

Proefles Themaboek Seksualiteit

In de onderbouw van het voortgezet onderwijs zijn leerlingen volop in de puberteit. Niet alleen hun lichaam wordt volwassen, ze gaan ook anders denken en voelen. Dat kan leuk en spannend zijn, maar soms ook best lastig. Niet alleen voor de puber zelf, maar ook voor ouders en docenten. Pubers verleggen hun grenzen en ontdekken de wereld. Ook op het gebied van seksualiteit en relaties. Voorlichting over seksualiteit en relaties is daarom belangrijk.

Seksuele en relationele vorming

Het Themaboek Seksualiteit sluit aan bij de Europese richtlijn voor sexuality education. Grof taalgebruik zult u niet tegenkomen. Ook omdat het boek zich met name richt op de onderbouw van het voortgezet onderwijs wordt telkens de link gelegd tussen relaties, elkaar leren kennen en seks.

Proefles

Hierna ziet u een proefles uit de handleiding en het werkboek. Door de handleiding te gebruiken en met uw leerlingen de lessen uit het werkboek uit te proberen, ervaart u zelf hoe u met het materiaal kunt werken. De pagina's van het werkboek in deze proefles kunt u printen voor uw leerlingen.

Meer weten of een gratis docentenexemplaar aanvragen?

Meer informatie over al onze (digitale) materialen en studiedagen vindt u op www.breingeheimen.nl. Op de website kunt u ook een gratis docentenexemplaar van één van onze werkboeken aanvragen. heeft u interesse in meerdere boeken of heeft u vragen? Neemt u dan gerust contact met ons op via:

info@breingeheimen.nl

T (036) 2002139

Hierna ziet u pagina's uit de handleiding.
U kunt die gebruiken tijdens de les.

Didactische informatie

Lang niet alle leerlingen zijn in de onderbouw van het voortgezet onderwijs al seksueel actief. De trend is dat jongeren later aan seks beginnen. Toch is voorlichting over anticonceptie nodig zodat ze goed op de hoogte zijn. Een ongeplande zwangerschap kan grote gevolgen hebben.

In deze les maken leerlingen kennis met verschillende soorten anticonceptie en leren ze welke betrouwbaar zijn en welke niet.

Doel van de les

De leerlingen:

- maken kennis met verschillende manieren van anticonceptie
- weten welke anticonceptie betrouwbaar en onbetrouwbaar is
- geven aan welke manieren van anticonceptie ze wel en niet zouden gebruiken
- kennen gevolgen van een ongeplande zwangerschap
- zijn op de hoogte van de keuzes die gemaakt kunnen worden bij een ongewenste zwangerschap (o.a. adoptie en abortus)

Materiaal

Werkboek voor leerlingen blz. 27 t/m 31

1

Zwangerschap en meer

Lees met de leerlingen de inleidende tekst van **Zwangerschap en meer** op **blz. 27** van het werkboek.

Kijk eventueel: www.vdogo.nl/anticonceptie
Zwangerschap voorkomen – Hoe bescherm je jezelf? (1:50 min.)

2

Betrouwbaar of onbetrouwbaar?

Lees met de leerlingen de tekst van **Betrouwbaar of onbetrouwbaar?** op **blz. 27** van het werkboek.

Geef ze daarna de opdracht om op **blz. 27** en **28** alle informatie te lezen over anticonceptie. Samen met de persoon die naast hen zit bespreken ze de informatie en kruisen op **blz. 29** met **potlood** aan welke manieren van anticonceptie hun betrouwbaar of onbetrouwbaar lijken.

Bespreek de opdracht. De leerlingen kunnen de antwoorden dan met pen aankruisen.

De antwoorden zijn:

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. Condoom voor de man | - betrouwbaar |
| 2. Condoom voor de vrouw | - betrouwbaar |
| 3. Periodieke onthouding | - onbetrouwbaar |
| 4. Anticonceptiepil | - betrouwbaar |
| 5. Prikpil | - betrouwbaar |
| 6. Spiraaltje | - betrouwbaar |
| 7. Anticonceptiestaafje | - betrouwbaar |
| 8. Anticonceptiepleister | - betrouwbaar |
| 9. Voor het zingen de kerk uit | - onbetrouwbaar |
| 10. Morning-afterpil | - onbetrouwbaar |

De morning-afterpil werkt alleen met zekerheid als er na de seks nog geen eisprong is geweest.

