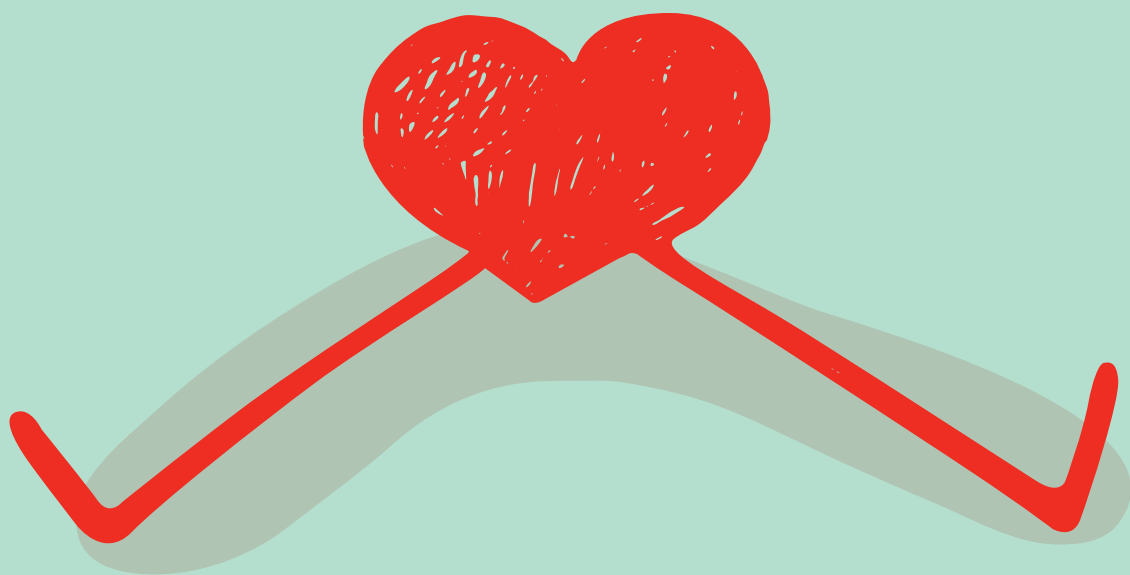


Lang Leve de Liefde

Module 4:
Seksuele- en genderdiversiteit



Docentenhandleiding

Bovenbouw havo/vwo

Toelichting onderdeel 4 Seksuele- en genderdiversiteit

Het vierde onderdeel van Lang Leve de Liefde – Bovenbouw (LLL BB) gaat over seksuele- en genderdiversiteit. Dit onderdeel bestaat uit 4 oefeningen, verspreid over 2 lesuren.

In de eerste les gaat het over de betekenis van seksuele- en genderdiversiteit en de begrippen die daarbij horen. De leerlingen denken hier eerst zelf over na (oefening 1). De les wordt afgesloten met een oefening over gender wereldwijd (oefening 2).

In de tweede les gaat het over 'coming out': wat betekent dit voor iemand die lhbt+ is (oefening 3)? Daarna gaan we een stapje verder: hoe veilig is het in jullie klas om uit de kast te komen (oefening 4)? En hoe kan je iemand daarin ondersteunen? Is het nodig om uit de kast te komen?

In de voorgaande lessen hebben leerlingen leren praten over relaties en seksualiteit. Er is meer openheid en veiligheid in de klas ontstaan. In die sfeer is het voor leerlingen makkelijker om zich kwetsbaar op te stellen en te praten over seksuele diversiteit en genderdiversiteit.

In dit onderdeel worden leerlingen gestimuleerd om na te denken over seksuele- en genderdiversiteit. In de puberteit ontwikkelen jongeren hun eigen seksuele identiteit. Het is belangrijk jongeren te begeleiden bij een gezonde en prettige ontwikkeling hieromtrent door relevante informatie en ondersteuning te bieden en door acceptatie van en voor seksuele diversiteit te bevorderen.

De werkbladen en filmpjes zijn te vinden op langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → wensen en grenzen

Wat is seksuele diversiteit?

Seksuele diversiteit gaat over al die verschillende vormen waarmee mensen uiting geven aan hun seksualiteit.

Wat is genderdiversiteit?

