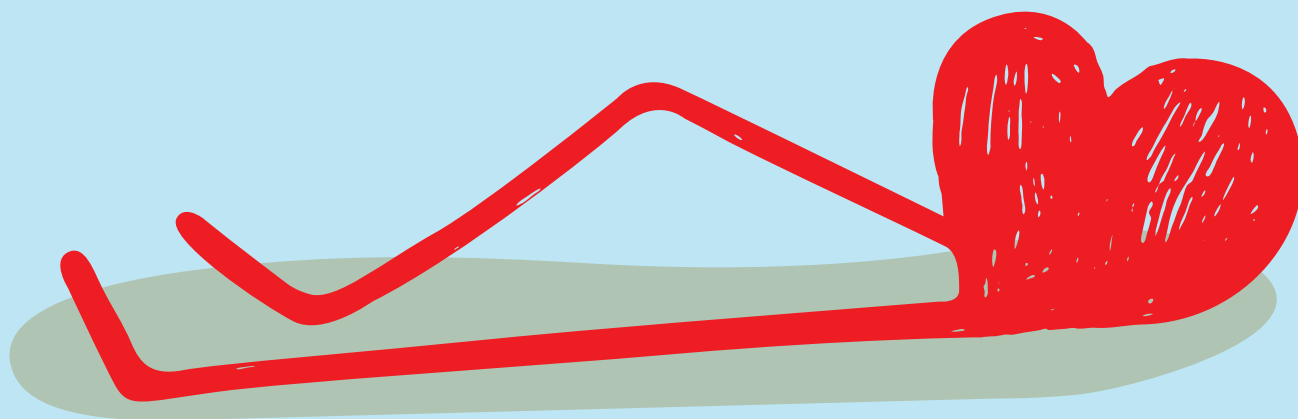


Lang Leve de Liefde

Module 2:
Veilig vrijen: anticonceptie



Docentenhandleiding

Bovenbouw havo/vwo

Toelichting onderdeel 2

Anticonceptie

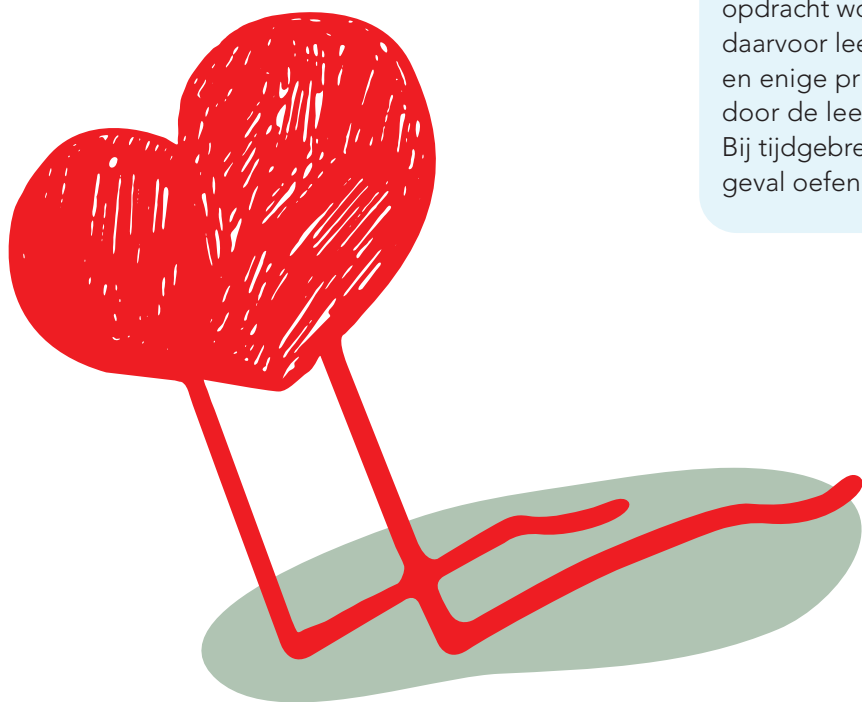
Het tweede onderdeel van Lang Leve de Liefde - Bovenbouw (LLL-BB) gaat over het thema veilig vrijen. Dit onderdeel bestaat uit 7 oefeningen, verspreid over 2 lesuren.

In de eerste les kunnen leerlingen hun kennis over de geslachtsorganen, menstruatiecyclus en bevruchting ophalen (oefening 1-4). De les wordt afgerond met het gezamenlijk beantwoorden van de vraag: wat is veilig en onveilig vrijen (oefening 5)?

De tweede les gaat over anticonceptie (oefening 6): Welke soorten zijn er? Hoe gebruik je het? Hoe regel je het? En hoe ga je om met eventuele nadelen?

De tweede les wordt afgesloten met een oefening over wat je kunt doen als het misgaat met veilig vrijen (oefening 7).

De werkbladen en filmpjes zijn te vinden op langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → wensen en grenzen



Programma • *tijdsplanning* • *benodigdheden*

Les 1 • Geslachtsorganen en vrijen

Oefening 1 Het geslachtsorgaan van mannen

• circa 5 minuten • Computer/laptop of geprint werkblad en smartphones.

Oefening 2 Het geslachtsorgaan van vrouwen

• circa 10 minuten • Computer/laptop of geprint werkblad en smartphones.

Oefening 3 De menstruatiecyclus • circa 10

minuten • Computer/laptop of geprint werkblad en smartphones.

Oefening 4 Bevruchting • circa 10 minuten

• Computer/laptop of geprint werkblad en smartphones.

Oefening 5 Veilig en onveilig vrijen • circa 15

minuten • Beamer/digiboard en geprint werkblad.

Les 2 • Anticonceptie

Oefening 6 Anticonceptie wat & hoe • circa 40

minuten • Beamer/digiboard, computer/laptop/smartphones, grote vellen papier, geprint werkblad en eventueel geprinte handouts.

Oefening 7 Wat als het misgaat? • circa 10

minuten • Eventueel geprint werkblad of tekenpapier en smartphone/computer/laptop.

Tijd tekort?

Oefening 1, 2, 3, 4 kunnen ook prima als huiswerk-opdracht worden gedaan als de thuissituatie zich daarvoor leent (beschikbaarheid computer/laptop en enige privacy). Oefening 5, 6 en 7 kunnen door de leerlingen thuis worden voorbereid. Bij tijdgebrek is het aan te bevelen om in ieder geval oefening 5 en 6 te doen.

Les 1

Geslachtsorganen en vrijen

In deze les halen de leerlingen via een aantal oefeningen en animaties hun kennis op over de geslachtsorganen (oefening 1 en 2), de menstruatiecyclus (oefening 3) en de bevruchting (oefening 4). De les wordt afgerond met het invullen van een schema van wat veilig en wat onveilig vrijen. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen zwangerschaps-preventie en soa-preventie (oefening 5).

Oefening 1

Het geslachtsorgaan van mannen (5 minuten)

Samenvatting van de oefening

Via een invuloefening halen de leerlingen hun kennis op over de onderdelen van het geslachtsorgaan van mannen en hun functie. Dit doen ze aan de hand van een genummerde afbeelding. Daarnaast moeten ze aangeven bij welke delen hygiëne een rol speelt en op welke manier. Deze oefening kan ook als huiswerk-opdracht worden gedaan.

Doel

- Leerlingen kennen de belangrijkste onderdelen van het geslachtsorgaan van mannen en de werking en functie van de verschillende onderdelen.
- Leerlingen weten welke hygiëne rondom het geslachtsorgaan belangrijk is.

Vorbereiding

- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties op de volgende pagina.
- Inventariseer of alle leerlingen beschikken over een eigen laptop (en eventueel oortjes/koptelefoon voor het bekijken van de animatie).
- Indien dit niet het geval is of papier uw voorkeur heeft, kunt u de werkbladen printen en telefoons gebruiken, of het klassikaal laten zien.
- Leid de leerlingen naar de leerlingomgeving waar ze individueel of in tweetallen de oefening kunnen vinden en eventueel de animatie kunnen bekijken (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 1).
- De oefening met antwoorden en animatie zijn ook te vinden in de docentenomgeving (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 1).

Stappen

1. Introduceer de oefening.

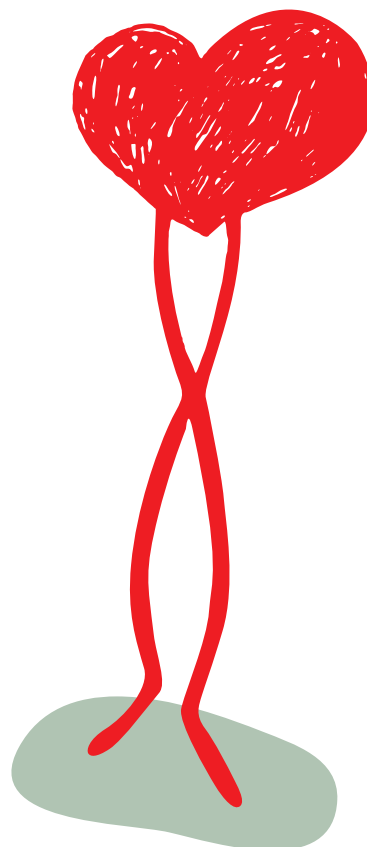
Suggestie: Jullie maken een oefening over het geslachtsorgaan van mannen om jullie kennis hierover op te halen.

2. Laat leerlingen de oefening individueel of in tweetallen invullen.

De leerlingen kunnen de antwoorden zo nodig googelen en eventueel de animatie bekijken. In de animatie zit aanvullende informatie over hygiëne. U kunt dit ook als huiswerkopdracht thuis laten doen.

3. Bespreek de antwoorden.

Of toon het op het scherm.



