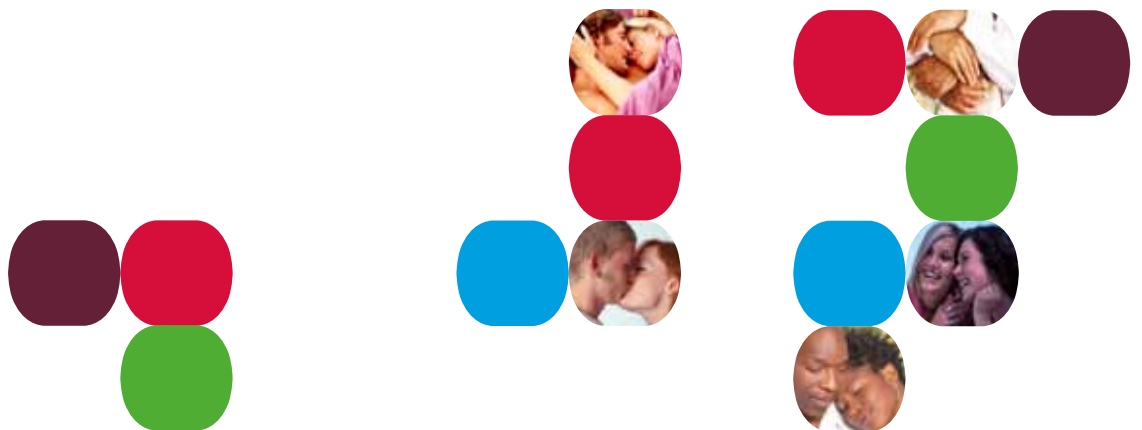




# **SOS SOA** **Lespakket voor tweede en derde graad**

Sensoa is het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.



Vlaams  
expertisecentrum  
VOOR  
seksuele  
gezondheid **SENSOA**

[www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) // 03-238.68.68  
Kipdorpvest 48a / 2000 Antwerpen

## INHOUDSOPGAVE

PIKASOLL	4
Mijn lief zegt	6
Test jezelf!	9
Ren je rot	12
Condoomsmeuzen	14
Soa-quiz	18
Polls	21
To soa or not to soa?	25
Condoomgebruik	29
Risico-inschatting	31
Grabbelzak	33
Meer lezen?	34

## LEGENDE OEFENINGEN

2 = oefeningen voor de tweede graad

2

3 = oefeningen voor de derde graad

3

2 & 3 = oefeningen voor de tweede en derde graad

2 & 3

## COLOFON

Hoofdredactie: Marinka De Rycke en Bart Degryse

Redactie: Bart Degryse, Marinka De Rycke en Lies Verhetsel

Eindredactie: Barry Caers

Inhoudelijk advies: Thierry Franck, Sabien Roelandt en Sandra Van den Eynde

Opmaak: Lieven Jacobs

Beeldredactie: Lieven Jacobs

V.U.: Chris Lambrechts, Kipdorpvest 48a, 2000 Antwerpen

Versie: januari 2012, eerste versie

Een uitgave van Sensoa vzw

Vlaams  
expertisecentrum  
voor  
seksuele  
gezondheid

**SENSOA**

© 2012 Sensoa

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook

Met steun van de Vlaamse Minister bevoegd voor het Gezondheidsbeleid

Met steun van de  
Vlaamse overheid



## INLEIDING

Het condoomgebruik bij jongeren neemt af, jongeren laten zich zelden testen op seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) en het aantal soa-diagnoses stijgt, zowel bij homo- als heterojongeren. Chlamydia bijvoorbeeld, komt intussen voor bij 1 op de 20 jongeren. Redenen genoeg dus om met jongeren aan de slag te gaan rond soa's, condoomgebruik en veilig vrijen.

### Soa-preventie

Eén van de redenen waarom het condoomgebruik afneemt, is dat heterojongeren zich - onterecht - niet 'at risk' voelen voor soa's. Ze maken zich vooral zorgen over een ongeplande zwangerschap en wisselen het condoom veelal snel in voor de pil. Terwijl ze - gezien het stijgende aantal soa-diagnoses - de pil en het condoom beter in combinatie met elkaar zouden gebruiken (double dutch). Het condoom om zich te beschermen tegen soa's en de pil of ander middel om een ongeplande zwangerschap te voorkomen.

Homojongens zijn zich over het algemeen beter bewust van de risico's van onveilige seks, maar velen van hen beseffen nog onvoldoende hoe groot het risico op besmetting met hiv of een andere soa wel is als ze zonder condoom vrijen. 1 op de 20 homomannen heeft hiv en ook de andere soa's komen in het homomilieu veel voor. Veel fouten kan een jonge homojongen zich dus niet permitteren. Hij moet veilig kunnen vrijen zodra hij seksueel actief wordt.

De grootste moeilijkheid bij condoomgebruik is dat je steeds met twee bent en dat er dus onderhandeld moet worden over condoomgebruik. Niet gemakkelijk, zeker niet als je jong en verliefd bent en nog geen ervaring hebt met seks of onderhandelen. Onderhandelingsvaardigheden aanleren is dan ook cruciaal bij soa-preventie. Vooral voor heteromeisjes en homojongens, omdat zij meestal afhankelijk zijn van hun partner voor (correct) condoomgebruik. Zij hebben het niet altijd zélf in de hand.

Jongeren doen inzien dat soa's ook voor hen een risico vormen, ze motiveren om condooms te gebruiken en ze een aantal onderhandelingsvaardigheden aanleren volstaat echter niet. Ze moeten het condoom ook correct leren gebruiken. Nog al te vaak loopt het daarmee mis, waardoor er toch weer een risico is op soa-besmetting of een ongeplande zwangerschap.

### Methodieken

In dit pakket vind je tal van methodieken waarmee je rond soa's, veilig vrijen en condoomgebruik kan werken. De doelstellingen van de methodieken zijn divers. Sommige methodieken mikken vooral op kennisoverdracht, met andere leer je jongeren vaardigheden aan of speel je in op attitudes. De methodieken houden allemaal maximaal rekening met wat hierboven gezegd is over soa-preventie.

Sensoa nam ook de Kwaliteitscirkel en de methodiek Gezonde School mee in het ontwikkelingsproces.<sup>1</sup> Dit pakket situeert zich in de matrix van het gezondheidsbeleid op de pijler educatie en het niveau klasgroep. Hierbij vermelden we meteen dat soa-preventie enkel het nodige effect heeft wanneer het ingebed is in een breder beleid omtrent relationele en seksuele vorming. Dit is alleen al belangrijk omdat jongeren die zich goed in hun vel voelen, ook beter voor zichzelf zorgen.

De methodieken in dit pakket zijn vooral geschikt voor de tweede en derde graad van het secundair onderwijs. De oefeningen zijn aangepast aan de leeftijdsgroepen op vlak van methodiek en inhoud. Het betekent vooral dat de methodieken de kans bieden om op een gevarieerde en steeds diepgaandere manier een soa-vorming te herhalen.

Als leraar kan je met dit pakket verschillende vakgebonden eindtermen van natuurwetenschappen realiseren. Het pakket komt ook tegemoet aan verschillende vakoverschrijdende eindtermen. Denk aan die van lichamelijke gezondheid en veiligheid, mentale gezondheid en socio-relatieve ontwikkeling.

<sup>1</sup> Zie Vlaamse Onderwijsraad (2009) 'Vitaminen voor een gezondheidsbeleid op school'.

## PIKASOLL

Dit letterwoord staat voor een aantal afspraken die je met de groep maakt vóór je aan de les(sen) begint.

### Doelstellingen

- Een sfeer van veiligheid en vertrouwen creëren in de groep.
- Het vertrouwen van de leerlingen winnen.

