#

# Lesbrief Les seksueel grensoverschrijdend gedrag

# (voor meisjes)

**Programma**

Deze les bevat drie opdrachten:

* In de eerste opdracht gaat u door middel van een woordspin met de studenten inventariseren waar zij aan denken bij ‘seksueel grensoverschrijdend gedrag’
* In de tweede opdracht gaan de studenten met behulp van kaartjes in groepjes discussiëren over allerlei situaties. Is iets grensoverschrijdend? Waarom wel of waarom niet? En wat zou je kunnen doen in die situatie?
* Als u nog tijd over heeft en als de sfeer in de klas veilig genoeg is, kunt u in de derde opdracht studenten door middel van rollenspellen (of scenario’s) laten oefenen met situaties die vaak voorkomen onder jongeren.

**Opmerking**

* In de pretest van andere lessen blijkt dat het per klas varieert hoeveel tijd opdrachten kosten. Voor de ene klas kan de woordspin bijvoorbeeld een korte opwarmoefening zijn. Terwijl er bij een andere klas bij de woordspin al zoveel aan bod komt, dat het jammer is dit na 10 minuten af te kappen. Dit zelfde geldt voor opdracht 2 en 3. Bij tijdgebrek kunt u er eventueel voor kiezen één van de opdrachten over te hevelen naar een volgende les of een opdracht te schrappen (kijk bij de beschrijving per opdracht welke opdracht het meest geschikt of nodig is voor uw klas of laat de studenten zelf kiezen). Als het mogelijk is een blokuur te reserveren voor deze les, dan kunt u alle opdrachten uitgebreid uitvoeren (zie 2e tijd achter elke opdracht) én meer tijd nemen om in te gaan op reacties, vragen en signalen uit de klas.

**Tips**

* Belangrijk: deze les is niet bedoeld om jongeren schrik aan te jagen. Het is bedoeld om

jongeren te laten nadenken over wat ze wel of niet (zouden) willen op seksueel en

relationeel gebied. Het gaat erom dat ze zich realiseren dat het belangrijk is hun eigen wensen & grenzen duidelijk aan te geven en de wensen & grenzen van de ander te respecteren. Het is goed als jongeren beseffen wat er mis kan gaan, maar vervolgens is het dan vooral belangrijk om te weten hoe je dit kunt voorkomen en wat je kunt doen als het je tóch overkomt.

* Er kunnen studenten in deze klas zitten die ervaring hebben met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Als u van tevoren aankondigt dat u deze les gaat geven, worden studenten niet overvallen door het onderwerp op de dag van de les. U kunt benoemen dat sommigen misschien zelf ervaring hebben met seksueel grensoverschrijdend gedrag en uitleggen dat er tijdens de les niet over persoonlijke ervaringen gepraat hoeft te worden. Nodig studenten die hierover willen praten uit om langs te komen voor een persoonlijk gesprek of verwijs ze door naar mentor of schoolmaatschappelijk werk/zorgcoördinator.
* Informeer collega’s/mentor/zorgcoördinator/schoolmaatschappelijk werk dat u deze les gaat geven.

**Benodigdheden**

* deze lesbrief met bijlagen
* voor opdracht 2: de kaartjes uit bijlage 2 voor elk groepje (print bijlage 2 enkelzijdig op extra dik papier (bij voorkeur voor elke pagina een andere kleur) en knip ze uit)
* voor opdracht 2: de bijlagen 3 en 4 voor elk groepje (dit kan op gewoon papier en dubbelzijdig geprint worden)
* voor opdracht 3: bijlage 5 voor elke student
* bord met schrijfmateriaal of flappen met stiften
* voor elke student een geprint overzicht van organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid; dit overzicht kunt u aanvullen met informatie over relevante contactpersonen op school en in uw regio (zie bijlage 7)

**Introductie**

* Geef een korte introductie van de les.

Vraag de klas: ‘Waarom denken jullie dat we aandacht aan dit onderwerp besteden?’

U kunt aanhaken bij de actualiteit door een voorbeeld te geven van een incident dat op dat moment in het nieuws is (bv. een groepsverkrachting, minderjarige die gedwongen is tot seks). U kunt dan bv. met een krantenartikel of nieuwsitem openen. Benadruk dat dit extreme voorbeelden van seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn. Minder extreme vormen komen veel vaker voor. In deze les zullen allerlei vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag aan bod komen.

* Benoem dat internationaal seksuele rechten vastgelegd zijn in verdragen die door de meeste landen ter wereld zijn ondertekend. Deze rechten sluiten aan bij de universele rechten van de mens. Deze gelden ook voor jongeren. De belangrijkste rechten zijn:
	+ - je bent vrij om zelf je partner te kiezen
		- jij hebt beschikking over je eigen lichaam, anderen mogen niet aan je zitten zonder jouw toestemming
		- je besluit zelf of je wel of niet seks hebt
		- beide partners moeten instemmen met de (seksuele) relatie; dit mag niet afgedwongen worden
* Het doel van deze les is dat studenten aan het einde van de les:
	+ weten dat er verschillende vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn, zowel lichte als zwaardere vormen
	+ weten dat zowel jongens als meisjes dader én slachtoffer kunnen zijn
	+ weten dat grenzen per persoon en per situatie kunnen verschillen
	+ weten waar hun eigen grenzen liggen
	+ weten wat leeftijdsgenoten grensoverschrijdend vinden
	+ weten welke aspecten een situatie grensoverschrijdend kunnen maken
	+ weten wat je kunt doen als iemand over je grenzen dreigt te gaan
	+ weten hoe je kunt reageren in veel voorkomende grensoverschrijdende situaties
	+ weten hoe leeftijdgenoten reageren in veel voorkomende grensoverschrijdende situaties
	+ weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om seksueel grensoverschrijdend gedrag
* Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren.

U kunt de klas zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op aan kunnen spreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken. Het samen maken van de afspraken kunt u door een student laten doen, dit kost waarschijnlijk wel extra tijd.

Mogelijke afspraken:

* Behandel elkaar met respect: laat elkaar uitpraten, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit, gebruik geen scheldwoorden of straattaal.

*Tip:* u kunt samen met de klas bepalen welke woorden wél en níet gebruikt worden tijdens deze les.

* Ieder heeft recht op zijn eigen mening
* Studenten bepalen zelf of ze persoonlijke informatie willen delen, dit hoeft niet. Het is goed als ze hierin hun grenzen aangeven.
* Persoonlijke ervaringen en opvattingen worden niet verder verteld.
* Mobiel uit
* Nodig studenten uit om na de les langs te komen als ze naar aanleiding van deze les dingen willen bespreken. Of verwijs ze naar hun mentor of de vertrouwenspersoon/zorgcoördinator. Noem zo nodig de naam, locatie en tijden bij wie ze hiervoor terecht kunnen.
* Geef een korte uitleg over het programma van de les.