Genderdiversiteit gaat over al die verschillende vormen waarmee mensen uiting geven aan gender. Dat kan zijn: man of vrouw maar ook daartussenin.

Wat is lhbt+?

LHBTI+ is de afkorting voor: lesbiennes, homo's, bi's, transgenders, intersekse. De + staat voor de verdere benamingen waarmee mensen zich willen identificeren.

Programma • tijdsplanning • benodigdheden

Les 1 • Seksuele- en genderdiversiteit, wat is dat?

Oefening 1 De astronaut • circa 30 minuten
• Beamer/digiboard en werkbladen (geprint).

Oefening 2 Genderopvattingen • circa 15 minuten
• Geprint werkblad, smartphones/tablets/laptops en eventueel beamer/digiboard.

Les 2 • Lhbt+ dichterbij

Oefening 3 Coming-out • circa 20 minuten
• Beamer/digiboard, eventueel geprint werkblad/schrijfpapier.

Oefening 4 Coming-out op school • circa 20 minuten
• Beamer/digiboard, eventueel geprint werkblad/schrijfpapier.

Tijd tekort?

De opdrachten in deze les kunnen leiden tot uitgebreide gesprekken. Hierdoor kan de les makkelijk uitlopen. Houd daar rekening mee als u deze les voorbereidt. Bij tijdgebrek kan oefening 1 thuis als huiswerk worden voorbereid. Bent u bang te weinig tijd te hebben om alle oefeningen te doen? Doe dan in ieder geval oefening 3 en oefening 4. Beide oefeningen zijn belangrijk voor het creëren van meer begrip op school ten aanzien van lhbt+ acceptatie.

Website voor docenten

De website www.lesgevenindiefde.nl helpt docenten die lesgeven over seksuele diversiteit. Op de website vindt u ervaringsverhalen, video's en tips van docenten.

Tips voor een veilige sfeer

- Probeer te vermijden dat de leerlingen in hun klas proberen uit te vinden wie 'de homoseksueel' etc. is. Eventueel kunt u de vraag terugspelen door te zeggen dat veel jongeren (dus ook de desbetreffende leerlingen die dit zo graag willen weten) het vaak van zichzelf nog niet beseffen.
- Geef aan dat het normaal is dat je soms niet precies weet wat je seksuele voorkeur of genderidentiteit is.
- Rechtstreeks vragen naar de seksuele voorkeur kan afschrikken. Belangrijk is dat een leerling gerespecteerd wordt in het vertellen of vaag houden van zijn of haar seksuele voorkeur.
- Ga mee in hoe iemand zichzelf benoemt. Zegt een jongen bijvoorbeeld dat hij ook op jongens valt, noem hem dan niet meteen bi of homo.
- Neem bij een transgenderjongere niet de lichamelijke situatie als uitgangspunt, maar de identiteit van de

jongere. Wanneer je praat over 'van geslacht veranderen', spreek dan van 'transitie'. Gebruik nooit termen als 'ombouwen' of 'verbouwen'.

- Houd de gesprekken algemeen. Dit geeft leerlingen die eventueel worstelen met hun seksuele gevoelens indirect een steuntje in de rug, zonder dat zij hun privésituatie hoeven te delen.
- Kijk op www.lesgevenindiefde.nl voor ervaringsverhalen, video's en tips van andere docenten hoe zij een veilige sfeer creëren.

Stel duidelijke normen

U bent een rolmodel voor leerlingen: door uw voorbeeldfunctie kunt u de normen beïnvloeden in de klas. U laat zien hoe je respectvol met elkaar omgaat.

- Tolereer geen kwetsende meningen en discriminerende opmerkingen, zoals uitschelden voor 'homo', 'pot', 'mietje' of 'vieze bi'.
- Grijp in wanneer normen worden overschreden. Elkaar uitschelden voor bijvoorbeeld homo, is een vorm van geweld.
- Ga er niet te makkelijk vanuit dat elkaar homo noemen geen kwaad kan, ook als het wellicht niet kwaad bedoeld is.
- U kunt de bal terugspelen: 'Hoe zou jij het vinden als er iets kwetsends over jou wordt gezegd?'