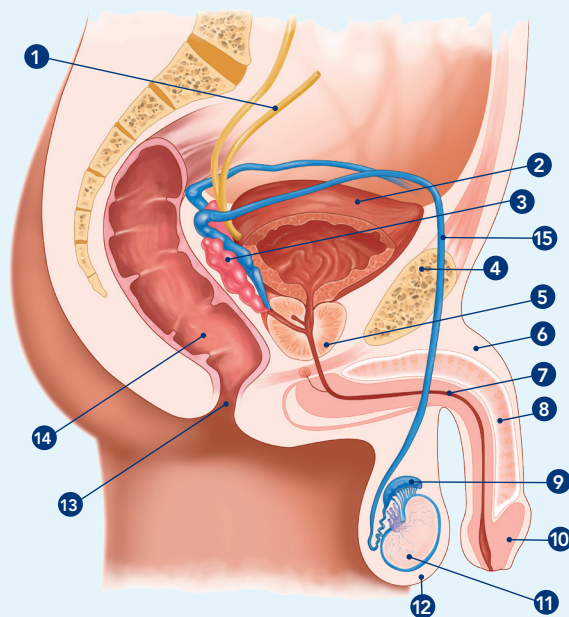
Werkblad met antwoorden voor de docent

Oefening 1:

Het geslachtsorgaan van mannen

Benoem de onderdelen uit de afbeelding:

- 1 Urineleider
- 2 Blaas
- 3 Zaadblaasje
- 4 Schaambeent
- 5 Prostaat
- 6 Penis
- 7 Urinebuis
- 8 Zwellichaam
- 9 Bijbal
- 10 Eikel
- 11 Teelbal (testis)
- 12 Balzak (scrotum)
- 13 Anus
- 14 Endeldarm
- 15 Zaadleider



Bij welke onderdelen is hygiëne belangrijk en waarom? Hoe houd je dit goed schoon?

Dit is belangrijk bij de eikel, onder de voorhuid en net achter de rand van de eikel. Hier verzamelt zich smegma, een witte massa die voornamelijk uit talg bestaat. Smegma zorgt ervoor dat de voorhuid goed over de eikel kan schuiven. Smegma kan zich achter de eikel ophopen als dit niet regelmatig wordt gewassen. Ook restjes urine blijven hier soms achter. Dit alles zorgt voor een onprettige geur, jeuk, roodheid, irritaties, ontstekingen en infecties.

Je houdt dit goed schoon door dagelijks de voorhuid naar achter te trekken en de eikel en penis te wassen met lauw water. Gebruik GEEN zeep, dit kan irritaties veroorzaken. Droog na het wassen de penis goed af met een schone handdoek.

Bij mannen zonder voorhuid door besnijdenis geldt hetzelfde. Alleen hoeft de voorhuid dan niet eerst naar achteren getrokken te worden om de eikel en de huid daaronder te bereiken.

Oefening 2

Het geslachtsorgaan van vrouwen (10 minuten)

Samenvatting van de oefening

Via een invuloefening halen de leerlingen hun kennis op over de belangrijkste onderdelen van het geslachtsorgaan van vrouwen en hun functie. Dit doen ze aan de hand van een genummerde afbeelding. Daarnaast moeten ze aangeven bij welke delen hygiëne een rol speelt en op welke manier. Tot slot reageren ze op een casus over het maagdenvlies. Deze oefening kan ook als huiswerkopdracht worden gedaan.

Doel

- Leerlingen kennen de belangrijkste onderdelen van het geslachtsorgaan van vrouwen en de werking en functie van de verschillende onderdelen.
- Leerlingen weten welke hygiëne rondom het geslachtsorgaan belangrijk is.
- Leerlingen kennen de feiten over het maagdenvlies.

Voorbereiding

- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties op de volgende pagina's.
- Inventariseer of alle leerlingen beschikken over een eigen laptop (en eventueel oortjes/koptelefoon voor het bekijken van de animatie).
- Indien dit niet het geval is of als papier uw voorkeur heeft, kunt u de werkbladen printen en telefoons gebruiken, of het klassikaal laten zien.
- Leid de leerlingen naar de leerlingomgeving waar ze individueel of in tweetallen de oefening kunnen vinden en eventueel de animatie kunnen bekijken (langevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 2).
- De oefening met antwoorden en animatie zijn ook te vinden in de docentenomgeving (langevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 2).

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: Jullie maken een oefening over het geslachtsorgaan van vrouwen om jullie kennis hierover op te halen.

2. Laat leerlingen de oefening en de casus individueel of in tweetallen invullen.

De leerlingen kunnen de antwoorden zo nodig googelen en eventueel de animatie bekijken. In de animatie wordt aanvullende informatie gegeven over hygiëne. U kunt dit ook als huiswerkopdracht thuis laten doen.

3. Bespreek de antwoorden op de oefening en bespreek de casus.

De antwoorden staan hieronder en zijn te vinden in de docentenomgeving (zie:

voorbereiding). Belangrijke punten die genoemd moeten worden bij de nabespreking van de casus zijn:

- Het maagdenvlies is een randje weefsel en geen vlies dat de vagina afsluit.
- Aan het maagdenvlies is niet te zien of te voelen of je nog maagd bent.
- Je maagdenvlies scheurt niet van vingers, sporten en tampons; het rekt hoogstens wat op.

Extra informatie: diversiteit van geslachtsorganen (eventueel als nabespreking)

Er zijn ook mensen bij de geslachtsorganen er anders uitzien of anders werken, dan wat je net hebt geleerd. Er zijn vrouwen die zijn geboren zonder baarmoeder of die een ondiepe vagina hebben en niet ongesteld worden. Of mannen met een kleine penis en die weinig of geen vruchtbare zaadcellen hebben. Of mensen van wie de geslachtsorganen aan de buitenkant er anders uitzien dan wat de norm is voor een man of een vrouw. Deze kinderen zijn meestal gezond, het ziet er alleen wat anders uit dan bij de meeste leeftijdsgenoten. Al deze vormen heten intersekse. Deze mensen zijn vaak onvruchtbaar, maar kunnen met hulp meestal een kind krijgen, als ze dat willen.

Sommige transgender personen willen graag een transitie en hun geslachtsorganen laten veranderen. Ook zijn er transgender personen die sociaal van geslacht zijn veranderd, maar waarvan de geslachtsorganen er nog zo uitzien als bij de geboorte (bv. een vrouw met een penis of een man met borsten).

Daarnaast zijn er mensen die door een ziekte aan de geslachtsorganen operaties krijgen of waarbij de geslachtsorganen niet meer goed werken.

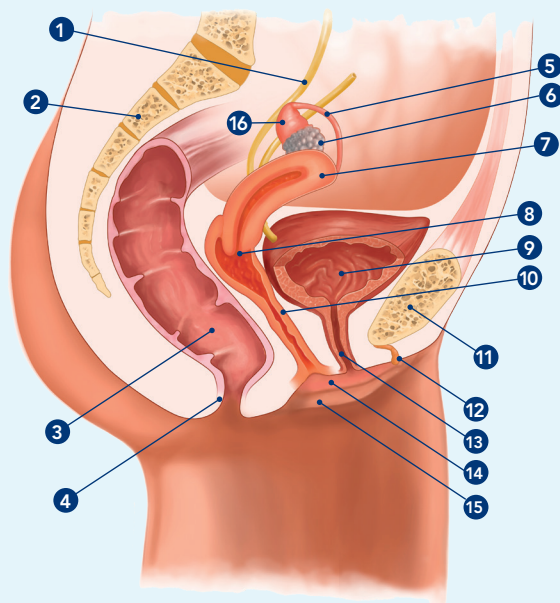
Kortom, als je iemand ontmoet kun je niet weten wat voor geslachtsorganen iemand heeft. Er zijn veel manieren om seks te hebben en dat kan met elke vorm van geslachtsorganen.

Oefening 2:

Het geslachtsorgaan van vrouwen

Benoem de onderdelen uit de afbeelding:

- 1 Urineleider
- 2 Wervelkolom
- 3 Endeldarm
- 4 Anus
- 5 Eileider
- 6 Eierstok
- 7 Baarmoeder
- 8 Baarmoederhals
- 9 Blaas
- 10 Vagina
- 11 Schaambeek
- 12 Clitoris
- 13 Urinebuis
- 14 Kleine schaamlippen
- 15 Grote schaamlippen
- 16 Trechter



Bij welke onderdelen is hygiëne belangrijk en waarom? Hoe houd je dit goed schoon?

Dit is belangrijk bij de vagina en schaamlippen, plasbuis en ook de anus. Vrouwen hebben afscheiding, dat is normaal en gezond. Het is daardoor wel belangrijk elke dag schoon ondergoed te dragen, omdat het anders gaat ruiken. Het is het beste om katoenen ondergoed te gebruiken zonder inlegkruisje. Van synthetisch ondergoed en van inlegkruisjes ga je meer zweten en kan je vagina gaan irriteren. Daardoor krijg je meer afscheiding en gaat je vagina ruiken.

Als je afscheiding meer gaat stinken of verandert van kleur of structuur betekent dit niet dat je niet schoon bent. Ga dan naar de huisarts of maak een afspraak bij een Sense-spreekuur. Het kan duiden op een schimmelinfectie, een bacteriële vaginose of een soa.

Een blaasontsteking bij een vrouw kan voorkomen worden door na het vrijen te plassen. Hierdoor worden bacteriën die tijdens het vrijen bij de plasbuis zijn gekomen weer weggespoeld. Ook de ontlasting van voor naar achter afvegen is belangrijk om een blaasontsteking te voorkomen. Zo komen de bacteriën uit de ontlasting niet bij de plasbuis terecht.

