

**week
van de
lentekriebels**
Sensoa

Praten over anticonceptie

Werkvormen
voor 12 - tot 18-jarigen

Inhoudstafel

Wil je met jongeren praten over anticonceptie? Gebruik deze 8 werkvormen. Voor leraren en andere begeleiders van jongeren tussen 12 en 18 jaar.

Werkvormen 3

1.1 Vragendoos	4
1.2 Grabbelzak	5
1.3 Quiz	8
1.4 Veilig of niet?	11
1.5 Anticonceptiekoppels	14
1.6 5 voorwaarden	17
1.7 Chatsessie safer sex	18
1.8 Condoomdemonstratie	19

Bijlages 21

Bijlage 1: Matrix anticonceptie	22
Bijlage 2: Grabbelzak anticonceptiemiddelen	23
Bijlage 3: Anticonceptiekoppels casussen	24
Bijlage 4: Tekeningen condoomdemonstratie	26
Bijlage 5: Stappenplan condoomdemonstratie	27

Redactie Katelijn Gijssels
Eindredactie Eveline De Bie & Chloé Spruyt
Inhoudelijk advies Wannes Magits
Opmaak Volta
V.U. Chris Lambrechts, F. Rooseveltplaats 12 bus 7, 2060 Antwerpen
Ondernemingsnummer: 0446.232.167 / RPR Antwerpen
Versie januari 2022

Een uitgave van Sensoa vzw
© 2022 Sensoa

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook.
Met steun van de Vlaamse Minister bevoegd voor het Gezondheidsbeleid



1 Werkvormen



Doelgroep
12 - 18-jarigen



Materiaal
- Doos (met postgleuf)
- 1 blad papier per jongere



Doelstelling
- De jongeren activeren hun voorkennis over anticonceptie;
- De jongeren kunnen hun vragen over anticonceptie 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 anticonceptie. Voorzie een doos of ander voorwerp waarin jongeren hun vragen kunnen achterlaten. Zo kunnen ze anoniem blijven. Versier de doos (samen) en/of geef er duidelijk op aan waarvoor ze dient.

Geef iedereen een blaadje papier en vraag: "Wat willen jullie nog weten over anticonceptie?" De jongeren schrijven hun vraag op hun blad, vouwen het blad dicht en stoppen het in de vragendoos.

Tip

Soms hebben jongeren wat inspiratie nodig om goede vragen te bedenken. Het helpt hen om eerst hun voorkennis te activeren. Schrijf in grote letters 'anticonceptie' op het bord en vraag "Waar denken jullie aan als jullie dit lezen?" Noteer hun antwoorden op het bord tot je een mooie woordwolk hebt.

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. Als slechts enkele jongeren een vraag 'insturen' kan het anders snel duidelijk zijn wie met welke vraag zit.

Er zijn drie 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 voordien 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 van je jongeren 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? Indien nodig kan je ook samen online op zoek gaan naar het antwoord: allesoverseks.be kan jullie hierbij helpen.

Sowieso 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.

**Doelgroep**

12 - 18-jarigen

**Materiaal**

- Bijlage 1: [Matrix anticonceptie](#)
- Bijlage 2: [Grabbelzak anticonceptiemiddelen](#)
- Zak of doosje

**Doelstelling**

- De jongeren kunnen enkele vaak gebruikte anticonceptiemiddelen benoemen;
- De jongeren weten dat er verschillende anticonceptiemiddelen zijn;
- De jongeren weten dat ze een vrije keuze hebben over het gebruik van anticonceptiemiddelen en dat hun huisarts hen kan helpen.

Werkwijze

Doe de kaartjes met anticonceptiemiddelen in een zakje of doosje en meng ze. Laat telkens één van de jongeren een kaartje trekken. Stel hen volgende vragen, de anderen mogen helpen om te antwoorden:

- Wat is dit? Wat staat er op dit kaartje?
- Heb je hier ooit al van gehoord?
- Wat weet je hierover?

Probeer de jongeren zoveel mogelijk te laten vertellen over het anticonceptiemiddel. Neem nadien de tabel met anticonceptiemiddelen erbij en herhaal kort de eigenschappen van de verschillende anticonceptiemiddelen.

Bespreek ook volgende vragen met de jongeren:

- Waar en hoe kan je aan deze anticonceptiemiddelen geraken?
- Met wie bespreek je je keuze van anticonceptiemiddel?
- Heb je toestemming nodig van je ouders om anticonceptie te gebruiken?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je op allesoverseks.be.

Achtergrondinformatie

Op de kaartjes met anticonceptiemiddelen staan volgende producten:

Anticonceptiepleister (of 'pleister')

- 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 een nieuwe pleister aan.
- Je menstruatie kan je zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Anticonceptiepil (of 'de pil')

- Klein pilletje of tabletje 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.
- Je menstruatie kan je zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).

De **minipil** bevat enkel progestageen, geen oestrogeen. 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 menstruatie en blijft beschermd tegen ongeplande zwangerschap.



Vaginale ring (of 'anticonceptiering')

- 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 eikel zich niet in de slijmvlies-bekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Je brengt elke maand een nieuwe ring in.
- Je menstruatie kan je zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Prikkpil

- Inspuiting met vrouwelijk geslachtshormoon.
- Bevat hormonen (progestageen) die ervoor zorgen dat:
 - er geen eisprong meer plaatsvindt.
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken.
 - een bevruchte eikel zich niet in de slijmvlies-bekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Je krijgt om de 3 maanden een inspuiting.
- Je menstruatie kan je niet zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Hormonaal implantaat (of 'staafje')

- Staafje dat onder de huid in je bovenarm wordt geplaatst.
- Bevat hormonen (progestageen) die ervoor zorgen dat:
 - je geen eisprong meer hebt.
 - zaadcellen niet meer door het slijm van de baarmoederhals geraken.
 - een bevruchte eikel zich niet in de slijmvlies-bekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Beschermst 3 jaar tegen zwangerschap.
- Je menstruatie kan je niet zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Hormoonspiraal (of 'spiraaltje')

- Klein plastic voorwerp dat je arts 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 eikel zich niet in de slijmvlies-bekleding van de baarmoeder kan nestelen.
- Is 3 tot 5 jaar werkzaam.
- Je menstruatie kan je niet zelf regelen.
- Je bent niet beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Koperspiraal (of 'spiraaltje')

- Klein plastic voorwerp met koperdraad eromheen dat je dokter of gynaecoloog in je baarmoeder plaatst.
 - Koper is giftig voor de zaadcellen. 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)

Mannencondoom

- Hoesje voor over de stijve penis
- Te gebruiken wanneer je seks hebt
- Je bent wel beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)



Vrouwencondoom

- Zakje dat je in de vagina inbrengt.
- Te gebruiken wanneer je seks hebt.
- Je bent wel beschermd tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)

Tip

Meer informatie nodig over de verschillende anticonceptiemiddelen? Zoek je antwoorden op allesoverseks.be/anticonceptie.

