

# Lang Leve de Liefde

wensen en grenzen



Docentenhandleiding

Praktijkonderwijs en VMBO Onderbouw



# Inhoudsopgave

## De module *Wensen en Grenzen*

	bladzijde
Waarom is deze module nodig?	2
Waar gaat deze module over?	3
<i>Can You Fix It?</i>	3
Lang Leve de Liefde	3

## Algemene informatie

Doel van de module	4
Doelgroep	4
Genderspecifiek	4
Uitvoering	4
Materialen	4
Duur	4
Aansluiten bij de seksuele ontwikkeling van de jongeren	4
Groepsgrootte	5
Sfeer in de klas	5
Aandachtspunten	5

## Les 1: Versieren en versierd worden

1a: Je eigen wensen en grenzen	7
1b: Communiceren over wensen en grenzen	9

## Les 2: Verkering, vertrouwen en groepsdruk

2a: Je eigen wensen en grenzen	12
2b: Communiceren over wensen en grenzen	14

# De module Wensen en Grenzen

## Waarom is deze module nodig?

De module *Wensen en Grenzen* gaat over versieren en daten, over consent (zeker weten dat je allebei wil) en over seksueel grensoverschrijdend gedrag. Seksueel grensoverschrijdend gedrag wil zeggen dat seksueel gedrag over de grens van een van de twee gaat. Vrijen tegen je zin is een duidelijke vorm van grensoverschrijding, maar ook een klap op de billen of het online versturen van een seksueel getinte foto kunnen als grensoverschrijdend worden ervaren.

De meeste jongeren vinden dwang en druk uitoefenen grensoverschrijdend. Zij vinden dat zin in seks van twee kanten moet komen. Ondanks deze opvattingen worden grenzen toch regelmatig overschreden: 14% van de meisjes en 3% van de jongens heeft weleens seksueel geweld, zoals seks tegen hun zin of onder dwang meegemaakt. Voor praktisch opgeleide jongeren liggen deze percentages hoger 16% en 4%.\*

Een belangrijke oorzaak van seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn de gendernormen die bestaan voor hoe meisjes en jongens horen te zijn. Uit die gendernormen komt een dubbele seksuele moraal: er gelden andere regels voor jongens en voor meisjes. Voor jongens is het cool om seksueel ervaren te zijn, voor meisjes is het riskant, omdat ze het stempeel 'slet' kunnen krijgen. Daaruit komt ook de dubbele boodschap die jongeren aan elkaar afgeven. De dubbele boodschap van jongens naar meiden is: je moet niet te makkelijk zijn, maar ik wil wel graag seks met je. De dubbele boodschap van meiden naar jongens is: je moet lef hebben en initiatief tonen, maar ook laten zien dat je mij en mijn grenzen respecteert. Door deze dubbele boodschap weten jongeren niet precies wat de ander wil. Soms weten ze ook niet goed wat ze zelf willen. Hierdoor kan grensoverschrijdend gedrag makkelijker plaatsvinden.

*Bron: Seks Onder je 25e. Seksuele Gezondheid van Jongeren in Nederland Anno 2017. H. de Graaf et al. 2017*





## Waar gaat deze module over?

In de module *Wensen en Grenzen* denken jongeren na over hun eigen wensen en grenzen. Ze leren dat wensen en grenzen verschillen van persoon tot persoon en dat communicatie hierover belangrijk is om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Ze krijgen handvatten om over wensen en grenzen te communiceren.



### Can You Fix It?

De module *Wensen en Grenzen* bestaat uit een handleiding voor docenten, werkbladen voor de leerlingen en een serie films uit de game: *Can You Fix It?*

*Can You Fix It?* is een game die door Soa Aids Nederland en Rutgers is ontwikkeld binnen de campagne 'Maak Seks Lekker Duidelijk'. De game bestaat uit films die de jongeren leren inschatten wanneer een situatie uit de hand loopt of seksueel grensoverschrijdend wordt. Deze game kan online zelfstandig door jongeren gespeeld worden. De module *Wensen en Grenzen* is opgebouwd rond de films van *Can You Fix It?* en biedt deze begeleiding door oefeningen en uitleg over wensen en grenzen.

## Lang Leve de Liefde

De module *Wensen en Grenzen* is een aanvullende module behorend bij de lessenserie 'Lang Leve de Liefde' voor praktijkonderwijs en VMBO. Er is een versie voor de onderbouw en een versie voor de bovenbouw.

De module voor de onderbouw sluit direct aan op les 3 van *Lang Leve de Liefde Onderbouw: Wat zijn jouw grenzen?*. Het verdient aanbeveling om in de onderbouw de module direct na les 3 uit te voeren ter verdieping van het onderwerp wensen en grenzen. In de bovenbouw van praktijkonderwijs en VMBO kan de module *Wensen en Grenzen Bovenbouw* worden gebruikt. Deze module is bedoeld als herhaling en kan zelfstandig in de klas worden aangeboden. Ook sluiten deze modules aan bij de module *L.O.V.E. online*, over wat je wel en niet online doet, over online daten en sexting.



# Algemene informatie

**Hier vind je de praktische informatie over de doelgroep, de lessen en het materiaal. Daarnaast zijn enkele suggesties opgenomen voor het creëren van een veilige sfeer in de klas en het omgaan met gemengde groepen.**

## Doel van de module

Deze lessen vormen een module bij het lespakket 'Lang Leve de Liefde' (LLdL) en richten zich op het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Aan het eind van de lessenreeks zijn de jongeren zich bewust van hun eigen wensen en grenzen. Daarnaast begrijpen ze dat wensen en grenzen verschillen van persoon tot persoon en dat communicatie hierover belangrijk is om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Ze krijgen handvatten om over wensen en grenzen te communiceren.