De schaamlippen kunnen gewassen worden met lauw water, maar niet met zeep. Ook niet met vaginale zeep. Door zeep raakt de zuurgraad van de vagina verstoord. Je krijgt dan misschien last van jeuk, irritatie,

schimmelinfecties (candida), bacteriële vaginose en pijn bij het vrijen. Dit gebeurt ook als je de vagina vanbinnen wast. Een vagina hoeft dus niet vanbinnen gewassen te worden, de vagina houdt zichzelf schoon. Was dus je schaamlippen met water.

Oefening 2

Casus Maagdenvlies

Hoi!

Ik ben bijna 16 en heb een vraag.

Vroeger toen we nog seksuele voorlichting kregen op de basisschool was ik erg nieuwsgierig.

Ik had een paar jongens in mijn klas die het over 'vingeren' hadden. Toen ik dat woord opzocht, zag ik allemaal afbeeldingen van vrouwen met een vinger in hun vagina. Ik werd nieuwsgierig en ik probeerde het ook uit.

In groep 8 leerde ik over het maagdenvlies en dat het bij sommige culturen best belangrijk is. Ik kreeg het opeens benauwd, want ik voelde mij erg schuldig.

Kan mijn maagdenvlies zijn gescheurd door het vingeren? En stel dat ik seks ga hebben, kan een jongen dan voelen of merken dat ik nog maagd ben? Ik denk niet dat mijn vagina breed is want ik was 11 toen ik het probeerde.

Kan iemand mij helpen? Ik zit hier al jaren mee!

X Mira.

Opdracht

Er bestaan veel misverstanden over het maagdenvlies. Schrijf een korte reactie aan Mira waarin je haar de juiste informatie geeft over het maagdenvlies. Zoek op sense.info of jouwggd.nl informatie over het maagdenvlies.

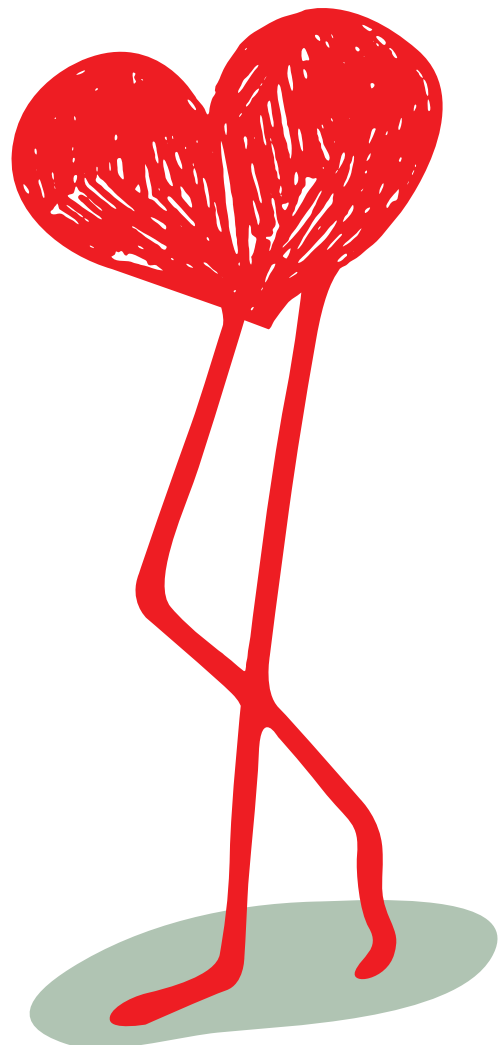
Antwoordsuggestie:

Hee Mira,

Maak je maar geen zorgen. Het maagdenvlies is geen vlies dat de vagina afsluit, maar een randje weefsel aan het begin van de vagina. Het maagdenvlies kan ook niet aantonen of je nog maagd bent of niet. Je kan bloeden bij de eerste keer seks, maar dit gebeurt lang niet altijd. Als je opgewonden en vochtig bent, is de kans hierop veel kleiner.

Van vingeren kan het maagdenvlies niet scheuren, het kan hoogstens het randje oprekken of de opening wat groter maken. Als het randje opgerekt of wat groter is, zegt dat dus ook niets over maagdelijkheid. Een jongen zal dit zeker niet voelen of merken.

Geen zorgen dus! Hopelijk ben je gerustgesteld.



Oefening 3:

De menstruatiecyclus (10 minuten)

Samenvatting van de oefening

Door middel van een opdracht (en eventueel een animatie) halen de leerlingen hun kennis op over de menstruatiecyclus van vrouwen.

Doel

- Leerlingen kennen de verschillende aspecten van de menstruatiecyclus.
- Leerlingen weten welke hygiënische maatregelen belangrijk zijn tijdens de menstruatie.

Vorbereiding

- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties op de volgende pagina.
- Inventariseer of alle leerlingen beschikken over een eigen laptop (en eventueel oortjes/koptelefoon voor het bekijken van de animatie).
- Indien dit niet het geval is of als papier uw voorkeur heeft, kunt u de werkbladen printen en telefoons gebruiken, of het klassikaal laten zien.
- Leid de leerlingen naar de leerlingomgeving waar ze individueel of in tweetallen de oefening kunnen vinden en eventueel de animatie kunnen bekijken (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 3).
- De oefening met antwoorden en animatie zijn ook te vinden in de docentenomgeving (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 3).

Stappen

1. Introduceer de oefening.

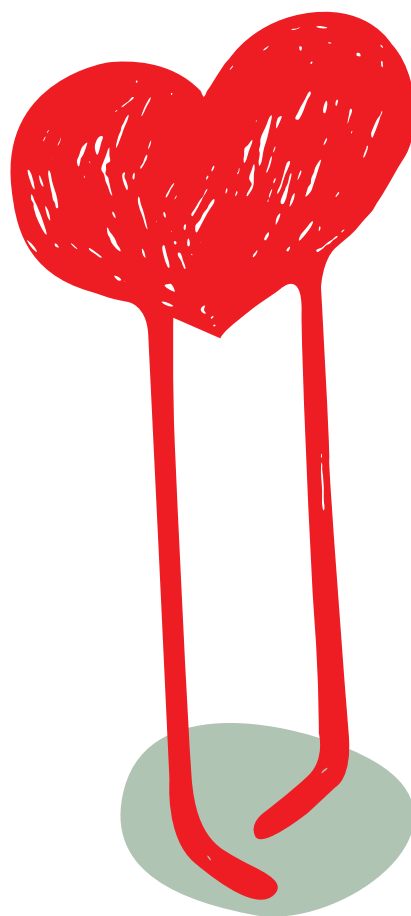
Suggestie: Jullie maken een oefening over de fasen van de menstruatiecyclus om kennis op te halen.

2. Laat leerlingen de oefening individueel of in tweetallen invullen.

De leerlingen kunnen de antwoorden zo nodig googelen en eventueel de animatie bekijken. In de animatie worden antwoorden gegeven en aanvullende informatie over hygiëne. U kunt dit ook als huiswerkopdracht thuis laten doen.

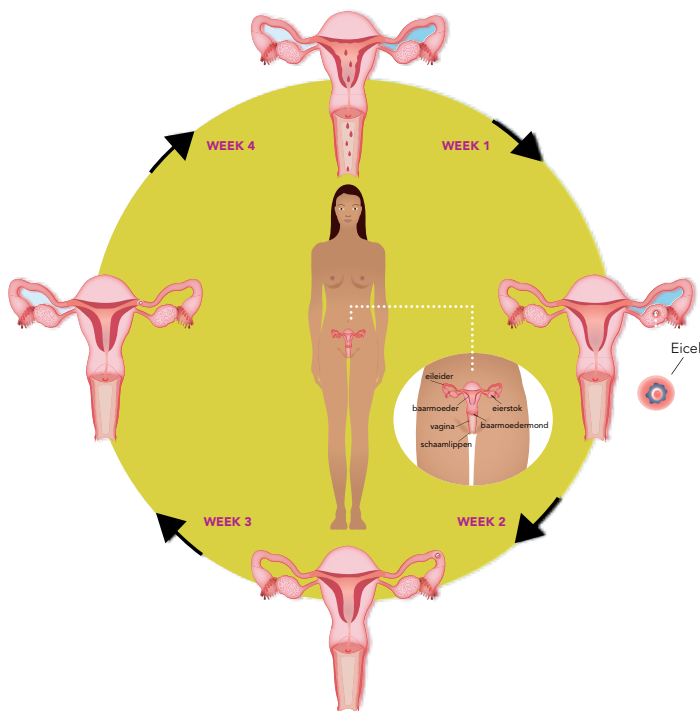
3. Bespreek de antwoorden op de oefening.

De antwoorden staan hieronder en zijn te vinden in de docentenomgeving (zie Vorbereiding).



Werkblad met antwoorden voor de docent

Defening 3: De menstruatiecyclus



Opdracht

Bekijk de afbeelding over de menstruatiecyclus van een vrouw. Leg per week de verschillende fasen van de cyclus uit. Wanneer is de menstruatie en wanneer is de ovulatie?

Als je biologie hebt, gebruik dan ook de concentraties FSH, LH en oestrogeen in je uitleg.

Tip: gebruik je Binas.

Antwoordsuggestie:

Week 1: Menstruatie. De menstruatie- of bloedings-fase treedt op als er geen bevruchte eicel in het baarmoederslijmvlies gaat innestelen. Je lichaam stoot het opgebouwde baarmoederslijmvlies en het onbevruchte eitje af. Dit zorgt voor 4 tot 7 dagen bloedverlies.