Naast deze anticonceptiemiddelen bestaan er nog enkele anticonceptiemethodes. Die zijn echter **niet betrouwbaar**. Daarom vermelden we ze niet in de tabel met anticonceptiemiddelen.

Het gaat hier om:

Coïtus interruptus of voortijdig terugtrekken

Bij deze methode trekt de man de penis terug uit de vagina voor hij klaarkomt, om zo een zwangerschap te voorkomen. Hij komt dus niet in de vagina klaar.

Deze methode is niet betrouwbaar:

- Een orgasme is meestal zo overweldigend of zo snel en onverwacht, dat het bijzonder moeilijk is om op tijd, voor het eerste spermaverlies, terug te trekken.
- Als de man vlak bij de vagina klaarkomt, kunnen zaadcellen soms toch tot in de vagina geraken.
- Een man verliest vaak ook al voorvocht voordat hij een zaadlozing krijgt. In dit voorvocht kunnen ook zaadcellen zitten.

Natuurlijke anticonceptie zonder hormonen

Niet vrijen als je vruchtbaar bent. Daar komt natuurlijke anticonceptie of anticonceptie zonder hormonen op neer. Om te achterhalen wanneer je vruchtbaar bent kan je volgende methodes gebruiken: je cyclus berekenen met de kalendermethode, 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 kan zijn. Maar je lichaam wordt door zoveel factoren beïnvloed: voedsel, ziekte, medicatie, ... dat het moeilijk is die resultaten correct te interpreteren. Het vraagt een intieme kennis van je lichaam, je moet elke dag metingen uitvoeren én goede afspraken maken met je partner. Het is dus geen eenvoudige anticonceptiemethode.

Voor jongeren die absoluut niet zwanger willen worden, is deze methode dan ook niet betrouwbaar. Het werkt vooral goed bij mensen met een kinderwens, om hun kans op bevruchting te vergroten.



Doelgroep
12 - 18-jarigen



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](#)



Doelstelling

De jongeren kennen enkele belangrijke eigenschappen en nevenwerkingen van anticonceptie.



Werkwijze voor analoog spelen

Deel de jongeren op in groepjes van drie tot vijf personen en geef elk groepje enkele kladbladen. Laat de jongeren een groepsnaam bedenken en schrijf deze groepsnamen 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 hen hiervoor telkens even de tijd. Vertel de jongeren ook dat soms meerdere antwoorden correct zijn.

Laat de jongeren hun blad tonen, van zodra ze allemaal hun antwoord genoteerd hebben. Deel het juiste antwoord en noteer op het bord wie het antwoord juist had.

Bespreek kort waarover de vraag ging en zoek meer informatie over het antwoord indien 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!

Weet wel: omdat het voor ons niet mogelijk is om meerdere antwoorden als juist aan te duiden in Kahoot, verschilt de online quiz lichtjes met de quiz die je op papier kan spelen. Bij onderstaande quizvragen staat het daarom telkens aangegeven wanneer die verschilt met Kahoot. De extra informatie die we hieronder meegeven, geldt voor beide versies van de quiz.

Kahoot-quiz

[Ontdek hem hier](#)



Quizvragen

1. Welk anticonceptiemiddel beschermt ook tegen soa's?
 - a) De anticonceptiepil
 - b) Het spiraaltje
 - c) Het condoom
2. De hormonen in de anticonceptiepil zorgen ervoor dat:
 - a) Er geen eisprong meer plaatsvindt.
 - b) Een bevruchte eicel zich niet in de baarmoeder kan nestelen.
 - c) Beide antwoorden kloppen
3. Welke van deze anticonceptiemiddelen bevatten hormonen?
 - a) De pil, de pleister en het koperspiraal
 - b) Het implantaat, de prikpil en de vaginale ring
 - c) Het koperspiraal en het condoom
4. Mogelijke bijwerkingen van hormonale anticonceptie in de eerste maanden zijn: *
 - a) Misselijkheid, hoofdpijn, stemmingswisselingen
 - b) Pijnlijkere en onregelmatige menstruatie
 - c) Toenemend gewicht, meer puistjes, grotere borsten
5. Welke anticonceptiemiddelen moeten door een arts worden ingebracht?
 - a) De pil en de pleister
 - b) De prikpil en de vaginale ring
 - c) Het spiraaltje en het implantaat
6. Kan het kwaad om de anticonceptiepil door te nemen?
 - a) Nee
 - b) Enkel bij sommige pillen
 - c) Ja
7. Wat is geen anticonceptiemiddel? *
 - a) Coitus interruptus (terugtrekken)
 - b) De noodpil (ook wel gekend als morning-afterpil)
 - c) De minipil
8. Hoe heet het wanneer je zowel het condoom als een ander anticonceptiemiddel gebruikt?
 - a) Double Dutch
 - b) Dutch Double
 - c) Double Dribble
9. Moet je ooit bevallen zijn om een spiraal te laten inbrengen?
 - a) Ja, enkel dan gaat de baarmoederhals voldoende open bij plaatsing.
 - b) Nee, dit doet er niet toe.

Extra informatie: Als je de pil langer dan 3 maanden wil doornemen, overleg dit dan eerst met je arts. Niet elke anticonceptiepil is hiervoor immers geschikt.

* In de Kahoot-versie van de quiz is deze vraag opgesplitst in twee vragen.



10. Voel je een spiraaltje zitten tijdens penetratie?

- a) Ja, altijd
- b) *Dat kan, als de draadjes wat lang zijn.*
- c) Nee, dat is onmogelijk

Extra informatie: bij het vrijen kan de partner de draadjes voelen. Als dat een probleem vormt moet je dit melden aan de arts die het spiraal inbrengt, zodat de draadjes heel kort afgeknipt kunnen worden.

11. Als je onveilige seks hebt gehad:**

- a) *Kan je de noodpil gebruiken om de kans te verkleinen dat je zwanger wordt*
- b) *Kan je een koperspiraal laten inbrengen om te voorkomen dat je zwanger wordt*
- c) *Laat je je best testen op soa's als je partner ervoor onveilig heeft gevreeën.*

12. Hoeveel verschillende kunstmatige hormonen bevat de anticonceptiepil?

- a) Geen
- b) Eén
- c) Twee

Extra informatie: de anticonceptiepil bevat twee kunstmatige hormonen (oestrogeen en progestageen). De minipil bevat er maar één (progestageen). Het grootste verschil is dat je met de minipil je menstruatie niet kan overslaan. Je hebt ook geen stopweek bij gebruik van de minipil. Je neemt de minipil gewoon door tijdens je menstruatie, en blijft beschermd.