**Opdracht 1 Woordspin**  (ca. 10-20 min.)

**Samenvatting**

In deze opdracht gaat u met de studenten inventariseren waar zij aan denken bij ‘seksueel grensoverschrijdend gedrag’?

**Doel**

* + Studenten weten dat er verschillende vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn, zowel lichte als zwaardere vormen
	+ Studenten weten dat zowel jongens als meisjes dader én slachtoffer kunnen zijn

##### Stappen

1. **Leg uit:** We gaan een woordspin doen. Waar denken jullie aan bij seksueel grensoverschrijdend gedrag?
2. **Kies een werkvorm:**
* spontaan laten roepen en tot slot de studenten die nog niets gezegd hebben aan het woord laten komen
* studenten één voor één de beurt geven
1. **Schrijf op het bord of de flap wat er genoemd wordt**, probeer zo veel mogelijk de woorden die bij elkaar horen ook bij elkaar te schrijven bv. links ‘met lichamelijk contact’, rechts ‘zonder lichamelijk contact’. (Zie uitleg bij nabespreking).
* Mogelijke antwoorden: seksueel getinte opmerkingen maken, aan iemand zitten tegen haar/zijn wil, iemand dwingen tot seksuele handelingen of dwingen te kijken naar seksuele handelingen, aanranding, verkrachting, iemand dronken (of drugs) voeren en dan misbruik van maken, incest, seksueel misbruik, chanteren via webcam, naaktfoto’s verspreiden via internet en mobiel, loverboys etc.
* Laat de studenten zo nodig uitleggen wat de termen die ze noemen betekenen; bv.
	+ Aanranding: wanneer er tegen je wil seksuele handelingen worden verricht, zonder dat daarbij sprake is van binnendringen in het lichaam. Je kunt van aanranding spreken als je bijvoorbeeld tegen je zin aangeraakt, betast of uitgekleed wordt. Ook doorgaan met vrijen als de ander niet meer wil, is een vorm van aanranding.
	+ Verkrachting: als het lichaam van de ander binnengedrongen wordt tegen zijn of haar wil. Dit kan gebeuren met geweld of onder bedreiging van geweld. Met binnendringen wordt niet alleen bedoeld door de penis, maar ook met een vinger of voorwerp in anus of vagina; dit is ook verkrachting. Ook binnendringen van de mond met een geslachtsdeel is een vorm van verkrachting.
	+ Incest: een seksuele relatie (meestal ongewenst) tussen twee naaste familieleden. Bijvoorbeeld tussen vader en kind, tussen moeder en kind of broers en zussen.
	+ Seksuele intimidatie: ongewenste seksueel getinte opmerkingen en aanrakingen, lastigvallen, hinderlijk volgen, stalking etc.
	+ Seksueel misbruik: ernstig seksueel overschrijdend gedrag waarbij geweld of dwang wordt gebruikt. Zowel ongewenste aanrakingen, aanranding of verkrachting als seksuele handelingen die het slachtoffer moet plegen op zichzelf of iemand anders (zich uitkleden, moeten masturberen). Altijd is er sprake van een machtsverschil tussen dader en slachtoffer. Iemand kan bv. lastig gevallen of misbruikt worden door een baas, een hulpverlener, een sportleraar.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag is de verzamelnaam voor verschillende termen die iets zeggen over ongewenst seksueel gedrag. De laatste tijd wordt de term ongewenst seksueel gedrag ook vaak gebruikt.

**4. Bespreking:**

 Seksueel grensoverschrijdend gedrag bestaat uit verschillende vormen (dit kunt u aan de hand van

 de genoemde woorden in de woordspin uitleggen):

* ***Met lichamelijk contact*:** bv. aanraken, zoenen, aftrekken, vingeren, uitkleden, vaginale, anale of orale seks of andere lichamelijke seksuele handelingen
* ***Zonder lichamelijk contact*:** één van de betrokkenen wil niet of geeft aan dat het moet stoppen, maar er is geen sprake van daadwerkelijk lichamelijk contact. Het gaat bijvoorbeeld om seksuele opmerkingen, seksueel getinte opnamen maken of tonen (bijvoorbeeld foto’s of opnames via de webcam) of masturberen in bijzijn van iemand
* Het kan gaan om ***directe***ervaringen en gedragingen waarbij beide betrokkenen lichamelijk aanwezig zijn (bijvoorbeeld seksueel getinte opmerkingen maken, of in aanwezigheid van iemand masturberen) of om ***mediagerelateerde***ervaringen en gedragingen (bijvoorbeeld seksueel getinte telefoontjes plegen of voor de webcam masturberen)
* Vraag de studenten welke ***tactieken*** worden gebruikt om over een grens van iemand te gaan. Vul zo nodig zelf aan:

1. *manipuleren met woorden* (bv. overhalen, zeuren, roddelen of boos worden)

*2. misbruik maken van de situatie* (bv. seks met een dronken partner die dat anders

niet zou doen)

3. *seksuele dwang uitoefenen* (bv. bedreigingen, geweld, drogeren of met een groepje

 werken).

 **Conclusie**: Bij grensoverschrijdende seks wordt iemand die geen seks wil overgehaald,

beïnvloed, gemanipuleerd, gechanteerd of gedwongen om toch seks te hebben of getuige

 te zijn van seks van anderen.

