

tussen de lakens

van Sensoa

lespakket
over relaties
en seksualiteit
voor gewoon secundair onderwijs

SENSOA
PRAAT OVER SEKS

Hoofdredactie: Katelijn Gijssels, Shiela Brauns

Redactie: Chloé Spruyt

Eindredactie: Frank Degeest, Boris Cruysaert

Inhoudelijk advies: Wannes Magits, Sarah Hulsmans, Svenja Vergauwen, Veerle Doossche, Jolien Peeters

Met dank aan: Gedeon Richter, Bayer, Titus, Organon, Gijs Van Dyck, Senne Mispion, Latifa El Kaddouri, Kautar Oulad El Haj, Ymke Snauwaert, de stuurgroep en iedereen die dit materiaal testte.

Opmaak: Vicky Heylen

Coverbeeld: Getty Images

Druk: 1e druk

Oplage: 450 stuks

V.U.

Nico Bogaerts, F. Rooseveltplaats 12 bus 7, 2060 Antwerpen, T.+32 3 238 68 68, www.sensoa.be,
info@sensoa.be, OND.NR.0446.232.167 / RPR Antwerpen

Wettelijk depot
D/2026/7164/1

Versie

april 2026, Een uitgave van Sensoa vzw
© 2026 Sensoa

SENSOA
PRAAT OVER SEKS



Inhoud

Aan de slag met dit lespakket	4
1. Opwarming en kennismaking	9
1.1 Vragendoos	9
1.2 Afspraken maken met PRILS	10
1.3 Seksalfabet	11
1.4 'Ik ook'	12
2. Lichamelijke ontwikkeling en puberteit	13
2.1 Leergesprek - Puberteit	13
2.2 Leergesprek - Ken je lichaam	15
2.3 Leergesprek - Menstruatie	20
2.4 Bloedserieus - Waar of niet waar	23
3. Voortplanting en anticonceptie	25
3.1 Leergesprek - Voortplanting	25
3.2 Wat als ... kinderen!	28
3.3 Leergesprek - Anticonceptie	29
3.4 Anticonceptiekoppels	34
3.5 Baby's en bescherming - Stellingenspel	38
4. Soa's en hiv	41
4.1 Leergesprek - Soa's en hiv	41
4.2 Condoomdemonstratie	45
4.3 Condoomsmoezen	47
4.4 Durf te vragen over hiv	49
4.5 Soa-quiz	50
5. Seksualiteitsbeleving	53
5.1 Wat is seks?!	53
5.2 Seksuele (voor)waarden	54
5.3 10 stappen	55
5.4 Isdazo?! - Stellingenspel	56
5.5 Hoe zal ik het zeggen?	59
6. Thema-overkoepelende werkvormen	63
6.1 Doktersconsult	63
6.2 Dobbeltzinnig	64
7. Afronding	68
7.1 In één woord	68
7.2 Vraag bij de deur	68
7.3 Schaal	69
8. Bijlagen	70

Aan de slag met dit lespakket

Dit lespakket gaat over het lichaam en seksualiteit. Het is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 18 jaar met focus op het gewoon secundair onderwijs. Het pakket is opgedeeld in vier thema's. Daarnaast zijn er twee thema-overkoepelende werkvormen en oefeningen voor opwarming en afronding. In totaal biedt het pakket 28 verschillende werkvormen, zodat je als begeleider ruim kan variëren in aanpak.

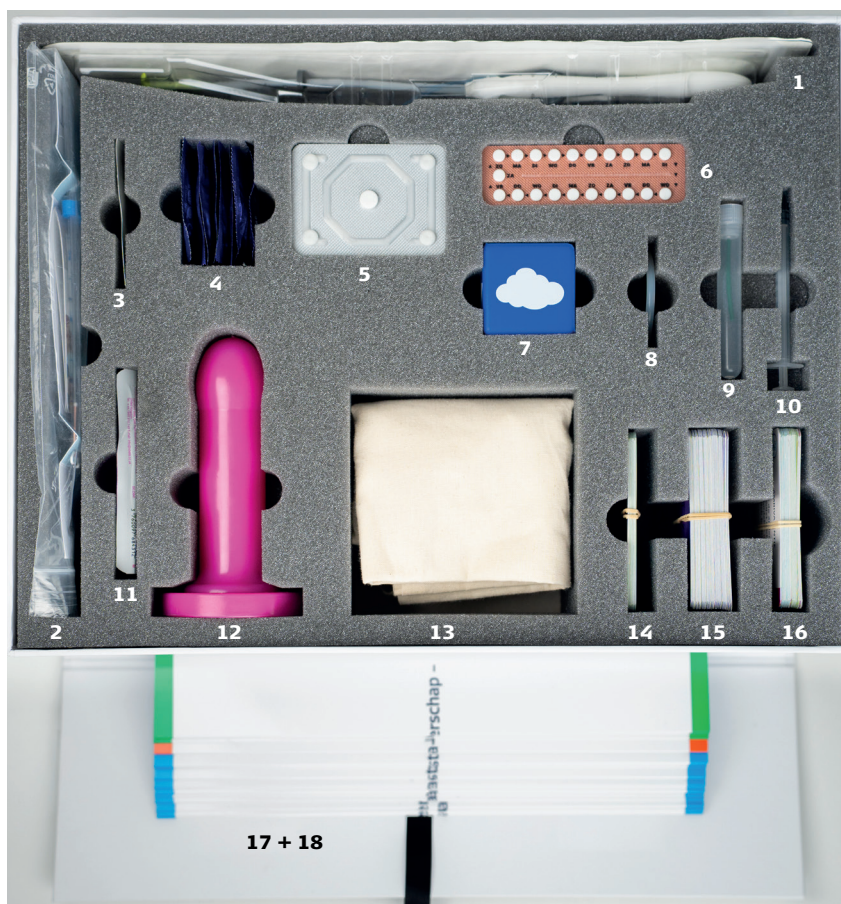
We streven ernaar dat alle jongeren zich in de inhoud herkennen, ongeacht culturele of religieuze achtergrond, seksekenmerken, genderidentiteit of seksuele oriëntatie. Het pakket is dan ook ontworpen met aandacht voor superdiversiteit in de klas- en groepscontext.

Tussen de lakens is een basispakket. Het omvat binnen de gekozen thema's alle leerdoelen uit de leerlijn van Sensoa. Deze leerlijn steunt op wetenschappelijk onderzoek naar de relationele en seksuele ontwikkeling van jongeren in Vlaanderen. Zo helpt dit pakket jou om de Vlaamse eindtermen voor het secundair onderwijs te realiseren. Meer informatie en de koppeling met de eindtermen vind je via sensoa.be/tussendelakens.

Hoe gebruik je dit materiaal?

Inhoud van de koffer

Hier zie je een overzicht van hoe de koffer er vanbinnen uit ziet en waar je alles vindt:



De koffer bevat volgende elementen:

1. Applicator met hormonaal spiraal (verpakt)
2. Applicator met koperspiraal (verpakt, 3 stuks)
3. Anticonceptiepleister (donatie Gedeon Richter)
4. Uitwendige condooms
5. Noodpil
6. Anticonceptiepil
7. Dobbelssteen
8. Vaginale ring
9. Hormoonstaafje (verpakt in een buisje)
10. Prikpil
11. Inwendig condoom
12. Demonstratiepenis
13. Grabbelszak
14. Set van 29 kleine kaartjes met code 2.2
15. Set van 50 kleine kaartjes met code 6.2
16. Set van 36 kleine kaartjes met code 5.1
17. 16 platen in A3-formaat (gevouwen tot A4)
18. Handleiding



Wist-je-datje: Via onze contactpagina op sensoa.be kunnen organisaties uit Vlaanderen en Brussel gratis uitwendige condooms (condooms voor rond de penis) aanvragen voor vormingsactiviteiten en counseling. Enkel handelings- en verzendkosten worden aangerekend.

Thema's, codes en kleuren

Elk inhoudelijk thema in dit lespakket kreeg een eigen kleur. Die kleur vind je terug in de inhoudstafel, in deze handleiding en op de achterkant van alle didactische platen. Daarnaast kregen alle platen die je nodig hebt een code. Die code verwijst naar het nummer van de werkvorm.

Dit zijn de kleuren van de verschillende inhoudelijke thema's:

- **Lichamelijke ontwikkeling en puberteit** - blauw
- **Voortplanting en anticonceptie** - groen
- **Soa's en hiv** - oranje
- **Seksualiteitsbeleving** - muntgroen

Bij elke werkvorm kan je onder het kopje 'materiaal' exact terugvinden wat je nodig hebt. Je vindt de platen die je nodig hebt eenvoudig terug in de doos, door te kijken naar de kleur en de cijfercode.

Doelgroep en differentiatie

Dit lespakket is voor 12- tot 18-jarigen ontwikkeld. Toch staat bij elke werkvorm de doelgroep opnieuw beschreven: niet alle werkvormen en thema's zijn voor de volledige doelgroep geschikt.

Per werkvorm vind je ook de belangrijkste doelstellingen. Daarnaast bieden we regelmatig differentiatietips aan. Zo kan je de werkvormen aanpassen en de vorming afstemmen op de noden en behoeften van de jongeren in jouw specifieke groep. Voel je vrij om ook je eigen ideeën toe te passen waar nodig.

Volgorde

Deze editie van Tussen de lakens bestaat uit vier inhoudelijke thema's, twee thema-overkoepelende werkvormen, werkvormen voor opwarming en werkvormen voor afronding. De thema's volgen elkaar logisch op en de werkvormen sluiten regelmatig op elkaar aan. Voel je vrij om de volgorde te veranderen, of werkvormen uit te kiezen die passen bij de vaardigheden en behoeften van jouw groep.

Evaluatie

Wil je evalueren wat de impact van jouw les is? Wil je de kennis van je groep evalueren of de voortgang van vaardigheden en attitudes meten? In dit lespakket zijn er verschillende werkvormen die daarvoor kunnen dienen. Denk bijvoorbeeld aan een quiz, het oplossen van een casus of het reageren op vragen en stellingen. Wanneer een werkvorm geschikt is als evaluatietool, wordt dit meegegeven in de beschrijving.

Creëren van een veilig klimaat

Het is waarschijnlijk niet mogelijk om 100% veiligheid creëren voor alle jongeren op elk moment. Iedereen heeft een ander referentiekader en andere noden. Toch zijn er verschillende zaken die de veiligheid beïnvloeden: van de klasopstelling tot jouw houding als begeleider of je manier van werken.

Klasopstelling en groepsindeling

De meeste werkvormen in dit lespakket vertrekken vanuit een cirkelopstelling. Dat is de opstelling die wij aanraden. In een cirkel kan iedereen elkaar goed zien. Dat versterkt de verbondenheid en samenhang. Zo creëer je extra veiligheid. Een cirkel van stoelen werkt doorgaans prima. Wil je wat meer geborgenheid creëren? Dan kan je banken gebruiken met stoelen eromheen. De lichte fysieke barrière kan voor extra veiligheid zorgen.

Als begeleider neem je plaats tussen de jongeren, zodat je onderdeel bent van de groep. Leg de materialen in het midden van de cirkel. Wanneer een werkvorm een andere opstelling vraagt, staat dat telkens duidelijk vermeld in de handleiding.

Bepaal goed je doel, als je jongeren in kleine groepjes moeten samenwerken:

- Wil je zoveel mogelijk inzetten op een veilige omgeving? Laat ze dan zelf hun groepjes kiezen.
- Wil je meer uitdaging, of wil je dat ze met uiteenlopende meningen in contact komen? Kies een andere manier om groepjes te maken.

Begeleidershouding

Jouw houding als begeleider heeft een grote invloed bij het creëren van een veilige omgeving. Enkele tips:

- **Open houding:** Benader jongeren met een open en onbevooroordeelde blik. Sta op voorhand stil bij overtuigingen, vooroordelen of onderwerpen waarover je schroom ervaart. Je hiervan bewust zijn, lost vaak al veel op.
Neem een cultuursensitieve houding aan. Iedereen kijkt door een eigen bril, gevormd door gezin, omgeving, religie en ervaringen. Ga niet uit van jouw normen als vanzelfsprekend, maar toon oprechte nieuwsgierigheid naar hoe de ander denkt en voelt. Vraag door en luister, zonder te willen verklaren of beoordelen. Zo voelen jongeren zich gezien en gerespecteerd in hun eigenheid.
- **Persoonlijke informatie:** Vermijd om je eigen ervaringen, voorbeelden of meningen te delen. Dat kan jongeren sturen of beïnvloeden. Jij begeleidt het gesprek, maar neemt er niet aan deel. Kies je er toch voor om iets persoonlijks te delen, doe dat dan duidelijk uit eigen naam en niet om richting te geven aan de discussie. Hou er rekening mee dat niet iedereen persoonlijke ervaringen of gevoelens wil delen, en respecteer dat.
- **Respectvol communiceren:** Hoe je communiceert, heeft veel effect op de veiligheid in de groep en het leerproces van je jongeren. Let hier op:
 - **Wees niet te vaag:** Het is oké om zaken te benoemen met de juiste woorden. Vermijd verbloemen als 'de bloemetjes en de bijtjes', 'seks langs achteren' ...
 - **Let op met 'normaal', 'natuurlijk', 'iedereen' ...:** Als je jongeren gerust wil stellen of bepaalde zaken wil normaliseren, gebruik je al snel één van deze woorden, ze hebben soms een kwetsend of belerend effect.
 - **Ongepaste taal:** Blokkeer een vraag of opmerking met ongepast taalgebruik niet meteen. Erken de vraag door te antwoorden of de vraag opnieuw te formuleren met gepaste woorden. Zo blijft het veilig om vragen te stellen, ook voor wie de juiste woorden niet heeft.
 - **Vermijd, moeilijke/medische termen:** Gebruik woorden die de groep gebruikt én correct zijn. Je

kan polsen bij de groep welke woorden zij comfortabel vinden.

- **Inclusieve taal:** Benoem duidelijk waar het over gaat, zoals 'baarmoeder' of 'zaadcel', en gebruik waar mogelijk genderneutrale termen zoals 'partner'. Zo voorkom je veronderstellingen en vermijd je kwetsende stereotypen, bijvoorbeeld over ouders en slachtoffers van grensoverschrijdend gedrag.
- **Omgaan met foutieve informatie:** Wanneer jongeren iets vertellen dat niet klopt, is het belangrijk om eerst te luisteren naar hun verhaal. Stel vragen die hen helpen nadenken over hun bron of redenering: 'Waar hoorde je dit?' of 'Hoe ben je tot die conclusie gekomen?' Op die manier nodig je hen uit om zelf te reflecteren over hun idee. Pas daarna verduidelijk je, of verbeter je hen. Zo voelt de jongere zich gehoord en wordt het leereffect vergroot.
- **Feit en ideaalbeeld gescheiden houden:** Het is niet de bedoeling om de ander te overtuigen van jouw mening, of van een 'juiste' mening. Bij een discussie in de groep is het belangrijk om ieders mening te laten bestaan. Vat daarna samen wat de feiten zijn en wat de wet zegt.
Dit is een voorbeeld van een ideaalbeeld: 'In België accepteren we iedereen. Ongeacht huidskleur, seksuele oriëntatie ...' En dit is een feit: 'Discriminatie op basis van gender, geslacht, afkomst of seksuele oriëntatie is strafbaar in België.'
- **Omgaan met extreme uitspraken:** Wanneer je een extreme uitspraak hoort, kan je ervoor kiezen om die af te blokken om de veiligheid in je groep te bewaren. Waar mogelijk, grijp je de uitspraak beter aan als leermoment. Probeer de boodschap van de jongere te analyseren. Gaf die een feit uit de eigen leefwereld weer? Of was het een persoonlijke mening? Stel verduidelijkende vragen en pols naar de emotie of motivatie achter de uitspraak. Toon respect voor denkprocessen en geef jongeren de tijd om aan nieuwe concepten en visies te wennen.
- **Omgaan met heftige discussies:** Wanneer er sterk uiteenlopende meningen ontstaan, is het belangrijk dat jij als begeleider het gesprek rustig blijft sturen. Benoem dat verschillen normaal zijn en dat iedereen het recht heeft om gehoord te worden. Zorg ervoor dat niet enkel de luidste stemmen klinken: geef ook ruimte aan jongeren die minder snel iets zeggen. Herleid het gesprek waar mogelijk tot wat de groep gemeenschappelijk heeft, zoals respect, veiligheid of samenleven ondanks verschillen. Help jongeren om te onderzoeken waar hun meningen vandaan komen én welke meningen mogelijk niet in de groep vertegenwoordigd zijn, zonder te oordelen. Zo blijft het gesprek leerzaam in plaats van verdeeld.

Heb je het gevoel dat je hierrond nog verdere info of ondersteuning kan gebruiken, volg dan zeker onze gratis online cursus 'Hoe geef je seksuele vorming?'. In deze cursus gaan we dieper in op het creëren van een veilige sfeer, omgaan met diversiteit in je groep en omgaan met moeilijke situaties. Op onze thematische 'Lesgeven over'-pagina's kan je daarnaast ook thema-specifieke tips en informatie terugvinden.

Vind je weg naar onze cursus en de 'Lesgeven over'-pagina's via sensoa.be/tussendelakens.

Interactief werken

Maak elke sessie zo interactief mogelijk door vragen te stellen aan de jongeren. Wat weten ze al? Klopt het wat de ander zegt? Kunnen ze elkaar aanvullen? Door actieve participatie worden de jongeren meer betrokken, blijven ze aandachtiger en krijgen ze meer controle over hun eigen grenzen. Daarnaast geeft het jou als begeleider veel informatie. Het kan je helpen om de voorkennis van de jongeren in te schatten en misvattingen op te sporen en te verbeteren. De werkvormen in dit lespakket zijn voorzien van zoveel mogelijk verdiepende vragen. Ook de belangrijkste elementen van het antwoord geven we mee waar nodig.

Ouder-schoolcommunicatie

Moet je je lessen relationele en seksuele vorming aankondigen? Hoe ga je om met vragen of reacties van ouders? Elke school maakt hier andere afspraken over. Informeer bij je schooldirectie hoe jullie hiermee omgaan. Op sensoa.be/tussendelakens vind je een link naar tips en inspiratie voor communicatie met ouders over relationele en seksuele vorming. Je vindt hier ook voorbeeldsituaties, gesprekstips en voorbeeldbrieven die je kan aanpassen aan jouw organisatie en context.

Over achtergrondinformatie

Twijfel je aan je kennis, of komt er een vraag aan bod die niet in dit lespakket staat? Geen probleem. Af en toe twijfelen of het antwoord niet weten, is menselijk. Het kan een positief effect hebben op de vertrouwensband met je jongeren en drempels verlagen. Het is natuurlijk wel belangrijk om uiteindelijk de juiste informatie mee te geven.

Zijn er onbeantwoorde vragen of onduidelijkheden? Zoek samen met de jongeren het antwoord op alles-overseks.be. Zo leer je de jongeren om zelf antwoorden te vinden op vragen die ze buiten deze les hebben. Daarnaast kan ook zanzu.be een aanrader zijn, afhankelijk van je doelgroep. [Zanzu.be](https://zanzu.be) heeft een vertaal- en voorleesfunctie in 14 talen en de informatie is vlot en bondig geschreven.

Heb je het gevoel dat iemand verdere ondersteuning nodig heeft en je hen beter kan doorverwijzen? Dan kunnen deze hulpbronnen helpen:

- **Awel:**
Met Awel kunnen kinderen en jongeren gratis en anoniem chatten, mailen of bellen over al hun vragen. Awel is bereikbaar via het nummer 102 of awel.be.
- **JAC:**
Bij het JAC kunnen jongeren gratis en vertrouwelijk professionele hulp krijgen bij vragen, zorgen of wanneer het niet goed gaat.
Het JAC is bereikbaar via chat, mail of telefoon, en via een bezoek aan een JAC in de buurt.
- **CLB:**
Bij het CLB kunnen kinderen en jongeren terecht met vragen over school, thuis of gezondheid.
Het CLB geeft informatie en begeleiding en is bereikbaar via chat, mail of telefoon, of via een bezoek aan een CLB in de buurt.

Op zoek naar meer hulpbronnen voor jongeren? Op watwat.be vind je een uitgebreide opsomming, inclusief de uren waarop ze bereikbaar zijn.

Deel je ervaringen

Heb je Tussen de lakens gebruikt in je lessen? Deel je ervaring en help ons om het lespakket nog beter te maken! Vind het formulier op sensoa.be/tussendelakens. Invullen duurt maximaal 10 minuten. Dank je wel!

1. Opwarming en kennismaking

1.1 Vragendoos

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- doos (met postgleuf)
- 1 blad papier per jongere

Doelstellingen:

- De jongeren activeren hun voorkennis.
- De jongeren kunnen hun vragen schriftelijk formuleren.
- De jongeren sturen met hun vragen het verloop van de les.

Werkwijze:

Met deze werkvorm bied je aan jongeren de ruimte om vragen te stellen over de thema's van de les en gerelateerde onderwerpen. Voorzie een doos of ander voorwerp waarin jongeren hun vragen kunnen achterlaten. Zo kunnen ze anoniem blijven. Versier de doos (samen) en/of geef duidelijk aan waarvoor ze dient.

Geef iedereen een blaadje papier en laat ze hun vragen noteren. Nadien vouwen ze het blad dicht en stoppen het in de vragendoos.

Benadruk dat de vragen anoniem zijn. Ze hoeven hun naam niet op het blaadje te schrijven. Jongeren die geen vragen hebben, schrijven 'geen vraag' op hun papiertje en stoppen het ook in de doos. Zo blijft de anonimiteit verzekerd.

Er zijn verschillende manieren om met de vragen aan de slag te gaan, je kan ze eventueel combineren:

1. Overloop de vragen tijdens je lesvoorbereiding, zodat je een antwoord kan voorzien om tijdens je les te geven. Je moet de vragen dan minstens één les eerder inzamelen.
2. Overloop de vragen aan het begin van de les en geef aan welke vragen al beantwoord zullen worden tijdens de les. Misschien kan je nog iets aanpassen en er zo voor zorgen dat ook de andere vragen zeker aan bod komen?
3. Overloop de vragen aan het einde van de les. Bekijk samen met de jongeren of elke vraag een antwoord gekregen heeft. Zo niet, ga dan samen met de jongeren op zoek naar het antwoord. Laat de informatie zoveel mogelijk van hen komen. Wat weten zij hierover? Je kan ook samen online op zoek gaan naar het antwoord: allesoverseks.be kan jullie hierbij helpen.

Tip: De derde optie kan je ook gebruiken als evaluatiemethode. Je test de kennis van de jongeren door de vragen aan hen voor te leggen.

Welke werkwijze je ook kiest, in elke situatie raden we aan om de vragen op voorhand door te nemen. Misschien kan je iets niet goed lezen, moet je een vraag anders formuleren of kan je enkele vragen bundelen. Door ze vooraf door te nemen, kan je de vragen nadien ook in je eigen woorden voorleggen. Dat verzekert de anonimiteit van de schrijver nog beter.

Het kan een goed idee zijn om deze werkvorm enkele dagen later te herhalen. Zo maak je ruimte voor nieuwe vragen of bezorgdheden en heb je meteen suggesties voor de inhoud van een volgende les.

Differentiatie:

Werk je liever digitaal? Zorg dan voor een digitale vragendoos: maak een online formulier.

1.2 Afspraken maken met PRILS

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- groot vel papier, whiteboard of schoolbord

Doelstellingen:

- De jongeren kennen de belangrijkste afspraken die tijdens de les worden gebruikt.
- De jongeren gaan respectvol om met elkaars mening en grenzen.

Werkwijze:

In deze werkvorm maken we samen afspraken. Goede afspraken zijn enorm belangrijk voor een veilige groepssfeer. Afspraken die door jongeren zelf worden aangebracht, worden beter nageleefd, omdat ze zelf kunnen aangeven wat ze belangrijk vinden.

Benoem jouw rol als begeleider: Geef aan dat jij je best doet om de veiligheid te bewaken, en dat iedereen in de ruimte daarin een rol speelt. Volledige veiligheid kunnen we nooit garanderen. Iedereen heeft een ander referentiekader en andere noden. Wat we wél kunnen doen, is samen proberen om de sfeer zo veilig en vertrouwd mogelijk te maken.



Tip: In de Sensoa-shop vind je een interactieve affiche rond PRILS. Die kan je gebruiken om samen met de jongeren afspraken te maken of te visualiseren.

Stel de vraag aan je groep: 'Wat hebben jullie nodig om je veilig te voelen tijdens deze les?' Laat de antwoorden uit de groep komen en toets af hoe anderen zich hierbij voelen. Zo komen jullie tot afspraken die voor jullie belangrijk zijn.

Schrijf de afspraken op: in kernwoorden op het bord of een groot vel papier.

Differentiatie:

Is jouw groep wat timide of wil je extra inzetten op veiligheid en interactie van iedereen individueel? Laat de jongeren hun antwoord dan eerst op een post-it schrijven, in plaats van het mondeling uit de groep te laten komen. Je kan iemand laten vertellen wat die heeft opgeschreven. Anderen die iets gelijkaardigs opschreven, mogen hun hand dan opsteken en/of hun post-it er bij kleven. Schrijf de gemaakte afspraken in kernwoorden op het bord of op een groot vel papier.

Check nu of alles uit PRILS aan bod komt en vul indien nodig aan. Maak samen met de groep een definitieve lijst van afspraken waar iedereen zich in kan vinden. Sluit af met de boodschap dat veiligheid persoonlijk en veranderlijk is. Jullie zullen er samen voor zorgen dat de sfeer goed blijft.

Wil je extra peilen naar zelfinzicht en eerlijkheid? Vraag de jongeren dan welke afspraak voor hen de grootste uitdaging is. Door hen dit zelf te laten benoemen, kan je er samen op letten.

Het letterwoord PRILS is bedoeld als geheugensteuntje. Elke letter geldt voor iedereen, ook voor jou als begeleider.

P staat voor Privacy

De persoonlijke verhalen die we hier delen, vertellen we niet door op de speelplaats of online. We proberen altijd over onszelf te praten: We vertellen geen verhalen van anderen. We beschermen ook onze eigen privacy: We kiezen zelf wat we zeggen en delen.

R staat voor Respect

We tonen respect voor elkaar en voor onze verschillen. We luisteren naar elkaar, we laten elkaar uitspreken en we proberen elkaar te begrijpen. We respecteren onze eigen grenzen én die van de anderen.

I staat voor Iedereen is anders

Iedereen van ons is anders. We zien er anders uit, we hebben elk een andere achtergrond en andere normen en waarden. Sommigen weten misschien al veel over dit thema, of hebben veel ervaring, anderen niet. Daarnaast verschillen we ook in de cultuur waar we uit komen, de religie die we volgen, wat onze seksuele oriëntatie is en hoe we onze eigen (gender)identiteit beleven. Dit is oké, we houden dat in ons achterhoofd en respecteren elkaars verschillen. We staan open voor nieuwe ideeën en durven te twijfelen over wat we al weten.

L staat voor Lachen mag

Lachen is helemaal oké tijdens deze vorming! Soms vinden we iets grappig, of misschien lach je uit ongemak – dat is heel normaal. Het kan zelfs helpen om spanning los te laten. Het is wel belangrijk dat je anderen niet stoort of ongemakkelijk maakt door te lachen. We hebben begrip voor het lachen, maar uitlachen is niet oké. Iedereen moet zich veilig voelen om zichzelf te zijn en vragen te stellen.

S staat voor Schaamte mag

Het is oké als je je schaamt of ongemakkelijk voelt. Het is misschien geen leuk gevoel, maar het mag er zijn zolang je er de anderen niet mee stoort. Probeer kalm te blijven. Je mag zelf kiezen of je actief meepraat, maar probeer wel te luisteren naar de anderen.

1.3 Seksalfabet

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- groot vel papier, whiteboard of schoolbord

Doelstellingen:

- De jongeren tonen welke woorden en termen er in hun leefwereld rondgaan.
- De jongeren overwinnen hun eerste ongemakkelijkheid om in groep te praten over lichamelijke ontwikkeling, relaties en seksualiteit.
- De jongeren leren nieuwe woorden en begrippen die te maken hebben met lichamelijke ontwikkeling, relaties en seksualiteit.

Werkwijze:

Leg de jongeren uit dat ze samen gaan werken. Voor elke letter van het alfabet bedenken ze een woord dat te maken heeft met lichamelijke ontwikkeling, relaties of seksualiteit. Dat kunnen termen zijn die ze al lang kennen, ook straattaal of jongerentaal is toegestaan. Geef aan dat dit het moment is om alle woorden te delen die ze kennen. Wees nieuwsgierig, vraag naar wat ze bedoelen en gebruik dit moment om alle ongemakkelijkheid of stoerheid eruit te laten.

Schrijf de woorden op het bord of laat de jongeren het zelf opschrijven. Na afloop kan je de woorden nog eens herhalen en extra duiding bieden waar nodig. Ga er nooit vanuit dat iedereen in je groep elk woord kent of begrijpt.

Een voorbeeld:

- A = Aseksueel
- B = Borsten
- C = Condoom

Differentiatie 1:

Je kan deze werkvorm ook in kleine groepjes laten uitvoeren. De antwoorden kan je dan door elk groepje laten voorstellen aan de anderen.

Differentiatie 2:

Maak samen een woordenketting. Jij kiest als begeleider het eerste woord. De volgende jongere zegt een woord dat begint met de laatste letter van het vorige woord.

1.4 'Ik ook'

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

Je hebt geen materiaal nodig.

Doelstellingen:

- De jongeren voelen zich verbonden met elkaar: ze benoemen wat ze gemeenschappelijk hebben.
- De jongeren leren elkaar beter kennen.
- De jongeren zien en beseffen dat iedereen anders is.
- De jongeren overwinnen hun eerste ongemakkelijkheid. Het lukt hen beter om in groep over lichamelijke ontwikkeling, relaties en seksualiteit te praten.

