

Lang Leve de Liefde

wensen en grenzen



BOVENBOUW
Meisjes

Docentenhandleiding

Praktijkonderwijs en VMBO Bovenbouw

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 3: Duidelijk zijn in wat je wel en niet wilt

3a: Je eigen wensen en grenzen	7
3b: Communiceren over wensen en grenzen	9

Les 4: Praten over seks

4a: Je eigen wensen en grenzen	12
4b: 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 stempel '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 maar kan ook 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 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 lesgevenindeliefde.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.lesgevenindeliefde.nl.



LES
3

Duidelijk zijn in wat je wel en niet wilt

Deze les gaat over duidelijk zijn over wat je wel en niet wilt. Het gaat ook over wensen en grenzen in een relatie of seksueel contact.

Lesdoelen

Les 3a: Meiden leren hun eigen wensen en grenzen kennen.

Les 3b: Meiden leren communiceren over wensen en grenzen, van zichzelf en van anderen.

Duur

De les is opgedeeld in 2 delen, 3a en 3b. 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)
 - Formulier 'Wat wil je wanneer'
 - Kaartjes 'Wat wil je wanneer'
 - Formulieren 'communiceren over wensen en grenzen' (1 en 2)
- Filmpjes klaarzetten



VOORLEZEN

Lees voor: 'Deze les gaat over wensen en grenzen op het gebied van relaties en seks. Jullie hebben gezien dat we jongens en meiden apart lesgeven. Dat doen we omdat het soms makkelijker is om over relaties en seks te praten met meiden onder elkaar. Ik wil voordat we beginnen een aantal afspraken met jullie maken over respect voor elkaar en vertrouwelijkheid.'

Neem de aandachtspunten uit de inleiding of de Tien Gouden Regels (werkblad bij Lang Leve de Liefde) 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.

BIJBEHORENDE
FILMS:

*Wat zal baba
zeggen?*

EN

*Flirten met
een ander*



LES
3ADuidelijk zijn in wat je wel en niet wilt
**Je eigen wensen
en grenzen****1. Checken en aanvullen van basiskennis**

In deze volgende oefening grijp je terug naar de eerdere lessen van Lang Leve de Liefde om te kijken wat de leerlingen zich daaruit nog herinneren. Als leerlingen niet eerder Lang Leve de Liefde hebben gehad, vraag je ze naar seksuele voorlichting op school of van hun ouders.

Oefening 3.1 DE VORIGE LESSEN

Terughalen van de eerdere lessen van Lang Leve de Liefde.

Stel de volgende vragen:

- Weten jullie nog dat we het over seksualiteit hebben gehad tijdens eerdere lessen van Lang Leve de Liefde?
- Wat zijn de belangrijkste dingen die je tijdens die lessen hebt geleerd? (schrijf de antwoorden op het bord)
- Weten jullie nog dat we het over wensen en grenzen hebben gehad? Wie weet nog wat we daarover hebben besproken? (schrijf ook deze antwoorden op het bord)

Stuur het gesprek na een paar minuten richting het onderwerp wensen en grenzen. Wat weten de leerlingen nog uit les 3 van LLdL? Schrijf de antwoorden op het bord. Een antwoord kan bijvoorbeeld zijn: 'dat je duidelijk moet zeggen wat je wel en niet wilt'. Als er geen reacties komen kan je dit als voorbeeld geven.

Als de jongeren nog niet eerder met Lang Leve de Liefde hebben gewerkt, kan je ze de volgende vragen stellen:

- Hebben jullie op school al eerder lessen gehad over relaties en seks?
- Wat zijn de belangrijkste dingen die je toen geleerd hebt?

Stuur vervolgens het gesprek richting het onderwerp wensen en grenzen.