Geef positieve informatie

Besteed in de les geen overmatige aandacht aan discriminatie. Het is voor lhbt+ leerlingen vooral belangrijk informatie te krijgen over de leuke kanten en waar je informatie en steun kunt vinden. Seks hebben en een relatie krijgen is spannend en waardevol, ongeacht het geslacht van je partner. Stimuleer dat leerlingen hun positieve opvattingen over lhbt+ in de klas vertellen. Zodoende kunnen zij een bijdrage leveren aan een positieve sociale norm. Als u zelf moeite heeft om positieve kanten te benoemen, kies er dan voor om te benoemen dat iedereen anders is en dat daar ruimte voor moet zijn.

Vermijd wij en zij

Probeer in uw taalgebruik het onderscheid tussen 'wij hetero's' en 'zij lhbt's' te vermijden. Dit schept een ongewenste tegenstelling en afstand.

Jij niet, maar anderen wel

Soms proberen leerlingen de aandacht voor het onderwerp seksuele diversiteit af te doen met opmerkingen als: 'Ze doen er zelf zo moeilijk over' of 'Waarom moeten we het zo nodig over lhbt+ hebben, ik heb er geen moeite mee' of 'Het maakt toch niet uit wat je bent'. U kunt hierop reageren door te zeggen dat de desbetreffende leerling er misschien geen moeite mee heeft, maar dat het toch goed is om er meer over te leren.

Geef correcte informatie

Geef leerlingen de ruimte om mee te praten, maar voorkom dat er kwetsende of negatieve meningen gedeeld worden. Deze kunnen schadelijk zijn voor sommige leerlingen. De ideeën over bijvoorbeeld homoseksualiteit zijn vaak gestoeld op een gebrek aan kennis. Homoseksualiteit wordt bijvoorbeeld onterecht wel eens vergeleken met pedofilie, misbruik en ongewenste seks. Geef als docent uw leerlingen in dit soort situaties de juiste informatie. Doorbreek de mythen en aannames die er over lhbt's leven. Voorkom hierbij ook stereotypering.

Stel realistische doelen

Ga er niet van uit dat leerlingen met een negatieve houding na één of twee lessen volledig van houding zijn veranderd. De lessen kunnen echter wel een proces in werking zetten. Het kan ertoe leiden dat deze jongeren respect opbrengen voor lhbt+.

Trek het breder

Het kan soms effectief zijn om dit onderwerp 'breder' te trekken zodat het voor leerlingen herkenbaar is en ze meer begrip krijgen. Bijvoorbeeld door te linken naar situaties die gaan over niet-geaccepteerd worden, bijvoorbeeld als je een bepaalde afkomst of een bepaald geloof hebt. Maak daarna het bruggetje naar lhbt+.

Maak het onderwerp niet te zwaar

Het onderwerp seksuele- en genderdiversiteit is weliswaar een serieus onderwerp, maar maak het niet te zwaar. Leerlingen doen dan mogelijk minder gemakkelijk mee. Ook kan negatieve aandacht lhbt+-jongeren in een neerwaartse spiraal brengen.

Doe meer dan voorlichting geven

Beperk het aan de orde stellen van seksuele diversiteit niet tot één les. Door het onderwerp af en toe te laten terugkomen, bijvoorbeeld aanhakend op actualiteit, wordt het door leerlingen als meer vanzelfsprekend ervaren. Op de website www.gayandschool.nl staan verschillende boekenlijsten en filmlijsten over jongeren die ontdekken dat er meer is dan heteroseksualiteit. Laat zien dat jongens- en meisjesliefde bestaat en bespreekbaar is door posters op te hangen van homo-emancipatieorganisaties en -jongerengroepen. Maak GSA-activiteiten goed zichtbaar op uw schoolwebsite. Leerlingen die worstelen met hun seksuele oriëntatie of identiteit zullen u dankbaar zijn.

Les 1

Seksuele- en genderdiversiteit, wat is dat?

Oefening 1

De astronaut* (30 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze oefening denken leerlingen na over de betekenis van seksuele diversiteit en bijbehorende begrippen. Bij deze oefening horen 2 werkbladen. De leerlingen vullen het werkblad De astronaut in en beantwoorden bijbehorende vragen aan de hand van een filmpje. Deze oefening wordt nabesproken op basis van de vragen die de leerlingen hebben beantwoord. Tot slot kan er een kort filmpje worden bekeken over seksuele diversiteit in het dierenrijk.

