

Seksuele vorming 3 - Veiligheid

2e EDITIE

Inhoud

HOOFDSTUK 1	Veilig vrijen	2
HOOFDSTUK 2	Soa's	22
HOOFDSTUK 3	Seksuele veiligheid	42
HOOFDSTUK 4	Sociale media en seks	60
HOOFDSTUK 5	Eindopdracht	77

HOOFDSTUK 1

Veilig vrijen

Dit leer je dit hoofdstuk.

1.	Je kunt uitleggen wat vrijen is.
2.	Je kunt uitleggen hoe je veilig vrijt.
3.	Je kunt uitleggen wat voorbehoedmiddelen zijn.
4.	Je kunt uitleggen welke voorbehoedmiddelen er zijn en hoe je ze gebruikt.
5.	Je kunt uitleggen waar je voorbehoedmiddelen kunt kopen.
6.	Je kunt aangeven dat je veilig wilt vrijen.

VRIJEN

Als je een vriend of vriendin hebt, wil je laten merken dat je hem of haar lief vindt.

Dat je van elkaar houdt.

Dit kun je laten merken door elkaar te knuffelen, te zoenen of te strelen.

Dit heet **vrijen**.

Soms wil je meer bij het vrijen.

Dan wil je elkaars **geslachtsorganen** aanraken.

Je kunt de penis van een jongen strelen. Dat heet **aftrekken**.

Je kunt de vagina van een meisje strelen. Dat heet **vingeren**.

OPDRACHT 1

Vraag een rode en een groene kaart aan je docent.

Je docent noemt verschillende woorden op.

Gaat het woord over vrijen, dan steek je de groene kaart in de lucht.

Gaat het niet over vrijen, dan steek je de rode kaart op.

OPDRACHT 2

Doe deze opdracht in een groep van 4.

Leerling 1 = _____

Leerling 2 = _____

Leerling 3 = _____

Leerling 4 = _____

Bespreek:

- Wat is een normale leeftijd om te vrijen?
- Moet je getrouwd zijn om te vrijen?
- Wat vind jij van een onenight-stand?
- Is het normaal om met verschillende mensen te vrijen?

OPDRACHT 3

Hoe noem je het als iemand de penis van een jongen streelt?

Hoe noem je het als iemand de vagina van een meisje streelt?

Zet de zinnen in de goede volgorde.

Zet de nummers 1 tot en met 4 voor de zinnen.

De eerste zin krijgt een 1, de zin daarna een 2 en zo verder.

☐

De jongen streelt met zijn vingers langs de vagina van het meisje.

☐

De jongen en het meisje zoenen elkaar.

☐

De jongen en het meisje praten met elkaar.

☐

De jongen doet de broek van het meisje open.

OPDRACHT 4

Zet een kruisje bij de foto's die over vrijen gaan.



SEKS

Je kunt meer willen dan elkaars geslachtsorganen aanraken.

Je wordt opgewonden.

De penis van de man wordt hard. De vagina van de vrouw wordt vochtig.

Wanneer de man zijn penis in de vagina van de vrouw laat gaan, dan hebben zij **geslachtsgemeenschap**.

Als iemand nog nooit geslachtsgemeenschap heeft gehad, is hij of zij **maagd**.

Sommige mensen vinden dat alleen geslachtsgemeenschap seks is.

Anderen vinden dat alles wat met vrijen te maken heeft seks is.



OPDRACHT 5

Maak een collage over seks.

Je laat zien wat jij bij seks vindt horen.



Voorbereiden

Bedenk wat jij bij seks vindt horen.

Is dat alleen geslachtsgemeenschap? Of is dat meer?

Schrijf het op een apart blad.

Bedenk hoe je dit in een collage wilt laten zien.

Zoek plaatjes of maak tekeningen.



Uitvoeren

Maak je collage.

Gebruik plaatjes. En gebruik woorden.

SEKS

Terugkijken

Laat jullie collages aan elkaar zien.

Geef elkaar tops en tips.

Tops zijn dingen die heel goed gaan. Tips zijn dingen die beter kunnen.

Vul de tabel voor jezelf in.

		
Ik heb wat ik wilde laten zien eerst op een apart blad geschreven.		
In mijn collage laat ik zien wat ik vind dat er bij seks hoort.		
Ik heb plaatjes gebruikt.		
Ik heb woorden gebruikt.		
Tops:		
Tips:		

OPDRACHT 6

Wat vind jij?

Mag een jongen seks hebben voor het huwelijk? **ja / nee**

Mag een meisje seks hebben voor het huwelijk? **ja / nee**

Een jongen van 18 die nog maagd is, is zielig. **eens / oneens**

Een meisje van 18 dat nog maagd is, is zielig. **eens / oneens**

Bespreek je antwoorden met elkaar.

Wat vinden je klasgenoten? En waarom vinden ze dat?

Luister goed naar elkaars argumenten.

Een argument is een reden waarom je iets vindt. Je legt uit waarom je iets vindt.

Schrijf op welke argumenten jij goed vindt.

Schrijf op met welke argumenten jij het niet eens bent.

VEILIG VRIJEN

Seks hebben als je het zelf graag wilt, is meestal prettig en voelt lekker.

Het is wel belangrijk dat je veilig vrijt.