Afronding

1. Waarom is anticonceptie belangrijk?
(*Om te kunnen plannen wanneer je wel of niet de kans wilt op zwangerschap.*)
2. Welke manieren van anticonceptie beschermen ook tegen geslachtsziektes?
(*Condooms zijn de enige voorbehoedsmiddelen die tegen zowel zwangerschap als geslachtsziektes beschermen.*)

3**Welke manieren van anticonceptie zou je wel of niet gebruiken?**

De leerlingen beantwoorden de vragen van **Welke manieren van anticonceptie zou je wel of niet gebruiken?** bovenaan **blz. 30** van het werkboek. Om **vraag 3** over de morning-afterpil te kunnen beantwoorden, lezen ze de informatie onderaan blz. 27 nog eens. Het antwoord op vraag 3 zou kunnen zijn:

De morning-afterpil is geen abortuspil. Het feit dat iemand de morning-afterpil gebruikt, betekent dat hij/zij geen veilige seks heeft gehad. Onveilige seks kan tot een ongeplande zwangerschap leiden, maar ook tot soa's. Met onveilige seks worden grote risico's genomen en dat is niet verstandig.

Kijk eventueel: www.vdого.nl/soorten
De Slimste Mens - Herman De Croo (4:37 min.)

Afronding

1. Stel dat je een meisje bent. Welke manier van anticonceptie zou je dan kiezen?
2. Stel dat je een jongen bent. Welke manier van anticonceptie zou je dan zelf gebruiken? Praat je daar dan over met je partner of zou je het helemaal aan je partner zelf overlaten?
(*Het is gevaarlijk om de keuze van voorbehoedsmiddelen helemaal aan een ander over te laten. Voor je eigen veiligheid kun je het beste altijd ook een condoom.*)

4**Ongepland zwanger en de gevolgen**

Lees met de klas de inleidende tekst van **Ongepland zwanger en de gevolgen** op **blz. 31** van het werkboek. Voor ze de vragen maken, lezen ze ook de informatie-blokjes **Je kind opvoeden**, **Je kind zien** en **Kinderalimentatie** op **blz. 30** van het werkboek.

Bij het onderwerp kinderalimentatie kunt u er eventueel bij vertellen dat een vader die minderjarig is en geen geld heeft, niet hoeft te betalen. Kinderalimentatie geldt tot een kind 21 jaar is en er dus grote kans is dat er op enig moment wel betaald moet worden.

Geef de leerlingen gelegenheid om de vragen te beantwoorden. Bespreek daarna de antwoorden met de klas. Voorbeelden van antwoorden:

1. Gevolgen voor de jonge moeder kunnen zijn:
 - problemen met haar ouders, schaamte
 - vermoeidheid door onderbroken slaap en zorg voor het kind
 - haar school of studie niet kunnen afmaken
 - niet het werk kunnen gaan doen dat ze graag wil
 - (bijna) geen vrije tijd meer hebben
 - lastiger een nieuwe partner te vinden
2. Gevolgen voor het kind kunnen zijn:
 - niet opgevoed worden door de moeder
 - weinig contact met de vader
3. Gevolgen voor de vader kunnen zijn:
 - problemen met zijn ouders, schaamte
 - problemen met het zien van zijn kind
 - problemen met de jonge moeder. Bijvoorbeeld wanneer vader wil erkennen, maar moeder niet toestemt. Of vader niet wil erkennen, maar moeder het vaderschap gerechtelijk laat vaststellen. Een kind is na erkenning of vaststelling van het vaderschap ook erfgenaam van de vader.
 - onderhoudsverplichting voor het kind
 - lastiger een nieuw gezin kunnen beginnen
4. Gevolgen voor de ouders van de jonge moeder kunnen zijn:
 - schaamte
 - weinig contact met hun kleinkind
 - de zorg voor hun kleinkind (met financiële en praktische gevolgen, bijvoorbeeld veel kosten, minder kunnen werken)
5. De gevolgen voor de ouders van de jongen kunnen hetzelfde zijn als die voor de ouders van de jonge moeder (zie 4).

Afronding

1. Wat lijkt je het ergst? Als je als meisje ongepland zwanger wordt of als je als jongen een meisje ongewenst zwanger maakt?
2. Wat kun je doen om een ongewenste zwangerschap te voorkomen?
(*Stevig in je schoenen staan, denken aan je toekomst en wat je wilt bereiken, je niet laten overhalen om onveilige seks te hebben, altijd een condoom gebruiken, enz.*)

5**Adoptie of abortus?**

Lees met de klas **Adoptie of abortus? blz. 31** van het werkboek. Bespreek dat als een meisje haar kind niet zelf kan of wil opvoeden, adoptie of abortus mogelijk is. Welke keuze zouden de leerlingen maken? En waarom? Ze schrijven het op onderaan de bladzijde en bespreken hun keuze vervolgens in groepjes van vier.