Doel

- Leerlingen realiseren zich dat seksuele- en genderdiversiteit over iedereen gaat.
- Leerlingen beseffen dat seksualiteit divers is en een spectrum.
- Leerlingen zijn bekend met de betekenis van verschillende termen gerelateerd aan seksuele- en genderdiversiteit.

Voorbereiding

- Licht leerlingen van tevoren in dat dit onderwerp behandeld gaat worden. Voor sommige leerlingen is het prettig als ze zich hier mentaal op kunnen voorbereiden.
- Bekijk het werkblad De astronaut en het werkblad Vragen astronaut. Deze werkbladen met antwoorden vindt u hieronder en in de docentenomgeving (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → diversiteit → oefening 1). De werkbladen zonder antwoorden staan zowel in de docenten- als de leerlingomgeving.
- Zet het filmpje GSA Netwerk: de astronaut klaar. Deze is te vinden in zowel de docenten- als de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → diversiteit → oefening 1).
- Print het werkblad De astronaut of zet deze klaar op het scherm (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → diversiteit → oefening 1).
- Print het werkblad Vragen astronaut (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → diversiteit → oefening 1).

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: In deze oefening gaan we het hebben over seksuele- en genderdiversiteit en de betekenis van bijbehorende begrippen.

2. Toon de afbeelding van het werkblad

De astronaut of deel deze uit. Laat de leerlingen de schalen zelf invullen (voor zover mogelijk op basis van hun persoonlijke voorkennis). Geef ze hier enkele minuten de tijd voor.

3. Inventariseer klassikaal kort de antwoorden op dit werkblad.

Geef de juiste antwoorden nog niet. Vertel dat de leerlingen via het filmpje gaan kijken in hoeverre de antwoorden juist zijn.

4. Laat de bijbehorende film klassikaal zien.

Hierin geven de jongeren in het filmpje de juiste antwoorden. De antwoorden op de specifieke begrippen vindt u in het filmpje op de volgende momenten: sekse (0:17 min.), gender identiteit (0:54 min.), gender expressie (1:34) en seksuele oriëntatie (2:51 min.). De antwoorden staan uiteraard ook op het werkblad op hieronder.

5. Bespreek de juiste antwoorden.

Gebruik hiervoor het ingevulde werkblad van De astronaut hieronder in deze handleiding.

6. Laat de leerlingen de vragen van het werkblad

Vragen astronaut beantwoorden. Dit kan individueel, in tweetallen of in groepjes. Deze vragen kunnen beantwoord worden met de voorbeelden uit het filmpje, maar de leerlingen kunnen ook hun kennis met elkaar delen. Sommige leerlingen zijn goed op de hoogte van seksuele diversiteit en genderdiversiteit. De termen kunnen tevens worden opgezocht door de leerlingen met bijvoorbeeld een smartphone. Onder deze link staat de begrippenlijst van het GSA Netwerk met de meest voorkomende termen, waarnaar u ze kunt verwijzen: www.gsanetwerk.nl/begrippenlijst/.

7. Bespreek de antwoorden op het werkblad

Vragen astronaut klassikaal. Hiervoor kunt u gebruikmaken van de antwoordsuggesties op pagina 7 van deze handleiding.

8. Tijd over? Toon een filmpje (1 minuut) van Artis.

Deze is te vinden in de docentenomgeving (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → diversiteit → oefening 1). Hierin zien leerlingen dat seksuele- en genderdiversiteit ook in de natuur terug te zien is.

