



Activerende werkvormen voor lessen seksuele en relationele vorming

Karen de Boer
Paula Verbeem

Lerarenopleiding Biologie NHL Hogeschool
NIBI-conferentie, 2016, Lunteren.

Inhoud

Introductie	2
Vieze woordenspel	3
Done or not done?.....	3
Condoomestafette.....	4
Sekstest.....	6
Seksuele voorlichting- lied met zang	7
Bronnen	8

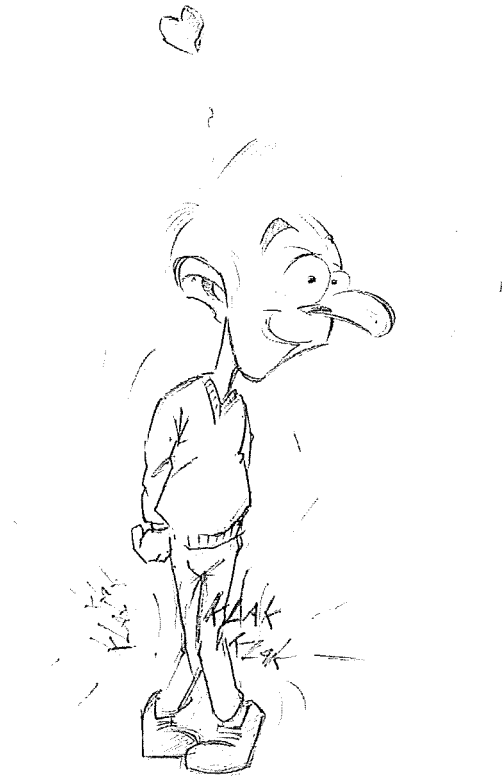
Introductie

Beginnende maar soms ook ervaren docenten blijken het soms lastig te vinden om bepaalde onderwerpen rondom seksualiteit en relaties bespreekbaar te maken in de les. Handelingsverlegenheid wordt dit genoemd.

Vaak kan handelingsverlegenheid verminderd worden als je handvatten hebt om deze precare onderwerpen bespreekbaar te maken. Activerende werkvormen speciaal toegespitst op dit onderwerp kunnen hierbij helpen.

In de workshop zullen we diverse werkvormen uitvoeren en nabespreken. In deze hand-out vind je de verschillende werkvormen terug.

Karen de Boer k.de.boer@nhl.nl
Paula Verbeem p.verbeem@nhl.nl



Tekening: Wilfried van Spronsen, oud student NHL Hogeschool

Vieze woordenspel

Een klassieke maar effectieve werkvorm bij de introductie van het onderwerp seksuele en relationele vorming.

Opdracht:

In (tafel)groepen bedenken leerlingen zoveel mogelijk synoniemen voor één of meer 'geladen' woorden als zoenen, vagina, penis en coïtus. De groep met de meeste synoniemen wint.

Materialen:

- Grote vellen papier
- stiften

Verwerking:

Bespreek de synoniemen, en geef aandacht aan de gevoelslading van de woorden. Geef aan welke woorden in welke contexten meer of minder geschikt zijn en spreek af welke woorden in de klas gebruikt kunnen worden.

Effectief omdat:

- Deze werkvorm verlaagt de beladenheid van de 'vieze' woorden en het onderwerp.
- Alle groepen werken tegelijk aan deze opdracht. Doordat overal gesproken wordt, wordt de drempel voor de meer verlegen leerling verlaagd om ook iets te zeggen.
- Dit effect wordt nog versterkt door het competitieve element van de opdracht.

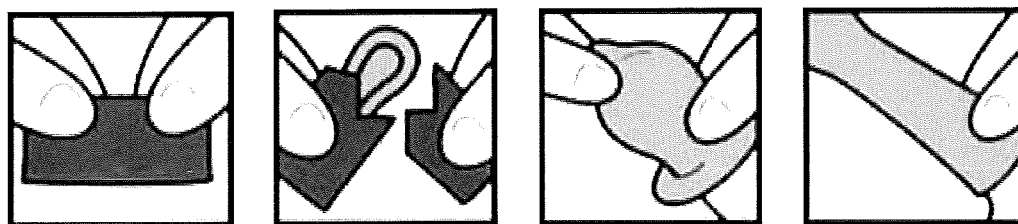


Done or not done?

Zie voor deze activerende werkvorm het lesformulier gemaakt door Benjamin Mooiman en Merlin Huijser over het leren kennen van de eigen en andermans grenzen in relaties, zie bijlage.

