

Handreiking voor een gesprek met jongeren over anticonceptie

Goede voorlichting over anticonceptiemiddelen blijft altijd nodig. Er worden immers steeds weer jongeren seksueel actief. Vaak krijgen jongeren voorlichting over het condoom en de pil, terwijl er veel meer is. Behalve het condoom moeten alle middelen door de vrouw of persoon met een baarmoeder worden gebruikt. Daardoor wordt de verantwoordelijkheid om niet zwanger te raken ook vaak bij vrouwen gelegd. Maar dat is niet slim, en niet eerlijk. Bovendien lopen mannen of mensen met een penis zelf ook een risico om een kind te verwekken door de bescherming in handen van hun sekspartner te leggen. Bij ongeplande zwangerschappen onder jongeren werd meestal geen anticonceptie gebruikt (aldus 42% van de jongens en 32% van de meisjes). Bij een derde van de jongeren ging er bij de ongeplande zwangerschap iets mis met het anticonceptiegebruik, meestal was het condoom gescheurd of de pil vergeten (Seks onder je 25^e 2017, Rutgers en Soa Aids Nederland).

Daarom is het belangrijk om zowel met jongens als meiden te praten over anticonceptie, gedeelde verantwoordelijkheid en de beperkende normen die er spelen om anticonceptie te gebruiken. Ook hebben jongeren soms onjuiste ideeën over anticonceptie of het risico op een zwangerschap.

Deze handreiking met praktische werkvormen kun je gebruiken om hier met jongeren in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en het mbo over te praten. Op deze leeftijd zijn veel jongeren seksueel actief, waarbij het dus belangrijk is dat ze anticonceptie gaan gebruiken. De informatie die ze kregen in de onderbouw kan dan al zijn weg gezakt. Door een gedeelde verantwoordelijkheid te voelen en te leren afstemmen met de partner over seksualiteit en anticonceptiegebruik, kunnen jongeren veilige, onbezorgde en plezierige seksuele contacten hebben.

Deze handreiking bestaat uit 2 onderdelen.

- a. Onderdeel A gaat in op meningsvorming en communicatie.
- b. Onderdeel B gaat in op kennis en misvattingen over anticonceptie en het risico op onbedoelde zwangerschap.



Opzet

1. Introductie

Maak daarvoor gebruik van bovenstaande informatie.

2. Spreek regels af voor een veilige sfeer

Voor een goede discussie is een veilige sfeer belangrijk. Een veilige sfeer is een ontspannen, maar serieuze sfeer. Bedenk daarom eerst met de leerlingen een aantal regels. Vergeet in ieder geval de volgende regels niet:

- Je bepaalt zelf wat je zegt of niet wilt zeggen.
- Geef je eigen mening, heb het niet over anderen.
- Iedereen mag anders denken. Verschillen benoemen mag, veroordelen niet.
- We lachen elkaar niet uit.
- Het doel is om van elkaar te leren.

Schrijf deze afspraken op een groot vel en hang deze in de ruimte.

3. Kies een werkvorm

- Klassikaal

Je kunt kiezen voor een actieve of zittende werkvorm.

- Actief: deel de ruimte in twee. Laat jongeren aan de linker kant van de ruimte staan wanneer ze het er mee eens zijn en aan de rechter kant wanneer ze het niet eens zijn met de stelling.
- Zittend: geef alle jongeren 1 kaartje met oneens en 1 kaartje met eens. Ze houden dit kaartje in de lucht wanneer de stelling is genoemd.

Optioneel kun je er voor kiezen om de groep in kleine gemengde (m/v) groepjes op te splitsen. Doe dit alleen als je het idee hebt dat jongens en meiden makkelijk onderling over het onderwerp praten.

4. Bespreek de stellingen en/of de quizvragen

Presenteer de stellingen 1 voor 1, of laat de stellingen in groepjes bespreken. Zorg er eventueel voor dat deze zichtbaar zijn door ze vooraf op een flap-over te schrijven of maak gebruik van de bijgeleverde PowerPoint-presentatie met stellingen.