Werkwijze:

Laat de jongeren een kring maken van stoelen. Zorg dat er één stoel minder is dan het aantal jongeren. Jij bent als begeleider eerst aan de beurt. Je gaat in het midden van de kring staan en geeft een stelling die op jou van toepassing is. Hieronder lees je enkele voorbeelden. De jongeren voor wie de stelling ook klopt, staan nu recht en wisselen van stoel. Slechts één stoel opschuiven is niet toegestaan. Ook jij probeert opnieuw op een stoel te gaan zitten. De persoon die zonder stoel overblijft, gaat in het midden van de kring staan en deelt de volgende stelling.

Enkele voorbeelden van stellingen zijn:

- Ik heb een zus.
- Ik eet graag frietjes.
- Ik speel volleybal.
- Ik ben al eens in slaap gevallen in de les.
- Ik ben zenuwachtig voor deze les.
- Ik heb al eens les gehad over seksualiteit.

Start eenvoudig: laat de jongeren beginnen met zichtbare kenmerken of neutrale uitspraken. Bijvoorbeeld: ik heb een jeansbroek aan. Ga daarna over naar iets persoonlijker uitpraken of kenmerken die niet zichtbaar zijn. Bijvoorbeeld: ik heb een zus.

Na een tijdje probeer je het eens met stellingen over relaties en seksualiteit. Dat is voor jongeren vaak best moeilijk. Je kan hen helpen door een aanzet te geven.

Bijvoorbeeld:

- In een relatie vind ik het belangrijk dat ...
- Ik was al eens onzeker over ...
- Ik vind het lastig om te praten over ...
- Ik voel me veilig bij iemand wanneer ...
- Later in een relatie hoop ik dat ...

Voel je niet lastig als dit niet lukt met je groep. Ook andere kennismakingsspelletjes zorgen voor extra veiligheid in een groep.

Differentiatie:

Werk je met een meer timide groep, die moeilijk zelf met stellingen komt? Dan kan je een variant spelen. Vraag de jongeren om te gaan zitten of te gaan staan, als de stelling voor hen klopt. Jij geeft als begeleider de stellingen. Zo kan je ook relaties en seksualiteit aan bod laten komen.

2. Lichamelijke ontwikkeling en puberteit

2.1 Leergesprek – Puberteit

Doelgroep:

12- tot 14-jarigen (1e graad)

Materiaal:

- groot vel papier, whiteboard of schoolbord

Doelstellingen:

- De jongeren benoemen de veranderingen tijdens de puberteit.
- De jongeren kunnen praten over de emoties tijdens de puberteit.
- De jongeren leggen in hun eigen woorden uit wat een intersekse variatie is.
- De jongeren kunnen aandachtspunten opsommen bij het wassen van geslachtsdelen.

Werkwijze:

Ga met je groep in een u-vorm zitten. Zo kunnen ze elkaar en het bord zien.

Leg uit dat jullie over de puberteit gaan praten. Vraag de jongeren wat ze daar al over weten. Welke periode is de puberteit volgens de groep?

Laat de jongeren hun voorkennis delen. Vul aan waar nodig, of vraag door.

Stap 1: Lichamelijke veranderingen

Bespreek de lichamelijke veranderingen tijdens de puberteit.

“Hormonen zetten die veranderingen in gang. Je kinderlichaam verandert in dat van een volwassene. Je lichaam wordt voorbereid op seksuele volwassenheid en de mogelijkheid om je voort te planten. De puberteit begint rond 11 jaar en eindigt rond 18 jaar. Dat is een gemiddelde: het verschilt van persoon tot persoon.”

Vraag de jongeren: welke lichamelijke veranderingen zijn er tijdens de puberteit? Vul aan waar nodig en leid het gesprek in de juiste richting met gerichte vragen.

Noteer de genoemde veranderingen in drie kolommen op het bord. In één kolom schrijf je alle veranderingen op die bij een vrouwelijk lichaam gebeuren. In de andere kolom schrijf je de veranderingen bij een mannelijk lichaam op. In de middelste kolom schrijf je de veranderingen op die bij beide gebeuren. Vertel niet meteen waar elke kolom over gaat. Laat de groep dat zelf opmerken.

Vrouwelijk lichaam	Beide	Mannelijk lichaam
Heupen verbreden	Groeispurt	Spiertoename
Borsten groeien	Gewichtstoename	Bredere schouders
Eerste menstruatie	Lichaamsbeharng	Lagere stem
Tepels groter en donkerder	Puistjes	Adamsappel groeit
Vulvalippen groeien	Meer zweten	Gezichtsbeharng
Venusheuvel wordt dikker	Veranderende lichaamsgeur	Eerste zaadlozing
Vaginale afscheiding		Teelballen groeien
		Penis groeit

Ga verder in op lichaamsbehaaring. Waar krijgen mensen allemaal haar? Heeft iedereen evenveel behaaring? Is er een verschil tussen mannelijke en vrouwelijke lichamen?

Je doel is: het thema aanhalen, het bespreekbaar maken en de verschillen duiden. Het kan ook interessant zijn om even over maatschappelijke normen en verwachtingen te spreken. Bijvoorbeeld:

- Van vrouwen wordt verwacht dat ze hun benen en oksels scheren, maar van mannen niet.
- Mensen denken soms dat het hygiënischer is om het haar op de geslachtsdelen te scheren.

Die maatschappelijke verwachtingen bestaan en hebben een grote invloed op mensen. Maar ze hebben geen wetenschappelijke waarde. Maak duidelijk dat het over verwachtingen gaat, niet over feiten.

Stap 2: Intersekse variatie

Ga in op de term intersekse variatie. Dat kan bijvoorbeeld zo:



'Hoorde je al eens van intersekse personen of intersekse variatie?

Een intersekse variatie is een natuurlijk en aangeboren fenomeen. Het betekent dat je lichaam niet volledig past binnen wat wij als typisch mannelijk of typisch vrouwelijk zien. Het kan gaan om variaties in de zichtbare geslachtsdelen, de inwendige geslachtsdelen, de genen of de hormonen. Het gaat dus over het lichaam en niet over hoe iemand zich voelt.

Er bestaan heel wat variaties in geslachtskenmerken en -ontwikkeling. Sommige variaties zie je aan de buitenkant van het lichaam, andere niet. Sommige variaties komen er pas in de puberteit, omdat je lichaam dan verandert door de geslachtshormonen. Andere intersekse personen komen het pas op volwassen leeftijd te weten, vaak bij variaties die je niet kan zien.

Intersekse personen zijn niet hetzelfde als trans personen. Bij trans personen gaat het over de genderidentiteit, dus hoe iemand zich voelt. Het gaat dan niet over een biologische variatie.'



Wist-je-datje: Prof. Fausto-Sterling schat dat ongeveer 1,7% van de bevolking intersekse is. Dat is iets minder dan het aantal mensen met groene ogen, maar wel meer dan het aantal eeneiige tweelingen.

Stap 3: Hygiëne tijdens de puberteit

Bespreek hygiëne tijdens de puberteit. Dat kan bijvoorbeeld zo:



'We hadden het al over puistjes en zweten tijdens de puberteit. Die lichamelijke veranderingen maken het extra belangrijk om aandacht te hebben voor hygiëne. Kunnen jullie bedenken waar je tijdens de puberteit best extra op let?'

Laat de jongeren zelf enkele zaken opsommen. Vul waar nodig aan:

- Jezelf regelmatig wassen: was je gezicht, oksels en geslachtsdelen dagelijks.
- Voor je gezicht kan je specifieke middeltjes gebruiken, maar dat is niet noodzakelijk.
- Draag schone en goed ademende kledij, bijvoorbeeld van katoen. Zo kan je irritatie en geurtjes te voorkomen. Ververs je onderbroek en sokken dagelijks.

Vraag hoe je je geslachtsdelen moet wassen. Laat de jongeren antwoorden wat zij al weten. Herhaal nadien wat juist en belangrijk is, zo help je de jongeren om dat te onthouden. Vertel zeker:

- Was je geslachtsdelen enkel met water, niet met zeep. Dat is overbodig, het verstoort het natuurlijke evenwicht en kan voor irritatie zorgen.
- Was je vulva steeds van voor naar achter. Zo voorkom je dat er darmbacteriën in je vagina komen. Doe dit ook wanneer je je afveegt op toilet.
- Heb je een penis met voorhuid? Schuif die dan naar achter bij het wassen. Zo kan je het randje tussen de schaft en de eikel proper maken. Als je moeite of pijn hebt om de voorhuid naar achter te schuiven, neem je best contact op met je huisarts.

Stap 4: Psychologische veranderingen

Vervolg het gesprek, bijvoorbeeld zo:

“ 'Je lichaam verandert. Ook je hersenen zijn in volle ontwikkeling en reageren op de nieuwe hormoon-schommelingen. Dit zorgt voor veranderingen die niet fysiek zijn. Denk aan: veranderingen in je gedrag, je behoeften en je gevoelens.
Kunnen jullie er enkele benoemen?' ”

Je kan de tabel met lichamelijke veranderingen verder aanvullen. Ga ook even in op de genoemde kenmerken. Vertel dat deze veranderingen te maken hebben met de zoektocht naar zelfstandigheid en de weg naar volwassenheid.

Vrouwelijk lichaam	Beide	Mannelijk lichaam
	Onafhankelijkheid willen	
	Rebelleren	
	Experimenteren	
	Stemmingswisselingen	
	Onzekerheid	
	Nood aan privacy	

Differentiatie:

Is er veel vertrouwen en veiligheid in jouw groep? Ga dan zeker het gesprek aan over hun persoonlijke ervaringen met deze socio-emotionele veranderingen.

Sluit af door te zeggen dat de eerste periode van de puberteit het meest instabiel is. Stel je jongeren gerust: ze zullen hier binnenkort hun weg in vinden. Vraag ook met wie ze hierover praten en wie ze hierover vragen stellen.

Verwijs de jongeren door naar plekken waar ze steun en hulp kunnen vinden, verwijzingen naar het JAC en Awel zijn hier gepast. Geef zeker ook hulpbronnen en een contactpersoon binnen de school mee.

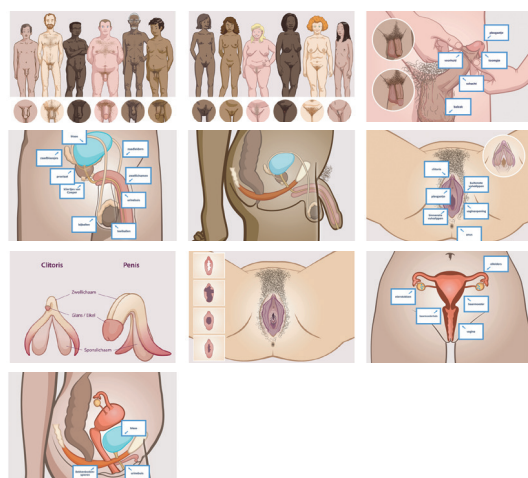
2.2 Leergesprek – Ken je lichaam

Doelgroep:

12- tot 16-jarigen (1e en 2e graad)

Materiaal:

- 10 instructieplaten met cijfercode 2.2 (A3-formaat)
 - diversiteit mannelijke lichamen
 - diversiteit vrouwelijke lichamen
 - mannelijke geslachtsdelen - uitwendig
 - mannelijke geslachtsdelen - inwendig
 - mannelijke geslachtsdelen - inwendig, zijaanzicht
 - vrouwelijke geslachtsdelen - uitwendig
 - vergelijking penis - clitoris
 - duiding hymen
 - vrouwelijke geslachtsdelen - inwendig
 - vrouwelijke geslachtsdelen - inwendig, zijaanzicht
- 29 kleine kaartjes met cijfercode 2.2



Doelstellingen:

- De jongeren kennen de namen van de belangrijkste onderdelen van de geslachtsdelen. Ze kunnen de namen koppelen aan de afbeelding.
- De jongeren kunnen in eigen woorden uitleggen hoe de geslachtsdelen werken.
- De jongeren kunnen benoemen dat er een grote diversiteit is in hoe geslachtsdelen eruitzien.

Werkwijze:

Maak een kring rond tafels, zo kan je de nodige materialen op tafel leggen en kan iedereen ze goed zien.

Stap 1: Herhaal de veranderingen en de diversiteit

Vraag de jongeren om te herhalen welke fysieke veranderingen er tijdens de puberteit gebeuren. Welke veranderingen kan je zien? Wat kan je niet zien?

Leg uit dat jullie nu de geslachtsdelen beter zullen bekijken. Bijvoorbeeld zo:

“ 'Vandaag gaan we dieper in op hoe de geslachtsdelen eruitzien en uit welke delen ze bestaan. Belangrijk: alle penissen en vulva's zien er anders uit, net zoals ieder lichaam er anders uit ziet.'

Op dit moment kan je de platen tonen met de diversiteit aan lichamen. Ga het gesprek aan met deze richtvragen:

- Welke verschillen zie je zoal in de geslachtsdelen?
- Welke verschillen zie je in de andere geslachtskenmerken?
- Als je je onzeker voelt over hoe je lichaam of je geslachtsdelen eruitzien, met wie zou je dan kunnen praten?
- Als je je zorgen maakt over je lichaam of je ontwikkeling, waar kan je dan terecht?

Geef ook deze opmerking mee:

“ 'In dit stuk gaan we dieper in op de geslachtsdelen. We hebben we het hier enkel over de mannelijke en vrouwelijke geslachtsdelen. Dat doen we om het behapbaar te houden. Maar: er bestaan nog meer mogelijkheden dan we hier aanhalen. Voor intersekse personen kan dit bijvoorbeeld anders zijn. Intersekse personen hebben van nature geslachtskenmerken die niet duidelijk binnen de velden van het mannelijke en vrouwelijke vallen. Omdat er zoveel verschillende intersekse varianten zijn, gaan we hier niet dieper op in.

Ook voor trans personen kan dit lesdeel anders voelen en zijn. Trans personen zijn mensen bij wie de genderidentiteit anders is dan het gender dat hen werd toegewezen op basis van de zichtbare geslachtskenmerken waarmee ze zijn geboren.

In dit stuk spreken we enkel vanuit het biologisch kader, de sekse. Dat gaat niet over hoe iemand zich voelt of identificeert.

We beginnen met de mannelijke geslachtsdelen.'

Stap 2: Bespreek de mannelijke geslachtsdelen

Neem de plaat van de **uitwendige geslachtsdelen van het mannelijk lichaam** erbij. Vraag:

“ 'Wat is dit geslachtsdeel? Hoe noemen we dit? Kennen jullie er andere namen voor?'

Laat de groep de plaat bekijken. Bespreek daarna de verschillende onderdelen van de mannelijke geslachtsdelen. Eerst uitwendig, dan inwendig. Hiervoor heb je de plaat nodig met de inwendige geslachtsdelen. Neem ook de kaartjes met benamingen erbij, zo kan je de geslachtsdelen bespreken.

Laat de jongeren telkens zoveel mogelijk aan het woord. Sluit het gesprek af door de juiste informatie te herhalen. Hierin zit de kracht van de methodiek: het is niet noodzakelijk om expliciet te corrigeren, tenzij er fouten worden gemaakt.

Voor deze werkvorm zijn drie werkwijzen mogelijk.

Werkwijze 1	Werkwijze 2	Werkwijze 3
Materiaal: 4 instructieplaten met cijfercode 2.2 - diversiteit mannelijk lichamen - mannelijke geslachtsdelen - uitwendig - mannelijke geslachtsdelen - inwendig - mannelijke geslachtsdelen - inwendig, zijaanzicht 15 kleine kaartjes van de mannelijke geslachtsdelen met cijfercode 2.2		
Leg de platen op tafel met de uitwendige en inwendige geslachtsdelen, en de kaartjes met de benamingen van de lichaamsdelen.		
De kleine kaartjes leg je omgedraaid op een stapel.	De kleine kaartjes leg je verspreid op tafel.	De kleine kaartjes leg je omgedraaid op een stapel.
Neem zelf een kaartje van de stapel en lees voor.	Laat de jongeren de kaartjes op de juiste plaats leggen, in groep. Wanneer de jongeren klaar zijn, overloop je de kaartjes met hen.	Laat enkele jongeren om de beurt een kaartje trekken.
Over welk lichaamsdeel gaat het hier? Kunnen de jongeren dit aanduiden? Wat weten zij hierover?	Over welk lichaamsdeel gaat het hier? Wat weten de jongeren hierover?	Weten de jongeren waar dit lichaamsdeel ligt? Wat weten zij hierover?
Herhaal de juiste informatie en vul aan waar nodig.		

Begin met de uitwendige geslachtsdelen. Dit kan je vertellen over de uitwendige geslachtsdelen:

- **Eikel:** het ronde uiteinde of topje van de penis. Dit is het meest gevoelige deel. Soms zit de eikel onder de voorhuid en kan je het niet zien.
- **Plasgaatje:** de opening van de plasbuis. Het is het gaatje of spleetje op de eikel. Via het plasgaatje van de penis verlaten zowel urine als sperma het lichaam, maar nooit tegelijkertijd.
- **Voorhuid:** een losse huidplooi rond de eikel. Je kan de voorhuid heen en weer schuiven. De voorhuid beschermt de eikel tegen alles buiten het lichaam, bijvoorbeeld bacteriën. Soms wordt de voorhuid weggehaald tijdens een besnijdenis. Dat kan culturele, religieuze of medische redenen hebben.
- **Toompje:** het stukje huid waarmee de voorhuid vastzit aan de eikel. Het is pas zichtbaar als je de voorhuid helemaal naar achter schuift.
- **Schacht:** het 'begin' van de penis. Het is het stuk tussen de eikel en de onderbuik. De schacht wordt meestal hard wanneer iemand opgewonden is.



Wist-je-datje: Iemand hoeft niet altijd opgewonden te zijn om een erectie te krijgen. Soms kan de penis hard worden om een andere reden, zeker tijdens de puberteit.

- **Balzak of scrotum:** een huidplooi waarin de teelballen, de bijballen en het begin van de zaadleiders zitten.

Benoem ook wat niet zichtbaar is op de afbeelding, namelijk de **anus**. Dit is het uiteinde van het spijsverteringskanaal, langs de anus verlaat de stoelgang het lichaam.

Ga nu over naar de **inwendige geslachtsdelen**. Neem hiervoor deze platen erbij:

- mannelijke geslachtsdelen - inwendig
- mannelijke geslachtsdelen - inwendig, zijaanzicht
- de bijhorende kaartjes

Dit kan je vertellen over de inwendige geslachtsdelen:

- **Teelballen of testikels:** harde, eivormige buisjesmassa's. Meestal zijn ze niet even groot. Hier worden de zaadcellen en testosteron aangemaakt.
- **Bijballen:** kronkelige strengen waarin de zaadcellen verzameld worden en rijpen.
- **Zaadleiders:** lopen via de liezen naar de buikholte. Daar zijn ze verbonden met de afvoerbuisjes van de zaadblaasjes. Daarna loopt de zaadleider verder naar de prostaat.
- **Blaas:** hier wordt de urine opgeslagen tot je blaas vol is en je moet plassen.
- **Urinebuis:** buis die de urine van de blaas naar buiten brengt.

Geef je vorming aan jongeren van 14 tot 16 jaar (2e graad)? Benoem dan ook volgende onderdelen:

- **Prostaat:** een klier die vlak onder de blaasuitgang ligt en om de plasbuis en de zaadleider heen loopt. Vanuit de ballen worden de zaadcellen naar de prostaat gepompt. Daar worden ze vermengd met het prostaatvocht en vocht uit de zaadblaasjes. Doordat de prostaat samentrekt tijdens een orgasme, komt het sperma naar buiten. Dat heet ejaculatie. De prostaat is zoals een poortje: het zorgt ervoor dat urine en sperma niet tegelijk naar buiten kan komen.
- **Zwellichamen:** bevinden zich aan de bovenkant van de schacht. De zwellichamen vullen zich bij opwinding met bloed. Daardoor wordt de penis hard, stijf. Aan de onderkant ligt het sponslichaam. Dat loopt rond de plasbuis en gaat over in de eikel.
- **Zaadblaasjes:** het zaadvocht dat bij een ejaculatie vrijkomt is vooral afkomstig van de zaadblaasjes, minder van de prostaat.
- **Kliertjes van Cowper:** deze kliertjes monden onder de prostaat uit in de plasbuis. Ze scheiden bij opwinding het voorvocht af. Voorvocht maakt de eikel vochtig en maakt de urineleider zuiver voor de ejaculatie.

Herhaal dat alle geslachtsdelen er anders uitzien. Elke penis is een beetje anders, net zoals alle neuzen, handen, oren en mensen anders zijn. Gebruik de plaat met diversiteit in mannelijke lichamen om dit te tonen. Vertel ook dat jongeren hun zorgen over hun geslachtsdelen altijd kunnen bespreken met de huisarts of iemand van het CLB.

Stap 3: Bespreek de vrouwelijke geslachtsdelen

Neem de plaat van de **uitwendige vrouwelijke geslachtsdelen** erbij. Vraag:

“Wat is dit geslachtsdeel? Hoe noemen we dit? Kennen jullie er nog andere namen voor?”

Tip: Verduidelijk zeker het verschil tussen vulva en vagina. Deze termen worden regelmatig fout gebruikt. Dat is geen ramp, maar het is goed om het verschil te kennen. De vulva is het uitwendige deel van het vrouwelijk geslachtsorgaan. De vagina is het inwendige kanaal dat zich uitstrekt tot aan de baarmoeder.

Laat de groep de plaat bekijken. Bespreek daarna de verschillende onderdelen van de vrouwelijke geslachtsdelen. Eerst uitwendig, dan inwendig.

Kies een van de werkwijzen die we gebruikten bij de mannelijke geslachtsdelen. Je hebt deze materialen nodig:

- 6 instructieplaten met cijfercode 2.2
 - diversiteit vrouwelijk lichamen
 - vrouwelijke geslachtsdelen - uitwendig
 - vergelijking penis - clitoris
 - duiding hymen
 - vrouwelijke geslachtsdelen - inwendig
 - vrouwelijke geslachtsdelen - inwendig, zijaanzicht
- 14 kleine kaartjes van de vrouwelijke geslachtsdelen met cijfercode 2.2

Dit kan je vertellen over de uitwendige geslachtsdelen:

- **Buitenste vulvalippen:** twee huidplooien die over het algemeen (sterk) behaard zijn. Ze beginnen aan de venusheuvel, dat is het driehoekig deeltje onderaan de buik waarop haar groeit. De buitenste vulvalippen lopen door tot net voorbij de vaginaopening.
- **Binnenste vulvalippen:** dunne en meestal wat vochtige huidplooien aan beide kanten van de vaginale opening, zonder beharing. Vaak zijn de binnenste vulvalippen groter dan de buitenste en steken ze gedeeltelijk uit.

Wist-je-datje: Vroeger noemden we de lippen van de vulva 'schaamlippen'. Dit is een verouderde term. Het wekt de indruk dat je je over dit deel van je lichaam moet schamen. Dat is niet terecht. Wij kiezen daarom voor de term 'vulvalippen'.

- **Clitoris:** bevindt zich net onder de plek waar de binnenste vulvalippen bovenaan samenkomen. Enkel de glans, het topje, is uitwendig. Inwendig gaat de glans over in de schacht, die daarna in twee lange zijarmen splitst. Deze zijarmen lopen in de buitenste vulvalippen. De clitoris en de penis hebben een soortgelijke opbouw. Van de clitoris is het grootste deel niet zichtbaar. (Toon hierbij de instructieplaat 'vergelijking clitoris – penis'.)
- **Vaginaopening:** leidt naar de vagina en de baarmoeder.
- **Plasgaatje:** de opening van de urinebuis, bevindt zich tussen de clitoris en de vaginaopening.
- **Anus:** het uiteinde van het spijsverteringskanaal, langs de anus verlaat stoelgang het lichaam.

Ga nu over naar de **inwendige geslachtsdelen**. Neem deze platen erbij:

- vrouwelijke geslachtsdelen - inwendig
- vrouwelijke geslachtsdelen - inwendig, zijaanzicht
- de bijhorende kaartjes

Dit kan je vertellen over de inwendige geslachtsdelen:

- **Vagina:** deze is ongeveer 10 centimeter lang en mondt uit in de baarmoeder. De vagina bestaat uit elastische wanden die tegen elkaar liggen.
- **Baarmoeder:** een peervormig en gespierd orgaan. Ze zit met de baarmoederhals en baarmoedermond vast aan de vagina. De baarmoeder is eigenlijk vrij klein, ongeveer zo groot als je vuist. Maar de baarmoeder kan heel groot worden, bijvoorbeeld wanneer iemand zwanger is.
- **Baarmoederhals:** het onderste deel van de baarmoeder, dat de baarmoeder verbindt met de vagina.
- **Eileiders:** verbinden de baarmoeder met de eierstokken.
- **Eierstokken:** plaats waar de eicellen worden opgeslagen. Ze produceren ook hormonen.
- **Blaas:** hier wordt de urine in opgeslagen tot je blaas vol is en je moet plassen.
- **Urinebuis:** buis die de urine van de blaas naar buiten brengt.

Vertel iets meer over het hymen, ofwel het maagdenrandje:

“ 'Wat niet is afgebeeld op deze prent, maar wel het benoemen waard is, is het hymen. Het is een soepel randje weefsel aan het begin van de vagina. Het weefsel kan gewoon glad zijn, maar ook bobbelig of gekarteld.' ”

Neem de plaat van het hymen erbij en ga hier iets dieper op in:

“ 'Misschien hoorde je hier al eens over onder de naam 'maagdenvlies'. We gebruiken die term niet, want het is geen vlies. Meestal is het hymen een soort van ribbeltje of rondje waar al een gat in zit. Vaak zitten er ook scheurtjes en inkepingen in. Daarom spreken we over hymen. Dat is de Latijnse naam. Het onderwerp 'maagdelijkheid' en het hymen is voor heel wat jongeren een beladen thema. In verschillende culturen en religies wordt hier veel waarde aan gehecht. Tegelijk bestaan er heel veel mythes en misverstanden over, daarom gaan we hier dieper op in: ”

Je kan het hymen niet van buitenaf zien. Je kan het weefselrandje soms wel voelen als je met je vingers een klein stukje in de vagina gaat. Het bestaat in veel verschillende vormen en varianten: van breed tot nauw, cirkelvormig tot gekarteld.

Hoe het er ook uit ziet, zelfs als het breed en strak is, kan je er normaal gezien voorbij met een tampon, met je vingers of met een penis. Zonder dat je iets kapot moet maken of doorprikken.

Het hymen zelf is bijna niet doorbloed. Het beschadigen zorgt dan ook niet of nauwelijks voor een bloeding. Daarbij verliest slechts de helft van de meisjes bloed bij hun eerste keer penetratieseks. Als er toch bloedverlies is, heeft dat eerder te maken met niet opgewonden genoeg zijn: onvoldoende ontspannen, onvoldoende vochtig. Het kan ook komen door het opspannen van de spieren of het te ruw handelen van de sekspartner. Het bloed is dus eerder afkomstig van wondjes in de vaginawand.'

Geef je vorming aan jongeren van 14 tot 16 jaar (2e graad), ga dan terug naar de vorige instructieplaat en benoem volgende onderdelen:

- **Klieren van Bartholin:** niet-zichtbare slijmkliertjes die aan weerszijden van de vagina-opening liggen. Ze produceren bij opwinding het vaginaal vocht dat de penetratie gemakkelijker maakt.

- **Bekkenbodemspieren:** horen niet bij de geslachtsdelen, maar spelen wel een belangrijke rol bij de seksualiteitsbeleving. Ze liggen inwendig rond de opening van de plasbuis, de vagina en de anus. Door het aanspannen van deze spieren kan de toegang tot de vagina nauwer worden, bewust of onbewust.

Haal ook aan dat alle geslachtsdelen er anders uitzien. Elke vulva is een beetje anders, net zoals alle neuzen, handen, oren en mensen anders zijn. Gebruik de plaat met diversiteit in vrouwelijke lichamen om dit te tonen. Vertel ook dat jongeren hun zorgen over hun geslachtsdelen altijd kunnen bespreken met de huisarts of iemand van het CLB.

2.3 Leergesprek – Menstruatie

Doelgroep:

12- tot 16-jarigen (1e en 2e graad)

Materiaal:

- instructieplaat 'Menstruatiecyclus' met cijfercode 2.3
- instructieplaat 'Menstruatieproducten' met cijfercode 2.3



Doelstellingen:

- De jongeren kunnen het verloop van de menstruatiecyclus uitleggen.
- De jongeren kennen de meest gebruikte menstruatieproducten. Ze weten hoe die gebruikt worden.
- De jongeren kunnen hun gevoelens en ideeën over menstruatie bespreken.
- De jongeren weten waar ze meer informatie of hulp kunnen vinden.

Werkwijze:

Maak een kring rond tafels, zo kan je de prenten op tafel leggen en kan iedereen ze goed zien.

Stap 1: De menstruatiecyclus

Vraag wat de jongeren al weten over menstruatie.

- Welke woorden/namen kennen ze ervoor?
- Wat is de menstruatiecyclus?
- Hoe lang duurt de menstruatiecyclus?
- Vanaf welke leeftijd krijg je je maandstonden ongeveer?
- Blijft je menstruatiecyclus voor de rest van je leven?
- Rond welke leeftijd stopt de menstruatiecyclus? Hoe noemen we dat?

Laat de informatie zoveel mogelijk uit de groep komen en vul aan waar nodig. Na enkele antwoorden, kan je de instructieplaat menstruatie erbij nemen. Vraag de jongeren om hun antwoorden verder aan te vullen met wat ze zien.

Differentiatie 1:

Werk je met een jonge groep, of een groep die nog niet veel weet? Neem dan de instructieplaat er vanaf het begin bij en werk vooral met vragen als: 'Wat zie je?', 'Waar denk je dat het hier over gaat?' en 'Wat gebeurt hier?'.