* In bijlage 1 vindt u cijfers en meer achtergrondinformatie. Deze kunt u eventueel gebruiken bij de nabespreking.
* Vaak denken jongeren bij seksueel grensoverschrijdend gedrag gelijk aan verkrachting en loverboys, maar wat het meeste voorkomt is ‘licht’ grensoverschrijdend gedrag (zoals zeuren, overhalen, onder druk zetten).
* Grenzen kunnen met opzet overschreden worden, maar ook per ongeluk, bijvoorbeeld:
	+ als je niet zo goed weet wat wel en niet kan
	+ als je denkt dat de ander het eigenlijk wél wil, ook al zegt ze nee
	+ als je denkt dat het zo hoort
	+ onder druk van een groep
* Als je voor jezelf weet waar jouw grenzen liggen, is het veel gemakkelijker om ze te bewaken. Maar grenzen zijn niet statisch: seksuele handelingen die je in de ene situatie goed vindt met een bepaalde partner op een bepaald moment, kunnen met een andere partner op een ander moment ongewenst zijn. Blijf daarom duidelijk aangeven wat je wel en niet wilt en blijf goed opletten wat de ander wel en niet wil. Check dit zo nodig en respecteer dat.
* Grenzen kunnen ook in de loop der tijd veranderen; wat je eerst écht nooit wilde, wil je misschien na verloop van tijd toch eens uitproberen (maar dan niet onder druk van anderen, alleen omdat je dat zelf wilt).
* Het kan lastig zijn over wensen en grenzen na te denken als je nog niet zoveel ervaring hebt met allerlei situaties. Vaak kom je er al doende achter wat jouw grenzen zijn. Luister naar je intuïtie/gevoel; als het niet goed voelt, kun je het beter niet doen. Soms kom je er pas achter waar je grenzen liggen als je ze overschrijdt of dreigt te overschrijden. Dit hoort ook bij het ontdekken van je wensen en grenzen.
* Leg uit dat seksueel grensoverschrijdend gedrag voorkomt in alle culturen en dat de manier waarop er mee om wordt gegaan kan verschillen. Vraag eventueel studenten uit verschillende culturen (ook de Nederlandse!) of ze dit willen toelichten of voorbeelden kunnen geven. (Wees hierbij niet veroordelend, maar vraag het uit interesse). In de meeste culturen is seksueel misbruik of seksueel grensoverschrijdend gedrag taboe en wordt er nauwelijks of niet over gesproken. Daardoor kunnen slachtoffers zich erg eenzaam voelen en denken dat zij de enige zijn die dit overkomt.
* Vaak denkt men dat jongens altijd de daders zijn en meisjes altijd het slachtoffer, maar dat klopt niet. Ook jongens kunnen slachtoffer zijn en meisjes dader. En ook dan is het

grensoverschrijdend gedrag.

Vraag de klas of ze hiervan voorbeelden kunnen geven. Het kan dat het meisje meer wil of andere verwachtingen heeft dan de jongen. Of dat de jongen geen ‘nee’ durft te zeggen, omdat dit niet stoer is.

1. **Vraag de studenten:** ‘Hoe denk je dat iemand zich voelt als haar of zijn grenzen worden overschreden?’
* Bv: Machteloos, kwaad, verdrietig, geen vertrouwen meer in anderen en in zichzelf, laag zelfbeeld, eenzaam, schuld & schaamte omdat het jou is overkomen, bang voor dader én bang voor reacties van anderen (bv. familie als je maagdelijkheid of eer belangrijk is en in het geding is).
* Realiseer je dat het nooit je eigen schuld is. Ook al heb je een sexy outfit aan of heb je staan flirten; dat geeft de ander géén recht om seks met je te hebben tegen je zin. Er bestaat geen plicht tot seks of recht op seks, zelfs niet binnen een vaste relatie of huwelijk. Dwingt iemand je tot seks, dan heet dat verkrachting en is het strafbaar, ook als je getrouwd bent.
	+ Iedereen reageert op zijn eigen manier en dat is ook afhankelijk van de ernst en duur van het seksueel grensoverschrijdend gedrag. Een seksueel grensoverschrijdende ervaring kan invloed hebben op je relaties en seksualiteit voor de rest van je leven. Daarom is het belangrijk dat je actie onderneemt als het je overkomt, hoe moeilijk dat ook kan zijn.
1. **Vraag de studenten:** ‘Wat kun je doen als je iets vervelends meemaakt of hebt gemaakt op seksueel gebied?’
* Realiseer je dat je niet de enige bent die zoiets meemaakt en dat het belangrijk is er niet alleen mee te blijven zitten. Je kunt wel wat steun of begeleiding gebruiken. Praat erover met familie en/of vriendinnen, of met je mentor of vertrouwenspersoon op school. Er zijn ook instellingen die mensen begeleiden na nare seksuele ervaringen, zoals:
	+ Slachtofferhulp: [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)
	+ Stichting Korrelatie: www.korrelatie.nl

 Als jij zelf of iemand die je kent zoiets heeft meegemaakt, kun je contact opnemen met

 zo’n instelling en dan kunnen zij je verder helpen.

* Je kunt bij de politie aangifte doen van aanranding, incest of verkrachting. Alle vormen van seksueel geweld zijn strafbaar. Laat de dader zijn straf niet ontlopen. Dit kan ingewikkeld zijn als de dader familie of een bekende is. Overleg hierover met professionele hulpverleners (zie hiervoor). Realiseer je dat als je geen actie onderneemt, het misschien alleen maar erger wordt voor jezelf. Bovendien kunnen ook anderen misschien slachtoffer worden. Je kunt iemand vragen je te begeleiden bij het aangifte doen. Ook omstanders/getuigen kunnen seksueel geweld (anoniem) melden bij de politie.
* Als je seks tegen je wil hebt gehad, denk dan ook aan eventuele risico’s op soa en zwangerschap. Haal zo nodig de morning-afterpil en laat je testen op soa.
1. **Rond deze opdracht af:** Grensoverschrijdend gedrag is niet altijd zwart-wit, er is een groot grijs gebied: wat is grensoverschrijdend voor wie in welke situatie? Dat gaan we in de volgende opdracht verder onderzoeken.

**Opdracht 2 Kaartspel** *(ca. 15-30 min)*

**Samenvatting**

In deze opdracht gaan de studenten met behulp van kaartjes in groepjes discussiëren over allerlei situaties. Is iets grensoverschrijdend? Waarom wel of waarom niet? En wat zou je kunnen doen in die situatie?

**Doel**

* + Studenten weten dat grenzen per persoon en per situatie kunnen verschillen
	+ Studenten weten voor zichzelf beter waar hun eigen grenzen liggen
	+ Studenten weten wat leeftijdsgenoten grensoverschrijdend vinden
	+ Studenten weten welke aspecten een situatie grensoverschrijdend kunnen maken

##### Stappen

1. **Leg uit:** We gaan in deze opdracht aan de hand van kaartjes discussiëren over allerlei situaties. Wanneer is iets grensoverschrijdend? Wat is grensoverschrijdend voor wie in welke situatie? En wat zou je kunnen doen in die situatie?
2. **Werkvorm:**

De klas in groepjes verdelen van 4-5 studenten (deze opdracht kan eventueel ook in tweetallen

als dat u voorkeur heeft). Probeer heterogene groepjes te maken van studenten met verschil in

geslacht, seksuele ervaring, culturele achtergrond, zodat er veel mogelijkheden tot discussie en

verkenning van grenzen zijn. Afhankelijk van de klas kan het ook zijn dat een homogene groep, of

een groep die studenten zelf kiezen meer veiligheid biedt en daardoor tot betere gesprekken of

discussies leidt. Dan kunt u in de klassikale nabespreking de resultaten uit de verschillende

groepjes eventueel koppelen aan de samenstelling van de groep (bv. Wat opvalt is dat de groep

Marokkaanse meisjes andere grenzen hebben dan bv. de groep Antilliaanse meisjes. Hoe zou dat

komen, denken jullie? (Niet oordelen, maar ingaan op invloed van o.a. culturele en religieuze

achtergrond op wensen & grenzen). Of misschien kunt u juist concluderen dat er meer

overeenkomsten dan verschillen zijn tussen de verschillende groepen).