Alle stellingen zijn gebundeld per thema en gekoppeld aan een bepaald doel. Eronder staat een toelichting plus informatieve websites om naar te verwijzen.

Tips bij het bespreken van de stellingen:

- Zorg dat alle jongeren een keer het woord krijgen. Soms is het zo dat een aantal jongeren steeds uit zichzelf het woord nemen. Dat is goed, maar het is juist belangrijk om zo veel mogelijk diversiteit aan meningen naar voren te laten komen. Jongeren leren hierdoor van elkaar. Én ze leren communiceren over anticonceptie. Het kan daarom helpen om beurten te geven. Geef daarbij wel aan dat iemand mag 'passen'. Verplicht niemand om over dit onderwerp te praten.
- Laat iedereen maximaal 1 minuut aan het woord om zijn of haar punt toe te lichten. Spreek dit ook vooraf met de jongeren af.
- De meeste stellingen gaan over een mening, dan is er dus geen goed of fout antwoord. Wel wil deze handreiking de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor anticonceptie bevorderen. Bij onderdeel B gaat het om juiste en onjuiste informatie. De juiste antwoorden staan in de Powerpoint-presentatie.

5. Sluit de les af.

Verwijs leerlingen door naar de website Sense.info voor betrouwbare informatie. Vraag eventueel bij de lokale GGD naar visitekaartjes of gadgets van Sense.info.

Je kunt ook ruimte bieden om anoniem vragen te stellen door een vragenbox neer te zetten en de vragen een volgende keer te bespreken. Als de sfeer veilig genoeg is, kun je ook jongens en meiden vragen laten stellen aan elkaar.

Onderdeel A: Meningsvorming en communicatie

Jongeren moeten niet alleen weten dat anticonceptie essentieel is om een zwangerschap te voorkomen, welke betrouwbare (en onbetrouwbare) middelen er zijn en hoe je die gebruikt. Het is natuurlijk zaak dát ze anticonceptie gebruiken, hierover leren praten en onderhandelen met hun sekspartner. Daarvoor is het goed om ze te laten nadenken over beperkende normen en ideeën.

Let op: in dit onderdeel zijn er geen foute of goede antwoorden.

Stellingen (Powerpoint-presentatie)

1. Thema: Wie moet het regelen?

Doel: Doorbreken van gendernormen over het regelen van anticonceptie.

Stellingen:

- Jongens moeten condooms kopen en gebruiken om soa's te voorkomen.
- Meiden moeten anticonceptie betalen en gebruiken om zwangerschap te voorkomen.
- Als je samen seks hebt, zou je de kosten voor de gebruikte anticonceptie moeten delen.

Er wordt vaak nog gedacht dat jongens voor het condoom moeten zorgen en meiden voor andere anticonceptie (zoals de pil, spiraal, prikpil, etc). Maar op die manier is het voorkomen van een zwangerschap geen gedeelde verantwoordelijkheid. Bovendien kan er altijd iets mis gaan met anticonceptie, dus anticonceptie plus een condoom gebruiken is het meest veilig. En alleen een condoom beschermt tegen soa's! Als jongeren er samen over praten hoe ze de bescherming regelen en de lasten delen, wordt het makkelijker om voor goede bescherming te zorgen en kunnen beiden genieten van seks, zonder zorgen.

Uit een peiling van Rutgers (2020) blijkt dat drie kwart van de jonge mannen en vrouwen vindt dat anticonceptie een gedeelde verantwoordelijkheid is.

- [Jongens en anticonceptie | Sense.info](#)
- [Luister naar Sense Talk | Sense.info](#) (aflevering 14: condooms)
- [Anticonceptie keuzehulp | Rutgers](#)

2. Thema: risico's nemen

Doel: Stimuleren van gedeeld verantwoordelijkheidsgevoel voor het voorkomen van onbedoelde zwangerschap.

Stellingen:

- Als een meid zwanger raakt, is het haar eigen schuld.
- Als een jongen een meid zwanger maakt, is hij dom geweest.
- Seks heb je met z'n tweeën, dus je bent allebei verantwoordelijk dat er geen zwangerschap van komt.