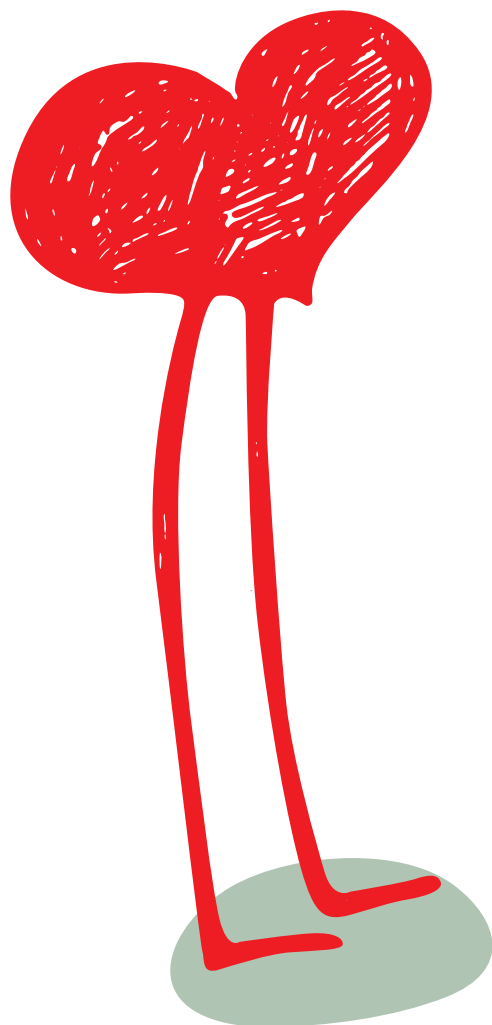
Week 2: Eicel groeit. De eicellen groeien in de eierstok. Het baarmoederslijmvlies wordt dikker ter voorbereiding op de komst van een bevruchte eicel.

De hersenen geven het follikel stimulerend hormoon (FSH) af. Dit zorgt ervoor dat er in een eierstok follikels rijpen. Follikels zijn blaasjes met eicellen. Ze maken het hormoon oestrogeen aan. Oestrogeen zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies groeit en dikker wordt. Zo wordt de baarmoeder voorbereid op de komst van een bevruchte eicel.

Week 3: Eisprong/ovulatie. *Eén follikel komt tot volledige ontwikkeling. Als deze een bepaalde grootte heeft, krijgen de hersenen een signaal waardoor ze het luteïniserend hormoon (LH) afgeven.*

De rijpe eicel gaat via de eileider naar de baarmoeder. Daar kan de eicel bevrucht worden door een zaadcel, waardoor je zwanger wordt. De eisprong vindt gemiddeld 14 dagen voor de menstruatie plaats.

Week 4: Geen bevruchting. *Is de eicel niet bevrucht, of nestelt de bevruchte eicel zich niet in, dan worden het eitje en het opgebouwde baarmoederslijmvlies afgestoten. Je wordt ongesteld. De cyclus begint weer van voren af aan.*



Oefening 4:

Bevruchting (10 minuten)

Samenvatting van de oefening

Door middel van vragen en animaties halen de leerlingen hun kennis op over de bevruchting en de eerste maanden van de zwangerschap.

Doel

- Leerlingen kennen de verschillende stadia van bevruchting.
- Leerlingen weten dat vruchtbaarheid afhankelijk is van de leeftijd en de fase in de menstruatiecyclus.

Vorbereiding

- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties op de volgende pagina.
- Inventariseer of alle leerlingen beschikken over een eigen laptop (en eventueel oortjes/koptelefoon voor het bekijken van de animaties).
- Indien dit niet het geval is of papier uw voorkeur heeft kunt u de werkbladen printen en telefoons gebruiken, of het klassikaal laten zien.
- Leid de leerlingen naar de leerlingomgeving waar ze individueel of groepjes de oefening kunnen vinden en de animaties kunnen bekijken (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 4).
- De oefening met antwoorden en animaties zijn ook te vinden in de docentenomgeving (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 4).
- Beslis of u ook aandacht wilt besteden aan gezonde zwangerschap en de risico's van het uitstellen van zwangerschap. Deze vragen staan optioneel op het werkblad.

Stappen

1. Introduceer de oefening.

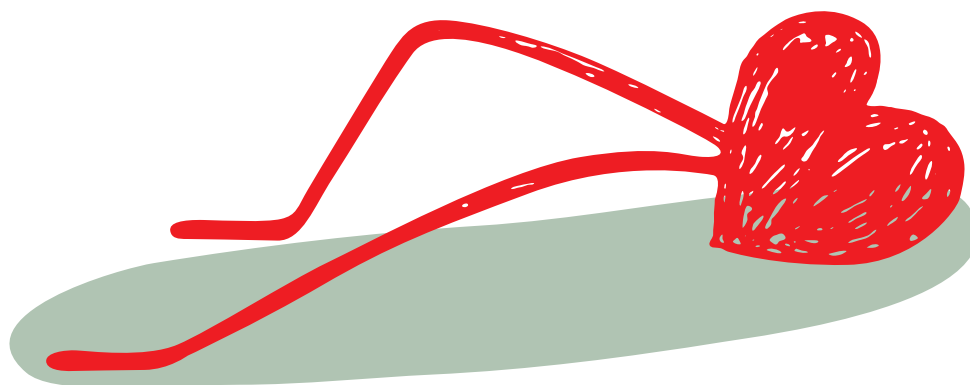
Suggestie: Jullie maken een oefening over de bevruchting om de kennis op te halen.

2. Laat leerlingen de oefening individueel of in groepjes maken.

De leerlingen kunnen de antwoorden zo nodig googelen en de animaties bekijken. U kunt dit ook als huiswerkopdracht thuis laten doen.

3. Bespreek de antwoorden op de oefening.

De antwoorden staan hieronder en zijn te vinden in de docentenomgeving (zie: voorbereiding).



Werkblad met antwoorden voor de docent

Defening 4: Bevruchting

Een man en vrouw willen geslachtsgemeenschap zonder condoom en andere anticonceptiemiddelen. Zij hebben gehoord dat er 'veilige perioden' zijn.

1. Geef 3 redenen waarom dit geen veilige methode is.

Antwoordsuggestie:

- De eisprong kan op een andere datum zijn dan berekend
- Zaadcellen kunnen tot 7 dagen overleven
- Je hebt kans op een soa

2. Kan een meisje ook zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest? Leg uit.

Antwoordsuggestie:

Ja. De eerste eisprong is 2 weken voordat ze voor het eerst ongesteld wordt. Als ze in deze periode seks heeft, kan ze zwanger worden terwijl ze nog nooit ongesteld is geweest.

3. Wat kunnen redenen zijn om nog te wachten met zwangerschap? Noem er minstens twee.

Antwoordsuggestie:

- Nog geen afgeronde opleiding
- Financieel te weinig ruimte
- Geen eigen huisvesting
- Geen stabiele relatie

4. Vanaf welke leeftijd neemt de vruchtbaarheid van een vrouw snel af?

Antwoord: 35 jaar.

Extra vragen:

Tijdens de zwangerschap worden er stoffen vervoerd van de placenta naar het embryo via de navelstreng.

1. Noem 2 soorten stoffen die van de placenta naar het embryo worden vervoerd.

Antwoord: Zuurstof en voedingsstoffen.

2. Noem 2 soorten stoffen die van het embryo naar de placenta worden vervoerd.

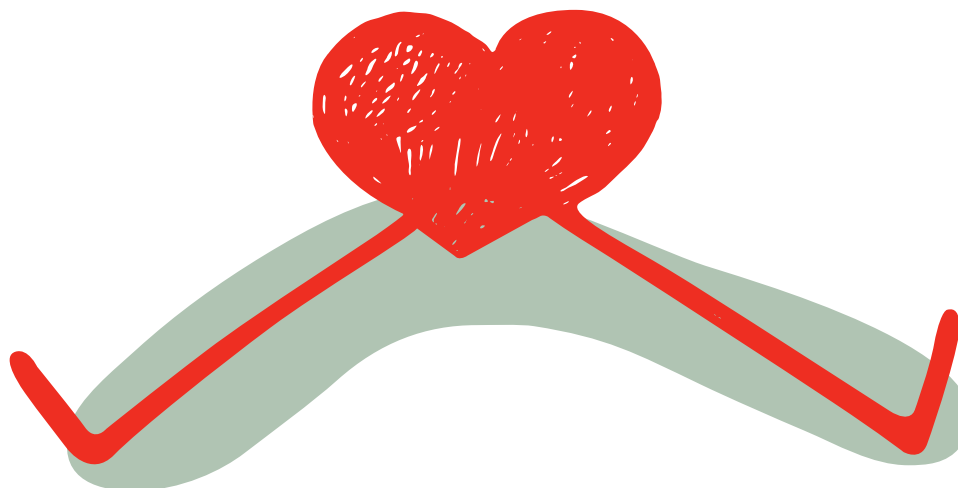
Antwoord: CO₂ en afvalstoffen/uitscheidingsproducten.

3. Welke schadelijke stoffen kunnen door de navelstreng het embryo bereiken? Noem er 3.

Kijk op internet en noteer per schadelijke stof ook wat de specifieke gevolgen kunnen zijn voor het embryo.

Antwoord:

- Drugs: Groeiachterstand, achterstand in gedrag, emoties en intelligentie. Gestoorde motoriek en lichamelijke afwijkingen.
- Alcohol: Miskraam, foetale sterfte, vroeggeboorte, FAS. Afwijkingen in motorische ontwikkeling en laag geboortegewicht.
- Nicotine: Laag geboortegewicht, vroeggeboorte, aangeboren afwijkingen, sterfte rond de geboorte en wiegendood. Verhoogde kans op astma, overgewicht en een verminderde vruchtbaarheid van het kind zelf.



Oefening 5:

Veilig en onveilig vrijen (15 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze oefening gaan de leerlingen na wat het verschil is tussen veilig en onveilig vrijen als het gaat om zwangerschapspreventie en als het gaat om soa-preventie. Dit gebeurt door het gezamenlijk invullen van het schema (zie volgende pagina) en het nabespreken van de juiste antwoorden.