Afronding

1. Welke voordelen heeft een adoptie?
(*Je geeft je kind een kans en doet er de adoptieouders misschien een groot plezier mee.*)
2. Onder welke omstandigheden zouden jullie het begrijpen als iemand toch voor abortus kiest?
(*Bijvoorbeeld als de moeder verkracht is en de zwangerschap voor haar niet dragelijk is.*)

Samenvatting

U kunt de belangrijkste punten van de les samenvatten door de volgende vragen te stellen aan de klas:

1. Waarom is het belangrijk goed op de hoogte te zijn van anticonceptie?
(*Om een ongeplande zwangerschap te voorkomen.*)
2. Welke manier van anticonceptie beschermt tegen zowel zwangerschap als soa's?
(*Een condoom.*)

Hierna ziet u de pagina's uit het werkboek.
U kunt ze uitprinten voor uw studenten.



Les 4 Zwangerschap en meer

Er worden verschillende manieren van anticonceptie gebruikt om een zwangerschap te voorkomen. Weet jij welke manieren betrouwbaar zijn en welke niet? In deze les kom je er meer over te weten.

Betrouwbaar of onbetrouwbaar?

Lees eerst de informatie op deze en de volgende bladzijde. Kruis daarna op bladzijde 29 met potlood aan welke manieren van anticonceptie je betrouwbaar en onbetrouwbaar lijken. Heb je de antwoorden besproken in de klas en alle antwoorden goed? Dan kun je ze met pen aankruisen.

Over de anticonceptiepil

In de pil zitten hormonen. De pil moet iedere dag geslikt worden. Na iedere drie weken kan een week gestopt worden. Als je de pil goed gebruikt, zorgt die er voor dat meisjes/vrouwen geen eisprong krijgen en niet zwanger kunnen worden. Wordt de pil vergeten of moet een meisje bijvoorbeeld overgeven, dan kan het toch mis gaan.

Er is ook een prikpil. Die werkt 12 weken. Er is dan geen stopweek. De prikpil kan verlies van botdichtheid veroorzaken en nog lang doorwerken nadat die niet meer gebruikt wordt.

Sommige meisjes gebruiken de pil om van hun puistjes af te komen. Bij andere meisjes en vrouwen heeft de pil vervelende bijwerkingen. Ook kun je je afvragen of het wel verstandig is om in de periode dat je lichaam nog in de groei is en er van alles verandert, de pil te gebruiken.

De pil beschermt niet tegen geslachtsziekten, een condoom wel.



Wat de morning-afterpil wel en niet doet

Meisjes en vrouwen zijn vruchtbaar tijdens de ovulatie (de eisprong). Vaak wordt gedacht dat de morning-afterpil een ongewenste zwangerschap kan afbreken. Maar dat is niet juist. De morning-afterpil zorgt ervoor dat de eisprong wordt uitgesteld, zodat de eicel niet gelijk met het sperma (dat wel tot een week kan leven) in de baarmoeder komt. Is er al een eicel bevrucht, dan heeft de morning afterpil daarna geen zin meer!

Voor de morning-afterpil hoeft je niet naar de dokter. Je kunt die bij de drogist kopen.

Voor het zingen de kerk uit

Dit betekent dat de jongen/man voordat er een zaadlozing komt, zijn penis terugtrekt uit de vagina. Maar dat kan flink misgaan als de jongen/man net iets te laat is. En de kans daarop is best groot, want sperma blijkt er met een snelheid van ongeveer 45 kilometer per uur uit te komen!

Er wordt vaak gezegd dat ook in het voorvocht actieve zaadcellen zitten. Maar dit blijkt niet te kloppen. Toch blijft een condoom gebruiken in alle opzichten veiliger dan zonder condoom vrijen.

Anticonceptiepleister

Deze pleister wordt ergens op het lichaam geplakt en geeft hormonen af. Die komen via de huid in het lichaam. Ze zorgen dat er geen eisprong komt en er dus geen eitje bevrucht kan worden.

Iedere pleister werkt een week. Drie weken lang wordt iedere week een nieuwe pleister geplakt. De vierde week is de stopweek (net als bij de pil). De pleister kan tegen water. Er kan dus mee worden gedoucht of gezwommen. De pleister beschermt niet tegen geslachtsziekten.

Spiraaltje

Een spiraaltje wordt in de baarmoeder geplaatst. Er zijn twee groepen spiraaltjes: het koperspiraaltje en hormoonspiraaltjes. Spiraaltjes werken meestal tussen 5 en 10 jaar lang. Ze kunnen ook eerder verwijderd worden.

Een koperspiraaltje zorgt dat zaadcellen niet meer actief worden. Er zitten geen hormonen in. Het heeft over het algemeen geen invloed op de menstruatie.

