



Seksuele vorming 2 - Anticonceptie en zwangerschap

2e EDITIE

Inhoud

HOOFDSTUK 1	Praten over seks	2
HOOFDSTUK 2	Zwangerschap	20
HOOFDSTUK 3	Anticonceptie	37
HOOFDSTUK 4	Ongewenst zwanger	55
HOOFDSTUK 5	Eindopdracht	69

HOOFDSTUK 1

Praten over seks

Dit leer je dit hoofdstuk.

1.	Je kunt praten over seks en hebt respect voor de gevoelens en de grenzen van de ander.
2.	Je kunt de juiste informatie vinden als je iets wilt weten over seks.
3.	Je kunt actief meedoen met gesprekken.

ZORGEN DAT JE JE VEILIG VOELT

Je zit op school om te leren. Je leert het meest als je je veilig voelt op school. Dus als je gewoon jezelf kunt zijn. En kunt praten over wat je denkt. Je leert veel van gesprekken voeren met elkaar. Luister naar anderen, maar vertel ook over jezelf.

Als je je niet veilig voelt, is het handig om dat te bespreken. Bijvoorbeeld met je docent. Of met een [vertrouwenspersoon](#). Jij kunt er zelf ook iets aan doen om te zorgen dat je je veilig voelt. Durf vertrouwen in jezelf te hebben. Jij bent de moeite waard om naar te luisteren. En gaat het even niet zoals je wilt, blijf dan rustig. Jij kunt ook helpen om te zorgen dat anderen zich veilig voelen. Door geen meeloper te zijn. En door aardig te zijn tegen anderen.

OPDRACHT 1

Wat kun je er zelf aan doen om te zorgen dat je jezelf kunt zijn op school?

Hoe kun jij anderen helpen zich veilig te voelen?

OPDRACHT 2

Dit bericht staat op internet.

Hallo,
 Het is vreselijk bij mij in de groep! Iedereen vindt altijd alles om te lachen!
 Ook als het heel erg is!!!
 Vooral 1 groepje jongens. Die moeten echt altijd lachen.
 Ook als iemand iets persoonlijks vertelt.
 Zoals toen de hond van Ayla was doodgegaan. Ze was echt MEGAverdrietig!
 Die schijtbakken vonden het heel grappig en moesten gewoon hard lachen!!!
 Wat een losers! En iedereen ging mee lachen, het was echt heel erg K!
 Maar ja, ik heb zelf ook een beetje mee gelachen. Ik durfde er niets van te zeggen.
 Wat moet ik doen?

Janssens777

Geef 3 tips aan Janssens777.

1. _____
2. _____
3. _____

Hoe kunnen jullie zorgen dat er bij jullie in de groep niemand uitgelachen wordt?

OPDRACHT 3

Ook bij jou in de groep is het belangrijk dat iedereen zich veilig voelt.
 Bedenk 2 afspraken die kunnen helpen om iedereen zich veilig te laten voelen.

1. _____
2. _____

Bespreek jouw regels in de groep.
 Maak een top 3 van afspraken die jullie het belangrijkste vinden.

1. _____
2. _____
3. _____

OPDRACHT 4

Zeg jij snel wat je vindt? Kun jij goed je grenzen aangeven?
 Kruis aan welk antwoord het beste bij jou past.

De docent vraagt: 'Wie heeft er wel eens gezoend met iemand die je niet goed kent?' Jij hebt wel eens gezoend met iemand waarvan je de naam niet wist.

A Je zegt niets. Wat zullen ze van je denken?

B Ja hoor, dat is echt geen geheim.

C Je vindt niet dat iedereen het hoeft te weten. Maar nu de groep het er toch over heeft, durf je best eerlijk te zijn.



Je bent verliefd op iemand. Je hebt met die persoon gezoend. Maar je vond het zoenen helemaal niet lekker. Het was alsof de ander je op wilde eten! Wat doe je voor de volgende keer?

A Je zegt niets. Dat is zo zielig voor de ander.

B Je gaat de ander zoenles geven. Dat doe je net zo lang tot de ander precies zo zoent zoals jij het lekker vindt.

C Je zegt voorzichtig 1 keertje dat je rustig zoenen ook fijn vindt.

Iemand die je niet aardig vindt zit aan je spullen.

A Je vraagt aan een vriend of hij er iets van wil zeggen. Dan krijg jij in ieder geval geen ruzie.

B Je zegt heel duidelijk dat hij of zij van je spullen af moet blijven.

C Je zegt zachtjes: 'Daar mag je eigenlijk niet aan zitten.'