### Werkwijze

- Vraag de groep zich tijdens en na de les(sen) aan enkele afspraken te houden.
- Schrijf de letters P, I, K, A, S, O, L en L onder elkaar op het bord en leg uit voor welke afspraak elke letter staat (zie Hand-out).
- Zorg dat de afspraken tijdens de les(sen) goed zichtbaar zijn en blijven, zodat er steeds naar verwezen kan worden. Of bezorg elke deelnemer een hand-out met daarop de afspraken.

### Materiaal

- Bord
- Hand-out PIKASOLL

## **① HAND-OUT PIKASOLL**

Tijdens en na de les(sen) houden we ons aan de volgende afspraken:

### **P Privacy**

Persoonlijke informatie is vertrouwelijk en blijft binnen de groep.

### **I Ik-vorm**

We praten over onszelf, onze gevoelens en ervaringen, opvattingen... We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.

### **K Kies**

Kies wat je wel en niet vertelt. Niet alles is voor alle oren bedoeld. Je mag je gevoelens en gedachten voor jezelf houden.

### **A Actief**

Wees actief in het groepsgebeuren. Je krijgt de kans om zelf te bepalen waarover het gaat. Wacht dus niet af tot iemand anders iets inbrengt.

### **S Seksualiteit**

Seksualiteit is een zeer ruim begrip en iedereen gaat er anders mee om. Je kan er ook over meepraten als je nog nooit gevreeën hebt, want je hebt er vast al eens over nagedacht of je seksueel aangetrokken gevoeld tot iemand. Er zijn grote verschillen tussen culturen en mensen (mannen en vrouwen, jong en oud) in de wijze waarop ze met seks omgaan.

### **O Oriëntatie**

Mensen kunnen heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch of biseksueel zijn. Welke seksuele oriëntatie je ook hebt, iedereen is uniek en verdient respect.

### **L Luisteren**

Luisteren is belangrijk, niet alleen praten.

### **L Lachen**

Humor is belangrijk. Het is soms een middel om geladen onderwerpen te ontmijnen. Utlachen kan niet.

## **MIJN LIEF ZEGT**

### **Doelstellingen**

- Inzicht krijgen in eigen waarden en verwachtingen in een relatie.
- Kunnen reageren op onverwachte reacties van hun lief.
- Condoomgebruik en soa's ter sprake kunnen brengen.
- Inzien dat condoomgebruik niet hetzelfde inhoudt voor jongens en meisjes.

### **Werkwijze**

- Knip Werkblad Mijn lief zegt... in strookjes.
- Laat een leerling een strookje trekken en reageren op de uitspraak van het lief.
- Vraag vervolgens hoe de andere leerlingen op die uitspraak zouden reageren.
- Herhaal deze werkwijze met andere leerlingen.
- Je kiest zelf hoeveel stellingen je aan bod laat komen.
- Besluit de oefening door de aangehaalde communicatietips van de leerlingen samen te vatten.

### **Materiaal**

- Werkblad Mijn lief zegt...

## WERKBLAD MIJN LIEF ZEGT...



Mijn lief zegt... 'Ik heb een soa-test gedaan'

Mijn lief zegt... 'De pil nemen én een condoom gebruiken is er te veel aan'

Mijn lief zegt... 'Zorg jij voor condooms?'

Mijn lief zegt... 'Ik heb chlamydia'

Mijn lief zegt... 'Ik wil dat we met condoom vrijen'

Mijn lief zegt... 'Ik ben mijn pil vergeten'

Mijn lief zegt... 'Ik heb een pijnlijk blaasje op mijn penis'

Mijn lief zegt... 'Ik ben verliefd op jou, dus een condoom hoeft niet'

Mijn lief zegt... 'Ik weet niet of ik trouw kan zijn'

Mijn lief zegt... 'De dokter zegt dat ik een soa heb, maar ik heb niets verkeerd gedaan'

Mijn lief zegt... 'Ik wil zonder condoom vrijen'

Mijn lief zegt... 'Zou jij niet beter een soa-test laten doen?'

Mijn lief zegt... 'Als je geen condoom gebruikt, vertrouw ik je niet'

Mijn lief zegt... 'Ik vind condooms vanzelfsprekend'

Mijn lief zegt... 'Ik heb jeuk. Kan je mij eens inspecteren?'

Mijn lief zegt... 'Jij moet condooms bij hebben'

Mijn lief zegt... 'Ik ben allergisch aan condooms'

Mijn lief zegt... 'We zijn nu al 4 maanden samen, dan is een condoom niet meer nodig'

Mijn lief zegt... 'Ik heb al geoefend met een condoom'

Mijn lief zegt... 'Ik heb hiv'

Mijn lief zegt... 'Mijn ouders mogen de condooms niet vinden'

Mijn lief zegt... 'Ik vind het properder om met een condoom te vrijen'



## TEST JEZELF!

### Doelstellingen

- Inzicht krijgen in hun veiligvrijengedrag.
- Beseffen dat er verschillende manieren zijn om met veilig vrijen om te gaan.

### Werkwijze

- Deel Werkblad Test jezelf! uit en laat de leerlingen de test individueel invullen (kruisje zetten bij het antwoord dat voor hen van toepassing is).
- Laat de leerlingen hun eindscore berekenen en het bijhorende advies lezen.
- Peil kort naar de resultaten. Het is niet de bedoeling dat de leerlingen al hun antwoorden bekendmaken.
- Zoek vervolgens klassikaal naar alternatieven voor de opgegeven antwoordmogelijkheden.

### Materiaal

- Werkblad Test jezelf!

## WERKBLAD TEST JEZELF!

Je weet wel waarom je veilig zou moeten vrijen. Maar als puntje bij paaltje komt, vrij je dan ook effectief veilig? Wat doe je bijvoorbeeld als je vriend(in) zonder condoom wil vrijen? En ben je wel voorbereid op een onverwachte vrijpartij? Kortom: hoe stevig sta jij in je schoenen als het gaat om veilig vrijen?

Zet een kruisje naast het antwoord dat voor jou van toepassing is. Bereken daarna je eindscore en lees het bijbehorende advies.

### 1. Gebruik je condooms?

- a. Nee, want ik heb 'het' nog nooit gedaan.
- b. Nee, ik vrij zonder condooms.
- c. Ja, ik vrij soms met condoom, soms zonder.
- d. Ja, ik vrij altijd met een condoom.

### 2. Hoe goed ben jij voorbereid op een onverwachte vrijpartij?

- a. Ik heb altijd condooms bij, want je weet maar nooit.
- b. Ik hoop dat de ander condooms bij zich heeft.
- c. Ik heb thuis wel condooms, maar neem ze niet overal mee naartoe. Anders lijkt het of ik op zoek ben naar seks.
- d. Ik ben niet voorbereid, want dat neemt de spanning weg.

### 3. Vertel jij op voorhand aan je vriend(in) dat je veilig wil vrijen?

- a. Nee, ik zie wel hoe het loopt.
- b. Nee, ik praat daar niet over. Het is toch vanzelfsprekend dat je veilig vrijt.
- c. Ja, ik laat het wel eens vallen.
- d. Ja, we moeten dat besproken hebben. Anders kunnen we niet vrijen.

### 4. Je hebt al een paar maanden een relatie en tot nog toe vrijen jullie met condooms. Maar je vriend(in) wil liever zonder condooms vrijen. Wat doe je?

- a. Ik maak mijn vriend(in) duidelijk dat veilig vrijen belangrijk blijft, zowel om ons te beschermen tegen ongeplande zwangerschap als tegen soa's.
- b. We vrijen voortaan zonder condoom. Ik ken mijn vriend(in) nu toch lang genoeg.
- c. We laten ons allebei testen op soa's.
- d. Ik wil het wel zonder condoom doen, maar alleen als ik heel zeker ben dat hij of zij trouw is.