VOORLEZEN

Lees voor: 'Wensen zijn dingen die je graag wilt binnen je vriendschap of relatie, dingen waarvan je hoopt dat ze gebeuren. Je kunt bijvoorbeeld wensen dat die ene leuke jongen je zoent. Grenzen laten zien welke dingen je (nog) niet wilt binnen een relatie. Bijvoorbeeld als je nog niet wilt vrijen met je vriend of vriendin. Wensen en grenzen zijn voor iedereen verschillend. Wat voor de één een wens is, is voor de ander juist een grens. Tijdens de aankomende lessen gaan we met elkaar praten over wensen en grenzen. We gaan nadenken over onze eigen wensen en grenzen en over de wensen en grenzen van anderen.'

2. Hoe ver zou je gaan? (wensen en grenzen)

Praat ter introductie van de volgende oefening kort met de meiden over hoe ver ze zouden gaan met een jongen of een meisje die ze nog niet goed kennen. Houd rekening met het (ervarings)niveau van de groep.

Vraag bijvoorbeeld:

- Zouden ze met hem of haar durven praten? Zijn of haar telefoonnummer vragen?
- Zouden ze met iemand zoenen?
- Zouden ze seks hebben?
- Maakt het uit hoe goed je elkaar kent?



Oefening 3.2 WAT WIL JE WANNEER?

Hoe goed moet je elkaar kennen voordat je een telefoonnummer vraagt, wilt zoenen, bij elkaar blijft slapen, seks hebt, enzovoorts?

Bij deze oefening horen een werkblad en kaartjes. Laat de meiden de kaartjes in het vak leggen waarin zij vinden dat ze thuis horen. De kans is groot dat dit verschilt per persoon.

Het is belangrijk duidelijk te maken dat de antwoorden nooit fout zijn en te zorgen dat er ruimte is voor afwijkende antwoorden (bijvoorbeeld een meisje dat zegt pas na haar huwelijk seks te willen versus een meisje dat al tijdens de eerste ontmoeting seks wil).

Doel: De meiden denken na over op welk punt in hun relatie zij zelf klaar zijn voor dingen. Daarnaast leren ze dat dat per persoon heel verschillend kan zijn.

Bespreek na afloop van de oefening met de meiden hoe ze aan een ander zouden duidelijk maken wat ze wel en niet willen qua seks. Praten ze daarover? Of laten ze het op een andere manier merken?

3. Film

- Ga naar www.canyoufixit.nl.
- Zet de film 'Wat zal Baba zeggen' op vanuit het perspectief van Ignur.
- 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

**WAT ZAL BABA ZEGGEN**
Perspectief Ignur

In dit filmpje krijgt Ignur een meisje op bezoek waar ze verliefd op is. Ze vindt het erg spannend om met haar te zoenen. En ze is bang dat haar ouders het niet goedkeuren. Dan valt haar zus de kamer binnen.

Stel na de groep afloop de volgende vragen:

- Wat zag je gebeuren?
- Waarom was Ignur boos? Waarom was Ceren boos?
- In wie van de twee kun jij je verplaatsen?
- Hoe zouden ze hier samen uit kunnen komen?
- Hoe zou je het zelf hebben aangepakt?

Conclusie: Ceren voelt zich verantwoordelijk voor het gedrag van haar jongere zus en is bang dat haar ouders het zullen afkeuren. Maar Ignur wil zelf bepalen wat ze doet. En waarom zou ze niet verliefd mogen zijn op een meisje? Als de zussen er samen over praten, kunnen ze elkaar beter begrijpen.



VOORLEZEN

4. Afsluiting les 3a

Sluit les 3a af met de onderstaande samenvatting van de les en de leerdoelen.