Differentiatie 2:

Werk je met een jonge groep, of een groep die nog niet veel weet? Start dan met de dingen die je kan zien. Daarna kan je terugdenken: Er ligt bloed in de onderbroek. Wat zou hier de oorzaak van zijn? Uit welke lichaamsopening komt dit bloed? Van waar komt dit bloed? Waarom bloedt het? Van waar komt dit baarmoederweefsel? Waarom was het baarmoederweefsel aangegroeid? Waarom menstrueren jonge meisjes wel en oudere vrouwen niet? Zo leren de jongeren zelf hypothesen te formuleren over hoe het lichaam werkt, op basis van iets wat ze kunnen zien.

Vul de antwoorden van de jongeren aan en herhaal de correcte en relevante informatie. Je kan je hiervoor baseren op het volgende:

Al van bij de geboorte zit er een enorm grote voorraad eicellen in de eierstokken. Vanaf de puberteit rijpen er elke maand enkele eicellen. Één eikel rijpt volledig, soms twee, en springt uit de eierstok naar de eileiders. Terwijl de eikel rijpt, wordt het baarmoederslijmvlies dikker. Dat ligt tegen de wand van de baarmoeder. Daarin kan zich een bevruchte eikel nestelen. Als de eikel niet bevrucht wordt, wordt de eikel met de verdikking van de baarmoederwand afgevoerd langs de vagina. Dit is de menstruatie.

Omdat dit systeem zich telkens opnieuw herhaalt, noemen we het een cyclus: de menstruatiecyclus. De menstruatiecyclus blijft zich tijdens je vruchtbare jaren herhalen, vanaf de puberteit tot aan de menopauze. Tijdens je puberteit komt deze cyclus op gang, je hormonen starten op. Het kan dus zijn dat je cyclus nog onregelmatig is. Vaak wordt je cyclus na enkele jaren iets voorspelbaarder.

Rond je 45ste zijn veel eicellen opgebruikt en produceren je eierstokken steeds minder hormonen om de cyclus op gang te houden. Je menstruatie wordt onregelmatiger en stopt uiteindelijk. Dit gebeurt gemiddeld rond je 51ste levensjaar en noemen we de menopauze.

De menstruatiecyclus duurt gemiddeld 28 dagen. Een cyclus van 25 tot 35 dagen is ook perfect normaal. De enige zekerheid in de menstruatiecyclus is: de menstruatie begint 12 tot 14 dagen na de ovulatie, als er geen bevruchting was. De andere fases kunnen maand per maand en per persoon verschillen. Een nieuwe cyclus begint op de eerste dag van de menstruatie met hevig bloedverlies.

De menstruatiecyclus bestaat uit vier fases. Deze zijn:

1. De folliculaire fase

De eikel rijpt in een van de eierstokken. In een cyclus van 28 dagen, duurt deze fase ongeveer 14 dagen. De rijping van de eikel start al tijdens de menstruatie.

In deze fase heb je vaak wat meer energie, je voelt je eerder zelfzeker en helder.

2. De eisprong (of ovulatie)

De rijpe eikel komt los van de eierstok, via de eileider daalt de cel af in de baarmoeder. In de eileider kan de eikel bevrucht worden door een zaadcel. De bevruchting gebeurt tussen de 12 uur en 24 uur na de eisprong. De eisprong gebeurt gemiddeld rond de 14e dag van de cyclus. Vlak voor en tijdens deze fase ben je het meest vruchtbaar.

In deze fase heb je vaak wat meer energie, je voelt je eerder zelfzeker en helder.

3. De luteale fase

Je baarmoeder maakt zich klaar om een bevruchte eikel in te nestelen. De baarmoeder maakt daarvoor extra slijmvlies aan.

Deze fase duurt gemiddeld 12 tot 14 dagen. Tegen het einde van deze periode kan je last hebben van het premenstrueel syndroom (PMS). Onder PMS vallen zowel fysieke als mentale klachten. Bijvoorbeeld: humeurigheid, opgeblazen gevoel, gespannen borsten, je triest voelen of moeite met concentreren.

In deze periode is het vaak moeilijker te voorspellen hoe je je voelt, je energie daalt.

4. De menstruatie

Als er geen bevruchting was, stoot het lichaam het extra baarmoederslijmvlies en het onbevruchte eitje af. Dat veroorzaakt bloedverlies: de menstruatie. De menstruatie duurt ongeveer 5 dagen, daarna begint alles opnieuw. Als er wel een bevruchting was, menstrueer je de rest van de zwangerschap niet meer.

De menstruatie is voor veel mensen een fase waarin het lichaam rust nodig heeft.

Geef nog mee dat er verschillende manieren zijn om je cyclus te leren kennen. Het kan inzicht geven in hoe je hierop reageert. Er bestaan heel wat apps waarmee je je menstruatiecyclus en (mogelijks) bijhorende symptomen kan registreren. Ook noteren in je agenda kan inzicht geven in hoe je lichaam en je cyclus werken.

Tip: Het is niet belangrijk dat jongeren de exacte benamingen voor deze fases kennen. Wel dat ze weten dat het vier fasen zijn, met eigen kenmerken en wat er ongeveer gebeurt. Daarnaast is het belangrijk dat ze weten dat elke menstruatie anders is, en dus ook andere symptomen kan hebben.

Stap 2: Menstruatieproducten

Start dit deel met enkele nieuwe vragen aan de jongeren:

- **Hoeveel bloed verlies je tijdens je menstruatie?**
Je verliest gemiddeld 35 à 37 milliliter bloed tijdens één menstruatie. Dat is de inhoud van een espresso-kopje of drie eetlepels. De hoeveelheid is niet elke dag hetzelfde.
- **Kan je tijdens je menstruatie sporten? Zijn er dingen je niet kan tijdens die periode?**
Op zich mag en kan je alles doen tijdens je menstruatie. Sommige mensen hebben veel bijkomende klachten, waardoor niet alles lukt of comfortabel voelt. Ook de keuze van menstruatieproduct kan bepaalde activiteiten onmogelijk maken, zoals zwemmen.
- **Wat kan je doen om het bloed op te vangen dat je tijdens de menstruatie verliest? Welke producten ken je?**
Hieronder sommen we de menstruatieproducten in detail op.

Neem de instructieplaat met de menstruatieproducten erbij. Vul de antwoorden van de jongeren aan met wat er op de plaat staat. Op de instructieplaat staat informatie over maandverband, tampons, menstruatiecup en menstruatieondergoed. Van elk product bestaan er echter veel soorten en prijsklassen. Vraag aan je groep:



'Ken je de producten die hier worden aangehaald? Welke ken je nog niet? Ken je er nog andere?'

- **Maandverband**
Een maandverband plak je met de plakstrook in je slip. Zo blijft het op zijn plaats zitten. Bij maandverbanden is er een verschil in hoeveel bloed ze kunnen absorberen. Ze verschillen vooral in dikte. Dikke maandverbanden zijn bedoeld voor de zwaarste dagen. Of voor 's nachts. Daarnaast zijn er maandverbanden met vleugels. Die blijven nog beter op hun plaats, waardoor ze doorlekken helpen te voorkomen. Maandverband moet je om de 4 tot 6 uur vervangen. Je kan er niet mee zwemmen. Wanneer je het wil vervangen, trek je het uit je slip en rol je het op. Doe het in een wegwerpzakje, in de verpakking van je nieuwe maandverband of in wat toiletpapier en gooi het in de vuilbak. Spoel maandverband nooit door het toilet.
Er bestaat ook wasbaar maandverband. Deze kan je na het wassen opnieuw gebruiken.
- **Tampon**
Een tampon is een soort wattenstaaf die je in de vagina brengt. Er hangt een touwtje aan, zodat je het makkelijk kan verwijderen. Ook bij tampons bestaan er grotere en kleinere modellen. Die kunnen meer of minder bloed opnemen. Het is belangrijk om de juiste maat te gebruiken: zo voorkom je uitdroging of infecties. Je hebt tampons met een inbrenghuls, of zonder. Een inbrenghuls kan helpen om een tampon op zijn plaats te brengen. Zonder inbrenghuls gebruik je je vinger.
Een tampon verwissel je best om de 3 tot 6 uur. Omdat het in je lichaam zit en het bloed daar houdt, kan je ermee zwemmen. Wanneer je het wil vervangen, trek je het touwtje schuin naar voren en verwijder je de tampon. Als hij vlot meekomt, is het tijd om te wisselen. Doe het tampon in een wegwerpzakje of wat toiletpapier en gooi het in de vuilbak. Spoel een tampon nooit door het toilet.
Tampons bestaan ook in een wasbare vorm, deze kan je na het wassen hergebruiken.
- **Menstruatiecup**
Een menstruatiecup is een soort zacht bekertje dat je inbrengt in de vagina. Daar vangt de cup het menstruatiebloed op. De meeste cups hebben onderaan ribbeltjes of een staafje dat je helpt bij het verwijderen. Er bestaan heel veel soorten cups, ze verschillen in stevigheid, vorm, grootte en materiaal.
Een menstruatiecup gebruiken, kan een beetje oefening vragen. Het heeft ook voordelen. Zo is het herbruikbaar, en dus milieuvriendelijk. Daarbij kan een cup tot wel 12 uur blijven zitten. Wil je de cup verwijderen? Knijp lichtjes onderaan de cup zodat er wat lucht in kan en het vacuüm verbreekt. Dan trek je de cup naar beneden. Nadat je de inhoud in het toilet giet, spoel je de cup kort af. Aan het einde van je menstruatieperiode reinig je de cup door deze ongeveer 5 minuten in kokend water te leggen. Nadien bewaar je hem op een propere en droge plek.
Een variant op de menstruatiecup is de disk. Deze werkt hetzelfde, maar ligt anders in je lichaam en heeft een andere vorm. Een disk voelt voor sommige mensen aangenamer dan een cup. Dat hangt af van je lichaam en je voorkeur. Menstruatiedisks zuigen zich niet vast/vacuüm.

- **Menstruatieondergoed**

In een menstruatieonderbroek zit een speciale, dikke laag stof die het bloed opvangt. Er bestaan verschillende soorten. Je kan het model van onderbroek kiezen, en hoeveel bloed ze kunnen opvangen. Je draagt het zoals gewoon ondergoed, maar je bent beschermd tegen doorlekken.

Een menstruatieonderbroek kan je tot 10 uur aanhouden. Nadien spoel je het in koud water en was je het volgens de wasvoorschriften. Een menstruatieonderbroek is voor veel mensen comfortabeler dan maandverband. Daarnaast is het ook herbruikbaar en daardoor milieuvriendelijk.

Stap 3: Afrondende vragen

Sluit af met enkele afrondende vragen:

- Kan jij menstruatie thuis bespreken? Bij wie kan jij met je vragen terecht?
- Wat als je onverwachts je maandstonden krijgt op school? Wie zou je om hulp vragen?
- Zijn er menstruatieproducten beschikbaar op school?
- Wat als je kleding bevlekt raakt door je menstruatie?
Dat is helemaal niet ongewoon en het kan iedereen overkomen. Maak je geen zorgen: bloedvlekken kan je meestal goed uitwassen als je er snel bij bent. Spoel de vlek met koud water en gebruik eventueel wat zeep of vlekkenmiddel. Gebruik geen warm water, want dat kan de vlek doen intrekken. Vraag thuis of op school om hulp als je kleding moet wisselen of als je je onzeker voelt.
- Probeer jij je tampon of maandverband te verbergen als je naar het toilet gaat? Is het een taboe om te menstrueren?

Sluit af door duidelijk te herhalen waar op school er menstruatieproducten te vinden zijn, of bij wie ze hiervoor terecht kunnen.

2.4 Bloedserieus - Waar of niet waar

Doelgroep:

12- tot 16-jarigen (1e en 2e graad)

Materiaal:

enkel als differentiatie:

- bordjes met 'waar' en 'niet waar' (zelf te maken)

Doelstellingen:

- De jongeren kunnen enkele menstruatieklachten benoemen.
- De jongeren kunnen in hun eigen woorden uitleggen wat het premenstrueel syndroom (PMS) is.
- De jongeren onthouden dat ze bij ernstige klachten of ongerustheid de huisarts kunnen inschakelen.

Deze werkvorm is geschikt als evaluatietool.

Werkwijze:

Het is belangrijk om de stellingen te bespreken. Daarom doe je deze werkvorm zittend.

De jongeren zitten in een cirkel of u-vorm. Jij zegt als begeleider een stelling. Als de jongeren denken dat de stelling waar is, steken ze hun hand op of gaan ze rechtstaan.

Hou bij elke stelling een korte bespreking en zorgt dat de juiste informatie herhaald wordt.

Differentiatie 1:

Laat je jongeren bordjes maken waarop ze op de ene kant 'waar' schrijven, op de andere kant 'Niet waar'. In plaats van hun hand op te steken, gebruiken ze de bordjes.

Differentiatie 2:

Een andere optie is om dit stellingenspel bewegend te spelen. Maak één kant van je lokaal 'Waar', de andere kant is dan 'Niet waar'. De jongeren gaan telkens aan één kant van het lokaal staan. Dit is iets uitdagender voor jou als begeleider om de stellingen te bespreken. Het zorgt tegelijk ook voor meer actie en activiteit.

De stellingen

- 1. Het komt vaak voor dat je tijdens je menstruatie meer dan één maandverband of tampon per uur nodig hebt.**
Niet waar. Als dit eens gebeurt, hoef je je niet meteen zorgen te maken. Heb je de hele dag, elk uur een doorweekte tampon of maandverband? Dan ga je best naar de huisarts.
- 2. Je menstruatiecyclus beïnvloedt je stemming en emoties.**
Waar. Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen zijn gekende emotionele klachten. Je kan ook fysieke klachten hebben. Wanneer de klachten je in het dagelijks leven tegenwerken, spreken we over premenstrueel syndroom (PMS).
- 3. Hoofdpijn, lichte misselijkheid, pijnlijke borsten, opgeblazen gevoel, rugpijn en buikkrampen zijn allemaal gekende menstruatieklachten.**
Waar. Dit zijn allemaal gekende klachten, wanneer ze echter je dagelijkse taken beïnvloeden, raadpleeg je best een huisarts.
- 4. Stress, lichaamsbeweging en voeding kunnen invloed hebben op menstruatie(klachten).**
Waar. Sommige mensen zijn geholpen met wat extra lichaamsbeweging. Ook gezonde voeding en het vermijden van prikkelende stoffen (zoals cafeïne, suiker, zout en alcohol) kunnen helpen.
- 5. Het gebruik van hormonale anticonceptie kan zware menstruatieklachten verminderen.**
Waar. Wanneer je hormonale anticonceptie gebruikt, heb je geen natuurlijke menstruatie. Daardoor nemen de klachten af, of verdwijnen ze.
- 6. Menstruatiebloed is hetzelfde als gewoon wondbloed.**
Niet waar. Het is een mix van slijmvlies, bloed en de onbevuchte eicel.
- 7. Het is normaal om tijdens je menstruatie meer vermoeid te zijn dan anders.**
Waar. Lichte vermoeidheid is een gekende menstruatieklacht.
- 8. Menstruatieklachten kunnen zo erg zijn, dat het nodig is om thuis te blijven.**
Waar. Gewoonlijk zijn menstruatieklachten niet zo erg dat je ervoor moet thuisblijven, maar dit geldt niet voor iedereen. Soms beïnvloeden ze de dagelijkse taken, je laat je dan best opvolgen door de huisarts.
- 9. Diarree tijdens de menstruatie is een teken van een ernstig gezondheidsprobleem.**
Niet waar. De stofjes die ervoor zorgen dat je baarmoeder samentrekt tijdens je menstruatie geven soms ook darmklachten. Dan krijg je soms winderigheid of diarree.
- 10. Klachten beginnen altijd op dag één van de menstruatie.**
Niet waar. Soms starten de klachten ook enkele dagen voor de start van je menstruatie. Dat is het premenstrueel syndroom (PMS). Je kan er tijdens de eerste dagen van je menstruatie ook nog wat last van hebben.

Als afsluiting overloop je de klassieke klachten nog eens:

- prikkelbaarheid
- stemmingswisselingen
- vermoeidheid
- pijnlijke borsten
- een opgeblazen gevoel
- buikkrampen
- hoofdpijn
- misselijkheid
- (lage) rugpijn
- diarree

Benadruk dat je bij twijfel of zorgen best de huisarts contacteert.

3. Voortplanting en anticonceptie

3.1 Leergesprek – Voortplanting

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- instructieplaat 'Bevruchting' met cijfercode 3.1



Doelstellingen:

- De jongeren kunnen het proces van bevruchting en beginnende zwangerschap beschrijven.
- De jongeren kunnen vroege symptomen van zwangerschap herkennen.
- De jongeren kunnen het verschil uitleggen tussen een 'ongeplande' en een 'ongewenste' zwangerschap.
- De jongeren weten waar ze hulp kunnen zoeken bij een ongewenste zwangerschap.
- De jongeren kunnen enkele factoren opsommen die invloed hebben op de vruchtbaarheid.

Werkwijze:

Maak een kring rond tafels, zo kan je de prenten op tafel leggen en kan iedereen ze goed zien.

Stap 1: Zwanger worden

Elke zwangerschap begint bij een bevruchting. Vraag de jongeren wat ze hierover weten. 'Hoe ontstaat een zwangerschap?'

Differentiatie:

Werk je met een erg stille groep? Vraag dan door, om het antwoord toch van de groep te laten komen:

- Wat heb je nodig om een bevruchting te laten gebeuren?
- Waar ontmoeten de zaadcel en de eikel elkaar?

Je kan ook de instructieplaat tonen en vragen stellen aan de groep. Wat zien ze gebeuren? Bekijk de plaat prent per prent.

Luister naar wat er door de jongeren wordt aangehaald. Zeggen ze iets dat niet klopt, stel dan vragen over wat ze vertellen. 'Waar hoorden ze dit?' 'Waarom denken ze dat dit klopt?' 'Hoe zijn ze tot die conclusie gekomen?' Probeer hen te laten reflecteren voor je hen verbetert.

! Tip: Op zoek naar meer tips over begeleidershouding? In de inleiding van deze handleiding geven we je enkele belangrijke tips mee en verwijzen we je door naar andere informatiebronnen.

Neem nu de instructieplaat over bevruchting erbij. Herhaal de juiste informatie die gedeeld wordt en vat de belangrijkste informatie samen. Dat kan aan de hand van onderstaande tekst:

“ 'Wanneer een penis klaarkomt in een vagina, komt er sperma in de vagina. In sperma zitten miljoenen zaadcellen. Ze zijn met zoveel omdat ze een lange weg af moeten leggen. Ze zwemmen via de baarmoederhals door de baarmoederholte naar de eileiders. Hooguit enkele honderden zaadcellen geraken tot in één van de eileiders. Slechts enkele zaadcellen bereiken uiteindelijk de eikel.

Als de zaadcellen in de eileider een rijpe eikel ontmoeten, proberen ze met hun kop de eikel in te gaan. Als één zaadcel daarin slaagt, is de eikel bevrucht. Andere zaadcellen kunnen dan niet meer in de eikel en sterven af.

De bevruchte eikel daalt daarna af naar de baarmoeder. Dat duurt zo'n 5 dagen. Daar nestelt de eikel zich in het baarmoederslijmvlies: een zachte, vochtige, voedzame laag aan de binnenkant van de baarmoeder.

Zodra de bevruchte eikel zich in het baarmoederslijmvlies nestelt, ontwikkelt de bevruchte eikel zich verder. In de eerste fase noemen we dit een embryo, vanaf 8 weken noemen we dit een foetus.'



Wist-je-dat: Je hebt misschien zelf geleerd over een race van spermacellen waarvan de 'beste' de eicel binnendringt. Dat idee is intussen verouderd. Het toont hoe gendernormen over actieve, veroverende mannen en passief wachtende vrouwen door kunnen dringen in wetenschappelijke theorieën. Probeer in je uitleg woorden te vermijden die cognitieve eigenschappen aan cellen toekennen, zoals 'racen', 'kiezen', 'lokken', 'veroveren', 'binnendringen', 'toelaten'.

Ga verder met het gesprek, met enkele verdiepende vragen:

- **Waarom kan iemand maar op bepaalde momenten zwanger worden?**
Omdat er maar één keer per cyclus een eisprong is. De eicel overleeft maar 24 uur, dus de bevruchting kan alleen dan gebeuren. Zaadcellen kunnen tot 5 dagen overleven in de baarmoeder en eileiders, ze blijven zwemmen tot ze een eicel tegenkomen.
- **Wat als er geen bevruchting plaatsvindt? Wat gebeurt er dan in het lichaam?**
Dan sterft de eicel af en wordt het baarmoederslijmvlies afgestoten. Deze bloeding noemen we de menstruatie.
- **Hoe wordt de foetus gevoed tijdens de zwangerschap?**
Via de placenta en de navelstreng krijgt de foetus zuurstof en voedingsstoffen uit het bloed van de moeder.
- **Hoe weet je of je zwanger bent?**
Het eerste duidelijke teken is meestal dat je geen menstruatie krijgt. Maar dat is niet voldoende om zeker te zijn. Andere vroege signalen kunnen zijn: misselijkheid, vermoeidheid, gevoelige of opgezwollen borsten, vaker moeten plassen ...
Om zeker te weten of je zwanger bent, moet je een zwangerschapstest doen. Dit doe je best op de dag dat je je menstruatie verwacht. Een zwangerschapstest kost tussen de 10 en 20 euro. Die meet het hormoon hCG in je urine: dat hormoon komt alleen bij een zwangerschap. Een bloedtest bij de dokter kan het nóg preciezer aantonen.
- **Hoe ontstaan tweelingen?**
Er zijn twee soorten. Je hebt eeneiige tweelingen: ze delen hetzelfde DNA en lijken dus sprekend op elkaar. Ze ontstaan omdat één bevruchte eicel zich vroeg in twee splitst. Daarna ontwikkelen beide delen zich verder tot aparte embryo's. Bij twee-eiige tweelingen gaat het iets anders: zij ontstaan uit twee aparte eicellen die bevrucht worden. Soms rijpen er twee eicellen tegelijk, die komen dan tegelijk vrij tijdens dezelfde eisprong. Als beide eicellen bevrucht worden door twee verschillende zaadcellen, dan ontwikkelen ze zich elk tot een embryo. Zo ontstaat een twee-eiige tweeling. Ze zijn genetisch even verschillend als gewone broers en zussen.
- **Wat als iemand geen kinderen kan krijgen op de 'natuurlijke' manier? Welke opties bestaan er dan?**
Er zijn verschillende alternatieven voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen, voor koppels van hetzelfde geslacht, of voor alleenstaanden met een kinderwens. Het gaat dan bijvoorbeeld over vruchtbaarheidsbehandelingen, spermadonatie of adoptie.

Werk je met +16-jarigen? Dan kan je dieper ingaan op enkele vruchtbaarheidsbehandelingen en andere opties.

- **Inseminatie:** Sperma van de partner of een donor wordt met een dun buisje in de baarmoeder of vagina ingebracht.
- **In-vitrofertilisatie (IVF):** Een eicel wordt buiten het lichaam bevrucht met een zaadcel in een laboratorium. Daarna wordt het embryo terug in de baarmoeder geplaatst.
- **Zaad- of eiceldonatie:** Sommige mensen gebruiken sperma of eicellen van een donor.
- **Draagouderschap:** Iemand kan in plaats van de wensouders zwanger zijn, deze persoon staat na de bevalling de baby dan af. Belangrijk: draagouderschap is in België niet wettelijk geregeld. Het is niet verboden, maar er zijn ook geen wetten om de betrokken partijen te beschermen. Het is wel verboden dat de wensouders geld geven aan de draagouder.
- **Adoptie of pleegouderschap:** Een andere optie is een kind opvoeden dat niet biologisch het jouwe is, bijvoorbeeld via adoptie of als pleegouder.

Werk je met +16-jarigen? Vervolg je leergesprek dan met volgende vragen.

- **Is het voor iedereen even makkelijk om zwanger te worden? Wat beïnvloedt de vruchtbaarheid?**
Zonder anticonceptie is 50% van de (biologisch gezien) man-vrouwkoppels zwanger na 6 maanden. Na één jaar is dat 85%. 15% is dus na een jaar niet spontaan zwanger. Bijna de helft van deze groep zal in de loop van het tweede jaar spontaan zwanger worden.
Dit kan je vruchtbaarheid beïnvloeden: leeftijd, roken (zowel actief als passief), een ongezond gewicht (zowel te laag als te hoog), soa's, alcohol en andere drugs.
- **Wat beïnvloedt de gezondheid van je foetus tijdens de zwangerschap?**
De gezondheid van een foetus wordt beïnvloed door factoren zoals voeding, alcohol en andere drugs, ziekte, medicatie en stress. Het kan de ontwikkeling van de hersenen en organen verstoren.
- **Wat als je op een bepaald moment graag zwanger wil worden?**
Denk goed na of je er emotioneel, praktisch en financieel klaar voor bent. Een kind opvoeden vraagt tijd, zorg, geld en verantwoordelijkheid. Ga ook naar de huisarts of gynaecoloog, die kan helpen om je lichaam goed voor te bereiden en eventuele risico's te bespreken.
- **Wat als je op jonge leeftijd al een sterke kinderwens hebt?**
Dat is niet zo raar, het komt best vaak voor. Praat erover met een volwassene die je vertrouwt. Je kan ook contact opnemen met Fara: deze organisatie luistert, informeert en begeleidt mensen bij zwangerschapskeuzes. Ook bij het CLB, je huisarts en Awel kan je terecht.

Stap 2: Ongepland? Ongewenst?

“ ‘Ongeveer 1 op de 4 zwangerschappen zijn ongepland, naar schatting. Maar ongepland is niet hetzelfde als ongewenst. Het verschil is erg belangrijk.’ ”

Stel de jongeren vragen om hier dieper op in te gaan:

- **Wat is het verschil tussen ongepland en ongewenst?**
Bij een ongeplande zwangerschap had je niet op een zwangerschap gerekend: je had het letterlijk niet gepland. Een ongewenste zwangerschap betekent dat je niet zwanger wil zijn, om welke reden dan ook. Niet elke ongeplande zwangerschap is ook ongewenst.
- **Welke keuzes heb je bij een ongeplande zwangerschap?**
Bij een ongeplande zwangerschap zijn er drie opties:
 - je kan de zwangerschap uitdragen en zelf voor het kind zorgen;
 - je kan de zwangerschap laten afbreken (abortus);
 - je kan de zwangerschap uitdragen en het kind afstaan voor adoptie of pleegzorg.
- **Hoe vermijd je een ongeplande zwangerschap als je seksueel actief bent?**
Wanneer je seks hebt, is er vaak risico op een ongeplande zwangerschap. Ga daar bewust mee om. Om ervoor te zorgen dat je geen ongeplande en ongewenste zwangerschap meemaakt, kan je anticonceptie gebruiken. Bij veel anticonceptie is het belangrijk dat je het consequent en correct gebruikt.

Werk je met +14-jarigen? Voeg dan ook volgende vragen toe aan je leergesprek.

- **Hoe kan het komen dat je ongepland zwanger bent?**
Een ongeplande zwangerschap kan ontstaan als:
 - je geen anticonceptie gebruikt;
 - je anticonceptie niet correct gebruikt;
 - je anticonceptie niet goed werkt: bijvoorbeeld een gescheurd condoom, vergeten pil;
 - je de kans op zwangerschap verkeerd inschat;
 - Door onvrijwillige seks.

Het is niet altijd duidelijk waarom je ongepland zwanger bent geworden. Sommige mensen gebruiken hun anticonceptie correct, maar worden toch zwanger.

- **Hoe kan je een goede beslissing nemen bij een ongeplande zwangerschap?**
Dat kan door alles goed op een rijtje te zetten en te praten met iemand die je vertrouwt zoals je partner, vriend(in), ouders, dokter of een andere professionele hulpverlener. Je hoeft geen schaamte te voelen over je ongeplande zwangerschap. Heel veel mensen maken dit mee. Er is geen foute keuze en je kan veel gevoelens tegelijk hebben, of net niet veel voelen over je ongeplande zwangerschap. Heb je het moeilijk met beslissen, dan kan je ook terecht bij Fara, het luister- en informatiepunt rond zwangerschapskeuzes, of op keuzehulpongeplandzwanger.be.

- **Wie mag beslissen over een abortus?**

In België is de keuzevrijheid van de persoon die zwanger is, het belangrijkste. Alleen die persoon mag beslissen of die de zwangerschap behoudt of niet. De partner, vrienden, familie en anderen kunnen helpen om een beslissing te nemen. Maar juridisch gezien kan niemand een bepaalde keuze afdwingen.

- **Tot wanneer kan je een abortus laten doen?**

Abortus kan in België tot 12 weken zwangerschap. Dat komt overeen met 14 weken als je begint te tellen vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie. Weet wel, er zit een wachttijd tussen je eerste afspraak en je uiteindelijke zwangerschapsafbreking. Die reken je best mee in.

Werk je met +16-jarigen, ga dan eventueel dieper in op ongepland zwanger worden:

- Hoe denk je dat iemand zich voelt die jong ongepland zwanger wordt?
- Vanaf wanneer denk je dat iemand klaar is om aan kinderen te beginnen?
- Hoe zou je het gesprek over ongeplande zwangerschap kunnen aangaan met je ouders?

Rond het gesprek af door de jongeren te vragen wat ze geleerd hebben of wat hen is bijgebleven. Was er iets verrassend, moeilijk, herkenbaar? Is er iets waar ze verder over willen nadenken? Laat hen kort iets aanhalen en probeer niet in te gaan op wat wordt aangehaald.

Bedank de jongeren voor het open gesprek en herinner hen aan de afspraken rond privacy: alles wat hier gezegd werd, blijft binnen deze groep.

3.2 Wat als ... kinderen!

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

- groot papier per groepje
- stiften en pennen
- post-its

Doelstellingen:

- De jongeren denken kritisch na over maatschappelijke verwachtingen over ouderschap.
- De jongeren denken kritisch na over bewust kiezen voor (geen) kinderen en wat er nodig is om een kind op te voeden.