### 5. Je hebt met je vriend(in) altijd met condooms gevreeën. Maar de laatste keer ging het mis, het condoom scheurde. Blijf je toch condooms gebruiken?

- a. Nee, als het één keer mis gaat, heeft veilig vrijen geen zin meer.
- b. Nee, want condooms zijn blijkbaar niets voor ons.
- c. Ja, ik blijf gewoon veilig vrijen.
- d. Ja, maar ik ga eerst de gebruiksaanwijzing nog eens goed lezen, zodat het niet opnieuw misgaat.

### 6. Gebruik je altijd en overal condooms?

- a. Ja, maar in het heetst van de strijd denk ik er niet meer aan.
- b. Ja, altijd.
- c. Nee, met mijn vast lief niet.
- d. Nee, want we gebruiken de pil.

## Punten

- 1. a) 10 b) 0 c) 0 d) 10
- 2. a) 10 b) 0 c) 0 d) 0
- 3. a) 0 b) 5 c) 5 d) 10
- 4. a) 10 b) 5 c) 10 d) 5
- 5. a) 0 b) 0 c) 10 d) 10
- 6. a) 0 b) 10 c) 5 d) 5

## Eindscore

### 0 tot 10 punten

Veilig vrijen is niet je sterkste punt. Als je zonder condoom vrijt, kan je gemakkelijk een soa oplopen. Bedenk dat chlamydia bij minstens 1 op de 20 jongeren voor komt. Zo klein is de kans dus niet dat je ermee in aanraking komt. Bovendien kunnen de gevolgen van chlamydia ernstig zijn bij niet-behandeling. Probeer je te herpakken, laat je testen en leer veilig te vrijen! Het is een kleine moeite en je wint er heel veel bij. Bedenk dus al maar waar je condooms gaat kopen en waar je ze zal bewaren!

### 15 tot 35 punten

Je hebt wel goede voornemens, maar je maakt die niet altijd waar. In het heetst van de strijd vergeet je wel eens een condoom te gebruiken of soms heb je geen condooms bij. Dit houdt risico's in. Laat je niet van je stuk brengen als het een keertje misgaat. Als je het condoom achterwege wil laten in je vaste relatie, laat je dan zeker eerst testen en blijf daarna trouw aan elkaar of maak afspraken over seks met anderen.

### 40 tot 60 punten

Veilig vrijen is voor jou heel belangrijk. Jij staat behoorlijk stevig in je schoenen en je durft tegen je lief te zeggen dat je met condoom én pil wil vrijen. Onderhandelen over veilig vrijen is je ding! Vergeet niet dat veilig vrijen ook in een vaste relatie belangrijk blijft. Als je met je vast lief toch zonder condoom wil vrijen, laat je dan eerst allebei testen op soa's.

## REN JE ROT

### Doelstellingen

- Kunnen inschatten welke situaties risico inhouden voor zwangerschap en soa-infectie.
- Seksueel gedrag en hun risico's kunnen bespreken.

### Werkwijze

- Lees de situaties op Hand-out Ren je rot één voor één voor.
- Laat de leerlingen bij elke situatie aangeven of die veilig is of niet. Dit kan door:
  - in de klas drie flappen (1 = veilig, 2 = onveilig, 3 = geen idee) op te hangen en de leerlingen telkens te vragen bij de flap van hun keuze te gaan staan.
  - elke leerling een groene, rode en witte kaart te geven. De groene kaart in de lucht steken betekent dat ze de situatie veilig vinden. Rood betekent dat ze het een onveilige situatie vinden en wit wil zeggen dat ze het niet weten.
  - de leerlingen hun hand te laten opsteken als ze denken dat het een veilige situatie is.
- Vraag bij elke situatie ook waarom ze denken dat de situatie veilig of onveilig is, en hoe het veiliger kan. Corrigeer of vul aan indien nodig.
- Discussieer met je leerlingen over hoe ze een gesprek over veilig vrijen kunnen aanpakken. Gebruik de situaties als uitgangspunt.
- Dit zijn de juiste antwoorden:
  - Julie: onveilig voor Thomas, want misschien heeft Julie vroeger onveilige seks gehad.
  - Bas: het contact is veilig als ze glijmiddel gebruikt hebben, maar Bas kan wel een soa hebben opgelopen in de laatste acht maanden.
  - Joanna: onveilig, want Ilyas vrijt niet veilig.
  - Lise: veilig voor ongeplande zwangerschap en soa's. Het zou nog veiliger zijn met een ander anticonceptiemiddel.
  - Carlos: veilig, tenzij het condoom ook met andere voorwerpen in de achterzak heeft gezeten en eventueel beschadigd is.

### Materiaal

- Flappen
- Groene, rode en witte kaarten
- Hand-out Ren je rot

## ① HAND-OUT REN JE ROT



### Julie

Julie heeft al 5 maanden een relatie met Thomas. Ze gaan voor de eerste keer naar bed, zonder condoom. Julie gebruikt de pil. Thomas is nog maagd.



### Bas

Bas heeft al verschillende seksuele contacten met jongens gehad, waaronder een paar onveilige. Na een test, nu 8 maanden geleden, bleek Bas geen hiv te hebben. Op een avond leert Bas Jasper kennen. Ze kunnen het goed met elkaar vinden en belanden op het einde van de avond in bed. Ze hebben anale seks met een condoom.



### Joanna

Joanna gaat met Ilyas en gebruikt de pil. Joanna gaat ook soms met Daan en dan gebruikt ze een condoom. Ilyas heeft af en toe een ander liefje en dan gebruikt hij alleen een condoom als het meisje de pil niet neemt.



### Lise

Lise gaat uit met Korneel. Het klikt tussen die twee en op het einde van de avond zoenen ze elkaar en maken ze een nieuwe afspraak. Na een paar maanden gaan ze met elkaar naar bed. Ze gebruiken een condoom. Lise gebruikt geen anticonceptie. Achteraf vertelt Korneel aan Lise dat hij hiv-positief is.



### Carlos

Carlos en Felice zijn al een jaar en drie maanden samen. Wanneer het koppeltje seks heeft, hoeven ze geen schrik te hebben dat Felice zwanger geraakt, want ze gebruikt de pil. Op een keer heeft Felice haar pil vergeten nemen maar hebben ze heel veel zin om te vrijen. Carlos stelt voor om het condoom te gebruiken dat sinds vorige week in zijn achterzak zit.

## CONDOOMSMOEZEN

### Doelstellingen

- Kunnen onderhandelen over condoomgebruik.
- Uitvluchten voor condoomgebruik kunnen herkennen en ontcrachten.
- Weten wat consequent condoomgebruik moeilijk maakt.
- Weten wat de voordelen van condoomgebruik zijn.

### Werkwijze

- Laat de leerlingen in groepjes vijf condoomsmoezen bedenken en deze op een flap schrijven. Condoomsmoezen zijn ongeldige redenen om geen condoom te gebruiken.
- Geef de smoezen van groep 1 aan groep 2 enzovoort en laat ze een antwoord op de smoezen neerschrijven. Dit antwoord moet de andere overtuigen om toch een condoom te gebruiken.
- Breng nu alle flappen samen en overloop alle smoezen. Kijk na of er smoezen zijn die meermaals voorkomen. Zo ja, vergelijk de reacties op die smoezen.
- Vul daarna de opgelijste smoezen aan met smoezen die bij geen enkel groepje voorkwamen (zie Begeleidersfiche Condoomsmoezen en antwoorden) en laat de leerlingen daar klassikaal een antwoord op formuleren.
- Rond de oefening af door de leerlingen te vragen wat argumenten zijn om wél condooms te gebruiken en wat de voordelen zijn van condooms (zie Hand-out).