- We hebben het tijdens deze les gehad over wat je wel en niet wilt in een relatie of seksueel contact.
- We hebben besproken dat iedereen bepaalde verwachtingen heeft bij het aangaan van contact (wensen) en we hebben nagedacht over onze eigen wensen.
- We hebben gezien dat deze verwachtingen verschillend kunnen zijn voor verschillende fasen in het contact of relatie.
- In het filmpje hebben we gezien dat het niet alleen gaat over je eigen wensen en grenzen, maar dat je familie en vrienden ook normen kunnen hebben over wat goed is. Dat maakt dat je je klem kan voelen zitten. Dan kan het moeilijk zijn om je eigen pad te bepalen.
- In dit filmpje ging het over een meisje dat verliefd was op een meisje. Misschien ligt dat bij jou in de familie ook ingewikkeld, misschien ook niet. Ook als je op jongens valt, kan je het zijn dat je ouders het niet eens zijn met de jongen waar jij verliefd op bent of je nog te jong vindt voor een relatie. Wat kun je leren uit de film over Ignur over je eigen leven?
- In de volgende les gaan we in op verschillende manieren om onze wensen en grenzen aan een ander duidelijk te maken.

LES
3B

Duidelijk zijn in wat je wel en niet wilt

COMMUNICEREN OVER
WENSEN EN GRENZEN1. Communiceren over
wensen en grenzen

VOORLEZEN Lees voor: 'In de vorige les hebben we nagedacht over wensen en grenzen. Wensen zijn de dingen waarvan je hoopt dat ze gaan gebeuren, grenzen laten zien welke dingen je juist *niet* wilt. Wensen en grenzen kunnen voor iedereen anders zijn. 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. En jullie leren hoe je aan iemand anders kunt zien wat zijn of haar wensen en grenzen zijn.'

Oefening 3.3 COMMUNICEREN OVER
WENSEN EN GRENZEN**Hoe laat je zien wat jouw wensen en grenzen zijn op het gebied van seks?**

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 de individuele oefening als aanvulling worden gebruikt).

- Hoe kan je aan je vriend(in) laten zien wat je wensen zijn? (zoals: naar hem of haar lachen, zeggen dat je diegene leuk vindt, op zijn of haar mond zoenen)
- Hoe kan je aan je vriend(in) laten zien wat je grenzen zijn? (zoals: negeren, weglopen).

Verzamel vervolgens 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.

2. Hoe communiceert de ander
overwensen en grenzen (optioneel)

Als deze les in twee delen wordt gegeven kan de volgende oefening worden gedaan. Wanneer de beiden delen achter elkaar worden gegeven is hier geen tijd voor.



VOORLEZEN Lees voor: 'We hebben het gehad over manieren waarop jullie aan een ander laten zien wat je wensen en grenzen zijn. In de volgende oefening gaan we nadenken over manieren waarop iemand anders zijn/haar wensen en grenzen aan *jou* laat zien. Soms doet iemand dat op een duidelijke manier, maar soms is het minder makkelijk om te zien wat de ander wel en niet wil. Bijvoorbeeld als een jongen naar je lacht. Betekent dat dan dat hij met je wil kletsen, of dat hij wil zoenen of vrijen? Hoe kom je daar achter?'

Oefening 3.4 COMMUNICEREN OVER
WENSEN EN GRENZEN**Hoe laat de ander zien wat zijn of haar wensen en grenzen zijn?**

Laat de meiden eerst zelf nadenken over de volgende drie vragen en laat ze de antwoorden opschrijven op het bijbehorende formulier. (De voorbeelden achter de vragen kunnen na de individuele oefening als aanvulling worden gebruikt).

- Hoe laat je vriend(in) aan jou zien wat zijn of haar wensen zijn? (zoals: je bij hem/haar thuis uitnodigen, iets liefs op je oline tijdelijk zetten, etc.).
- Hoe laat je vriend(in) aan jou zien wat zijn/haar grenzen zijn? (zoals: wegduwen, nee zeggen als je zoent, etc.).
- Denk je dat jongens en meisjes op dezelfde manier hun wensen en grenzen aangeven?

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

Doel: De meiden zien dat ook een ander op verschillende manieren kan communiceren over wensen en grenzen. Door erover te praten, maar ook door te laten zien wat hij of zij wil, zoals naar je lachen, je hand vastpakken of juist wegdraaien of weglopen.