13. Verhoogt de kans op een bloedklonter bij pilgebruik?

- a) *Pillen met oestrogeen verhogen die kans een beetje.*
- b) *Pillen met enkel progestagenen verhogen de kans op bloedklonters sterk.*
- c) *Nee, de kans op bloedklonters blijft hetzelfde.*

Extra informatie: wanneer je een voorgeschiedenis van bloedklonters in je familie hebt, overgewicht hebt, rookt of al wat ouder bent, verhoogt de kans op bloedklonters sterk bij pillen die oestrogeen bevatten. Mensen die tot zo'n risicogroep behoren kunnen beter de minipil overwegen, dit in samenspraak met hun huisarts.

14. De noodpil is een 100% effectief om je te beschermen tegen zwangerschap.

- a) Ja
- b) *Neen*
- c) *Dat hangt ervan af*

Extra informatie: Een noodpil voorkomt een zwangerschap door de eisprong uit te stellen. Het zorgt er dus voor dat er geen rijpe eicel komt die bevrucht kan worden door een zaadcel. Eens er een eisprong geweest is en de eicel al bevrucht is, kan een noodpil echter niets meer doen. Daarnaast is de noodpil ook onveilig als je braakt of diarree hebt binnen de enkele uren nadat je deze hebt genomen. Dan moet je een nieuwe pil innemen of een andere methode kiezen, bv. een koperspiraal als noodanticonceptie. Het noodspiraal voorkomt namelijk ook de innesteling van een bevruchte eicel in de baarmoederwand.

15. De anticonceptiepil beschermt je tegen ongeplande zwangerschap, maar helpt ook tegen:***

- a) *Acné (puistjes)*
- b) *Pijnlijke menstruatiekrampen*
- c) *Onregelmatige menstruatie*

** In de Kahoot-versie van de quiz is deze vraag opgesplitst in drie vragen

*** In de Kahoot-versie van de quiz heeft deze vraag andere antwoordopties



Doelgroep
12 - 18-jarigen



Materiaal
8 situaties om te bespreken
(zie werkwijze)



Doelstelling

- De jongeren kennen enkele aandachtspunten bij anticonceptiegebruik;
- De jongeren zijn in staat een risico-inschatting te maken over veilig vrijen.

Werkwijze

Duid in het lokaal twee hoeken aan. De ene hoek staat voor 'veilig', de andere voor 'niet veilig'.

Lees een situatie voor en stel de vraag: "Zijn de mensen in deze situatie beschermd tegen ongeplande zwangerschap? Is deze situatie veilig of niet?" Laat de jongeren hun antwoord kiezen door in de juiste hoek te gaan staan.

Vraag hen waarom ze voor dit antwoord kozen, vul aan en corrigeer waar nodig.

Herhaal aan het einde de belangrijkste boodschappen

- Let op als je diarree hebt of moet braken en de pil gebruikt.
- Koppels van hetzelfde geslacht moeten zich niet beschermen tegen ongeplande zwangerschap, maar wel tegen soa's.
- Je kan de vaginale ring maximum drie uur uitnemen.
- Vroegtijdig terugtrekken is geen betrouwbare methode om een zwangerschap te vermijden, andere natuurlijke anticonceptiemethodes zijn ook niet betrouwbaar.
- Sommige medicatie, waaronder Sint-Janskruid, kan je anticonceptiemiddel minder betrouwbaar maken, vraag raad aan je huisarts.
- Plan tijdig in om je spiraal te vervangen.
- Het is goed om na een onveilig seksueel contact zo snel mogelijk de noodpil te nemen om een ongeplande zwangerschap te vermijden. De noodpil is niet 100% betrouwbaar. Neem contact op met je huisarts als je je zorgen maakt.

Situatie 1: De pil

Joyce en Chris zijn sinds enkele jaren samen. Toen ze zes maanden samen waren, lieten ze zich allebei testen op soa's. Omdat ze allebei volledig negatief waren, vrijen ze sindsdien zonder condoom. Joyce neemt de pil om zich te beschermen tegen een ongeplande zwangerschap. Gisterenavond hadden ze een etentje op restaurant om hun 'verjaardag' te vieren. Het eten was niet meer zo vers en 's nachts kregen ze allebei last van voedselvergiftiging. Ze moesten braken en hadden diarree.

Antwoord

Niet veilig. Het is niet meer zeker of Joyce beschermd is tegen ongewenste zwangerschap als ze moet overgeven of diarree krijgt binnen de vier uur na de inname van de pil. De pil is dan mogelijk niet goed opgenomen door het lichaam. Ze moet dan een nieuwe pil uit een reservestrip innemen. Als de klachten langer dan vier uur na inname van de pil begonnen, is ze wel veilig met één pil.

Situatie 2: Het condoom

Jaouad en Maarten, twee cismannen*, hebben regelmatig seksueel contact met elkaar. Ze gebruiken steeds een condoom. Ze beschermen zich niet tegen ongeplande zwangerschap.

Antwoord

Veilig. Aangezien het om twee mannen gaat, moeten zij zich niet beschermen tegen ongeplande zwangerschap. Er is geen kans dat ze zwanger zouden worden door seks met elkaar te hebben, want ze maken geen eicellen aan. Het is wel belangrijk dat zij zich beschermen tegen soa's, en dat doen ze ook.

* Een cispersoos is iemand wiens geboortegeslacht overeenkomt met hun genderidentiteit.



Situatie 3: De vaginale ring

Amira gebruikt de vaginale ring. Haar huidige partner zegt dat hij de ring voelt tijdens het vrijen en dat hij daar last van heeft. Amira neemt daarom de ring wel eens uit tijdens het vrijen. Nadien brengt ze hem wel direct weer in. Meestal gaat dit slechts over een uurtje of twee, dat kan geen kwaad volgens Amira.

Antwoord

Veilig. Je kan de ring voor maximum 3 uur uit de vagina halen. Breng je hem pas na meer dan 3 uur terug in, dan vermindert de werking.

Situatie 4: Vroegtijdig terugtrekken

Mia en Kobe zijn al even samen. Condooms gebruiken ze niet graag en ze hebben zich laten testen op soa's, dus vrijen ze nu zonder. Om ervoor te zorgen dat ze niet ongepland zwanger worden, trekt Kobe terug voor hij klaarkomt. Hij komt dus niet in Mia's vagina klaar.