Werkwijze:

Verdeel de jongeren in groepjes van 3 à 4 personen. Geef elk groepje de nodige materialen. Start dan door het volgende scenario voor te stellen:

“ ‘Stel je voor dat je over precies één maand een pasgeboren baby krijgt. Je bent nu zwanger, of je partner is zwanger, of jullie adopteren een baby die over een maand bij je komt wonen. Hoe het gebeurt doet er niet toe, maar er is geen weg meer terug. Nog vier weken en je leven is plots helemaal anders. Wat zou je op dit moment allemaal moeten veranderen om je voor te bereiden op de komst van dit kindje?’ ”

Benadruk dat dit een denkbeeldige oefening is. Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Het belangrijkste is om na te denken over het ouderschap en wat daarbij komt kijken.

Stap 1: Individuele brainstorm

Laat de jongeren hier eerst individueel en in stilte over nadenken. De dingen waar ze aan denken schrijven ze op post-its. Deze individuele brainstorm hoeft maar 3 tot 5 minuten te duren. Het zorgt voor meer veiligheid en individuele betrokkenheid.

Noteer intussen een paar richtvragen op het bord. Die kunnen helpen bij het tweede deel van de oefening:

- Heb je genoeg tijd en energie?
- Heb je de juiste kennis en vaardigheden? Wat zou je nog moeten leren?
- Wat met geld, school, werk, vrienden, hobby's?

- Wie helpt je?
- Wat zou je een kind willen meegeven?
- Waar zou de baby slapen?
- Welke spulletjes heeft een baby allemaal nodig?
- Wat is een veilige omgeving voor een baby?

Stap 2: Brainstorm in groep

Iedere kleine groep bekijkt samen wat alle groepsleden noteerde. Op één blad verzamelen ze hun ideeën, dat kan als mindmap. Ze overleggen en denken samen verder na over de situatie. Ze maken gebruik van de richtvragen die op bord werden geschreven.

In totaal laat je de jongeren 15 à 20 minuten nadenken en discussiëren in groep.

Is iedereen bijna klaar met hun brainstorm? Vraag elke groep om enkele kernwoorden op hun mindmap aan te duiden. Wat zijn de belangrijkste voorwaarden om een baby gezond en veilig te laten opgroeien? Wat zijn de belangrijkste veranderingen?

Differentiatie:

Moedig jongeren die snel klaar zijn aan om na te denken over de gevolgen op lange termijn. Ze kunnen ook nadenken over verschillende scenario's, bijvoorbeeld single ouderschap of ouderschap van kinderen met een beperking.

Stap 3: Klasbespreking

Als laatste stap ga je dieper in op het denkproces en de beleving van de jongeren. Gebruik reflectievragen:

- Wat viel jullie het meest op toen jullie deze mindmap maakten?
- Wat zou het van jullie vragen om nu een kind op te voeden?
- Welke veranderingen vonden jullie het meest uitdagend om te bedenken? En waarom?
- Als jullie nu naar jullie mindmap en kernwoorden kijken: wat denk je dan dat je zeker nodig hebt om klaar te zijn voor kinderen?

Eindig met de reflectievraag: Wat neem je mee uit deze oefening over kinderwens?

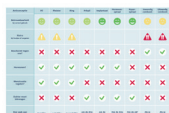
3.3 Leergesprek – Anticonceptie

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- fysieke anticonceptiemiddelen uit de koffer: anticonceptiepil, hormoonspiraal, koperspiraal, prikpil, anti-conceptiepleister, hormonaal implantaat, vaginale ring, uitwendig condoom, inwendig condoom, noodpil
- grabbelzak
- instructieplaat 'Matrix anticonceptiemiddelen' met cijfercode 3.3



Doelstellingen:

- De jongeren kunnen van elk anticonceptiemiddel enkele eigenschappen noemen en ze met elkaar vergelijken.
- De jongeren evalueren hun anticonceptiegebruik op basis van hun eigen noden en de eigenschappen van de anticonceptiemiddelen.
- De jongeren kunnen benoemen hoe en wanneer je noodanticonceptie gebruikt.

Werkwijze:

Neem de fysieke anticonceptiemiddelen uit de koffer en steek ze in de grabbelzak. De noodpil gaat er niet in. Ga met de jongeren in een kring zitten. Laat telkens één van de jongeren een anticonceptiemiddel uit de grabbelzak nemen. Stel hen dan de volgende vragen, de andere jongeren mogen helpen met antwoorden:

- Wat is dit?
- Heb je hier al eens van gehoord?
- Wat weet je hierover?

Probeer de jongeren zoveel mogelijk zelf te laten vertellen. Als begeleider vul je aan met onderstaande informatie. Neem na elk anticonceptiemiddel de matrix erbij en herhaal kort de eigenschappen van het anticonceptiemiddel.

Uitgebreidere informatie over de verschillende middelen, hun kenmerken en hun gebruik vind je op allesoverseks.be/anticonceptie.

Achtergrondinformatie anticonceptiemiddelen

Anticonceptiepil

- Klein pilletje dat je inslikt.
- De gewone pil of 'combinatiepil' bevat twee hormonen (progestageen en oestrogeen) die ervoor zorgen dat:
 - er geen eisprong meer plaatsvindt;
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken;
 - een bevruchte eicel zich niet in de slijmvliesbekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Je neemt de pil dagelijks in, op hetzelfde tijdstip. Een pilstrip bevat gemiddeld 21 of 22 pillen. Je stopt met de pil te nemen wanneer de strip op is. Je neemt dan één week geen pil in: dit is de 'stopweek'. In die week krijg je een bloeding.
- Je menstruatie kan je zelf regelen. Als je niet ongesteld wilt worden, sla dan de stopweek over en start meteen met een nieuwe strip.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), hiervoor gebruik je een condoom.
- De pil is niet betrouwbaar als je ze vergeet of te laat inneemt. De pil is daarom minder geschikt als je een onregelmatig leven hebt of vergeetachtig bent.

Er bestaan ook pilstrips met 28 pillen. Je blijft de pil dan gewoon doornemen en hebt geen stopweek. De laatste 7 pillen van deze strip zijn placebopillen. Daardoor krijg je in die week een bloeding. Het handige aan 28 pillen is dat je zo minder snel vergeet om opnieuw te starten.

Naast de combinatiepil bestaat er ook de minipil. De minipil bevat maar één hormoon (progestageen), ook is de dosis van het hormoon lager. Het is even veilig als de gewone pil, maar je kan je menstruatie er niet mee regelen. Je blijft de minipil gewoon doornemen zonder stopweek. Je krijgt je bloeding en blijft beschermd tegen ongeplande zwangerschap.

Anticonceptiepleister

- Pleister die je op je huid kleeft.
- Bevat hormonen (progestageen en oestrogeen) die ervoor zorgen dat:
 - er geen eisprong meer plaatsvindt;
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken;
 - een bevruchte eicel zich niet in de slijmvliesbekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Je brengt elke week op hetzelfde tijdstip een nieuwe pleister aan, best op een andere plek. Dit doe je 3 weken na elkaar. In de vierde week kleef je geen pleister, dan krijg je een bloeding. Na 7 dagen breng je een nieuwe pleister aan.
- Je menstruatie kan je zelf regelen. Als je niet ongesteld wilt worden kleef je in week 4 meteen al een nieuwe pleister. Je krijgt dan geen bloeding.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), hiervoor gebruik je een condoom.
- Je mag met de pleister sporten, zwemmen of naar de sauna gaan.

Vaginale ring

- Kleine plastic ring die je in je vagina inbrengt.
- Bevat hormonen (progestageen en oestrogeen) die ervoor zorgen dat:
 - er geen eisprong meer plaatsvindt;
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken;
 - een bevruchte eicel zich niet in de slijmvliesbekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Je brengt elke maand een nieuwe ring in. Deze laat je 3 weken zitten. Na 3 weken verwijder je de ring en draag je 7 dagen geen ring. In die week krijg je een bloeding. Na deze stopweek breng je een nieuwe ring in.
- Je menstruatie kan je zelf regelen. Wil je een bloeding overslaan, breng dan na 3 weken onmiddellijk een nieuwe ring in.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), hiervoor gebruik je een condoom.
- Je kan seks hebben met een vaginale ring, maar soms voelt je partner hem zitten. Je mag de ring dan voor maximaal 2 uur uit je vagina halen. Na de seks breng je hem gewoon terug in. Je blijft beschermd.

Prikpil

- Inspuiting met een hormoon (progestageen).
- Progestageen zorgt ervoor dat:
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken;
 - een bevruchte eicel zich niet in de slijmvliesbekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Je krijgt om de 3 maanden een inspuiting. Meestal gebeurt het door een dokter, verpleegkundige of gynaecoloog.
- Je menstruatie kan je niet zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), hiervoor gebruik je een condoom.
- Het is een heel discrete methode. Niemand kan zien dat je deze anticonceptie gebruikt.
- Ben je jonger dan 18 jaar? Dan is de prikpil niet geschikt als anticonceptie omdat de prikpil effect heeft op je botontwikkeling.

Hormonaal implantaat

- Staafje dat door de dokter onder de huid in je bovenarm wordt geplaatst.
- Bevat een hormoon (progestageen) dat ervoor zorgt dat:
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken;
 - een bevruchte eicel zich niet in de slijmvliesbekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Het staafje geeft gedurende 3 jaar hormonen af. Je bent dus 3 jaar beschermd tegen zwangerschap.
- Je menstruatie kan je niet zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), hiervoor gebruik je een condoom.

Hormoonspiraal

- Klein plastic voorwerp dat je dokter of gynaecoloog in je baarmoeder plaatst.
- Bevat een hormoon (progestageen) dat ervoor zorgt dat:
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken;
 - een bevruchte eicel zich niet in de slijmvliesbekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Is 3 tot 5 jaar werkzaam. Het spiraaltje geeft heel de tijd een kleine hoeveelheid hormoon af.
- Je menstruatie kan je niet zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), hiervoor gebruik je een condoom.
- Sommige mensen ervaren pijn tijdens of na het plaatsen van het spiraaltje. Pijnstillers kunnen helpen. Praat er zeker over met je dokter als je zenuwachtig bent over de plaatsing.
- Tijdens het eerste jaar moet je twee keer laten controleren of het spiraaltje nog goed zit. Daarna laat je het spiraaltje jaarlijks controleren.

Koperspiraal

- Klein plastic voorwerp met koperdraad eromheen dat je dokter of gynaecoloog in je baarmoeder plaatst.
- Bevat geen hormonen, maar wel koper:
 - Zaadcellen worden inactief gemaakt door het koper, daardoor zijn ze niet of nauwelijks in staat om een eikel te bevruchten.
 - Koper maakt het slijmvlies van de baarmoeder ongeschikt voor innesteling van een bevruchte eikel.
- Is 5 tot 10 jaar werkzaam.
- Je menstruatie kan je niet zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's), hiervoor gebruik je een condoom.
- Sommige mensen ervaren pijn tijdens of na het plaatsen van het spiraalje. Pijnstillers kunnen helpen. Praat er zeker over met je dokter als je zenuwachtig bent over de plaatsing.
- Tijdens het eerste jaar moet je twee keer laten controleren of het spiraaltje nog goed zit. Daarna laat je het spiraaltje jaarlijks controleren.

Uitwendig condoom

- Een hoesje voor over de stijve penis.
- Het zorgt ervoor dat het sperma niet in de vagina komt.
- Gebruik je wanneer je seks hebt.
- Het heeft geen invloed op de menstruatiecyclus.
- Je bent beschermd tegen bevruchting en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) omdat voorvocht en sperma in het condoom blijven.

Hoe je dit condoom gebruikt wordt getoond en aangeleerd in de werkvorm 'Condoomdemonstratie'.

Inwendig condoom

- Een zakje dat je in de vagina inbrengt. De kleine ring onderaan het zakje knijp je samen en breng je zo Het zorgt ervoor dat het sperma niet in de vagina terecht komt.
- Gebruik je wanneer je seks hebt. Je kan het inwendig condoom ook al een tijdje voor je seks hebt, inbrengen.
- Het heeft geen invloed op de menstruatiecyclus.
- Je bent beschermd tegen bevruchting en seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).

Onveilige methodes

Deze anticonceptiemethoden zitten niet in de grabbelzak. Lees de naam voor en stel hierbij dezelfde vragen. Vul aan waar nodig.

Coïtus interruptus of 'terugtrekken'

- Dat de penis net voor de zaadlozing uit de vagina halen, om te voorkomen dat er sperma in de vagina komt.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).
- Deze methode is niet betrouwbaar. Ook in het voorvocht, het vocht dat vrijkomt voor het klaarkomen, zit sperma. Daarnaast is het heel moeilijk om op tijd de penis uit de vagina te halen. Als je te laat bent, kom je toch nog klaar in de vagina. Dan kan er een bevruchting gebeuren.

Werk je met +14-jarigen? Bespreek dan ook volgende anticonceptiemethoden. Deze methoden zijn niet geschikt voor jongeren, maar zouden als volwassene wel een optie kunnen zijn.

Vruchtbaredagen-methode

- Dat is een methode waarbij je enkel onbeschermd seks hebt op de dagen dat je denkt niet vruchtbaar te zijn. Op de dagen dat je wél vruchtbaar bent, heb je geen seks of gebruik je een condoom.
- Om te achterhalen wanneer je vruchtbaar bent kan je volgende methodes gebruiken:
 - je cyclus berekenen met een kalender, hier bestaan ook specifieke apps voor;
 - je temperatuur meten;
 - de textuur en hoeveelheid vaginale afscheiding bepalen;
 - ochtendurine testen.

- Hoe meer manieren je combineert om te bepalen wanneer je vruchtbaar bent, hoe betrouwbaarder het is. Maar je lichaam wordt door zoveel factoren beïnvloed: voedsel, ziekte, medicatie ... Daardoor is het moeilijk om die resultaten correct te interpreteren.
- Als jongere is jouw lichaam nog volop in ontwikkeling. Jouw hormonen zijn nog niet stabiel en jouw menstruatiecyclus is meestal nog niet regelmatig. Daardoor is de vruchtbaredagen-methode niet betrouwbaar voor jongeren.
- Het heeft geen invloed op de menstruatiecyclus.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).

Sterilisatie

- Sterilisatie is een operatie die je onvruchtbaar maakt. Iedereen kan gesteriliseerd worden.
- Bij mensen met een penis onderbreekt de dokter de zaadleiters. Daardoor zitten er geen zaadcellen meer in het sperma en is bevruchting onmogelijk. Deze ingreep wordt ook vasectomie genoemd.
- Bij mensen met een baarmoeder onderbreekt de dokter de eileiders. Daardoor geraken zaadcellen niet meer tot bij de rijpe eicel en kunnen eicellen niet meer afdalen tot in de baarmoeder.
- De ingreep gebeurt in het ziekenhuis.
- Je kan een sterilisatie ongedaan laten maken, maar het is moeilijk en lukt niet altijd. Je moet dus zeker zijn dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Het heeft geen invloed op de menstruatiecyclus.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).

Noodanticonceptie

Stel de volgende vraag aan de jongeren:

- Wat doe je als je onbeschermd seks had, of het fout liep met de anticonceptie?

Neem de noodpil en het koperspiraaltje erbij. Stel opnieuw de volgende vragen aan de jongeren:

- Wat is dit?
- Heb je hier al eens van gehoord?
- Wat weet je hierover?

Probeer de jongeren zoveel mogelijk zelf te laten vertellen over het noodanticonceptiemiddel. Als begeleider vul je aan met onderstaande informatie.

Noodpil

- Het is een pil die je kan nemen na onbeschermd seks of als er iets fout liep met je anticonceptie, om de kans op een zwangerschap te verkleinen.
- De noodpil zorgt ervoor dat je eisprong wordt uitgesteld. Zo kan je een zwangerschap eventueel nog vermijden. De noodpil werkt dus enkel als je jouw eisprong nog niet hebt gehad.
- Je kan een klassieke noodpil tot 72 uur (3 dagen) na de onbeschermd seks innemen. Er bestaat ook een noodpil die je tot 120 uur (5 dagen) na de seks kan innemen.
- Sommige mensen noemen de noodpil ook wel de morning after pil. Dat klopt niet, je kan ze niet enkel de ochtend na de seks nemen. Maar hoe sneller je de noodpil neemt, hoe groter de kans dat het werkt.
- De noodpil is verkrijgbaar bij de apotheek. Je hebt er geen doktersvoorschrift voor nodig. Misschien zal de apotheek je enkele vragen stellen om je te helpen kiezen welke noodpil het meest geschikt is.
- Na het nemen van de noodpil, gebruik je nog een week een condoom.

Je kan eventueel deze bijvraag stellen aan de jongeren: Hoe zou je je voorbereiden op een apotheekbezoek voor de noodpil?

Noodspiraal

- In plaats van een noodpil kan je ook kiezen voor een noodspiraal. Het noodspiraaltje is eigenlijk een koperspiraal. (Neem het koperspiraaltje erbij).
- Dat kan tot 5 dagen na de onbeschermd seks geplaatst worden door de huisarts of gynaecoloog.
- Het noodspiraaltje is betrouwbaarder dan de noodpil. De noodpil vertraagt of verhindert de eisprong en werkt niet meer als je al een eisprong hebt gehad. Een noodspiraal voorkomt dat de (bevruchte) eicel kan innestelen.
- Het noodspiraaltje kan na de plaatsing ook dienen als anticonceptiemiddel.

Afsluiting

Nu je alle anticonceptiemiddelen met de jongeren hebt overlopen, bespreek je ook de volgende vragen met hen:

- **Waar en hoe kan je aan anticonceptiemiddelen geraken?**
Voor de meeste anticonceptiemiddelen heb je een voorschrift van de huisarts nodig. Daarna kan je deze zelf gaan ophalen bij de apotheker. Condooms kan je kopen in de winkel, hiervoor heb je geen voorschrift nodig.
- **Kan je anticonceptie nemen zonder toestemming van jouw ouders?**
Ja, je kan zelf naar de huisarts gaan en een voorschrift vragen voor anticonceptie. Je huisarts heeft beroepsgeheim en mag dus niet aan jouw ouders vertellen dat je bent langsgeweest of wat jouw vraag was. Je bespreekt het best wel met jouw ouders als dat mogelijk is. Het geeft je een rustiger gevoel als je het niet hoeft te verbergen. Je ouders kunnen misschien meebetalen. Daarbij: bepaalde medicatie kan bijwerkingen hebben in combinatie met anticonceptie. Daarom is het belangrijk dat je dokter en je ouders op de hoogte zijn van jouw anticonceptiegebruik.
- **Hoeveel kost anticonceptie?**
Jongeren onder de 25 jaar ontvangen voor de meeste anticonceptiemiddelen een (gedeeltelijke) tegemoetkoming. Vraag dit na bij jouw huisarts of ziekteverzekering.
- **Wat als je je hormonale anticonceptie vergat te nemen?**
Als je je hormonale anticonceptie vergeet te nemen, werkt het anticonceptiemiddel niet meer (goed). Je loopt dan dus risico op een ongeplande zwangerschap. Wat je moet doen, hangt af van het anticonceptiemiddel dat je gebruikt. Neem de bijsluiter van het anticonceptiemiddel erbij en volg je de stappen die daar beschreven zijn. Je kan ook jouw huisarts contacteren. Gebruik een condoom tot je weet of alles weer veilig is.
- **Waar kun je terecht voor hulp of informatie over anticonceptie?**
 - [Allesoverseks.be](https://allesoverseks.be) is een betrouwbare bron voor informatie over anticonceptie. Je vindt er ook de anticonceptiewijzer: die helpt je om een geïnformeerde keuze te maken.
 - Een huisarts of gynaecoloog kan jou helpen om een geïnformeerde anticonceptiekeuze te maken.
 - Bespreek anticonceptie met jouw ouders, je partner of iemand anders die je vertrouwt. Zij kunnen je ondersteunen in jouw keuze en eventueel meegaan naar de huisarts of gynaecoloog.

Rond het gesprek af door de jongeren te vragen wat ze geleerd hebben of wat hen is bijgebleven uit het gesprek: Was er iets verrassend, moeilijk, herkenbaar? Is er iets waar ze verder over willen nadenken? Laat, wie wil, kort iets aanhalen en probeer niet in te gaan op wat wordt aangehaald.

Bedank de jongeren voor het open gesprek en herinner hen aan de afspraken rond privacy: alles wat hier gezegd werd, blijft binnen deze groep.

3.4 Anticonceptiekoppels

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

- bijlage 3.4 'Anticonceptiekoppels'. Vanaf pagina 70 of op sensoa.be/tussendelakens
- bijlage 3.4 'Matrix anticonceptiemiddelen'. Op pagina 72 of op sensoa.be/tussendelakens (één per groepje of vooraan geprojecteerd)
- toestel met internetverbinding per groepje

Doelstellingen:

- De jongeren analyseren verschillende redenen om een bepaald anticonceptiemiddel wel of niet te kiezen in fictieve situaties.
- De jongeren motiveren waarom communicatie met hun partner over anticonceptie belangrijk is.
- De jongeren onthouden dat ze een ander anticonceptiemiddel kunnen kiezen wanneer hun noden veranderen.

Deze werkvorm is geschikt als evaluatietool.

Werkwijze:

Verdeel de jongeren in groepjes van 2 of 3, en geef elk groepje een casus. Laat ze een antwoord formuleren op de vragen die bij de casus horen. Het is niet erg dat sommige groepjes dezelfde casus krijgen, ze kunnen van elkaar leren.

Geef elk groepje een kopie van de matrix met anticonceptiemiddelen als hulpmiddel of projecteer de matrix vooraan. Laat de jongeren een toestel met internetverbinding gebruiken om informatie op te zoeken waar nodig.

Wanneer de jongeren klaar zijn met voorbereiden, laat je ze hun casussen en resultaten voorstellen. De andere jongeren kunnen dan aanvullen:

- Klopt deze redenering?
- Aan welke zaken denken zij nog?

Herhaal de belangrijkste elementen die door de jongeren werden aangehaald. Vul waar nodig aan met de informatie uit de antwoorden hieronder.

Casussen met antwoord**Casus 1: Shifa**

Shifa is een succesvolle topturnster. Haar trainingschema is zeer strak en intensief, en ze doet regelmatig mee aan wedstrijden. Ze zoekt een anticonceptiemiddel waarmee ze haar menstruatie kan uitstellen voor grote wedstrijden, omdat ze merkt dat haar menstruatie invloed heeft op haar prestatie. Door haar drukke agenda wil ze er het liefst niet elke dag aan denken. Ze is niet zo close met haar teamgenoten dus heeft liever niet dat zij weten dat ze anticonceptie neemt en daar vragen over beginnen te stellen.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

De vaginale ring lijkt het meest geschikt voor Shifa. Ze kan haar menstruatie dan zelf regelen en haar teamgenoten kunnen niet zien dat ze anticonceptie gebruikt. De pleister kan ook een optie zijn, ze kan deze dan op een discrete plaats plakken.

Casus 2: Fia en Lori

Fia en Lori zijn twee cisgender* vrouwen die sinds kort een monogame relatie met elkaar hebben. Fia heeft nog nooit seks gehad. Lori heeft al wel enkele eerdere relaties achter de rug, met zowel vrouwen als mannen. In die relaties was Lori seksueel actief.

- Welk anticonceptiemiddel raad je hen aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

*Een cisgender vrouw is iemand die geboren werd met vrouwelijke geslachtskenmerken en die zich ook vrouw voelt.

Geef zeker mee in je antwoord:

Fia en Lori kunnen niet zwanger worden van seks met elkaar, omdat ze geen zaadcellen maken. Ze moeten zich dus geen zorgen maken over een ongeplande zwangerschap. Als Lori voordien onveilige seks heeft gehad, kunnen ze best een liklapje gebruiken bij orale seks om het risico op soa's te verminderen. Als ze seks speeltjes delen, gebruiken ze ook best een condoom. Wanneer Lori zich heeft laten testen en geen soa heeft, kunnen ze het liklapje en het condoom laten vallen.

Casus 3: Loreen

Loreen heeft verschillende relaties. Onlangs is het condoom gescheurd tijdens de seks en dat heeft voor paniek gezorgd bij haar en haar sekspartner. Loreen heeft geen kinderwens. Ze heeft na de onbeschermd seks een noodpil genomen en is toen gelukkig niet zwanger geworden. Maar Loreen wil dit niet nog eens meemaken. Ze vraagt zich af of condooms wel betrouwbaar genoeg zijn als anticonceptiemiddel. Ze wil een betrouwbaar anticonceptiemiddel kiezen, zonder hormonen.

- Denk je dat condooms in dit geval voldoende zijn?
- Welke anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

Loreen wil graag een betrouwbaar anticonceptiemiddel zonder hormonen dus een koperspiraaltje is het meest geschikt voor haar. Daarnaast kan ze best aan combinatiepreventie doen, ofwel: de double dutch-methode. Je combineert dan een condoom met een ander anticonceptiemiddel. Zo is Loreen dubbel beschermd tegen zwangerschap én beschermd tegen soa's.

Casus 4: Elliot

Elliot is een trans man*. Hij zit in de beginfase van zijn transitie en wil intussen alles doen om zich goed te voelen in zijn lichaam. Geconfronteerd worden met zijn vrouwelijke geslachtsdelen is voor Elliot zeer moeilijk, het liefst menstrueert hij niet. Hij heeft er fysiek last van en ook mentaal vindt hij het lastig. Langdurige anticonceptie zoals een spiraaltje of implantaat is momenteel geen optie. Hij hoopt binnenkort met hormoontherapie te starten, waardoor langdurige oplossingen nu geen logische stap zijn. Elliot neemt al elke dag medicatie. Het is voor hem ook belangrijk dat de anticonceptie discreet is, hij wil niet dat klasgenoten iets kunnen zien als ze zich moeten omkleden tijdens de sportles.

*Een trans man of transgender man is een persoon die geboren is met vrouwelijke geslachtskenmerken maar zich identificeert als man.

- Welk anticonceptiemiddel raad je hem aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

De pil lijkt de beste optie voor Elliot. Hij kan hiermee zijn menstruatie controleren en kan hier ook makkelijk mee stoppen als hij met hormoontherapie start. De pleister zou ook een optie kunnen zijn, maar dan moet hij deze op een discrete plaats plakken als hij wil dat zijn klasgenoten niets zien.

Casus 5: Mehdi en Thalia

Mehdi en Thalia zijn net getrouwd en gaan binnenkort als huwelijksreis 3 maanden rondtrekken door Zuid-Amerika. Volgende week moet Thalia naar de huisarts om haar hormoonspiraaltje te laten verwijderen. Wanneer ze van hun huwelijksreis terugkomen, willen ze aan kinderen beginnen, maar nu nog niet. Thalia zoekt dus een andere oplossing tijdens de reis. Graag een oplossing waar ze niet aan hoeft te denken tijdens de vakantie.

- Welk anticonceptiemiddel raad je hen aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

Aangezien Mehdi en Thalia binnenkort aan kinderen willen beginnen, kunnen ze best overschakelen op een anticonceptiemiddel waar ze makkelijker mee kunnen stoppen. Omdat Thalia er het liefst niet aan wil denken als ze op reis is, en het om korte duur gaat, is de prikpil de beste optie.

Casus 6: Marc en Isa

Marc heeft Isa een paar maanden geleden leren kennen op een feestje in het jeugdhuis. Sindsdien zijn ze samen. Tot nu gebruikten ze altijd een condoom, maar Marc wil hier graag mee stoppen. Een uitwendig condoom voelt voor hem altijd als 'gedoe': het onderbreekt de fun, het vermindert het gevoel ... Nu hij in een vaste relatie zit, moet dit volgens hem anders kunnen. Isa deelt Marc's mening wel. Zij is het ook beu om condooms te gebruiken. Ze heeft eerder al hormonale anticonceptie gebruikt, maar kreeg daardoor last van stemmingswisselingen. Ze voelde zich vaak enorm somber, sindsdien vermijdt ze liever hormonen.

- Welk anticonceptiemiddel raad je hier aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

Een koperspiraaltje kan een optie zijn, dat heeft geen hormonen. Marc zal wel met Isa moeten bespreken of zij het ziet zitten om een koperspiraaltje te laten plaatsen.

De vruchtbaardagen-methode gebruikt ook geen hormonen, maar is niet betrouwbaar aangezien Isa nog jong en in ontwikkeling is.

Casus 7: Lily

Lily is net uit elkaar met haar ex. Toen ze samen waren, nam Lily altijd de pil. Nu ze single is, heeft ze geen zin meer om elke dag aan anticonceptie te denken. Ze is momenteel niet aan het daten, maar wil wel nog steeds haar menstruatie kunnen regelen. Daarom wil ze overstappen op een ander anticonceptiemiddel.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

Een vaginale ring zou het beste bij Lily passen. Hier moet ze maar maandelijks aan denken en ze kan er nog steeds haar menstruatie mee regelen. De pleister zou ook een optie kunnen zijn. Hier kan ze ook haar menstruatie mee regelen, maar ze moet er wel wekelijks aan denken.

Casus 8: Sammy

Sammy neemt al een aantal jaar de pil en is altijd tevreden geweest over deze vorm van anticonceptie. Het geeft haar een gevoel van controle over haar lichaam en menstruatiecyclus. Ze vindt het fijn om er elke dag mee bezig te zijn, de routine helpt haar om het niet te vergeten. Ze denkt alleen dat de pil effect heeft op haar stemming. Ze voelt zich de laatste tijd wat emotioneler en heeft gelezen dat de pil invloed kan hebben op je gemoedstoestand. Maar stoppen met de pil ziet ze niet zitten.

- Welk advies zou je haar geven?
- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

Sammy kan het best haar anticonceptiegebruik bespreken met de huisarts. De hormonen in de anticonceptie-pil kunnen inderdaad invloed hebben op de stemming, maar niet in elke pil zit dezelfde soort of hoeveelheid hormonen. Voor Sammy zou een minipil kunnen werken, daar zitten minder hormonen in. Of de huisarts kan haar een ander merk anticonceptiepil voorschrijven om te proberen.