## Doelgroep

De lessen zijn ontwikkeld voor gebruik op het VMBO en praktijkonderwijs. Lessen 1 en 2 zijn door de onderwerpen vooral geschikt voor de onderbouw (leeftijd 13-15). Lessen 3 en 4 passen beter bij de bovenbouw (leeftijd 14-16).

## Genderspecifiek

De lessen zijn ontwikkeld om in seksehomogene groepen aan te bieden. Jongens en meisjes apart dus. Veel jongeren vinden het makkelijker over seks te praten en vragen te stellen in een groep van dezelfde sekse. De module is genderspecifiek te downloaden.

## Uitvoering

De module *Wensen en Grenzen* kan worden gegeven door docenten in de vakgebieden biologie, maatschappijleer, verzorging en door mentoren.

De module is zo opgebouwd dat de lessen elkaar ondersteunen. Het is belangrijk om de volgorde van lessen aan te houden en geen onderdelen over te slaan, zodat de leerlingen stap voor stap een beter idee krijgen over hun wensen en grenzen. Als de lessen te lang duren en leerlingen hun concentratie verliezen, is het mogelijk elke les op te splitsen in twee delen.

## Materialen

Deze module bestaat uit een docenthandleiding, werkbladen en films. Alle materialen, ook de films, zijn terug te vinden op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl) onder extra modules - wensen en grenzen. Er is een computer met internetverbinding en geluid nodig om de films te bekijken.

Het is prettig om tijdens de uitvoering van de lessen in een lokaal te zitten waar niet gestoord wordt. Andere docenten of leerlingen uit andere klassen die binnenlopen, kunnen de veilige sfeer in de klas verstoren. Je kunt ook een niet-storen bordje aan de deur te hangen.

## Duur

Elke les duurt (zonder pauze) iets meer dan een uur, afhankelijk van het soort jongeren dat in de klas zit en de grootte van de groep. Als de lessen te lang duren kan elke les ook in twee delen worden gegeven.

## Aansluiten bij de seksuele ontwikkeling van de jongeren

De lessen zijn bedoeld voor jongeren van 13-16 jaar. In deze leeftijdscategorie neemt de interesse voor seksualiteit sterk toe en beginnen jongeren een seksueel zelfbeeld te ontwikkelen. Ze worden veelal voor het eerst verliefd, gaan voor het eerst uit en hebben hun eerste seksuele ervaringen. De onderlinge verschillen in ontwikkeling kunnen echter groot zijn, waardoor jongeren binnen één klas op geheel verschillende niveaus van ervaring zitten. De oefeningen in deze module bieden daar ruimte voor, maar ook als docent is het belangrijk hier rekening mee te houden.

Probeer als docent zoveel mogelijk op de achtergrond te blijven en laat de leerlingen voornamelijk zelf aan het woord. Geef hen voldoende tijd om over hun antwoorden na te denken. Onthoud dat de leerlingen er zelf achter moeten komen wat hun eigen wensen en grenzen zijn. Als docent bied je de handvatten.



## Groepsgrootte

De lessen zijn voornamelijk geschikt voor kleine groepen. In grotere groepen bestaat de kans dat enkele mondige jongeren de anderen ondersneeuwen. Het wordt sterk afgeraden om de lessen in een groep groter dan 10 jongeren te geven, tenzij er sprake is van een erg goede en vertrouwelijke sfeer binnen de groep.

## Sfeer in de klas

Maak gebruik van de aandachtspunten om een veilige sfeer te bewaken. Benoem deze punten aan het begin van elke les en ga pas verder met de les als er duidelijke afspraken zijn gemaakt en iedereen heeft beloofd zich aan de aandachtspunten te houden. Je kunt gebruik maken van het werkblad 'Tien Gouden Regels' uit les 1 van Lang Leve de Liefde. Dit werkblad is te downloaden op [lesgevenindiefde.nl](http://lesgevenindiefde.nl).

Het is mogelijk dat er in de klas jongeren zijn met slechte ervaringen op het gebied van relaties & seks. Voor hen kunnen de films confronterend zijn. Wees je hier bewust van als docent en zorg voor een veilige sfeer in de klas. Geef de jongeren indien nodig tijd om stoom af te blazen als ze boos/verdrietig/ geshockt zijn of ergens over willen doorpraten.