Antwoord

Niet veilig. Een orgasme is meestal zo overweldigend of zo snel en onverwacht, dat het bijzonder moeilijk is om voor de eerste zaadlozing terug te trekken. Ook als de man vlak bij de vagina klaarkomt, kunnen zaadcellen soms toch tot in de vagina geraken. Zo kan je dus toch zwanger worden. Bovendien verliest een man vaak al voorvocht voordat hij een zaadlozing krijgt, in dit voorvocht kunnen ook zaadcellen zitten. Vroegtijdig terugtrekken is dus geen betrouwbare methode om een zwangerschap te vermijden.

Situatie 5: De prikpil

Harpreet gebruikt de prikpil. Omdat ze last heeft van een winterdip neemt Harpreet nu een supplement met Sint-Janskruid. Dit ondersteunt haar en vermindert de stemmingswisselingen. Harpreet en haar partner gebruiken geen condoom bij het vrijen.

Antwoord

Veilig. Sint-Janskruid vermindert de werking van de volgende anticonceptiemiddelen: de pil, de minipil, de anticonceptiepleister, het hormonaal implantaat, de vaginale ring en noodanticonceptie. Sint-Janskruid interfereert niet met de werking van het spiraaltje of de prikpil die Harpreet gebruikt. Je moet je dus goed informeren bij de huisarts voor je Sint-Janskruid gebruikt.



Situatie 6: Sterilisatie

Noah en zijn vrouw hebben al enkele kinderen waar ze super veel van houden, maar meer kinderen willen ze niet. Noah heeft zich dan ook een maand geleden laten steriliseren. Zalig, nu moeten ze zich geen zorgen meer maken, een bevruchting zal niet meer gebeuren.

Antwoord

Niet veilig. Indien Noah zich slechts een maand geleden liet steriliseren is hij nu zeker nog niet veilig. Hij moet drie maanden wachten en daarna zijn sperma laten controleren op aanwezigheid van zaadcellen. Pas als er geen zaadcellen meer in je sperma zitten, ben je onvruchtbaar en kan je seks hebben zonder andere anticonceptiemiddelen.

Situatie 7: Spiraaltje te lang laten zitten

Lynn heeft sinds ze 19 was hetzelfde koperspiraaltje. Nu is ze bijna 30 en nog steeds is ze er heel tevreden over. Het is dan ook de voornaamste vorm van anticonceptie voor haar en haar partner.

Antwoord

Niet veilig. Lynn gebruikt blijkbaar al 11 jaar hetzelfde koperspiraaltje. Het koperspiraaltje met de langst mogelijke werking werkt maximum 10 jaar. Lynn is dan ook niet meer beschermd tegen ongeplande zwangerschap. Plan op tijd in om je spiraal te vervangen.

Situatie 8: De noodpil

Yana genoot gisteren van een zalige onenightstand. De nacht eindigde echter niet zo zalig. Na afloop zag ze dat het condoom gescheurd was. Deze ochtend is Yana dan maar snel naar de apotheek gesneld voor de noodpil.

Antwoord

Niet veilig. Het is goed dat Yana zo snel mogelijk de noodpil heeft genomen om een zwangerschap te vermijden. Maar de noodpil stelt de eisprong enkel uit. Indien ze haar eisprong al had voordat ze de noodpil nam, bestaat er dus een kans dat er alsnog een bevruchting plaatsvond. Een koperspiraal als noodanticonceptie is nog effectiever, gezien die ook de innesteling van een bevruchte eicel in de baarmoederwand voorkomt. Daarvoor kan Yana een afspraak maken met de huisarts.



Doelgroep
16 - 18-jarigen



Materiaal

- Bijlage 3: [Anticonceptiekoppels casussen](#)
- Bijlage 1: [Matrix anticonceptiemiddelen](#) (één per groepje of vooraan geprojecteerd)
- Smartphone met internetverbinding per groepje



Doelstelling

- De jongeren weten dat er verschillende redenen kunnen zijn om een bepaald anticonceptiemiddel wel of niet te kiezen;
- De jongeren weten dat communicatie met hun partner over anticonceptie belangrijk is;
- De jongeren weten dat ze een ander anticonceptiemiddel kunnen kiezen wanneer hun noden veranderen.

Werkwijze

Verdeel de klas in groepjes van 2 à 3 jongeren, en geef elk groepje twee casussen. Laat ze voor hun casus een antwoord formuleren op de vragen die bij de casus horen.

Geef elk groepje een kopie van de matrix met anticonceptiemiddelen als hulpmiddel of projecteer de matrix vooraan de klas. Laat de jongeren hun smartphone 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 en vul indien nodig aan met de informatie uit de antwoorden hieronder.

* Een cisvrouw is een vrouw die geboren is met de geslachtskenmerken van vrouwen en die zich ook vrouwelijk voelt.

Casussen met antwoord

Casus 1: Petra

Petra neemt sinds een half jaar de pil om minder last te hebben van acné en pijnlijke menstruatiekrampen. Ook haar menstruatie regelen is heel belangrijk voor haar, ze wil namelijk echt geen onverwachte bloedingen krijgen.

Ze heeft echter het gevoel dat het een impact heeft op haar humeur. Ze is soms erg prikkelbaar, of veel emotioneler dan anders. Volgens haar vriendinnen zijn het de hormonen in de pil die daarvoor zorgen.

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

Antwoord

Petra zou de effecten van de pil best met de **huisarts bespreken**. Die kan op basis van haar situatie een gepast anticonceptiemiddel voorstellen. Dat kan een **ander soort pil** zijn, met een andere hormoon samenstelling. Ook de **vaginale ring** of de **anticonceptiepleister** zijn een optie.

Casus 2: Whitney en Megan

Whitney en Megan zijn twee cisvrouwen* die sinds kort een monogame relatie met elkaar hebben. Megan heeft nog nooit seks gehad. Whitney heeft al wel enkele eerdere relaties achter de rug, zowel met mannen als vrouwen, waarin ze seksueel actief was.

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

Antwoord

Whitney en Megan 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 Whitney voordien onveilige seks heeft gehad, kunnen ze best een beflapje gebruiken bij orale seks om het **risico op soa's te verminderen**. Als ze seksspeeltjes delen is hierbij een condoom gebruiken ook aan te raden. Wanneer Whitney zich heeft laten testen en geen soa heeft, kunnen ze het beflapje en het condoom laten vallen.



Casus 3: Lars en Annika

Lars en Annika zijn al enkele jaren samen en willen binnen enkele maanden aan kinderen beginnen. Ze willen nog even wachten tot Lars een vaste job heeft. Annika moet volgende week naar de huisarts om haar hormoonspiraal te laten verwijderen. Ze heeft het spiraaltje al bijna 10 jaar, dus het is aan vervanging toe.

