschap en welke wanneer het gaat om het voorkomen van een soa? Laat de studenten 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 ze om hun antwoord toe te lichten.
- Inventariseer klassikaal manieren van vrijen en schrijf deze op het bord of een flap. Laat de studenten daarna individueel of in tweetallen opzoeken op internet of deze

manieren van vrijen veilig of onveilig zijn met betrekking tot zwangerschap en soa. Bespreek de uitkomsten klassikaal. Op welke websites hebben ze informatie gevonden?

- Laat in groepjes manieren van vrijen op post-its schrijven. Per groep worden de post-its op een flap met onderstaande indeling in kolommen geplakt bij veilig/onveilig met betrekking tot zwangerschap én veilig/onveilig met betrekking tot soa. U kunt ook twee flappen gebruiken: één voor zwangerschap en één voor soa.

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.
- Laat de studenten in het schema aanwijzen welke alternatieve manieren er zijn om veilig te vrijen, bijvoorbeeld als er geen condooms zijn of als er geen anticonceptie wordt gebruikt (zoenen, strelen, knuffelen, masseren, masturberen, elkaar met de hand bevredigen e.d.).
- Benadruk dat anticonceptie dus níet beschermt tegen soa. De verschillende anticonceptiemethoden worden uitgebreid besproken in een andere les. Krijgen de studenten deze les niet, vraag dan welke anticonceptie ze kennen en vul dit zo nodig aan (pil, hormoonpleister, hormoonstaafje, anticonceptiering, hormoonspiraaltje, koperspiraaltje, prikpil). Maak ze nieuwsgierig (ze zijn allemaal betrouwbaar en je hoeft er niet elke dag aan te denken zoals met de pil) en vertel dat de volgende les over anticonceptie gaat. U kunt ze ook alvast verwijzen naar: www.anticonceptievoorjou.nl. Daar kunnen ze een advies krijgen over welke anticonceptiemiddelen het beste passen bij hun situatie.
- Benadruk dat Double Dutch (condoom én de pil of ander betrouwbaar anticonceptiemiddel) het beste beschermt tegen soa én zwangerschap.
- Geef de studenten deze tip: Het is makkelijker veilig te vrijen als je dat van te voren met jezelf (en partner) afspreekt en plant.

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	VEILIG (geen risico op zwangerschap)	ONVEILIG (risico op zwangerschap)	VEILIG VOOR SOA	ONVEILIG VOOR SOA
zoenen	X		X	
orale seks	X			X
onbeschermde vaginale seks		X		X
etc.				



15 - 25 MIN

Opdracht 2

HOE MAAK JE DUIDELIJK DAT JE VEILIG WILT VRIJEN?

In deze opdracht gaan de studenten met elkaar manieren bedenken, zowel verbaal als non-verbaal, om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen.

Doel van de oefening

Studenten kennen verschillende manieren, zowel met woorden als zonder woorden, om duidelijk te maken dat ze veilig willen vrijen.

Stappen

1 Leg uit

In deze opdracht gaan jullie in groepjes manieren bedenken om duidelijk te maken dat je veilig wilt vrijen. Dit kan met óf zonder woorden, met humor, sensueel etc. Dat bepaalt elk groepje zelf.

2 Bekijken

Als voorbeeld kunt u één of meerdere van de tv-spots van de condoomcampagne van Soa Aids Nederland laten zien (hiervoor heeft u wel een internetverbinding nodig):

- www.youtube.com/watch?v=p8zWvs6j6DM (bos-slaapkamer).
- www.youtube.com/watch?v=Nq8v0cDM_e0&list=PL7DAC929BFD5CE305 (auto-hotel).

Opmerking: In de 2e link zit een stukje over twee jongens die elkaar zoenen en een condoom tevoorschijn halen.