## Aandachtspunten

- Alles wat er in de les besproken wordt, blijft binnen de klas. Spreek met de leerlingen af dat wat besproken is tijdens de les niet op internet of social media geplaatst mag worden of besproken met anderen.
- Respecteer elkaars mening, gevoelens, culturele en seksuele achtergrond.
- Maak afspraken over woordgebruik en de omgang met elkaar. Homovijandige, seksediscriminerende en racistische opmerkingen worden niet getolereerd.
- Iedereen doet zijn best en is eerlijk tijdens de lessen.
- Goed of fout bestaan tijdens deze lessen niet. De bedoeling is ervan te leren.
- Luister naar elkaar en laat elkaar uitspreken.
- Lachen is oké, maar iemand uitlachen niet.
- In de lessen gaat het over hoe meisjes en jongens met elkaar omgaan. Veel voorbeelden die gebruikt worden gaan over relaties tussen jongens en meisjes, omdat veel jongeren heteroseksueel zijn. Maar er zijn ook steeds voorbeelden over relaties tussen jongens, en tussen meisjes. Dit is belangrijk om aan jongeren mee te geven dat ze zelf ook homo, bi of lesbisch mogen zijn. Benoem dit. Als er lacherig over gedaan wordt, leg dan uit dat de school het belangrijk vindt dat iedereen mag zijn wie hij of zij is, en dat je seksuele identiteit, op wie je valt, daar ook bij hoort. Dat de school een veilige school wil zijn.
- Als een leerling ergens niet over wil praten of iets niet wil vertellen, is dat ook goed. Wees alert op signalen van eventuele problemen en verwijst zo nodig door naar een vertrouwenspersoon of mentor.

Meer tips en aandachtspunten zijn te vinden in de docentenhandleiding van Lang Leve de Liefde en op de website [www.lesgevenindiefde.nl](http://www.lesgevenindiefde.nl).



LES  
1Versieren en  
versierd worden

Deze les gaat over versieren en versierd worden. Het gaat ook over wensen en grenzen in een vriendschap of verkering.

## Lesdoelen

**Les 1a:** Meiden leren hun eigen wensen en grenzen kennen.

**Les 1b:** Meiden leren communiceren over wensen en grenzen, van zichzelf en van anderen.

## Duur

De les is opgedeeld in 2 delen, 1a en 1b. Je kunt de delen los van elkaar geven, of meteen na elkaar. Samen duren ze iets langer dan een uur. Bij grotere of onrustige groepen raden we aan de lessen los van elkaar aan te bieden. Wanneer de lessen meteen na elkaar worden gegeven, raden we aan een korte pauze in te lassen tussen beide lessen.

## Denk aan

- Smartboard/schoolbord/flipover
- Computer met internetverbinding en geluid, evt. een beamer
- Pennen voor de jongeren
- Niet-storen bordje op de deur
- Materialen oefeningen (uitprinten, evt. uitknippen)
  - Wensen- en Grenzenkaarten
  - Formulier communicatielijsten individueel
  - Formulier versiertips
- Filmpjes klaarzetten

BIJBEHORENDE  
FILMS:

*Ben je Oke?*

EN

*Friends with  
benefits*



LES  
1A

## Versieren en versierd worden

Je eigen wensen  
en grenzen

VOORLEZEN

**Lees voor:** 'Deze les gaat over wensen en grenzen op het gebied van verkering en seks. Jullie hebben gezien dat we jongens en meiden apart lesgeven. Dat doen we omdat het soms makkelijker is om over deze dingen te praten met meiden onder elkaar. Ik wil jullie graag herinneren aan de afspraken die we met elkaar hebben gemaakt over respect voor elkaar en vertrouwelijkheid.'

Neem de aandachtspunten uit de inleiding of de Tien Gouden Regels (werkblad bij Lang Leve de Liefde) opnieuw met de leerlingen door en zorg dat iedereen belooft zich eraan te houden. Benadruk extra dat roddelen niet mag. Iedereen moet zich veilig voelen in de groep en daarom is het belangrijk dat de meiden niets van wat er is gezegd aan anderen doorvertellen. Ook niet online.



VOORLEZEN

## 1. Wensen

**Lees voor:** 'Deze les gaat over wensen en grenzen. Kunnen jullie bedenken wat wensen zijn?' Geef de meiden tijd om antwoorden te bedenken. Leg daarna uit wat wensen zijn.

- Wensen zijn dingen die zij belangrijk vinden. Dingen waarvan ze hopen dat die gebeuren als ze praten met iemand die ze leuk vinden.
- Wensen kunnen voor iedereen anders zijn.

Vraag aan de meiden welke wensen zij hebben als ze uitgaan (bv. kletsen met vriendinnen, een jongen of meisje ontmoeten, of zoenen). Wanneer vinden zij dat de avond geslaagd is, wanneer zijn ze tevreden en zijn hun wensen uitgekomen? Daarna maakt iedereen voor zichzelf de volgende oefening. Als er meiden zijn die niet uitgaan, maak het dan breder: als je iemand leert kennen, op school of op straat, of via vriendinnen.

## Oefening 1.1 WENSENKAART

**Als jij uitgaat en een leuke jongen of een leuk meisje ontmoet, wat hoop je dan dat er gebeurt?**

De meiden kruisen op de wensenkaart aan wat hun wensen zijn als ze uitgaan. Maak vooraf duidelijk dat dit een individuele oefening is die niet met de klas gedeeld hoeft te worden. De wensenkaart hoeft achteraf niet ingeleverd te worden. Zorg dat er ruimte is om de oefening zelfstandig in te vullen.

**Doel:** De meiden denken na over hun eigen wensen bij het ontmoeten van iemand die ze leuk vinden.







## 2. Grenzen

VOORLEZEN

**Lees voor:** 'We hebben het net gehad over

wensen. Nu gaan we praten over grenzen. Kunnen jullie bedenken wat grenzen zijn? 'Geef de meiden tijd om antwoorden te bedenken. Leg daarna uit wat grenzen zijn.

- Grenzen laten zien wanneer je iets juist *niet* wilt.
- Grenzen kunnen net als wensen voor iedereen anders zijn.