- Laat Annika best een nieuw spiraaltje zetten? Of gebruikt ze best iets anders?
- Welk anticonceptiemiddel raad je hen aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Antwoord

Aangezien Lars en Annika stilaan aan kinderen willen beginnen, kunnen ze best overschakelen op een anticonceptiemiddel dat niet door een dokter ingebracht moet worden en waar makkelijker mee te stoppen is. Zo komen de **pil**, de **vaginale ring**, de **pleister** en de **minipil** in aanmerking. Enkel het **condoom gebruiken kan ook een optie zijn**, maar dat is niet zo veilig als de andere anticonceptiemethodes. Dus als ze echt nog even willen wachten, rekenen ze hier beter niet op.

Casus 4: Nazreen

Nazreen had onlangs een stressvolle dag. Ze was haar pil weer eens vergeten en heeft seks gehad

met haar vriendje. Ze was zo bang dat ze zwanger zou zijn. Intussen is gebleken dat alles oké is, maar deze stress wil ze in de toekomst echt vermijden. Ze wil op zoek naar een anticonceptiemiddel waar ze minder vaak aan moet denken. Naast bescherming tegen ongeplande zwangerschap is het voor haar ook belangrijk om haar menstruatie te kunnen regelen. Ze wil nog wel menstrueren, maar meer controle over in welke week ze bloedt. Nazreen zwemt bijna dagelijks en voelt zich tijdens haar maandstonden niet zo comfortabel in het zwembad. Nazreen wil liefst ook echt niet dat de dokter het anticonceptiemiddel bij haar moet inbrengen.

- Welk anticonceptiemiddel kan jij haar aanraden?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?
- Waarom zijn andere anticonceptiemiddelen niet zo geschikt voor Nazreen?

Antwoord

Nazreen is op zoek naar een anticonceptiemiddel waaraan ze niet dagelijks moet denken en waarmee ze haar menstruatie kan regelen. Daarom komen de **vaginale ring** en de **anticonceptiepleister** in aanmerking. **De pleister is niet zo interessant** voor Nazreen, omdat ze bijna dagelijks zwemt. De pleister is wel bestand tegen baden, douchen en zwemmen, maar voor een dagelijkse

zwemster is het niet de beste optie. Ook kan je tussentijdse bloedingen krijgen wanneer je met de pleister probeert je maandstonden over te slaan. Daarnaast mag je de pleister slechts enkele keren (max. 6 keer) doorplakken. Dit verhoogt namelijk je risico op trombose. Als Nazreen zich comfortabel voelt om een **tampon** in te brengen, dan is dit een goede optie tijdens het zwemmen. De tampon vangt het bloed op, zo komt het niet in het water.

Casus 5: Tim

Tim wil geen condoom meer gebruiken omdat hij dan minder voelt tijdens de seks. Hij weet echter niet of zijn vriendin een ander anticonceptiemiddel gebruikt. Ze hebben enkel seks met elkaar en willen allebei niet zwanger worden.

- Wat is jouw advies aan Tim?
- Welke stappen kan Tim nemen om misschien te stoppen met condoomgebruik?

Antwoord

Allereerst **praat Tim best eens met zijn vriendin** over anticonceptiegebruik. Als zij een anticonceptiemiddel gebruikt, kunnen ze overwegen om het condoom weg te laten. Dan moeten ze zich wel eerst **laten testen op soa's**. Het blijft ook steeds veiliger om zowel het condoom als een ander anticonceptiemiddel te gebruiken ('**double**



dutch-methode').

Ook belangrijk: Tim kan zijn vriendin niet verplichten om anticonceptie te gebruiken. Hij kan zichzelf beschermen met een condoom of sterilisatie.

Casus 6: Raoul

Raoul is 34 en heeft verschillende losse relaties. Hij is heel strikt als het op condoomgebruik aankomt maar zou zich graag nog beter beschermen. Iemand ongepland zwanger maken is absoluut niet zijn bedoeling, hij heeft geen kindwens. Hij wil graag zelf verantwoordelijkheid nemen op gebied van anticonceptie in plaats van op zijn partners te rekenen.

- Wat is jouw advies aan Raoul?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Antwoord

Voor Raoul lijkt **sterilisatie** het best. Gezien zijn leeftijd nemen we aan dat hij zeker is dat hij geen kinderen wil. Zeker gezien het een lichte en zeer betrouwbare ingreep is, lijkt dit het best.

Casus 7: Lenie

Lenie is een jonge, actieve, 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 (vele) jaren. Haar maandstonden krijgen, dat vindt ze niet erg. Zolang ze maar echt veilig is voor zwangerschap en er voor de rest niet mee bezig hoeft te zijn.

- Wat is jouw advies aan Lenie?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Antwoord

Voor Lenie lijkt een **spiraaltje** of **hormonaal implantaat** het beste, aangezien ze daar maar om de paar jaar aan moet denken. Of het hormonaal- of koperspiraal voor Lenie het beste is, bespreekt ze best even met haar arts.

Casus 8: Heleen en Karim

Heleen en Karim zijn net gaan samenwonen. Vroeger gebruikte Heleen hormonale anticonceptie, maar daar voelde ze zich niet goed bij. Haar lichaam op een natuurlijke manier laten werken is voor haar erg belangrijk. Tot nu toe had

ze een koperspiraal, maar dat moet nu verwijderd worden. Een koperspiraal werkt namelijk maximum 10 jaar.

Heleen en Karim willen in de nabije toekomst wel kinderen. Ze zouden er wel aan kunnen wennen moest dat nu onverwacht gebeuren, maar bij voorkeur stellen ze een zwangerschap nog een beetje uit. Heleen en Karim gebruiken liever geen condooms. Heleens menstruatiecyclus heeft al jaren een heel duidelijk zelfde ritme.

- Wat is jouw advies aan Heleen en Karim?
- Welke methode is voor hen meest geschikt denk je?

Antwoord

Voor Heleen en Karim is **natuurlijke anticonceptie zonder hormonen** misschien wel een optie. Dit noemen ze ook wel 'de kalendermethode'. Met deze kalendermethode ga je uitrekenen wanneer je vruchtbare periode is. Deze methode is niet zo betrouwbaar: **de kans op zwangerschap is 24% na 1 jaar**. Maar omdat zwanger worden voor Heleen en Karim niet zo'n probleem zou zijn en hormonale anticonceptie gebruiken echt wel een obstakel vormt, lijkt dit nu de beste optie. Ze kunnen tijdens hun vruchtbare periode nog een condoom gebruiken om hun kans op een zwangerschap te verkleinen.



Doelgroep
16 - 18-jarigen



Materiaal
- Blad papier en schrijfgerei
per groep



Doelstelling
De jongeren denken na over wat voor hen
belangrijk is om seks leuk en veilig te maken

Werkwijze

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

Het doel van de opdracht is om vijf voorwaarden te bedenken om 'veilige en leuke seks' te hebben. Als er discussie ontstaat over bepaalde voorwaarden, laat hen het dan toch opschrijven. Het is immers een voorwaarde voor minstens één persoon, dat is genoeg.