Doel

- Leerlingen weten wat veilig en onveilig vrijen is als het gaat om zwangerschapspreventie en soa-preventie.

Vorbereiding

- Bekijk het werkblad met de antwoorden op de volgende pagina.
- Print het werkblad met het lege schema voor de leerlingen (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 5).
- Neem een leeg schema over op het bord of projecteer dit op het scherm (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 5). Het schema met antwoorden vindt u hieronder.

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: Er zijn meerdere manieren van vrijen.

Bij sommige manieren heb je kans op een zwangerschap, bij andere op een soa of allebei. Er is alleen kans op een zwangerschap bij geslachtsgemeenschap tussen een man en een vrouw. Bij seks waarvan je niet zwanger kunt worden, bijvoorbeeld tussen 2 mannen of 2 vrouwen, is veilig vrijen belangrijk om geen soa te krijgen. In deze oefening gaan we kijken welke manieren van vrijen wel of niet beschermen tegen een soa of zwangerschap.

2. Deel het werkblad uit en laat leerlingen het schema in tweetallen of groepjes maken.

U kunt de leerlingen eerst zelf laten komen met manieren van vrijen. Of u laat ze meteen de manieren uit het schema tonen op het scherm waarna ze deze zelf kunnen indelen. Om tijd te besparen, kunt u de manieren van vrijen ook verdelen over de groepjes.

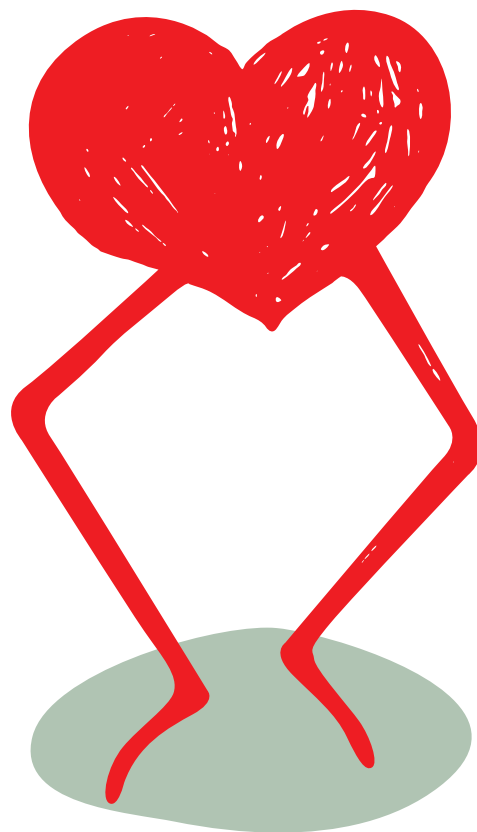
3. Belangrijk! Bespreek de antwoorden op de oefening klassikaal.

De antwoorden staan hieronder. Dit is het belangrijkste deel van deze oefening: anders kunnen er verkeerde ideeën bij de leerlingen blijven hangen.

4. Sluit de oefening af met de volgende conclusies:

- Sommige manieren van vrijen zijn wel veilig om een zwangerschap te voorkomen, maar beschermen niet tegen soa's. Ook zijn sommige manieren van vrijen wel veilig ter bescherming van soa's maar ze beschermen minder (of niet) tegen zwangerschap.

- Om een 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 dat er geen contact is tussen geslachtsorganen zolang je allebei niet 100% zeker weet dat je geen soa hebt. Dit uitwisselen van lichaamsvocht gebeurt niet alleen tijdens het vrijen, maar kun je ook via de hand doorgeven. Voor alle vormen van seksueel contact geldt: er is risico op soa's als er sperma, vaginaal vocht of bloed van de ene partner in aanraking komt met het slijmvlies van de andere partner.
- Wat is veilig als je én een zwangerschap én een soa wilt voorkomen?
 - Niet vrijen
 - Correct condoomgebruik én anticonceptie ('Double Dutch')
 - Zoenen, strelen, knuffelen, masseren, masturberen, of elkaar met de hand bevredigen (wel zorgen dat geen voorvocht/sperma bij de vagina, anus of mond komt of vaginaal vocht bij de penis, anus of mond).



Werkblad met antwoorden voor de docent

Oefening 5:

Veilig en onveilig vrijen

Antwoorden

Zwangerschapspreventie bij penis-in-vagina-seks

Veilig	Onveilig
Niet vrijen	Vrijen zonder consequent anticonceptie te gebruiken
Consequent anticonceptie gebruiken	Onbeschermd vrijen als een meisje nog nooit ongesteld is geweest
Zoenen	Onbeschermd vrijen als een meisje ongesteld is
Strelen, knuffelen, masseren	'Voor het zingen de kerk uit' (terugtrekken voordat je klaarkomt)
Masturberen	Temperatuurmetering (onbeschermd vrijen door uit te gaan van een 'onvruchtbare' periode bij de vrouw)
Orale (pijpen, beffen) of anale seks	Met periodieke onthouding bepalen wanneer een meisje niet vruchtbaar zou zijn en dan zonder anticonceptie of condoom vrijen
Condoom (indien correct gebruikt)	Condoom niet goed gebruiken: • verkeerd om • te laat om • verkeerd glijmiddel (zie oefening 6 voor meer details over correct condoomgebruik)
'Double Dutch': condoom en de pil (of vergelijkbare anticonceptie)	
Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingeren) Wel zorgen dat er geen sperma/voorvocht bij de vagina komt	

Soa-preventie

Veilig	Onveilig
Niet vrijen	Condoom niet goed gebruiken: • verkeerd om • te laat om • verkeerd glijmiddel (zie oefening 6 voor meer details over correct condoomgebruik)
Zoenen	Onbeschermd anale of orale seks
Strelen, knuffelen, masseren	Onbeschermd vrijen als een meisje ongesteld is
Masturberen	'Voor het zingen de kerk uit' (terugtrekken voordat je klaarkomt)
Condoom (indien correct gebruikt)	Met periodieke onthouding bepalen wanneer een meisje niet vruchtbaar zou zijn en dan zonder anticonceptie of condoom vrijen
Allebei een soa-test doen (en indien nodig behandelen)	
Vaccineren (hepatitis B, baarmoederhalskanker)	
Elkaar met de hand bevredigen (aftrekken, vingeren) Wel zorgen dat er geen voorvocht/sperma bij de vagina, anus of mond komt of vaginaal vocht bij de penis, anus, of mond	

Les 2

Anticonceptie

In deze les maken leerlingen kennis met de verschillende vormen van anticonceptie (oefening 6). Ook denken de leerlingen na over hoe je anticonceptie kunt bespreken, hoe je het kunt regelen en hoe je anticonceptie goed gebruikt. De les wordt afgesloten met een oefening waarin wordt nagedacht over wat te doen als het misgaat (oefening 7).

Oefening 6

Anticonceptie: wat en hoe
(40 minuten)

Samenvatting van de oefening

In groepjes of klassikaal worden de verschillende vormen van anticonceptie besproken. Leerlingen worden gestimuleerd om er eerst zelf over na te denken. Ze geven antwoord op vragen als: Wat is het? Hoe werkt het? Hoe moet je het gebruiken? Wat zijn de voor- en nadelen? Daarna wordt het klassikaal nabesproken waarbij de nadruk ligt op de stappen die je moet nemen om het te regelen. Welke interacties zijn er omtrent anticonceptie en hoe ga je om met eventuele nadelen van het gebruik?

De volgende anticonceptiemiddelen worden in deze oefening besproken:

1. Het condoom
2. De anticonceptiepil
3. Het hormoon- en koperspiraaltje
4. Het hormoonstaafje
5. De anticonceptiering
6. De anticonceptiepleister
7. De prikpil

Doel

- Leerlingen kennen verschillende manieren en vormen van zwangerschapspreventie en anticonceptie.
- Leerlingen kennen de voor- en nadelen van verschillende vormen van zwangerschapspreventie en dragen oplossingen aan om goed om te gaan met de nadelen.
- Leerlingen denken na over wat hun voorkeur voor anticonceptie zou zijn.
- Leerlingen erkennen dat zwangerschapspreventie de verantwoordelijkheid is van zowel jongens als meisjes.

Vorbereiding

- Regel grote vellen papier zodat leerlingen een poster kunnen maken.

- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties en toelichtingen op de volgende pagina's.
- Bekijk wat aan bod moet komen bij de nabespreking. Zie stap 6 onder 'Stappen'.
- Open van tevoren het werkblad 'Anticonceptie-middelen' met de sites en vragen op het bord die de leerlingen in hun groepje gaan bespreken.
- Print eventueel de hand-out 'Overzicht anticonceptie-middelen' voor de leerlingen of zet deze alvast klaar om na afloop te tonen op het scherm voor een goed overzicht (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Print het werkblad bij deze oefening voor de leerlingen (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Het werkblad staat ook op de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).
- Regel eventueel de anticonceptiekoffer van Rutgers (optioneel) om de middelen te tonen.
- Om de lessen goed te laten verlopen, is een veilige sfeer belangrijk. In de algemene inleiding (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → algemene inleiding) vindt u tips en stappen. Op lesgevenindiefde.nl vertellen andere docenten hoe zij zorgen voor een veilige sfeer in de klas.

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: Bij deze oefening bespreken we welke anticonceptiemiddelen er zijn en hoe ze werken. Welke stappen moet je nemen om eraan te komen? En wat zijn de voor- en nadelen van de middelen?