Bespreek de lijst met verschillende manieren waarop anderen hun wensen en grenzen kunnen aangeven. Vraag aan de meiden welke manieren hun voorkeur hebben. Welke manieren vinden zij duidelijk en welke niet? Vergelijk met de manieren waarop zij zelf hun wensen en grenzen aangeven.

3. Film

- Ga naar www.canyoufixit.nl.
- Zet de film 'Flirten met een ander' aan vanuit het perspectief van Sumayra.
- 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



FLIRTEN MET EEN ANDER Perspectief Sumayra

Dit filmpje gaat over een jongen en een meisje die verkering hebben. Ze zijn op een feestje. Een andere jongen flirt met het meisje en daar wordt de jongen jaloers van.

Stel na de groep afloop de volgende vragen:

- Wat zag je gebeuren in het filmpje?
- Wat deed Sumayra? Wat deed Remco?
- Waarom kregen ze ruzie?
- Wat hadden Remco en Sumayra anders kunnen doen om het goed te laten aflopen?
- Herkende je dingen uit de lijst van oefening 3.3 en 3.4?
- Hoe zou je het zelf hebben aangepakt?

Conclusie: Remco is jaloers en onzeker als een andere jongen met zijn vriendin flirt. Sumayra snapt niet goed wat hem dwars zit. Ze is toch met hem? Remco gaat over de grens als hij haar een klap geeft. Als hij haar had verteld dat hij het moeilijk vindt om te zien dat een ander met haar flirt, had ze hem kunnen vertellen dat ze niemand zo leuk vindt als hem.

Naar aanleiding van het filmpje kun je de lijsten die je in oefening 3.3 en/of 3.4 met de meiden hebt gemaakt aanvullen.



4. Afsluiting les 3b

VOORLEZEN Sluit les 3b af met de onderstaande samenvatting van de les en de leerdoelen.

- 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 een ander zijn of haar 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 te praten over wat je voelt en wat je van elkaar verwacht.
- Ook hebben we gezien dat belangrijk is om te weten wat de wensen en grenzen van de ander zijn.



LES
4

Praten over seks

Deze les gaat over praten over seks en duidelijk zijn over wat je wel en niet wilt.

Lesdoelen

Les 4a: Meiden leren hun eigen wensen en grenzen kennen.

Les 4b: Meiden leren communiceren over wensen en grenzen, van zichzelf en van anderen.

Duur

De les is opgedeeld in 2 delen, 4a en 4b. 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