Condoomestafette

Condooms zijn het enige voorbehoedsmiddel dat ook (deels) beschermt tegen soa's. Daarom zijn condooms een *must* voor jongeren, die veelal serieel monogaam zijn. Bij elke condoomverpakking is een gebruiksaanwijzing gevoegd. Maar deze wordt voorafgaande aan een vrijpartij natuurlijk niet even gelezen. Echter: vrijwel alle ongelukjes met condooms worden veroorzaakt door onjuist gebruik. Daarom is het erg belangrijk de gebruiksregels nauwkeurig door te lezen en voor de eerste vrijpartij te oefenen met het gebruik van een condoom.



Juist gebruik van een condoom:

(bron: <https://www.condoom-anoniem.nl/condooms-gebruiken/hoe-doe-je-een-condoom-om-gebruiksaanwijzing>)

- Controleer de houdbaarheidsdatum en neem het condoom pas vlak voor gebruik uit de folie.
- Open de verpakking door deze in het midden te scheuren en beide helften van de strip naar beneden te bewegen. Het condoom kan dan eenvoudig uit de strip genomen worden. Gebruik nooit een schaar, mes of iets anders scherp om de strip te openen!
- Het condoom nooit van tevoren afrollen of opblazen.
- Het ondoen van een condoom gaat het makkelijkst als de voorhuid van de stijve penis naar achteren is geschoven.
- Neem de top van het condoom tussen duim en wijsvinger, zodat er geen lucht meer in zit en er ruimte overblijft om sperma op te vangen.
- Plaats, als de penis volledig stijf is, het condoom op de top van de penis en rol met de andere hand het condoom zo ver mogelijk af over de stijve penis. Pas op voor beschadiging van het condoom door scherpe nagels of ruwe handen!
- Houd na de zaadlozing het condoom vast bij de rand en trek terug voordat de penis verslapt.
- Haal het condoom van de penis (niet te dicht bij je partner), leg er een knoopje in en gooi de condoom weg (niet in het toilet).

Daarnaast zijn er enkele belangrijke regels waarmee je rekening moet houden:

(Bron: <https://www.condoom-anoniem.nl/condooms-gebruiken/hoe-doe-je-een-condoom-om-gebruiksaanwijzing>)

- Sommige vaginale medicijnen kunnen het condoom aantasten. Gebruik je een dergelijk medicijn (bijvoorbeeld voor de behandeling van vloed of een SOA) vraag dan eerst advies aan een arts of apotheker. (meer info over condooms en medicijnen)
- Neem geen enkel risico als er toch iets mis gaat bij het uitpakken of ondoen van het condoom, maar neem direct een nieuwe! Pas op met scherpe nagels, piercings en tanden.
- Gebruik een condoom altijd maar één keer! Nooit opnieuw gebruiken!
- Gebruik nooit extra glijmiddelen op oliebasis zoals vaseline, baby-olie, zonnebrandcrème, bodylotion, gezichtscrème, massageolie en dergelijke. Deze producten tasten het condoom aan en verminderen de sterkte onmiddellijk. Neem altijd een glijmiddel op waterbasis, zoals Sensilube.
- Gebruik nooit twee of meer condooms over elkaar, daardoor kan een condoom gaan scheuren.
- Gooi gebruikte condooms nooit in de W.C., deze kan daardoor verstopt raken. Knoop het condoom dicht en rol het in wat (toilet)papier, gooi het dan weg bij het afval.
- Bewaar condooms op een koele, donkere plaats. Vermijd direct contact met zonlicht. Maandenlang bewaren in je portemonnee of handschoenenkastje is af te raden. Vervang deze dan regelmatig.
- Uiterste gebruiksdatum: Een condoom blijft betrouwbaar tot 5 jaar na de datum van productie. Voor maximale zekerheid is op de folie van elk condoom de uiterste gebruiksdatum afgedrukt. Controleer altijd of deze datum niet verstreken is. Gebruik nooit een condoom waarvan de uiterste gebruiksdatum is verstreken.

Opdracht:

Leerlingen worden in groepen gedeeld (jongens tegen de meisjes?), waarbij leerlingen in estafettevorm oefenen met het correct omdoen en verwijderen van een condoom om een modelpenis.

Iedere leerling rent vanaf een startlijn naar een penismodel, voorziet deze op correcte wijze van een condoom, verwijderen deze, voorzien het condoom van een knoopje voordat deze in de prullenbak gegooid wordt en rent weer terug naar de start.

Hierna voltooit de volgende leerling dezelfde opdracht.

Als een leerling de gebruiksaanwijzing onvoldoende veilig opvolgt moet de leerling opnieuw beginnen.