Casus 9: Elise

Elise wil haar lichaam zo natuurlijk mogelijk houden. Ze wil geen anticonceptiemiddel gebruiken dat invloed heeft op haar menstruatiecyclus, dus hormonale anticonceptie is geen optie voor haar. Doktersbezoeken vindt ze stresserend en stelt ze meestal zo lang mogelijk uit. Ze wil absoluut geen medische ingreep ondergaan. Ze heeft zelden seks, maar als het gebeurt wil ze zich uiteraard wel beschermen tegen een ongewenste zwangerschap. Ze vindt het belangrijk om haar verantwoordelijkheid te nemen, maar zoekt iets dat past bij haar levensstijl.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

Een condoom is de beste optie voor Elise. Een condoom bevat geen hormonen, en kan je gewoon kopen in de winkel. Elise moet hier dus niet voor naar de huisarts gaan.

Casus 10: Madison

Madison is een bezige bij. Met haar duizenden hobby's heeft ze geen zin om veel na te denken over anticonceptie. Ze heeft momenteel geen relatie, maar is wel aan het daten en wil zichzelf graag beschermen tegen ongeplande zwangerschap. Op een condoom alleen vertrouwt ze niet, en kinderen staan echt niet op haar verlanglijstje voor de komende jaren. Haar menstruatie krijgen, vindt ze niet erg. Zolang ze maar echt veilig is voor zwangerschap en er voor de rest niet mee bezig hoeft te zijn.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Geef zeker mee in je antwoord:

Voor Madison lijkt een spiraaltje of hormonaal implantaat het beste: daar moet ze maar om de paar jaar aan denken. Als Madison voor een spiraaltje gaat, kan ze met haar dokter bespreken of ze best voor het hormonaal- of koperspiraaltje kiest.

3.5 Baby's en bescherming - Stellingenspel

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

Je hebt geen materiaal nodig.

Doelstellingen:

- De jongeren beoordelen stellingen over anticonceptiegebruik.
- De jongeren evalueren hun eigen mening over stellingen over anticonceptiegebruik.

Werkwijze:

Leg de jongeren enkele stellingen voor en laat hen hierover discussiëren. Deze discussie kan op verschillende manieren georganiseerd worden:

1. Kant kiezen:

Verdeel de ruimte in twee kanten: 'akkoord' en 'niet akkoord'. Lees een stelling voor en laat de jongeren een kant van de ruimte kiezen. Zijn ze 'akkoord', of 'niet akkoord'? Nadat iedereen een plaats heeft ingenomen kan je enkele jongeren aan het woord laten.

2. Stemming in kring:

Laat je groep, al dan niet rond een tafel, in een kring zitten. De jongeren 'stemmen' op een stelling door een bepaald gedrag te stellen. Zo kan je vragen recht te staan wanneer ze het eens zijn. Je kan ook iedereen een pen laten nemen die ze bij een blad leggen met 'niet akkoord' of 'akkoord'. Je kan ook werken met een rood en groen blad papier.

3. Groepsdiscussie:

Verdeel de groep in kleine groepen. Laat hen per stelling twee argumenten pro en twee argumenten contra noteren. Bespreek de argumenten telkens met iedereen.



Tip: Kies een werkwijze die past bij jouw groep en de omgeving waarin je je bevindt. Kant kiezen is bijvoorbeeld een leuke aanpak die iedereen aanzet tot denken, maar vraagt wel wat fysieke ruimte. Heb je die niet, dan kan stemmen in de kring een oplossing bieden. Werk je met een eerder stillere groep die zich minder makkelijk uit? Kies dan voor de groepsdiscussie. In kleine groepen werken, vergroot de kans op actieve deelname van iedereen. Daarbij zijn ze bij deze werkwijze verplicht om over verschillende reacties op een stelling na te denken.

Deze stellingen zijn ontworpen om discussie te stimuleren en het delen van meningen en het verkennen van verschillende standpunten. Het doel van het spel is om bewustzijn te creëren. We willen jongeren aanmoedigen om na te denken over hun eigen overtuigingen en waarden over seksualiteit, niet om elkaar te overtuigen van hun mening.

Stellingen met antwoord, per leeftijdsgroep

12- tot 14-jarigen (1e graad)

1. Het is pas oké om seks te hebben als je helemaal volwassen bent.

Je mag volgens de Belgische Wet seks hebben vanaf 16 jaar als de ander geen gezag heeft over jou. Je mag ook seks hebben vanaf 14 jaar als de ander niet meer dan 3 jaar ouder is en geen gezag heeft over jou. Los van de leeftijd vinden veel jongeren het belangrijk om zich veilig te voelen bij de ander, en om te

weten dat de ander hun grenzen zal respecteren. Het helpt als je open met je partner kan praten over wat je wel en niet wil doen in bed, om fijnere seks te hebben. Praat ook over condooms en over anticonceptie, om het risico op een soa of een ongeplande zwangerschap te beperken.

2. **Ouders zijn een goede bron voor informatie over relaties en seksualiteit.**
Ouders weten vaak veel, maar niet alles. Ook zij kunnen per ongeluk verkeerde of verouderde informatie doorgeven. Het is zeker goed hen om advies te vragen. Het is ook oké om andere betrouwbare bronnen, zoals allesoverseks.be, te raadplegen.
3. **Enkel mensen die seks hebben, gebruiken anticonceptie.**
Anticonceptie wordt om verschillende redenen gebruikt, zoals gezondheidsredenen of het regelen van je menstruatie. Seks is dus niet de enige mogelijke reden.
4. **Je hoeft alleen maar over voortplanting en anticonceptie te leren als je kinderen wilt.**
Nadenken over voortplanting en anticonceptie helpt je om bewuste, geïnformeerde en tijdige keuzes maken over je eigen leven. Zo kan je voor jezelf of samen bepalen of je kinderen wil, hoeveel kinderen je wil en wanneer je kinderen wil.
5. **Iedereen hoort kinderen te krijgen.**
Kinderen krijgen is een persoonlijke keuze. Sommigen halen er veel zingeving, voldoening of plezier uit. Anderen willen hun leven leiden zonder kinderen. Sommige mensen willen wel kinderen, maar zijn niet vruchtbaar genoeg of komen niet de juiste partner op het juiste moment tegen. Iedere keuze is gelijkwaardig en verdient respect.
6. **Een condoom gebruiken, is logisch. Daarover moet er geen discussie zijn.**
Een condoom is het enige anticonceptiemiddel dat tegelijk beschermt tegen soa's én zwangerschap. Gebruik dus best een condoom als je geen soa wil en (op dit moment) geen kinderen wil. Gebruik het condoom samen met een ander anticonceptiemiddel, voor als het condoom zou afglijden of scheuren.
7. **Als je per ongeluk zwanger wordt, is dat je eigen schuld.**
Ook als je op een correcte manier anticonceptie gebruikt, kan je ongepland zwanger worden. Geen enkele vorm van anticonceptie is 100% betrouwbaar. Oordelen helpt niet wanneer iemand ongepland zwanger is. Steun en informatie helpen wel.
8. **Je bent pas echt volwassen als je kinderen hebt.**
Volwassenheid gaat over zelfstandigheid en verantwoordelijkheid, niet over ouderschap.
9. **Het is gênant om met je ouders over anticonceptie te praten.**
Het kan ongemakkelijk voelen, maar ouders willen vaak helpen. Lukt het toch niet? Zoek dan steun bij andere vertrouwenspersonen.
10. **Als je niet durft te praten over anticonceptie, ben je niet klaar voor seks.**
Praten over anticonceptie kan spannend of moeilijk zijn, zeker in het begin. Er op voorhand over praten geeft meestal wel wat gemoedsrust. Als je het moeilijk vindt om er met je partner over te praten, bespreek het dan eens met iemand die je vertrouwt. Die kan je helpen de juiste woorden te vinden.

14- tot 16-jarigen (2e graad)

1. **De noodpil is een makkelijke oplossing voor onveilige seks.**
De noodpil is niet bedoeld voor regelmatig gebruik. De noodpil werkt alleen als je nog geen ovulatie (eisprong) gehad hebt. Het beschermt je ook niet tegen soa's.
2. **Een ongeplande zwangerschap is altijd het gevolg van onverantwoord gedrag.**
Een ongeplande zwangerschap kan iedereen overkomen die seksueel contact heeft. Geen enkele vorm van anticonceptie is 100% zeker.
3. **Het beste advies over anticonceptie vind je op sociale media.**
Op sociale media staat veel onjuiste of onvolledige informatie. Het is heel moeilijk te weten wat correct is en wat niet. Raadpleeg beter een betrouwbardere bron zoals je huisarts of allesoverseks.be.
4. **Wie een condoom meeneemt op een date, is uit op seks.**
Een condoom meenemen, toont vooral verantwoordelijkheid en voorbereiding. Het betekent niet dat iemand sowieso op seks uit is.
5. **Ouders hebben het recht om te bepalen of hun kind anticonceptie gebruikt.**
Of en welke anticonceptie je gebruikt, is jouw eigen keuze. Het kan wel geruststellend zijn om er met je ouders over in gesprek te gaan en hen in vertrouwen te nemen.

6. **In een heterorelatie is het de verantwoordelijkheid van de jongen om noodanticonceptie te betalen, want het is zijn schuld.**
Hier bestaat geen regel of vaste afspraak rond. Het is fijn als je de kostprijs van anticonceptie en noodanticonceptie met je partner kan delen.
7. **Als je een kinderwens hebt, kun je daar best zo vroeg mogelijk mee beginnen.**
Het juiste moment om aan kinderen te beginnen verschilt per persoon en situatie. Er bestaat geen vast of ideaal tijdstip. Weet wel: vanaf je 35ste neemt de kans af om makkelijk zwanger te worden.
8. **Jezelf beschermen tegen zwangerschap is de verantwoordelijkheid van de persoon die zwanger kan worden.**
Het is een gedeelde verantwoordelijkheid binnen een (seksuele) relatie. Het is niet de taak van de een of de ander.
9. **Je bent pas echt volwassen als je kinderen hebt.**
Volwassenheid gaat over zelfstandigheid en verantwoordelijkheid, niet over ouderschap.
10. **Als je niet durft te praten over anticonceptie, ben je niet klaar voor seks.**
Praten over anticonceptie kan spannend of moeilijk zijn, zeker in het begin. Er op voorhand over praten geeft meestal wel wat gemoedsrust. Als je het moeilijk vindt om er met je partner over te praten, bespreek het dan eens met iemand die je vertrouwt. Die kan je helpen de juiste woorden te vinden.

16- tot 18-jarigen (3e graad)

1. **Ouders hebben het recht om te bepalen of hun kind anticonceptie gebruikt.**
Of en welke anticonceptie je gebruikt, is jouw eigen keuze. Het kan wel geruststellend zijn om er met je ouders over in gesprek te gaan en hen in vertrouwen te nemen.
2. **Iedereen moet het recht hebben om kinderen te krijgen.**
Je hebt het recht om zelf te kiezen of je kinderen wil. Tegelijkertijd zijn ook de rechten en het welzijn van het kind belangrijk. Daarom is het een goed idee om een kinderwens uit te stellen tot je er volledig klaar voor bent: financieel, emotioneel en relationeel.
3. **Noodanticonceptie is hetzelfde als abortus.**
Noodanticonceptie voorkomt een zwangerschap, het beëindigt geen zwangerschap. Het is dus niet hetzelfde als abortus.
4. **Je partner mag eisen dat je anticonceptie gebruikt.**
Niemand kan je dwingen anticonceptie te gebruiken, dat is een eigen keuze.
5. **De maatschappij legt tegenwoordig te veel druk op jonge mensen om kinderen te krijgen.**
Maatschappelijke verwachtingen kunnen als druk ervaren worden. Het is belangrijk dat mensen hun eigen keuzes kunnen maken.
6. **Jezelf beschermen tegen zwangerschap is de verantwoordelijkheid van de persoon die zwanger kan worden.**
Dit is een gedeelde verantwoordelijkheid binnen een (seksuele) relatie. Het is niet de taak van de een of de ander.
7. **Abortus zou verboden moeten worden naarmate je ouder bent: je moet het dan toch weten?**
De omstandigheden van een zwangerschap zijn complex en verschillen per persoon. Leeftijd alleen zegt niets over iemands situatie of mogelijkheden. Een ongeplande zwangerschap kan iedereen overkomen.
8. **De keuze om geen kinderen te krijgen is gelijkwaardig aan de keuze om wel kinderen te krijgen.**
Zowel kiezen voor kinderen, als kiezen om kinderloos te blijven zijn gelijkwaardige levenskeuzes. Beide verdienen respect.
9. **Partners moeten samenleggen om de anticonceptie te betalen.**
Afspraken over kosten maak je best samen. Wat eerlijk voelt, kan per relatie verschillen. Hier bestaan geen regels over. Aangezien er meer anticonceptiemiddelen voor vrouwen zijn dan voor mannen, ligt de kost maatschappelijk momenteel meestal vooral bij vrouwen.
10. **Als je last hebt van hormonale anticonceptie, is de enige oplossing om geen anticonceptie te gebruiken.**
Als je last hebt van hormonale anticonceptie bespreek je dit best met je huisarts. Er bestaan verschillende vormen van anticonceptie met en zonder hormonen. Een condoom gebruiken is in deze situatie alvast een snelle oplossing.

4. Soa's en hiv

Binnen dit thema zet Sensoa in op gedragsgerichte preventie. Dat betekent aandacht voor preventie van soa's en hiv, maar ook testen, behandelen en communicatie. De juiste kennis over soa's en hiv is belangrijk, maar voor duurzame gedragsverandering moeten we ook werken aan attitudes en vaardigheden. Daarom kiezen we voor realistische en herkenbare situaties. Zoals: hoe je jezelf beschermt, hoe je met een sekspartner over bescherming of testen praat, waar je terecht kan voor een test en wat je doet als je een soa hebt. We vermijden angstaanjagende boodschappen. Veel soa's verlopen zonder symptomen, of geven weinig opvallende symptomen. Beelden van vergevorderde infecties tonen de realiteit dus niet. Iedereen die seksueel actief is, kan in aanraking komen met soa's. We willen jongeren stimuleren om erover te communiceren, weg van taboes.

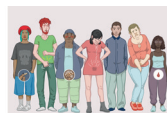
4.1 Leergesprek - Soa's en hiv

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- instructieplaat 'Soa-symptomen' met cijfercode 4.1



Doelstellingen:

- De jongeren weten wat soa's zijn en hoe ze die kunnen opmerken.
- De jongeren weten welke seksuele handelingen een kans geven op soa's en wat ze kunnen doen om soa's te voorkomen.
- De jongeren weten wat een soa-test inhoudt en bij wie ze hiervoor terecht kunnen.
- De jongeren kunnen hun gevoelens over beschermd vrijen bespreken.
- De jongeren weten waar ze terecht kunnen met vragen over soa's.

Werkwijze:

Maak een kring rond tafels, zo kan je de prenten op tafel leggen en kan iedereen ze goed zien.

Stap 1: Soa's?!

Vraag de jongeren waar zij aan denken bij 'soa'. Waarvoor staat deze afkorting? Wat weten ze hierover? Welke soa's kennen ze bij naam?

Laat hen delen wat er in hen opkomt. Als er verhalen of roddels over anderen worden gedeeld, of jongeren elkaar niet laten uitpraten, wijs je hen op de afspraken. Zegt een jongere iets onjuist, stel dan vragen als: 'Waar hoorde je dit?' of 'Kan je hier meer over vertellen?'. Corrigeer hen pas nadien.

“ 'Soa staat voor seksueel overdraagbare aandoening. Het is een infectie die je kan krijgen door seksueel contact te hebben met iemand die een soa heeft. Je geeft het dan door via:

- geïnfecteerd lichaamsvocht zoals: voorvocht, sperma, vaginaal vocht, bloed, slijmvliesen;
- intiem huidcontact;
- geïnfecteerd materiaal zoals seksspeeltjes, handdoek, beddengoed.

Daarnaast kan je ook een soa overdragen via het delen van naalden of tijdens de zwangerschap, bevalling of borstvoeding.

Er bestaan veel verschillende soa's. De meest vastgestelde zijn chlamydia, gonorroe, syfilis, HPV (dit virus veroorzaakt ook genitale wratten), herpes en hiv.'

Vraag de jongeren: 'hoe kan je je tegen soa's beschermen?'

Laat hen opnieuw delen wat ze weten, herhaal de juiste informatie en vul aan waar nodig.



'De meest volledige manier om jezelf en anderen te beschermen tegen soa's, bestaat uit drie stappen. Namelijk:

1. Bescherm je met een condoom, een liklapje of laat je vaccineren tegen hepatitis B en HPV. Wil je weten of je al gevaccineerd bent? Vraag het aan je huisarts.
2. Heb je het condoom weggelaten? Of wil je het condoom weggelaten? Laat je testen.
3. Laat je behandelen wanneer je een soa hebt en verwittig je sekspartner(s).

Condoms gebruiken, is een belangrijke stap. Ze beschermen tegen de meeste soa's bij vaginale en anale seks. Ook bij orale seks zijn een uitwendig condoom of liklapje aangeraden als je risico's wil vermijden. Een liklapje, vaak gemaakt van latex of rubber, vormt een barrière tussen de mond en de huid. Als alternatief kan je ook een condoom openknippen en zo zelf een liklapje maken. Daarnaast is het belangrijk dat je geen handdoeken met elkaar deelt en seksspeeltjes beschermt met een condoom wanneer je ze deelt.

Als je een verhoogd risico loopt op hiv, kan je je beschermen door PrEP te nemen. PrEP is medicatie, in de vorm van een pil, die je neemt om geen hiv te krijgen. Je neemt PrEP elke dag of alleen voor en na een risicocontact.

Zit je in een vaste relatie en wil je het condoom weggelaten? Laat je dan eerst beiden testen.'

Toon de instructieplaat met de symptomen van soa's. Vertel dat alle mensen op deze tekening een soa hebben opgelopen en dat ze elk andere symptomen of klachten ervaren. Vraag hen nu welke symptomen ze op deze tekening zien. De weergegeven symptomen zijn:

- witte of geelgroene afscheiding uit de vagina, penis of anus;
- jeuk in de genitale zone of aan de anus;
- zweertjes, wratjes of blaasjes aan de geslachtsdelen, mond of anus;
- een rare of andere geur van de vagina, penis of anus;
- pijn in de onderbuik of tijdens het plassen;
- tussentijdse bloedingen of bloedverlies tijdens of na het vrijen.

Eén personage valt op en werd hierboven niet genoemd, de persoon in het (gesloten) blauwe overhemd. Vraag de jongeren expliciet welke symptomen ze bij dit personage zien. Het correcte antwoord is: geen symptomen.



'Deze persoon is asymptomatisch en vertoont dus geen symptomen. Dit is iets wat best vaak voorkomt. Zo geeft bijvoorbeeld chlamydia meestal geen klachten. Het is nochtans de soa die onder jongeren het vaakst wordt vastgesteld. Ook als iemand zelf geen klachten heeft, kan die chlamydia wél overdragen, waardoor de ander klachten krijgt.'

Leg verder uit dat eerder genoemde symptomen van een soa soms toch geen soa zijn, maar op iets anders wijzen. Het kan dan gaan om een schimmelinfectie, een blaasontsteking of iets helemaal anders. Om te weten te komen wat er gaande is, ga je langs de huisarts. Die kan je adviseren, een soa-test afnemen en een behandeling opstarten.

Vraag als laatste waar de jongeren antwoord zouden zoeken op hun vragen over soa's. Verwijs hen door naar allesoverseks.be voor betrouwbare informatie.



Tip: Zijn er jongeren aanwezig die Nederlands niet als moedertaal hebben? Overweeg dan om ook zanzu.be te tippen. Deze website biedt makkelijk leesbare informatie in 14 talen én kan voorlezen.

Stap 2: De soa-test

Vertel over de soa-test. Leg hiervoor volgende vragen voor aan de jongeren, laat de antwoorden zoveel mogelijk van hen komen, herhaal de juiste informatie en vul aan waar nodig.

- **Wanneer is een soa-test nodig?**
 - Je hebt klachten.
 - Je hebt een nieuwe relatie en wil het condoom weggelaten.

- Je hebt wisselende/verschillende sekspartners.
- Je had seks met iemand die (mogelijks) een soa had.
- Je wil zwanger worden of je bent al zwanger.

Let op: te vroeg testen kan een verkeerd resultaat geven. Voor gonorroe en chlamydia wacht je best twee weken en voor hiv zes weken. Bespreek dit met je dokter. Voor iemand die hoog risico liep op hiv, of het slachtoffer werd van seksueel geweld is het belangrijk om onmiddellijk in actie te komen. Voor hiv kan je in dat geval terecht op de spoeddienst van een universitair ziekenhuis. Als slachtoffer van seksueel geweld kan je terecht in een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG). Een soa-test wordt tweemaal per jaar terugbetaald.

- **Waar kan je een soa-test laten doen?**

Je kan je laten testen bij een huisarts of in een gespecialiseerd centrum in Antwerpen (Instituut voor Tropische Geneeskunde) of Brussel (MIA-centrum).

Daarnaast zijn er ook tests die je zelf thuis kan afnemen en dan naar het labo opstuurt. Deze zijn duurder en vaak worden ook zaken getest die niet relevant zijn. Daarnaast is het belangrijk dat je bij een positief resultaat hoe dan ook naar de huisarts gaat, voor een behandeling. De kans bestaat dat je dokter je dan opnieuw zal willen testen.

- **Hoe verloopt een soa-test?**

Om een soa-test moet je zelf vragen. Is dat te spannend? Maak dan een afspraak online en zet het als reden voor je bezoek. Zo kan je dokter er zelf over beginnen. Normaal gezien gaat je dokter tijdens de consultatie na welke kans op infectie er was, daarvoor worden enkele vragen gesteld. Als je dokter die vragen niet stelt, geef dan zelf zoveel mogelijk informatie over de mogelijke risico's die je liep.

Nadien start de test. Hiervoor heeft de dokter bloed en urine nodig. Daarnaast kan het ook zijn dat de dokter een lichamelijk onderzoek wil doen, of met een speciaal wattenstaafje een staal wil afnemen uit de keel, anus of vagina. Een staal van de vagina of anus kan je ook zelf afnemen. Vraag hiernaar als je dat wil. Soms doet de dokter ook een ander lichamelijk onderzoek. Voornamelijk wanneer je wondjes, wratjes of zweertjes hebt aan de vagina, anus of mond.

Alle stalen worden opgestuurd naar een labo. Na enkele dagen krijg je het resultaat. Als blijkt dat je een soa hebt, ga je terug naar de dokter, die zal een behandeling opstarten.

Stap 3: Ik heb (mogelijk) een soa, wat nu?

Zet het gesprek verder.



'Wanneer je een soa hebt, ga je terug naar de dokter die de behandeling zal opstarten. Een aantal soa's zijn makkelijk te behandelen. Dat is bijvoorbeeld zo voor chlamydia, gonorroe en syfilis. Andere soa's zoals genitale wratten, herpes of hiv, zijn moeilijker te behandelen. Bij deze behandel je soms enkel de klachten, zonder te kunnen genezen.'

Open het gesprek met de jongeren door hen enkele reflectievragen te stellen:

- **Welke gevoelens kan je hebben, wanneer je ontdekt dat je een soa hebt? Van waar komen die gevoelens?**

Als je een soa-diagnose krijgt, voel je vaak schaamte, stigma en angst. Je voelt meestal veel onzekerheid bij een diagnose. Daarnaast hebben (voor)oordelen van jezelf en de maatschappij een impact. Weet dat een soa krijgen iedereen kan overkomen. Ook wie voorzichtig is.

Mogelijke bijvragen hierbij zijn:

- Wat zou jij denken of voelen als je dat nieuws zou krijgen?
- Denk je dat je het aan iemand zou durven vertellen? Waarom wel, of niet?
- Waarom is schaamte zo'n vaak voorkomende reactie, denk je?
- Hoe wordt er over soa's gepraat in jouw omgeving? Op welke toon?
- Denk je dat verschillende genders anders zouden reageren op zo'n diagnose?

- **Ook de periode voor een soa wordt vastgesteld, kan eng zijn. Het wachten op een testresultaat of een doktersafpraak bijvoorbeeld. Met wie zou je hier over kunnen praten? Is dit iets waar thuis over zou kunnen gesproken worden?**

De wachttijd kan spannend of beangstigend zijn. Je maakt je misschien zorgen, schaamt je of denkt aan

het ergste. Het helpt dan om erover te praten met iemand die je vertrouwt. Dat kan een ouder zijn, maar ook een vriend(in), je huisarts of iemand van het CLB. Niet iedereen voelt zich daar meteen comfortabel bij om het thuis te bespreken, en dat is oké. Wat telt, is dat je er met iemand over spreekt. Je hoeft er niet alleen mee te blijven zitten.

Mogelijke bijvragen hierbij zijn:

- Zou jij je zorgen liever face-to-face of via een bericht delen?
 - Met wie voel jij je het meest veilig om over zo'n onderwerp te praten?
 - Wat maakt het moeilijk om zoiets met je ouders of een volwassene te bespreken?
 - Wat zou je van een vriend(in) verwachten als jij hiermee zat?
- **Wat moet je zeker doen wanneer wordt vastgesteld dat je een soa hebt?**
Ten eerste is het belangrijk dat je je laat behandelen. De dokter zal je uitleggen welke behandeling je nodig hebt en hoe lang die duurt. Vaak wordt ook aangeraden om tijdelijk geen seks te hebben, of om altijd een condoom te gebruiken tot je genezen bent. Dat helpt om de infectie niet over te dragen. Verwittig ook je (ex-)sekspartners, zo kunnen zij zich ook laten testen en behandelen.

Mogelijke bijvragen hierbij zijn:

- Wat zou je zelf als eerste doen als je dat nieuws krijgt?
 - Wat zou moeilijk zijn aan de behandeling of aan het opvolgen van de richtlijnen?
 - Zou je er op dat moment aan denken om anderen te verwittigen?
 - Denk je dat mensen die weten wat ze moeten doen, dat ook altijd doen? Waarom soms niet?
- **Hoe kan je een (ex-)sekspartner best inlichten?**
Dat is geen makkelijk gesprek, maar het is wel belangrijk. Je kan het in persoon doen. Als dat te moeilijk is, kan het ook via bericht of telefoon. Je hoeft geen details te geven. Je moet gewoon melden dat je positief getest bent en dat het goed is als zij zich ook laten testen. Je kan ook je dokter vragen om dit anoniem te doen via [partneralert.be](https://www.partneralert.be). Dan krijg je een code mee van je dokter, die geef je in op de website. Daarnaast geeft je de contactgegevens van je (ex-)sekspartner(s) door, zij worden dan op de hoogte gebracht.

Mogelijke bijvragen hierbij zijn:

- Wat zouden heel slechte manieren zijn om dit nieuws te brengen?
 - Wat maakt dit gesprek zo moeilijk?
 - Zou je het zelf durven zeggen, of zou je liever hebben dat iemand anders het voor jou doet?
 - Zou je het makkelijker vinden om het via een bericht te doen dan in persoon?
 - Wat zou je kunnen helpen om het gesprek aan te gaan?
- **Hoe zou je reageren wanneer een (ex-)sekspartner je vertelt dat die een soa heeft?**
De eerste reactie kan van alles zijn: angst, boosheid, verwarring ... Dat is normaal. Probeer rustig te blijven. Het is goed dat die persoon eerlijk is en wil dat je gezond bent. Het vraagt moed om dit te zeggen. Het belangrijkste is dat je zelf ook een test laat doen. Laat de informatie even binnenkomen en praat er later rustig over als dat nog nodig is.

Mogelijke bijvragen hierbij zijn:

- Wat zou je eerste gedachte zijn?
 - Hoe zou je je voelen ten opzichte van die persoon?
 - Wat zou je willen weten op dat moment?
 - Zou dit nieuws je band met deze persoon veranderen?
 - Hoe zou jij willen dat iemand reageert als jij het moet vertellen?
- Sluit af door de belangrijkste informatie te herhalen en vat kort samen wat er gedeeld is. Bedank de jongeren ook voor het meedenken en delen.

Verwijs de jongeren dan ook door naar plekken waar ze steun en hulp kunnen vinden, verwijzingen naar het CLB, het JAC en Awel zijn hier gepast. Geef zeker ook een contactpersoon binnen de school mee.

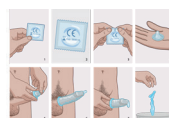
4.2 Condoomdemonstratie

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- instructieplaat 'Condoomdemonstratie' met cijfercode 4.2
- demonstratiepenis
- uitwendig condoom



Doelstellingen:

- De jongeren weten hoe ze een uitwendig condoom correct moeten gebruiken.
- De jongeren weten dat condooms in verschillende maten en soorten bestaan.
- De jongeren weten waar ze condooms kunnen verkrijgen.
- De jongeren weten hoe ze een condoom het beste kunnen bewaren.
- De jongeren weten dat het condoom als enige middel (gedeeltelijk) beschermt tegen soa's.

Deze werkvorm is geschikt als evaluatietool.

Werkwijze:

Ga samen met de jongeren in een kring zitten. Deze werkvorm start je met een voorgesprek. Begin met de intro en stel de volgende vragen. Laat de jongeren nadenken en pols naar hun voorkennis. Vul aan waar nodig of stel gerichte vragen om hen tot het antwoord te laten komen.

“We gaan het hebben over condooms. Condooms zijn het makkelijkste en meest gebruikte middel om soa's te voorkomen. Het is ook het enige middel dat tegen soa's én zwangerschap beschermt. Het is dus belangrijk om te weten hoe je een condoom juist gebruikt. Hier gaan we later op in. Maar we beginnen bij het begin: want voordat je een condoom kan gebruiken, moet je die nog eerst gaan kopen.”

Waar kan je condooms kopen?