* Elk groepje krijgt 6 stapeltjes met kaarten (zie bijlage 2), die verdeeld worden over de studenten: iedere student krijgt dus één of meer stapels met kaartjes. De kaartjes liggen met de tekst naar beneden.
* De student met het stapeltje ‘wie’ begint met omdraaien, daarna draait ‘wat’, ‘waar’, ‘met wie’, ‘relatie’ en tot slot ‘waarom’. Aan de hand van de kaartjes die omgedraaid worden, komen verschillende situaties aan de orde: de groepjes discussiëren of ze die situatie wel of niet grensoverschrijdend vinden en waarom. Vervolgens steeds één kaartje wijzigen (wie of wat of waar …) en opnieuw bespreken: Én nu, is het nu grensoverschrijdend? Waarom wel/waarom niet? Laat jongens zich zo nodig inleven: Wat als het meisje hun zus, buurmeisje of nichtje was, zouden ze het dan grensoverschrijdend vinden? Wat zou ze dan moeten of kunnen doen in die situatie?
* Elk groepje schrijft in het overzicht (zie bijlage 3) de situaties op die ze unaniem grensoverschrijdend vinden. Ze schrijven in dit overzicht ook tips op over wat iemand zou kunnen doen in zo’n situatie. Op een ander overzicht (zie bijlage 4) schrijven ze de situaties waar ze het niet over eens zijn. Hier lichten ze toe waarover ze het niet eens zijn.

Opmerking: Het kan zijn dat nog niet alle groepjes alle kaartjes gebruikt hebben als u deze opdracht wilt afronden. Dit geeft niet. Het gaat er bij deze opdracht om dat studenten nadenken over hun eigen grenzen en daarover communiceren met leeftijdgenoten.

1. **Klassikaal nabespreken:**
	* Laat de groepjes een paar voorbeelden geven van situaties die ze grensoverschrijdend vinden en laat ze aangeven waaróm zij het grensoverschrijdend vinden. Ligt het aan de handeling (wat)? Aan wie het doet? Aan met wie die het doet? Aan de situatie (waar)? Aan de context (relatie) of speelt de reden (waarom) een rol? Trek de conclusie dat wat in de ene situatie kan in een andere situatie/met een andere partner/om andere redenen misschien niet kan. Daarom is het belangrijk om jezelf steeds af te vragen: Kan dit? Wil ik dit? Wil de ander dit ook?
	* Benadruk dat sommige situaties altijd grensoverschrijdend zijn, ongeacht of het voor de personen in kwestie grensoverschrijdend is. Bijvoorbeeld een man van 40 jaar die seks heeft via webcam met meisje van 12 jaar. Dit is per definitie fout én strafbaar.
	* Over welke situaties verschillen de meningen? Hoe komt dat? Benadruk dat wensen en grenzen persoonlijk zijn en kunnen verschillen per situatie en per partner. Leg uit dat culturele achtergrond, geloof, opvoeding en ervaringen (o.a. negatieve seksuele ervaringen, zoals seksueel misbruik/verkrachting) van invloed zijn op hoe je denkt over seks en relaties en dus ook van invloed zijn op je wensen en grenzen.
	* Daarom is het belangrijk goed na te denken over wat je zelf wél en niet wilt. En is het belangrijk om altijd te checken wat de ander op dat moment in die situatie wél of niet wil.
	* Vraag de studenten: ‘Welke situaties kunnen ertoe leiden dat je over de grens gaat?’ Bijvoorbeeld:
		+ als je onder invloed van drugs of alcohol bent (dit laatste komt uitgebreid aan bod in de lessen ‘Alcohol en grenzen’ en ‘Alcohol en seksuele gezondheid’); je gaat dan makkelijker over je eigen grens en die van een ander.
		+ wanneer je partner een stuk ouder is dan jij of veel meer seksuele ervaring heeft; dan wil je partner misschien meer of sneller gaan dan jij
		+ als de ander een hogere functie heeft (bv. je docent of baas) of meer geld heeft; dan durf je misschien minder goed te weigeren
		+ als je hebt zitten flirten met iemand en je voelt je nu verplicht om verder te gaan
		+ als je online van alles beloofd hebt, maar dat eigenlijk niet in het echt wil doen (dit komt ook aan bod in de lessen ‘Internet en grenzen’ en Internet en seksuele gezondheid’)
		+ als je al aan het vrijen bent en je wilt eigenlijk toch niet meer
		+ als je heel erg verliefd bent en je partner niet teleur wilt stellen of geen seks durft te weigeren uit angst hem kwijt te raken
		+ als je cadeautjes hebt aangenomen en nu verwacht de ander iets terug in ruil (dit komt uitgebreid aan de orde in de les ‘Voor wat hoort wat’)

Hoe kun je met deze situaties omgaan?

Bv. bij een partner die een stuk ouder is, is het goed om al van te voren te praten over wat jouw verwachtingen zijn en wat de verwachtingen van je partner zijn. Het is belangrijk om op tijd en duidelijk aan te geven hoe ver je wilt gaan.

**4. Rond deze opdracht af.** Zijn er nog vragen?

###### Opdracht 3. Rollenspellen/scenario’s *(ca. 15-30 min.)*

Als u nog tijd over heeft en als de sfeer in de klas veilig genoeg is, kunt u in deze opdracht studenten door middel van rollenspellen of scenario’s laten oefenen met situaties die vaak voorkomen onder jongeren. Zie bijlage 5 voor de scenario’s.

(De scenario’s zijn gebaseerd op het onderzoek ‘Laat je nu horen’ van Rutgers Nisso Groep, 2010).

*Opmerking: er kunnen studenten in de klas zitten die ervaring hebben met grensoverschrijdend gedrag of één van de scenario’s. Deze opdracht kan dan heel confronterend zijn. Let op mogelijke signalen dat het studenten te veel wordt. Geef deze studenten als het kan een veiligere rol als observant.*

##### Doel

* + Studenten oefenen hoe ze kunnen reageren in veel voorkomende grensoverschrijdende situaties
	+ Studenten zien hoe andere studenten reageren in deze situaties

##### Stappen

1. **Leg uit:** In deze opdracht gaan jullie oefenen met situaties die vaak voorkomen onder jongeren. Dit gaan we doen door middel van rollenspellen. Leg uit dat de meesten het spannend vinden om een rollenspel te doen. Dat er geen goed of fout is. Dat het er juist om gaat om verschillende reacties uit te proberen en van elkaar te leren. Spreek af dat je elkaar niet uitlacht.
2. **Kies een werkvorm:**
* Als rollenspellen niet haalbaar zijn, kunt u bijlage 5 met de scenario’s printen en studenten in tweetallen mogelijke reacties op laten schrijven. Bespreek deze klassikaal na: vraag studenten hun reactie te geven en laat andere studenten hierop reageren of aanvullen. Denken ze dat deze reactie werkt? Waarom wel/waarom niet?