De groep die als eerste klaar is heeft gewonnen.

Materialen:

- Voor elke leerling één condoom, en een paar extra
- Penismodellen, voor elke groep één (kan ook een banaan, wortel of komkommer zijn)
- Eventueel tape om de startlijn vast te leggen.

Verwerking:

Bespreek de synoniemen, en geef aandacht aan de gevoelslading van de woorden. Geef aan welke woorden in welke contexten meer of minder geschikt zijn en spreek af welke woorden in de klas gebruikt kunnen worden.

Effectief omdat:

- Alle leerlingen ervaren hoe het is om een condoom op correcte wijze 'te gebruiken'.
- Net als bij het vieze woorden spel verlaagt het competitie-element de drempel voor leerlingen die deze oefening doen.

Rond je seksualiteit

“Rond je seksualiteit” is een spel uitgebracht door www.Rutgers.nl waardoor jongeren praten over seksualiteit en relaties in een veilige setting. Eerder is dit spel uitgebracht onder de naam “Carrouselspel”.

Opdracht:

1. Vorm een binnen- en buitenkring, waarbij de kringen elkaar aankijken.
2. Ieder krijgt een stapel kaartjes met vragen er op.
3. De vragen mogen beurtelings aan elkaar gesteld worden.
4. Ieder bepaald zelf of hij/ zij antwoord geeft, wil je dit niet dan zeg je: “Pas”.
5. Op het teken van de spelleider (na 5-10 minuten) draait de buitenkring één plaats door met de klok mee. Ieder heeft nu een nieuwe gesprekspartner. Stap 3 en 4 herhalen zich.
6. Nabespreking: Ga niet in op de inhoud, maar op de vorm.
 - Hoe vond je het om op deze manier met elkaar te praten?
 - Lukte het om je eigen grenzen te bewaken?
 - Welke vragen waren moeilijker, welke makkelijker bespreekbaar?
 - Zijn er verschillen tussen gesprekspartners (man/vrouw, culturele of geloofsovertuiging)?

Differentiatie:

Afhankelijk van de beginsituatie kun je de vragen eenvoudig selecteren door de pictogrammen op de vragenkaartjes die voor een bepaald onderwerp staan.

Materiaal:

Hyperlink naar dit spel vind je bij Bronnen.

Sekstest

Opdracht:

Leerlingen gaan in een rij achter elkaar staan. Ze sluiten de ogen. De docent leest een bewering voor. Als de leerling denkt dat de bewering waar is dan stapt hij naar rechts, als hij denkt dat de bewering onwaar is dan stapt hij naar links. De docent kan vervolgens een leerling vragen waarom hij denkt dat het waar c.q. onwaar is en vervolgens aangeven wie er gelijk heeft en waarom.

Materiaal:

Zie bijlage ‘Hand-out 2.2 Antwoorden huiswerkopdracht 2 (Sekstest).

Seksuele voorlichting- lied met zang

Anna de Vries en Marye Veenstra

<https://www.youtube.com/watch?v=BfsnUsKL7tA>

Je voelt iets in je borstkas 't is je hart
Het bonkt zodra hij langsloopt op het pad
Aantrekkelijk en stoer zo'n sexy man is er maar één

Vanavond voor het eerst, goed voorbereid
Je ouders die zijn weg dus geen gezeik
Je hebt alles in huis, condooms, de pil en een moraal

Refrein:

Soa's voorkomen met condooms,
De penispet
De pil is tegen zwangerschap
Spiraal is ideaal, maar niet voor allemaal
Beschermt niet tegen wrat en hiv

De man die heeft een penis, piemel, lul
Een balzak, zaadbal, bijbal en prostaat
Een zaadleider, een zwellichaam, een voorhuid en een been
Het zaad dat wordt gemaakt in de teelbal
Opgeslagen dan in de bijbal
Vocht dat komt erbij dankzij het werk van de prostaat

Refrein

Vagina die hoort dan bij de vrouw
Baarmoeder, eileider en eierstok
Vlakbij zit de G-spot, schaamlippen groot en klein

Refrein

Veiligheid voorop
SOA's een grote strop
En zwanger zijn al helemaal (2x)