### Materiaal

- Flappen
- Begeleidersfiche Condoomsmoezen en antwoorden
- Hand-out Voordelen condoomgebruik

## **BEGELEIDERSFICHE CONDOOMSMOEZEN EN ANTWOORDEN**

### **1. 'Een condoom? Maar wij vertrouwen mekaar toch? Heb jij iets te verbergen of zo?'**

Je kan je lief vertrouwen, maar je weet niet of hij of zij vroeger al onbeschermd seks heeft gehad.

### **2. 'Maar je neemt de pil toch?'**

Een pil beschermt tegen een ongeplande zwangerschap, maar biedt geen enkele bescherming tegen een mogelijke soa-infectie.

### **3. 'Als je niet zonder condoom wil vrijen, maak ik het uit.'**

Als je lief vrijen zonder condoom belangrijker vindt dan jullie relatie, dan moet je je misschien eens afvragen of hij of zij wel de ware voor je is.

### **4. 'Ik krijg dat ding niet over mijn gigantische erectie. Sorry hoor, het zal zonder moeten.'**

Je moet opletten dat de condoomrand aan de buitenkant zit, anders krijg je het condoom inderdaad niet afgerold. Als het desondanks toch niet lukt, kan je nog altijd vrijen zonder penetratie of een grotere maat condooms gaan kopen. Condooms zijn immers in verschillende maten verkrijgbaar. Het is belangrijk dat je condooms gebruikt die goed passen. Dit gezegd zijnde: een doorsnee condoom past over de meeste erecties.

### **5. 'Ik weet zeker dat ik niks heb, want ik heb geen klachten. Je gaat toch niet zeggen dat ik er ziek uitzie?'**

Je kan een seksueel overdraagbare aandoening hebben zonder dat je er iets van merkt. Chlamydia - de meest voorkomende soa bij jongeren - geeft in veel gevallen geen of vage klachten bijvoorbeeld. Maar de gevolgen ervan kunnen ernstig zijn bij niet - behandeling.

### **6. 'Met condoom is er niks aan. Ik wil je écht voelen.'**

Het voelt natuurlijk anders aan, maar weegt dit op tegen het feit dat een condoom je beschermt tegen soa's en een ongeplande zwangerschap? Condooms hebben bovendien een aantal voordelen: er zit al glijmiddel op, dat kan aangenaam zijn. Vooral als het meisje niet makkelijk vochtig wordt, is glijmiddel een plus. Bij anale seks is glijmiddel een must. Het condoom vangt ook sperma op, dus minder nattigheid; het is gemakkelijk verkrijgbaar; je hebt een ruime keuze tussen verschillende soorten; veel jongens komen minder snel klaar met condoom en het is goedkoop in vergelijking met andere voorbehoedsmiddelen. Als je partner het condoom bij jou aandoet is het condoom gebruiken spannend in plaats van een sfeerbreker.

### **7. 'Schat, we zijn nu toch al lang genoeg samen om dat condoom weg te laten...'**

Als je het condoom wil weglaten in een vaste relatie, laat je je het best allebei eerst testen op soa's. Dan ben je zeker dat je niets aan elkaar doorgeeft. Je moet dan natuurlijk wel trouw blijven aan elkaar, anders kan je het condoom niet weglaten. Of maak afspraken over seks met andere personen.

### **8. 'Het is tegennatuurlijk. Je gaat toch ook niet onder de douche met je regenjas aan?'**

De natuur kent ook zo zijn onvolmaaktheden, zoals ziektes bijvoorbeeld. Gelukkig weten we hoe we ons daartegen kunnen beschermen.

### **9. 'Ik heb geen condooms bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.'**

Zorg er altijd voor dat je zelf condooms bij hebt. Het is goed om op verschillende plaatsen, in verschillende tassen of zakken condooms op te bergen, zodat je altijd voorbereid bent. Is er geen condoom in de buurt, dan zijn er nog een heleboel spannende dingen die je kan doen zonder risico op soa's.

**10. 'Jakkes, die dingen ruiken vies!'**

Weegt de geur van rubber of latex op tegen de symptomen of gevolgen van een soa? Sommige soa's ruiken ook onaangenaam. Of jeuken, of branden, of zwellen op...

**11. 'Ze zijn zo duur. Ik ga er echt niet elke keer kopen voor iedere vrijpartij die we kunnen hebben.'**

Condooms zijn eigenlijk niet zo duur, zeker als je weet waarvoor ze dienen. Je gezondheid is belangrijk. Als je een maxi-pak koopt, heb je meteen een hele voorraad voor elk moment waarop je zin hebt. Op verschillende plaatsen zijn ze gratis of aan verminderde prijs verkrijgbaar (Joetz, JAC's).

**12. 'Ik wil zo graag eens klaarkomen zonder condoom.'**

Dat is dan jammer, want jij wil enkel vrijen met condoom omdat je geen soa wil oplopen of zwanger wil worden. Als je lief wil klaarkomen zonder condoom, kan je hem altijd een handje helpen. Daar hoeft je geen geslachtsge-meenschap voor te hebben.

**13. 'Condooms?! Dat is toch voor mensen die elke week met een andere verovering in bed belanden?'**

Niet waar. Eén keer onveilige seks hebben kan volstaan om een soa op te lopen. Veel soa's worden binnen een relatie doorgegeven. Het risico op een soa-besmetting is natuurlijk wel groter als je met verschillende partners seks hebt.

**14. 'Stel je voor dat mijn ouders mijn condooms vinden!'**

Er zijn genoeg plaatsen waar je condooms kan verstoppen voor je ouders. Het is wel zo dat jongeren die openlijk over seks kunnen praten met hun ouders, veiliger vrijen. Je kan dan zonder problemen condooms in huis hebben of om de pil vragen.

**15. 'De vorige keer scheurde het condoom, dus dat is niets voor ons!'**

Er kan altijd iets misgaan, maar dit betekent niet dat je niet meer veilig moet vrijen. Als je je onzeker voelt, lees dan zeker de gebruiksaanwijzing nog eens en oefen nog een keer.

## **① HAND-OUT VOORDELEN CONDOOMGEBRUIK**

- Een condoom biedt bescherming tegen soa's en een ongeplande zwangerschap.
- Er zit al glijmiddel op, dat kan aangenaam zijn. Vooral als het meisje niet makkelijk vochtig wordt, is glijmiddel een plus. Bij anale seks is glijmiddel een must.
- Het vangt sperma op, dus minder nattigheid.
- Veel jongens komen minder snel klaar met een condoom.
- Het is gemakkelijk verkrijgbaar.
- Zeer ruime keuze in verschillende maten, merken, smaken en verschillende texturen. Er zijn ook condooms van polyurethaan voor wie allergisch is aan latex.
- Het is goedkoop in vergelijking met andere voorbehoedsmiddelen.
- Als je lief het condoom aandoet is het condoom gebruiken spannend in plaats van een sfeerbreker.
- ...

## SOA-QUIZ

### Doelstellingen

- De belangrijkste informatie rond soa's kennen.
- Weten hoe je je kan beschermen tegen soa's.
- Beseffen dat kunnen praten over veilig vrijen belangrijk is.

### Werkwijze

- Verdeel de klas in groepjes.
- Lees de vragen op Begeleidersfiche Soa-quiz voor. Er zijn drie rondes (meerkeuzevragen, open vragen en juist/fout-vragen). De juiste antwoorden staan in een kleur.
- Elk groepje noteert zijn antwoorden op een blad papier.
- Overloop na de quiz de juiste antwoorden. De leerlingen corrigeren hun eigen antwoorden.
- Beantwoord bijkomende vragen of onduidelijkheden.