Vraag aan de meiden welke grenzen zij hebben tijdens het uitgaan. (bv. ik wil niet dat een jongen of een meisje me zoent, ik wil niet dat hij of zij mijn nummer vraagt).

Of je iemand wel/niet leuk vindt, heeft meestal invloed op je grenzen.

Vraag de meiden of ze het verschil begrijpen. Daarna maakt iedereen voor zichzelf de volgende oefening.

### Oefening 1.2 GRENZENKAART

**Als jij uitgaat en een jongen of een meisje ontmoet die je niet leuk vindt, wat wil je dan dat er gebeurt?**

De meiden kruisen op de grenzenkaart aan wat hun grenzen zijn als ze uitgaan. Maak vooraf duidelijk dat dit een individuele oefening is die niet met de klas gedeeld hoeft te worden. De grenzenkaart hoeft achteraf niet ingeleverd te worden. Zorg dat er ruimte is om de oefening zelfstandig in te vullen.

**Doel:** De meiden denken na over hun eigen grenzen bij het ontmoeten van een iemand die ze niet leuk vinden.

## 3. Film

- Ga naar [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl).
- Zet de film 'Ben je Oke?' aan vanuit het perspectief van Xuan.
- Voordat je op start drukt: lees voor waar de film over gaat (zie kader) en leg aan de leerlingen uit dat deze film verkeerd afloopt. De jongeren in de film geven niet het goede voorbeeld.
- De leerlingen kijken vervolgens naar de film en zeggen het als ze denken dat het verkeerd loopt, omdat één van de spelers over de grens van de ander gaat. Laat de film wel doorlopen.
- Stel na afloop van de film de vragen die bij de film horen. Leg daarbij ook de link met het leven van de jongeren. Dat kan je bijvoorbeeld doen door de vraag te stellen: 'wie herkent de situatie?', 'wie heeft dit wel eens meegeemaakt?' of 'wat had jij gedaan als je de hoofdrolspeler was?'
- Na de les kunnen de meiden thuis op de computer de game *Can You Fix It?* spelen. [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl)



## BEN JE OKE?

### Perspectief Xuan

In dit filmpje is er een feestje bij iemand thuis.

#### Stel de groep na afloop de volgende vragen:

- Wat zag je gebeuren?
- Wat vond Xuan dat zij moest doen? En wat vond Denzel?
- Wat vind jij? Moet je je vriendin te hulp schieten of niet?
- Waarom was er verschil tussen hen?
- Waaraan kon je dat zien? Wat deden ze? Wat zeiden ze?
- Snap je dat ze ruzie kregen aan het eind?
- Wat hadden ze anders kunnen doen?
- Hoe zou jij dat aanpakken?

**Conclusie:** Denzel en Xuan hadden het samen erg leuk op het feest, maar een vriendin van Xuan werd lastig gevallen door een jongen. Xuan vond dat ze haar moest helpen, maar Denzel vond dat ze zich er niet mee moesten bemoeien. Xuan voelde zich daar rot over. Ze liet haar vriendin in de steek, terwijl ze zelf ook ervaren had dat die jongen over grenzen ging.



VOORLEZEN

## 4. Afsluiting les 1a

**Lees ter afsluiting van les 1a de onderstaande leerdoelen voor:**

- We hebben besproken dat iedereen bepaalde verwachtingen heeft bij het aangaan van contact (*wensen*) en we hebben nagedacht over onze eigen wensen.
- Vervolgens hebben we het gehad over dingen die we liever niet willen (*grenzen*) en hebben we nagedacht over onze eigen grenzen.
- In het filmpje hebben we gezien dat onze wensen en grenzen voor een ander niet altijd duidelijk zijn. We hebben ook gezien dat het kan gaan over je eigen wensen en grenzen, maar ook over opkomen voor iemand anders. Als je ziet dat iemand wordt lastig gevallen, stap er dan op af en vraag of het wel OK is wat er gebeurt. Daarmee zorg je dat iemand er niet alleen voor staat.
- In de volgende les gaan we in op verschillende manieren om onze wensen en grenzen aan een ander duidelijk te maken.

LES  
1B

## Versieren en versierd worden

COMMUNICEREN OVER  
WENSEN EN GRENZEN1. Communiceren over  
wensen en grenzen

**VOORLEZEN** Lees voor: 'In de vorige les hebben we gepraat over wensen en grenzen. Wensen zijn de dingen waarvan je hoopt dat ze gaan gebeuren, grenzen laten zien welke dingen je juist *niet* wilt. Jullie hebben nagedacht over je eigen wensen en grenzen, bijvoorbeeld tijdens het uitgaan. In deze les gaan jullie leren om je wensen en grenzen ook aan iemand anders duidelijk te maken. En jullie leren hoe je aan iemand anders kunt zien wat zijn of háár wensen en grenzen zijn.'

## Oefening 1.3 COMMUNICATIELIJSTEN

**Hoe laat je tijdens het uitgaan zien wat je wilt en wat je niet wilt?**

Laat de meiden eerst zelf nadenken over de volgende twee vragen en laat ze de antwoorden opschrijven op het bijbehorende formulier.

(De voorbeelden die genoemd staan achter de vragen kunnen na het uitvoeren van de individuele oefening als aanvulling worden gebruikt).

- Hoe kun je aan een ander laten zien dat je hem of haar leuk vindt en wat je wensen zijn? (zoals: lachen, tegen diegene zeggen dat je hem of haar leuk vindt, op de mond zoenen, etc.)
- Hoe kun je laten zien wat je grenzen zijn? (zoals: negeren, weglopen, etc.)