Bronnen

Seksueel voorlichtingslied – met zang, Anna de Vries en Marye Veenstra. Gemaakt als opdracht bij het van Fysiologie 1 NHL Hogeschool	https://www.youtube.com/watch?v=BfsnUsKL7tA
Klisjeemannetjes - Koot & Bie - Deel 1 van 2 (alleen geluid, geen beeld. Vanaf minuut 1.20 worden synoniemen van geslachtsgemeenschap genoemd als de klisjeemannetjes met elkaar over gezondheid praten)	https://www.youtube.com/watch?v=CvFbL2iGAUw
Rutgers kenniscentrum seksualiteit biedt heel veel (les)materialen aan voor basisonderwijs, voortgezet onderwijs en speciaal voortgezet onderwijs rondom alle aspecten die te maken hebben met seksualiteit voor het onderwijs. Ook achtergrondliteratuur kun je hier vinden.	http://www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-onderwijs www.rutgers.nl
Besteladres voor piepschuimpennen	https://condomerie.com/sexuele-hygiene/demonstratiemodellen/piepschuim-condodemo.html
Spel: Rond je seksualiteit	http://www.rutgers.nl/producten/rond-je-seksualiteit?destination=aanbod/zoeken-op-maat%3Ffacet%20keywords%3D%26page%3D1%26f%5B0%5D%3Dfield%20facet%20article%253A90%26f%5B1%5D%3Dfield%20facet%20filter%253A30

NHL hogeschool
 Instituut Educatie en Communicatie

0

Naam student : Benjamin Mooiman en School : nvt
 Merlin Huijser
 Naam coach : nvt Klas : Vmbo/Havo tl 2^e klas
 Naam NHL-docent : Paula Verbeem Datum : 12-11-15

LESOPDRACHT: een les verzorgen binnen het thema: seksuele ontwikkeling

LESDOEL(EN): *(in termen van eindgedrag)*

- De leerlingen kunnen beargumenteren waarom ze iets wel of niet acceptabel vinden.
- De leerlingen laten zien dat dat ze nadenken wat voor gevolgen specifiek gedrag kan hebben op een ander.
- De leerlingen kunnen uitleggen waarom grenzen aangeven zo belangrijk is.

KERNDOEL(EN):

N.V.T

LEERSTOF:
 nvt

Belangrijke keuzes/ overwegingen voor de lesopzet (*beginsituatie, werkvormen, rol leerling/docent, lesstof in de leergang, te verwachten knelpunten, persoonlijke leerdoelen*):

beginsituatie: 2^e klas vmbo tl/Havo 20 leerlingen.

Opstelling: opstelling van de klas is in een kring, op deze manier is iedereen goed zichtbaar en heeft de docent meer controle op een veilig klimaat.

Verwachte knelpunten: onveilig klimaat waarbij leerlingen niet durven zeggen wat ze denken, om dit te voorkomen is het belangrijk dat de docent voor de opdracht begint al duidelijk maakt dat er best gelachen mag worden maar niet als het ten koste gaat van iemand of over iemands mening. Als leerlingen het respect niet voor anderen op kunnen brengen zal de docent streng moeten zijn en eventueel de leerling uit de klas zetten om het veilige klimaat te herstellen. De tolerantie voor onwenselijk gedrag moet laag liggen zodat andere leerlingen zich veilig voelen.

Doen voor aanvang van de les : programma op bord zetten, active board opstarten					
Tijd	Functie lesdeel *	Lesopzet	Leerling activiteit	Docentactiviteit	Leer-/hulpmiddelen
00:10	Inleiding	Welkom helen en contact maken, programma op het bord en toelichten. - Inleiding van het thema, vertellen wat de doelen zijn van de les. - Waarom is grenzen aangeven zo belangrijk - Afspraken maken over gedrag in de klas.	Luisteren/ vragen	Vertellen/uitleggen	Whiteboard
00:15	Uitleg/kaartjes sorteren	Uitleg van het eerste onderdeel. Elke leerling krijgt een aantal kaartjes waarop situaties staan beschreven, de leerlingen lezen deze kaartjes in stilte door en mogen dan kiezen of ze de kaartjes in de bak 'acceptabel' of 'niet acceptabel' doen. W: Lees de kaartjes in stilte voor je zelf door en doe ze in de bak waarvan jij vindt dat het kaartje in hoort. H: Dit doe je in stilte zonder te overleggen of bij je burens te kijken. H: je doe dit zelfstandig T: je krijgt hier 5 minuten voor U: al je kaartjes zittten in een van de twee bakken K: als je klaar bent wacht je in stilte op de rest	Opdracht maken	Stilte bewaren	Opdracht kaartjes, 2 bakken met label
00:40	Klimaat peilen	Als de kaartjes in de bak zijn gedaan even een rond vraag doen hoe ze een beslissing hebben gemaakt? -Hoe beoordeelde je waar het kaartje in moest? -vond je het lastig om te kiezen?	Vragen beantwoorden	Vragen, luisteren	
	Bespreken / discussiëren	De bakken verzamelen en om en om uit de bakken een kaartje halen en deze bespreken. -wie vind dat dit kaartje in de goede of foute bak zit? -waarom vind je dit wel of niet acceptabel? -zou je ook een situatie kunnen inbeelden wanneer dit wel (of niet) acceptabel is?	Luisteren/ vragen/vragen beantwoorden	Vragen, luisteren, verduidelijken.	
	Samenvatten van gesprek per kaartje	Op het bord staat een grote cirkel, de lijn van de cirkel symboliseert je persoonlijke grens, binnen de cirkel is binnen jouw grenzen, buiten de cirkel is buiten jouw grens en op de lijn betekend op de grens. Plaats de kaartjes met magneetjes of plakband in of rond om de cirkel. Bij kaartjes buiten de cirkel vragen hoe leerlingen in deze situatie zouden reageren om hun grenzen aan te geven. -hoe zou jij je grenzen aangeven in deze situatie? -kun je voorstellen dat iemand anders jouw grens onbewust kan overschrijden?	Luisteren/ vragen/vragen beantwoorden	Vragen, luisteren, verduidelijken en samenvatten.	Whiteboard, stift
00:45	Evalueren / doelen check	Afsluiting -wat hebben jullie geleerd in deze les? -waarom is het belangrijk dat je je grenzen kunt aangeven?	Evalueren	Vragen	

