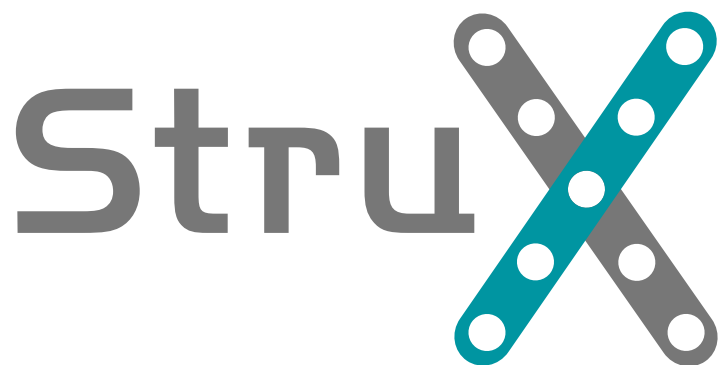




SEKSUELE VORMING

SEKSUELE VEILIGHEID



COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteurs: Daphne Ariaens, Mandy Rooker

Eindredactie: Edu'Actief

Titel: Seksuele vorming - Seksuele veiligheid

ISBN: 978 90 3721 294 5

Eerste druk/eerste oplage

© Edu'Actief b.v. 2015

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.



INHOUD

Voorwoord	4
Hoofdstuk 1 Veilig vrijen	6
Hoofdstuk 2 Soa's	24
Hoofdstuk 3 Seksuele veiligheid	41
Hoofdstuk 4 Sociale media	56
Hoofdstuk 5 Herhaling	68
Eindopdracht en reflectie	72

VOORWOORD

Dit leer-werkboek gaat over seksuele veiligheid.
Seksuele veiligheid gaat over veilig vrijen en seksueel overdraagbare aandoeningen.
Als je een relatie hebt, wil je misschien gaan vrijen.
Wat is vrijen en hoe doe je dat veilig?
Het gaat ook over je prettig voelen bij de handelingen die je doet.
Dat je niets tegen je zin doet.
En het gaat over wat sociale media met seksuele veiligheid te maken hebben.

Picto

In dit boek zie je bij sommige opdrachten een picto.
Een pictogram geeft je informatie over de opdracht.
Hierna lees je wat de picto's betekenen.



VOORBEREIDEN

Bij dit picto ga je nadenken over een opdracht.
Je denkt na over wat je straks gaat doen.
Je gaat de opdracht voorbereiden.



UITVOEREN

Bij dit picto ga je de opdracht uitvoeren.
Je gaat bijvoorbeeld iets maken.
Of je gaat iets doen.



EVALUEREN

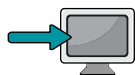
Bij dit picto ga je evalueren.
Je controleert of je de opdracht goed hebt gedaan.
Wat ging er goed en wat ging er minder goed?
Wat vond je van de opdracht?
Wat kon je eerst niet, wat je nu wel kunt?
Wat ga je de volgende keer anders doen?

**REFLECTEREN**

Bij dit picto ga je reflecteren.
 Je denkt na over wat je hebt geleerd.
 En wat dat betekent voor je toekomst.
 Wat ga je nu doen?
 Hoe gaat het verder?

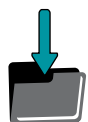
**IN GESPREK**

Bij dit picto ga je in gesprek.
 Om een opdracht na te bespreken kun je de StruX-kaarten gebruiken.

**WEBSITE**

Bij dit picto ga je iets bekijken op de website van StruX.
 Dit kan bijvoorbeeld een foto, formulier of film zijn.
 Volg deze stappen.

1. Ga naar www.strux.nl
2. Klik op de knop deelnemer.
3. Klik op 'Seksuele vorming'.
4. Klik op de foto van dit leer-werkboek.
5. Klik op de link van de opdracht.

**PORTFOLIO**

Misschien werk je met een portfolio.
 In je portfolio stop je bewijsstukken.
 Als je dit picto ziet, kun je een bewijsstuk toevoegen.
 Bespreek dit met je begeleider.

Beeldwoordenboek

In dit boek staan gekleurde woorden.
 Gekleurde woorden moet je kennen.
 Het zijn belangrijke woorden.
 Deze woorden kun je opzoeken in het beeldwoordenboek.
 Ga naar beeldwoordenboek.strux.nl.

HOOFDSTUK 1

VEILIG VRIJEN

Dit hoofdstuk gaat over veilig vrijen.

Wat is vrijen? Wanneer ga je vrijen?

En wat is veilig vrijen?

Wat zijn voorbehoedsmiddelen? Welke voorbehoedsmiddelen zijn er?

En hoe gebruik je ze?

Het gaat ook over **soa's**. Hoe kun je een soa voorkomen?

