



Voortplanting en gezinsvorming

Les 7: Voortplanting en veilige seks

Lesoverzicht

Lesdoelen:

- Kinderen weten hoe de bevruchting verloopt, hoe je zwanger kunt raken en hoe je je tegen een zwangerschap kunt beschermen.
- Kinderen zijn zich ervan bewust dat niet iedereen vruchtbaar is en kinderen kan of wil krijgen.
- Kinderen weten welke vormen van onveilige seks er zijn en wat hiervan de gevolgen zijn (soa en zwangerschap)
- Kinderen kennen verschillende vormen van anti-conceptie, wanneer en waarom voorbehoedsmiddelen gebruikt worden en waar ze verkrijgbaar zijn.
- Kinderen zijn zich ervan bewust dat seksueel contact niet alleen bedoeld is voor voortplanting, maar ook om ervan te genieten.

Benodigdheden:

- Basis
 - kopieerblad 16 (quizvragen)(voor de leerkracht)
 - Wasknijpers of stickers
 - Kopieerblad 17 (achtergrondinformatie) (voor ieder kind)
 - Kopieerblad 18 (foto's van condoom, pil en spiraaltje)
 - Blanco A4'tjes (voor ieder viertal)
- Extra/verdiepend
 - Verschillende soorten anticonceptiemiddelen
 - Folders over anticonceptiemiddelen
 - De anticonceptiekoffer (te bestellen bij RutgersWPF)

Werkvormen:



Basis

- **7.1. Voortplantingsquiz**
Doe-activiteit
Klassikaal (digi)
⌚ 15 min
- **7.2 Veilige seks zonder zwangerschap en soa**
Gesprek
Subgroepen en klassikaal (digi)
⌚ 30 min

Extra/verdiepend

- **7.3 Tentoonstelling**
Doe-activiteit
Klassikaal
⌚ 30 min

Kinderboeken:

Ben jij ook op mij? Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2011.
Seks hoe voelt dat, Kolet Janssen, Davidsfonds, 2011.
Het puberboek. Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2008.
Seks en zo. Robie H. Harris, Gottmer Uitgevers Groep, 2010.
Het grote wonder. Lennart Nilsson, Ploegsma, 2007.

Filmpje:

Aflevering *Liefdesplein (3)*: Waar kom ik vandaan?. Over seks en de eerste keer.

Lesintroductie



In groep 5 of 6 hebben jullie misschien een filmpje bekeken waarin wordt verteld hoe een baby ontstaat, hoe de baby in de buik groeit en hoe hij uiteindelijk wordt geboren. Vandaag gaan we aan de hand van een quiz kijken wat jullie nog weten over dit onderwerp. Vandaag staan we stil bij de voortplanting en de ideale leeftijd om een kind te krijgen, maar ook bij wat mensen kunnen doen om een zwangerschap te voorkomen.



Tip:

Een belangrijke voorwaarde voor het aanbieden van deze les is dat kinderen het filmpje uit les 3 'Hoe ontstaat een baby en hoe wordt die geboren' uit het katern voor groep 5 en 6 hebben gezien. Mocht u destijds niet in de gelegenheid zijn geweest om deze les aan te bieden aan de kinderen, laat ze dan alsnog het filmpje bekijken voordat u met de quiz begint. In het filmpje worden namelijk alle zaken uit de quiz besproken. De link hiervoor is te vinden in digiles 3 van katern 5 en 6.

Werkvormen

7.1 Voortplantingsquiz

"In eerdere lessen is al gesproken over seks, hoe een baby ontstaat, hoe een baby in de buik van de moeder groeit en hoe de baby wordt geboren. Laten we aan de hand van een quiz kijken wat we nu allemaal weten over dit onderwerp."

- Vorm groepjes van vier kinderen en nodig twee groepjes uit om voor de klas te komen staan. Dit zijn de eerste quizdeelnemers die tegen elkaar spelen.
- Speel de 'voortplantingsquiz' op het digibord (☑ 30) of op het schoolbord (aan de hand van de informatie op het kopieerblad (📄 16).
- Toon een vraag op het (digi)bord en laat elk groepje overleggen voordat ze een antwoord geven (☑ 31 t/m 39).
- Druk op de antwoordknop op het digibord om het antwoord te laten zien of gebruik een stopwatch en roep het juiste antwoord (waar/niet waar).
- Lees de aanvullende informatie voor, ter verduidelijking van het antwoord.
- Geef het team met het juiste antwoord een wasknijper of sticker, en vraag twee nieuwe groepjes naar voren. Ga door met de volgende vraag.
- Aan het eind spelen de winnende groepjes nog eens tegen elkaar, totdat er één groepje overblijft. Tel aan het eind van de quiz de wasknijpers of stickers om te zien wie de winnaars zijn.
- Aan het eind van de quiz kunt u de antwoorden nog een keer doornemen om kinderen de gelegenheid te geven vragen te stellen als iets niet duidelijk is.