*Tip: Als u weinig tijd beschikbaar heeft voor deze opdracht, kunt u studenten zelf één of meer scenario’s laten kiezen waarmee ze aan de slag gaan.*

* Rollenspel:
* In tweetallen: Twee studenten spelen de situatie: één de ‘dader’, de ander ‘het slachtoffer’. Daarna wisselen ze van rol. Loop rond tussen de groepjes om te kijken hoe het gaat en of het niet te confronterend is voor studenten. Laat studenten die overtuigend reageren, bij de nabespreking hun reactie voorspelen aan de klas.
* In groepjes van vier: twee studenten spelen de situatie: één de ‘dader’, de ander ‘het slachtoffer’. Twee studenten observeren en maken daar aantekeningen van: Wat viel op? Wat werkte wel? Wat werkte niet? Werden grenzen duidelijk aangegeven? Klopte wat gezegd werd, met lichaamstaal? Loop rond tussen de groepjes om te kijken of het goed gaat en of het niet te confronterend is voor studenten. Laat studenten die overtuigend reageren, bij de nabespreking hun reactie voorspelen aan de klas.
* Klassikaal: Twee studenten spelen de situatie: één de ‘dader’, de ander ‘het slachtoffer’. Medestudenten mogen ‘het slachtoffer’ helpen of aflossen. U kunt zelf andere studenten aanwijzen om de rol van ‘slachtoffer’ over te nemen.

Vraag vrijwilligers voor het eerste rollenspel of wijs twee studenten aan.

*Tips:*

* *Als de studenten het heel eng vinden om het slachtoffer te spelen, kunt u ze eerst*

 *samen de reactie van het slachtoffer laten voorbereiden.*

* *Als er zowel jongens als meisjes in de klas zitten, kunt u ook de jongen de rol van*

 *slachtoffer en het meisje de rol van dader laten spelen. Bespreek na: hoe is dit voor*

 *beide spelers? Hoe is het voor de jongen om zijn grenzen aan te geven?*

* *Als u weinig tijd heeft voor deze opdracht, kunt u studenten zelf één of meer*

*scenario’s laten kiezen waarmee ze aan de slag gaan.*

1. **Bespreking rollenspel:** zie ook de feedback bij de scenario’s (bijlage 6).
* Vraag studenten die ‘slachtoffer’ speelden:
* Hoe voelde dat om deze rol te spelen?
* Lukte het om je grenzen duidelijk aan te geven? Waarom wel of niet?
* Wat vond je moeilijk?
* Ben je geholpen door medestudenten in je groepje? Wat vond je van hun tips? Werkten die voor jou?
* Vraag studenten die ‘dader’ speelden:
* Hoe voelde dat om deze rol te spelen?
* Wat vond jij van de verschillende reacties van de slachtoffers?
* Gaven ze hun grenzen duidelijk aan? Klopte wat ze zeiden, met hun lichaamstaal?
* Welke reactie werkte voor jou het beste? Waarom?
* Wat vond je moeilijk?
* Vraag studenten en observanten om terug te rapporteren:
* Wat viel op?
* Was er verschil in aanpak tussen de verschillende spelers?
* Wat werkte wel? Wat werkte niet?
* Werden grenzen duidelijk aangegeven?
* Klopte wat gezegd werd, met de lichaamstaal?
* Benadruk nog eens dat het belangrijk is om heel duidelijk te communiceren wat je wél en níet wilt. Denk niet dat de ander dat toch wel moet merken. De ander kan namelijk niet raden wat jij wilt. Geef het daarom duidelijk aan en zorg dat wat je zegt, klopt met wat je doet. Zeg geen nee, als je eigenlijk ja bedoelt en andersom. Als je twijfelt of de ander wel wil, of dat je de ander wel goed begrepen hebt, check het dan even.
1. **Nabespreking:**
	* Het is vaak moeilijker om ‘nee’ te zeggen tegen (bepaalde vormen van) vrijen als je het al een keer met die persoon hebt gedaan. Het schept een soort verwachting, ook naar je zelf toe. Je hebt het al een keer eerder gedaan, dus waarom nu dan niet? Toch heb je altijd alle recht om terug te komen op een eerdere beslissing.
	* Sommigen zien het als overwinning (scoren) wanneer iemand uiteindelijk toch toegeeft om seks te hebben. Maar hoe stoer ben je als je een ander moet overhalen of onder druk moet zetten om aan seks te komen?
	* Benadruk dat seks die wordt afgedwongen voor beide partners geen leuke seks is.
2. **Rond deze opdracht af.** Zijn er nog vragen?

**Afronding van de les** *(5 min)*

* Bespreek kort na wat de studenten van de les vonden.
* Zijn er nog vragen? Probeer die gezamenlijk te beantwoorden.
* Sluit positief af: bv. Seks moet gewenst en plezierig zijn voor beide partners. Als je rekening houdt met je eigen wensen & grenzen én die van je partner hou je het leuk voor allebei.
* Op [www.sense.info](http://www.sense.info) is meer informatie te vinden. Daar kunnen studenten ook oefenen met allerlei situaties met behulp van de interactieve filmpjes ‘Can you fix it?’.
* Herhaal zo nodig dat studenten welkom zijn om met u persoonlijk nog na te praten. Of verwijs ze naar hun mentor of vertrouwenspersoon/zorgcoördinator als ze naar aanleiding van deze les dingen willen bespreken. Als er mogelijkheden zijn binnen de school om een cursus weerbaarheid of zelfverdediging te volgen, kunt u de studenten daarop attenderen.
* Herhaal de organisaties en websites waar studenten terecht kunnen voor informatie, hulp en begeleiding met betrekking tot seksueel grensoverschrijdend gedrag.
* Slachtofferhulp: [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)
* Stichting Korrelatie: [www.korrelatie.nl](http://www.korrelatie.nl)
* U kunt het overzicht uitdelen met relevante organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid (zie bijlage 7).