3 Kies een werkvorm

- Verdeel de klas in groepjes (graag zo heterogeen mogelijk wat betreft geslacht, seksuele ervaring en culturele achtergrond, zodat ze van elkaar kunnen leren). Laat de groepjes in 5 minuten tijd zoveel mogelijk manieren (verbaal én non-verbaal) bedenken om duidelijk te maken dat ze veilig willen vrijen. Laat elk groepje afhankelijk van de beschikbare tijd één of meerdere manieren voorspelen of uitbeelden aan de anderen. U kunt de klas uit alle genoemde/voorgespeelde manieren een top 3 laten kiezen die ze het leukste, origineelste of effectiefste vinden.
- Bij klassen waar het voorspelen van manieren niet haalbaar is, kunt u studenten manieren laten opschrijven, laten tekenen (bv. in een strip of cartoon) of laten samenstellen door materiaal uit tijdschriften te knippen en plakken.

4 Bespreking

U kunt onderstaande tips zelf bespreken of er voor kiezen om dat door de studenten te laten doen. Print dan bijlage 2 (bij voorkeur op wat dikker papier) en knip de kaartjes met

tips uit. Laat de studenten om de beurt een kaartje kiezen en voorlezen. Vraag daarna of ze het eens zijn met die tip. Waarom wel of niet? Laat andere studenten reageren. Vraag tot slot of ze zelf nog tips hebben.

- Welke aanpak voor veilig te vrijen past bij jou? Zoek een manier die bij je past: met of zonder woorden, rechtstreeks, met humor... Let op: wat voor jou werkt, werkt misschien niet voor de ander.
- De ene keer werkt een bepaalde manier misschien wel, een andere keer niet. Geef niet op, blijf het proberen!
- Ook als het een keer niet lukt om veilig te vrijen, is het belangrijk om daarna wél weer veilig te vrijen.
- Veel jongeren vinden het spannend om over veilig vrijen te beginnen. Maar uit onderzoek blijkt dat de meeste jongens en meisjes het fijn vinden als je aangeeft wat je wel en niet wilt, óók als het gaat om veilig vrijen.
- Als jij er zelf heel duidelijk over bent dat je alleen veilig wilt vrijen, is het makkelijker om de ander te overtuigen.
- Neem jezelf voor: ik vrij veilig of ik vrij niet! Houd je hier ook aan, geef niet alsnog toe als de ander aandringt.
- Iemand die zoiets belangrijks als veilig vrijen naast zich neerlegt, heeft geen respect voor je en neemt geen verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen gezondheid én jouw gezondheid. Dit is dus geen goede partner voor je.
- Veilig vrijen is een teken van vertrouwen dat je elkaar beschermt tegen soa/hiv en zwangerschap. Je laat zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf én voor je partner.
- Vrijen is veel fijner als je je geen zorgen hoeft te maken over soa of zwangerschap, omdat je veilig vrijt.
- Denk van tevoren na wanneer je over veilig vrijen wilt beginnen. Wat is een goed moment?
- Het helpt als je er op tijd over begint, niet in 'the heat of the moment'.
- Zorg dat je altijd condooms bij de hand hebt, zowel thuis als bij het uitgaan, tijdens vakantie, etc.
- Bedenk van tevoren hoe en waar je condooms gaat kopen. Doe het eventueel samen met iemand (vriend/vriendin, zus/broer).
- Oefen van tevoren met het omdoen van een condoom. Dat maakt de drempel lager om tijdens het vrijen het condoom te gebruiken. Dit geldt zowel voor jongens als meisjes.

5 Nabespreking door de docent

Vaak vinden jongeren het lastig om veilig te blijven vrijen als ze al een poos een relatie hebben. Veel jongeren laten dan maar gewoon het condoom weg. Maar dit is níet veilig, ook al ken je elkaar goed. Je kunt namelijk een soa hebben zonder dat je het weet. Heb je langer dan 3 maanden een relatie en altijd veilig gevreeën samen? Dan kun je overwegen het condoom veilig weg te laten als je aan de volgende voorwaarden voldoet:

- als jullie je allebei laten testen en soa-vrij blijken te zijn (of als jullie na behandeling soa-vrij zijn).
- als jullie allebei geen seks of alleen veilige seks met een ander hebben.