* benoem de verschillende onderdelen van je les (bijvoorbeeld inleiding, instructie, oefening, evaluatie)

Dat meisje raakt elke keer mijn arm aan als we met een groepje staan te kletsen.

Dat stelletje loopt altijd hand in hand door de stad.

Twee lesbische meisjes geven elkaar een kus op straat.

Twee homoseksuele mannen geven elkaar een hand op straat.

Die homoseksuele mannen lopen heel vaak hand in hand.

Dat meisje raakt elke keer mijn arm aan als we met een groepje staan te kletsen.

Als ik iets vraag in de les gaat de docent steeds over me heen staan leunen.

Mijn neef heeft al eens geprobeerd me te zoenen – hij zegt dat ie me lief vindt.

Toen ik laatst met de trein ging, zat er een stelletje tegenover mij de hele tijd te tongzoenen.

Twee homoseksuele mannen geven elkaar een hand op straat.

Deze leraar is veel aardiger tegen meisjes dan tegen jongens.

Als ik naar school fiets, komt
-waarmee ik anders nooit omga-
vaak naast me fietsen.

Dat meisje draagt altijd een heel lage spijkerbroek: haar string steekt er ver bovenuit.

Die lerares legt soms haar hand op mijn knie als ze iets komt uitleggen.

Die knul die zijn kluisje naast het mijne heeft, gaat steeds heel dicht naast me staan, als we daar tegelijk iets pakken.

Mijn vriendin daagt me steeds uit om een ander meisje te zoenen.

In de bus naar school zat er een vreemde vent naar me te knipogen.

Als we na het sporten aan het douchen zijn, komt de trainer wel eens binnen, om nog iets te zeggen.

Toen de decaan een gesprek met me had, legde hij twee keer zijn hand op de mijne.

Mijn vriend wil altijd met de brommer als we uitgaan, maar hij drinkt wel bier en zo.

Op het schoolfeest liet een van de bovenbouw jongens me een paar keer het condoom zien dat ie in zijn zak had.

Mijn vriendin en ik zitten vaak lekker te knuffelen op het bankje voor de school.

Toen we met school op kamp gingen, sliepen de jongens en de meisjes op één zaal.

Jouw beste vriend houdt er twee vriendinnen op na, dat weten die meisjes niet van elkaar.

Mijn vriendin draagt altijd van die heel lage shirtjes en een kort rokje als we uitgaan.

Die jongen uit mijn klas heeft het wel eens over de meiden die hij 'gepakt' heeft.

Mijn opa trekt me altijd op zijn knie als hij me wil begroeten. Hij is nogal knuffelig.

Jouw vaste vriendengroep besluit een gezellig avondje met een jointje. Ze vragen jou of je ook meedoet.



Mijn vriend wil me steeds kussen,
ook als zijn vrienden in de buurt zijn.

Dat meisje raakt elke keer mijn
arm aan als we met een groepje
staan te kletsen.

Als ik met de tekenleraar praat, kijkt
hij meer naar mijn borsten dan in
mijn gezicht.

Als ik iets vraag in de les gaat de
docent steeds over me heen staan
leunen.