- Condooms kan je kopen in supermarkten, apotheken en vele andere winkels.
- Je kan ze ook online bestellen. Meestal worden ze geleverd in een discrete verpakking, zodat je vanaf de buitenkant niet kan zien dat er condooms in zitten. Als je niet wilt dat het pakketje thuis geleverd wordt, kan je het laten leveren in een ophaalpunt.
- Op bepaalde plekken kan je soms ook gratis condooms krijgen. Bijvoorbeeld in sommige jeugdhuizen, bij het JAC, op festivals ...

Welke verschillende soorten condooms bestaan er?

- Uitwendige condooms (condooms voor rond de penis) bestaan in verschillende maten. Een standaard condoom past om de meeste penissen. Past een standaard condoom niet goed? Dan kan je een andere maat kopen. Om te weten welke maat je nodig hebt, moet je de omtrek van je penis meten. De omtrek meet je door een lintmeter rond de schacht van de penis te wikkelen, op ongeveer 1 cm van je buik.
- Er zijn uitwendige condooms met of zonder smaakje.
- Sommige uitwendige condooms zijn extra dun of juist extra dik.
- Er bestaan ook uitwendige condooms met verschillende texturen: ribbeltjes, bolletjes ...
- Sommige uitwendige condooms geven een sensatie door speciaal glijmiddel: prikkelend, verdovend ...
- De meeste condooms zijn gemaakt van latex, maar voor de mensen allergisch aan latex, bestaan er ook condooms van andere materialen.
- Er bestaat ook een inwendig condoom, dat is een condoom dat in de vagina wordt ingebracht en waar een penis dan inpast (hiervan zit een voorbeeld in de koffer).

Elk condoom dient voor zowel orale, vaginale als anale seks. Daar zit geen verschil in.

Wanneer je de condooms niet direct gebruikt, waar kan je ze dan best bewaren?

- Condooms bewaar je het best op kamertemperatuur en buiten bereik van direct zonlicht en scherpe voorwerpen. Bewaar je condooms dus niet voor lange tijd:
 - In je broekzak of portemonnee: door de warmte of wrijving kan het condoom beschadigd geraken.
 - In de auto: een auto kan heel snel warm worden, zeker in de zomer. Deze temperatuurverschillen

- kunnen schadelijk zijn voor het condoom.
 - Op een plek met direct zonlicht: UV-stralen kunnen het latex aantasten.
 - Los in jouw rugzak of handtas: wrijving of aanraking met andere (scherpe) voorwerpen in je tas kunnen het condoom aantasten.
- Bewaar je condoom wel:
- in je nachtkastje of een ander kast;
 - in een doosje of stevig tasje, ook als je ze wilt meenemen.

Hoe gebruik je condooms?

Met het uitgeschreven stappenplan kan je stap voor stap uitleggen hoe je een uitwendig condoom gebruikt. Hieronder vind je 4 verschillende werkwijzen voor de condoomdemonstratie. Kies de beste aanpak voor jouw groep, afhankelijk van hun leeftijd en achtergrondkennis. De benodigheden voor deze werkvorm zijn telkens hetzelfde (zie materiaal).

	Werkwijze 1	Werkwijze 2	Werkwijze 3
Doelgroep	• 12 – 14 jaar • Voor jongeren met (een beetje) voorkennis die weinig schroom ervaren	• 14 – 16 jaar • Voor mondige jongeren met voldoende voorkennis	• 16 – 18 jaar • Voor mondige jongeren met voldoende voorkennis
Werkwijze	De jongeren interpreteren en laten jou het voordoen. • Leg de tekening condoomdemonstratie in de kring neer zodat de jongeren die kunnen zien. • Neem de demonstratiepenis en het uitwendig condoom. • Laat de jongeren jou vertellen wat je moet doen, aan de hand van de stappen op de tekening. • Wat begrijpen zij van de tekening? Wat is de volgende stap? Neem zelf geen initiatief, stel enkel vragen waar nodig: Hoe doe ik dat? Waar juist? Wat nu? Op deze manier is voorkennis niet nodig en nemen de jongeren de stappen goed in zich op.	De jongeren vertellen jou wat je moet doen. • Gebruik de tekening condoomdemonstratie nog niet. • Neem de demonstratiepenis en het uitwendig condoom. • Laat de jongeren je vertellen wat je moet doen. • Neem bij voorkeur geen initiatief tot ze de juiste stap gezegd hebben. Je kan hen begeleiden door te vragen: Ben je zeker dat dit nu de juiste stap is? Moet er niet iets anders eerst gebeuren? • Na afloop neem je de instructieplaat erbij en overloop je de juiste stappen nog een keer.	De jongeren vertellen elkaar wat ze moeten doen. • Gebruik de tekening condoomdemonstratie nog niet. • Geef één van de jongeren, iemand die dit wil, de demonstratiepenis en het uitwendig condoom. • De jongere voert uit wat de anderen vertellen. De uitvoerende jongere mag zelf niet praten of nadenken. Deze mag enkel letterlijk (!) uitvoeren wat de anderen zeggen. • Leg de verantwoordelijkheid bij de groep. Zij moeten samen bepalen wat de volgende stap is. Geef hen mee dat ze best eerst overleggen en dan pas een duidelijke instructie geven. • Controleer zelf op basis van het stappenplan. Wees hierbij streng. Als de jongeren een stap overslaan of iets verkeerd uitleggen, roep je hen halt toe. Geef zelf niet de juiste oplossing. Laat hen opnieuw nadenken over wat wél juist is. • Na afloop laat je de jongeren, met het stappenplan als leidraad, nog eens de stappen kort overlopen.

Differentiatie:

Lukken de werkvormen met interactie niet voor jouw groep? Je kan aan de hand van de plaat en het stappenplan de condoomdemonstratie volledig zelf uitleggen en uitvoeren.

**Stappenplan condoomdemonstratie:**

1. Check of de verpakking nog heel is en er nog goed uitziet.
2. Kijk of de vervaldatum nog niet voorbij is en of het condoom een CE-logo heeft.
3. Scheur de verpakking voorzichtig open aan de inkeping. Gebruik geen schaar of scherpe nagels, hiermee kan je het condoom beschadigen.
4. Zo ziet het uitwendig condoom eruit als je het uit de verpakking haalt.
5. Zorg dat de opgerolde rand van het condoom aan de buitenkant zit. Schuif de voorhuid naar achter. Dat is natuurlijk niet nodig als je besneden bent.
Knijp het topje van het condoom dicht om plaats te laten voor het sperma. Plaats het condoom op de top van de penis.
6. Rol het condoom af over de volledige lengte van de penis om te voorkomen dat het afglijdt tijdens het vrijen. Nu is het condoom klaar voor gebruik.
7. Haal na gebruik het condoom weer voorzichtig van de penis terwijl die nog stijf is.
8. Maak een knoopje in het condoom en gooi het in de vuilnisbak.

4.3 Condoomsmoezen

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

- grote bladen papier
- schrijfgierief
- bijlage 4.3 'Condoomsmoezen'. Op pagina 73 of op sensoa.be/tussendelakens

Doelstellingen:

- De jongeren kunnen onderhandelen over veilig vrijen.
- De jongeren kunnen uitvluchten voor condoomgebruik herkennen en ontkrachten.
- De jongeren kunnen hun gevoelens over beschermd vrijen bespreken.
- De jongeren kunnen met hun (toekomstige) sekspartner praten over condoomgebruik.

Werkwijze:

Laat de jongeren samenzitten in groepjes van ongeveer vier. Geef ieder groepje een groot blad papier en laat hen ook schrijfgierief nemen. Deel de geprinte en uitgeknipte condoomsmoezen uit, elk groepje krijgt er hier twee van. Als je met een grote groep werkt, zullen sommige groepen dezelfde condoomsmoes behandelen, dit kan geen kwaad. Vertel de jongeren dat ze zelf nog twee (of drie) condoomsmoezen moeten verzinnen en op een willekeurige plaats op hun blad moeten schrijven. Laat hen hier samen over nadenken.

Wat zijn condoomsmoezen? Het zijn excuses om geen condoom te moeten gebruiken. Ze kunnen vormen van chantage of machtsmisbruik bevatten en zijn vaak bedoeld om de andere te overtuigen dat beschermd vrijen niet nodig is.



Wist-je-datje: Wist je dat de meeste smoezen niet vanuit een bepaald standpunt of gender geschreven zijn? We veronderstellen misschien snel wie dit zal zeggen, maar niets is minder waar. Laat je jongeren dit ook beseffen, misschien brengt het hen op nieuwe ideeën voor reacties.

Differentiatie:

Lukt het je jongeren niet om zelf smoezen bij te verzinnen? Gebruik dan deze om hen aan te vullen:

- 'Jak, die dingen zijn vies! Ze stinken.'
- 'Er is al eens een condoom gescheurd, dus dat heeft toch geen zin.'
- 'Ik ben al eens getest, ik heb niets.'
- 'Ik ben daar allergisch aan.'
- 'Met een condoom aan lukt het me niet hoor.'
- 'Maar er is toch geen kans op zwangerschap?!'
- 'Ik zal wel op tijd terugtrekken!'

Nadat de jongeren hun smoezen hebben opgeschreven laat je hen hun blad doorgeven aan de volgende groep. Heeft iedere groep een nieuw blad met smoezen? Dan mogen ze hier reacties op verzinnen.

- Hoe zouden zij reageren?
- Wat zouden ze kunnen terugzeggen?
- Houdt het steek, wat deze persoon zegt?
- Kennen ze een tegenargument?

Na enkele minuten, wanneer iedereen klaar is met schrijven, laat je de bladen nog één keer doorgeven. In deze ronde kunnen ze nog zaken aanvullen. Geef hen hier nog kort de tijd voor. Nadien volgt de nabespreking.

Differentiatie:

Wil je het wat uitdagender maken? Laat je jongeren na de tweede keer doorschuiven, tegenargumenten voor de reacties geven. Daarna volgt dan een derde keer doorschuiven waar ze opnieuw moeten reageren op de tegenreacties. Zo voeren ze in stilte een fictieve discussie.

Voor de nabespreking laat je iedere groep kort toelichten wat er op de flap staat die voor hen ligt. Rond af door nog enkele vragen in grote groep te bespreken.

- **Denk je dat het makkelijk is om in het echte leven te reageren op zulke smoezen? Waarom wel/niet?**
In het echte leven is reageren op condoomsmoezen lastig, om meerdere redenen:
 - Sociale druk of angst voor afwijzing: Je wil het moment niet 'verpesten' of je partner niet afschrikken.
 - Emotionele verwarring: Tijdens seksuele opwinding kan je beoordelingsvermogen minder scherp zijn.
 - Gebrek aan voorbereiding: Als je niet weet wat je moet zeggen, val je sneller stil of doe je toch mee.
 - Machtsverschillen: Soms is de ene persoon dominanter, ouder of wil je je tegenover hen bewijzen waardoor het moeilijker voelt om 'nee' te zeggen.
 - Invloed van verdovende middelen: Alcohol en andere drugs maken het moeilijker om helder na te denken, om 'nee' te zeggen, of om voor jezelf op te komen. De kans bestaat dat je dingen accepteert die je nuchter niet zou accepteren.
 - Misleiding: Soms proberen mensen de ander te overtuigen door foutieve of misleidende informatie te geven. Bijvoorbeeld: dat een condoom de penis zou afknellen of dat het een hormoonverstoorder is. Hierop reageren is niet altijd makkelijk, misschien heb je de juiste kennis niet of kan je het niet meteen opzoeken.
- **Welke voordelen of argumenten kan je nog bedenken om wél condooms te gebruiken?**
Er zijn verschillende voordelen van condoomgebruik:
 - Er zit al glijmiddel op, dat kan aangenaam voelen.
 - Sperma wordt opgevangen, wat een properder gevoel kan geven.
 - Het vermindert de directe stimulatie van de penis, dat kan zorgen voor minder snel klaarkomen.
 - Bij anale seks is het hygiënischer.
 - Het is goedkoper dan de mogelijke gevolgen van seks zonder condoom, zoals een soa of een zwangerschap.

- **Hoe zou je condoomgebruik op een positieve manier ter sprake kunnen brengen?**
Condoomgebruik ter sprake brengen kan lastig of ongemakkelijk zijn. Het kan helpen om er op voorhand over te spreken, nog lang voor je seks zal hebben. Zo bepalen jullie al dat jullie een condoom willen gebruiken en hoeft het op het moment zelf geen thema te zijn. Je kan zeggen: 'Zullen we zorgen dat we condooms hebben?' of 'Ik zal wel voor condooms zorgen.' Zo is je boodschap ineens duidelijk. Toch op het moment zelf? Dat hoeft niet ongemakkelijk te zijn. Aanbieden om een condoom te gebruiken, kan tonen dat je een stapje verder wil gaan.

Vat nog kort samen wat er besproken werd en bedank de jongeren voor hun input en het vertrouwen.

4.4 Durf te vragen over hiv

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

- afspeellijst 4.4 'Durf te vragen over hiv' op sensoa.be/tussendelakens

Doelstellingen:

- De jongeren weten wat hiv is en hoe het wordt overgedragen.
- De jongeren weten dat er medicatie bestaat waardoor hiv ondetecteerbaar en niet overdraagbaar wordt.
- De jongeren denken kritisch na over het stigma rond hiv.

Werkwijze:

Voor deze werkvorm bekijk je samen fragmenten uit een aflevering van 'Durf te vragen' over hiv. In deze aflevering getuigen verschillende personen over leven met hiv. Je toont telkens één fragment en bespreekt daarna de vragen met de jongeren. Rond af met de algemene nabespreking.

Fragment 1: Professor Marie Laga geeft uitleg over hiv:

- Wat is hiv? En wat is het verschil met aids?
- Wat betekent het dat hiv 'ondetecteerbaar' en 'niet overdraagbaar' is?
- Hoe verandert het inzicht dat hiv niet meer dodelijk of overdraagbaar is jouw kijk op hiv?

Fragment 2: Diverse mensen getuigen over het krijgen van hiv:

- Welke misvattingen over hiv worden besproken in het fragment?
- Had jij deze misvattingen al gehoord? Ken je er nog?
- Hoe ontstaan zulke misvattingen, denk je?

Fragment 3: Diverse mensen getuigen over discriminatie omwille van hiv:

- Wat doet het met jou om te horen dat mensen discriminatie meemaakten omwille van hiv? Denk je dat dat nog steeds gebeurt?
- Stefanie spreekt over stigma. Wat bedoelt ze hiermee? Waarom zou er stigma zijn denk je?
- Hoe zou jij reageren als iemand in jouw omgeving vertelt dat die hiv heeft?

Fragment 4: Diverse mensen getuigen over leven met hiv:

- Denk jij dat het moeilijk is om te leven met hiv?
- Hoe ziet het leven van iemand met hiv eruit, volgens de mensen in dit fragment?
- Wat vond je opvallend aan hoe mensen met hiv hierover spraken?

Nabespreking

- Wat heb je geleerd over hiv dat je nog niet wist?
- Wat vond je het meest interessant of verrassend?
- Is je beeld of mening over mensen met hiv veranderd? Hoe?

Wil je meer achtergrondinformatie over hiv? Kijk dan op allesoverseks.be/hiv.

4.5 Soa-quiz

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

materiaal wanneer je niet online speelt

- kladpapier

materiaal wanneer je via Kahoot speelt

- computer met beamer of smartboard
- smartphone of computer per speler of team
- de Kahoot-quiz op sensoa.be/tussendelakens

Doelstellingen:

- De jongeren herkennen correcte informatie over enkele soa's en hun belangrijkste kenmerken.
- De jongeren herkennen correcte informatie over hoe ze zich kunnen beschermen tegen soa's.
- De jongeren kunnen over beschermd vrijen spreken.

Deze werkvorm is geschikt als evaluatietool.

Werkwijze voor de quiz zonder Kahoot:

- Verdeel de jongeren in groepjes van drie tot vijf en geef elk groepje enkele kladbladen.
- Laat de jongeren een groepsnaam bedenken en schrijf ze op het bord.
- Lees de quizvragen en de mogelijke antwoorden voor.
- Laat de jongeren in hun groepje nadenken over het antwoord en laat hen het antwoord noteren op hun blad.
- Geef hiervoor telkens even de tijd.
- Laat de jongeren hun blad tonen, zodra elke groep hun antwoord genoteerd heeft.
- Deel het juiste antwoord en noteer op het bord wie het juist had.
- Bespreek kort waarover de vraag ging en zoek meer informatie over het antwoord waar nodig.

Werkwijze om via Kahoot te spelen:

- Open de Kahoot-quiz in je browser en deel die via de beamer of het smartboard met je jongeren.
- Om de quiz te begeleiden, kan je als gast spelen of je kan inloggen als je al een account op Kahoot hebt. Maak je keuze, dan opent de volgende pagina.
- Nu moet je de spel-opties instellen: speelt iedereen met een eigen toestel? Of met één toestel per team? Wil je de volgorde van de vragen door elkaar mixen of instructies meegeven? Dat kan je allemaal kiezen.
- Eens je een spelmodus hebt gekozen, start de quiz.
- Op jouw scherm krijg je een code te zien. Je jongeren surfen naar kahoot.it en geven deze code in.
- Nu moeten de jongeren zelf nog een nickname kiezen en het quizen kan beginnen!

Quizvragen:

1. Een condoom mag je in een man-vrouwrelatie weglaten wanneer ...
 - a. Je partner getest is op soa's en je elkaar trouw bent
 - b. Je allebei getest bent op soa's en betrouwbare anticonceptie gebruikt**
 - c. Je meer dan 3 maanden samen bent
2. Welke soa wordt het meeste vastgesteld bij jongeren in België?
 - a. Hiv
 - b. Chlamydia**
 - c. Syfilis
3. Wat betekent 'Double Dutch' als het gaat over seksualiteit?
 - a. Gecombineerd gebruik van anticonceptie en condoom**
 - b. 2 condooms over elkaar gebruiken
 - c. Seks met twee andere mensen tegelijkertijd

4. Tegen welke soa kan je je laten vaccineren?
 - a. Hiv
 - b. Chlamydia
 - c. Hepatitis B**
5. Volgende ongemakken zijn geen symptomen van soa's:
 - a. Blaasjes, puistjes, bobbeltjes aan de geslachtsorganen
 - b. Vocht uit de vagina of penis, constipatie, vaak plassen**
 - c. Jeuk, tussentijds bloedverlies, pijn in de onderbuik
6. Van welke soa kan je niet genezen?
 - a. Herpes**
 - b. Chlamydia
 - c. Schaamluizen
7. Wat betekent het als hiv 'ondetecteerbaar' of 'onmeetbaar' is in het bloed?
 - a. Dat het virus verdwenen is
 - b. Dat je het virus niet kan doorgeven via seksueel contact**
 - c. Dat je geen medicatie meer nodig hebt
8. Wat doe je als je risico hebt gelopen op een soa?
 - a. Niets, gewoon hopen op het beste
 - b. Een test laten doen bij de dokter**
 - c. Afwachten of je symptomen krijgt
9. Wat is PrEP?
 - a. Problemen met Erecte Penis – Medicatie die erectieproblemen verhelpt
 - b. Pre-Expositie Profylaxe – Medicatie om een hiv-infectie te voorkomen**
 - c. Pretty Epic Partypill – Drug waarmee je betere seks hebt
10. Wiens verantwoordelijkheid is het om voor condooms te zorgen? Die van ...
 - a. Jongen(s)
 - b. De oudste
 - c. Elke (seks)partner**
11. Wanneer is géén goed moment om te beginnen nadenken over condoomgebruik?
 - a. Tijdens de seks zelf**
 - b. Als je merkt dat je seksueel actief wilt worden
 - c. Tijdens de seksuele voorlichting op school
12. Wat kun je doen als je het moeilijk vindt om over condoomgebruik te praten met jouw partner?
 - a. Wachten tot jouw partner er zelf over begint
 - b. Oefenen met een vriend(in)**
 - c. Af en toe een hint geven
13. Wat is 'stealthing'?
 - a. Wanneer iemand seks heeft terwijl die op stelten loopt
 - b. Wanneer iemand je stalkt en lastigvalt
 - c. Wanneer iemand stiekem het condoom verwijdert tijdens penetratieseks**

Extra informatie: Stealthing is het stiekem verwijderen of beschadigen van een condoom tijdens seks. Dit gebeurt terwijl de partner alleen heeft ingestemd met seks mét condoom. Het brengt risico's met zich mee zoals soa's en ongewenste zwangerschap en is een vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag.
14. Welk condoom is het minst veilig?
 - a. Een extra dunne
 - b. Een met een smaakje
 - c. Alle condooms met CE-keurmerk zijn even veilig**

15. Wat doe je als het condoom gescheurd is tijdens de seks?
- a. Je geslachtsdelen extra wassen
 - b. Niets, het risico is toch niet groot
 - c. Naar de dokter gaan voor een soa-test**
16. Welke soort bruikbare(!) condoom bestaat er niet?
- a. Een die licht geeft in het donker
 - b. Een met bad eendjes erop gedrukt**
 - c. Een met de smaak van champagne

5. Seksualiteitsbeleving

5.1 Wat is seks?!

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- 36 kleine kaartjes (3 x 12) met cijfercode 5.1

Doelstellingen:

- De jongeren kunnen benoemen dat seks verschillende handelingen kan omvatten, afhankelijk van de beleving van de persoon.
- De jongeren analyseren wat seks voor hen betekent.

Werkwijze:

Met deze werkvorm stimuleer je de jongeren om zelf na te denken over wat seks inhoudt en wat niet. Start met een verkenning van het woord 'seks'. Waaraan denken de jongeren allemaal als ze deze term horen? Laat hen verschillende termen benoemen en uitleggen. Hoor en voel wat er leeft in de groep.

Vraag nu of de jongeren verschillende redenen kennen waarom mensen seks hebben. Probeer de jongeren alle redenen te laten opnoemen die er volgens hen zijn.

De drie grote, samenvattende redenen zijn:

- omdat ze dit leuk vinden;
- omdat ze zich willen voortplanten;
- omdat ze van elkaar houden en dicht bij elkaar willen zijn.

Verdeel de groep nu in drie en geef elke groep een set van de kaartjes die horen bij deze werkvorm. Vertel de jongeren dat er ruime termen worden gebruikt. Dat doen we om de diversiteit van de handelingen zo goed mogelijk te dekken.

Op de kaartjes staan deze activiteiten:

- knuffel
- kus op de wang
- kus op de mond
- tongzoen
- boven de kleren voelen
- onder de kleren voelen
- elkaars naakte lichaam strelen
- zelfbevrediging / masturbatie – je eigen geslachtsdelen of andere gevoelige plekken stimuleren
- manuele bevrediging – met de handen iemands geslachtsdelen stimuleren
- orale bevrediging – met de mond iemands geslachtsdelen stimuleren
- vaginale penetratie – de vagina binnen gaan met een penis, speeltje of vingers
- anale penetratie – de anus binnen gaan met een penis, speeltje of vingers

Laat de jongeren in groep overleggen. Welke van deze activiteiten zijn een vorm van seks, welke niet? Wat is hun redenering?

Belangrijk: er is geen juist antwoord. Door met elkaar in gesprek te gaan, ontdek je samen dat seks voor iedereen iets anders kan en mag betekenen.

Differentiatie:

Lijkt dit iets te moeilijk voor jouw jongeren? Laat hen de kaarten dan ordenen van minst naar meest intiem. Waar in deze rangschikking beginnen we te spreken over seks? Waar ligt de grens?

Wanneer de jongeren tot een besluit lijken te komen, laat je hen kort iets vertellen over het verloop van deze discussie in hun groep. Wat kwam er zoal naar boven? Kwamen zij snel overeen? Waar waren er discussies over? Probeer hierbij vooral te vragen naar de manier van denken en de verschillende discussies in de groep, dat is belangrijker dan de resultaten. We kunnen en mogen elk anders invullen wat seks voor ons betekent.

Laat de jongeren nadien even nadenken over de volgende bijvragen. Afhankelijk van de groep kan je dit op-nieuw in de kleine groepjes doen, of in grote groep.

- Zijn er handelingen die voor jullie enkel binnen een specifieke relatie thuishoren? Bijvoorbeeld binnen een langdurige relatie of huwelijk? Welke zijn dat en waarom?
- Zijn er handelingen die volgens jullie net niet binnen een specifieke vorm van relatie thuishoren? Wat zou je niet doen met je ouders, een tante, een vriend ...? Waarom?
- Wanneer we spreken over maagdelijkheid, waar ligt dan de grens? Vanaf welke handeling ben je geen maagd meer?
 - Zien we dit verschillend afhankelijk van iemands geslacht? Waarom?
 - Zien we dit anders afhankelijk van iemands seksuele oriëntatie? Waarom?
 - Wordt hier vanuit verschillende culturen en religies anders naar gekeken? Waarom?
- Hoe komt het dat verschillende mensen hier anders naar kijken?

Sluit af door kort te herhalen waarover er discussies waren en welke verschillende visies en meningen naar boven kwamen. Benadruk dat het normaal is dat we er niet allemaal hetzelfde over denken, dat er geen juiste of foute antwoorden bestaan en het gaat over eigen beleving en visie.

5.2 Seksuele (voor)waarden

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

- bijlage 5.2 'Seksuele (voor)waarden'. Op pagina 74 of op sensoa.be/tussendelakens

Doelstellingen:

- De jongeren kunnen hun eigen waarden en normen in seks benoemen.
- De jongeren benoemen dat mensen verschillende meningen of waarden over seksualiteit kunnen hebben.

Werkwijze:

Verdeel de groep in kleine groepjes en geef elk groepslid een blad met seksuele (voor)waarden. Iedere jongere kiest voor zichzelf welke mogelijke seksuele voorwaarden ze 'niet belangrijk', 'belangrijk' of 'noodzakelijk' vinden. Dit doen ze in stilte.

Nadien bespreken ze hun lijst in hun groepje en zoeken ze samen naar een top 3 van dingen die ze noodzakelijk vinden.

Bij het zoeken van de noodzakelijke top 3 is het de bedoeling dat ze elk hun resultaten delen en hierover in gesprek gaan. Er is geen gelijk te halen: we willen van elkaar bijleren. Geef aan dat het perfect oké is om van waarden te verschillen, zolang je er op een respectvolle manier over kan praten.

(Voor)waarden:

- We genieten er beiden van.
- Ik heb een orgasme.
- We hebben beiden een orgasme.
- We kunnen erom lachen als het ongemakkelijk is.
- Er is duidelijk toestemming gegeven.
- We gebruiken een condoom.
- We gebruiken anticonceptie.
- Ik kan aangeven wat ik (niet) fijn vind.
- We hebben privacy.
- We gebruiken seksspeeltjes.
- De seks is romantisch.
- De seks is wild en ruw.

- We doen aan uitgebreid voorspel.
- We doen aan penetratieseks.
- Mijn (seks)partner heeft een goede hygiëne.
- Ik moet mijn (seks)partner goed kennen.
- Ik ben verliefd op mijn (seks)partner.
- Mijn (seks)partner vindt mij op door erotische/sexy dingen uit te spreken.
- Het gebeurt binnen een monogame relatie.
- Wij zijn getrouwd.
- We knuffelen na de seks.
- We experimenteren/proberen nieuwe dingen.
- Mijn (seks)partner is maagd.
- Ik voel mij goed in mijn vel.
- Mijn ouders gaven goedkeuring over mijn partner.
- De seks duurt lang.
- We wisselen vaak van seksstandje/positie.
- Ik vind mijn (seks)partner aantrekkelijk.
- Ik wil dat mijn (seks)partner de leiding neemt.
- (Leeg vak zelf in te vullen)

Nabespreking

- Waarom vind je deze 3 waarden het belangrijkste?
- Kan je begrijpen dat anderen deze waarden niet in hun top 3 hebben gezet?
- Kan je begrijpen dat andere mensen deze waarden niet of minder belangrijk vinden?
- Hoe voelt het aan als andere mensen andere waarden hebben over seksualiteit?
- Hoe ga je hiermee om?
- Denk je dat je mening nog zal veranderen naarmate je ouder wordt?

Schrap gerust enkele (voor)waarden uit het werkblad als dat je beter lijkt voor de groep.

5.3 10 stappen

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- pen en papier per groepje

Doelstellingen:

- De jongeren analyseren de verschillende stappen binnen relaties en seksualiteit.
- De jongeren analyseren hun eigen grenzen en behoeftes over relaties en seksualiteit.
- De jongeren vergelijken hun normen en waarden over relaties en seksualiteit met andere normen en waarden in de maatschappij.

Werkwijze:

Verdeel de jongeren in groepjes van 3 tot 5. Laat elk groepje een blad papier nemen en laat hen onder elkaar de nummers 1 tot 10 schrijven in de kantlijn van hun blad.

Je geeft alle groepjes een einddoel, zoals:

- een eerste kus met iemand;
- een relatie starten met iemand;
- een relatie waarvan seksualiteit deel zou kunnen uitmaken;
- een eerste keer seks met iemand.
- ...

Dat einddoel mogen ze noteren bij nummer 10. In deze werkvorm is het de bedoeling dat de jongeren tot stap 10 proberen te geraken. Je kan alle groepjes hetzelfde einddoel geven om te zien hoe ze dit anders aanpakken, of je kan hen over verschillende scenario's laten nadenken. Einddoelen in deze opdracht zijn steeds dingen die met seksualiteit of relaties te maken hebben. Pas het einddoel aan het comfortniveau en de

leefwereld van jouw jongeren aan.

Leg uit aan de jongeren dat ze stap 1 tot 9 zelf moeten proberen invullen. Hoe kom je tot die tiende stap? Wat vind je zelf belangrijk dat er gebeurt, voor je aan die tiende stap komt? Hoe begin je eraan?

De pen en het papier gebruiken ze om te noteren en te onthouden over welke stappen het gaat. Deze notities dienen enkel voor hen: om te kunnen herhalen wat de stappen zijn.