Verzamel vervolgens met de hele klas alle ideeën die opgeschreven zijn op een smartboard of flip-over. Vul eventueel aan.



**VOORLEZEN** Lees voor: 'Als je echt duidelijk wilt zijn over je wensen en grenzen, moet je ook in je gedrag duidelijk laten zien wat je wel en niet wilt. Daarvoor kan je de manieren gebruiken die we net samen hebben opgeschreven.'

**Doel:** De meiden zien dat je tijdens het uitgaan kunt communiceren over je wensen en grenzen. Je kunt er over praten. En je kunt gedrag gebruiken om te laten zien wat je wilt, zoals lachen naar iemand en zijn hand vastpakken of je juist omdraaien en weglopen.

## 2. Film

- Ga naar [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl).
- Zet de film 'Friends with benefits' op, vanuit het perspectief van Vera.
- Voordat je op start drukt: lees voor waar de film over gaat (zie kader) en leg aan de leerlingen uit dat deze film verkeerd afloopt. De jongeren in de film geven niet het goede voorbeeld.
- De leerlingen kijken vervolgens naar de film en zeggen het als ze denken dat het verkeerd loopt, omdat één van de spelers over de grens van de ander gaat. Laat de film wel doorlopen.
- Stel na afloop van de film de vragen die bij de film horen. Leg daarbij ook de link met het leven van de jongeren. Dat kan je bijvoorbeeld doen door de vraag te stellen: 'wie herkent de situatie?', 'wie heeft dit wel eens meegeemaakt?' of 'wat had jij gedaan als je de hoofdrolspeler was?'
- Na de les kunnen de meiden thuis op de computer de game *Can You Fix It?* spelen. [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl)

FRIENDS WITH BENEFITS  
Perspectief Vera

In dit filmpje zijn een aantal vrienden samen op een festival. Vera voelt zich niet zo lekker en Daaf helpt haar naar haar tent. Maar hij wil iets anders dan zij.

**Stel na de groep afloop de volgende vragen:**

- Wat zag je gebeuren?
- Wat wilde Daaf? Wat wilde Vera?
- Waaraan kon je dat zien? Wat deden ze? Wat zeiden ze?
- Wat had Daaf anders kunnen doen? En Vera?
- Kon je zien wat Vera van Daaf vond?
- Hoe zou je het zelf hebben aangepakt?

**Conclusie:** Daaf ging over de grens van Vera. Hij zette haar onder druk om hem af te trekken, terwijl ze dat niet wilde. Hij vond dat ze wat terug kon doen, voor zijn goede zorgen. Dat is natuurlijk niet OK. Nu voelt Vera zich rot, en zal ze hem niet meer als vriend zien.

Vul aan de hand van de film de lijsten uit oefening 1.3 aan.





### 3. Tips voor versieren

**VOORLEZEN** Lees voor: 'Jullie kennen nu verschillende manieren om aan een jongen of een meisje te laten zien of je hem of haar wel of niet leuk vindt. Jullie weten ook beter hoe je aan een jongen of meisje kunt zien of hij/zij interesse heeft of juist niet. Deze kennis kan je in de volgende opdracht gebruiken.'

#### Oefening 1.4 VERSIERTIPS

**Hoe zorg je ervoor dat je een leuke avond hebt als je iemand wilt versieren?**

Elk meisje maakt een lijst met tips voor meiden die voor het eerst uitgaan en graag iemand willen versieren. Je kunt de meiden die het moeilijk vinden vragen om bij het opstellen van de lijst een vriendin in hun achterhoofd te houden.

De tips kunnen gaan over versieren, maar ook over het hebben van een leuke avond.



### 4. Afsluiting les 1b

**VOORLEZEN** Lees ter afsluiting van les 1b de onderstaande leerdoelen voor:

- We hebben het tijdens deze les gehad over manieren om wensen en grenzen aan te geven (vat eventueel samen welke manieren er door de meiden zijn aangedragen).
- Ook hebben we het gehad over verschillende manieren waarop iemand anders aan jou wensen en grenzen duidelijk kan maken (vat eventueel samen welke manieren er door de meiden zijn aangedragen).
- In het filmpje hebben we gezien dat het belangrijk is om duidelijk aan te geven wat je wel en niet wilt.
- Ook hebben we gezien dat belangrijk is om te weten wat de wensen en grenzen van de ander zijn.
- Als je elkaars wensen en grenzen kent, houd je het contact leuk.



LES  
2Verkering, vertrouwen  
en groepsdrukBIJBEHORENDE  
FILMS:*Scoren*  
EN  
*Wraak*

Deze les gaat over wensen en grenzen in een vriendschap of verkering, vertrouwen en groepsdruk.

**Lesdoelen**

**Les 2a:** Meiden leren hun eigen wensen en grenzen kennen.

**Les 2b:** Meiden leren communiceren over wensen en grenzen, van zichzelf en van anderen. De meiden zijn zich bewust van de rol die anderen kunnen spelen in het respecteren van wensen en grenzen (groepsdruk).

**Duur**

De les is opgedeeld in 2 delen, 2a en 2b. Je kunt de delen los van elkaar geven, of meteen na elkaar. Samen duren ze iets langer dan een uur. Bij grotere of onrustige groepen raden we aan de lessen los van elkaar aan te bieden. Wanneer de lessen meteen na elkaar worden gegeven, raden we aan een korte pauze in te lassen tussen beide lessen.