Mijn vriend wil me steeds kussen,
ook als zijn vrienden in de buurt zijn.

Soms wil mijn vriend seks, ook al
wil ik dat niet.

Als we uitgaan, houdt mijn vriend
meestal zijn hand op mijn billen.

Bij de eerste date wilde hij
persé zoenen, toen hij me
thuis had gebracht.

Ik shop wel eens met mijn vriendje,
hij gaat dan mee de paskamer in.

Mijn vriend vond dat ik
met hem moest vrijen, want hij
had het etentje betaald.

Als ik bij mijn vriendin logeer, dan
slapen we samen in haar grote bed.

Mijn vriend wil bij mij blijven
slapen, hij wil bij mij in bed,
maar we hebben nog nooit
seks gehad.

Jouw beste vriend houdt er twee vriendinnen op na, dat weten die meisjes niet van elkaar.

De trainer van het voetbalteam waarin jij speelt nodigt jou en de aanvoerder uit om bij hem thuis Ajax-PSV te komen kijken.

Jouw vaste vriendengroep besluit een gezellig avondje met een jointje. Ze vragen jou of je ook meedoet.

Laatst, op een feestje, probeerde mijn vriendin tijdens het dansen mijn ballen beet te pakken.

Mijn vriendin en ik zitten altijd te knuffelen op het bankje voor de school.

Mijn vriend vrijt ook wel eens met zijn vriendin als wij erbij zijn.

Na de eerste date wilde dat meisje meteen tongzoenen.

Als we na het sporten aan het douchen zijn, komt de trainer wel eens binnen, om nog iets te zeggen.



Die knul uit mijn klas heeft het wel eens over de meiden die hij 'gepakt' heeft.

Mijn vriendin draagt altijd van die heel lage shirtjes en korte rokjes als we uitgaan.

In onze vriendengroep vertellen we elkaar hoe 'goed' de meiden zijn.

Ik heb wel eens een weddenschap afgesloten, over of ik een meisje kon versieren 😊

Jij, als jongen van vijftien, bedankt ervoor om te gaan logeren bij je oom die homoseksueel is.

Een volwassen man zegt tegen jou, als jongen van vijftien, dat je er goed uitziet. Je bedankt hem voor het compliment.

Hand-out 2.2 Antwoorden huiswerkopdracht 2 (Sekstest)

		Goed	Fout
1.	<p>Van de eerste keer geslachtsgemeenschap kan een meisje niet in verwachting raken dus is een condoom dan overbodig.</p> <p>Vanaf het moment dat een meisje begint te menstrueren kan ze zwanger raken als er sperma in haar vagina komt. Die kans is bij de eerste keer geslachtsgemeenschap net zo groot als bij de tweede, derde en honderdste keer.</p>		X
2.	<p>Meisjes kunnen ook in verwachting raken als ze ongesteld zijn.</p> <p>Tijdens de menstruatie is de baarmoeder niet klaar voor het innestelen van een eicel, maar zaadcellen kunnen wel een week of zelfs langer blijven leven. In die tijd kan een vrijgekomen eitje bevrucht en ingenesteld zijn.</p>	X	
3.	<p>Masturberen (jezelf aftrekken of vingeren) is slecht voor je gezondheid.</p> <p>Niet waar, daar is nooit een wetenschappelijk bewijs voor geleverd.</p>		X
4.	<p>Alleen mensen zonder vriend(in) masturberen.</p> <p>Mensen met partner doen dat ook, bijvoorbeeld als de ander geen zin heeft in seks of er niet is.</p>		X
5.	<p>Soa betekent Seksueel Ongewenste Afloop.</p> <p>Seksueel Overdraagbare Aandoening.</p>		X
6.	<p>Een soa wordt alleen overgedragen door sperma.</p> <p>Deze ziektes worden overgedragen door bloed, sperma, of vaginaal vocht en bij contact tussen slijmvliezen.</p>		X
7.	<p>Als je een soa hebt, merk je dat altijd.</p> <p>Nee, je kunt er soms weken of maanden, zelfs jaren mee rondlopen zonder symptomen.</p>		X
8.	<p>Als je lang genoeg rondloopt met een soa kun je onvruchtbaar worden.</p> <p>Chlamydia bijvoorbeeld kan voor zowel jongens als meisjes tot onvruchtbaarheid leiden.</p>	X	
9.	<p>Als de stijve penis van een jongen korter is dan 10 cm lukt geslachtsgemeenschap niet.</p> <p>Niet waar</p>		X