Tip:



De laatste stelling van de quiz is een mooi bruggetje naar de volgende werkvorm, waarin de verschillende anticonceptiemiddelen worden besproken.

7.2 Veilige seks zonder zwangerschap en soa

- Instructie vooraf: Lees de achtergrondinformatie over anticonceptiemiddelen en veilig vrijen op het kopieerblad (☞ 17) en verzamel minimaal twee betrouwbare anticonceptiemiddelen (pil, condoom). Mocht u dit door tijdsgebrek niet voor elkaar krijgen, dan kunt u de anticonceptiemiddelen bespreken aan de hand van de foto's op het digibord (☞ 41) of het kopieerblad (☞ 18). Moedig de kinderen aan om hun ouders te vragen wat voor vormen van anticonceptie ze zelf gebruiken/hebben gebruikt. Eventueel zou u ook aan het eind van de les het kopieerblad (☞ 17) ter informatie aan de kinderen mee kunnen geven.
- "Nu weten we hoe een vrouw zwanger kan raken en hoe een baby ontstaat. Maar wat is nu een ideale leeftijd om een kind te krijgen en wat moeten mensen doen als ze wel graag seks met elkaar willen hebben, maar nog geen kinderen willen? Laten we het daar eens over hebben."
- Begin het gesprek met de vraag:
 - Wat vind jij een ideale leeftijd om een kind te krijgen? Waarom?
Toelichting: De gemiddelde leeftijd waarop vrouwen in Nederland een kind krijgen is 29 jaar. In Afrikaanse of Aziatische landen is deze leeftijd veel lager. Het voordeel van op latere leeftijd een kind krijgen is dat je dan mogelijk een vaste relatie hebt, je opleiding hebt afgemaakt en misschien al een baan hebt en geld verdient. Je beschikt dan over wat meer levenservaring en weet beter hoe je voor een kind kunt zorgen. Veel mensen hebben al eerder seks omdat ze van iemand houden of omdat ze seks heel fijn vinden. De leeftijd waarop mensen met seks beginnen, is voor iedereen anders. Het is belangrijk dat je pas met seks begint als je er echt klaar voor bent en het zelf ook fijn vindt.
 - Wat moeten mensen doen als ze wel seks willen, maar (nog) niet zwanger willen raken of een ander zwanger willen maken?
- Deel de klas op in aparte jongens- en meidengroepjes en geef iedere groep een blanco A4'tje. Iedere groepje denkt na over manieren waarop mensen kunnen voorkomen dat ze zwanger raken of iemand zwanger maken.
- Laat elk groepje na afloop klassikaal iets vertellen over hun bevindingen.
- Toon de zin 'Ik vrij veilig of ik vrij niet' op het (digi)bord (☞ 40).
 - Wat betekent veilig vrijen? En hoe belangrijk is dat?
Toelichting: Je vrijt veilig als je anticonceptiemiddelen gebruikt: je zorgt er dan voor dat je niet zwanger wordt/een meisje niet zwanger maakt. Als je veilig vrijt, voorkom je ook dat je een seksueel overdraagbare aandoening (soa) krijgt of aan iemand anders geeft (Bron: Sense.info). Een seksueel overdraagbare ziekte noemen we ook wel soa. Soa's zijn besmettelijk en kun je krijgen door zonder condoom met iemand te vrijen die een soa heeft. Je kunt ook een soa krijgen van orale seks. De meeste soa's zijn, als je er snel bij bent, eenvoudig te genezen en te behandelen. Soa's zijn te voorkomen door met een condoom te vrijen. De meest voorkomende soa's zijn: chlamydia, herpes en genitale wratten.
- Vertel de kinderen aan de hand van de foto's op het digibord (☞ 41) of het kopieerblad (☞ 18) welke anticonceptiemiddelen er zijn en waar je ze kan krijgen.
 - Vraag kinderen wat onveilig vrijen betekent?
Toelichting: Onveilig vrijen is als een man en een vrouw seks hebben (waarbij de piemel in de vagina van de vrouw gaat) en er sperma vrijkomt, maar geen condoom of ander anticonceptiemiddel wordt gebruikt. Sommigen denken dat je wel seks kunt hebben als de jongen of de man zich maar tijdig terugtrekt, dus de piemel uit de vagina haalt voordat er sperma uit komt. Vertel de kinderen dat je nooit precies weet wanneer het sperma uit de piemel komt, en dat daarom de kans groot is dat een vrouw of meisje toch zwanger raakt.
- Leg uit dat het niet in alle culturen gebruikelijk is om over anticonceptiemiddelen te praten of ze te gebruiken. In sommige landen in Afrika en Azië gebruiken veel mensen geen anticonceptiemiddelen, omdat ze bang zijn dat ze hiervan onvruchtbaar worden, omdat ze niet weten hoe ze te gebruiken, omdat ze te duur of helemaal niet verkrijgbaar zijn. In deze landen hebben mensen gemiddeld meer kinderen dan in Nederland. In Nederland heeft elk gezin gemiddeld 2 kinderen; in andere landen ligt dat gemiddelde vaak veel hoger.