Soms is het voor jongeren moeilijk om te bedenken wat zo'n voorwaarde kan zijn. Je kan hen inspireren met volgende vragen:

- Doet de persoon waarmee je seks hebt ertoe voor jou?
- Doen de handelingen voor, tijdens of na seks ertoe voor jou? Is penetratie of orgasme bijvoorbeeld nodig voor jou?
- Hoe verklein je de risico's die samengaan met seks? Hoe kan je je beschermen tegen soa's, ongeplande zwangerschap?

Heeft ieder groepje zijn voorwaarden genoteerd? Overloop en bespreek deze dan klassikaal. Indien mogelijk kan je alle resultaten samenvatten tot één lijstje met vijf voorwaarden waar de hele groep het over eens is.



Doelgroep
14 - 18-jarigen



Materiaal
De jongeren voeren in groepjes van drie een fictief chatgesprek met een ander groepje. Je kan dit laten verlopen via een online tekstdocument. In een Cloudservice zoals Google Drive kan je met meerdere mensen tegelijk in hetzelfde document werken. Je kan ook makkelijk met een online chat-app zoals Jitsi Meet een gespreksruimte aanmaken.



Doelstelling
De jongeren kunnen zelf in een chatgesprek verwoorden hoe ze seks leuk en veilig kunnen laten verlopen

Werkwijze

Verdeel de jongeren in groepjes van twee à drie, en zorg ervoor dat ze per twee groepjes in hetzelfde document/chatruimte werken.

Elk groepje krijgt een personage dat ze zullen spelen tijdens het gesprek. Ze mogen zelf nog een naam kiezen.

..... is 16 jaar. Ze wil na een periode van samen naakt in bed knuffelen wel een stapje verder gaan. Ze vraagt zich wel af of haar lief hier ook klaar voor is. Ze heeft nog geen seks gehad, maar weet niet of ze van haar lief hetzelfde kan zeggen. Ze wil nu zeker nog geen kinderen. Ze geeft haar lief graag allerlei koosnaampjes

..... is 17 jaar en dolverliefd op zijn lief. Hij heeft al seks gehad met een eerder lief, en heeft zich nooit laten testen op soa's. Hij wil vooral plezier maken, maar wil ook geen kinderen krijgen. Hij weet dat hij het moeilijk vindt om in bed nog te denken aan veilig vrijen. Misschien is het een goed idee om vooraf even met zijn lief erover te praten?

..... is 15 jaar en klaar voor een eerste keer vrijen met penetratie. Ze neemt de pil, dus ze vindt zichzelf wel goed beschermd tegen ongeplande zwangerschap. Een condoom vindt ze maar vies.

..... is 15 jaar en heeft eigenlijk nog niet veel nagedacht over seks. Hij weet wel dat hij het veilig wil doen, maar weet niet goed hoe hij dat moet aanbrengen in een gesprek. Hij wil zich echt 100 % goed en veilig voelen om seks te hebben.

Geef de jongeren wat tijd om het gesprek te voeren, en kijk mee of er geen grove, ongepaste zaken gezegd worden. Na het gesprek overloop je met de twee groepjes of ze:

- Een risico lopen op ongeplande zwangerschap.
- Een risico lopen op een seksueel overdraagbare aandoening.
- Of ze het gevoel hebben dat ze open en eerlijk met hun partner kunnen praten.
- Of ze het gevoel hebben dat ze de volgende keer veilig zullen vrijen. Indien nee, wat zouden ze nog kunnen doen, vragen of zeggen om het veiliger te maken?



Doelgroep
12 - 18-jarigen



Materiaal

- Bijlage 4: [Tekeningen condoomdemonstratie](#)
- Bijlage 5: [Stappenplan condoomdemonstratie](#)
- Afhankelijk van de werkwijze:
 - Demonstratiepenis
 - Condoom



Doelstelling

- De jongeren weten hoe ze een condoom correct moeten gebruiken;
- De jongeren weten waar ze condooms kunnen verkrijgen;
- De jongeren weten dat het condoom als enige middel (gedeeltelijk) beschermt tegen soa's.

Werkwijze

Het condoom biedt niet de meest betrouwbare bescherming tegen ongeplande zwangerschappen. In de praktijk blijkt namelijk dat ongeveer 18 vrouwen op 100 zwanger worden met condoomgebruik.

Gezien het echter het enige anticonceptiemiddel is dat vrij te verkrijgen is, en daarmee ook het meest toegankelijke product is, gaan we toch dieper in op het gebruik.

Met de bijhorende handleiding kan je het gebruik van een condoom stap voor stap uitleggen. Hieronder vind je 4 verschillende werkwijzen. Kies de beste aanpak voor jouw groep, afhankelijk van hun leeftijd, achtergrondkennis en de beschikbare materialen.

Werkwijze 1

Materiaal	Geen extra materiaal nodig.
Doelgroep	• 12 - tot 14-jarigen • Voor jongeren met een zeer beperkte voorkennis die zich wel wat durven uiten.
Werkwijze	De jongeren denken na. • Dek de tekening (bijlage 4) af door er een andere omgekeerd bovenop te leggen. • Neem het stappenplan condoomdemonstratie (bijlage 5). Lees luidop voor wat de eerste stap is. Wat is volgens hen de tweede stap? Wat komt hierna? • Laat de jongeren vertellen wat zij weten, verbeter en vul aan waar nodig. Zorg ervoor dat je de correcte informatie over een stap steeds herhaalt voor je naar de volgende stap overgaat. Tip Als dit een ongemakkelijk of onbekend onderwerp is voor jouw jongeren kan je hierbij wél al de eerste stap tonen.

Werkwijze 2

Materiaal	• Demonstratiepenis • Condoom
Doelgroep	• 12 - tot 14-jarigen • Voor jongeren met (een beetje) voorkennis die weinig schroom ervaren.
Werkwijze	De jongeren interpreteren en laten jou het voordoen. • Leg de tekening (bijlage 4) in de kring neer zodat de jongeren die kunnen zien. • Neem een demonstratiepenis en condoom. De bedoeling is nu dat de jongeren jou, aan de hand van de stappen op de tekening, gaan vertellen wat je moet doen. • 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 onnodig en nemen de jongeren de stappen goed in zich op.



Werkwijze 3

Materiaal	• Demonstratiepenis • Condoom
Doelgroep	• 14 - tot 16-jarigen • Voor mondige jongeren met voldoende voorkennis
Werkwijze	De jongeren vertellen jou wat je moet doen. • Gebruik de tekening (bijlage 4) nog even niet. Neem een demonstratiepenis en condoom en 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?" of "Moet er niet iets anders eerst gebeuren?" • Na afloop neem je de tekening met instructies (bijlage 4 en 5) erbij en overloop je de juiste stappen nog een keer.