Soms is het voor jongeren moeilijk om te beseffen dat er meerdere stappen nodig zijn om een doel te bereiken. Een voorbeeld dat daarbij kan helpen, is dat van een toiletbezoek. Dit voorbeeld kan je in groep aanhalen om te duiden wat de bedoeling is.

Voorbeeld toiletbezoek:

Je moet plassen. Doe je dat gewoon waar je op dat moment staat? Nee. Welke stappen moet je zetten voor je kan plassen?

- Je moet naar het toilet wandelen. Misschien moet je voordien toestemming vragen.
- Dan moet je de toiletdeur openen en weer sluiten.
- Misschien moet je de deur op slot doen.
- Je moet je broek losknopen.
- Je moet gaan zitten.
- ...

Er komen dus heel wat stappen voor je je doel kan bereiken en je kan plassen.

Geef de jongeren zeker 10 à 15 minuten. Is het ene groepje sneller klaar dan het andere? Geef hen dan een nieuwe stap 10.

Laat de jongeren van elk groepje hun stappen kort vertellen aan de andere groepjes. Interessante bijvragen kunnen zijn: hoeveel tijd zit er volgens hen tussen stap 1 en stap 10? En zou deze volgorde werken volgens de anderen? Werd er een belangrijke stap overgeslagen? Hoe zouden je ouders, of iemand anders van hun generatie, hierover denken? Denk je dat je dezelfde stappen zou gebruiken als je 10 jaar ouder was?

Sluit af door het gesprek wat te parafraseren en de grootste verschillen en gelijkenissen te herhalen.

5.4 Isdazo?! - Stellingenspel

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

enkel bij werkwijze 3

- twee bladen papier (rood en groen indien mogelijk)
- een balpen per persoon

Doelstellingen:

- De jongeren kunnen enkele veelvoorkomende misvattingen over seksualiteit corrigeren.
- De jongeren vergelijken hun visie, normen en waardenkader over seksualiteitsbeleving met anderen.

Werkwijze:

Leg de jongeren enkele stellingen voor en laat hen hierover discussiëren.

Deze discussie kan op verschillende manieren georganiseerd worden:

Tip: Werkwijze 1 is voor de meeste groepen een haalbare aanpak. Werkwijze 2 is goed voor groepen die wat ouder zijn, graag nuanceren of goed kunnen discussiëren en argumenteren. Als de groep hier nog niet klaar voor is, kunnen ze bij werkwijze 2 mogelijk geen keuze maken. Werkwijze 3 is goed voor groepen die wat verlegen zijn of waar nog niet veel vertrouwen is opgebouwd.

Werkwijze 1 Kant kiezen	Werkwijze 2 Ruimtelijk peilen	Werkwijze 3 Stilte stemming
Materiaal: n.v.t.	Materiaal: n.v.t.	Materiaal: • twee bladen papier (rood en groen indien mogelijk) • balpen per persoon
Aanpak: Verdeel de ruimte in twee kanten, 'akkoord' en 'niet akkoord'. Het makkelijkst is om hiervoor de linker- en rechterkant van het lokaal te gebruiken en zelf in het midden te blijven staan. Lees een stelling voor en laat de jongeren kiezen tussen 'akkoord' of 'niet akkoord' door aan een kant te gaan staan. Wanneer de jongeren hun plaats gekozen hebben, kan je enkele jongeren laten toelichten waarom zij voor dit antwoord kozen. Sluit af door de belangrijkste elementen uit het meegegeven antwoord mee te geven.	Aanpak: Verdeel de ruimte opnieuw in twee kanten, 'akkoord' en 'niet akkoord'. Bij deze werkwijze stellen we ons een lijn voor tussen 'akkoord' en 'niet akkoord'. Per stelling mogen de jongeren een plaats kiezen op de lijn: zijn ze meer akkoord, minder akkoord, of iets ertussen? Voor elke nieuwe stelling staat iedereen terug op een rij in het midden, achter elkaar. Wanneer de jongeren hun plaats gekozen hebben, kan je enkele jongeren laten toelichten waarom zij voor deze positie kozen. Sluit af door de belangrijkste elementen uit het meegegeven antwoord mee te geven.	Aanpak: Laat je groep, al dan niet rond een tafel, in een kring zitten. Iedereen heeft een pen. Op de tafel liggen twee bladen, één voor 'niet-akkoord' (ofwel een rood blad), één voor 'akkoord' (groen blad). Je leest een stelling voor. Daarna leggen de jongeren hun pen bij het blad dat bij hun antwoord past. Enkele jongeren kunnen een bedenking bij de stelling delen, als ze dat willen. Sluit af door de belangrijkste elementen uit het antwoord mee te geven. Na elke stelling nemen de jongeren hun pennen terug. Deze werkwijze biedt iets meer anonimiteit voor de jongeren.

Deze stellingen zijn ontworpen om discussie te stimuleren, meningen te delen en verschillende standpunten te verkennen. Met dit spel creëren we bewustzijn en moedigen we jongeren aan om na te denken over hun eigen overtuigingen en waarden. Informatie die tijdens de bespreking best aan bod komt, geven we hier steeds mee.

- **Seksualiteit is iets waar je met je ouders/opvoeders over moet kunnen praten.**
Voor sommige jongeren is dit heel waardevol, omdat ouders steun en betrouwbare informatie kunnen geven. Toch voelt niet iedereen zich hier comfortabel bij. Het kan ook fijn zijn om met vrienden, een vertrouwenspersoon of een professional te praten.
- **Seks is een noodzakelijk deel van een romantische relatie.**
Dit is niet voor iedereen zo, sommige mensen kiezen bewust voor een platonische relatie. Dit kan te maken hebben met asexualiteit (het niet of minder voelen van seksuele aantrekkingskracht). Er zijn ook veel andere redenen mogelijk.
- **Je moet altijd toestemming vragen voor je iemand aanraakt.**
In principe klopt dit. Je kan toestemming op verschillende manieren vragen (verbaal en non-verbaal). Binnen een opgebouwde band zijn er soms ook gewoontes waarvoor je niet elke keer toestemming moet vragen (knuffel, hand vastnemen ...). Het is erg belangrijk dat wanneer je twijfelt of iemand iets wil, je het vraagt.
- **Met je lief over seksualiteit praten, dat doe je pas als je seks gaat hebben.**
Het is in alle situaties belangrijk om met je lief over je behoeftes, verwachtingen en grenzen te spreken.
- **(Online) media beïnvloeden de manier waarop jongeren over seks denken.**
Dat kan. De impact hangt van verschillende factoren af. Media tonen soms een eenzijdig, overdreven, gevaarlijk of seksistisch beeld. Maar media kunnen je ook een nieuwe kijk geven op seksualiteit. Kritisch kijken en erover praten helpt.
- **Seksualiteit is privé, daar moet niet over gepraat worden in groep.**
Voor veel mensen voelt dit persoonlijk en privé. Toch kan er in een veilige groep ook ruimte zijn om ervaringen en vragen te delen. Dat kan helpen om te leren van elkaar en taboes te doorbreken. In welke mate je hier in groep over praat is volledig jouw eigen keuze.

- **Het is oké om geen interesse te hebben in seks, ongeacht je leeftijd.**
Niemand is verplicht om hier interesse in te hebben. Heel wat mensen hebben in bepaalde periodes van hun leven geen interesse in seksualiteit, sommigen zelfs nooit. Dit kan met allerlei zaken te maken hebben zoals stress, trauma of andere prioriteiten, iemand kan ook asexueel zijn.
- **Je kan op elk moment nee zeggen tijdens de seks.**
Dit klopt, je hebt op elk moment het recht om 'nee' te zeggen of de toestemming die je gaf weer in te trekken. Dit is niet altijd gemakkelijk, ook niet om te aanvaarden.
Slachtoffers van seksueel geweld kunnen terecht in een Zorgcentrum na Seksueel Geweld (ZSG) voor medische en psychische zorg, het veiligstellen van sporen en om aangifte bij de politie te doen als je dat zelf wil.
- **Penetratieseks is de enige echte seks.**
Seks kan op je veel manieren beleven, ook zonder penetratie. Iedereen heeft een eigen invulling van wat 'echte seks' is. Dat is helemaal oké.
- **Jongeren hebben steeds vroeger seks.**
Dat blijkt niet uit onderzoek. Bij de jongeren van nu blijft de leeftijd van de eerste keer penetratieseks gelijk of stijgt die zelfs een beetje.
- **Het is oké om als 14-jarige seks te hebben met iemand van 18 jaar.**
Je bent seksueel meerderjarig vanaf 16 jaar, dat wil zeggen dat je vanaf 16 jaar seks mag hebben. Er is een uitzondering voor +14-jarigen. Tussen de leeftijd van 14 en 16 jaar kunnen jongeren wél toestemming geven als het leeftijdsverschil met de andere persoon niet meer dan 3 jaar bedraagt en er geen gezags- of vertrouwensrelatie is. Je kan als 14-jarige volgens de wet toestemming geven tot seksuele handelingen met iemand die 14 tot 17 jaar is. 18 jaar is te oud, de 18-jarige overtreedt dan de wet.
- **Pijn hebben tijdens seks is normaal.**
Pijn tijdens seks komt vaak voor. Maar dat maakt het niet normaal. Veel verschillende oorzaken zijn mogelijk, vaak is het ook een combinatie van dingen. Meestal kan je er iets aan doen, blijf er dus niet mee zitten en zoek hulp.

Tip: Zit je groep met vragen of lijkt er veel te leven rond dit thema? Bekijk dan samen de uitgebreidere informatie over pijn bij het vrijen op allesoverseks.be/pijn-bij-het-vrijen.

Voor 16- tot 18-jarigen (3e graad) kan je de volgende stellingen toevoegen:

- **Je hoeft geen relatie te hebben om seks te hebben.**
Seks kan ook zonder relatie. Voor sommigen is seks binnen een relatie fijner, voor anderen hoeft dat niet. Dit is een keuze die je voor jezelf maakt.
- **Geen orgasme gehad? Dan heb je geen seks gehad!**
Niet iedereen krijgt een orgasme bij seks, dat betekent niet dat er geen seks was. Seks kan ook fijn zijn zonder hoogtepunt. Er bestaat bovendien een orgasmekloof: in heteroseksuele relaties krijgen vrouwen gemiddeld minder vaak een orgasme dan de mannen waarmee ze seks hebben. Dit is niet omdat vrouwen moeilijker klaarkomen dan mannen. Het heeft meer te maken met de manier waarop ze seks hebben, waarbij er bijvoorbeeld minder aandacht is voor de clitoris (of wat vrouwen stimulerend vinden).
- **Alle jongeren hebben seks voor ze kiezen voor een huwelijk.**
Niet waar. Voor sommige mensen hoort seks enkel thuis binnen een huwelijk, voor anderen niet. Iedereen maakt daarin een eigen keuze, er is geen vaste volgorde of verplichting.
- **Iedereen heeft al seks gehad voor hun 20ste.**
Dit is niet waar. Ook bij 25- tot 29-jarigen heeft 7% nog geen ervaring met aftrekken of vingeren, orale seks, penis-in-vagina seks of anale seks.
- **Direct na de seks douchen is noodzakelijk.**
Douchen na seks is niet noodzakelijk, het is vooral een persoonlijke keuze. Voor sommige mensen is dit wel belangrijk of voelt dit het beste. Het is wel belangrijk om na seks te plassen. Zo plas je de bacteriën weg die een blaasontsteking kunnen veroorzaken.

5.5. Hoe zal ik het zeggen?

Doelgroep:

14- tot 18-jarigen (2e en 3e graad)

Materiaal:

enkel als differentiatie

- bijlage 5.5 'Hoe zal ik het zeggen?'. Vanaf pagina 75 of op sensoa.be/tussendelakens

Doelstellingen:

- De jongeren analyseren waar persoonlijke grenzen liggen met fictieve casussen.
- De jongeren kunnen manieren aanreiken om grenzen te communiceren.
- De jongeren onthouden dat ieders grenzen ergens anders liggen.

Werkwijze:

Wanneer de jongeren in een kring of u-vorm zitten, lees jij de situaties één voor één voor. Daarna leg je hen de verwerkingsvragen voor en bespreken jullie ze samen. Ga in op wat de jongeren aanhalen, stimuleer hen om verder na te denken door bijvragen te stellen.

Differentiatie:

Je kan deze werkvorm ook in kleine groepjes uitvoeren. Geef iedere groep dan een casus met verwerkingsvragen en laat hen deze in groep bespreken. Daarna kan je iedere groep iets laten vertellen over hun casus en hun antwoorden op de vragen. Deze differentiatie raden we enkel aan voor 16- tot 18-jarigen (3e graad).

Casussen met antwoord

Casus 1

Pommeline en Sam hebben elkaar leren kennen op een datingapp. Sam heeft Pommeline uitgenodigd voor een picknick in het park. Wanneer het koud en donker wordt, vraagt Sam of ze mee wil naar zijn huis. Pommeline twijfelt. Het was niet haar bedoeling om bij iemand thuis af te spreken. Maar ze vindt hem wel leuk, dus ze stemt toch in.

Bij Sam thuis zitten ze nog uren te praten. Het lijkt alsof de tijd voorbijvliegt. 'Oh, is het al zo laat? Ik moet echt naar huis', zegt Pommeline. 'Nu al? Ik vond het net zo gezellig', zegt Sam. Pommeline legt haar hand op zijn hand. 'Ik vond het ook heel fijn, maar ik moet morgen echt vroeg opstaan', zegt Pommeline. 'Oké, spijtig ...', zegt Sam licht teleurgesteld. 'Ik wandel mee naar de deur.'

Wanneer ze naar de voordeur lopen, drukt Sam Pommeline tegen de muur en kust hij haar. Pommeline schrikt hier even van. Maar gaat er dan in mee. Pommeline vindt het eigenlijk wel aantrekkelijk dat Sam initiatief neemt om haar te zoenen. Maar het gaat toch allemaal wat snel. Ze besluit om er iets van te zeggen. 'Ik vind je echt leuk en ik heb genoten van vanavond', zegt Pommeline, 'maar ik merk dat het allemaal een beetje snel gaat voor mij. Ik wil het rustig aan doen.' Sam knikt. 'Je hebt gelijk. Sorry als ik je onder druk zette. Dat was niet mijn bedoeling. Ik liet me gewoon een beetje meeslepen.'

Pommeline glimlacht opgelucht. 'Dank je, het is niet dat ik het niet wil. Ik wil gewoon dingen doen op mijn eigen tempo.'

'Dat snap ik', zegt Sam. 'En ik zou het fijn vinden om je opnieuw te zien, op jouw tempo.'

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Pommeline iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Sam iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?

Geef zeker mee in je antwoord:

Pommeline twijfelde om mee naar zijn huis te gaan, maar stemde toch in. Zo geeft ze aan dat ze haar grens wat oprekt om Sam tegemoet te komen. De kus kan je zowel romantisch als grensoverschrijdend interpreteren. Pommeline vond het uiteindelijk niet zo erg dat Sam haar kuste, maar ze had er liever toch nog even mee gewacht. Pommeline heeft het goed aangepakt: ze volgde haar gevoel en uitte haar grens. Sam had rechtuit kunnen vragen of hij Pommeline mocht kussen. Zijn reactie wanneer Pommeline haar grens aangaf, was wel positief. Het kan gebeuren dat je wat te snel gaat als je iemand graag ziet en knap vindt. Het is vooral belangrijk om op elkaars grenzen te letten.

Casus 2

Tijdens de seks met zijn partner Sara merkt Ravi dat het condoom niet goed zit. Het begint te schuren en voelt ongemakkelijk aan. Toch zegt hij niets. Hij wil het moment niet bederven, want Sara is duidelijk aan het genieten.

Het valt Sara op dat Ravi wat stiller is dan normaal. 'Gaat het wel?' vraagt ze. 'Ja hoor, alles oké,' zegt Ravi. 'Ben je zeker?' vraagt Sara. 'Ja, echt', antwoordt hij met een geforceerde glimlach.

Wanneer het na een paar minuten nog steeds pijn blijft doen, besluit Ravi het toch te zeggen. 'Eigenlijk ... Het condoom zit niet goed, het doet pijn.' Sara kijkt hem bezorgd aan. 'Waarom zei je dat niet eerder?' 'Ik weet het niet ... Ik wou dat wel, maar ik durfde niet zo goed. Ik wou het moment niet verpesten', zegt Ravi. Sara geeft hem een knuffel. 'Maar je verpest het moment toch niet. Integendeel. Ik wil juist dat je het aangeeft als iets niet fijn voelt', zegt ze. Ravi zucht en glimlacht. 'Dank je ... Het betekent veel voor me dat je dat zegt. Ik zal het voortaan sneller zeggen. Het is fijn om te weten dat ik me daar geen zorgen over hoeft te maken bij jou.'

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Ravi iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Sara iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Zijn er lessen die Ravi en Sara uit deze ervaring kunnen leren voor de volgende keer?

Geef zeker mee in je antwoord:

Er is niemand over elkaars grens gegaan, maar Ravi is wél over zijn eigen grens gegaan door ondanks de pijn door te gaan en te zwijgen. Hij had eerder kunnen aangeven dat er iets mis was, zeker toen Sara ernaar vroeg. Sara heeft het goed aangepakt. Zij was oplettend en probeerde te communiceren. Ze reageerde ook steunend en geruststellend. Het is begrijpelijk dat je wil dat de ander het naar hun zin heeft. Maar: als iets niet goed aanvoelt, communiceer je daar best meteen over.

Casus 3

Hava zit in haar laatste jaar secundair onderwijs. Ze heeft het momenteel erg druk. De examens komen eraan, ze werkt aan haar eindwerk en er moet nog een groepswork ingediend worden. Weer zo een week waar alles moeizaam loopt. Ze voelt een constante druk om te presteren. Daardoor slaapt ze slecht en piekert ze veel. Dat voelt ze ook vandaag.

Ze ligt met haar lief Rayan in bed. Hij ligt met zijn hoofd op haar schouder, hun lichamen zijn in elkaar verstrengeld en ze strelen elkaar.

Normaal zou Hava dit zo fijn vinden, maar vandaag merkt ze dat haar gedachten steeds afdwalen. 'Hoe ga ik ook alles voor biologie geblokt krijgen?' 'Ik mag morgen zeker niet vergeten te mailen voor dat interview.' 'Zou Nour al geantwoord hebben op die mail over het groepswork?'

Duizend vragen schieten door Hava's hoofd. Ze wil wel genieten van de intimiteit, maar haar brein lijkt constant 'aan' te staan. Ze probeert zich ervan los te maken, in het moment te leven. Rustig gaat ze met haar hand door Rayan's haar en neemt ze hem wat steviger beet. Ze denkt: 'Kom op, ontspan Hava!'

Het lukt haar niet. Haar gedachten schieten snel weer alle kanten op. Ze is zo afgeleid dat ze zich niet echt bewust is van wat er in het moment gebeurt. Ze schrikt dan ook een beetje wanneer ze Rayan's hand op haar borst voelt. Rayan kan Hava's gezicht niet zien en merkt het niet op.

Verwerkingsvragen

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Hava iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Rayan iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?

Geef zeker mee in je antwoord:

Op zich is hier niets verkeerd gebeurd en zijn er tussen Hava en Rayan geen grenzen overschreden. Het gebeurt wel vaker dat je er niet helemaal met je gedachten bij bent. Vaak helpt het om dit eerst uit te spreken. Daarna kan je dan nog voelen hoeveel zin je wel of niet hebt. Door het niet uit te spreken, heeft Hava haar eigen grenzen wat afgetast. Rayan deed niets fout, al zou het in de toekomst helpen als hij iets vaker checkt bij Hava.

Casus 4

Charity en Naya zijn al enkele maanden samen. Charity heeft wel wat ervaring met vrouwen, het is niet haar eerste relatie. Voor Naya wel.

De laatste tijd zijn ze wat stapjes verder gegaan. Charity heeft Naya al eens gevingerd. Dat vonden ze allebei een superfijne ervaring. Naya denkt dat ze nu hetzelfde moet doen. Ze wil het ook wel graag, maar ze is heel zenuwachtig. Iemand op social media zei dat het helemaal niets is, je moet gewoon doen bij de ander wat je zelf graag hebt. Ze liet het zo makkelijk klinken, maar nu voelt het toch als een enorme drempel. Wat vindt Naya zelf leuk? Hoe doet ze dat juist? En hoe zit dat bij Charity? Zal ze het wel kunnen? Zal Charity het fijn vinden? Wat als ze compleet faalt?

Ze spreekt zichzelf moed in. Tegenover Charity wil ze zich niet laten kennen. Charity is ... een godin! Iedereen kent haar, iedereen vindt haar leuk, iedereen wil bij haar zijn. Afgaan is geen optie.

De conversatie in Naya's hoofd stopt maar niet, de stress blijft oplopen. Ze denkt: 'Als ik zoveel stress heb, ben ik er dan wel klaar voor? Jawel, jawel. Niet twijfelen, doen.' De onzekerheid wint meer en meer, maar dit toont ze niet aan de buitenkant. Ze blijft stoer doen.

Wat Naya niet beseft, is dat Charity hier absoluut niet mee bezig is. Zij weet heel goed dat Naya nog geen ervaring heeft. 'Dat komt wel eens', denkt ze bij zichzelf. Zij zit er helemaal niet op te wachten dat Naya verdere stappen zet.

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Naya iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Welke elementen hebben Naya's zenuwen in deze situatie beïnvloed?
- Had Charity iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?

Geef zeker mee in je antwoord:

Nee, niemand is over een grens gegaan. Er zijn wél innerlijke grenzen bij Naya die worden afgetast en misschien zelfs overschreden door Naya zelf. Ze hechtte er zoveel belang aan hoe ze overkwam dat ze niet meer goed aanvoelde waar ze zich eigenlijk comfortabel bij voelde. Het is logisch dat je wil dat de ander ook geniet. Toch kan het helpen om te communiceren en jezelf minder druk op te leggen. Het is ook beter om meer één bron te raadplegen, hier luisterde Naya bijvoorbeeld enkel naar de persoon op sociale media.

Casus 5

Mendi staat op de dansvloer. De muziek schalt door de boxen, de lucht is klam en warm. Hij heeft al heel wat biertjes gedronken. De drank en het ritme van de muziek doen Mendi zweven en genieten. Hij danst, steeds dichterbij die ene persoon. Hij slaat zijn ene arm om de andere persoon heen, nog een arm ... Na een tijdje lijkt er bijna geen ruimte meer tussen hen te zitten. Armen glijden en voelen, lippen vinden elkaar. De temperatuur lijkt serieus te stijgen.

Ze blijven kussen, hun lichamen raken steeds meer in elkaar verstrengeld. 'Huur een kamer, hé zeg', roept iemand hen plots toe. Mendi hoort het maar half. Daarna wordt het duidelijk: misschien wordt de situatie toch

wel heel intiem. Ze staan nog steeds midden op de dansvloer. In de verte staan wat meisjes lachend te kijken. Lachen ze met hen? Zo lijkt het wel. Echt scherp kijken, lukt Mendi ook niet meer. Wie is die ander eigenlijk? Knap, dat wel. Maar verder weet Mendi het eigenlijk niet.

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Mendi iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had de andere persoon iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Welke factoren beïnvloeden hier de situatie? Is dat op een positieve of negatieve manier?

Geef zeker mee in je antwoord:

Er is niet meteen grensoverschrijdend gedrag, maar er worden wel grenzen afgetast. Het is ook niet duidelijk of iedereen volledig toestemming kan geven voor wat er gebeurt. Alcohol kan grenzen vervagen. Dat betekent dat je zowel je eigen grenzen niet meer goed opmerkt, als die van de ander. Het feit dat er niet is gepraat, maakt de situatie ook riskanter.

6. Thema-overkoepelende werkvormen

6.1 Doktersconsult

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- pen en papier
- bijlage 6.1 'Doktersconsult'. Op pagina 78 of op sensoa.be/tussendelakens

Doelstellingen:

- De jongeren benoemen een aantal redenen om naar de huisarts te gaan.
- De jongeren denken na over wat ze kunnen vragen aan de huisarts.
- De jongeren schrijven op basis van een casus op wat ze kunnen vertellen of vragen aan de huisarts.

Werkwijze:

Verdeel de jongeren in kleine groepjes en geef hen pen en papier. Elk groepje krijgt een hulpvraag waarmee ze naar de huisarts kunnen gaan. Laat de jongeren samen dit doktersconsult voorbereiden en hun ideeën opschrijven. Ze geven antwoord op de volgende vragen:

- Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek?
- Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter?
- Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter?
- Hoe wil je dat de dokter reageert?

Wanneer alle groepjes klaar zijn met de voorbereiding, breng je de groep terug samen. Dan vertellen alle groepjes over hun casus. Bij elke casus bespreek je of alles werd aangehaald, of er nog belangrijke vragen werden vergeten.

Differentiatie:

Laat groepjes een rollenspel voorbereiden. Eén persoon is de dokter en de andere persoon is de patiënt. Ze kunnen hun voorbereiding gebruiken als leidraad voor het scenario.

Nabespreking:

Dit kan je als begeleider nog meegeven:

- **Voorbereiding:** Schrijf je vragen op en zoek info via betrouwbare bronnen, dus niet via sociale media. Je kan op voorhand al doorgeven waar je het over wilt hebben. Dat kan zowel telefonisch als wanneer je de afspraak online maakt.
- **Gesprek met de huisarts:** Wees eerlijk, hou niets achter. Zo kan de huisarts jou het beste helpen. Je kan ook naar een andere huisarts gaan als je je niet goed voelt bij de jouwe.
- **Kosten:** Met de derdebetalersregeling betaal je meestal enkel een klein bedrag, de rest gaat via de ziekteverzekering.
- **Privacy:** Je hebt geen toestemming van je ouders nodig en de dokter heeft beroepsgeheim. Als je bij het ziekenfonds van jouw ouders bent aangesloten, kunnen jouw ouders wel zien dát je naar de dokter bent geweest, maar niet waarvoor. Alles zelf betalen is de enige manier om te vermijden dat je ouders zien dat je langs bent geweest. Labotesten verlopen altijd via de ziekteverzekering, maar de reden of resultaten zien je ouders niet. Soms sturen ze wel de resultaten op per post en kunnen je ouders de brief vinden. Bespreek dit met je huisarts.
- **Anticonceptie:** Je kan vooraf info bekijken via de anticonceptiewijzer van Sensoa op allesoverseks.be/anticonceptie. Deze info kan je ook afprinten en meenemen naar je huisarts.
- **Soa-test:** Dit gebeurt enkel als je er specifiek om vraagt. Soa's zitten niet in een standaard bloedtest. Sommige soa's worden niet via bloed getest, maar via urine of een wissertje.

De huisarts is niet de enige hulpverlener waar jongeren terecht kunnen. Rond de werkvorm af door te vragen: waar kan je nog terecht als je een hulpvraag hebt? Vooraan in de handleiding vind je enkele hulpbronnen die je aan hen kan meegeven.

Casussen:

Lichamelijke ontwikkeling en puberteit:

- Dounia heeft tijdens haar menstruatie veel last van buikkrampen en misselijkheid. Haar maandstonden duren ook lang, soms tot wel 10 dagen. Ze maakt zich zorgen.
- Remy heeft tijdens de lessen relationele en seksuele vorming geleerd dat je de voorhuid naar achter moet doen wanneer je je penis wast. Maar dat lukt hem niet, het is te strak en doet pijn. Hij vindt het gênant om dit met de huisarts te bespreken.

Voortplanting en anticonceptie:

- Alexandra en haar lief gaan binnenkort voor het eerst met elkaar naar bed. Ze willen goed voorbereid zijn en hun anticonceptiekeuze bespreken met de huisarts.
- Maria heeft heel veel last van jeugdacné. Ze hoorde van haar oudere nicht dat ze de pil moet vragen. Ze durft dat gesprek niet aan te gaan met haar mama, want ze wil niet dat haar mama denkt dat ze seks gaat hebben.

Soa's en hiv:

- Pedro heeft sinds kort een nieuw lief. Ze willen zich allebei laten testen op soa's voordat ze het condoom weglaten.
- Truus heeft pijn bij het plassen. Ze heeft op school geleerd over soa's en is nu bang dat ze een soa heeft. Alleen: ze heeft nog nooit seks gehad. Ze wilt naar de dokter gaan, maar ze schaamt zich.

Seksualiteitsbeleving:

- Bavo heeft tijdens seks met zijn lief nog geen orgasme kunnen krijgen. Het lukt wel als hij masturbeert. Hij is bang dat er iets mis is en wil dit met de dokter bespreken.
- Lourdes heeft pijn tijdens het vrijen. Penetratie lijkt onmogelijk, zelfs een vinger doet al pijn. Ze heeft al alles geprobeerd: rustig opbouwen, glijmiddel gebruiken ... Maar de pijn blijft. Lourdes wil er niet mee blijven zitten en gaat naar de dokter.

Tip: De casussen over lichamelijke ontwikkeling en puberteit zijn voornamelijk geschikt voor 12- tot 14-jarigen (1e graad). De casussen over seksualiteitsbeleving zijn vooral geschikt voor: 16- tot 18-jarigen (3e graad). Kies als begeleider op voorhand de casussen uit die het beste werken voor jouw groep.

6.2 Dobbeltzinnig

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- dobbelsteen
- 50 kleine kaartjes met cijfercode 6.2

Doelstellingen:

- Jongeren kunnen samen feitelijke informatie over seksualiteit en relaties reproduceren.
- Jongeren kunnen een persoonlijke en beargumenteerde mening uiten over diverse seksuele thema's.
- Jongeren tonen een respectvolle en open houding ten opzichte van de meningen en ervaringen van anderen.
- Jongeren kunnen benoemen bij wie ze hulp kunnen inschakelen bij vragen en uitdagingen over seksuele gezondheid.

Deze werkvorm is geschikt als evaluatietool.