### Materiaal

- Begeleidersfiche Soa-quiz

## BEGELEIDERSFICHE SOA-QUIZ

### Ronde 1: 5 meerkeuzevragen

#### Welke soa komt het meest voor bij jongeren in België?

- Hiv
- *Chlamydia*
- Syfilis

#### Tegen welke soa kan je je laten vaccineren?

- Hiv
- Chlamydia
- *Hepatitis B*

#### Wat is 'double dutch'?

- *Gecombineerd gebruik van de pil en het condoom*
- Twee condooms over elkaar aandoen
- Twee lieven tegelijk hebben

#### Waaruit kan de behandeling van een soa bestaan?

- Een dieet
- *Een antibioticakuur*
- Kinesithérapie

#### Waardoor kunnen soa's niet veroorzaakt worden?

- *Hormonen en drugs*
- Bacteriën en virussen
- Schimmels en parasieten

### Ronde 2: 5 open vragen

#### Hoe onderzoekt men of je een soa hebt? Geef drie mogelijkheden.

- Bloedonderzoek
- Lichamelijk onderzoek
- Urineonderzoek
- Een uitstrijkje
- Wissertje urinebuis

De ene soa wordt op een andere manier opgespoord dan een andere.

#### Wat kan je doen je als je denkt dat je een soa hebt opgelopen? Geef twee mogelijkheden.

- Je laten testen bij een dokter.
- Je lief inlichten.
- Je partners van de afgelopen maanden inlichten.
- Je ouders inlichten.
- Je soa of klachten opzoeken op internet.

#### Geef drie voordelen van condoomgebruik?

- Een condoom biedt bescherming tegen soa's en een ongeplande zwangerschap.
- Er zit al glijmiddel op, wat aangenaam is.
- Het vangt sperma op, dus minder nattigheid.
- Het is gemakkelijk verkrijgbaar.
- Zeer ruime keuze in verschillende soorten.
- Veel jongens komen minder snel klaar met een condoom.
- Het is goedkoop in vergelijking met andere voorbehoedsmiddelen.
- Als je lief het condoom bij jou aandoet is het spannend in plaats van een sfeerbreker.

### **Wat is het beste advies dat je kan geven aan een koppeltje dat het condoom wil weglaten?**

Praat erover. Hebben jullie ooit risico gelopen? Dan kan een test duidelijkheid brengen. Pas na een negatief resultaat bij beiden (geen soa) of een volbrachte behandeling, kunnen jullie het condoom weglaten.

### **Wat kunnen de langetermijnevolgen zijn wanneer men een soa niet behandelt? Som vier gevolgen op.**

- Moeilijk zwanger worden en onvruchtbaarheid (chlamydia, gonorrhoe, syfilis)
- Onherstelbare schade aan de lever (hepatitis B)
- Baarmoederhals-, rectale en keelkanker (genitale wratten)
- Ontstoken huid (schurft, schaamluizen)
- Kans op buitenbaarmoederlijke zwangerschap (chlamydia en gonorrhoe)
- Aantasting van het afweersysteem waardoor je vatbaar bent voor veel ziektes (hiv)
- Dementie (syfilis)

### **Ronde 3: 5 juist/fout-vragen**

#### **Een dokter test je bij een hiv-test niet automatisch op andere soa's --- **JUIST/FOUT****

Als je wil dat de dokter je ook test op andere soa's, dan moet je dit expliciet vragen. Maak duidelijk dat je op zoveel mogelijk soa's getest wil worden. Sommige dokters nemen zelf het initiatief om je ook op andere soa's te testen.

#### **Als je altijd met condoom vrijt, kan je geen soa oplopen --- **JUIST/FOUT****

Door met een condoom te vrijen kan je verschillende soa's voorkomen, maar voor sommige soa's biedt een condoom niet voldoende bescherming (bij bijvoorbeeld genitale wratten, herpes, syfilis, schurft, schaamluizen). Condoomgebruik verkleint de kans op overdracht van deze soa's wel, maar biedt geen volledige bescherming. Dat komt omdat het condoom deze soa's niet altijd volledig kan afdekken, zodat ze toch nog in contact kunnen komen met het lichaam van de partner.

#### **Jongeren die openlijk durven praten over seks met hun ouders, vrijen vaker veilig --- **JUIST/FOUT****

Dit is zo omdat jongeren die met hun ouders over seks praten vaak openlijk condooms in huis kunnen hebben of de pil kunnen vragen.

#### **Je weet altijd of je een soa hebt --- **JUIST/FOUT****

Er zijn verschillende soa's die doorgaans geen of vage klachten geven.

#### **Chlamydia komt bij 1 op de 100 jongeren voor --- **JUIST/FOUT****

Chlamydia komt bij minstens 1 op de 20 jongeren voor.

## POLLS

### Doelstellingen

- Inzien dat het nuttig is altijd en overal condooms bij te hebben.
- Inzien dat veilig vrijen makkelijker is als er openlijk over seks gepraat kan worden.
- Beseffen dat een huisarts een belangrijke vertrouwensfiguur is.
- Het belang van soa-tests inzien.

### Werkwijze

- Kopieer Werkblad Polls en knip de polls uit.
- Geef elke leerling de polls die je wil behandelen. Je kan de poll ook projecteren of op bord schrijven.
- Laat de leerlingen individueel en anoniem de poll(s) invullen.
- Verzamel de poll(s) en laat een aantal leerlingen de resultaten berekenen.
- Overloop de resultaten per poll en bespreek ze.
- Vergelijk het resultaat van de klas met de resultaten van dezelfde poll op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be). Die resultaten vind je op de Hand-out Resultaten.
- Probeer volgende boodschappen mee te geven:
  - Als je kan, praat dan openlijk over seks met je ouders. Jongeren die praten over seks met hun ouders vrijen vaak veiliger. Onder andere omdat ze openlijk condooms of de pil in huis kunnen hebben.
  - Zorg ervoor dat je altijd en overal condooms bij je hebt. Het is goed grote hoeveelheden te kopen en die klaar te leggen op plaatsen waar je er gemakkelijk bij kan.
  - Gecombineerd gebruik van de pil en het condoom is zeer belangrijk. Als je het condoom wil weglaten, doe dan eerst een soa-test. Blijf elkaar daarna zeker trouw of maak afspraken over seks met andere personen.
  - Als je een bloed- of hiv-test laat doen, vraag dan zeker ook naar een volledige soa-test. Niet alle dokters doen dit vanzelf. De dokter beslist uiteindelijk zelf of zoiets nodig is of niet.

### Materiaal

- Werkblad Polls
- Hand-out Resultaten

## WERKBLAD POLLS

### Welk anticonceptiemiddel gebruik jij?

- De pil
- Geen
- Condoom
- Condoom en pil
- Ring, pleister of implantaat

### Neem jij condooms mee als je naar een festival gaat?

- Ja, ik heb er altijd op zak.
- Neen, ik gebruik een ander voorbehoedsmiddel.
- Neen, ik zal ze wel ter plaatse proberen te verkrijgen, mocht het nodig zijn.
- Ja, ze maken deel uit van mijn festival-survival-pakket.
- Neen, omdat ik niet verwacht er seks te gaan hebben.

### Heb je je ouders verteld van de eerste keer?

- Neen, mijn ouders zouden kwaad worden.
- Neen, mijn ouders hoeven dat niet te weten.
- Ja, ik bespreek vaak dingen met mijn ouders.
- Ja, onrechtstreeks toen ik om een voorbehoedsmiddel vroeg.
- Ik weet het niet, mijn eerste keer zal er nog wel van komen.

### Spreek je met je huisarts over je relatie en seksleven?

- Ja, als ik met een probleem zit.
- Neen, het is ook de huisarts van mijn ouders.
- Neen, ik zou wel willen maar ben te beschaamd.
- Ja, het is een echte vertrouwensfiguur.
- Neen, want mijn huisarts voelt zich bij dat soort onderwerpen niet op z'n gemak.