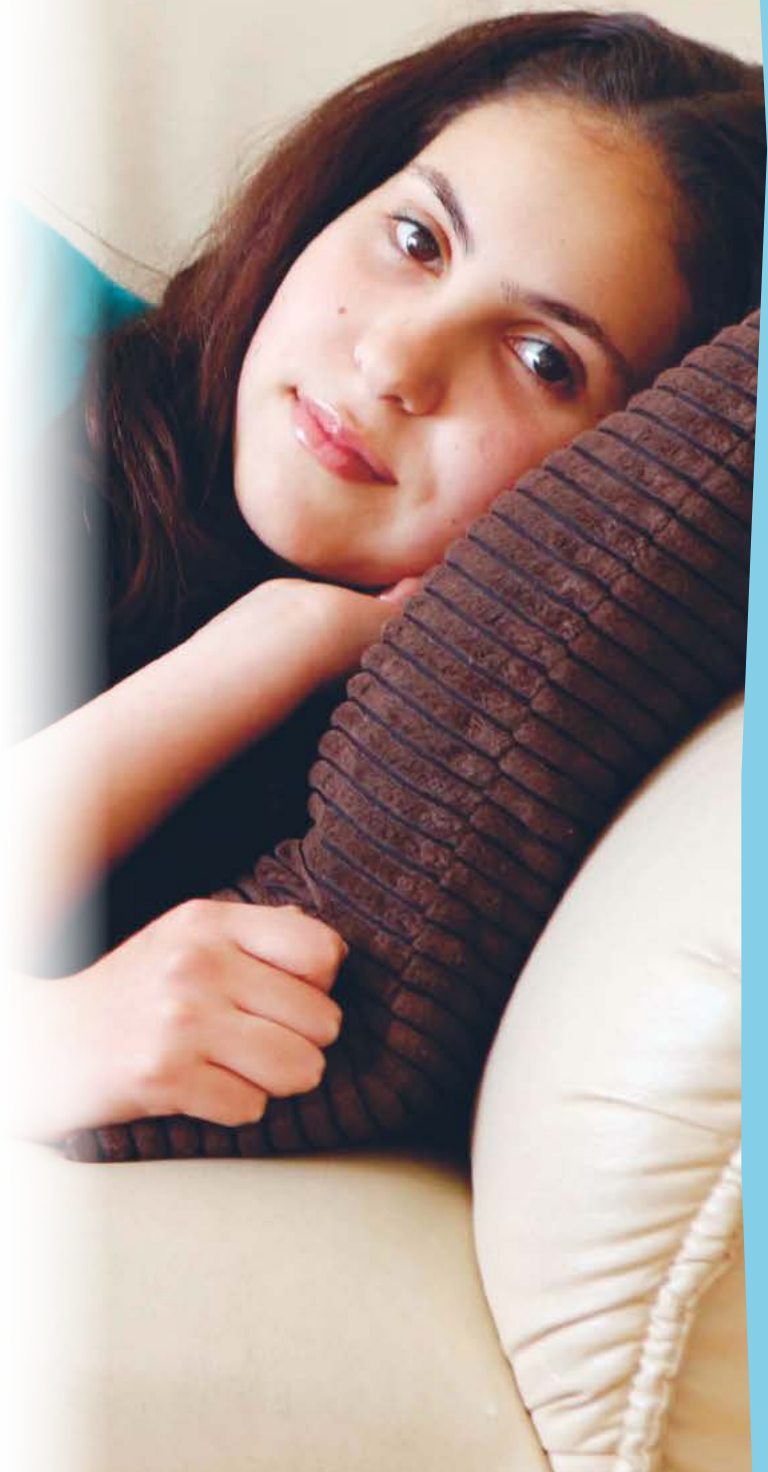
- Smartboard/schoolbord/flipover
- Computer met internetverbinding en geluid, evt. een beamer
- Pennen voor de jongeren
- Niet-storen bordje op de deur
- Materialen oefeningen (uitprinten, evt. uitknippen)
 - Wensen- en Grenzenkaarten
 - Situatiekaartjes
- Filmpjes klaarzetten



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.

BIJBEHORENDE
FILMS:
Morning After
EN
Scoren



LES
4A

Praten over seks

Je eigen wensen
en grenzen

1. Wensen

VOORLEZEN

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 vriendinnetje, of samen naar huis fietsen). Daarna maakt iedereen voor zichzelf de volgende oefening.

Oefening 4.1 WENSENKAART

Als je verkering hebt, wat wil je wel of niet doen op het gebied van seks?

De meiden kruisen op de wensenkaart aan wat hun wensen zijn in een relatie. 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.



2. 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 verkering hebben? (bv. ik wil niet zoenen, ik wil niet dat hij of zij aan mijn borsten zit).

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 4.2 GRENZENKAART

Als je iemand leert kennen die jou leuk vindt, maar jij vindt hem of haar niet leuk; wat zou je wel of niet willen doen op het gebied van seks?

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 op seksueel gebied en snappen dat die afhankelijk zijn van hoe leuk je iemand vindt.

Vraag voor de groep: En als ze een ander helemaal niet leuk vinden? Wat zijn dan hun grenzen? Is er een verschil?

Kort nabespreken 4.1 en 4.2: de meiden hebben nagedacht over hun eigen wensen en grenzen binnen vriendschappen en relaties. Ze realiseren zich dat deze voor iedereen anders liggen.