		Goed	Fout
10.	<p>Als een meisje de vergeten pil binnen 36 uur inneemt nadat ze de vorige pil heeft genomen, beschermt deze de rest van de maand nog tegen ongewenste zwangerschap.</p> <p>Als je de pil één dag vergeet te slikken of je neemt deze te laat in (meer dan 36 uur na de vorige) heb je kans op een zwangerschap. De kans om zwanger te raken is het grootst als je de pil vergeet in de eerste week van de pilstrip. Check op www.the-max.nl wat je moet doen als je de pil bent vergeten. Of lees de bijsluiter van je pil. Kom je er dan nog niet uit, ga naar je huisarts of een arts van een Centrum voor Seksualiteit.</p>	X	
11.	<p>De pil, het spiraaltje en het condoom zijn alledrie even veilig.</p> <p>Pil en spiraaltje beschermen alleen tegen zwangerschap en niet, zoals het condoom, ook tegen soa.</p>		X
12.	<p>De pil kan je zonder recept halen bij drogist en apotheek.</p> <p>Nee, de morning after pil inmiddels wel.</p>		X
13.	<p>Als je de pil gebruikt, kan je deze het beste vlak voor de seks slikken.</p> <p>Het is het verstandigst deze op een vast moment van de dag te nemen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan, bij het tandenpoetsen of ontbijt. Zo wordt het een routine en is de kans het kleinst dat je deze vergeet.</p>		X
14.	<p>Meiden gaan alleen aan de pil als ze seks hebben.</p> <p>Nee, sommige meisjes slikken de pil om de menstruatiepijn of het bloeden te verminderen, of als middel tegen puistjes.</p>		X
15.	<p>Condooms scheuren altijd als je een penis hebt die langer is dan 15 cm.</p> <p>Een getest condoom kan minstens 10 liter water bevatten voordat deze knapt!</p>		X
16.	<p>Sperma kan zeker drie dagen blijven leven in het lichaam van de vrouw</p> <p>Juist.</p>	X	
17.	<p>Jongens die veel eieren of oesters eten, ejaculeren veel meer sperma bij een orgasme.</p> <p>Het is nog niet wetenschappelijk aangetoond dat bepaalde soorten voedsel de hoeveelheid sperma, dat wordt uitgestoten bij het orgasme, beïnvloedt.</p>		X

		Goed	Fout
18.	Van elke tien meiden die voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben (ontmaagd worden) bloeden er niet meer dan twee. Nee, spanning, te geringe opwinding of vaginale vochtigheid, (helemaal) geen zin in seks zijn de voornaamste oorzaken van vaginale bloedingen tijdens of na de geslachtsgemeenschap.	X	
19.	Tijdens de menstruatie hoef je geen condoms te gebruiken. Via het bloed kunnen soa en hiv worden verspreid, bovendien bestaat er ook tijdens ongesteldheid een kans op bevruchting.		X
20.	Als een meisje ongewenst zwanger wordt, is dat haar eigen schuld. Beide partners nemen de verantwoordelijkheid samen seks te hebben.		X
21.	Wanneer een jongen een meisje vingert en er sperma aan zijn hand zit, kan ze zwanger worden. Zolang het sperma niet meer dan twee uur buiten het lichaam is blijven de zaadcellen in leven.	X	
22.	Als de geslachtsgemeenschap pijn doet bij een meisje, is haar vagina te klein. Nee, ze is dan nog niet opgewonden genoeg. Te weinig vocht of spanning van de vagina en bekkenbodemspieren in de vagina kan ervoor zorgen dat een meisje pijn ervaart tijdens of na het vrijen. Of ze heeft een ontsteking aan het slijmvlies op de vaginawand of baarmoedermond of blaas.		X
23.	Een gezonde jongen krijgt altijd een erectiestijve tijdens de seks. Spanningen en zenuwen kunnen, net als drank en drugs of een onrustige omgeving erectieproblemen veroorzaken.		X
24.	Een echte man voelt het altijd als een meisje nog maagd is. Er is geen arts ter wereld die aan de binnenkant van de vagina kan zien of een meisje seks heeft gehad, tenzij de penetratie met geweld en niet langer dan drie dagen voor het onderzoek plaatsvond.		X
25.	Alleen het condoom beschermt tegen soa en aids. Zowel mannen- als vrouwencondoom.	X	
26.	Een meisje dat sperma inslikt, kan zwanger worden. Ze kan zo wel worden besmet met een soa als haar partner die heeft.		X