### Heb jij je op hiv laten testen?

- Ja, één keer.
- Neen, nog niet, maar ik zou het wel moeten laten doen.
- Neen, aangezien ik nog nooit risico heb gelopen.
- Ja, ik heb me al verschillende keren laten testen.
- Neen, want ik ben nog maagd.

## ① HAND-OUT RESULTATEN

### RESULTAAT POLL

#### WELK ANTICONCEPTIEMIDDEL GEBRUIK JIJ?

Aantal uitgebrachte stemmen: 252

- > De pil : 28 %
- > Geen : 16 %
- > Condoom : 28 %
- > Condoom en pil : 27 %
- > Ring, pleister of implantaat : 1 %

### RESULTAAT POLL

#### NEEM JIJ CONDOOMS MEE ALS JE NAAR EEN FESTIVAL GAAT?

Aantal uitgebrachte stemmen: 829

- > Ja, ik heb er altijd op zak : 25 %
- > Nee, ik gebruik een ander voorbehoedsmiddel : 7 %
- > Neen, ik zal ze wel ter plaatse proberen te verkrijgen, mocht het nodig zijn : 14 %
- > Ja, ze maken deel uit van mijn festival-survival-pakket : 9 %
- > Neen, omdat ik niet verwacht er seks te gaan hebben : 45 %

### RESULTAAT POLL

#### HEB JE JE OUDERS VERTELD VAN DE EERSTE KEER?

Aantal uitgebrachte stemmen: 614

- > Neen, mijn ouders zouden kwaad worden : 13 %
- > Neen, mijn ouders hoeven dat niet te weten : 45 %
- > Ja, ik bespreek vaak dingen met mijn ouders : 11 %
- > Ja, onrechtstreeks toen ik om een voorbehoedsmiddel vroeg : 7 %
- > Ik weet het niet, mijn eerste keer zal er nog wel van komen : 24 %

## RESULTAAT POLL

### SPREEK JE MET JE HUISARTS OVER JE RELATIE EN SEKSLEVEN?

Aantal uitgebrachte stemmen: 114

- > Ja, als ik met een probleem zit : 29 %
- > Neen, het is ook de huisarts van m'n ouders : 31 %
- > Neen, ik zou w el willen maar ben te beschaamd : 26 %
- > Ja, het is een echte vertrouwensfiguur : 7 %
- > Neen, w ant m'n huisarts voelt zich bij dat soort onderwerpen niet op z'n gemak : 7 %

## RESULTAAT POLL

### HEB JIJ JE OP HIV LATEN TESTEN?

Aantal uitgebrachte stemmen: 574

- > Ja, één keer : 9 %
- > Neen, nog niet, maar ik zou het w el moeten laten doen : 21 %
- > Nee, aangezien ik nog nooit risico heb gelopen : 26 %
- > Ja, ik heb me al verschillende keren laten testen : 5 %
- > Neen, w ant ik ben nog maagd : 39 %

## To SOA OR NOT TO SOA?

### Doelstellingen

- De belangrijkste soa's kennen.
- De belangrijkste soa-symptomen kunnen herkennen.
- Weten wat de behandeling van soa's kan inhouden.
- Weten wat de mogelijke gevolgen van niet-behandeling van soa's kunnen zijn.

### Werkwijze

- Verdeel de leerlingen in groepjes van twee of drie en geef elk groepje het Werkblad Verhalen en de Hand-out Overzicht Soa's.
- Laat ze per verhaal achterhalen over welke soa het zou kunnen gaan en laat ze hun antwoord invullen op Werkblad Verhalen. Om erachter te komen over welke soa het gaat, kunnen ze gebruik maken van de Hand-out Overzicht Soa's.
- Schrijf ondertussen de namen van de verschillende soa's op bord.
- Overloop nu klassikaal de verhalen en stel per verhaal de volgende vragen:
  - Over welke soa gaat het? (noteer het antwoord op het bord).
 Antwoorden:
  - Mauro: chlamydia
  - Hanna: gonorrhoe
  - Daan: syfilis, herpes, genitale wratten
  - Mira: schaamluizen
  - Malika: herpes
- Laten de jongeren in het verhaal zich behandelen? Zo ja, ook de (ex-)partner(s)?
- Welke gevolgen kan deze soa hebben als je je niet laat behandelen?
- Sluit het klasgesprek af met de vraag hoe deze soa's te voorkomen zijn.

### Materiaal

- Werkblad Verhalen
- Hand-out Overzicht Soa's

## WERKBLAD VERHALEN



### **Mauro (17 jaar) vertelt:**

'Ik had al een tijdje een raar, bijna branderig gevoel bij het plassen. Ik dacht dat het iets te maken had met mijn blaas, omdat mijn zus dat ook al eens heeft gehad. Ik begon liters water te drinken, maar het ging maar niet over. Na een tijdje heb ik aan mijn vriendin verteld dat ik best wel veel last had bij het plassen. Zelf wist ze niet goed wat er aan de hand was en ze vond dat ik zo snel mogelijk naar de dokter moest. Ik vond dat ze overdreef, maar uiteindelijk ben ik toch bij mijn dokter langsgegaan. Hij heeft mijn urine onderzocht en is tot het besluit gekomen dat ik ..... heb. Ik dacht dat dat een soort kamerplant was. Mijn vriendin moest ook op controle en zij bleek het ook te hebben. Ook al had ze geen klachten. Heel vreemd. Blijkbaar komt ..... heel veel voor. Ik had daar nog niet van gehoord!'



### **Hanna (18 jaar) vertelt:**

'Ik was echt woedend op mijn ex. Die ..... kwam van hem, niet van mij. Zeker weten! Ik voelde me vies. Wie heeft er nu een soa? Jakkas. De dokter zei me later dat ..... niet vies is en dat het goed te genezen is met een antibioticakuur. Toch weet ik niet hoe ik me moet voelen, zeker omdat ik niet weet hoe we er zijn aan gekomen. Ik ben wel blij dat mijn ex het is komen vertellen, want voor hetzelfde geld zat ik er nog altijd mee. Blijkbaar had hij hevige pijn bij het plassen en is hij er onmiddellijk mee naar de dokter gestapt omdat het niet meer te harden was. Ik had meer afscheiding dan normaal, maar dat is nog al gebeurd, dus maakte ik me geen zorgen.'



### **Daan (17 jaar) vertelt:**

'Na het voetballen douchen mijn maten en ik ons altijd samen. Er wordt dan heel wat gelachen en gezeverd. Vorige week woensdag was ik aan het douchen en merkte ik daar vanonder allemaal kleine bobbeltjes op. Het was precies een soort uitslag. Ik schaamde me dood en kon me niet snel genoeg wassen. Stel je voor dat een van mijn vrienden dat gezien zou hebben... Ik voelde mij echt slecht omdat ik totaal niet wist wat er aan de hand was. Had ik ..... of .....? Of misschien had ik wel ....., maar daar leek het niet echt op. Als homo weet ik dat ik meer risico loop op soa's en extra moet oppassen, maar het duurde toch even vooraleer ik naar de dokter durfde te gaan. Het was gelukkig niets ergs. Het bleek inderdaad een soort uitslag te zijn. Die kleine rode bultjes had ik gekregen door te zweten tijdens het sporten. Een zalfje smeren, geen te spannende kledij dragen en mijn sportgerief voldoende wassen was de boodschap. Wat was ik opgelucht!'



### **Mira (16 jaar) vertelt:**

'Ik zat me in bad te wassen toen ik opeens weer die jeuk voelde. Ik besloot te kijken of ik iets zag. Ik zag precies iets kleven aan mijn schaamhaar! Ik panikeerde. Misschien beeldde ik het me maar in, maar ik begon me toch als een gek te wassen. Ik wist niet goed wat te doen, de jeuk bleef. Uiteindelijk besloot ik het aan mijn moeder te vertellen, want misschien was er wel iets ergs met mij aan de hand. We gingen samen naar dokter. Ik schaamde me dood. De dokter vertelde me dat ik ..... had. Ik kon het niet geloven. Wat ik toen voelde, kan ik niet beschrijven. Het was alleszins grote paniek! Ik voelde me ongelooflijk vuil en alleen al van het idee dat ik ..... had, werd ik misselijk. Gelukkig kon het snel behandeld worden, maar toch: dat wil ik nooit meer maken.'