Wanneer er onveilig geveeën is (penis in vagina seks) is er risico op een zwangerschap. Vaak worden jongeren hierdoor overvallen. Met name jongens zijn zich niet altijd bewust van dit risico, omdat ze zelf de gevolgen niet direct ervaren, zich niet zo met anticonceptie hebben bezig gehouden en er vaak weinig kennis van hebben. Ze kunnen ervan uit gaan dat een meisje zorgt dat zij zich goed beschermt. Maar hoe kun je dat zeker weten, zeker als je iemand nauwelijks kent? Bovendien is het niet altijd makkelijk om anticonceptie te gebruiken, en dat goed te doen. Er kan altijd iets mis gaan. En geen enkele anticonceptiemethode is 100% veilig. Seks heb je samen, en er is altijd een risico op een zwangerschap. Daarom is het belangrijk dat zowel jongens als meiden weten hoe ze zich goed kunnen beschermen en welke actie ze kunnen ondernemen na onveilige seks, om een onbedoelde zwangerschap nog te voorkomen.

Uit een peiling van Rutgers (2020) blijkt dat 64% van de jonge mannen zelf geen risico wil nemen en een condoom gebruikt.

- [Onveilig geveeën? Neem actie! | Sense.info](#)
 - [Zwanger of niet? | Sense.info](#)
 - [Morning-afterpil | Sense.info](#)
 - [Jongens en anticonceptie | Sense.info](#)
-

3. Thema: Gendernormen en dubbele seksuele moraal

Doel: Herzien van gendernormen ten aanzien van het gebruik van anticonceptie.

Stellingen:

- Een jongen die uit zichzelf een condoom gebruikt, is stoer.
- Meiden die condooms bij zich hebben zijn verstandig.
- Jongens weten het beste hoe je het condoom goed om doet.

Er wordt vaak nog gedacht dat jongens stoer zijn en meiden een hoer wanneer zij uitkomen voor hun seksualiteit of een condoom bij zich dragen. Het bespreekbaar maken van deze dubbele seksuele moraal kan wellicht zorgen voor meer gelijkwaardigheid in seksualiteit. De verantwoordelijkheid voor een condoom hoeft ook niet alleen bij jongens te liggen, meiden kunnen hier ook zorg voor dragen. En jongens weten ook niet altijd hoe je een condoom goed omdoet. Bij veel consulten op de soa-poli blijkt dat het condoom niet op de juiste manier is omgedaan (vaak is het tuitje niet dichtgeknepen) en daardoor is gescheurd. Belangrijk dus dat meiden ook weten hoe je een condoom goed gebruikt en dat zij ook goed voorbereid zijn op eventuele seks door condooms bij de hand te hebben. Goed voorbereid zijn is juist verstandig!

- [Alles over condooms | Soaids.nl](#)
 - [Jongeren die praten over condooms | Sense.info](#)
 - [Luister naar Sense Talk | Sense.info](#) (aflevering 14: condooms)
-

4. Thema: Het gebruiken van anticonceptiemiddelen

Doel: Positieve houding bewerkstelligen om anticonceptie te gebruiken.

- Seks kan alleen leuk zijn als je allebei geen zorgen hebt over een mogelijke zwangerschap.
- Het gebruiken van een condoom heeft veel voordelen.

- Er zijn anticonceptiemiddelen genoeg om uit te kiezen.

Er is een groot aanbod in anticonceptiemiddelen, met verschillende eigenschappen. Behalve het mannencondoom en sterilisatie moeten alle middelen door de vrouw/degene die zwanger kan raken worden gebruikt. Een anticonceptiemiddel moet goed bevallen, wil iemand het blijven gebruiken. Al zal geen enkel anticonceptiemiddel ideaal zijn, en soms kan iemand last hebben van bijwerkingen. De online keuzehulp www.anticonceptievoorjou.nl kan helpen bij het maken van een persoonlijke keuze. Maar: alleen een mannencondoom en een vrouwencondoom beschermen ook tegen soa's. Een anticonceptiemiddel in combinatie met een condoom is dus de beste bescherming. Belangrijk is om voor de seks af te stemmen welke anticonceptie wordt gebruikt, om zorgeloos te kunnen genieten.