**Suggesties voor een portfolio opdracht**

1. Beschrijf twee situaties uit opdracht 2 (met de kaartjes) die je seksueel grensoverschrijdend vindt;
	* Waarom vind je dit grensoverschrijdend?
	* Kun je je voorstellen dat je zelf in een zo’n situatie terecht komt?
	* Waarom wel of waarom niet?
	* Hoe zou je reageren? Wat zou je doen?
2. *Laat de student één of meer scenario’s met bijbehorende vragen uit opdracht 4*

 *beantwoorden. U kunt een scenario laten kiezen of zelf scenario’s opgeven.*

1. Denk je nu anders over je eigen gedrag en het gedrag van leeftijdsgenoten dan voor deze les?

 **Ja / nee** (omcirkel het juiste antwoord)

 Zo ja: leg uit .………..………………………………………………………………………………….

 …………………………………………………………………………………………………………...

1. Heb je nog vragen naar aanleiding van deze les?

**Ja / Nee** (omcirkel het juiste antwoord)

 Zo ja, welke? …………………………………………………………………………………………..

 ………………………………………………………………………………………………….….……..

1. Vind je deze les geschikt voor MBO-studenten?

**Ja / Nee** (omcirkel het juiste antwoord)

Zo ja: waarom wel? ……………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..…………

Zo nee: waarom niet? …………………………………………………………………………..………

 ………………………………………………………….…………………………………………………



**Bijlage 1. Cijfers en achtergrondinformatie**

###### Cijfers uit groot landelijk onderzoek in 2011 ‘Seks onder je 25e’

* Laag opgeleide jongens en meisjes hebben vaker seksuele grensoverschrijding meegemaakt dan hoog opgeleide jongeren.
* Twintig procent van de laag opgeleide meisjes is wel eens gedwongen om iets te doen op

 seksueel gebied, tegenover 13% van de hoog opgeleide meisjes. Bij jongens is dat

 respectievelijk 6% en 3%.

 *Opmerking: Het kan zijn dat MBO-studenten de indeling in ‘laag- en hoogopgeleid’ vervelend*

 *vinden. Maar het gaat hier om het duidelijk maken dat ze meer risico’s lopen dan hoogopgeleide*

 *jongeren. Het is dus belangrijk om aandacht aan dit onderwerp te besteden.*

* Ruim 7% van de meisjes heeft wel eens geslachtsgemeenschap gehad tegen haar wil, tegenover bijna 2% van de jongens.
* Tien procent van de laag opgeleide meisjes heeft wel eens geslachtsgemeenschap tegen haar wil gehad, tegenover 5% van de hoog opgeleide meisjes.
* Jongeren van 17 jaar en ouder die ‘wel eens gedwongen zijn om seksuele dingen te doen die ze eigenlijk niet wilden’:
	+ 4% van de heteroseksuele jongens
	+ 16% van de homo- en biseksuele jongens
	+ 21% van de heteromeisjes
	+ 33% van de homo- en biseksuele meisjes
* Ook zegt 6% van de jongens en 12% van de meisjes dat er wel eens iemand boos op hen is geworden om seks met hen te kunnen hebben.
* 2% van de jongens en 6% van de meisjes geeft aan dat er lichamelijk geweld tegen hen is gebruikt (vasthouden, slaan of een wapen gebruiken).
* Bij de eerste geslachtsgemeenschap werd 0,2% van de jongens en 3,3% van de meisjes gedwongen en 4,7% van de jongens en 13,5% van de meisjes overgehaald. Dat is vaker zo wanneer de ander meer dan 5 jaar ouder was en wanneer ze elkaar nog maar kort kenden.
* Jongeren met een lagere eigenwaarde (een negatievere attitude ten opzichte van zichzelf), en jongeren met een meer dan 5 jaar oudere partner worden vaker het slachtoffer van seksuele dwang.

Meer informatie op: [www.seksonderje25e.nl](http://www.seksonderje25e.nl)

**Uit onderzoek van de universiteit Utrecht en de Rutgers Nisso Groep** onder jongeren tussen 16 en 24 jaar oud blijkt dat circa 84 procent van de meisjes en ruim 66% van de jongens sinds hun 14e verjaardag seksueel grensoverschrijdend gedrag hebben meegemaakt. Dit varieert van aandringen tot seks, gebruik maken van dronkenschap om seks te krijgen, gebruik maken van geweld om seks te krijgen, seksuele opmerkingen, seksuele telefoontjes etcetera.

* Aandringen tot seks: ervaring van 53% van de ondervraagde meisjes, 33.8% van de jongens.
* Gebruik maken van geweld om seks te krijgen: ervaring van 9.6% van de ondervraagde meisjes, 2% van de jongens.
* Seksuele opmerkingen: ervaring van 56.5% van de ondervraagde meisjes, 32.9% van de jongens.
* Seksuele telefoontjes: ervaring van 19.8% van de ondervraagde meisjes, 12% van de jongens. (Rapport *Laat je nu horen: een onderzoek naar grensoverschrijdende seksuele ervaringen en gedragingen onder jongeren*, Universiteit Utrecht en Rutgers Nisso Groep, 2009).

Extra informatie: Als één van de betrokkenen 15 jaar of jonger is, veronderstelt de rechter altijd dwang ook al heeft de minderjarige ingestemd. De wet gaat ervan uit dat iemand die nog geen 16 is, niet rijp genoeg is om te oordelen of hij of zij seksuele omgang wil. Vanaf 16 jaar hebben jongeren seksueel zelfbeschikkingsrecht.**Bijlage 2. Opdracht 2. Kaartjes**

Print voor elk groepje de volgende 6 pagina’s, bij voorkeur ieder op een andere kleur dikker papier, zodat de verschillende categorieën duidelijk herkenbaar zijn. Knip ze uit.

**Wie?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Wie:**  **Meisje van 12 jaar** | **Wie:**  **Meisje van 14 jaar** |
| **Wie:** **Meisje van 16 jaar**  | **Wie:** **Meisje van 18 jaar** |
| **Wie:** **Vrouw van 21 jaar**  | **Wie:** **Vrouw van 30 jaar** |
| **Wie:**   **Vrouw van 40 jaar**  | **Wie:** **Vrouw van 60 jaar** |

**Bijlage 2: Wat?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat:** **flirt**  | **Wat:** **tongzoent**   |
| **Wat:**  **masturbeert**   | **Wat:**  **pijpt**  |
| **Wat:****heeft vaginale seks**  | **Wat:** **heeft anale seks** |
| **Wat:**  **heeft seks via webcam**  | **Wat:****laat zich filmen tijdens seks**  |

**Bijlage 2:** **Met wie?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Met wie:**  **jongen van 12 jaar** | **Met wie:** **jongen van 14 jaar** |
| **Met wie:** **jongen van 16 jaar**   | **Met wie:** **jongen van 18 jaar**  |
| **Met wie:** **man van 21 jaar** | **Met wie:** **man van 30 jaar** |
| **Met wie:** **man van 40 jaar** | **Met wie:** **man van 60 jaar** |