2. Bepaal welke werkvorm het meest geschikt is in uwe klas:

verdeel aan het begin van de les de klas in groepjes van 3 à 4 leerlingen. Indien de situatie in uw klas zich hier niet voor leent, kunt u ervoor kiezen om de onderwerpen klassikaal te bespreken of om de leerlingen de opdracht individueel voor te laten bereiden.

3. Geef elk groepje (of leerling) een andere vorm van anticonceptie

(of meerdere, afhankelijk van de klasgrootte). Elk groepje (of elke leerling) moet voor de desbetreffende vorm van anticonceptie dezelfde vragen beantwoorden. Zie het werkblad met antwoorden hieronder.

4. Laat de leerlingen de vragen in deze groepjes in circa 15 minuten bespreken en vraag de leerlingen om de antwoorden ook in de vorm van een informatieve poster op papier te zetten.

5. Kies vervolgens één van de opties.

Bespreek in circa 20 minuten plenair de resultaten. Doe dit door per groep de vragen voor de betreffende anticonceptie te laten beantwoorden en zo nodig aan de andere groepjes aanvulling of toelichting te vragen. Indien nodig, doorvragen tot het antwoord volledig is.

Ook kunt u ervoor kiezen om de posters op te hangen. De leerlingen kunnen dan de antwoorden op de vragen over de andere anticonceptiemiddelen uit de andere posters halen en invullen op het werkblad.

6. Leg in de nabespreking de nadruk op:

- Vraag 4: welke stappen je moet nemen om aan anticonceptie te komen. Durf je dat, condooms kopen in de winkel of een afspraak maken bij de huisarts? Is dat eng? Hoe ga je daarmee om?
- Benadruk dat correct anticonceptiegebruik en zwangerschapspreventie de verantwoordelijkheid is van beide partijen.
- Indien de sfeer in de klas er zich voor leent, kunt u de oefening afsluiten door leerlingen te vragen welke anticonceptie, op basis van de besproken informatie, hun voorkeur zou hebben. En hoe zouden ze anticonceptie met een partner bespreken?

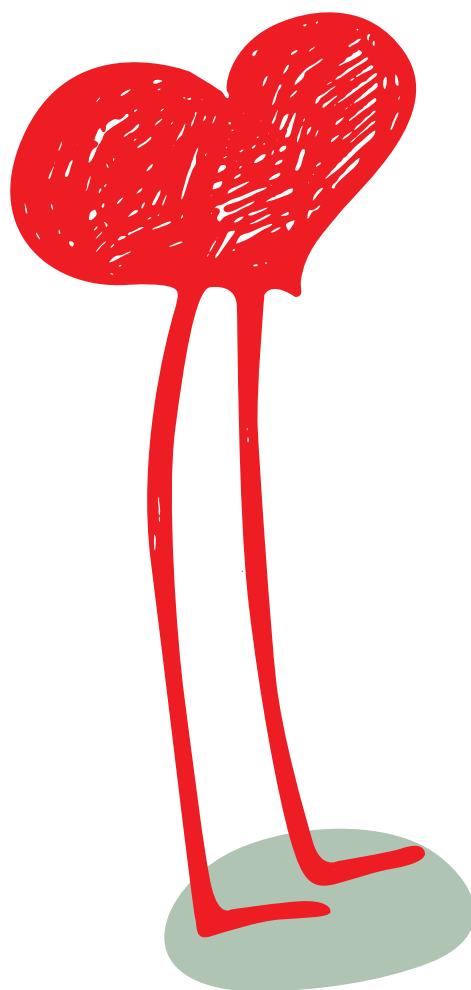
7. Deel na afloop de hand-out 'Overzicht anticonceptiemiddelen' uit of toon deze op het scherm. Wijs de leerlingen erop dat deze en andere hand-outs op de leerlingomgeving, thuis nog bekeken kunnen worden. De hand-outs zijn zowel te vinden op de docenten- als de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 6).

Tips bij oefening 6

- U kunt er ook voor kiezen om eerst bij één anticonceptiemiddel de vragen en antwoorden klassikaal door te nemen zodat leerlingen begrijpen wat de bedoeling is. Neem daarvoor een bekend anticonceptiemiddel zoals het condoom.
- Wilt u meer tijd voor de nabespreking, dan kunt u ervoor kiezen om de leerlingen als huiswerk deze les alvast thuis voor te laten bereiden. De leerlingen kunnen dan het werkblad met de vragen mee naar huis nemen of thuis openen op de leerlingomgeving en de vragen thuis beantwoorden. U kunt vervolgens de les meteen beginnen met het klassikaal nabespreken van de verschillende anticonceptievormen.
- Op de site anticonceptievoorjou.nl kunnen leerlingen persoonlijk advies krijgen over welke vorm het beste past. U kunt deze site eventueel gezamenlijk met de klas bezoeken en invullen. Of wijs de leerlingen op het bestaan van de website. De leerlingen kunnen de site dan zelf thuis bezoeken. De link naar deze site is ook te vinden in de leerlingomgeving (oefening 6).

Belangrijk

- Leerlingen zullen vermoedelijk de eerste vragen redelijk makkelijk beantwoorden omdat anticonceptie vaak al in de onderbouw kort is behandeld. Deze eerste paar vragen zijn voornamelijk bedoeld als warming-up. In deze oefening is het vooral belangrijk dat leerlingen nadenken over hoe je anticonceptie kunt regelen en hoe je om kunt gaan met nadelen van een anticonceptiemiddel. Stimuleer de leerlingen om oplossingen te bedenken.
- De meeste leerlingen zullen vooral bekend zijn met de anticonceptiepil en het condoom en veel minder met de overige vormen. Echter, de pil heeft meerdere nadelen (zie antwoorden werkblad). Daarom is het in deze oefening goed de leerlingen kennis te laten maken met alternatieve vormen en dat de pil niet als 'de norm' wordt gezien.



Werkblad met antwoorden voor de docent

Oefening 6:

Anticonceptiemiddelen

Vragen die beantwoord moeten worden:

1. Wat is het?
2. Op welke manier wordt een zwangerschap voorkomen?
3. Hoe moet je het gebruiken?
4. Waar kun je het krijgen? Welke stappen moet je nemen?
5. Wie gebruikt het en wat kun je als partner betekenen?
6. Wat zijn de voordelen?
7. Wat zijn de nadelen?
8. Hoe kun je omgaan met de nadelen?

1	Condoom	Anticonceptiepil	Hormoon- en koperspiraaltje
2	Voorkomt bevruchting doordat het sperma niet bij de eikel kan komen.	Het geeft hormonen af, waardoor een eisprong en innesteling worden voorkomen	Hormoon: geeft in de baarmoeder hormonen af, waardoor de eisprong onderdrukt wordt en beweging van zaadcellen belemmert. Koper: maakt zaadcellen van de man inactief en voorkomt innesteling.
3	Iedere keer dat je vrijt moet je een nieuwe condoom om de penis doen: - Voorzichtig uit de verpakking halen - Goed omdoen (opgerolde kant buiten) - Topje dichtknijpen en afrollen over een stijve penis - Condoom vasthouden bij terugtrekken na klaarkomen - Knoop erin leggen en in de vuilnisbak doen	3 weken achter elkaar iedere dag op hetzelfde tijdstip slikken, daarna een stopweek waarin ongesteldheid optreedt. Ook dan ben je beschermd.	Wordt door de huisarts of gynaecoloog ingebracht op afspraak.
4	Op veel plaatsen gemakkelijk verkrijgbaar, vaak kun je het zelf pakken en hoef je er niet om te vragen. Bijvoorbeeld: drogist, supermarkt, benzinstation, online, automaten, etc.	Afspraak maken. Eerste recept via huisarts of Sense-sprekuur opvragen, ophalen bij apotheek. Daarna direct via apotheek.	Op afspraak/verwijzing bij de huisarts of gynaecoloog. Het kan 5 tot 10 jaar blijven zitten en wordt dan weer door een deskundige verwijderd. Je krijgt een inwendig onderzoek en de vagina en baarmoedermond worden gedesinfecteerd. Omdat inbrengen pijnlijk kan zijn, kun je van tevoren pijnstillers innemen.
5	De man. Als partner kun je je partner herinneren aan het kopen van condooms, meegaan, of de condooms zelf kopen en deze bij je partner helpen omdoen.	De vrouw. Als partner kun je je partner herinneren aan het (tijdig) slikken van de pil en meegaan naar de huisarts of apotheek. Ook kun je de kosten delen.	De vrouw. Als partner kun je meegaan naar de huisarts of gynaecoloog. Ook kun je de kosten delen.
6	- Beschermst ook tegen soa's bij correct gebruik - Je hoeft er niet voor naar de huisarts - Geen hormonen - Schoon: geen sperma in je bed of vagina - Kan snel klaarkomen voorkomen	- Je weet wanneer je ongesteld wordt en kunt dit reguleren (stopweek inkorten/overslaan) - Vaak minder pijnlijke menstruatie - Soms minder last van	- Je hoeft er maar eens in de 5 tot 10 jaar aan te denken - Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree - Geleidelijke hormoonafgifte (mirena) of geen hormoonafgifte (koper), dus geen pieken/dalen