**Benodigheden**

- Smartboard/schoolbord/flipover
- Computer met internetverbinding en geluid, evt. een beamer
- Pennen voor de jongeren
- Niet-storen bordje op de deur
- Materialen oefeningen (uitprinten, evt. uitknippen)
  - Wensen- en Grenzenkaarten
  - Speelkaartjes
  - Formulieren versiertips en communicatielijsten
  - Situatiekaartjes
- Filmpjes klaarzetten





LES  
2BVerkering, vertrouwen en groepsdruk  
**Je eigen wensen  
en grenzen**

VOORLEZEN

**Lees voor:** 'Deze les gaat over wensen en grenzen op het gebied van verkering en seks. Net als de vorige keer krijgen de jongens en meiden apart les. Dat doen we omdat het soms makkelijker is om over deze dingen te praten met meiden onder elkaar. Ik wil jullie graag herinneren aan de afspraken die we met elkaar hebben gemaakt over respect voor elkaar en vertrouwelijkheid.'

Neem de aandachtspunten uit de inleiding of de Tien Gouden Regels (werkblad bij Lang Leve de Liefde) opnieuw met de leerlingen door en zorg dat iedereen belooft zich eraan te houden. Benadruk extra dat roddelen niet mag. Iedereen moet zich veilig voelen in de groep en daarom is het belangrijk dat de meiden niets van wat er is gezegd aan anderen doorvertellen. Ook niet online.

**1. Versier oefening**

De volgende oefening gaat over de stappen die je doorloopt als je verkering wilt.

**Oefening 2.1 SPEELKAARTJES**

**Versieren, hoe doe jij dat? Welke stappen zet je als eerst in een contact en welke stappen pas later?**

Laat de meiden in groepjes de versierkaartjes op volgorde leggen. Na afloop lichten ze toe waarom ze voor een bepaalde volgorde hebben gekozen. Er is geen goede/foute volgorde: alles kan. Je kunt de groepen ook bij elkaar laten kijken, mits dit respectvol gebeurt.

**Doel:** De verschillende stappen in een relatie laten zien en bespreekbaar maken.

De meiden zien dat er veel verschillende manieren zijn en dat er niet één de goede is.



VOORLEZEN

**2. Wensen**

**Lees voor:** 'De volgende oefeningen gaan weer over wensen en grenzen. Wie weet nog uit de vorige les wat wensen zijn?' Geef de meiden tijd om antwoorden te bedenken. Leg daarna nogmaals uit wat wensen zijn.

- Wensen zijn dingen die zij belangrijk vinden. Dingen waarvan ze hopen dat die gebeuren als ze praten met iemand die ze leuk vinden.
- Wensen kunnen voor iedereen anders zijn.

Vraag aan de meiden welke wensen zij hebben als ze verkering hebben (bv. zoenen met hun vriendje of vriendin, of samen naar huis fietsen). Daarna maakt iedereen voor zichzelf de volgende oefening.

**Oefening 2.2 WENSENKAART**

**Als je verkering hebt, wat verwacht jij dan van die verkering? Wat vind je belangrijk?**

De meiden kruisen op de wensenkaart aan wat hun wensen zijn in een verkering. Maak vooraf duidelijk dat dit een individuele oefening is die niet met de klas gedeeld hoeft te worden. De wensenkaart hoeft achteraf niet ingeleverd te worden. Zorg dat er ruimte is om de oefening zelfstandig in te vullen.

**Doel:** De meiden denken na over hun eigen wensen in een relatie en begrijpen dat die per persoon kunnen verschillen.





### 3. Grenzen

**VOORLEZEN** Lees voor: 'We hebben het net gehad over wensen.

Nu gaan we praten over grenzen. Herinneren jullie je uit de vorige les nog wat grenzen zijn?'

Geef de meiden tijd om antwoorden te bedenken.

Leg daarna nogmaals uit wat grenzen zijn.

- Grenzen laten zien wanneer je iets juist *niet* wilt.
- Grenzen kunnen net als wensen voor iedereen anders zijn.

Vraag aan de meiden welke grenzen zij hebben als ze verkeer hebben? (bv. ik wil niet zoenen, ik wil niet thuis afspreken, ik wil nog geen seks).

Of je iemand wel/niet leuk vindt, heeft meestal invloed op je grenzen. Vraag de meiden of ze het verschil begrijpen. Daarna maakt iedereen voor zichzelf de volgende oefening.

#### Oefening 2.3 GRENZENKAART

**Je bent bevriend met iemand, maar je bent niet verliefd. Wat wil je dat er gebeurt? (bv. dat hij/zij me zoent, dat hij/zij aan me zit, dat hij/zij me met rust laat).**

De meiden kruisen op de grenzenkaart aan wat hun grenzen zijn. Maak vooraf duidelijk dat dit een individuele oefening is die niet met de klas gedeeld hoeft te worden. De grenzenkaart hoeft achteraf niet ingeleverd te worden. Zorg dat er ruimte is om de oefening zelfstandig in te vullen.

**Doel:** De meiden denken na over hun eigen grenzen. Ze zien dat grenzen anders kunnen zijn als je iemand niet leuk vindt. Het kan ook uitmaken of je verkering hebt en hoe goed je elkaar al kent. Grenzen kunnen veranderen.