### Malika (19 jaar) vertelt:

'Toon en ik zijn al een jaar samen en het gaat echt goed tussen ons. Sinds enkele maanden gaan we met elkaar naar bed. In het begin was het een beetje klungelen en zoeken, maar nu gaat het steeds beter. Maar enkele dagen geleden zag ik dat Toon een klein blaasje op zijn penis had. Ik durfde er toen niets over vragen, maar gisteren heb ik het dan toch gevraagd. Hij wimpelde eerst mijn vraag af en begon over iets anders. Uiteindelijk zei hij dat hij zelf niet wist wat het was, maar dat het al aan het verdwijnen was. Ik moest me geen zorgen maken. Toch maak ik me ongerust, zou het ..... kunnen zijn?'

## ① HAND-OUT OVERZICHT SOA'S

Soa	Symptomen	Behandeling	Voornaamste complicaties
<b>Chlamydia</b>	Chlamydia geeft doorgaans geen of vage klachten.	Goed te genezen met antibiotica. Besmettingsgevaar is een week na de behandeling voorbij.	Kan ontstekingen veroorzaken in de baarmoeder, eileiders, eierstokken, buikholte, bijbal of prostaat. Mogelijk gevolg van deze ontstekingen: onvruchtbaarheid (enkel bij vrouwen) of buitenbaarmoederlijke zwangerschap.
<b>Gonorrhoe</b>	Branderig gevoel bij het plassen, meer of andere afscheiding dan normaal, pijn in de onderbuik. Soms zijn er geen klachten.	Goed te genezen met een antibioticakuur.	Kan ontstekingen veroorzaken in de baarmoeder, eileiders, eierstokken, buikholte, bijbal of prostaat. Mogelijk gevolg van deze ontstekingen: onvruchtbaarheid (enkel bij vrouwen) of buitenbaarmoederlijke zwangerschap.
<b>Syfilis</b>	2 tot 12 weken na de besmetting één pijnloze zweer op de geslachtsorganen, aars of mond die spontaan verdwijnt.	Goed te genezen met antibiotica. Nacontrole nodig.	Huiduitslag, onherstelbare schade aan allerlei organen.
<b>Genitale wratten</b>	Laag-risico-typen (bekendst zijn de typen 6 en 11) van het humaan papillomavirus (HPV) veroorzaken genitale wratten. Dit zijn wratten rond of in de geslachtsorganen of aars. Pijnloos, maar ze kunnen wel jeuken. Soms zijn er veel wratten, soms enkel rode puntjes, maar meestal zijn er geen klachten.	Aanstippen, bevriezen of wegsnijden van de wratjes. Klachten en besmettelijkheid kunnen afnemen, maar de wratten kunnen ook terugkeren.	Geen Hoog-risico-typen (bekendst zijn de typen 16 en 18) van HPV kunnen wel aanleiding geven tot baarmoederhalskanker. Er treden geen symptomen op bij deze typen van HPV.

<b>Genitale herpes</b>	Pijnlijke blaasjes op de geslachtsorganen of aars. Na orale seks blaasjes op lippen.	De symptomen kunnen behandeld worden, maar het virus blijft in het lichaam. Opnieuw klachten mogelijk bij stress of vermoeidheid.	Geen
<b>Hiv</b>	Eerste jaren geen klachten of griepklachten (net na de besmetting) (bij 50%). Later 'algemene' klachten, zoals grotere vatbaarheid voor schimmels, virale infecties...	Medicatie kan de activiteit van hiv in het lichaam afremmen en controleren. De medicatie, levenslang in te nemen, kan neveneffecten geven en het virus blijft overdraagbaar. Normale levensverwachting is mogelijk.	Zonder behandeling leidt een hiv-infectie op termijn tot aids en overlijden.
<b>Hepatitis B</b>	Klachten zijn vaak weinig uitgesproken. 2 op de 3 merkt niks, 1 op de 3 heeft last van vermoeidheid, lusteloosheid, buikpijn. Ontsteking van de lever veroorzaakt donkere urine en dunne ontlasting.	Geneest meestal zonder behandeling. Voldoende rust nemen, geen alcohol gebruiken. Herstel kan geruime tijd duren.	Kan tot chronische leverontsteking leiden en onherstelbare schade aan de lever veroorzaken. 10% van de mensen die er ooit besmet mee zijn, wordt chronisch drager.
<b>Schurft</b>	Jeuk, kan over het hele lichaam voorkomen, ook op de geslachtsorganen.	Goed en snel te behandelen met crèmes.	Door te krabben kan de huid ontstoken geraken.
<b>Schaamluizen</b>	Jeuk aan schaamhaar en oksels.	Goed en snel te behandelen met crèmes.	Door te krabben kan de huid ontstoken geraken.

## CONDOOMGEBRUIK

### Doelstellingen

- Condooms correct kunnen gebruiken en bewaren.
- Kwaliteitscondooms kunnen herkennen.
- Weten waar je condooms kan kopen.
- Condooms durven kopen en gebruiken.

### Werkwijze

#### Deel 1:

- Verspreid enkele condooms onder de leerlingen.
- Stel hen de volgende vragen: 'Welk soort condoom is dit?', 'Hoe weet je of dit een goed condoom is?'
- Schrijf de criteria voor goede condooms op bord of op een flap:
  - Houdbaarheidsdatum
  - CE-label
  - Verpakking
- Vraag hen vervolgens waar je condooms kan kopen, hoeveel condooms kosten en waar je condooms kan bewaren. Durven de leerlingen condooms kopen?

#### Deel 2:

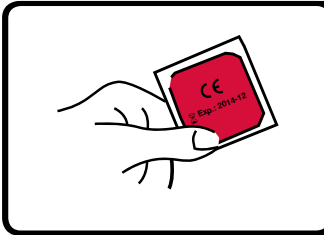
- Vraag aan een leerling om te tonen hoe je een condoom over een kunstpenis doet.
- Je kan dit ook door twee leerlingen (bijvoorbeeld een jongen en meisje) tegelijk laten demonstreren en er een uitdaging van maken. De andere leerlingen geven dan punten voor de 'beste demonstratie' of 'de beste uitleg'.
- Bespreek samen over wat goed en slecht ging.
- Overloop met de leerlingen de belangrijkste regels voor correct condoomgebruik:
  - Hoe open je de verpakking?
  - Op welk moment doe je een condoom aan?
  - Hoe ontrol je een condoom?
  - Wanneer doe je een condoom af?
  - Hoe doe je een condoom af?
  - Wat je als nog eens seks wil?
- Toon vervolgens zelf hoe je een condoom aandoet. Doe dit stapsgewijs (zie Hand-out Condoomhandleiding Sensoa).
- Verdeel een aantal kunstpenissen, vraag de leerlingen hun condoomverpakking te openen en laat hen oefenen. Stuur bij waar nodig.
- Vraag ten slotte hoe ze deze vaardigheid gaan onderhouden. Raad hen aan om veel te oefenen met condooms voor ze seks hebben, ook de meisjes.

### Materiaal

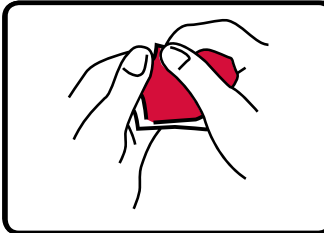
- Kunstpenis(sen)
- Condooms (verschillende formaten, fantasiecondooms, smaakcondooms...)
- Hand-out Condoomhandleiding Sensoa

Leraars kunnen bij Sensoa gratis demonstratiecondooms, kunstpenissen en condoomaffiches aanvragen.