- als jullie betrouwbare anticonceptie gebruiken om een onbedoelde zwangerschap te voorkomen. Natuurlijk ga je er vanuit dat je elkaar trouw blijft....maar de realiteit is soms anders, en dan kun je maar beter voorbereid zijn. Denk je dat één (of meerdere) van deze voorwaarden een probleem is? Ga dan gewoon door met veilig vrijen; blijf een condoom gebruiken bij elke geslachtsgemeenschap.

6 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?

10- 25 MIN **Opdracht 3** **SMOEZENGAME/SHOW**

In deze opdracht gaan de studenten met elkaar argumenten bedenken voor veelgebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen.

Doel

Studenten kennen argumenten om partner te overtuigen veilig te vrijen.

Stappen

1 Leg uit

In deze opdracht gaan jullie in groepjes argumenten bedenken voor veelgebruikte smoezen om niet veilig te hoeven vrijen. Als voorbeeld kunt u één van deze filmpjes laten zien (hiervoor heeft u wel een internetverbinding nodig):

- Condooms op tijd kopen:
www.youtube.com/watch?v=rcRi5xzDFvg
(slechte beeldkwaliteit, maar wel grappig) (0.47 min.)
- Condooms te klein: www.youtube.com/watch?v=yf5tfK5zcw0&NR=1 (0.46 min.)

2 Kies een werkvorm

- Voor een klas met veel seksueel ervaren studenten: Opdracht in groepjes (liefst studenten met én zonder seksuele ervaring gemengd): per groep in 2 minuten tijd 6 smoezen bedenken om niet veilig te hoeven vrijen. Deze smoezen worden aan een andere groep gegeven. Elke groep heeft vervolgens 8 minuten om tegenargumenten/ reacties te bedenken op de smoezen van de andere groep.
- Voor een klas met niet veel seksueel ervaren studenten: Opdracht in groepjes: deel de smoezenvellen uit (zie bijlage 3). Laat elk groepje in 10 minuten tijd reacties bedenken op elke smoes (meerdere reacties zijn welkom).

3 Nabespreking

- Bespreek de (leukste/meest originele) reacties klassikaal na per smoes. U kunt zo nodig aanvullen op basis van de

reacties in bijlage 4. 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 wel, een andere keer niet. Geef niet op, maar blijf het proberen!



Tip: U kunt de nabespreking ook doen met behulp van een rollenspel. Uit elke groepje laten de studenten in tweetallen zien welke reactie ze bedacht hebben voor welke smoes. Probeer alle studenten 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?

- Leg uit: Als je jezelf voorneemt om veilig te vrijen en van te voren bedenkt hoe je dat wilt aanpakken, wordt het makkelijker om het ook echt te doen.

4 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?

5- 10 MIN **AFRONDING** **VAN DE LES**

- Concludeer: Als je veilig vrijt houd je de seks leuk voor jezelf én je partner, voor nu én later.
- Bespreek de les kort na. Wat vinden ze van de verschillende werkvormen? Hebben ze nog vragen? Probeer die vragen door henzelf te laten beantwoorden.



Tip: U kunt de studenten in groepjes van twee websites laten zoeken aan de hand van deze vragen of andere door hen zelf bedachte vragen. Elk groepje vertelt vervolgens aan de klas waar ze welke informatie konden vinden en welke sites ze goed vonden.

- Óf: Laat studenten klassikaal organisaties of websites noemen waar ze betrouwbare informatie kunnen vinden over veilig vrijen en soa en waar ze met vragen terecht kunnen. Vul zo nodig zelf aan:
 - www.sense.info (ook bellen, e-mailen, chatten en spreken)
 - www.soa aids.nl (ook bellen, e-mailen én chatten)
 - www.vrijsoavrij.nl
 - GGD, huisarts, soa-poli, Jip, CASA, Rutgers/Stimezo.