**Bijlage 2: Relatie?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Relatie:**  **een onenightstand**   | **Relatie:** **een vage kennis**   |
| **Relatie:** **haar klasgenoot of collega**  | **Relatie:** **haar vaste vriend** |
| **Relatie:**  **haar echtgenoot**  | **Relatie:**  **haar neef** |
| **Relatie:**  **haar baas** | **Relatie:** **haar muziekleraar** **of sportleraar**  |

**Bijlage 2: Waarom?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Waarom:** **uit nieuwsgierigheid**  |  **Waarom:**  **onder invloed van drank**  **of drugs**   |
| **Waarom:**  **uit verliefdheid** | **Waarom:** **uit opwinding** |
| **Waarom:** **onder druk van vrienden/vriendinnen**  | **Waarom:**  **voor een cadeautje of**  **geld** |
| **Waarom:** **hoort er nu eenmaal bij in vaste relatie/huwelijk** | **Waarom:** **onder dwang van partner**  |

**Bijlage 2: Waar?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Waar:** **bij haar thuis**  | **Waar:** **bij de ander thuis**   |
| **Waar:** **tijdens feest**   | **Waar:** **in hotel**  |
| **Waar:****in een park**  | **Waar:**  **in een kleedhokje** |
| **Waar:**  **op vakantie** | **Waar:** **in de auto**  |

**Bijlage 3. Overzicht grensoverschrijdende situaties**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tips (wat kun je doen om deze situatie te veranderen?)** |  |  |  |  |  |  |
| **Waarom** |  |  |  |  |  |  |
| **Relatie** |  |  |  |  |  |  |
| **Met wie** |  |  |  |  |  |  |
| **Waar** |  |  |  |  |  |  |
| **Wat** |  |  |  |  |  |  |
| **Wie** |  |  |  |  |  |  |

##### Bijlage 4. Overzicht situaties waarover verschil van mening is

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Licht toe: waar gaat het verschil van mening over:** |  |  |  |  |  |  |
| **Waarom** |  |  |  |  |  |  |
| **Relatie** |  |  |  |  |  |  |
| **Met wie** |  |  |  |  |  |  |
| **Waar** |  |  |  |  |  |  |
| **Wat** |  |  |  |  |  |  |
| **Wie** |  |  |  |  |  |  |

#####

##### Bijlage 5. Opdracht 3 Scenario’s

**Situatie 1.**

**1a.** Je hebt al een paar maanden verkering met je vriend. Hij wil seks met je en jij wilt nog wachten. Hij blijft maar aandringen en zeuren. Wat doe je?

 **1b.** Je vriend wordt nu boos omdat je geen seks met hem wil. Wat doe je nu?

**Situatie 2.**

 **2a**. Tijdens het uitgaan kom je iemand van school tegen. Je vindt hem wel aardig en je flirt een beetje met hem, maar je wilt verder niets met hem. Hij blijft echter aandringen dat hij wat met je wil. Wat doe je?

**2b.** Hij trekt je ineens naar zich toe en probeert te tongzoenen met je. **(Dit hoeft niet nagespeeld te worden!)** Wat doe je nu?

#####

##### Bijlage 6. Opdracht 3 Feedback scenario’s

**Situatie 1.**

**1a.** Je hebt al een paar maanden verkering met je vriend. Hij wil seks met je en jij wilt nog wachten. Hij blijft maar aandringen en zeuren. Wat doe je?

*Uit onderzoek blijkt dat het soms moeilijker kan zijn om ‘nee’ te zeggen tegen een vaste partner dan tegen een losse partner of onenightstand. Je houdt van je partner en je wilt hem of haar niet kwetsen. Bij een losse partner of onenightstand heb je in dat opzicht ‘minder te verliezen’. Wat je vaak hoort is dat bij een vaste partner het vrijen ‘er nu eenmaal bij hoort’. Toch is het goed om in de gaten te houden dat je partner plezieren wat anders is dan je partner tegen je eigen wensen en grenzen in tevreden houden. Een goede minnaar doet alleen dat wat beide sekspartners plezierig vinden. Een partner die jou niet respecteert als je ‘nee’ zegt, is jou niet waard.*

**1b.** Je vriend wordt nu boos omdat je geen seks met hem wil. Wat doe je nu?

*Laat je niet dwingen tot iets dat je niet wilt. Als je er zelf niet achter staat, zul je er ook niet van genieten. Seks is bedoeld als plezierig voor beide partners. Een partner die jou niet respecteert als je ‘nee’ zegt, is jou niet waard. Als je nu toch toegeeft, zul je er zelf achteraf spijt van krijgen. En vraag jezelf af: is je zin afdwingen door boos te worden over zoiets belangrijks als seks wel een goede basis voor een relatie?*

 **Situatie 2.**

**2a**. Tijdens het uitgaan kom je iemand van school tegen. Je vindt hem wel aardig, en je flirt een beetje met hem, maar je wilt verder niets met hem. Hij blijft echter aandringen dat hij wat met je wil. Wat doe je?

*Geef duidelijk aan dat je hem wel aardig vindt, maar verder niets met hem wilt. Zorg dat wat je zegt, klopt met je houding en wat je doet. Probeer welke manier van reageren bij je past. Humor kan heel goed helpen om je uit ongemakkelijke situaties te redden. Zoek het gezelschap van anderen op en vraag eventueel je vriendinnen/vrienden een oogje in het zeil te houden of je te helpen.*

*Flirten is leuk, maar hou in de gaten dat je de ander niet teveel uitdaagt. Je bent nooit verplicht om verder te gaan dan je zelf wilt, maar je kunt jezelf in een moeilijke situatie brengen.*

**2b.** Hij trekt je ineens naar zich toe en probeert te tongzoenen met je. Wat doe je?

 Suggesties:

*Duw hem van je af en maak heel duidelijk dat je dit niet wilt. Loop bij hem vandaan als dat kan en ga bij bekenden staan. Je kunt veel kabaal maken zodat voor anderen duidelijk is wat er aan de hand is. Als je het bedreigend vindt, kun je overwegen om een knietje te geven of hem op een andere manier te raken. Vertel anderen wat er gebeurd is en vraag ze zo nodig een oogje in het zeil te houden als je de situatie niet vertrouwt.*

 

****

**Bijlage 7. Overzicht organisaties en websites**

 **voor betrouwbare informatie over seksuele gezondheid**

**School**

* Contactgegevens vertrouwenspersoon: …………………………………….………………….….

 ..……………………………………………………………………………………………………….…….