Een hormoonspiraaltje geeft een bepaald hormoon af. Per soort spiraaltje verschilt dat. De hormonen verminderen de kans op een eisprong en maken het slijmvlies van de baarmoederhals taaier, zodat zaadcellen niet meer in de baarmoeder komen.

De menstruatie kan er anders door worden of verdwijnen.

Een anticonceptiestaafje werkt hetzelfde, maar wordt in de bovenarm geplaatst.

Stress door hormoonspiraaltje

Uit een onderzoek van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam bleek dat de hormonen van een hormoonspiraaltje niet alleen in de baarmoeder blijven, maar door het hele lichaam gaan, ook door de hersenen. Vrouwen die een hormoonspiraaltje gebruiken hebben meer stresshormonen in hun bloed en een hogere hartslag tijdens stresstesten. Langdurige stress kan leiden tot psychische klachten zoals depressie en concentratieproblemen.

Wat is periodieke onthouding?

Periodieke onthouding betekent dat je niet vrijt op de dagen dat je vruchtbaar bent. Hiervoor is het belangrijk dat de vrouw of het meisje een regelmatige menstruatie heeft. In de puberteit is dat bij veel meisjes nog niet het geval. Ook kunnen door allerlei omstandigheden de vruchtbare dagen eerder of later zijn dan verwacht, en dan kan het misgaan. Dit is dus geen betrouwbare methode!

Manieren van anticonceptie

1. Condoom voor de man



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

2. Condoom voor de vrouw



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

3. Periodieke onthouding



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

4. Anticonceptiepil



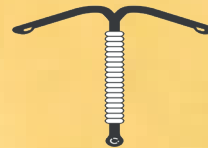
- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

5. Prikpil



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

6. Spiraaltje



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

7. Anticonceptiestafje



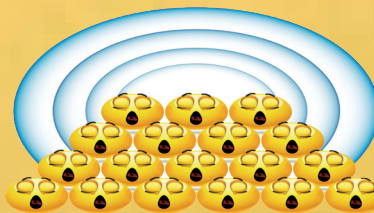
- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

8. Anticonceptiepleister



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

9. Voor het zingen de kerk uit



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

10. Morning-afterpil



- betrouwbaar
- onbetrouwbaar

Welke manieren van anticonceptie zou je wel of niet gebruiken?

Kijk op de vorige bladzijde en beantwoord de vragen.

1. Manieren van anticonceptie die ik **wel** zou gebruiken:

2. Manieren van anticonceptie die ik **niet** zou gebruiken:

3. Lees nog eens de informatie over de morning-afterpil op blz. 27. Welke bezwaren zou je eventueel hebben tegen de morning-afterpil?

Je kind opvoeden

Als je moeder wordt als je minderjarig bent, dan heb je niet het gezag over je kind. Dat betekent dat je niet zelf kan beslissen over je kind. Ook niet over bij wie het woont.

Als je volwassen genoeg bent, kun je soms door de rechter meerderjarig verklaard worden. Dan krijg je wel het gezag. Maar anders kan je kind alleen bij je wonen als je hulp hebt van bijvoorbeeld je ouders.

Je kind zien

Als je jong vader wordt, dan wil je misschien toch je kind graag zien. Als het lukt om daar met de moeder afspraken over te maken, dan is dat prima. Maar als jullie elkaar niet goed kenden en misschien wel boos op elkaar zijn geweest, door schrik over de zwangerschap bijvoorbeeld, dan kan het erg lastig zijn.

Kinderalimentatie

Als een jongen een meisje zwanger maakt, dan is hij financieel verantwoordelijk voor het kind. Het maakt niet uit of ze een relatie hebben of niet. De moeder kan kinderalimentatie vragen. Als ze daar geen afspraken over kunnen maken, kan dat via de rechter.



Ongepland zwanger en de gevolgen

Stel, je bent een meisje dat ongepland zwanger is. Jij en je vriend kennen elkaar nog maar kort. Welke gevolgen kan dat hebben voor jou, je kind, de vader van je kind, jullie ouders, je schoolopleiding en het omgaan met je vrienden/vriendinnen? Schrijf het hier op.

1. Gevolgen voor jou:

2. Gevolgen voor je kind:

3. Gevolgen voor de vader van je kind:

4. Gevolgen voor jouw ouders:

5. Gevolgen voor de ouders van de vader van je kind:

Adoptie of abortus?

Als een meisje ontdekt dat ze ongewenst zwanger is en het kind niet kan of wil opvoeden, dan kiest ze misschien voor een abortus of besluit dat ze haar kind na de bevalling afstaat voor adoptie. Welke beslissing vind jij beter, een abortus of adoptie? Waarom?