### 4. Film

- Ga naar [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl).
- Zet de film *Scoren* op vanuit het perspectief van Lauren.
- Voordat je op start drukt: lees voor waar de film over gaat (zie kader) en leg aan de leerlingen uit dat deze film verkeerd afloopt. De jongeren in de film geven niet het goede voorbeeld.
- De leerlingen kijken vervolgens naar de film en zeggen het als ze denken dat het verkeerd loopt, omdat één van de spelers over de grens van de ander gaat. Laat de film wel doorlopen.
- Stel na afloop van de film de vragen die bij de film horen. Leg daarbij ook de link met het leven van de jongeren. Dat kan je bijvoorbeeld doen door de vraag te stellen: 'wie herkent de situatie?', 'wie heeft dit wel eens meegeemaakt?' of 'wat had jij gedaan als je de hoofdrolspeler was?'
- Na de les kunnen de meiden thuis op de computer de game *Can You Fix It?* spelen. [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl)



### SCOREN

#### Perspectief Lauren

In dit filmpje staan een meisje en een jongen te zoenen. Ze zijn verliefd en hebben al een paar weken verkering. Ze hebben het leuk samen, maar zijn bang om de ander teleur te stellen. Dat geeft een lastige situatie.

#### Stel na de groep afloop de volgende vragen:

- Wat zag je gebeuren?
- Wat wil Dior? Wat wil Lauren?
- Waarom kregen ze ruzie?
- Waaraan kon je dat zien? Wat deden ze? Wat zeiden ze?
- Hoe zou je het zelf hebben aangepakt?

**Conclusie:** Lauren en Dior zijn bang de ander teleur te stellen en daarom zijn ze onduidelijk naar elkaar. Ze denken allebei dat de ander seks wil, terwijl ze het zelf eigenlijk te vroeg vinden daarvoor.



### 5. Afsluiting les 2a

**VOORLEZEN** Lees ter afsluiting van les 2a de onderstaande

#### leerdoelen voor:

- We hebben het tijdens deze les gehad over het hebben van verkering.
- We hebben besproken dat iedereen bepaalde verwachtingen heeft bij een verkering (*wensen*) en we hebben nagedacht over onze eigen wensen.
- Vervolgens hebben we het gehad over dingen die we liever niet willen (*grenzen*) en hebben we nagedacht over onze eigen grenzen.
- In het filmpje hebben we gezien dat je elkaar verkeerd kunt begrijpen als je niet uitspreekt wat je wilt en wat niet.





LES  
2B

## Verkering, vertrouwen en groepsdruk

COMMUNICEREN OVER  
WENSEN EN GRENZEN1. Communiceren over  
wensen en grenzen

VOORLEZEN

**Lees voor:** 'In de vorige les hebben we gepraat over wensen en grenzen. Wensen zijn de dingen waarvan je hoopt dat ze gaan gebeuren, grenzen laten zien welke dingen je juist *niet* wilt. Jullie hebben vorige les nagedacht over je eigen wensen en grenzen in een relatie. In deze les gaan jullie leren om je wensen en grenzen ook aan iemand anders duidelijk te maken. Ook gaan we praten over groepsdruk.'

## Oefening 2.4 COMMUNICATIELIJSTEN

**Hoe maak je aan je vriend(in) duidelijk wat je wensen en grenzen zijn in jullie verkering?**

Laat de meiden eerst zelf nadenken over de volgende twee vragen en laat ze de antwoorden opschrijven op het bijbehorende formulier.

(De voorbeelden achter de vragen kunnen na het uitvoeren van de individuele oefening als aanvulling worden gebruikt).

- Hoe kun je aan je vriend(in) laten zien wat je wensen zijn? (zoals naar haar of hem lachen, zeggen dat je diegene leuk vindt, zoenen, vragen of hij/zij met je mee fietst).
- Hoe kun je aan je vriend(in) laten zien wat je grenzen zijn? (zoals: zeggen 'dat wil ik niet', of weglopen).

Verzamel met de hele klas alle ideeën die opgeschreven zijn op een smartboard of flipover. Vul eventueel aan.



VOORLEZEN

**Lees voor:** 'Als je echt duidelijk wilt zijn over je wensen en grenzen, moet je ook in je gedrag duidelijk laten zien wat je wel en niet wilt. Daarvoor kan je de manieren gebruiken die we net samen hebben opgeschreven.'

**Doel:** De meiden zien dat je kunt communiceren over je wensen en grenzen. Je kunt er over praten. En je kunt gedrag gebruiken om te laten zien wat je wilt, zoals lachen naar iemand en zijn hand vastpakken of je juist omdraaien en weglopen.

## Oefening 2.5 SITUATIEKAARTJES

**Hoe maak je aan je vriend(in) duidelijk wat je wilt en wat je niet wilt in jullie verkering?**

Deze oefening is bedoeld om alles wat er in de vorige opdracht (Communicatielijsten) is bedacht een keer uit te proberen. De oefening kan klassikaal of als rollenspel worden uitgevoerd:

**Klassikaal:** De groep trekt een kaartje en bedenkt gezamenlijk een manier om de situatie op te lossen. Benoem dat de situaties aangepast mogen worden als dat beter past bij diegene die het kaartje pakt. Dus als je op meisjes valt en er staat een jongen, pas je het aan. Maar ook als er staat dat je met je vriend naar bed zou willen, terwijl je zelf dat pas wil na het huwelijk, kun je dat aanpassen.