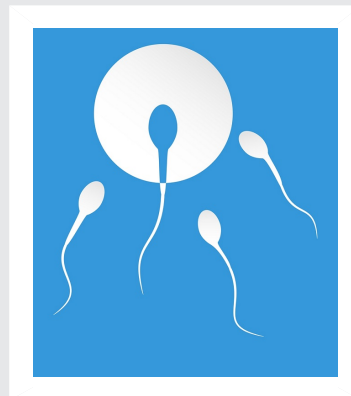
Veilig vrijen betekent dat je zorgt dat je:

- beschermd bent tegen ongewenste zwangerschap
- beschermd bent tegen ziekten.

Als de man klaarkomt, komt er sperma uit de penis. Dat heet een zaadlozing.

Het sperma dat in de vagina van de vrouw komt, gaat naar de baarmoeder.

De vrouw kan door het sperma zwanger worden. Dat gebeurt als het sperma een rijp eitje van de vrouw bevrucht.



Als je nog geen kinderen wilt, moet je voorbehoedsmiddelen gebruiken. Bijvoorbeeld de pil of een condoom. Een ander woord is: anticonceptiemiddel.

Een condoom beschermt ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen, afgekort soa's.

Dat zijn ziekten die je kunt krijgen door te vrijen.



OPDRACHT 7

Wat betekent veilig vrijen?

Wat is een voorbehoedsmiddel?

Wanneer wordt een vrouw zwanger?

Wat is een ander woord voor voorbehoedsmiddel?

Wat is een soa?

Beschermen alle voorbehoedsmiddelen ook tegen soa's? **ja / nee**
Welk voorbehoedsmiddel beschermt ook tegen soa's?

NIET ZWANGER WORDEN?

Sommige mensen vrijen alleen als ze denken dat er bij de vrouw geen rijp eitje ligt te wachten.

Dit heet periodieke onthouding.

Maar je weet nooit zeker of je vruchtbaar bent of niet.

Je kunt op deze manier dus gemakkelijk toch zwanger raken.

Er zijn ook mensen die 'voor het zingen de kerk uitgaan'.

Dat betekent dat de jongen de penis terugtrekt vlak voor de zaadlozing.

Ze denken dat er dan geen zaadcellen in de baarmoeder van het meisje komen.

Maar dat klopt niet.

Ook in het voorvocht kunnen zaadcellen zitten. Voorvocht is vocht dat uit de penis komt voordat de man klaarkomt.

Het meisje kan dan toch zwanger raken.

OPDRACHT 8

Waarom is periodieke onthouding niet veilig?

Waarom is 'voor het zingen de kerk uitgaan' niet veilig?

VOORBEHOEDSMIDDELEN

Er zijn verschillende soorten voorbehoedsmiddelen:

- het condoom.
- de pil
- de prikpil
- het spiraaltje.

Het condoom is voor de man.

De pil, de prikpil en het spiraaltje zijn voor de vrouw.

OPDRACHT 9

Bekijk de foto's van voorbehoedsmiddelen.

Schrijf de naam van het voorbehoedsmiddel eronder.

Schrijf erbij of het voor de man of de vrouw is.



HET CONDOOM

Het condoom is een hoesje van rubber. Dit schuif je over de stijve penis.

Het sperma van de man komt in het condoom.

Het komt niet in de vagina van de vrouw. De vrouw kan niet zwanger worden.

Na de seks haalt de man het condoom van zijn penis. Hij gooit het condoom weg.

Soms kun je het condoom te wild omdoen. Het kan dan scheuren.

Een gescheurd condoom beschermt je niet tegen zwangerschap of een soa.

Je vrijt dan niet veilig.



TIPS

- Gebruik een condoom maar 1 keer.
- Gebruik een condoom nooit na de uiterste gebruiksdatum.
- Gebruik een goed condoom. Goede condooms herken je aan het CE-logo.
- Gebruik bij latex (rubber) condooms geen glijmiddel met olie of vet. De condooms kunnen daarvan beschadigen.
- Gebruik glijmiddel op basis van water.
- Gooi een condoom nooit in het toilet. Het toilet kan erdoor verstopt raken.
- Condooms zijn er in grotere en in kleinere maten.
- Gebruik een condoom dat goed past en prettig zit.
- Oefen het omdoen van een condoom.
- Voorkom verrassingen. Zorg dat je altijd een condoom bij je hebt.

OPDRACHT 10

Zet de tekeningen van het omdoen van een condoom in de goede volgorde.

Onder de tekening van wat je als eerste moet doen, zet je een 1.

Onder de tekening wat daarna komt, zet je een 2. Ga zo verder.



Waarom moet je een condoom rustig omdoen?

Hoe doe je een condoom veilig af na het klaarkomen?

Waarom kun je het beste glijmiddel gebruiken op basis van water?

Waarom is het verstandig altijd een condoom bij je te hebben?

CONDOOMS KOPEN

Condoms koop je bij de drogisterij, de apotheek, de supermarkt of het tankstation. Je kunt condoms ook bij een condomautomaat in de disco of in het café kopen. Het kan ook online.

Vind je het moeilijk om condoms te kopen? Ga dan samen met iemand anders.

OPDRACHT 11

Zoek naar websites waar je condoms kunt kopen.

Welke websites heb je gevonden?

Wat is de prijs van condoms?

Vind je dat duur? ja / nee

Leg je antwoord uit.

Welke maten condoms kun je kopen?

Kun je op de websites ook glijmiddel op basis van water kopen? ja / nee