	Condoom	Anticonceptiepil	Hormoon- en koperspiraaltje
7	- Sommige mensen vinden het gedoe - Bij incorrect gebruik geen betrouwbare anticonceptie - Sommige mensen vinden het een vervelende onderbreking - Sommige mensen vinden dat je minder voelt met condoom	- Je moet er dagelijks tijdig aan denken - Soms bijwerkingen als gespannen borsten, hoofdpijn, verminderd libido - Verminderde werkzaamheid na overgeven, diarree en sommige antibiotica - Verhoogd risico op trombose - Soms stemmingswisselingen door hormonen	- Inbrengen kan pijnlijk zijn - Bij het koperspiraaltje kan de menstruatie langer duren en met meer bloedverlies - Menstruatie is niet te reguleren
8	- Als je oefent wordt het makkelijker te gebruiken, dit kun je zelfs doen op eenanaan - Op correct gebruik letten - 'Double Dutch': hiernaast ook een ander anticonceptiemiddel gebruiken - Houd het binnen handbereik en maak het onderdeel van het vrijen: doe het samen om - Je hebt ook dunne condooms en meer gevoelige plekjes!	- Pil op een vast moment nemen - Herinnering in telefoon zetten - Altijd bij je hebben voor het geval je onverwachts blijft slapen - Condoom gebruiken voor extra zekerheid en bescherming tegen soa's - Kies voor andere conceptie als je teveel nadelen ondervindt	- Er zijn verschillende soorten spiraaltjes: kijk met de arts welke het beste bij jou past - Slik pijnstillers voor het inbrengen - Als je last hebt van je menstruatie kun je voor het hormoonspiraaltje kiezen - Condoom gebruiken voor extra zekerheid en bescherming tegen soa's - Kies voor andere anticonceptie als je teveel nadelen ondervindt

1	Hormoonstaafje	Anticonceptiering	Anticonceptiepleister	Prikpil
2	Staafje dat hormonen afgeeft, waardoor de eisprong wordt voorkomen en het slijm in de baarmoederhals verandert, wat sperma afremt	Een buigzame kunststof ring die hormonen afgeeft, waardoor de eisprong wordt voorkomen	Dunne pleister die een week lang kleine beetjes hormonen afgeeft, waardoor eisprong wordt voorkomen	Het geeft hormonen af aan het bloed, waardoor een eisprong en innesteling wordt voorkomen
3	Iedere 3 jaar wordt een staafje door de huisarts of specialist onder de huid van de bovenarm ingebracht	Zelf inbrengen en er zelf na 3 weken weer uithalen. Dan heb je een stopweek waarin je ongesteld wordt, maar nog beschermd bent	Zelf de pleister 1x per week plakken, 3 weken achter elkaar, in de vierde week een stopweek waarin je ongesteld wordt maar nog beschermd bent	Iedere 12 weken wordt er door je huisarts of gynaecoloog een nieuwe injectie in je bilspeer of bovenarmspier gegeven
4	Op afspraak bij de huisarts of specialist	Afspraak maken. Eerste recept via huisarts opvragen, ophalen bij apotheek. Daarna direct via apotheek	Afspraak maken. Eerste recept via huisarts of Sense-sprekkuur opvragen, ophalen bij apotheek. Daarna direct via apotheek. Zelf de pleister op een schoon, droog, onbeschadigd stukje huid plakken, zoals arm of bil	Afspraak maken. Dan krijg je een recept bij je huisarts of gynaecoloog. Met dit recept haal je de prikpil bij de apotheek, die je vervolgens weer bij de huisarts of gynaecoloog laat injecteren
5	De vrouw. Als partner kun je meegaan naar de huisarts of specialist. Ook kun je de kosten delen	De vrouw. Als partner kun je meegaan naar de huisarts of apotheek en helpen herinneren aan het tijdig inbrengen en verwijderen. Ook kun je de kosten delen	De vrouw. Als partner kun je meegaan naar de huisarts of apotheek en helpen herinneren aan het tijdig opplakken, verwijderen en aanschaffen. Ook kun je de kosten delen	De vrouw. Als partner kun je meegaan naar de huisarts of gynaecoloog. Ook kun je de kosten delen

	Hormoonstaafje	Anticonceptiering	Anticonceptiepleister	Prikpil
6	- Je hoeft er maar eens in de 3 jaar aan te denken - Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree - Geleidelijke hormoonafgifte (geen pieken/dalen) - Als je stopt, kun je snel weer zwanger worden als je dat wilt - Vaak minder pijnlijke menstruatie	- Weinig bijwerkingen door zeer lage dosis hormonen - Je hoeft er maar 2x per maand aan te denken - Je weet wanneer je ongesteld wordt en kan dit reguleren (stopweek inkorten/overslaan) - Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree - Gelijkmatische en minder pijnlijke menstruatie	- Je hoeft er maar 1x per week aan te denken - Je weet wanneer je ongesteld bent en je kan dit reguleren (stopweek inkorten/overslaan) - Blijft betrouwbaar bij overgeven of diarree - Geleidelijke hormoonafgifte (geen pieken/dalen) - Als je stopt, kun je snel weer zwanger worden als je dat wilt	- Je hoeft er maar eens in de 12 weken aan te denken - Geleidelijke hormoonafgifte, dus geen pieken/dalen
7	- Soms bijwerkingen als gespannen borsten en hoofdpijn - De menstruatie is niet te reguleren	- Je moet er 2 keer per maand aan denken - Soms bijwerkingen als gespannen borsten, hoofdpijn, misselijkheid - Soms wordt het tijdens het vrijen gevoeld	- Je moet er elke week op tijd aan denken en een nieuwe pleister plakken - Soms bijwerkingen als gespannen borsten, hoofdpijn, misselijkheid, huidirritatie - Je kunt de pleister zien zitten	- Je kunt niet acuut stoppen met de prikpil. Je moet wachten tot de dosis hormonen is uitgewerkt - Soms bijwerkingen als gespannen borsten en hoofdpijn - Verhoogde kans op botontkalking - Menstruatie is niet te reguleren
8	- De bijwerkingen gaan vaak vanzelf over - Condoom gebruiken voor extra zekerheid en bescherming tegen soa's - Kies voor andere anticonceptie als je teveel nadelen ondervindt	- Wissel de ring op een vaste dag en zet een herinnering in je telefoon - Het voelen van de ring is niet erg. Je kunt het er altijd even uithalen tijdens het vrijen, maar nooit langer dan 3 uur - Condoom gebruiken voor extra zekerheid en bescherming tegen soa's - Kies voor andere anticonceptie als je teveel nadelen ondervindt	- Plak de pleister op een vaste dag en tijd in de week en zet een herinnering in je telefoon - Plak het elke week op een ander stukje huid - Plak het uit het zicht, onder je kleding - Condoom gebruiken voor extra zekerheid en bescherming tegen soa's - Kies voor andere anticonceptie als je teveel nadelen ondervindt	- Herinnering in telefoon zetten - Condoom gebruiken voor extra zekerheid en bescherming tegen soa's - Kies voor andere anticonceptie als je teveel nadelen ondervindt

Oefening 7

Wat als het misgaat? (10 minuten)

Samenvatting van de oefening

Door het maken van een tijdlijn maken de leerlingen kennis met de mogelijkheden om een zwangerschap te voorkomen of af te breken als het mis is gegaan met veilig vrijen (condoom/pil vergeten, condoom gescheurd, etc). Deze opdracht kan ook thuis worden voorbereid.

Doel

- Leerlingen kennen de (hormonale) noodmiddelen.
- Leerlingen weten wanneer ze een zwangerschapstest kunnen doen.
- Leerlingen kennen de mogelijkheden om een zwangerschap af te breken.
- Leerlingen weten welke keuzes er zijn bij een ongewenste/ongeplande zwangerschap.

Voorbereiding

- Print eventueel het werkblad uit voor de leerlingen of geef ze een vel tekenpapier. Het werkblad is zowel in de docenten- als de leerlingomgeving te vinden (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 7).
- Maak eventueel de tijdlijn zelf met behulp van de antwoorden op het werkblad hieronder. Dat geeft een idee van hoe de tijdlijn eruit zou kunnen zien.

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: *Het is je eigen keuze of je een zwangerschap wil voorkomen en afbreken. In deze oefening leer je over de mogelijkheden hiervoor.*

2. De opdracht kan klassikaal, in groepjes of individueel door de leerlingen met de leerlingomgeving worden gemaakt

(langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 7).

3. Bespreek de opdracht na.

Dit kan door klassikaal de tijdlijn op het bord te tekenen. Teken een tijdlijn en laat per mogelijkheid individuele leerlingen het blok erop tekenen met de naam van de mogelijkheid erbij. Of laat de leerlingen de antwoorden geven en teken de blokken zelf.

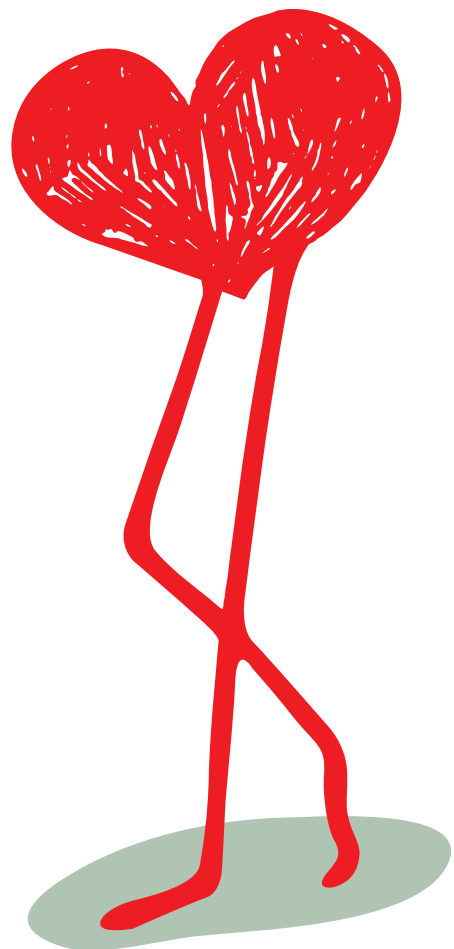
4. Sluit de oefening af.