Suggesties voor toetsing of portfolio opdracht
Zie bijlage 5 voor een voorbeeld van een portfolio opdracht.



BIJLAGEN

veilig vrijen

Veilig 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, vingeren) 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. • 'Dippen' Jongen gaat 'even' zonder condoom de vagina in. • Temperatuur meten Eerst inschatten wanneer het meisje niet vruchtbaar is en dan zonder anticonceptie of condoom vrijen. • '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 elke keer goed gebruikt. • Strelen, knuffelen, masseren • (Tong)zoenen • Masturberen • 'Droogneuken' Met de lichamen tegen elkaar aanwrijven; is alleen veilig met kleren aan. • Als je allebei soa-vrij bent Dit weet je pas als jullie allebei getest zijn op soa en géén (onveilige) seks hebben met anderen. • Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingers) 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. • '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

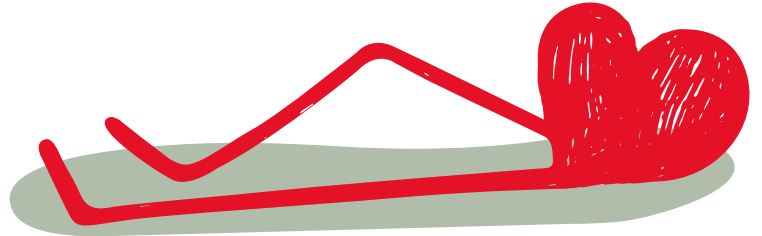


Veilig vrijen

BIJLAGE
2

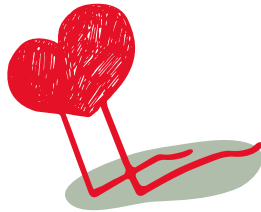
Kaartjes met tips bij opdracht 2 HOE MAAK JE DUIDELIJK DAT JE VEILIG WILT VRIJEN?

Print deze en de volgende pagina,
bij voorkeur op dikker papier.
Knip de kaartjes uit.



ZOEK EEN MANIER OM VEILIG TE
VRIJEN DIE BIJ JE PAST:

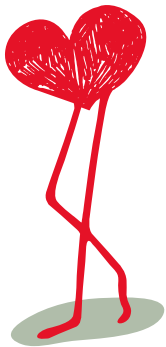
Met of zonder
woorden,
rechtstreeks,
met humor...



VEEL JONGEREN VINDEN HET
SPANNEND OM OVER VEILIG
VRIJEN TE BEGINNEN.



Maar de meeste jongens
en meisjes vinden het fijn
als je aangeeft wat je wel
en niet wilt, óók als het
gaat om veilig vrijen.



DE ENE KEER WERKT
EEN BEPAALDE
MANIER MISSCHIEN
WEL, EEN ANDERE
KEER NIET.

Geef niet op, blijf het
proberen!

OOK ALS HET EEN KEER NIET
LUKT OM VEILIG TE VRIJEN, IS HET
BELANGRIJK OM DAARNA WÉL
WEER VEILIG TE VRIJEN.



ALS JIJ ER ZELF HEEL
DUIDELIJK OVER
BENT DAT JE ALLEEN
VEILIG WILT VRIJEN,
IS HET MAKKELIJKER
OM DE ANDER TE
OVERTUIGEN.



IEMAND DIE ZOIETS
BELANGRIJKS ALS VEILIG
VRIJEN WEIGERT, NEEMT GEEN
VERANTWOORDELIJKHEID VOOR
DE EIGEN GEZONDHEID ÉN JOUW
GEZONDHEID.

Dit is dus geen
goede partner
voor je!



BIJLAGE

2

Veilig vrijen

VEILIG VRIJEN IS EEN TEKEN VAN VERTROUWEN DAT JE ELKAAR BESCHERMT TEGEN SOA/ HIV EN ZWANGERSCHAP.