		Goed	Fout
27.	Van één keer geslachtsgemeenschap zonder condoom kun je al besmet raken met hiv. Alleen als de partner het virus in zijn of haar bloed heeft natuurlijk.	X	
28.	Meiden trekken een kort rokje en strak t-shirt aan omdat ze seks willen. Misschien doet ze het omdat het mode is, of warm, of ze is trots op haar benen en laat die graag zien.		X
29.	Als je haar borsten of clitoris lang genoeg streelt, wil een meisje uiteindelijk graag geslachtsgemeenschap. Een fabel waar nog steeds veel jongens in geloven...		X
30.	Van een muggenbeet kan iemand besmet raken met het hiv-virus. Als het beestje het virus zou kunnen dragen, zou de hoeveelheid veel te klein zijn om mensen te besmetten.		X
31.	Hiv-besmet, seropositief zijn en aids hebben, is hetzelfde. Iemand die seropositief is, draagt het hiv-virus in zijn of haar lichaam. Pas als dit virus het immuunsysteem onherstelbaar heeft beschadigd, is sprake van aids.		X
32.	Via een sneetje in een hand kan aids worden overgedragen. Nog nooit is wetenschappelijk bewezen dat iemand op deze manier is besmet.		X
33.	Van seks kom je altijd klaar. Drank, drugs, zenuwen of een onrustige omgeving bijvoorbeeld kunnen iemand zo afleiden dat de seksuele opwinding niet voldoende stijgt om een orgasme te krijgen. Het kan ook zijn dat iemand niet adequaat genoeg gestimuleerd wordt om een orgasme te krijgen.		X
34.	Als iemand tegen zijn zin wordt gedwongen tot seks, is dat strafbaar. Zelfs al zijn beiden jarenlang getrouwd, dwang blijft strafbaar en kan worden gemeld of aangegeven bij de politie.	X	
35.	Alleen meiden worden aangerand/verkracht; jongens overkomt dat niet. Het is voor jongens een veel groter taboe tot seks te worden gedwongen (door andere jongens maar ook door meiden!). Daarom zullen ze minder snel geneigd zijn erover te praten of er aangifte van te doen.		X

		Goed	Fout
36.	<p>“Wat heb jij lekkere tieten” is een leuk compliment voor meiden.</p> <p>Geeft wel heel duidelijk aan waar de belangstelling van de ander naar uit gaat.</p>		X
37.	<p>Het heeft geen zin aangifte te doen als je in het zwembad tegen jouw zin bent vastgepakt bij je borsten, billen of tussen je benen.</p> <p>Altijd doen! Wellicht ben je niet de enige die dat is overkomen en kunnen ze op basis van diverse meldingen stappen ondernemen tegen de dader.</p>		X
38.	<p>Iemand die seropositief is, heeft het hiv-virus en krijgt later aids.</p> <p>De tijd die ligt tussen hiv-besmetting en het ontstaan van aids kan worden gerekt met de nieuwste medicijnen, al kunnen ze uiteindelijk niet voorkomen dat de besmette persoon overlijdt aan aids.</p>	X	
39.	<p>Je kunt gerust tongzoenen; je krijgt daardoor geen aids.</p> <p>De concentratie van het virus in speeksel is veel te laag om via de mond in de slijmvliezen of bloedbaan van een ander te komen.</p>	X	
40.	<p>Als je graag losse condooms bij je hebt, kun je deze het beste bewaren in je portemonnee.</p> <p>De meeste portemonnee's zijn te plat om daarin een ongebruikt condoom te bewaren. Stop je deze in jouw broekzak, dan wordt het condoom bovendien platgedrukt tussen het geld en de pasjes waardoor het rubber warm wordt en verzwakt. De munten in je portemonnee kunnen de verpakking en zelfs het rubber beschadigen. Zo vergroot je de kans dat het condoom knapt tijdens de geslachtsgemeenschap.</p> <p>Je kunt condooms daarom het beste los (of in het pakje) in een ruime jas-, broek, binnenzak of tas bewaren. Zorg er in ieder geval voor dat je er geen harde/scherpe voorwerpen als sleutels, zakmessen of munten bij bewaart. In de condomerie of sekswinkel bestaan bovendien kleine, beschermende doosjes of andere verpakkingen voor één of twee condooms.</p>		X
41.	<p>Het hiv-virus kan niet worden overgedragen via beffen of pijpen.</p> <p>Via sperma, vaginaal vocht en bloed.</p>		X
42.	<p>Je kunt aan mensen zien dat ze seropositief zijn.</p> <p>Hiv en aids hebben symptomen die zich pas laat openbaren. Deze zijn vaak de zelfde als die van andere ziekten (misselijkheid, huiduitslag, vermageren, etc.)</p>		X