Afsluiting

“Vandaag hebben we geleerd dat een meisje/vrouw zwanger kan raken als ze met een man vrijt. Als de zaadcel van de man in de vagina samensmelt met een eicel van de vrouw, is de vrouw zwanger. Mensen hebben ook seks met elkaar omdat ze dat fijn vinden. Maar ze willen dan niet altijd zwanger worden en een kindje krijgen. Om te voorkomen dat je zwanger wordt, kun je een anticonceptiemiddel gebruiken. Als je de pil en een condoom tegelijkertijd gebruikt, kun je niet zwanger worden en ook geen soa krijgen.”

Extra/verdiepend

7.3 Tentoonstelling

- Stal in een hoek van de klas anticonceptiemiddelen uit met tekst en uitleg op kaartjes.
- Laat de tentoonstelling door een groepje kinderen organiseren. De anticonceptiekoffer kan eventueel besteld worden bij Rutgers WPF of geleend bij de GGD in de regio.



Quizvragen met een kort antwoord

Na je eerste ongesteldheid kun je al zwanger raken.

Waar – Je kunt inderdaad al zwanger raken als je voor het eerst ongesteld bent geweest. Je bent dan seksueel rijp en dus vruchtbaar. Als je dan seks hebt met een man (de penis komt in de vagina van de vrouw), dan kun je zwanger raken.

Een vrouw kan zwanger raken als ze met een man zoent.

Niet waar – Een vrouw kan niet zwanger raken als ze zoent met iemand. Een vrouw wordt pas zwanger als er zaadcellen in haar vagina komen. Dit gebeurt tijdens het vrijen als de man klaarkomt. Er komt dan sperma uit de piemel in de vagina. Sperma is een witte plakkerige vloeistof met daarin miljoenen zaadcellen.

Een bevruchting betekent dat een eicel met een andere eicel samensmelt.

Niet waar: Een man heeft geen eicellen maar zaadcellen. De zaadcellen zwemmen via de vagina naar de baarmoeder en de eileiders en gaan op zoek naar een eicel. Als een eicel bij de vrouw loskomt uit de eierstok en onderweg een zaadcel tegenkomt, vindt de bevruchting plaats en is de vrouw zwanger.

Er zijn 50 zaadcellen nodig om zwanger te worden.

Niet waar – Er is 1 zaadcel nodig om een vrouw zwanger te maken. Een heel klein beetje sperma is al voldoende.

Als een man een condoom gebruikt, kan een vrouw toch zwanger raken.

Niet waar – Als een man een condoom gebruikt tijdens het vrijen, kan een vrouw niet zwanger raken. Het is wel belangrijk dat de man het condoom goed omdoet en na het vrijen ook weer goed afdoet. Anders kan er toch nog sperma in de vagina komen.

De zwangerschap van een vrouw duurt ongeveer 9 maanden.

Waar – In de eerste maand van de zwangerschap is de baby net zo groot als een rijstkorrel, en na 9 maanden is het kind ongeveer 50 centimeter en weegt het gemiddeld 3 kg.

Een baby komt door het poepgaatje van de moeder naar buiten.

Niet waar – De baby komt door de vagina van de moeder naar buiten. Het hoofdje van de baby duwt de vagina open zodat die vanzelf wijder wordt. De moeder moet hierbij helpen door tijdens de weeën heel hard te persen. Als het hoofdje eruit is, moet de moeder nog een keer heel hard persen zodat de baby er helemaal uit kan komen. Soms komt de baby naar buiten via een keizersnee. Dan wordt er een snee in de buik gemaakt.

Als een man en een vrouw geslachtsgemeenschap hebben met elkaar, krijgen ze altijd een baby.

Niet waar – Een man en vrouw kunnen ook vrijen of geslachtsgemeenschap hebben met elkaar zonder een baby te krijgen. Om een zwangerschap te voorkomen, moeten ze dan wel een anticonceptiemiddel gebruiken, zoals de anticonceptiepil of een condoom.

Van een wc-bril kun je een soa oplopen.

Niet waar – Een soa wordt onder andere overgebracht via sperma. Van een wc-bril kun je geen soa oplopen. Je kan wel een soa oplopen als je niet met een condoom vrijt. Soms kan de man of vrouw al besmet zijn zonder hij of zij dat je het weet of merkt.

Je kunt niet zwanger raken als je voor het eerst seks hebt.

Niet waar – Je kunt ook zwanger raken als je voor de eerste keer seks hebt en je geen anticonceptie- of voorbehoedsmiddel gebruikt.

Veilig vrijen en anticonceptiemiddelen

Anticonceptie

Anticonceptie is een manier om een zwangerschap te voorkomen. Dat wil zeggen dat er geen bevruchting kan plaatsvinden en de eikel dus niet kan samensmelten met een zaadcel. Er zijn verschillende vormen van anticonceptie, zoals de pil of het condoom.

De anticonceptiepil

In de anticonceptiepil zitten hormonen (een soort regelstoffen) die ervoor zorgen dat er geen eikel vrijkomt bij de vrouw. En als er geen eikel vrijkomt kan er ook geen eikel bevrucht worden. De pil moet wel elke dag geslikt worden, ook als de vrouw niet met een man vrijt. De anticonceptiepil zit in een strip van 21 pillen, die drie weken achter elkaar geslikt moeten worden. Dan wordt er een week gestopt en krijgt de vrouw een soort menstruatie. Het lijkt op een echte menstruatie, maar dat is het niet, omdat er geen eikel is vrijgekomen. Het slikken van de anticonceptiepil is een betrouwbare methode om zwangerschap te voorkomen. De pil beschermt echter niet tegen soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen). De anticonceptiepil is op recept van de huisarts te krijgen.

Het condoom

Het condoom is een rubber hoesje dat een man over zijn stijve piemel doet, voordat de piemel tijdens het vrijen in de vagina van een vrouw gaat. Als de man klaarkomt, komt het sperma (en dus ook de zaadcellen) in het condoom terecht. Zo komen de zaadcellen niet in de vagina van de vrouw en kunnen ze geen eikel bevruchten. Als het condoom op de juiste manier gebruikt wordt, beschermt het dus tegen zwangerschap. Het condoom is ook het beste middel om een soa te voorkomen. Condooms zijn te koop bij drogist, supermarkten, benzinstations en discotheken.

Andere anticonceptiemiddelen

Er zijn nog andere anticonceptiemiddelen, zoals het spiraaltje, of een lucifergroot staafje in je arm of een pleister.

Veilig vrijen, wat is dat eigenlijk?

Wel seks hebben, maar

- een condoom gebruiken waardoor de man en vrouw geen soa krijgen.
- de anticonceptiepil gebruiken zodat de vrouw niet zwanger wordt.

Veilig vrijen waarbij je een condoom en een anticonceptiepil gebruikt, noemen we ook wel 'Double Dutch'! Dan is seks dubbel veilig.

Soa

Een seksueel overdraagbare aandoening noemen we ook wel soa. Soa staat voor seksueel overdraagbare aandoening. Soa's zijn besmettelijk en kun je krijgen door met iemand te vrijen die zelf een soa heeft. Je kunt een soa krijgen als je seks hebt zonder condoom. Veel soa's zijn goed te behandelen met medicijnen. Maar er zijn ook ernstigere vormen: van chlamydia kun je onvruchtbaar worden, en van aids ernstig ziek. De meest voorkomende soa's zijn: chlamydia, herpes en genitale wratten.

Aids

Er is een seksueel overdraagbare aandoening, Aids, die niet te genezen is. Aids wordt overgebracht door een virus, het hiv-virus. Iemand die dit virus heeft, hoeft er de eerste tijd niets van te merken. Zo iemand is dan seropositief. Pas als een seropositieve persoon meerdere keren heel ernstig ziek is geworden, noemen artsen het aids. Aids is niet te genezen, maar wel te voorkomen door altijd met een condoom te vrijen. Het hiv-virus kun je niet krijgen door dezelfde wc te gebruiken, met elkaar te zoenen, uit elkaars beker te drinken of door een muggensteek. Je kunt het wel krijgen als je geen condoom gebruikt tijdens het vrijen.