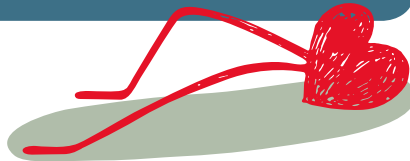
Je laat zien dat je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf én voor je partner.

VRIJEN IS VEEL FIJNER ALS JE JE GEEN ZORGEN HOEFT TE MAKEN OVER SOA OF EEN ZWANGERSCHAP, OMDAT JE VEILIG VRIJT.



Voorkom dat je spijt krijgt!

ZORG DAT JE ALTIJD CONDOOMS BIJ DE HAND HEBT, ZOWEL THUIS ALS BIJ HET UITGAAN, TIJDENS VAKANTIE, ...



OEFEN VAN TE VOREN MET HET OMDOEN VAN EEN CONDOOM. DAT MAAKT DE DREMPEL LAGER OM TIJDENS HET VRIJEN EEN CONDOOM TE GEBRUIKEN.

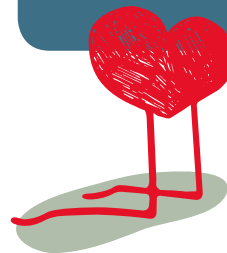


Dit geldt zowel voor jongens als voor meisjes.

HET HELPT ALS JE ER OP TIJD OVER BEGINT, DUS NIET IN 'THE HEAT OF THE MOMENT'!



BEDENK VAN TEVOREN HOE EN WAAR JE CONDOOMS GAAT KOPEN.



Doe het eventueel samen met iemand (een vriend/vriendin, zus/broer).

BEDENK VAN TEVOREN WANNEER JE OVER VEILIG VRIJEN WILT BEGINNEN.

Wat is een goed moment?



NEEM JEZELF VOOR: IK VRIJ VEILIG OF IK VRIJ NIET!



Houd je hier ook aan, geef niet alsnog toe als de ander aandringt.

Veilig vrijen

BIJLAGE 3

Opdracht 3 SMOEZENGAME/SHOW

Vertrouw je me niet of zo?

SMOES 1

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

Maar je bent toch aan de pil?

SMOES 2

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

Als je niet zonder condoom wil vrijen, maak ik het uit.

SMOES 3

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

Je bent de enige met wie ik het zonder condoom doe.

SMOES 4

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

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

SMOES 5

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

Met condoom is er niks aan.

SMOES 6

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

We zijn toch elkaars eerste?

SMOES 7

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

Ik ben allergisch voor rubber.

SMOES 8

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

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

SMOES 9

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

Iek, die dingen stinken!

SMOES 10

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

Ik ken niemand met een soa.

SMOES 11

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

Denk je soms dat ik een soa of aids heb?

SMOES 12

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

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

SMOES 13

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

Alleen deze keer doen we het zonder!

SMOES 14

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

Waarom? Je weet toch dat ik alleen van jou houd?

SMOES 15

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

Mogelijke reacties

15 SMOESJES

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 – Maar je bent toch aan de pil?

Reactie: "De pil beschermt wel tegen zwangerschap, maar niet tegen soa. Veilig vrijen doe je met condoom."

SMOES 3 – Als je niet zonder condoom wil vrijen, maak ik het uit.

Reactie: Iemand die je zo emotioneel probeert te chanteren door te dreigen om het uit te maken is jou toch zeker niet waard? Hij/zij geeft niet echt om je en toont geen respect voor je. Hij neemt geen enkele verantwoordelijkheid voor jullie gezondheid.



SMOES 4 – Je bent de enige met wie ik het zonder condoom doe.

Reactie: Tja, als je partner dat tegen jou zegt, kun je er zeker van zijn dat hij/zij dat ook tegen anderen zegt. Onzin dus.

SMOES 5 – Ik weet zeker dat ik niks heb, want ik heb geen klachten.

Reactie: "Van veel soa 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 6 – 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 7 – We zijn toch elkaars eerste?