En het gaat over hoe je zegt dat je veilig wilt vrijen.

Vrijen

Je hebt een relatie. Je wilt laten merken dat je de ander lief vindt.

Dat je van elkaar houdt.

Dit kun je laten merken door elkaar te knuffelen, zoenen of strelen.

Dit noem je **vrijen**.

Soms wil je meer.

Dan wil je elkaars **geslachtsorganen** aanraken.

Je kunt de penis van een jongen aanraken.

Je kunt de vagina van een meisje aanraken.

OPDRACHT 1

Vraag een rode en een groene kaart aan je begeleider.

Je begeleider noemt verschillende woorden op.

Gaat het woord over vrijen, dan steek je de groene kaart in de lucht.

Gaat het niet over vrijen, dan steek je de rode kaart op.

OPDRACHT 2



IN GESPREK

Deze opdracht doe je in groepen van 4.

Bespreek met elkaar:

- Wat is een normale leeftijd om te vrijen?
- Moet je getrouwd zijn om te vrijen?
- Wat vind jij van een one-nightstand?
- Is het normaal om met verschillende mensen te vrijen?

OPDRACHT 3

Hoe noem je het als iemand de penis van een jongen streelt?

Hoe noem je het als iemand de vagina van een meisje aanraakt?

Zet de zinnen in de goede volgorde.

Zet de nummers 1 tot en met 4 voor de zinnen. De eerste zin krijgt een 1, de zin daarna een 2 en zo verder.

_____ De jongen streelt met zijn vingers langs de vagina van het meisje.

_____ De jongen en het meisje zoenen elkaar.

_____ De jongen en het meisje praten met elkaar.

_____ De jongen doet de broek van het meisje open.

OPDRACHT 4

Zet een kruisje bij de foto's waarbij het om vrijen gaat.

Gaat het niet om vrijen, laat dan het hokje leeg.





Seks

Je kunt meer willen dan elkaars geslachtsorganen aanraken.

Je wordt opgewonden.

De penis van de man wordt hard. De vagina van de vrouw wordt vochtig.

Wanneer de man zijn penis in de vagina van de vrouw laat gaan, dan hebben zij **geslachtsgemeenschap**.

Sommige mensen vinden dat alleen geslachtsgemeenschap seks is.

Anderen vinden dat alles wat met vrijen te maken heeft seks is.

OPDRACHT 5



IN GESPREK

Deze opdracht doe je in een groep van 4.
 Pak een vel papier. Verdeel het blad in 4 delen.
 Iedereen schrijft in zijn of haar stuk wat er voor hem of haar bij seks hoort.
 Wanneer iedereen klaar is, bespreken jullie de antwoorden.

WEET JE?

Als iemand nog nooit geslachtsgemeenschap heeft gehad, is hij of zij maagd.

OPDRACHT 6



IN GESPREK

Maak deze vragen alleen:

Mag een jongen seks hebben voor het huwelijk?	ja/nee
Mag een meisje seks hebben voor het huwelijk?	ja/nee
Een jongen van 18 die nog maagd is, is zielig.	eens/oneens
Een meisje van 18 dat nog maagd is, is zielig.	eens/oneens

Bespreek je antwoorden in de groep.
 Wat vinden je groepsgenoten? En waarom vinden ze dat?
 Luister goed naar elkaars argumenten.
 Schrijf op welke argumenten jij goed vindt.

Schrijf op met welke argumenten jij het niet eens bent.

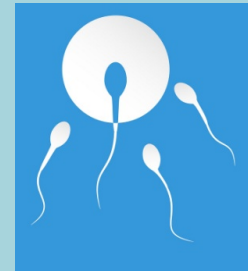
Veilig vrijen

Seks hebben als je het zelf graag wilt, is meestal prettig en voelt lekker.

Het is wel belangrijk dat je veilig vrijt!

Veilig vrijen betekent dat je zorgt dat je:

- beschermd bent tegen ongewenste zwangerschap
- beschermd bent tegen ziekten.



Als de man klaarkomt, komt er **sperma** uit de penis.

Het sperma dat in de vagina van de vrouw komt, gaat naar de baarmoeder.

De vrouw kan door het sperma zwanger worden.



Als je nog geen kinderen wilt, moet je **voorbehoedsmiddelen** gebruiken.

Bijvoorbeeld de pil of een condoom.

Een condoom beschermt ook tegen

seksueel overdraagbare

aandoeningen, afgekort soa.

Bijvoorbeeld chlamydia, gonorroe of hiv.

Je vrijt dus veilig als je jezelf beschermt tegen soa's.

En tegen ongewenst zwanger worden.

OPDRACHT 7

Wat betekent veilig vrijen?

Wat is een voorbehoedsmiddel?

Wat is een soa?