- [Condoom, pil en meer | Sense.info](#)
- [De Anticonceptiekeuzehulp – Rutgers \(seksualiteit.nl\)](#)
- [De Vrij Veilige Dating Show | Sense.info](#)

5. Thema: Barrières voor het gebruik van anticonceptiemiddelen

Doel: Doorbreken van beperkende gedachten om anticonceptie te gebruiken.

- Het is gênant / awkward om condooms te kopen.
- Het is gênant / awkward om een morning-afterpil te kopen.
- Het is lastig om de huisarts te vragen om anticonceptie.
- Het is lastig om een condoom om te doen.
- Ik durf met mijn ouders te bespreken dat ik anticonceptie wil gebruiken.

Het kan voor jongeren heel beschamend zijn om anticonceptie te regelen. Daarmee geef je immers aan dat je seks hebt of wilt hebben, en vaak willen ze niet dat anderen dat weten of hier een oordeel over hebben. Erover praten met elkaar en horen dat anderen ook anticonceptie regelen, maakt het minder schaamtevol en kan de drempel verlagen om zelf anticonceptie te regelen. Het kan ook steunend zijn dat anderen het ook ongemakkelijk vinden, maar het toch hebben gedaan.

- [Veelgestelde vragen over anticonceptie | Sense.info](#)

6. Thema: Afstemmen met je bedpartner over anticonceptiegebruik

Doel: communicatie over anticonceptie tussen (bed)partners bevorderen.

- Als je geen relatie hebt met iemand, is het des te belangrijker om te praten over het voorkomen van zwangerschap en soa's.
- Het is goed als een jongen aan een meisje vraagt of zij anticonceptie gebruikt.
- Het is goed als een meisje over condoomgebruik begint.

Anticonceptie lijkt misschien alleen een vrouwenzaak. Voor mannen is er immers alleen maar het condoom. Jongens kunnen er vanuit gaan dat een meisje zich goed beschermt, of het haar verantwoordelijkheid vinden om te zorgen dat ze niet zwanger wordt. Maar hoe kan een jongen bij een los contact of onenightstand weten of het meisje een betrouwbare anticonceptiemethode gebruikt en dat goed doet? Sommige meiden willen geen anticonceptie met hormonen, en houden hun vruchtbare dagen in de gaten. Geen betrouwbare anticonceptiemethode! En zonder condoom is er natuurlijk een risico op soa's. Belangrijk dat bedpartners het hier met elkaar over hebben, voordat

de kleren uit gaan. Het zou niet moeten uitmaken wie er over voorbehoedsmiddelen begint. Het laat zien dat je je verantwoordelijk voelt voor jezelf en voor de ander, zodat je samen onbezorgd kunt genieten.

Uit Seks onder je 25^e 2017 (Rutgers en Soa Aids Nederland) blijken 4 op de 10 jongens geen condoom te hebben gebruikt bij de laatste onenightstand.

- [Praten over anticonceptie | Sense.info](#)
 - [Praten over condoomgebruik | Sense.info](#)
 - [Jongens en anticonceptie | Sense.info](#)
-

7. Thema: praten over seks

Doel: stimuleren om met de bedpartner wensen en grenzen af te stemmen.

- Seks betekent penis-in-vagina seks
- Met penis-in-vagina seks kunnen meiden klaarkomen
- Je moet seks gewoon doen, je merkt wel wat de ander wil of niet wil
- Seks zonder penetratie is ook leuk

Leren praten over wensen en grenzen is heel belangrijk. Dan gebeurt er niets tegen de wil van de ander. Het kan best sexy zijn om te vragen wat de ander fijn vindt. Penis-in-vagina seks is niet voor iedereen het meest fijn. Vrouwen komen van alleen penetratieseks vaak niet klaar. In plaats van automatisch geslachtsgemeenschap te hebben, maak je seks leuker door elkaar te ontdekken en te onderzoeken wat de ander fijn vindt. En zonder penetratieseks kan er ook geen zwangerschap ontstaan, dus je kunt hiermee ook risico vermijden.