Reactie:

- "Toch vind ik het fijner om het veilig te doen, dan hoeven we ons in elk geval geen zorgen te maken!"
- Tja, wat is 'eerste'? Als je allebei nog nooit seks hebt gehad, is de kans op een soa érg klein. En de kans op zwangerschap is ook niet groot als de pil wordt geslikt. Maar dan moet je het wel héél zeker weten en geldt nog steeds: het is pas echt veilig als je een condoom gebruikt.
- Als je veel zin hebt in seks, kan het verleidelijk zijn om niet helemaal eerlijk te zijn over je seksverleden, om zo seks te krijgen. Maar de ander kan dat ook doen, dus weet je niet zeker of het wel waar is, wat de ander zegt.

SMOES 8 – Ik ben allergisch voor rubber.

Reactie:

- "Als je allergisch bent voor rubber dan heb je vast een condoom bij je zonder rubber?"
Het is waar dat sommige mensen allergisch zijn voor rubber. Maar daarvoor bestaan ook speciale non-allergene condooms. Als je dan toch een rubberallergie hebt, dan is het maar beter om ervoor te zorgen dat je die dingen bij je hebt.
- "Gelukkig zijn er nog genoeg andere manieren van veilig vrijen waar we geen condoom voor nodig hebben." Bv. zoenen, strelen, masseren, jezelf/elkaar met de hand bevredigen.
- "Dan wachten we tot we ons allebei hebben laten testen, dan kunnen we het daarna zonder condoom doen."
- "Laten we dan condooms van siliconen gaan kopen, dan heb je daar geen last van."

Veilig vrijen

BIJLAGE

4

SMOES 9 – 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.” Bv. zoenen, strelen, masseren, jezelf/elkaar met de hand bevredigen.
- “Gelukkig heb ik wél condooms!”
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 10 – Yek, die dingen stinken!

Reactie: Sommige mensen vinden de ‘standaard’ condooms vies ruiken. Maar er zijn allerlei soorten condooms. De smaakjescondooms ruiken meestal ook naar het smaakje.

SMOES 11 – Ik ken niemand met een soa.

Reactie: “Mensen die een soa hebben, praten daar niet over. Het kan zijn dat er in jouw omgeving dus wel iemand is die een soa heeft of heeft gehad, maar dat zie of merk je niet aan ze en misschien weten ze het zelf niet eens. Dus het zegt helemaal niets dat je niemand kent met een soa.”

SMOES 12 – Denk je soms dat ik een soa of aids heb?

Reactie: “Nee, ik denk niet dat je een soa of aids hebt, maar als je iets hebt, weet je dat vaak zelf niet. Dus neem ik, met ons allebei, geen risico’s. Ik wil gewoon relaxed met je vrijen.”

SMOES 13 – Heb jij soms een of andere ziekte omdat je een condoom wilt gebruiken?

Reactie: “Nee joh, ik wil gewoon relaxed met je vrijen, zonder dat we ons achteraf zorgen hoeven te maken.”

SMOES 14 – Alleen deze keer doen we het zonder!

Reactie: “No thanks, al van één keer kun je ziek of zwanger worden.”

SMOES 15 – Waarom? Je weet toch dat ik alleen van jou houdt!

Reactie: “Wat fijn! Maar liefde beschermt helaas niet tegen soa’s en zwangerschap. Condooms wél, dus als je van me houd gebruiken we condooms.”



BIJLAGE
5

Veilig vrijen

Toetsing of portfolio-opdracht **VEILIG VRIJEN**

Naam:

Klas:

Datum:

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

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: *We hebben geen condoom nodig, ik ben hartstikke gezond.*

Reactie:

Smoes 2: *Condoms zijn te klein voor mij, die scheuren toch.*

Reactie:



Veilig vrijen

BIJLAGE
5

Smoes 3: *Ik ben aan de pil, dus we hebben geen condoom nodig.*

Reactie:

.....

.....

.....

.....

.....

Smoes 4: *Ach, één keertje zonder condoom geeft toch niks!*

Reactie:

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