Werkwijze 4

Materiaal	• Demonstratiepenis • Condoom
Doelgroep	• 16 - tot 18-jarigen • Voor mondige jongeren met voldoende voorkennis.
Werkwijze	De jongeren vertellen elkaar wat ze moeten doen. • Gebruik de tekening (bijlage 4) nog even niet. Geef één van de jongeren, iemand die dit wil, een demonstratiepenis en condoom. • De jongere met de demonstratiepenis voert uit wat de anderen vertellen wat te doen. De uitvoerende jongere mag zelf niet praten of nadenken, deze mag enkel letterlijk(!) uitvoeren wat de anderen zeggen. • Leg de verantwoordelijkheid hierbij bij de groep. Zij moeten samen bepalen wat de volgende stap is. Geen hen mee dat ze best eerst overleggen en dan pas een duidelijke instructie geven. • Controleer zelf op basis van bijlage 4 en 5. Wees hierbij streng. Als de jongeren een stap overslaan of iets verkeerd uitleggen, roep je hen halt toe. Geef echter zelf niet de juiste oplossing maar laat hen opnieuw nadenken over wat wél juist is. • Na afloop laat je de jongeren, met de handleiding als leidraad, nog eens de stappen kort overlopen. Tip Bij voorkeur is de uitvoerende jongere in deze werkvorm iemand die goed kan doen alsof en echt enkel uitvoert wat de anderen zeggen. Vind je zo geen jongere? Dan kan je ook zelf de uitvoerende zijn.

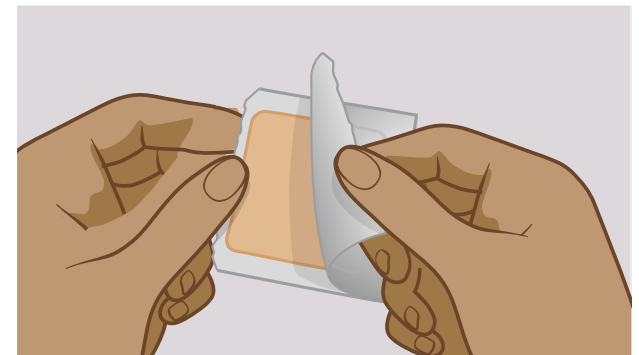
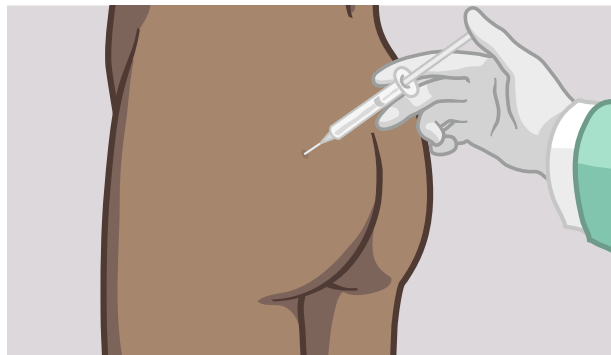
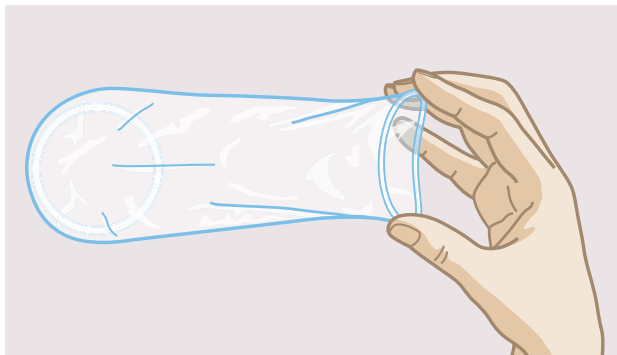
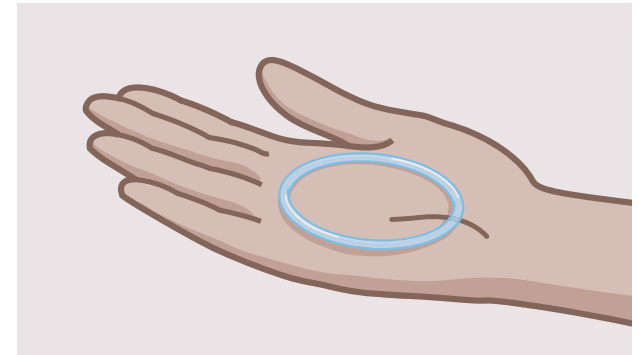
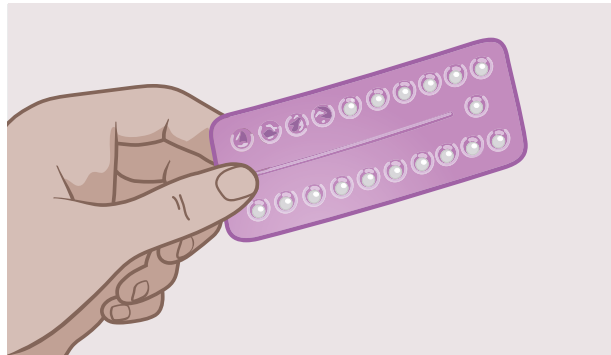
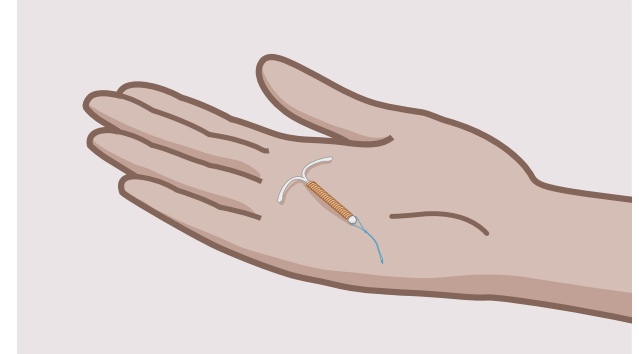
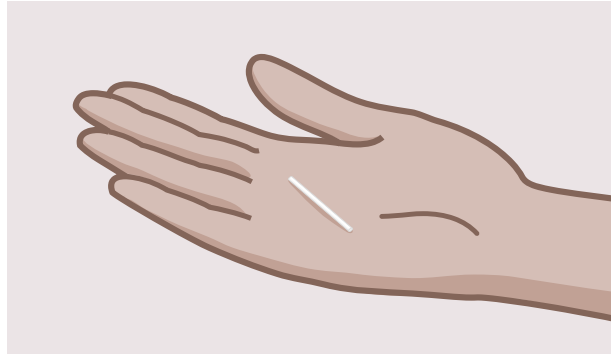
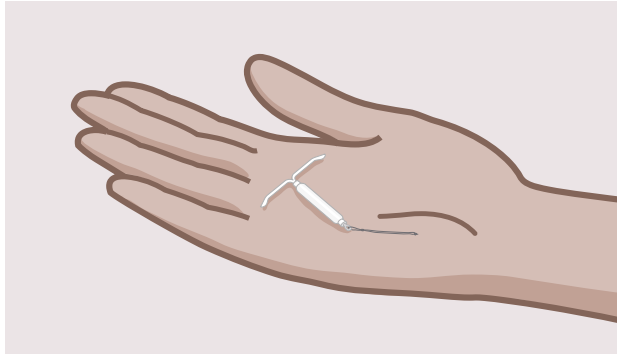