- [Praten over seks | Sense.info](#)
 - [De eerste keer | Sense.info](#)
 - [Clitoris | Sense.info](#)
 - [Sekstechnieken | Sense.info](#)
-

Onderdeel B: kennis en misvattingen

Doel: kennis en misvattingen inventariseren, mythes ontkrachten

Er zijn veel mythes die, onterecht, in stand worden gehouden. Dit maakt dat jongeren soms niet kiezen voor betrouwbare anticonceptie. Ook denken sommige jongeren geen risico te lopen (op soa of onbedoelde zwangerschap), terwijl ze dat wel doen.

Let op: in dit onderdeel is er een juist antwoord. Het juiste antwoord en een toelichting daarop staat in de Powerpoint-presentatie.

Quiz-vragen (Powerpoint-presentatie)

1. Van sommige anticonceptiemiddelen kun je onvruchtbaar worden.

Niet waar.

2. **De penis terugtrekken voor het klaarkomen, is een betrouwbare manier om een zwangerschap te voorkomen.**
Niet waar.
3. **Een meisje kan zwanger raken als ze sperma doorslikt.**
Niet waar.
4. **Als je seks hebt terwijl een meisje nog ongesteld is, kan ze zwanger raken.**
Waar.
5. **Als je je goed wast na de seks, kun je een soa of zwangerschap voorkomen.**
Niet waar.
6. **De pil moet je elke dag rond dezelfde tijd slikken.**
Waar.
7. **Er is nu ook een mannenpil.**
Niet waar.
8. **Er zijn meer dan 10 verschillende anticonceptiemiddelen.**
Waar.
9. **Een morning-afterpil is hetzelfde als een abortuspil.**
Niet waar.
10. **Als je anticonceptie gebruikt, kan er toch een zwangerschap ontstaan.**
Waar.

Er heersen misvattingen rondom anticonceptie en het risico op zwangerschap. Zo denken meiden soms dat ze onvruchtbaar zijn wanneer zij (meerdere keren) onveilig hebben gevreeën, maar niet zwanger geworden zijn. Ook denken jongeren soms dat de morning-afterpil een zwangerschap altijd kan voorkomen, of een zwangerschap afbreekt. De morning-afterpil stelt alleen de eisprong uit als die nog niet is geweest.

- [Veel gestelde vragen | Sense.info](#)
- [Anticonceptie-quiz | Sense.info](#)

Wil je meer doen met dit thema?

De volgende aanvullende materialen zijn geschikt om nog meer aandacht te geven aan dit thema:

1. [Lang Leve de Liefde](#)
Deze lesmethode besteedt aandacht aan dit thema in 2 van de 6 lessen.
2. [Anticonceptiekoffer](#)
Deze koffer bevat alle anticonceptiemiddelen. Jongeren kunnen ze hierdoor een keer zien en voelen. Over alle middelen is ook achtergrondinformatie toegevoegd.
3. [Can You Fix It](#)
Een serious game waarbij jongeren naar een kort filmpje kijken. In het filmpje komen de jongeren in een situatie terecht. De afloop kan worden veranderd door op de 'fix-it' knop te

drukken. Selecteer op het onderwerp 'anticonceptie' of 'zwanger' voor filmpjes die bij dit thema passen.

4. [Uitvouwfolder Anticonceptie voor jou](#)

Deze folder geeft een snel overzicht van beschikbare anticonceptiemiddelen. Handig voor jongeren, maar ook voor de professional om snel iets op te kunnen zoeken over een middel.

5. [Vergelijkend overzicht van anticonceptiemiddelen](#)

De kenmerken van alle anticonceptiemiddelen overzichtelijk naast elkaar op een A4. Op de achterzijde staan de middelen afgebeeld. Om te downloaden en printen.