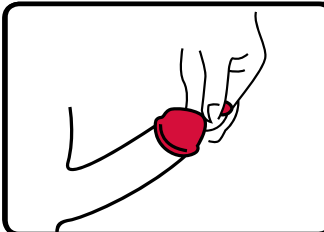
## ① HAND-OUT CONDOOMHANDLEIDING SENSOA



→ 1 **Controleer de vervaldatum** op de verpakking en **kijk na of er een CE-label op staat**. Dat Europees kwaliteitslabel geeft aan dat het condoom betrouwbaar is.



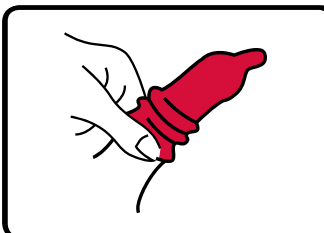
→ 2 **Scheur de verpakking open** aan de inkeping en **neem het condoom er voorzichtig uit**. Gebruik geen schaar of mes en let op met scherpe nagels.



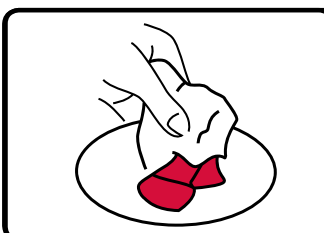
→ 3 **Knijp het topje** van het condoom **dicht** tussen duim en wijsvinger en plaats het tegen de top van de stijve penis.



→ 4 **Rol het condoom af** over de hele lengte van de penis. Zorg dat het volledig afgerold is om te voorkomen dat het afglijdt.



→ 5 **Trek na het klaarkomen terug** als de penis nog stijf is, **terwijl je het condoom bij de rand vasthoudt**. Zorg dat je geen sperma lekt.



→ 6 Leg een knoop in het condoom en **werp het in de vuilnisemmer**. Gebruik een condoom slechts éénmaal.

## RISICO-INSCHATTING

### Doelstellingen

- Weten welk seksueel gedrag risico op soa-besmetting inhoudt.
- Weten wat veilig seksueel gedrag is.

### Werkwijze

- Verdeel de klas in kleine groepjes en geef elke groepje een kopie van het Werkblad Risico-inschatting.
- Vraag de groepjes om de situaties te rangschikken van 1 (weinig risico) tot 8 (veel risico). Elk groepje moet tot een consensus komen.
- Overloop de resultaten en bespreek de argumentatie die ze voor de volgorde geven. Waarom vinden zij een bepaalde situatie risicovol? De beoordeling van een risico is individueel.
- Vul hun argumenten aan waar nodig. Hiervoor vind je meer informatie in de algemene gids 'Seksueel Overdraagbare Aandoeningen' van Sensoa. Je kan die downloaden via [www.seksuelevorming.be/downloadfiles\\_shop/algemene\\_gids\\_soa.pdf](http://www.seksuelevorming.be/downloadfiles_shop/algemene_gids_soa.pdf)
- Vraag vervolgens hoe ze zich tegen soa's kunnen beschermen. Mogelijke antwoorden zijn: condoom, vaccineren, onthouding, testen en daarna trouw zijn.

### Materiaal

- Werkblad Risico-inschatting

## WERKBLAD RISICO-INSCHATTING

Hoe risicovol zijn volgende situaties? Rangschik de situaties van 1 (weinig risico) tot 8 (veel risico).

	Ali (18 jaar) trekt zich terug voor het klaarkomen als hij vrijt met een meisje.
	Dylan (17 jaar) laat zich aftrekken door zijn lief.
	Oana (16 jaar) pijpt haar vriendje zonder condoom.
	Yasmina (18 jaar) is al een jaar samen met haar vriend. Ze vrijen zonder condoom.
	Amber (18 jaar) en Delfien (19 jaar) hebben orale seks nadat ze samen gedoucht hebben.
	Gertjan (16 jaar) vindt het heel leuk om uren te tongzoenen.
	Jonas (17 jaar) heeft anale seks met zijn nieuwe vriend, ze gebruiken een condoom.
	Ella (15 jaar) en Brent (16 jaar) vrijen met elkaar maar houden hun ondergoed aan.

## GRABELZAK

### Doelstellingen

- Weten welke voorbehoedsmiddelen er bestaan.
- Kunnen bepalen welk voorbehoedsmiddel bij je past.

### Werkwijze

- Steek alle voorbehoedsmiddelen in een zak (of doos). Voeg naar eigen keuze producten toe die te maken hebben met seksuele gezondheid.
- Laat een leerling (eventueel geblinddoekt) iets uit de zak halen. Laat hem of haar raden wat het is.
- Laat deze leerling vertellen wat hij of zij weet over het product.
- Laat de leerlingen zoveel mogelijk informatie delen die ze hierover hebben.
- Vraag naar gebruik, betrouwbaarheid, beschikbaarheid, kostprijs... en corrigeer hun antwoorden.
- Vul ten slotte aan als ze iets cruciaals vergeten.

### Materiaal

- Blinddoek
- Een zak of doos gevuld met:
  - Basisinhoud: de pil, noodpil, spiraaltje, mannen- en vrouwencondooms, glijmiddel, vaginale ring, anti-conceptiepleister, prikpil, implantaat...
  - Producten die te maken hebben met seksuele gezondheid: papieren zakdoekjes, tampon, massageolie, brochures over seksuele gezondheid, zwangerschapstest, kunstpenis...

Je kan deze materialen ontlene in de Leermiddelenbank van Sensoa of bij de CAW's. Je kan ook staaltjes verkrijgen bij de dokter of apotheker. Sommige fabrikanten bieden leraars gratis staaltjes aan.

## MEER LEZEN?

Ben je op zoek naar achtergrondinformatie? Raadpleeg dan volgende bronnen.

- Feiten en cijfers: seksueel overdraagbare aandoeningen: document met de laatste gegevens over de verspreiding van de verschillende soa's in België. Je kan het downloaden op [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) (> feiten en cijfers).
- Feiten en Cijfers: jongeren en seksualiteit: document met accurate en up-to-date informatie over seksueel gedrag van jongeren. Je kan het downloaden op [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) (> feiten en cijfers).
- Handboek Relationele en Seksuele Vorming: bevat een pak basisinformatie, onder andere over soa's en hiv, en een uitgebreide didactische leidraad om de inhoud toe te passen in de praktijk. Je kan het boek bestellen in de webshop van Sensoa ([www.seksuelevorming.be/shop](http://www.seksuelevorming.be/shop) > educatief materiaal > jongeren en kinderen)
- Algemene Gids: Seksueel Overdraagbare Aandoeningen: deze gids geeft concrete informatie over de verschillende seksueel overdraagbare aandoeningen. Je kan de gids bestellen of downloaden in de [webshop van Sensoa](http://www.sensoa.be). Maar je vindt die informatie ook terug op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) of [www.seksualiteit.be](http://www.seksualiteit.be).
- [Dichtbijmijnbedshow.be](http://Dichtbijmijnbedshow.be): op deze site vind je uitgebreid lesmateriaal, achtergrondinformatie, filmpjes en getuigenissen over soa's en hiv in de wereld. Ideaal materiaal om de lessen een beetje open te trekken dus.
- [Seksuelevorming.be](http://Seksuelevorming.be): op deze site vind je een overzicht van materialen, activiteiten en vormen die je kunnen helpen bij de relationele en seksuele vorming (RSV) van kinderen. Je kan er ook het [vormingsaanbod](http://www.sensoa.be) van Sensoa checken en het aanbod van de [Leermiddelenbank](http://www.leermiddelenbank.be).