Suggestie: *Er zijn dus meerdere opties om na onveilige seks nog een zwangerschap te voorkomen of af te breken. Veilig vrijen is echter altijd fijner: je hoeft je geen zorgen te maken, je hebt geen stress om tijdig aan de juiste middelen te komen, die ook geld kosten. En je hoeft geen ongemakkelijke abortus te ondergaan wanneer je zwanger blijkt te zijn. Een kind hebben kost veel tijd en geld en het is*

een grote verantwoordelijkheid. Het is dus verstandig om hiermee te wachten tot je opleiding af is, tot je een huis hebt, genoeg geld en een goede relatie.

Tip:

Bekijk met de leerlingen in de klas de Can you fix it-video 'Morning after' en eventueel 'What's up, Sally?' In de eerste video komt een stel er 's ochtends achter dat ze geen anticonceptie hebben gebruikt. In de tweede video weet Sally dat ze zwanger is en praat ze er met vriendinnen over. De links zijn te vinden op zowel de docenten- als de leerlingomgeving bij oefening 7.



Werkblad met antwoorden voor de docent

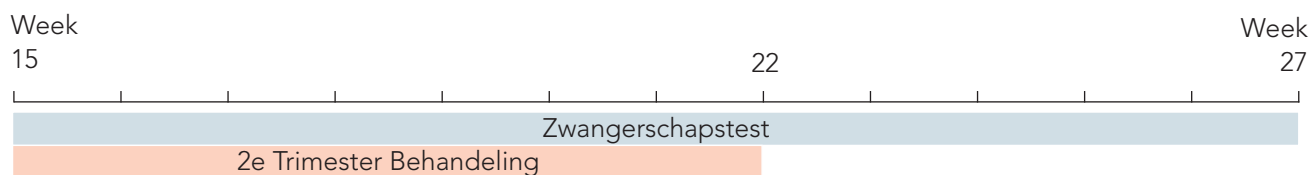
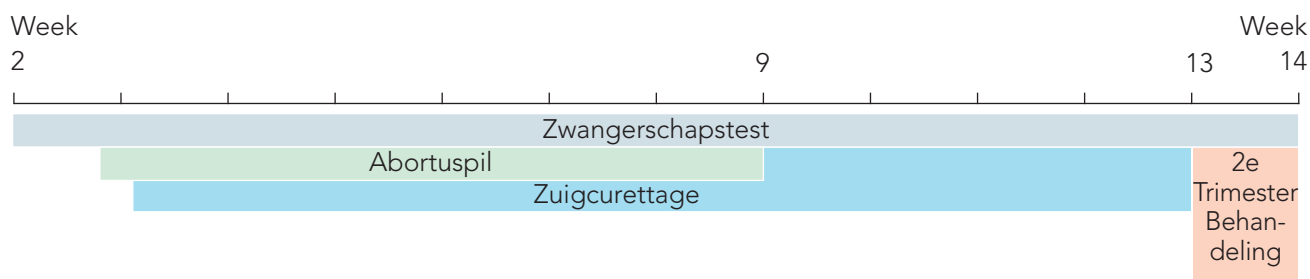
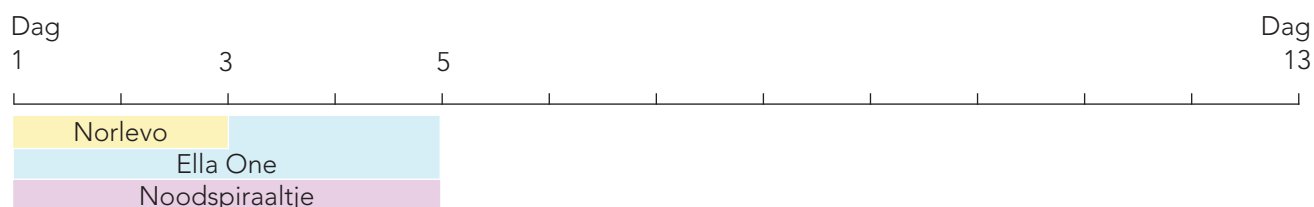
Oefening 7

Tijdlijn bij (mogelijke) zwangerschap

Vul de tijdlijn in met behulp van jouw antwoorden op de volgende pagina van het werkblad. Dag 1 is het moment waarop de onbeschermde seks plaatsvindt. Ga ervan uit dat 2 weken later de menstruatie zou moeten plaatsvinden. Plaats op deze tijdlijn de mogelijkheden waarmee een zwangerschap nog voorkomen of afgebroken kan worden binnen het juiste tijdsbestek (blokken). Geef hierbij aan waar je dit middel kunt halen. De mogelijkheden staan al in chronologische volgorde. Als voorbeeld is het antwoord bij Norlevo al gegeven. Zie de volgende pagina van dit werkblad.

Tip: Gebruik het informatieblad en de links naar de website van Sense.info op de leerlingomgeving als hulp (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → anticonceptie → oefening 7).

Vul de tijdlijn hieronder in. **De bovenste lijn is in dagen, de andere lijnen zijn in weken.**



Werkblad met antwoorden voor de docent

Mogelijkheden

Voorkomen:

- Norlevo (morning-afterpil)
Mogelijk tot en met 3 dagen/72 uur na seks (teken het tijdblok op de tijdlijn van dag 1 t/m dag 3).
Op te halen bij apotheek of drogist zonder recept.
- EllaOne (morning-afterpil)
Mogelijk tot en met 5 dagen/120 uur na seks.
Op te halen bij apotheek of drogist zonder recept.
- Noodspiraaltje
Mogelijk tot en met 5 dagen/120 uur na seks, werkt nog beter dan de morning-afterpil. Kan ingebracht worden door huisarts of gynaecoloog.

Testen:

- Zwangerschapstest
Kan vanaf de eerste dag dat een meisje ongesteld had moeten worden. Te verkrijgen bij de apotheek, drogist, sommige supermarkten en online.

Afbreken:

- Abortuspil
Kan tot 9 weken zwangerschap. Te verkrijgen bij het ziekenhuis of een abortuskliniek.
- Zuigcurettage
Kan tot 13 weken zwangerschap. Behandeling in een abortuskliniek.
- Tweede trimester-behandeling
Kan vanaf 13 weken tot 22 weken zwangerschap. Behandeling in een abortuskliniek.

Hoeft niet in de tijdlijn te worden opgenomen, maar wel goed om te weten

Wanneer je besluit zwanger te blijven, heb je 3 opties:

- Zelf het kind opvoeden
- Kind na de bevalling naar pleeggezin (dit kan tijdelijk zijn, tot de ouders er zelf voor kunnen zorgen)
- Kind na de bevalling naar adoptiegezin (adopter)

Bij de kans op een soa moet er ook een soa-test worden gedaan. Deze hoeft niet in de tijdlijn gezet.

Beantwoord de volgende vragen over het nemen van een beslissing bij zwangerschap:

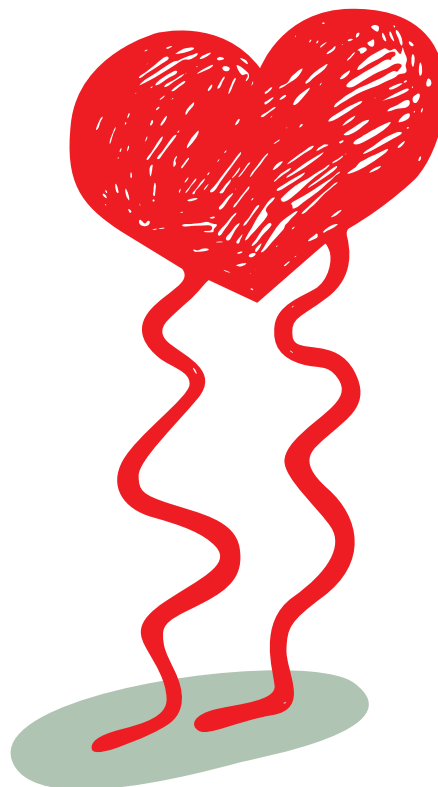
1. Met wie kun je erover praten?

Antwoordsuggestie: Moeder, vader, vriend(in), huisarts, docent, ...

2. Waarop baseer je de beslissing?

Antwoordsuggestie: Opleiding, huisvesting, financiën, stabiele relatie, ...

Uiteindelijk neemt de vrouw de beslissing, aangezien het haar lichaam is.



Colofon

Lang Leve de Liefde is een product van
Soa Aids Nederland en Rutgers

Samenstelling Fraukje Mevissen en Gerjo Kok,
*Universiteit Maastricht, Susanna Bakker, Jolijn Polet,
Suzanne Meijer, Lisette Schutte, Soa Aids Nederland*

Tekst Fraukje Mevissen, *Universiteit Maastricht,
Susanna Bakker, Jolijn Polet, Soa Aids Nederland*

Met medewerking van Anita Watzeels, Mireille
Wolfers, *GGD Rotterdam-Rijnmond, Pepijn van
Empelen, TNO Kwaliteit van Leven, Gee van Duin,
Cartesius Lyceum & ILO-Universiteit van Amsterdam,
Jan de Bres, SG Groenewald, Sanne van Lieshout,
Universiteit Maastricht, Daphne Heijmering,
COC Nederland, Jet Zurné, Rudolf Steiner College*

Met dank aan Alle docenten, leerlingen en het NIBI
die hebben geholpen bij de ontwikkeling, pretest,
evaluatie en doorontwikkeling van het lesmateriaal

Eindredactie Annemies Gort, *Tekstburo Gort*

Vormgeving Mariska Proost, *Ziezo*

Downloaden langlevedeliefde.nl via Docenten,
Voortgezet Onderwijs, Bovenbouw havo/vwo

Bij deze docentenhandleiding horen een leerlingen-
omgeving, films, werk- en informatiebladen en de
websites: langlevedeliefde.nl en lesgevenindiefde.nl

Tweede druk, 2020

© Soa Aids Nederland, Amsterdam