2 Bijlages

Matrix anticonceptie



Anticonceptie-middelen									
	Pil	Pleister	Ring	Prikpil	Implantaat	Hormoon-spiraal	Koper-spiraal	Mannen-condoom	Vrouwen-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



Anticonceptiekoppels casussen



Casus 1: Petra

Petra neemt sinds een half jaar de pil, om minder last te hebben van acné en pijnlijke menstruatiekrampen. Ook haar menstruatie regelen is heel belangrijk voor haar, ze wil namelijk echt geen onverwachte bloedingen krijgen.

Ze heeft echter het gevoel dat het een impact heeft op haar humeur. Ze is soms erg prikkelbaar, of veel emotioneler dan anders. Volgens haar vriendinnen zijn het de hormonen in de pil die daarvoor zorgen.

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

Casus 2: Whitney en Megan

Whitney en Megan zijn twee cisvrouwen die sinds kort een monogame relatie met elkaar hebben. Megan heeft nog nooit seks gehad. Whitney heeft al wel enkele eerdere relaties achter de rug, zowel met mannen als vrouwen, waarin ze seksueel actief was.

Een cisvrouw is een vrouw die geboren is met de geslachtskenmerken van vrouwen en die zich ook vrouwelijk voelt.

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

Casus 3: Lars en Annika

Lars en Annika zijn al enkele jaren samen en willen binnen enkele maanden aan kinderen beginnen. Ze willen nog even wachten tot Lars een vaste job heeft. Annika moet volgende week naar de huisarts om haar hormoonspiraal te laten verwijderen. Ze heeft het spiraaltje al bijna 10 jaar, dus het is aan vervanging toe.

- Laat Annika best een nieuw spiraaltje zetten? Of gebruikt ze best iets anders?
- Welk anticonceptiemiddel raad je hen aan?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 4: Nazreen

Nazreen had onlangs een stressvolle dag. Ze was haar pil weer eens vergeten en heeft seks gehad met haar vriendje. Ze was zo bang dat ze zwanger zou zijn. Intussen is gebleken dat alles oké is, maar deze stress wil ze in de toekomst echt vermijden. Ze wil op zoek naar een anticonceptiemiddel waar ze minder vaak aan moet denken.

Naast bescherming tegen ongeplande zwanerschap is het voor haar ook belangrijk om haar menstruatie te kunnen regelen. Ze wil nog wel menstrueren, maar meer controle over in welke week ze bloedt. Nazreen zwemt bijna dagelijks en voelt zich tijdens haar maandstonden niet zo comfortabel in het zwembad. Nazreen wil liefst ook echt niet dat de dokter het anticonceptiemiddel bij haar moet inbrengen.

- Welk anticonceptiemiddel kan jij haar aanraden?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?
- Waarom zijn andere anticonceptiemiddelen niet zo geschikt voor Nazreen?



Casus 5: Tim

Tim wil geen condoom meer gebruiken omdat hij dan minder voelt tijdens de seks. Hij weet echter niet of zijn vriendin een ander anticonceptiemiddel gebruikt. Ze hebben enkel seks met elkaar en willen allebei niet zwanger worden.

- Wat is jouw advies aan Tim?
- Welke stappen kan Tim nemen om mis-schien te stoppen met condoomgebruik?



Casus 6: Raoul

Raoul is 34 en heeft verschillende losse relaties. Hij is heel strikt als het op condoom-gebruik aankomt, maar zou zich graag nog beter beschermen. Iemand ongepland zwanger maken is absoluut niet zijn bedoeling, hij heeft geen kindwens. Hij wil graag zelf verantwoordelijkheid nemen op gebied van anticonceptie in plaats van op zijn partners te rekenen.

- Wat is jouw advies aan Raoul?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?



Casus 7: Lenie

Lenie is een jonge, actieve, 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 (vele) jaren. Haar maandstonden krijgen, dat vindt ze niet erg. Zolang ze maar echt veilig is voor zwangerschap en er voor de rest niet mee bezig hoeft te zijn.

- Wat is jouw advies aan Lenie?
- Waarom denk je dat dit het meest geschikt is?

Casus 8: Heleen en Karim

Heleen en Karim zijn net gaan samenwonen. Vroeger gebruikte Heleen hormonale anti-conceptie maar daar voelde ze zich niet goed bij. Haar lichaam op een natuurlijke manier laten werken is voor haar erg belangrijk. Tot nu toe had ze een koperspiraal, maar dat moet nu verwijderd worden. Een koperspiraal werkt namelijk maximum 10 jaar.

Heleen en Karim willen in de nabije toekomst wel kinderen. Ze zouden er wel aan kunnen wennen moest dat nu onverwacht gebeuren, maar bij voorkeur stellen ze een zwangerschap nog een beetje uit. Heleen en Karim gebruiken liever geen condooms. Heleens menstruatiecyclus heeft al jaren een heel duidelijk zelfde ritme.

- Wat is jouw advies aan Heleen en Karim?
 - Welke methode is voor hen meest geschikt denk je?
- 

Tekeningen condoomdemonstratie



Stappenplan condoomdemonstratie



Dit zijn de 8 stappen voor correct gebruik van het condoom

Check eerst of de verpakking nog heel is en er nog goed uitziet. 1	Kijk of de vervaldatum nog niet voorbij is en of het condoom een CE-logo heeft. 2	Scheur de verpakking voorzichtig open aan de inkeping. Gebruik geen schaar of scherpe nagels, hiermee kan je het condoom beschadigen. 3	Zo ziet het condoom eruit als je het uit de verpakking haalt. 4
Zorg dat de opgerolde rand van het condoom aan de buitenkant zit. Knijp het topje van het condoom dicht om plaats te laten voor het sperma en plaats het condoom op de top van de penis. 5	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. 6	Haal na gebruik het condoom weer voorzichtig van de penis terwijl die nog stijf is. 7	Maak een knoopje in het condoom en gooi het in de vuilnisbak. 8