 ……………………………………………………………………………….………….. *(zelf in te vullen)*

**Voor alle onderwerpen met betrekking tot seksuele gezondheid kun je terecht bij:**

* [www.sense.info](http://www.sense.info); ook bellen, e-mailen, chatten en spreekuren bij jou in de buurt
* je huisarts

**Anticonceptie**

* ga voor een persoonlijk advies naar: [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl)

**Informatie over gezonde zwangerschap:**

* + [www.klaarvooreenkind.nl](http://www.klaarvooreenkind.nl)
	+ [www.strakszwangerworden.nl](http://www.strakszwangerworden.nl)
	+ [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)
	+ [www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)

**Informatie over onbedoelde zwangerschap:**

* [www.fiom.nl](http://www.fiom.nl): voor informatie, hulp en ondersteuning per e-mail en chat. De Fiom-hulpverlening is neutraal. Dat betekent dat ze een open houding hebben over het besluit dat je wilt nemen.
* Hier kun je opzoeken waar je in jouw buurt terecht kan voor hulp, steun en informatie:

 [http://www.fiom.nl/Jong\_ouderschap/a113900c/1/Sociale\_kaart\_en\_stroomdiagram\_jongoude rschap.aspx](http://www.fiom.nl/Jong_ouderschap/a113900c/1/Sociale_kaart_en_stroomdiagram_jongoude%09rschap.aspx):

* [www.casa.nl](http://www.casa.nl): de website van CASA Nederland: Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus. CASA heeft klinieken in Leiden, Den Haag, Rotterdam, Maastricht, Goes en Amsterdam.
* Kies je voor het uitdragen van de zwangerschap? Dan kan je contact opnemen met Siriz ([www.siriz.nl](http://www.siriz.nl)) en Fiom. Zij hebben veel ervaring in het begeleiden van jonge moeders en vaders. Ook als je kiest voor het uitdragen van de zwangerschap, maar adoptie of (tijdelijke) pleegplaatsing overweegt, begeleiden ze je daarbij.
* Voor informatie, e-mail, chat, forum en verhalen, zie: [www.tienermoeders.nl/](http://www.tienermoeders.nl/)
* Voor tienervadersfilmpjes, informatie, nieuws en forum, zie: <http://www.tienermoeders.nl/de_website_voor_jonge_vaders/52f42ce3/1/jonge_vaders.aspx>
* Praktische informatie voor vaders:

<http://www.tienermoeders.nl/praktische_informatie/e89c9b2d/1/als_je_vader_wordt.aspx>

**Veilig vrijen en soa**

* + [www.soaaids.nl](http://www.soaaids.nl); ook bellen, e-mailen én chatten
	+ [www.sense.info](http://www.sense.info)
	+ Kijk waar jij je kunt laten testen bij jou in de buurt:

 [www.sense.info/vragen-en-advies/afspraak-soa](http://www.sense.info/vragen-en-advies/afspraak-soa)

* + GGD, huisarts, soa-poli, CASA, Rutgers/Stimezo

**Seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel geweld**

* Bezoek de website ‘Loveralert’ voor informatie en tips over grensoverschrijdend gedrag en geweld binnen een relatie: <http://www.loveralert.nl/>
* Kijk hier voor een advies- of steunpunt in jouw buurt:

<http://www.loveralert.nl/nl-nl/contact/adviespunten_door_heel_nederland/index.php>

* Voor hulp en advies bij huiselijk geweld kun je bellen met Steunpunt Huiselijk Geweld 0900 126 26 26 (5 cent per minuut). Je wordt dan doorverbonden met een steunpunt bij jou in de regio. Bellen is veilig. Het 0900-nummer is afgeschermd en daarom niet terug te vinden op je telefoonrekening.
* Als je slachtoffer bent van relatiegeweld of bang bent dit te worden, kun je dit melden bij de politie. In een noodsituatie kun je bellen met de politie op 112 en voor minder ernstige situaties met 0900 8844 (lokaal tarief).
* Slachtofferhulp: [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)
* Stichting Korrelatie: [www.korrelatie.nl](http://www.korrelatie.nl)

**Loverboys**

* [www.bewareofloverboys.nl](http://www.bewareofloverboys.nl)
* <http://www.stoploverboys.nu>
* [www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl).

**Fijne seks**

* Beter in Bed-app te downloaden via [Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.IJsfontein.SoaAids) en [App Store](https://itunes.apple.com/nl/app/beter-in-bed/id877576336?mt=8)
* [www.hoehetmoet.nl](http://www.hoehetmoet.nl)

**Internet en seks**

* + [www.internetsoa.nl](http://www.internetsoa.nl)

**Alcoholgebruik**

* + <http://www.alcoholinfo.nl/>
	+ [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)
	+ [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

**Partnerkeuze en huwelijksdwang**

* Op de websites [www.hallokezban.nl](http://www.hallokezban.nl) en [www.yourright2choose.nl](http://www.yourright2choose.nl) vind je informatie en praktische tips. Daarnaast vind je er verhalen: wat hebben anderen meegemaakt, en hoe hebben zij het opgelost. Je kunt je eigen verhaal kwijt op het [forum](http://www.hallokezban.nl/forum/), en [vragen stellen](http://www.hallokezban.nl/pages/vraag_het.html) aan de vrijwilligers.
* Je kunt ook advies vragen (veilig en anoniem) bij het Steunpunt Huiselijk Geweld in jouw regio: [www.huiselijkgeweld.nl](http://www.huiselijkgeweld.nl).

**Meisjesbesnijdenis**

* Hier kun je meer informatie over besnijdenis vinden en folders downloaden (ook voor ouders): [www.meisjesbesnijdenis.nl](http://www.meisjesbesnijdenis.nl).
* Je kunt meisjesbesnijdenis anoniem melden bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling: <http://www.amk-nederland.nl>

**Homoseksualiteit**

* + [www.jongenout.nl](http://www.jongenout.nl/): voor homojongeren t/m 18 jaar
	+ [www.allesovergay.nl](http://www.allesovergay.nl/): geeft antwoord op de meest gestelde vragen over homoseksualiteit
	+ [www.expreszo.nl](http://www.expreszo.nl/): voor homojongeren t/m 25 jaar
	+ [www.gaystraightalliance.nl](http://www.gaystraightalliance.nl/): studenten en docenten voor veilige sfeer op school
	+ [www.switchboard.nl:](http://www.switchboard.nl:) landelijk informatie- en adviespunt voor alle vragen over

homoseksualiteit, biseksualiteit en transgender leefstijl. Anoniem en vertrouwelijk.

Mail: helpdesk@switchboard.nl

* [www.dekringen.nl](http://www.dekringen.nl): op een laagdrempelige manier andere homoseksuelen ontmoeten