Tijdens het uitgaan heeft iemand je met je rug tegen de muur geduwd. Daarna probeerde die persoon je te zoenen, terwijl je dat niet wilde. Je zit er erg mee. Vertel je het aan je ouders?

A Nee natuurlijk niet! Dat soort problemen gaan je ouders niets aan!

B Ja, je vindt het belangrijk dat zij weten wat er met je aan de hand is.

C Misschien, maar alleen als het het juiste moment is.

Iemand steekt zijn hand in je broek, terwijl je dat niet wilt.

A Je zegt er niets van, de ander weet toch dat dat niet mag?

B Je zegt: 'Als je dat nog 1 keer doet, hak ik je hand eraf.'

C Je probeert de hand weg te duwen.

Wat dacht je toen je dit leer-werkboek over seks moest gaan doen?

A O jee, als ik maar geen persoonlijke vragen hoef te beantwoorden.

B Leuk, ik praat graag over seks!

C Leuk, maar ik ga niet alles vertellen.



Tel:

Hoe vaak heb je A? _____

Hoe vaak heb je B? _____

Hoe vaak heb je C? _____

Heb je het meeste A, B, of C? _____

Het meeste A? Jij vindt het heel lastig om te vertellen wat je denkt.
Het is wel belangrijk om goed voor jezelf op te komen.
En als je ergens mee zit, kan het goed helpen om erover te praten.
Jij kunt goed vertellen wat je denkt en vindt.
Maar kun je ook goed luisteren naar wat anderen belangrijk vinden?
Het meeste B? Jij kunt best vertellen wat je denkt, maar soms vind je dat moeilijk.
Het meeste C? Jij kunt best vertellen wat je denkt, maar soms vind je dat moeilijk.
Zorg dat je goed je grenzen aangeeft!

Vind je de uitkomst bij jou passen? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

Als je een probleem hebt, praat je daar dan over met iemand anders? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

Hoe vind jij het om over dingen te praten die met seks te maken hebben?

Voel je je in jouw groep altijd veilig genoeg om te kunnen zeggen wat je wilt? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

Hoe open wordt er bij jou thuis over seks gepraat?

Heb je seksuele voorlichting gehad van je ouders? **ja / nee**

Hoe er thuis over seksuele gevoelens gepraat wordt, hangt ook af van je _____

Wat weet je over jouw cultuur en seksualiteit?

Mag je er soms ook voor kiezen om iets niet te zeggen? **ja / nee**

Praat je wel eens met je vrienden over seks? **ja / nee**

Hoe praat je erover? Bijvoorbeeld serieus of maak je grappen?

OPDRACHT 5

Jullie spelen een spel over seks.



Vorbereiden

Je krijgt van je docent een paar papiertjes.

Schrijf al je vragen op die papiertjes.

De vragen hoeven niet alleen maar over seks te gaan.

Ze mogen ook over zoenen gaan. Of over verliefdheid.

Stop alle vragen bij elkaar in een bak.



Uitvoeren

Je docent pakt een vraag uit de bak en leest hem voor.

Je docent kan zelf antwoorden.

Als jij het weet, mag je ook antwoord geven.

Steek dan wel eerst je hand op. Je docent geeft dan de beurt.

Zo behandelen jullie alle vragen.



Terugkijken

Heb je antwoord gekregen op jouw vragen? **ja / nee**

Heb je zelf antwoorden gegeven op vragen van anderen? **ja / nee**

Heb je veel nieuwe dingen geleerd? **ja / nee**

Welk antwoord vond je het meest bijzonder?

WAT IS SEKS?

Seks is meer dan het maken van kinderen.

Seks is vooral fijn: het is fijn om iemand aan te raken die jij lief vindt.

Het is ook fijn om aangeraakt te worden door iemand die jou lief vindt.

Vrijen kan op veel manieren. Je kunt elkaar zoenen en elkaar strelen, of knuffelen.

Maar je kunt ook denken aan vingeren, aftrekken of orale seks.

Als een man met zijn penis in de vagina van de vrouw gaat, dan heet dat **geslachtsgemeenschap**.

Geslachtsgemeenschap is maar 1 van de manieren om te vrijen.

Jij mag zelf uitzoeken wat jij fijn vindt.

Als je wilt praten over seks, is het handig dat je weet hoe je dingen netjes kunt zeggen.

Woorden die niet netjes zijn, heten ook 'schuttingtaal'.

OPDRACHT 6

Bespreek met de groep wat jullie bij seks vinden horen.
Alleen geslachtsgemeenschap? Of ook andere dingen?