Werkwijze:

Deze werkvorm is ontworpen als herhaling, evaluatie of tussendoortje en gaat over de vier centrale thema's. Je komt dus vragen tegen over:

- Lichamelijke ontwikkeling en puberteit
- Voortplanting en anticonceptie
- Soa's en hiv
- Seksualiteitsbeleving

De werkvorm werkt met een dobbelsteen en 50 kaartjes, verdeeld over 5 types opdrachten. Elke zijde van de dobbelsteen komt overeen met een type opdracht, herkenbaar door een symbool.

Spelverloop

- Een speler gooit met de dobbelsteen.
- De dobbelsteen toont welk type kaartje je moet trekken.
- De speler leest de kaart en voert de opdracht uit, individueel of in groep. Volg de specifieke aanpak per type opdracht.

! Tip: Push niet te hard om een vraag te laten beantwoorden. Voelt een jongere zich oncomfortabel? Laat de groep dan samen antwoorden of laat de jongere opnieuw dobbelen en een ander kaartje nemen. Maak er niet te veel van. Laat het vooral vlot vooruitgaan, zo help je de veiligheid te behouden. Anderen vullen aan of helpen.

Symbool	Type vraag	Beschrijving
	Stelling	De jongere geeft aan of die het eens of oneens is met de stelling en zegt waarom. De andere groepsleden vullen aan.
	Kennisvraag	De jongere beantwoordt de kennisvraag, de rest van de groep helpt.
	Hints	De jongere kiest één van de twee termen en kiest voor: • uitbeelden zonder te spreken • uitleggen zonder de verboden woorden te gebruiken De andere groepsleden proberen het woord te raden.
	Dilemma	De jongere maakt een keuze in dit moeilijke, soms grappige, dilemma.
	Actiekaart	De jongere doet wat er op de kaart staat. Afhankelijk van de opdracht kunnen de andere groepsleden aanvullen.
	/	De jongere stelt een eigen vraag waar die graag antwoord op wil, of gooit opnieuw. Er wordt niet gevraagd naar persoonlijke ervaringen.

Vragenoverzicht**Stellingen**

1. Enkel jongeren in de puberteit zijn onzeker.
2. Op de eerste dag van je menstruatie zou je vrij moeten krijgen van school.
3. Condooms zijn te duur.
4. Als je geen condooms durft kopen, moet je ook geen seks hebben.
5. Een soa hebben is een gevolg van slechte hygiëne.
6. Een soa hebben is iets om je voor te schamen.
7. Sociale media is een goede bron voor informatie over seksualiteit.
8. Seks hoort enkel thuis binnen een langdurige relatie of binnen een huwelijk.
9. Wie een condoom op zak heeft, wil seks hebben.
10. Ouders snappen niet hoe jongeren zich voelen.

Kennisvragen

1. Hoe groot is een baarmoeder ongeveer?
Ongeveer de grootte van een vuist
2. Hoe noemen we de periode waarin iemand is gestopt met menstrueren?
De menopauze
3. Welk anticonceptiemiddel is vierkant en beige?
Anticonceptiepleister
4. Noem 3 zaken die de gezondheid van de foetus beïnvloeden.
Voeding, gebruik van alcohol en andere drugs, gebruik van tabak, cafeïne, stress ...
5. Voor welke soa krijgen jongeren gratis een vaccinatie aangeboden?
HPV, het virus dat genitale wratten en baarmoederhalskanker veroorzaakt
6. Waar verwijst de maat van een uitwendig condoom vooral naar?
De breedte van de penis
7. Wat zijn erogene zones?
Plekjes op het lichaam die seksuele verlangens kunnen opwekken
8. Is 'nee' zeggen tegen seks ook geldig als je eerst 'ja' zei?
Ja, je kan op elk moment stop zeggen
9. Na hoeveel tijd verwijder je de anticonceptiering? Je wil geen stopweek overslaan.
3 weken
10. Welke soa wordt het meest vastgesteld bij jongeren in België?
Chlamydia

Hints

1. Maandverband – Menstuatieondergoed
(verboden woorden: vrouw/meisje, bloed, alle synoniemen voor menstruatie)
2. Natte dromen – Lichaamsbeharing
(verboden woorden: puberteit, scheren, oksel)
3. Zwangerschapstest – Ongeplande zwangerschap
(verboden woorden: urine, baby, ongeluk)
4. Anticonceptiepil – Noodpil
(verboden woorden: zwangerschap, vergeten, medicatie)
5. Urinestaal – Soa-test
(verboden woorden: dokter, urine, besmet)
6. Inwendig condoom – Schaamte
(verboden woorden: vrouw, seks, bescherming)
7. Opwinding – Toestemming
(verboden woorden: ja, gevoel, seks)
8. Tongzoenen – Maagdelijkheid
(verboden woorden: mond, relatie, eerste)
9. Zweten – Puisten
(verboden woorden: huid, geur, puberteit)
10. Eicel – Zaadcel
(verboden woorden: bevruchting, voortplanting, zwangerschap)

Dilemma's

1. Liever constant zweten of overal lichaamshaar krijgen?
2. Liever een lichaam dat veel sneller ontwikkelt dan je vrienden of veel trager?
3. Liever uitleg krijgen over anticonceptie van je leerkracht of van je ouders?
4. Liever heel jong kinderen krijgen, of wanneer je al best oud bent?
5. Liever een soa krijgen of afgewezen worden door je crush?
6. Liever condooms cadeau krijgen van je ouders of ze zelf moeten kopen?
7. Liever altijd zelf het initiatief nemen, of altijd moeten wachten op het initiatief van de ander?
8. Liever je vraag over seks opzoeken via de schoolcomputer of het aan een leerkracht vragen?
9. Liever je menstruatie onverwachts krijgen tijdens een feestje of tijdens de sportdag?
10. Liever dat je lief meer weet over seksualiteit, of dat jij meer weet?

Actiekaarten

1. Je krijgt een mega puist op je gezicht, net voor de schoolfoto ... Wat doe je?
2. Teken eens een vulva of clitoris.
3. Teken een anticonceptiemiddel op het bord en laat de anderen raden wat het is.
4. Je beste vriendin vertelt je dat ze zwanger is, hoe reageer je?
5. Je wil beginnen met anticonceptie, met wie bespreek je dit eerst?
6. Je hebt risico gelopen op een soa, wat doe je?
7. Leg zo goed mogelijk uit hoe je een uitwendig condoom moet gebruiken. Je mag de demonstratiepenis gebruiken.
8. Je moet een soa-test laten uitvoeren, maar je durft niet. Wat doe je?
9. Je hebt een vraag over seksualiteit, waar of bij wie zoek je het antwoord?
10. Vertel over een fabel of fout die je ooit hoorde over seksualiteit – en wat de waarheid dan wél was.

7. Afronding

7.1 In één woord

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

enkel als differentiatie

- een bal

Doelstelling:

- De jongeren kunnen op een beknopte manier hun ervaring met de les uitdrukken.

Werkwijze:

Ga met de jongeren in een kring zitten. Laat ze om de beurt hun ervaring met de les in één woord beschrijven. Ze mogen geen woord gebruiken dat al gezegd is.

Differentiatie 1:

Ga met de jongeren in een kring staan. Laat ze om de beurt hun ervaring met de les in één woord beschrijven. Geef de bal aan de eerste jongere. De jongere zegt het woord hardop en gooit daarna de bal naar de volgende. Zo gaat het door tot iedereen geweest is. Ze mogen geen woord gebruiken dat al gezegd is.

Differentiatie 2:

Wanneer de veiligheid en grootte van de groep het toelaat, kan je de jongeren vragen om hun antwoord toe te lichten. Maak duidelijk dat dit volledig vrijblijvend is.

7.2 Vraag bij de deur

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

- post-its
- 3 grote bladen papier
- pennen

Doelstelling:

- De jongeren kunnen op een beknopte manier hun ervaring met de les uitdrukken.

Werkwijze:

Schrijf de volgende drie vragen op een papier, één op elk blad.

- Met welk gevoel verlaat je deze les?
- Wat is het meest verrassende dat je vandaag hebt geleerd?
- Wat miste je in deze les?

Plak de drie bladen papier bij de deur.

Geef de jongeren een post-it en pen. Vraag ze om tenminste één van de drie vragen te beantwoorden en hun antwoord op de post-it te schrijven. Meerdere vragen beantwoorden, mag ook. Geef ze in dat geval nog extra post-its. Wanneer ze het lokaal verlaten, plakken ze hun post-it op het juiste blad. Zo laten ze hun indruk letterlijk achter.

7.3 Schaal

Doelgroep:

12- tot 18-jarigen (1e, 2e en 3e graad)

Materiaal:

Je hebt geen materiaal nodig.

Doelstelling:

- De jongeren kunnen hun mening over de les delen.

Werkwijze:

Verdeel de ruimte in twee kanten. De ene kant is 'akkoord', de andere kant is 'niet akkoord'. De ruimte ertussen dient als een schaal. Ga met de jongeren in het midden staan en lees onderstaande stellingen voor. Laat de jongeren een positie in de ruimte innemen. Wanneer de jongeren hun plek hebben gekozen, kan je enkele jongeren hun antwoord laten toelichten.

De stellingen:

- Ik heb veel bijgeleerd.
- Het was leuker dan ik had verwacht.
- Ik vond het ongemakkelijk.
- Ik heb nog vragen.
- Ik vond het waardevol.
- Ik vond het belangrijk.
- Ik wil vaker lessen als deze.
- Ik heb iets geleerd van anderen uit de groep.
- Ik ga hier straks nog over verder praten.

! **Tip:** De vragendoos die als opwarming gebruikt werd, kan je ook gebruiken als afronding. Als de jongeren nog met een vraag zitten, kunnen ze die opschrijven en in de vragendoos stoppen. Doe dit enkel als je zeker weet dat je op een later moment nog tijd kan nemen om de vragen te beantwoorden.

8. Bijlagen

3.4 Anticonceptiekoppels

Casus 1: Shifa

Shifa is een succesvolle topturnster. Haar trainingschema is zeer strak en intensief, en ze doet regelmatig mee aan wedstrijden. Ze zoekt een anticonceptiemiddel waarmee ze haar menstruatie kan uitstellen voor grote wedstrijden, omdat ze merkt dat haar menstruatie invloed heeft op haar prestatie. Door haar drukke agenda wil ze er het liefst niet elke dag aan denken. Ze is niet zo close met haar teamgenoten dus heeft liever niet dat zij weten dat ze anticonceptie neemt en daar vragen over beginnen te stellen.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 2: Fia en Lori

Fia en Lori zijn twee cisgender* vrouwen die sinds kort een monogame relatie met elkaar hebben. Fia heeft nog nooit seks gehad. Lori heeft al wel enkele eerdere relaties achter de rug, met zowel vrouwen als mannen. In die relaties was Lori seksueel actief.

**Een cisgender vrouw is iemand die geboren werd met vrouwelijke geslachtskenmerken en die zich ook vrouw voelt.*

- Welk anticonceptiemiddel raad je hen aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 3: Loreen

Loreen heeft verschillende relaties. Onlangs is het condoom gescheurd tijdens de seks en dat heeft voor paniek gezorgd bij haar en haar sekspartner. Loreen heeft geen kinderwens. Ze heeft na de onbeschermde seks een noodpil genomen en is toen gelukkig niet zwanger geworden. Maar Loreen wil dit niet nog eens meemaken. Ze vraagt zich af of condooms wel betrouwbaar genoeg zijn als anticonceptiemiddel. Ze wil een betrouwbaar anticonceptiemiddel kiezen, zonder hormonen.

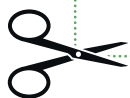
- Denk je dat condooms in dit geval voldoende zijn?
- Welke anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 4: Elliot

Elliot is een trans man*. Hij zit in de beginfase van zijn transitie en wil intussen alles doen om zich goed te voelen in zijn lichaam. Geconfronteerd worden met zijn vrouwelijke geslachtsdelen is voor Elliot zeer moeilijk, het liefst menstrueert hij niet. Hij heeft er fysiek last van en ook mentaal vindt hij het lastig. Langdurige anticonceptie zoals een spiraaltje of implantaat is momenteel geen optie. Hij hoopt binnenkort met hormoontherapie te starten, waardoor langdurige oplossingen nu geen logische stap zijn. Elliot neemt al elke dag medicatie. Het is voor hem ook belangrijk dat de anticonceptie discreet is, hij wil niet dat klasgenoten iets kunnen zien als ze zich moeten omkleden tijdens de sportles.

**Een trans man of transgender man is een persoon die geboren is met vrouwelijke geslachtskenmerken maar zich identificeert als man.*

- Welk anticonceptiemiddel raad je hem aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?



Casus 5: Mehdi en Thalia

Mehdi en Thalia zijn net getrouwd en gaan binnenkort als huwelijksreis 3 maanden rondtrekken door Zuid-Amerika. Volgende week moet Thalia naar de huisarts om haar hormoonspiraaltje te laten verwijderen. Wanneer ze van hun huwelijksreis terugkomen, willen ze aan kinderen beginnen, maar nu nog niet. Thalia zoekt dus een andere oplossing tijdens de reis. Graag een oplossing waar ze niet aan hoeft te denken tijdens de vakantie.

- Welk anticonceptiemiddel raad je hen aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 6: Marc en Isa

Marc heeft Isa een paar maanden geleden leren kennen op een feestje in het jeugdhuis. Sindsdien zijn ze samen. Tot nu gebruikten ze altijd een condoom, maar Marc wil hier graag mee stoppen. Een uitwendig condoom voelt voor hem altijd als 'gedoe': het onderbreekt de fun, het vermindert het gevoel ... Nu hij in een vaste relatie zit, moet dit volgens hem anders kunnen. Isa deelt Marc's mening wel. Zij is het ook beu om condooms te gebruiken. Ze heeft eerder al hormonale anticonceptie gebruikt, maar kreeg daardoor last van stemmingswisselingen. Ze voelde zich vaak enorm somber, sindsdien vermijdt ze liever hormonen.

- Welk anticonceptiemiddel raad je hier aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 7: Lily

Lily is net uit elkaar met haar ex. Toen ze samen waren, nam Lily altijd de pil. Nu ze single is, heeft ze geen zin meer om elke dag aan anticonceptie te denken. Ze is momenteel niet aan het daten, maar wil wel nog steeds haar menstruatie kunnen regelen. Daarom wil ze overstappen op een ander anticonceptiemiddel.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 8: Sammy

Sammy neemt al een aantal jaar de pil en is altijd tevreden geweest over deze vorm van anticonceptie. Het geeft haar een gevoel van controle over haar lichaam en menstruatiecyclus. Ze vindt het fijn om er elke dag mee bezig te zijn, de routine helpt haar om het niet te vergeten. Ze denkt alleen dat de pil effect heeft op haar stemming. Ze voelt zich de laatste tijd wat emotioneler en heeft gelezen dat de pil invloed kan hebben op je gemoedstoestand. Maar stoppen met de pil ziet ze niet zitten.

- Welk advies zou je haar geven?
- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 9: Elise

Elise wil haar lichaam zo natuurlijk mogelijk houden. Ze wil geen anticonceptiemiddel gebruiken dat invloed heeft op haar menstruatiecyclus, dus hormonale anticonceptie is geen optie voor haar. Doktersbezoeken vindt ze stresserend en stelt ze meestal zo lang mogelijk uit. Ze wil absoluut geen medische ingreep ondergaan. Ze heeft zelden seks, maar als het gebeurt wil ze zich uiteraard wel beschermen tegen een ongewenste zwangerschap. Ze vindt het belangrijk om haar verantwoordelijkheid te nemen, maar zoekt iets dat past bij haar levensstijl.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 10: Madison

Madison is een bezige bij. Met haar duizenden hobby's heeft ze geen zin om veel na te denken over anticonceptie. Ze heeft momenteel geen relatie, maar is wel aan het daten en wil zichzelf graag beschermen tegen ongeplande zwangerschap. Op een condoom alleen vertrouwt ze niet, en kinderen staan echt niet op haar verlanglijstje voor de komende jaren. Haar menstruatie krijgen, vindt ze niet erg. Zolang ze maar echt veilig is voor zwangerschap en er voor de rest niet mee bezig hoeft te zijn.

- Welk anticonceptiemiddel raad je haar aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?



3.4 Matrix anticonceptiemiddelen

Anticonceptie	Pil	Pleister	Ring	Prikkpil	Implantaat	Hormoon-spiraal	Koper-spiraal	Inwendig condoom	Uitwendig condoom
Betrouwbaarheid bij correct gebruik									
Risico bij foutjes of vergeten									
Beschermt tegen soa?									
Hormonen?									
Menstruatie regelen?									
Dokter moet inbrengen									
Hoe vaak aan denken?	dagelijks	wekelijks	maandelijks	om de drie maanden	om de drie jaar	Om de drie à vijf jaar	Om de vijf à tien jaar	Als je seks hebt	Als je seks hebt

4.3 Condoomsmoezen

groep 1	'Maar wij vertrouwen elkaar toch? Heb jij iets te verbergen of zo?'
groep 1	'Condoms zijn veel te duur, daar geef ik mijn geld niet aan uit!'
groep 2	'Met condoom is er niks aan. Ik wil je écht voelen.'
groep 2	'Ik weet zeker dat ik geen soa heb, ik heb toch geen klachten?!'
groep 3	'Het is jouw verantwoordelijkheid om voor condoms te zorgen, ik heb er geen bij hoor.'
groep 3	'Als je niet zonder condoom wil vrijen, maak ik het uit.'
groep 4	'Maar jij neemt toch de pil, dan is een condoom toch niet nodig?'
groep 4	'Dat hebben wij toch niet nodig? Wij zien elkaar graag!'
groep 5	'Kijk eens, zie jij een soa? Nee, toch?!'
groep 5	'Het is nu zo fijn en ik heb er geen bij me! Dit kan je toch niet maken?'
groep 6	'Ik krijg dat ding niet over mijn gigantische erectie hoor!'
groep 7	'We kunnen toch een noodpil gaan halen?'



5.2 Seksuele (voor)waarden

Voor(waarden)	Niet belangrijk	Belangrijk	Noodzakelijk
We genieten er beiden van.			
Ik heb een orgasme.			
We hebben beiden een orgasme.			
We kunnen erom lachen als het ongemakkelijk is.			
Er is duidelijk toestemming gegeven.			
We gebruiken een condoom.			
We gebruiken anticonceptie.			
Ik kan aangeven wat ik (niet) fijn vind.			
We hebben privacy.			
We gebruiken seksspeeltjes.			
De seks is romantisch.			
De seks is wild en ruw.			
We doen aan uitgebreid voorspel.			
We doen aan penetratieseks.			
Mijn (seks)partner heeft een goede hygiëne.			
Ik moet mijn (seks)partner goed kennen.			
Ik ben verliefd op mijn (seks)partner.			
Mijn (seks)partner windt mij op door erotische/sexy dingen uit te spreken.			
Het gebeurt binnen een monogame relatie.			
Wij zijn getrouwd.			
We knuffelen na de seks.			
We experimenteren/proberen nieuwe dingen.			
Mijn (seks)partner is maagd.			
Ik voel mij goed in mijn vel.			
Mijn ouders gaven goedkeuring over mijn partner.			
De seks duurt lang.			
We wisselen vaak van seksstandje/positie.			
Ik vind mijn (seks)partner aantrekkelijk.			
Ik wil dat mijn (seks)partner de leiding neemt.			
...			

5.5. Hoe zal ik het zeggen?

Casus 1

Pommeline en Sam hebben elkaar leren kennen op een datingapp. Sam heeft Pommeline uitgenodigd voor een picknick in het park. Wanneer het koud en donker wordt, vraagt Sam of ze mee wil naar zijn huis. Pommeline twijfelt. Het was niet haar bedoeling om bij iemand thuis af te spreken. Maar ze vindt hem wel leuk, dus ze stemt toch in.

Bij Sam thuis zitten ze nog uren te praten. Het lijkt alsof de tijd voorbijvliegt. 'Oh, is het al zo laat? Ik moet echt naar huis', zegt Pommeline. 'Nu al? Ik vond het net zo gezellig', zegt Sam. Pommeline legt haar hand op zijn hand. 'Ik vond het ook heel fijn, maar ik moet morgen echt vroeg opstaan', zegt Pommeline.

'Oké, spijtig ...', zegt Sam licht teleurgesteld. 'Ik wandel mee naar de deur.'

Wanneer ze naar de voordeur lopen, drukt Sam Pommeline tegen de muur en kust hij haar. Pommeline schrikt hier even van. Maar gaat er dan in mee. Pommeline vindt het eigenlijk wel aantrekkelijk dat Sam initiatief neemt om haar te zoenen. Maar het gaat toch allemaal wat snel. Ze besluit om er iets van te zeggen. 'Ik vind je echt leuk en ik heb genoten van vanavond', zegt Pommeline, 'maar ik merk dat het allemaal een beetje snel gaat voor mij. Ik wil het rustig aan doen.' Sam knikt. 'Je hebt gelijk. Sorry als ik je onder druk zette. Dat was niet mijn bedoeling. Ik liet me gewoon een beetje meeslepen.'

Pommeline glimlacht opgelucht. 'Dank je, het is niet dat ik het niet wil. Ik wil gewoon dingen doen op mijn eigen tempo.'

'Dat snap ik', zegt Sam. 'En ik zou het fijn vinden om je opnieuw te zien, op jouw tempo.'

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Pommeline iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Sam iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?



Casus 2

Tijdens de seks met zijn partner Sara merkt Ravi dat het condoom niet goed zit. Het begint te schuren en voelt ongemakkelijk aan. Toch zegt hij niets. Hij wil het moment niet bederven, want Sara is duidelijk aan het genieten.

Het valt Sara op dat Ravi wat stiller is dan normaal. 'Gaat het wel?' vraagt ze. 'Ja hoor, alles oké', zegt Ravi. 'Ben je zeker?' vraagt Sara. 'Ja, echt', antwoordt hij met een geforceerde glimlach.

Wanneer het na een paar minuten nog steeds pijn blijft doen, besluit Ravi het toch te zeggen. 'Eigenlijk ... Het condoom zit niet goed, het doet pijn.' Sara kijkt hem bezorgd aan. 'Waarom zei je dat niet eerder?' 'Ik weet het niet ... Ik wou dat wel, maar ik durfde niet zo goed. Ik wou het moment niet verpesten', zegt Ravi. Sara geeft hem een knuffel. 'Maar je verpest het moment toch niet. Integendeel. Ik wil juist dat je het aangeeft als iets niet fijn voelt', zegt ze. Ravi zucht en glimlacht. 'Dank je ... Het betekent veel voor me dat je dat zegt. Ik zal het voortaan sneller zeggen. Het is fijn om te weten dat ik me daar geen zorgen over hoeft te maken bij jou.'

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Ravi iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Sara iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Zijn er lessen die Ravi en Sara uit deze ervaring kunnen leren voor de volgende keer?



Casus 3

Hava zit in haar laatste jaar secundair onderwijs. Ze heeft het momenteel erg druk. De examens komen eraan, ze werkt aan haar eindwerk en er moet nog een groepswerk ingediend worden. Weer zo een week waar alles moeizaam loopt. Ze voelt een constante druk om te presteren. Daardoor slaapt ze slecht en piekert ze veel. Dat voelt ze ook vandaag.

Ze ligt met haar lief Rayan in bed. Hij ligt met zijn hoofd op haar schouder, hun lichamen zijn in elkaar verstrengeld en ze strelen elkaar.

Normaal zou Hava dit zo fijn vinden, maar vandaag merkt ze dat haar gedachten steeds afdwalen. 'Hoe ga ik ook alles voor biologie geblokt krijgen?' 'Ik mag morgen zeker niet vergeten te mailen voor dat interview.' 'Zou Nour al geantwoord hebben op die mail over het groepswerk?'

Duizend vragen schieten door Hava's hoofd. Ze wil wel genieten van de intimiteit, maar haar brein lijkt constant 'aan' te staan. Ze probeert zich ervan los te maken, in het moment te leven. Rustig gaat ze met haar hand door Rayan's haar en neemt ze hem wat steviger beet. Ze denkt: 'Kom op, ontspan Hava!'

Het lukt haar niet. Haar gedachten schieten snel weer alle kanten op. Ze is zo afgeleid dat ze zich niet echt bewust is van wat er in het moment gebeurt. Ze schrikt dan ook een beetje wanneer ze Rayan's hand op haar borst voelt. Rayan kan Hava's gezicht niet zien en merkt het niet op.

Verwerkingsvragen

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Hava iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had Rayan iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?



Casus 4

Charity en Naya zijn al enkele maanden samen. Charity heeft wel wat ervaring met vrouwen, het is niet haar eerste relatie. Voor Naya wel.

De laatste tijd zijn ze wat stapjes verder gegaan. Charity heeft Naya al eens gevingerd. Dat vonden ze allebei een superfijne ervaring. Naya denkt dat ze nu hetzelfde moet doen. Ze wil het ook wel graag, maar ze is heel zenuwachtig. Iemand op social media zei dat het helemaal niets is, je moet gewoon doen bij de ander wat je zelf graag hebt. Ze liet het zo makkelijk klinken, maar nu voelt het toch als een enorme drempel. Wat vindt Naya zelf leuk? Hoe doet ze dat juist? En hoe zit dat bij Charity? Zal ze het wel kunnen? Zal Charity het fijn vinden? Wat als ze compleet faalt?

Ze spreekt zichzelf moed in. Tegenover Charity wil ze zich niet laten kennen. Charity is ... een godin! Iedereen kent haar, iedereen vindt haar leuk, iedereen wil bij haar zijn. Afgaan is geen optie.

De conversatie in Naya's hoofd stopt maar niet, de stress blijft oplopen. Ze denkt: 'Als ik zoveel stress heb, ben ik er dan wel klaar voor? Jawel, jawel. Niet twijfelen, doen.' De onzekerheid wint meer en meer, maar dit toont ze niet aan de buitenkant. Ze blijft stoer doen.

Wat Naya niet beseft, is dat Charity hier absoluut niet mee bezig is. Zij weet heel goed dat Naya nog geen ervaring heeft. 'Dat komt wel eens', denkt ze bij zichzelf. Zij zit er helemaal niet op te wachten dat Naya verdere stappen zet.

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Naya iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Welke elementen hebben Naya's zenuwen in deze situatie beïnvloed?
- Had Charity iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?



Casus 5

Mendi staat op de dansvloer. De muziek schalt door de boxen, de lucht is klam en warm. Hij heeft al heel wat biertjes gedronken. De drank en het ritme van de muziek doen Mendi zweven en genieten. Hij danst, steeds dichterbij die ene persoon. Hij slaat zijn ene arm om de andere persoon heen, nog een arm ... Na een tijdje lijkt er bijna geen ruimte meer tussen hen te zitten. Armen glijden en voelen, lippen vinden elkaar. De temperatuur lijkt serieus te stijgen.

Ze blijven kussen, hun lichamen raken steeds meer in elkaar verstrengeld. 'Huur een kamer, hé zeg', roept iemand hen plots toe. Mendi hoort het maar half. Daarna wordt het duidelijk: misschien wordt de situatie toch wel heel intiem. Ze staan nog steeds midden op de dansvloer. In de verte staan wat meisjes lachend te kijken. Lachen ze met hen? Zo lijkt het wel. Echt scherp kijken, lukt Mendi ook niet meer. Wie is die ander eigenlijk? Knap, dat wel. Maar verder weet Mendi het eigenlijk niet.

Verwerkingsvragen:

- Is er in deze situatie iemand over de grens gegaan of waren er momenten dat grenzen werden afgetast? Zo ja, wanneer?
- Had Mendi iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Had de andere persoon iets beter kunnen aanpakken in deze situatie? Zo ja, wat?
- Welke factoren beïnvloeden hier de situatie? Is dat op een positieve of negatieve manier?



6.1 Doktersconsult

Dounia heeft tijdens haar menstruatie veel last van buikkrampen en misselijkheid. Haar maandstonden duren ook lang, soms tot wel 10 dagen. Ze maakt zich zorgen. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?	Remy heeft tijdens de lessen relationele en seksuele vorming geleerd dat je de voorhuid naar achter moet doen wanneer je je penis wast. Maar dat lukt hem niet, het is te strak en doet pijn. Hij vindt het gênant om dit met de huisarts te bespreken. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?
Alexandra en haar lief gaan binnenkort voor het eerst met elkaar naar bed. Ze willen goed voorbereid zijn en hun anticonceptiekeuze bespreken met de huisarts. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?	Maria heeft heel veel last van jeugdacné. Ze hoorde van haar oudere nicht dat ze de pil moet vragen. Ze durft dat gesprek niet aan te gaan met haar mama, want ze wil niet dat haar mama denkt dat ze seks gaat hebben. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?
Pedro heeft sinds kort een nieuw lief. Ze willen zich allebei laten testen op soa's voordat ze het condoom weglaten. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?	Truus heeft pijn bij het plassen. Ze heeft op school geleerd over soa's en is nu bang dat ze een soa heeft. Alleen: ze heeft nog nooit seks gehad. Ze wilt naar de dokter gaan, maar ze schaamt zich. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?
Bavo heeft tijdens seks met zijn lief nog geen orgasme kunnen krijgen. Het lukt wel als hij masturbeert. Hij is bang dat er iets mis is en wil dit met de dokter bespreken. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?	Lourdes heeft pijn tijdens het vrijen. Penetratie lijkt onmogelijk, zelfs een vinger doet al pijn. Ze heeft al alles geprobeerd: rustig opbouwen, glijmiddel gebruiken ... Maar de pijn blijft. Lourdes wil er niet mee blijven zitten en gaat naar de dokter. • Hoe zou jij je voorbereiden op dit doktersbezoek? • Wat is belangrijk om te vertellen aan de dokter? • Wat is belangrijk om te vragen aan de dokter? • Hoe wil je dat de dokter reageert?



Wil je graag goed geïnformeerd blijven over
onze thema's rond seksuele gezondheid?

Schrijf je in voor
onze nieuwsbrieven

sensoa.be/nieuwsbrieven



SENSOA
PRAAT OVER SEKS



SENSOA
PRAAT OVER SEKS



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven