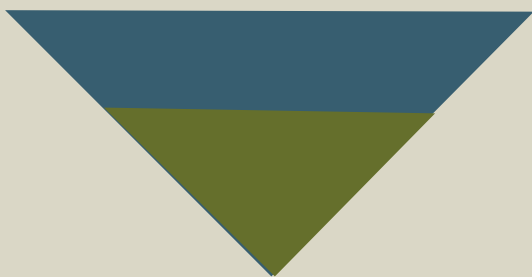
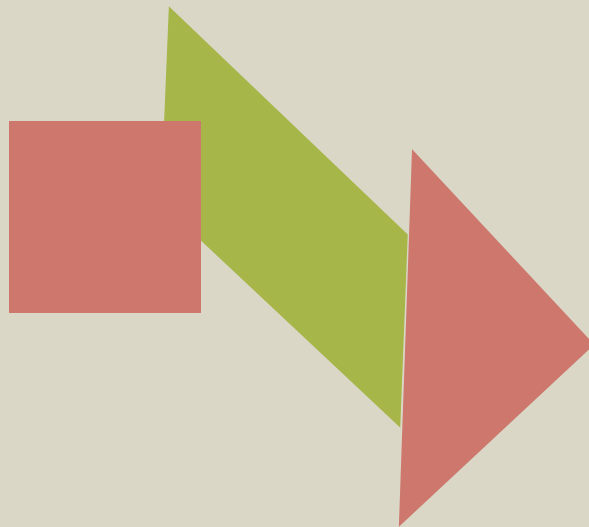


Lesfiche bij aflevering 8:

Je lichaam en seks



Centrale thema's:
Lichaam en seks



Colofon

Ontwikkeling lesfiche: Indra Heyndels

Eindredactie: Jona Hebbrecht, Marlies Algoet, Farida Barki

Vormgeving: Ruth Van Wichelen

Deze lesfiche kwam tot stand met de steun van het Vlaams ministerie van Onderwijs en Vorming.



Inhoud

Tekstverkenning	4
Ontwikkelingsdoelen	6
Voor het luisteren	7
Tijdens het luisteren.....	8
Lesfase 1	8
Lesfase 2	10
Lesfase 3	12
Lesfase 4.....	14
Lesfase 5	15
Lesfase 6	17
Lesfase 7	18
Lesfase 8	21
Lesfase 9	23
Lesfase 10	25
Na het luisteren	26
Materiaal.....	27
Extra lessuggesties	27
Bijlage 1: Lichaam en seks - thema's	28
Bijlage 2: Anticonceptiemiddelen - illustraties	34
Bijlage 3: Antwoordopties loopspel	35
Bijlage 4: Werkblad - Anticonceptie.....	37
Bijlage 5: Werkblad - Lessen over lichaam en seks	40
Bijlage 6: Werkblad - Mag ik jou kussen?	43
Bijlage 7: Werkblad - Menstruatie.....	46



Tekstverkenning

Korte inhoud

De podcast draait rond vijf vragen:

- Ik heb altijd buikpijn wanneer ik mijn maandstonden heb. Wat kan ik doen? (menstruatie)
- Hoe zorg ik ervoor dat ik niet zwanger word? (anticonceptie)
- Mijn lief wil seks, maar ik nog niet. Wat kan ik doen? (wensen en grenzen)
- Hoe moet je kussen?
- Waarom zijn lessen seksuele opvoeding belangrijk?

De spreker in de podcast wijst geregeld op het belang van juiste en betrouwbare informatie. Daarom vind je in deze lesfiche aanmoediging om informatie te controleren of te zoeken op deze websites:
www.zanzu.be/nl/taalkeuze: lesfase 5
www.watwat.be/seks: lesfase 3
awel.be: lesfase 7

Kenmerken

- Zinnen zijn gesproken in natuurlijke spreektaal.
- De structuur en opbouw zijn logisch en duidelijk.
- Sommige begrippen worden herhaald en toegelicht.
- Thema's zijn gevoelig en abstract (seksualiteit, grenzen, anticonceptie, menstruatiepijn).
- Sommige woordenschat is minder frequent voor beginners, bv. 'dwingen', 'anticonceptie', 'hormonen'.
- Het thema en de opbouw sluiten aan bij persoonlijke vragen uit het echte leven.
- Een aantal thema's van deze podcast bevat veel informatie.
- Je hoort een licht regionaal accent.

Noodzakelijke voorkennis

Concepten:

- Basiskennis over het menselijk lichaam: primaire geslachtskenmerken kennen
- Begrip van puberteit en lichamelijke veranderingen: basisbegrippen kennen, zoals hormonen, menstruatie
- Basiskennis voortplanting
 - begrijpen hoe een zwangerschap ontstaat
 - inzicht in het belang van bescherming als je seksueel actief wordt
- Begrippen rond gevoelens, liefde en relaties: inzicht in het verschil tussen vriendschap, liefde en seks
- Veiligheid en grenzen: kunnen praten over persoonlijke grenzen



Aandacht voor



Ondersteunende maatregelen:

- Voorzie visuele ondersteuning of gebruik passend beeldmateriaal om de inhoud te verduidelijken en te versterken. Op de [website van Sensoa](#) vind je bijvoorbeeld veel materiaal.
- Laat luisterfragmenten meerdere keren horen.
- Leg leerlingen uit welke luisterstrategieën er zijn en help hen om die beter te gebruiken.

Een veilig klasklimaat:

Creëer een veilige klassfeer: maak een aantal afspraken met de groep.

Basishouding:

Er bestaan veel mythes, taboes en misverstanden over seksuele gezondheid. Hier zijn enkele aanbevelingen om dat thema aan te pakken:

- Neem een open houding aan: laat merken dat alle vragen welkom zijn en dat er geen schaamte of taboe hoeft te zijn.
- Wees een mediator: jij begeleidt het gesprek, je legt niets op maar helpt om verschillende ideeën te verkennen en bespreekbaar te maken.
- Stel vragen, wees nieuwsgierig.

Afhankelijk van de manier waarop je de inhoud van deze podcast inzet in de klas inzet, kun je ervoor kiezen om jongeren op te splitsen op basis van leeftijd en gender.

Het deel 'wensen en grenzen' werkt doorgaans het best in een gemengde groep, maar houd wel rekening met de verschillende leeftijdscategorieën.

Tip:

Het materiaal 'Tussen de lakens' van Sensoa is specifiek ontwikkeld voor OKAN-leerlingen. Het biedt een laagdrempelige aanpak rond relaties en seksualiteit, aangepast aan hun taal- en leefwereld. Je kan het materiaal inzetten als verdieping of als differentiatie, afhankelijk van de noden en het taalniveau van je leerlingen. Het vormt een waardevolle inhoudelijke aanvulling op de podcast. Meer info vind je op de [website van Sensoa](#).



ONTWIKKELINGSDOELEN

- OD 1 De leerlingen kunnen gericht informatie opzoeken en informatiebronnen en -kanalen adequaat gebruiken.
- OD 2 De leerlingen kunnen op beschrijvend niveau relevante informatie uit mondelinge en schriftelijke teksten verwerken.
- OD 3 De leerlingen kunnen op beschrijvend niveau relevante informatie mondeling en schriftelijk formuleren en uitwisselen.
- OD 4 De leerlingen kunnen op structurerend niveau doelgericht relevante informatie selecteren uit mondelinge en schriftelijke teksten.
- OD 5 De leerlingen kunnen op structurerend niveau relevante informatie mondeling en schriftelijk formuleren en uitwisselen.
- OD 6 De leerlingen kunnen op beoordelend niveau relevante informatie uit mondelinge en schriftelijke teksten kritisch verwerken.
- OD 7 De leerlingen kunnen op beoordelend niveau mondeling en schriftelijk een persoonlijke analyse van relevante informatie formuleren en uitwisselen.
- OD 8 De leerlingen kunnen op beschrijvend niveau een mondelinge en een schriftelijke vraag en instructie verwerken zodat ze gepast kunnen reageren.
- OD 14 De leerlingen kunnen op beoordelend niveau mondelinge en schriftelijke feedback verwerken zodat ze gepast kunnen reageren.
- OD 15 De leerlingen kunnen op beoordelend niveau hun meningen en gevoelens mondeling en schriftelijk formuleren.
- OD 16 De leerling kan luisterstrategieën inzetten.
- OD 17 De leerlingen kunnen in voor hen relevante en concrete taalgebruikssituaties waar nodig en op hun niveau reflecteren over taalstructurele aspecten.
- OD 20.1 De leerlingen kunnen op het vlak van gezondheid het belang inzien voor zichzelf en voor anderen en de basisprincipes toepassen van: lichaamshygiëne en veilig gedrag op het vlak van seksualiteit.
- OD 21.2 De leerlingen kunnen op het vlak van sociale vaardigheden, burgerzin en interculturaliteit op een verdraagzame manier omgaan met geschillen.
- OD 21.9 De leerlingen kunnen op het vlak van sociale vaardigheden, burgerzin en interculturaliteit een beroep doen op voor hen maatschappelijk relevante instellingen en vormen van maatschappelijke dienstverlening, op de eerste plaats hulplijnen en lagedrempelvoorzieningen in hun leefomgeving.



Voor het luisteren

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen activeren voorkennis en voorspellen aan de hand van de titel de inhoud van de podcast.
De leerlingen stellen aan de hand van de titel vragen over het lichaam en seks.

Lesverloop:

1. Laat leerlingen hun voorspellingen verwoorden, mondeling of via korte zinnen op kaartjes/post-its.
2. Stimuleer hen om in hun eigen woorden te zeggen wat ze verwachten.
3. Noteer de bevindingen op het bord of op een flap. Leerlingen kunnen hun voorspellingen ook anoniem delen op een Padlet of in een gesloten briefomslag.
4. Bespreek klassikaal.
5. Introduceer nieuwe termen.
6. Grijp de kans om nieuwe woordenschat aan te brengen.
7. Laat de bevindingen uit de klas en de woordenschat onaangeroerd op het bord of flap staan tot en met de tweede luisterronde.

? Voorbeeldvragen:

- Wat verwacht je als je de titel van de podcast hoort?
- Vind je het gemakkelijk om over liefde en seks te praten? Waarom?
- Wat wil je te weten komen over lichaam en seks?
- Waar zoek jij informatie over lichaam en seks?

abc **Woordenschat:** seksuologie, maandstonen, pijnmedicatie, anticonceptie, voorbehoedsmiddel, soa, hormonen, zwangerschap, grenzen, toestemming, taboe, beschaamd (schaamte)

📌 Tip:

- Creëer een veilige klassfeer, maak een aantal afspraken met de groep. Tips vind je onder 'Tekstverkenning'.

📁 Materiaal:

- bord - flappen
- post-its
- visuele ondersteuning, bv. pictogrammen, sleutelwoorden met afbeeldingen

Activeer noodzakelijke voorkennis

Stimuleer woordbegrip



Tijdens het luisteren



Lesfase 1

 0:00 - 01:12

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen de inleiding van een podcast aandachtig beluisteren om zich een beeld te vormen van het onderwerp en de algemene inhoud.
- De leerlingen kunnen na de inleiding aangeven welke vragen al beantwoord zijn.
- De leerlingen kunnen op basis van de inleiding nieuwe luistervragen formuleren en die gebruiken om actief te luisteren naar de kern van de podcast.
- De leerlingen kunnen gericht luisteren.

Lesverloop:

1. Verwijs naar de bevindingen van de klas/groep over de verwachte inhoud van de podcast (zie lesfase: voor het luisteren).
2. Beluister samen de inleiding van de podcast (tot 1:12 minuten). Vraag de leerlingen om aandachtig te luisteren met hun eerder geformuleerde vragen in gedachten.
3. Ga klassikaal na welke vragen al beantwoord zijn in de inleiding. Stuur aan op betrouwbaarheid van informatie en informatiekkanalen.
4. Stimuleer de leerlingen om extra vragen te formuleren op basis van wat ze gehoord hebben en wat ze nog willen weten. Die vragen dienen als richtlijn voor actief luisteren tijdens de rest van de podcast.
5. Luister een tweede keer. Wie is aan het woord? Verwijs naar woordenschat: expert – seksuoloog/ seksuologe.



 Voorbeeldvragen:

- Waarover gaat het fragment?
- Welke vragen kwamen aan bod?
- Heb je al een antwoord op enkele vragen?
- Wie praat er?
- Wat is haar beroep?

abc Woordenschat: seksuoloog/seksuologe, expert

 Tips:

- Vertrek vanuit de bevindingen in de fase 'Voor het luisteren'.
- Beluister het fragment eventueel twee keer. De eerste keer vertrek je vanuit de bevindingen in fase 'Voor het luisteren'. De tweede keer vraag je door naar de volgende antwoorden op de vragen:
 - Wie praat er?
 - Wat is haar beroep?

Stimuleer woordbegrip

Laat luisterteksten actief verwerken

Zorg voor variatie en herhaling

 Materiaal:

- bord of een flap/vraag
- klasafspraken: zie tekstverkenning

Lesfase 2

 1:12 - 11:16

Luisterfragmenten:

-  1:12 - 2:29: Menstruatie: Ik heb altijd buikpijn wanneer ik mijn maandstonden heb. Wat kan ik doen?
-  2:29 - 8:17: Anticonceptie: Hoe zorg ik ervoor dat ik niet zwanger word?
-  8:17 - 9:50: Wensen en grenzen: Mijn lief wil seks, maar ik nog niet. Wat kan ik doen?
-  9:50 - 11:16: Kussen: Hoe moet je kussen?

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen in eigen woorden de hoofdboodschap van de podcast verwoorden.
- De leerlingen kunnen tijdens of na het luisteren minstens vier thema's noteren die aan bod komen in de podcast.
- De leerlingen kunnen minimaal vier sleutelwoorden noteren die te maken hebben met het thema lichaam en seksualiteit, bv. menstruatie, grenzen, soa, anticonceptie ...
- De leerlingen tonen aan dat ze actief kunnen luisteren door antwoord te geven op gerichte luistervragen en door nieuwe vragen te formuleren over de inhoud van de podcast.
- De leerlingen reflecteren over luisterstrategieën.

Lesverloop:

1. Vertel de leerlingen dat ze in de podcast een antwoord krijgen op verschillende vragen. Vertel dat hun taak is om de vier thema's te herkennen.
2. "Welke vier thema's komen aan bod in de podcast?"
3. Vraag de leerlingen om elk thema te noteren met een aantal kernwoorden.
4. Voorzie een pauze na elk thema van de podcast.
5. Activeer alle leerlingen. Laat ze tijdens de pauzes overleggen met één of meerdere klasgenoten. (zie tips)
6. Noteer de thema's op het bord.
7. Visualiseer met prenten.
8. Combineer de woorden en vragen met de prent (BIJLAGE 1).
9. Lijst ook andere kernwoorden op. Maak samen met de leerlingen een mindmap. Vraag naar synoniemen, bv. menstruatie - maandstonden/regels, kussen - zoenen.
10. Zijn er thema's die overeenkomen met de bevindingen uit de lesfase 'Voor het luisteren' en lesfase 1? Vink die af.



? Voorbeeldvragen:

- Welke thema's komen aan bod in de podcast?
- Heb je na het beluisteren een antwoord op een aantal vragen?
- Beantwoordt de podcast aan jullie verwachtingen?
- Vond je het gemakkelijk of moeilijk om naar het fragment te luisteren?
- Wat hielp jou om de podcast te begrijpen?
- Zou je de volgende keer anders luisteren?
- Kreeg je al een antwoord op vragen die jij stelde?

abc **Woordenschat:** de maandstonen, de anticonceptie, de grenzen, kussen, de betrouwbare informatie

📌 Tips:

- Voorzie een pauze na elk thema van de podcast, als dat nodig is.
- Laat de leerlingen tijdens die pauze in kleine groepjes kort overleggen en notities aanvullen.
- Herneem het fragment, als dat nodig is.
- Vraag naar de luisterervaring. (zie voorbeeldvragen)
- Moedig leerlingen aan om vragen te stellen bij het thema.

Laat luisterteksten actief verwerken

Sta model

Zet in op kwaliteitsvolle interactie met leerlingen

Bied de nodige ondersteuning

📁 Materiaal:

- Pen en papier
- BIJLAGE 1: Lichaam en seks - afbeeldingen thema's (menstruatie, anticonceptie, grenzen, kussen, les)

Stimuleer woordbegrip



Lesfase 3

 1:12 - 2:29

Instructie en verloop

Lesdoel:

De leerlingen kunnen informatie verzamelen over (pijnlijke) maandstonden via de podcast. Ze controleren of die informatie klopt met een betrouwbare online bron. Ze beantwoorden vragen op basis van wat ze gehoord en gelezen hebben.

Lesverloop:

1. In het fragment krijg je een antwoord op deze vraag: Ik heb altijd buikpijn wanneer ik mijn maandstonden heb. Wat kan ik doen?
2. Ga vóór het beluisteren na wat de leerlingen zich herinneren over het onderwerp.
3. Luister naar de tips van Cleo.
4. Controleer samen de antwoorden en bespreek.
5. Beluister een tweede keer. De leerlingen controleren of ze alles hebben genoteerd.
6. Ga naar de website www.watwat.be. Zoek de juiste pagina via de zoekfunctie. Ga na of Cleo's tips overeenkomen met de informatie van de website.
7. Eventuele uitbreiding: laat de leerlingen een antwoord formuleren op een lezersbrief (BIJLAGE 7: werkblad).



? Voorbeeldvragen:

- Wat kan je doen tegen pijnlijke maandstonden?
Deelvragen:
 - Wat kan je doen als je buikpijn hebt tijdens je maandstonden?
 - Waarom is het belangrijk om pijnmedicatie op tijd te nemen?
 - Wanneer ga je het best naar de dokter?

abc **Woordenschat:** de maandstonden, de menstruatie, de pijnmedicatie, de pijnstillers, de pil

📌 Tips:

- Beluister dat deel twee keer.
 - De eerste keer luisteren de leerlingen gericht.
 - De tweede keer controleren ze of alles genoteerd is.
- Laat de leerlingen eerst in tweetallen overleggen.
- Zet de podcast eventueel op een lagere snelheid, zodat leerlingen de informatie beter kunnen volgen.
-

Laat luisterteksten actief verwerken

Zoom in en zoom uit

Zet in op kwaliteitsvolle interactie met leerlingen

Stimuleer woordbegrip

📁 Materiaal:

- <https://www.watwat.be/>
- Pen en papier
- BIJLAGE 7: Werkblad - Menstruatie



Lesfase 4

 2:29 - 2:58

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen gericht luisteren.
- De leerlingen kunnen de kerngedachte van het luisterfragment bepalen.

Lesverloop:

1. Vertrek vanuit de vraag: hoe zorg ik ervoor dat ik niet zwanger word?
2. Ga vóór het beluisteren na wat de leerlingen zich herinneren over het onderwerp.
3. Luister naar de tips van Cleo.

Voorbeeldvragen:

- Hoe zorg ik ervoor dat ik niet zwanger word?
- Is anticonceptie duur? (gratis tot 25 jaar)

 **Woordenschat:** de anticonceptie, gratis

Tip:

- Merk je dat er onwetendheid en misverstanden zijn in de groep? Start met de werkvorm 'Zwangerschap en anticonceptie 3.3. Waarvan kan je (niet) zwanger worden?' uit het lespakket [Tussen de lakens' van Sensoa](#).

Stimuleer woordbegrip

Materiaal:

- Lespakket [Tussen de lakens' van Sensoa](#)



Lesfase 5

 2:29 - 8:17

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen gericht luisteren.
- De leerlingen kunnen tijdens het luisteren specifieke woorden herkennen.
- De leerlingen kunnen enkele vaak gebruikte anticonceptiemiddelen benoemen.
- De leerlingen kunnen tijdens het luisteren enkele vaak gebruikte anticonceptiemiddelen herkennen aan de hand van een beschrijving.
- De leerlingen weten dat ze raad kunnen vragen aan de huisarts of gynaecoloog.

Lesverloop:

1. Vertrek vanuit de vraag: over welke voorbehoedsmiddelen spreekt Cleo?
2. Luister een eerste keer.
3. Deel het werkblad uit (BIJLAGE 4).
4. Maak oefening 1a. Vraag leerlingen een kruisje te zetten bij woorden die verwijzen naar een anticonceptiemiddel.
5. Luister een tweede keer. Vraag leerlingen de kruisjes te controleren.
6. Oefening 2 van het werkblad: leg de nieuwe opdracht uit. De leerlingen zien zeven anticonceptiemiddelen. Op basis van de beschrijving uit de podcast schrijven ze de juiste naam bij de afbeelding. Gebruik dezelfde illustraties in de klas.
7. Luister een derde keer.
8. Overloop de antwoorden klassikaal. Toets af waarom ze dat antwoord gekozen hebben.
9. Luister een vierde keer. Stop eventueel de opname na elk anticonceptiemiddel en bespreek.
 - Wat is een soa?
 - Welke voorbehoedsmiddelen beschermen je tegen soa's?
 - Wat zijn de twee voordelen van een condoom?
10. Oefening 3 van het werkblad: hoe doe je het? Vul de zin aan met het juiste werkwoord.
11. Geef leerlingen uitleg over noodanticonceptie (BIJLAGE 2).

Deze lesfase kan je uitbreiden met een zoekopdracht op zanzu.be. (zie onderaan deze lesfase)



? Voorbeeldvragen:

- Over welke voorbehoedsmiddelen spreekt Cleo?
- Wat is een soa?
- Welke voorbehoedsmiddelen beschermen je tegen soa's?
- Wat zijn de twee voordelen van een condoom?

abc **Woordenschat:** de anticonceptie, het voorbehoedsmiddel, beschermen, het voordeel, het nadeel, de condoom, de pil, het hormoonspiraal, de vaginale ring, de hormoonpleister, het hormoonstaafje, de prikpil, soa, de hormonen, de (tiener)zwangerschap, inspuiten, inbrengen, inplanten, plakken, innemen, omdoen

📌 Tips:

- Deel bij de start post-its uit. Moedig de leerlingen aan om na elke luisterronde kernwoorden te noteren.
- Ga geregeld na of de leerlingen de luistertekst begrijpen:
 - Vind je makkelijk of moeilijk om naar dat fragment te luisteren? Wat vind je moeilijk?
 - Wat helpt jou om de podcast te begrijpen?
 - Zou je volgende keer anders luisteren?

Stimuleer woordbegrip

Bied de nodige ondersteuning

Zorg voor variatie en herhaling

📁 Materiaal:

- BIJLAGE 2: Anticonceptiemiddelen
- BIJLAGE 4: Werkblad - Anticonceptie

Uitbreiding

Lesdoel:

- De leerlingen gebruiken online bronnen om informatie over anticonceptie te zoeken.

Lesverloop:

1. Vertrek vanuit het idee dat er veel keuze is. Je moet raad vragen.
2. Verdeel de klas in duo's.
3. Geef elk groepje een anticonceptiemiddel dat ze moeten bespreken.
4. Concentreer je op twee vragen:
 - Waar koop ik het?
 - Hoe gebruik ik het?
5. Laat de informatie opzoeken op [Zanzu.be](https://www.zanzu.be).
6. Presenteer voor de klas.

abc **Woordenschat:** de gynaecoloog, de huisarts, de keuzevrijheid, raad vragen



Lesfase 6

 2:29 - 2:58

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen gericht luisteren.
- De leerlingen weten welke invloed hormonen kunnen hebben op het lichaam.

Lesverloop:

1. Beluister het fragment.
Vertrek vanuit de vraag: waarom zijn hormonale anticonceptiemiddelen minder populair?
2. Neem het werkblad (BIJLAGE 4). Maak oefening 4. Welke invloed hebben hormonen op het lichaam?

? Voorbeeldvragen:

- Waarom zijn hormonale anticonceptiemiddelen minder populair?
- Welke invloed kunnen hormonen hebben op het lichaam?

abc *Woordenschat:* hormonen

📌 Tips:

Bied de nodige ondersteuning

Stimuleer woordbegrip

📁 *Materiaal:* BIJLAGE 4: Werkblad - Anticonceptie (opdracht 4)



Lesfase 7

 8:17 - 9:50

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen reflecteren over relaties.
- De leerlingen kunnen gericht luisteren.
- De leerlingen kunnen tijdens het luisteren specifieke woorden herkennen.
- De leerlingen kunnen tijdens het luisteren uitdrukkingen herkennen.
- De leerlingen kunnen reflecteren over wensen en grenzen.

Lesverloop:

Vertrek vanuit de vraag: Mijn lief wil seks, maar ik nog niet. Wat kan ik doen?

1. Klasgesprek: Wat is een gezonde relatie? Eventueel kun je vertrekken vanuit de 'relatieshake'. (zie tip)
2. Introduceer sleutelwoorden en -zinnen die in het fragment voorkomen: verplicht worden, gepusht voelen, dwingen, grenzen respecteren, ongewenst gedrag, wet. Focus tijdens de eerste ronde op de woordenschat. Gebruik visuele ondersteuning als dat nodig is.
3. Laat de leerlingen een eerste keer luisteren: ze steken hun hand op als ze het woord horen.
 - 8:31 verplicht (worden)
 - 8:51 gepusht voelen
 - 9:01 dwingen
 - 9:20 grenzen respecteren
 - 9:48 wet

Bespreek de woorden in hun context. Zoek samen naar synoniemen en antoniemen.

4. Stel in de volgende luisterronde de voorbeeldvragen (zie hieronder). Verzamel eventuele antwoorden vooraf.
5. Speel het fragment opnieuw af. Stel de voorbeeldvragen opnieuw en vraag de leerlingen de geleerde woordenschat te gebruiken in hun antwoorden.

Deze lesfase kan je uitbreiden met een zoekopdracht op awel.be. (zie uitbreiding 1 hieronder).

Je kan hun ook vragen een klasposter te maken over grenzen en wensen. (zie uitbreiding 2 hieronder).

Ga ook in op: Wat is seksueel grensoverschrijdend gedrag? Wat moet je doen? (zie zanzu.be)

? Voorbeeldvragen:

- Wat is het probleem van de persoon die spreekt?
- Wat raadt Cleo aan?
- Wat betekent het om je 'niet gepusht' te voelen?
- Wat moet je doen als je voelt dat iemand je grens niet respecteert?
- Waarom is het belangrijk om na te denken over je grenzen in relaties?

abc **Woordenschat:** verplicht (worden), gepusht voelen, dwingen, de grenzen respecteren, de wet

📌 Tips:

- Merk je dat er onwetendheid en misverstanden zijn in de groep? Kennen de leerlingen het verschil tussen vriendschap, verliefdheid en seks? Zijn de leerlingen kwetsbaar of hebben ze het moeilijk om de grenzen aan te geven?
Start met de werkvorm 'Liefde en relaties 5.1. Relatieshake' en 'Wensen en grenzen 6.2. Oké of niet' uit het [lespakket 'Tussen de lakens'](#) van Sensoa. Beide werkvormen zijn heel interessant om in gemengde groepen in te zetten.
- Visualiseer sleutelwoorden op het bord.

Activeer noodzakelijke voorkennis

Stimuleer woordbegrip

Laat luisterteksten actief verwerken

Stimuleer interactie tussen leerlingen

Bied de nodige ondersteuning

Reflecteer

📁 Materiaal:

- Lespakket '[Tussen de lakens](#)' van Sensoa
- Bord of flap

Uitbreiding 1

Lesdoel:

De leerlingen gebruiken online bronnen om informatie over relaties en seksualiteit te zoeken.

Lesverloop:

1. Verdeel de klas in duo's.
2. Laat de informatie opzoeken over 'Hoe praat ik met mijn lief over seks' op de [website van Awel](#).
3. Vraag leerlingen om een concreet voorbeeld per tip te zoeken.
4. Simuleer een gesprek over seks tussen twee partners of een telefoongesprek met awel.be. Vertrek vanuit de vraag: mijn lief wil seks, maar ik nog niet. Wat kan ik doen?

Uitbreiding 2

Lesdoel:

- De leerlingen reflecteren over grenzen en wensen.
- De leerlingen zoeken oplossingen om grenzen beter aan te geven.

Lesverloop:

1. Deel de klas op in groepjes van drie of vier.
2. De groepjes maken een poster over wensen en grenzen in relaties of seks. De poster geeft antwoord op deze vragen:
 - Wat is een wens in een relatie?
 - Wat is een grens?
 - Wat kan je doen als iemand jouw grens niet respecteert?
 - Hoe kan je de grens van iemand anders herkennen?
 - Hoe kan je zeggen wat je wil of niet wil?
3. De groepjes stellen de poster voor aan de klas.



Lesfase 8

 9:50 - 11:16

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen verschillende luisterstrategieën gebruiken, zoals voorspellen, gericht luisteren en informatie verifiëren na herhaling.
- De leerlingen kunnen globaal luisteren.
- De leerlingen kunnen in eigen woorden de hoofdboodschap van de podcast verwoorden.
- De leerlingen kunnen gericht luisteren naar de beschrijving van verschillende manieren om te kussen.
- De leerlingen kunnen gericht luisteren naar een beschrijving van kussen. Ze kunnen zich een beeld vormen bij de uitleg.
- De leerlingen kunnen intensief luisteren naar hoe je kan praten over relaties en gevoelens.
- De leerling kunnen sleutelwoordenschat herkennen en gebruiken.
- De leerlingen leren dat praten over wat je fijn vindt in een relatie of bij lichamelijk contact belangrijk is.
- De leerlingen ervaren dat er geen 'juiste' manier van kussen is, maar dat communicatie centraal staat.

Lesverloop:

1. Luister naar het fragment. Vertrek vanuit de vraag: Hoe moet je kussen? Vraag na het beluisteren of de leerlingen het antwoord hebben gehoord.
2. Luister naar 9:50-10:32: de vragen sluiten aan bij het werkblad (BIJLAGE 6 vraag 1 a - c)
 - Wat zegt Cleo over kussen?
 - Wat gebruiken sommige mensen als ze kussen?
 - Vindt iedereen kussen met de tong aangenaam?
 - Wat gebeurt er eerst als je wil kussen, volgens Cleo?
 - Wat zegt Cleo over kussen?
 - Bespreek: waarom vergelijkt ze kussen met dansen?
3. Luister naar 10:32-11:16: de vragen sluiten aan bij het werkblad (BIJLAGE 6 vraag 1d -h)
 - Wat raadt Cleo aan als je gekust hebt?
 - Wat is belangrijk om te vragen?
 - Waarom is praten over kussen belangrijk volgens haar?
4. Gesprek in duo's (rollenspel of gestructureerde dialoog zie BIJLAGE 6 vraag 2):
 - Wat vind jij belangrijk bij een kus?
 - Wat zou jij doen als je een kus niet leuk vindt?
 - Waarom is het belangrijk om te praten met je partner over wat je fijn vindt?



? Voorbeeldvragen:

- Hoe moet je kussen?
- Wat zegt Cleo over kussen?
- Wat gebruiken sommige mensen als ze kussen?
- Vindt iedereen kussen met de tong aangenaam?
- Wat gebeurt er eerst als je kust, volgens Cleo?
- Wat raadt Cleo aan als je gekust hebt?
- Wat is belangrijk om te vragen?
- Waarom is praten over kussen belangrijk volgens haar?
- Wat vind jij belangrijk bij een kus?
- Wat zou jij doen als je een kus niet leuk vindt?
- Waarom is het belangrijk om te praten met je partner over wat je fijn vindt?

abc **Woordenschat:** kussen, tong, lippen, traag/snel, zacht/hard, aangenaam, gevoelens, samen

📌 Tips:

- Laat vraag 1 (a-h) klassikaal nabespreken.
- Laat vraag 2 in duo's bespreken of in kleine groepjes.
- Geef voorbeeldzinnen en laat leerlingen oefenen met expressie: "Ik vind dat leuk." / "Ik hou daar niet van." / "Ik zou ..."

Laat luisterteksten actief verwerken

Stimuleer woordbegrip

Stimuleer interactie tussen leerlingen

Bied de nodige ondersteuning

Reflecteer

📁 **Materiaal:** BIJLAGE 6: Werkblad - Mag ik jou kussen?

Lesfase 9

 11:16 - 13:46

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen luisteren globaal naar een fragment over het belang van lessen over seksualiteit op school.
- De leerlingen begrijpen de kernboodschap.
- De leerlingen kunnen de geleerde woordenschat gebruiken.
- De leerlingen kunnen de woordenschat toepassen in een nieuwe context.

Lesverloop:

1. Print BIJLAGE 3 of schrijf tien vragen of stellingen over de tekst op losse kaartjes. Voorbeeldvragen:
 - Wat is een taboe?
 - Wat zegt Cleo over het internet?
 - Wat wil Cleo doen in de klas?
 - Wat is toestemming?
 - Wat zegt Cleo over praten met je lief?
 - Wat doen jongeren soms met informatie over seks?
 - Wat is een grens?
 - Waarom is praten over seks belangrijk?
 - Wie is Cleo?
 - Wat is een lief?
2. Laat de leerlingen naar de tekst luisteren.
3. Na de luisterronde wandelen de leerlingen rond, lezen ze de kaartjes, en beantwoorden ze de vragen op hun blad.
4. Ze mogen opnieuw luisteren als dat nodig is.
5. Verbeter de oefening klassikaal. Lees de vragen luidop. Duid een leerling aan om te antwoorden. Laat de leerlingen per zin een rood (niet waar) of groen (waar) kaartje omhoogsteken.
6. Geef de leerlingen de opdracht om het werkblad (BIJLAGE 5) in te vullen.



? Voorbeeldvragen:

- Wat is een taboe?
- Wat zegt Cleo over het internet?
- Wat wil Cleo doen in de klas?
- Wat is toestemming?
- Wat zegt Cleo over praten met je lief?
- Wat doen jongeren soms met informatie over seks?
- Wat is een grens?
- Waarom is praten over seks belangrijk?
- Wat is een lief?

abc **Woordenschat:** de seksualiteit, de grens, toestemming geven, zwanger, het lief, praten, de vraag, de informatie, het taboe

📌 Tips:

Je kan antwoordopties geven aan minder sterke leerlingen (zie BIJLAGE 5: werkblad).

Bied de nodige ondersteuning

Laat luisterteksten actief verwerken

Stimuleer woordbegrip

📁 Materiaal:

- Rode en groene kaarten
- Tien kaarten met stellingen
- BIJLAGE 3: Antwoordopties loopspel
- BIJLAGE 5: Werkblad - Lessen over lichaam en seks

Lesfase 10

 13:46 - 14:33

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen kunnen drie betrouwbare websites opsommen.
- De leerlingen weten welke informatie je kan vinden op [awel.be](https://www.awel.be), [watwat.be](https://www.watwat.be) en [zanzu.be](https://www.zanzu.be).
- De leerlingen luisteren gericht naar het fragment.

Lesverloop:

1. Schrijf de drie websites op het bord.
2. Geef de leerlingen vooraf de instructie om te noteren.
 - Welke info kan je vinden op [awel.be](https://www.awel.be)?
 - Welke info kan je vinden op [watwat.be](https://www.watwat.be)?
 - Welke info kan je vinden op [zanzu.be](https://www.zanzu.be)?
3. Laat de leerlingen naar de tekst luisteren.
4. Bespreek klassikaal na.

Voorbeeldvragen:

- Welke info kan je vinden op [awel.be](https://www.awel.be)?
- Welke info kan je vinden op [watwat.be](https://www.watwat.be)?
- Welke info kan je vinden op [zanzu.be](https://www.zanzu.be)?

Materiaal:

- <https://www.zanzu.be/nl/taalkeuze>
- <https://www.watwat.be/seks>
- [awel.be](https://www.awel.be)

Na het luisteren

Instructie en verloop

Lesdoel:

- De leerlingen reflecteren op wat ze geleerd hebben over verschillende thema's.
- De leerlingen verwerken de informatie op een persoonlijke en visuele manier.
- De leerlingen oefenen spreekvaardigheid door hun werk te presenteren.

Lesverloop standbeelden maken (energizer):

1. Verdeel de klas in kleine groepjes.
2. Geef elk groepje een woord of thema uit de lessenreeks, bijvoorbeeld:
 - menstruatie
 - anticonceptie
 - toestemming
 - kussen
 - informeren en websites
3. De groep bedenkt samen een 'standbeeld' dat het woord uitbeeldt, bijvoorbeeld: met hun lichamen een scène maken die laat zien wat toestemming betekent.
4. De klas probeert te raden welk woord of thema de anderen uitbeelden.

Lesverloop collages maken:

1. Verdeel de klas in kleine groepjes (twee tot vier leerlingen). Geef elk groepje één of twee thema's uit de lessenreeks, bijvoorbeeld:
 - menstruatie
 - anticonceptie
 - toestemming
 - kussen
 - informeren en websites
2. Laat de groepjes een collage maken die laat zien wat zij belangrijk vonden bij hun thema('s). Ze mogen knippen, tekenen, schrijven, symbolen gebruiken... De groep kan ook een korte slogan of zin toevoegen.
3. Ieder groepje presenteert kort zijn collage. De leerlingen vertellen wat de groep geleerd heeft en waarom ze bepaalde beelden of woorden gekozen hebben.
4. Bespreek klassikaal wat de leerlingen leerzaam vonden en welke tips ze willen onthouden.

Materiaal:

- Grote vellen papier of karton (A3 of groter)
- Tijdschriften, folders, flyers, bijvoorbeeld van gezondheid, jongereninfo, anticonceptie...
- Schaar, lijm, stiften, kleurpotloden



Materiaal

BIJLAGE 1: Lichaam en seks - thema's

BIJLAGE 2: Anticonceptiemiddelen

BIJLAGE 3: Antwoordopties loopspel

BIJLAGE 4: Werkblad - Anticonceptie

BIJLAGE 5: Werkblad - Lessen over lichaam en seks

BIJLAGE 6: Werkblad - Mag ik jou kussen?

BIJLAGE 7: Werkblad - Menstruatie

Extra lessuggesties

Link met Wablieft-boek

"Zeger vroeg niets. Niet hoe ik me voelde. Niet of dit mijn eerste keer was. Niet of ik de pil nam. Niet of ik een condoom bij me had. Ik zei ook niets. Dit deel had meester Tom niet goed uitgelegd.

Hij had wel tegen de jongens gezegd: 'Het is jullie taak om voor een condoom te zorgen.' Maar wat als de jongen dat vergeet? Daar had meester Tom niks over gezegd."

uit het verhaal: Rood

uit het boek: Vier, drie, twee, één, nul

Petra Beeckx







LET'S TALK ABOUT
LOVE



LET'S TALK ABOUT
SEX

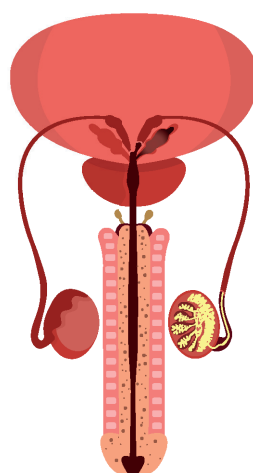
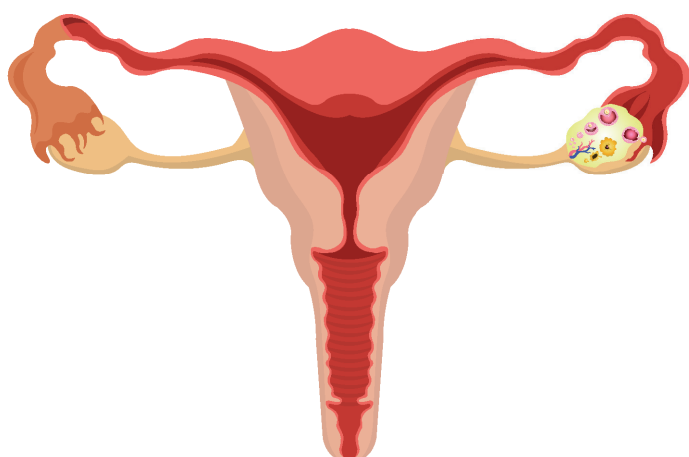


LET'S TALK ABOUT
MAN



LET'S TALK ABOUT
WOMAN





Maandstonden
Menstruatie

Anticonceptie
Voorbehoedsmiddelen

Liefde en relaties
Wensen en grenzen

Kussen
Zoenen

Seksuele opvoeding op school

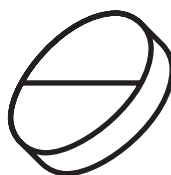
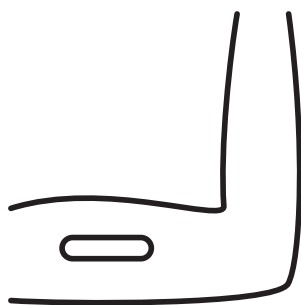
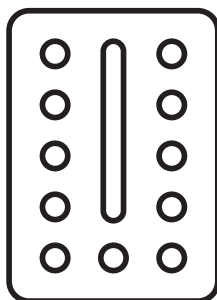
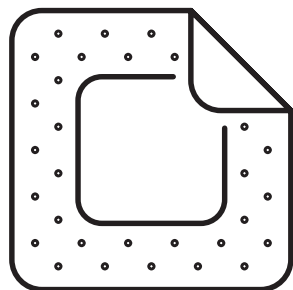
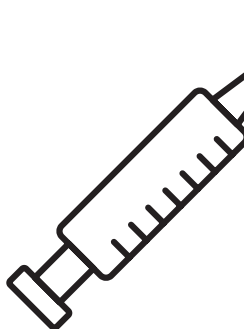
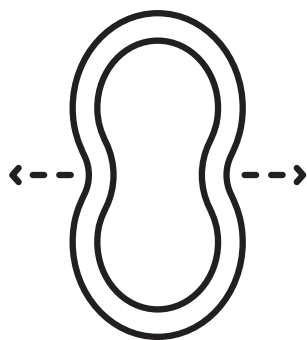
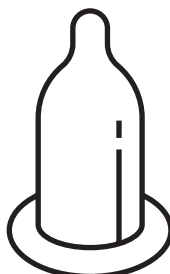
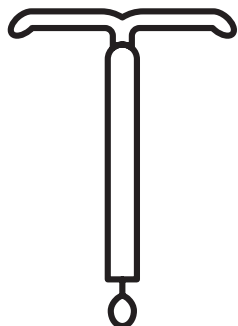
Ik heb altijd buikpijn wanneer ik mijn maandstonden heb. Wat kan ik doen?

Hoe zorg ik ervoor dat ik niet zwanger word?

Mijn lief wil seks, maar ik nog niet. Wat kan ik doen?

Hoe moet je kussen?

Waarom is les over seksualiteit en relaties belangrijk?



Wat is een taboe?

- a) Iets waarover je veel praat.
- b) Iets waarover je niet mag praten.
- c) Een plek op het internet.

Wat zegt Cleo over het internet?

- a) Alles op het internet is juist.
- b) Jongeren vinden geen info.
- c) Er is veel foute info op het internet.

Wat wil Cleo doen in de klas?

- a) Lesgeven over wiskunde.
- b) Het gesprek over seks openen.
- c) Leren hoe je zwanger wordt.

Wat is toestemming?

- a) Zwijgen.
- b) Ja zeggen dat iets mag.
- c) Nee zeggen tegen alles.

Wat zegt Cleo over praten met je lief?

- a) Dat is niet nodig.
- b) Dat is dom.
- c) Dat is belangrijk.



Wat doen jongeren soms met informatie over seks?

- a) Ze lachen ermee.
- b) Ze vertellen foute dingen aan elkaar.
- c) Ze zoeken alleen op Wikipedia.

Wat is een grens?

- a) Iets wat je wil eten.
- b) Wat je niet wil dat iemand doet.
- c) Een land.

Waarom is praten over seks belangrijk?

- a) Voor goede punten.
- b) Voor minder problemen.
- c) Om te lachen.

Wie is Cleo?

- a) Een leerling.
- b) Een leerkracht.
- c) Een dokter.

Wat is een lief?

- a) Een ouder.
- b) Een vriend(in) op wie je verliefd bent.
- c) Een kind.





Werkblad – Anticonceptie

1. Woordenschat

a. In de tekst hoor je veel nieuwe woorden. Cleo vertelt over verschillende anticonceptiemiddelen. Herken jij de **zeven** anticonceptiemiddelen? Zet een kruisje:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ hormoonpleister | ☐ hormoonstaafje |
| ☐ anticonceptie | ☐ inspuiten |
| ☐ condoom | ☐ prikpil |
| ☐ pil | ☐ inplanten |
| ☐ inbrengen | ☐ zwangerschap |
| ☐ hormoonspiraal | ☐ vaginale ring |
| ☐ soa | ☐ gynaecoloog |
| ☐ hormonen | ☐ plakken |
| ☐ voorbehoedsmiddel | ☐ huisarts |
| ☐ innemen | ☐ inplanten |

b. Vind jij de synoniemen?

_____ = _____

_____ = _____

_____ = _____

_____ = _____



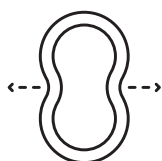
2. Welk voorbehoedsmiddel is dit?

a. Luister naar de beschrijving. Schrijf het juiste woord onder de prent:

Kies uit: hormoonpleister, condoom, pil, hormoonspiraal, hormoonstaafje, prikpil, vaginale ring.

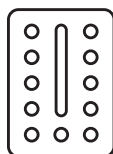














3. Hoe doe je het?

a. Vul de zin aan met het juiste werkwoord.

Kies uit: inbrengen (2x), innemen, inspuiten, plakken, omdoen, inplanen

Een hormoonpleister _____

Een condoom _____

Een pil _____

Een hormoonspiraal _____

Een hormoonstaafje _____

Een prikpil _____

Een vaginale ring _____



b. Schrijf de zinnen in de imperatief:

Een hormoonpleister

Een condoom

Een pil

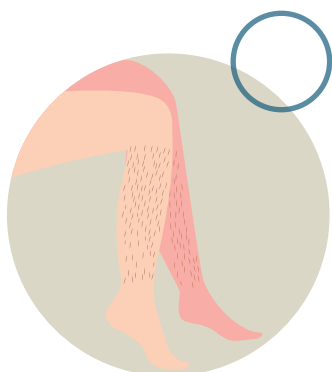
Een hormoonspiraal

Een hormoonstaafje

Een prikpil

Een vaginale ring

4. Welke invloed kunnen hormonen hebben op jouw lichaam? Kruis aan.





Werkblad-Lessen over lichaam en seks

1. Wat betekent het?

Schrijf de juiste letter bij het woord

Woorden:

- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 1. Seksualiteit | _____ | 6. Praten | _____ |
| 2. Grens | _____ | 7. Vraag | _____ |
| 3. Toestemming | _____ | 8. Informatie | _____ |
| 4. Zwanger | _____ | 9. Taboe | _____ |
| 5. Lief | _____ | | |

Betekenenissen:

- A. Ja zeggen dat iets mag
- B. Een baby in je buik hebben
- C. Iets waarover je niet mag praten
- D. Wat je wel of niet wil
- E. Spreken met iemand
- F. Iets wat je wil weten
- G. Alles over seks en liefde
- H. Info die je kan lezen of horen
- I. Vriend of vriendin waar je verliefd op bent



2. Invuloefeningen – Luisteren naar Cleo

Vul het juiste woord in de zin. Kies uit:

seksualiteit, grens, lief, praten, internet, toestemming, informatie, zwanger, vraag, taboe.

1. Er is veel foute _____ op het internet.
2. Ik heb een _____ over seks en liefde.
3. Cleo geeft les over _____.
4. Je moet altijd eerst _____ vragen.
5. Soms vertelt je vriend(in) iets wat niet klopt. Geloof niet alles op het _____
6. Als je iets niet wil, zeg dan: "Dat is mijn _____."
7. Ze is 16 jaar en al _____
8. Cleo zegt: "Je moet _____ met je lief."
9. Mijn _____ en ik praten open over grenzen.
10. Praten over seks is soms een _____, maar dat hoeft niet.



3. Woordenschatkaart

WOORD	BETEKENIS	VOORBEELDZIN
Seksualiteit	Alles wat te maken heeft met seks en liefde	
Grens	Wat je niet wil dat iemand doet	
Wens	Iets wat je graag wilt	
Toestemming	Ja zeggen als iets mag	
Zwanger	Een baby in je buik hebben	
Lief	Vriend of vriendin waar je verliefd op bent	
Praten	Spreken met iemand	
Vraag	Iets wat je wil weten	
Informatie	Wat je weet over een onderwerp	
Taboe	Iets waarover mensen niet graag willen praten	





Werkblad – Mag ik jou kussen?

1. Luister goed naar het fragment.

Beantwoord de vragen. Je mag meerdere keren naar het fragment luisteren.

a. Wat zeggen ze over kussen?

Er zijn _____ manieren om te kussen. (O veel / O weinig / O 1 goede)

b. Wat gebruiken sommige mensen als ze kussen?

- ☐ Alleen de lippen
- ☐ De tong
- ☐ Beide
- ☐ Geen van deze

c. Wat zegt Cleo over kussen?

“Het is een beetje zoals een _____.” (O sport / O dans / O spel / O ruzie)

d. Wat is belangrijk na een kus?

- ☐ Weggaan
- ☐ Zwijgen
- ☐ Praten met de ander
- ☐ Nog eens kussen

e. Wat moet je aan de andere persoon vragen?

Schrijf een voorbeeldzin:

f. Wat is volgens Cleo belangrijk bij kussen?

Kruis aan (meer dan één mogelijk):

- ☐ Samen zoeken wat fijn is
- ☐ Snel kussen
- ☐ Praten met elkaar
- ☐ Duwen of dwingen



g. Wat betekent 'gevoelens'?

- ☐ Dingen in je buik
- ☐ Wat je voelt in je hart
- ☐ Hoe je ruikt

h. Wat betekent 'aangenaam'?

- ☐ Leuk
- ☐ Raar
- ☐ Moeilijk

2. Wat denk jij?

Wat vind jij belangrijk bij een kus?

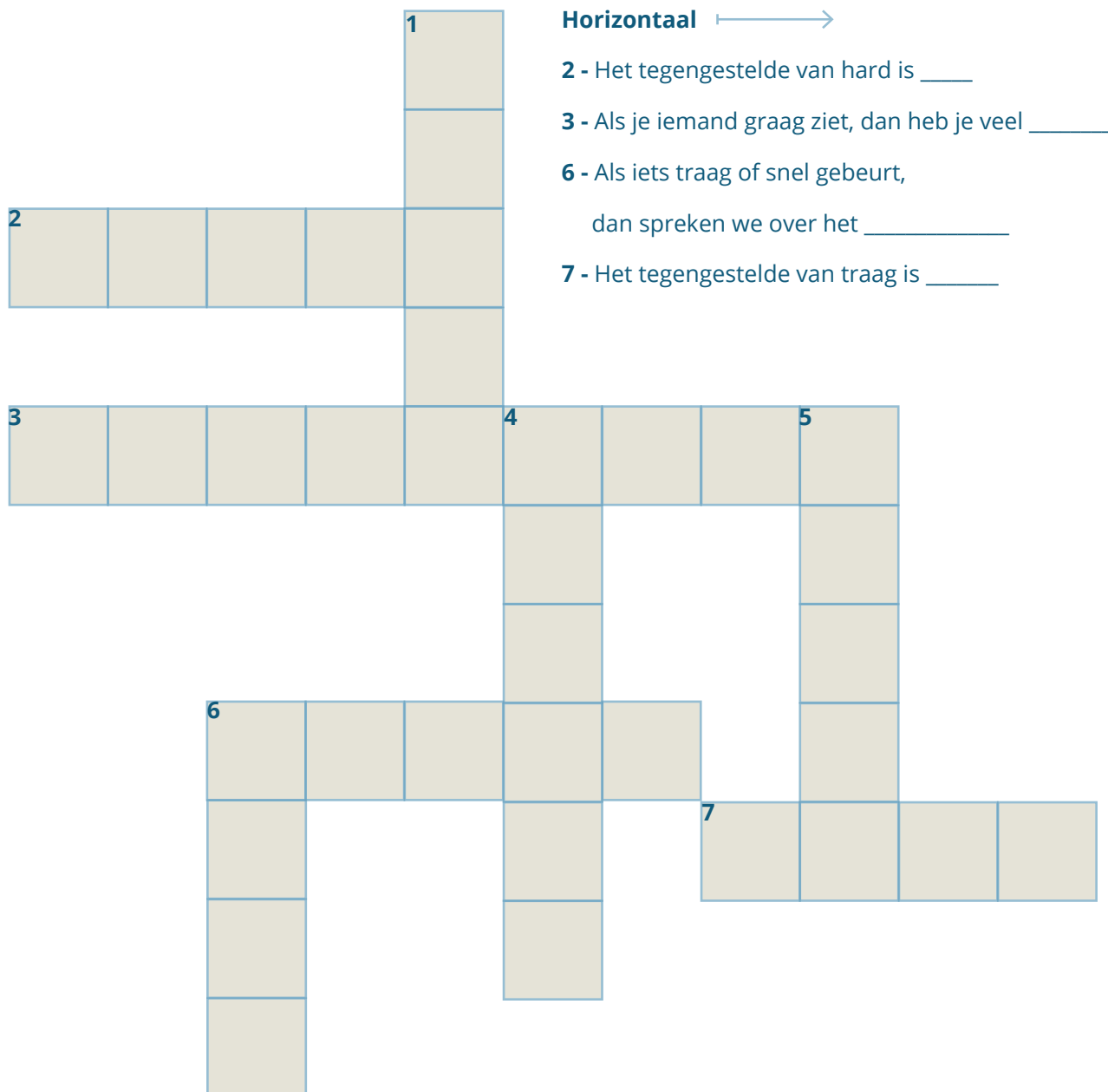
Wat zou jij doen als je een kus niet leuk vindt?

Waarom is het belangrijk om te praten met je partner over wat je fijn vindt?



3. Woordenschat

a. In de tekst hoor je veel nieuwe woorden. Maak de kruiswoordpuzzel:



- Verticaal** ↓
- 1 - Als je goed danst, dan dans je op het ____
- 4 - Je gebruikt ze om te kussen.
- 5 - We zijn met twee. We zijn ____
- 6 - Het zit in je mond. Je kan het gebruiken bij een kus.





Werkblad – Menstruatie

1. Wat kan je doen tegen pijnlijke maandstonden?

a. Vergelijk de tips van Cleo met de tips van watwat.be

TIPS VAN CLEO	TIPS VAN WATWAT.BE

b. Schrijf de tips in de imperatief:



2. De lezersbrief

Pijn pijnlijker pijnlijkst

Beste Studio OKAN

Ik ben een meisje van 15 jaar en ik heb een vraag.

Elke maand heb ik mijn regels, en dan krijg ik buikpijn. Soms doet het echt veel pijn en dan kan ik niet naar school.

Wat kan ik doen om die pijn te verlichten. Helpen pilletjes of andere dingen?

Ik durf niet naar de dokter te gaan. Wat moet ik doen?

Ik hoop dat jullie mij kunnen helpen.

Groetjes,

Anoniempje

Beantwoord de brief.