3. Film

- Ga naar www.canyoufixit.nl.
- Zet de film 'Morning After' aan vanuit het perspectief van Ruth.
- 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.
- 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



MORNING AFTER Perspectief Ruth

In dit filmpje hebben Delano en Ruth samen de nacht doorgebracht. De volgende ochtend merkt Ruth dat ze geen condoom hebben gebruikt. Ze baalt. Wat doet Delano? Wat doet Ruth?

Stel de groep na afloop de volgende vragen:

- Wat zag je gebeuren?
- Wat wilde Delano? Wat wilde Ruth?
- Waarom denk je dat Delano en Ruth niet over voorbehoedsmiddelen (condooms, de pil) hebben gepraat?
- Wat hadden Delano en Ruth anders kunnen doen?

Conclusie: Delano en Ruth hebben samen seks gehad en zijn samen verantwoordelijk om te zorgen dat ze veilig vrijen. Dus zonder dat je er zwanger van wordt of een soa oploopt. Ruth wil dat Delano de morningafter-pil voor haar gaat halen, zodat ze zeker weet dat ze niet zwanger wordt.

4. Afsluiting les 4a

Sluit les 4a af met de onderstaande samenvatting van de les en de leerdoelen.

- We hebben het tijdens deze les gehad over praten over seks.
- We hebben besproken dat iedereen bepaalde verwachtingen heeft over seksueel 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 het belangrijk is om te praten over seks en wat we wel en niet willen. Dit gaat over hoever je wilt gaan en wat je wel of niet fijn vindt. Maar als je seks hebt met een jongen, moet je ook praten over anti-conceptie (condooms, de pil of een spiraaltje), zodat je niet zwanger wordt.
- In de volgende les gaan we in op verschillende manieren om onze wensen en grenzen aan een ander duidelijk te maken.



LES
4B

Praten over seks

Communiceren over
wensen en grenzen

1. Communiceren over wensen en grenzen

De meiden hebben tijdens de vorige les nagedacht over hun eigen wensen en grenzen in een seksuele relatie. Haal deze les nog even kort aan zodat iedereen weer weet wat wensen en grenzen zijn.

De meiden weten nu wat hun eigen wensen en grenzen zijn, maar hoe maken ze die aan de ander duidelijk? Hoe praat je met je vriend(in) over wensen en grenzen in een relatie? En hoe weet je waar de wensen en grenzen van anderen liggen? In de volgende oefening proberen de meiden verschillende manieren uit om over seks en relaties te praten.

Oefening 4.3 HOE ZEG JE...

Hoe zeg je wat je wilt en wat je niet wilt op het gebied van seks?

In deze oefening gebruik je situatiekaartjes. Je kunt de kaartjes op meerdere manieren gebruiken:

- Eén meisje of de docent leest voor, de andere meiden reageren samen vervolgens op het kaartje.
- Elk meisje pakt een kaartje, leest het voor de groep voor en bedenkt een reactie.
- Als rollenspel: de meiden werken in groepjes van twee: één leest voor, de ander reageert. De groep kijkt mee.

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.

Doel: De meiden oefenen met praten over seks.

2. Film

- Ga naar 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



**SCOREN****Perspectief Lauren**

In dit filmpje staan een meisje en een jongen te zoenen. Ze zijn verliefd en hebben al een paar weken verking. 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 in het filmpje?
- Wat wil Dior? Wat wil Lauren?
- Waaraan kon je dat zien? Wat deed hij? Wat zei hij?
- Wat hadden Dior en Lauren anders kunnen doen om het goed te laten aflopen?
- Herkende je dingen uit oefening 4.3?
- 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.

**3. Afsluiting les 4b**

VOORLEZEN

Sluit les 4b af met een korte samenvatting van de les en de leerdoelen.

- 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).
- In het filmpje hebben we gezien dat het belangrijk is om duidelijk aan te geven wat je wel en niet wilt.
- Als je elkaars wensen en grenzen kent, houd je het contact leuk.





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, 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