OPDRACHT 7

Je kent wel vieze woorden voor seksuele handelingen.
Schrijf die schuttingtaalwoorden op de schutting.



HEB JE 'HET' AL GEDAAN?

Sommige jongens en meisjes doen 'het' al. Anderen nog niet.
Dat kan allerlei redenen hebben.
De 1 praat er stoer over als hij 'het' al gedaan heeft.
Een ander houdt het juist geheim.

OPDRACHT 8

Er zijn redenen om 'het' al wel, of juist niet te doen.

Wat is voor jou belangrijk om 'het' wel of nog niet te doen?

hoe verliefd je bent

wel belangrijk / niet belangrijk

je mening erover

wel belangrijk / niet belangrijk

je geloof

wel belangrijk / niet belangrijk

hoe je bent opgevoed

wel belangrijk / niet belangrijk

hoe je vrienden erover denken

wel belangrijk / niet belangrijk

hoe oud je bent

wel belangrijk / niet belangrijk

hoeveel je durft

wel belangrijk / niet belangrijk

hoeveel je moet van jezelf

wel belangrijk / niet belangrijk

hoelang je verkering hebt

wel belangrijk / niet belangrijk

wat jij kiest

wel belangrijk / niet belangrijk

Waarom zouden jongens of meisjes vertellen dat ze 'het' al gedaan hebben?

Waarom zouden ze het juist stil houden?

TIPS OM TE PRATEN MET JE OUDERS

Sommige jongeren praten gemakkelijk met hun ouders over seks.

Anderen helemaal niet.

Misschien wil je wel met je ouders praten, maar vind je het lastig.

Tips:

- Schrijf eerst op wat je wilt vertellen of vragen.
- Denk goed na over het moment waarop je gaat praten. Bijvoorbeeld als je helpt met een klusje. Je bent dan allebei bezig en je hoeft elkaar niet aan te kijken.
- Je hoeft niet alles te vertellen.
- Stel je vraag aan iemand bij wie je je op je gemak voelt. Als je het ook aan je ouders wilt vragen of vertellen, heb je alvast geoefend.
- Je ouders snappen misschien meer dan je denkt. Zij zijn ook jong geweest.
- Ze waren ooit ook voor het eerst verliefd.
- Ook je ouders hebben een keer voor het eerst seks gehad.

OPDRACHT 9

Je moet een lastig gesprek voeren met je ouders.
Je hebt onveilige seks gehad omdat het condoom was gescheurd.
Je wilt overleggen wat je nu het beste kunt doen.

Bedenk een goed moment om dit gesprek te beginnen.

Met wie ga je het gesprek voeren?

- ☐ met 1 ouder
☐ met allebei mijn ouders

Bedenk een beginzin.

Bedenk nog 2 zinnen die je tijdens het gesprek kunt gebruiken

1. _____
2. _____

OPDRACHT 10

Een meisje van 15 is zwanger. Vind jij dat ze het aan haar ouders moet vertellen? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

Als je een meisje bent: zou jij het aan je ouders durven vertellen als je zwanger bent? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

Een jongen van 15 heeft een meisje zwanger gemaakt.
Vind jij dat hij het aan zijn ouders moet vertellen? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

Als je een jongen bent: zou jij aan je ouders durven vertellen dat je iemand zwanger hebt gemaakt? **ja / nee**
Leg je antwoord uit.

SEKSUELE IDENTITEIT

Je **seksuele identiteit** betekent tot wie je je aangetrokken voelt. Op wie je verliefd wordt.

De meeste mensen zijn **heteroseksueel**.

Ze worden verliefd op iemand van het andere **geslacht**.

Het kan ook zijn dat je op iemand van hetzelfde geslacht verliefd wordt.

Dit heet **homoseksueel**.

Of je wordt verliefd op jongens én meisjes. Dan ben je **biseksueel**.

Je kunt ook **transgender** zijn. Dan voel je je iemand van het andere geslacht.

Een jongen heeft dan het gevoel dat hij eigenlijk een meisje had moeten zijn.

Een meisje heeft het gevoel dat ze eigenlijk een jongen had moeten zijn.

Sommige transgenders laten zich opereren.

Ze laten hun lichaam veranderen zodat het lijkt op het lichaam van het andere geslacht.

Je kunt ook **queer** zijn, als je (nog) niet weet wat je seksuele voorkeur is.

LGBTQ

LHBTQ staat voor Lesbisch, Gay (homoseksueel), Biseksueel, Transgender en Queer.