**Rollenspel:** Leerlingen spelen de kaartjes in tweetallen uit, voor de groep. Daarvoor zijn enige ervaring met rollenspellen en een vertrouwelijke sfeer belangrijk.

**Doel:** De meiden leren dat je kunt communiceren over wat je wilt, op verschillende manieren. Verbaal, maar ook met gedrag.



## 2. Film

- Ga naar [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl).
- Zet de film 'Wraak' aan vanuit het perspectief van Jay.
- Voordat je op start drukt: lees voor waar de film over gaat (zie kader) en leg aan de leerlingen uit dat deze film verkeerd afloopt. De jongeren in de film geven niet het goede voorbeeld.
- De leerlingen kijken vervolgens naar de film en zeggen het als ze denken dat het verkeerd loopt, omdat één van de spelers over de grens van de ander gaat. Laat de film wel doorlopen.
- Stel na afloop van de film de vragen die bij de film horen. Leg daarbij ook de link met het leven van de jongeren. Dat kan je bijvoorbeeld doen door de vraag te stellen: 'wie herkent de situatie?', 'wie heeft dit wel eens meegemaakt?' of 'wat had jij gedaan als je de hoofdrolspeler was?'.
- Na de les kunnen de meiden thuis op de computer de game *Can You Fix It?* spelen. [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl).



### WRAAK Perspectief Jay

In dit filmpje toont een meisje aan haar vriendin Jay, een foto waarop je ziet hoe haar vriend met een ander staat te zoenen. Jay wordt daar heel boos van en besluit de foto de hele school door te sturen, om te laten zien wat een sletten zowel haar vriend als dat meisje zijn.

#### Stel na de groep afloop de volgende vragen:

- Wat zag je gebeuren?
- Wat wilde Jay? En wat zeggen haar beide vriendinnen?
- Wat vind je van het exposen van de foto?
- Wat hadden ze beter kunnen doen en zeggen?
- Hoe zou je zelf gereageerd hebben, als je Jay was?

**Conclusie:** Jay baalt dat haar vriend zoent met iemand anders. Logisch. Het zou het beste zijn als ze naar hem toe gaat om dat tegen hem te zeggen. En als hij zo door blijft gaan, is het de vraag of het wel zo'n leuke jongen is om een relatie mee te hebben. Het exposen van anderen is geen goed idee, met wraak kom je nergens.

## 3. Groepsdruk

### Oefening 2.6 GROEPSDRUK

**Soms proberen je vriendinnen je over te halen om iets te doen wat je eigenlijk niet wilt. Hoe kan je voorkomen dat je over je eigen grens gaat?**

Je kunt op verschillende manieren zeggen dat je iets niet wilt. Bedenk met elkaar een paar verschillende manieren voor Jay om aan haar vriendin te vertellen dat ze het anders op gaat lossen. Bedenk wat Jay kan doen en hoe ze dat kan zeggen, als haar vriendin haar opstoot dat ze wraak moet nemen op Sharina. Schrijf de zinnen op.

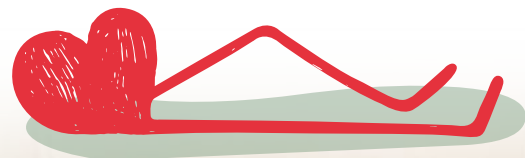


## 4. Afsluiting les 2b

VOORLEZEN

Lees ter afsluiting van les 2b de onderstaande leerdoelen voor:

- We hebben het tijdens deze les gehad over manieren om wensen en grenzen aan te geven in een relatie (vat eventueel samen welke manieren er door de meiden zijn aangedragen).
- We hebben geoefend met deze manieren (situatiekaartjes)
- In het filmpje hebben we gezien dat anderen ook een rol kunnen spelen bij het respecteren van elkaars wensen en grenzen.
- Het is dus niet alleen belangrijk om je wensen in grenzen aan te geven in een relatie, maar ook naar anderen toe.







## Colofon

**Lang Leve de Liefde - Wensen en Grenzen** is een product van het Trimbos-instituut, Soa Aids Nederland en Rutgers

**Projectleiding** Martha de Jonge, Trimbos-instituut

**Tekst** Martha de Jonge, Simone Onrust en Faye von Stockhausen, Trimbos-instituut

**Eindredactie** Kathy Oskam, Trimbos-instituut

**Met medewerking van** Marianne Cense, Rutgers | Suzanne Meijer, Soa Aids Nederland

**Grafisch Ontwerp** Suzanne Hertogs en Anne de Laat, Ontwerphaven

**Fotografie** Yvonne Brandwijk

**Met dank aan** alle betrokken docenten en leerlingen

Deze module is te vinden op [www.langlevedeliefde.nl](http://www.langlevedeliefde.nl), extra modules, *Wensen en Grenzen*.

**Mogelijk gemaakt door** ZonMW  
Tweede uitgave, 2021 © Trimbos-instituut, Soa Aids Nederland en Rutgers

**SOAIDS**  
Nederland

**Rutgers** Expertisecentrum  
seksualiteit

**Trimbos**  
instituut

**ZonMw**

**De game Can You Fix It? is een product van Rutgers en Soa Aids Nederland**

**Projectleiding** Marianne Cense en Wijnand van der Werf

**Concept** IJsfontein

**Videomateriaal** Corrino media

**Scriptbewerking** Arnout Vallenduuk

**Regisseur** Hugo Metsers