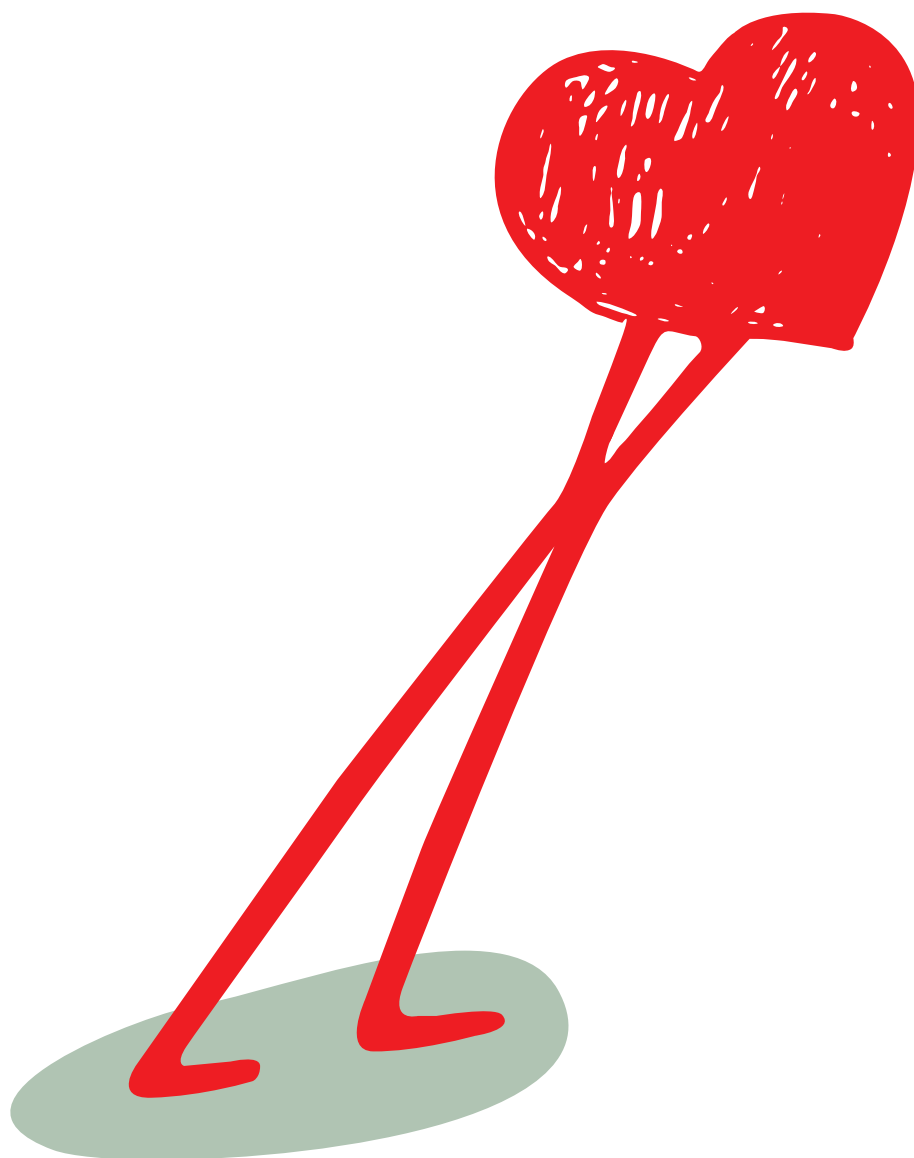
9. Sluit de oefening af.

Inventariseer of er nog vragen zijn. De leerlingen hoeven de termen niet uit hun hoofd te leren. Benadruk dat het belangrijk is dat ze weten dat seksuele- en genderdiversiteit complex is en niet zwart-wit. Je hoeft niet óf het één, óf het ander te zijn of je op een bepaalde manier te uiten. Het zijn 'glijdende schalen', een spectrum, waar iedereen zich op bevindt.

*Een product van COC Nederland, gsanetwerk.nl

Tips

- Op www.gsanetwerk.nl/begrippenlijst/ en in de lesbrief Seksuele diversiteit vindt u een pagina met begrippen (langlevedeliefde.nl → docent → onderbouw → diversiteit. Vanaf pagina 7).
- Zorg dat het informatief is door bij de opdracht te blijven. Het is niet de bedoeling dat u of de leerlingen meningen geven en in discussies terecht komen. Negatieve meningen kunnen schadelijk zijn voor sommige leerlingen in de klas.
- Laat leerlingen individueel of in kleine groepjes werken om te voorkomen dat er schadelijke opmerkingen door de klas worden geroepen.
- Ga voor meer informatie (over seksuele- en gender diversiteit) naar www.gsanetwerk.nl.

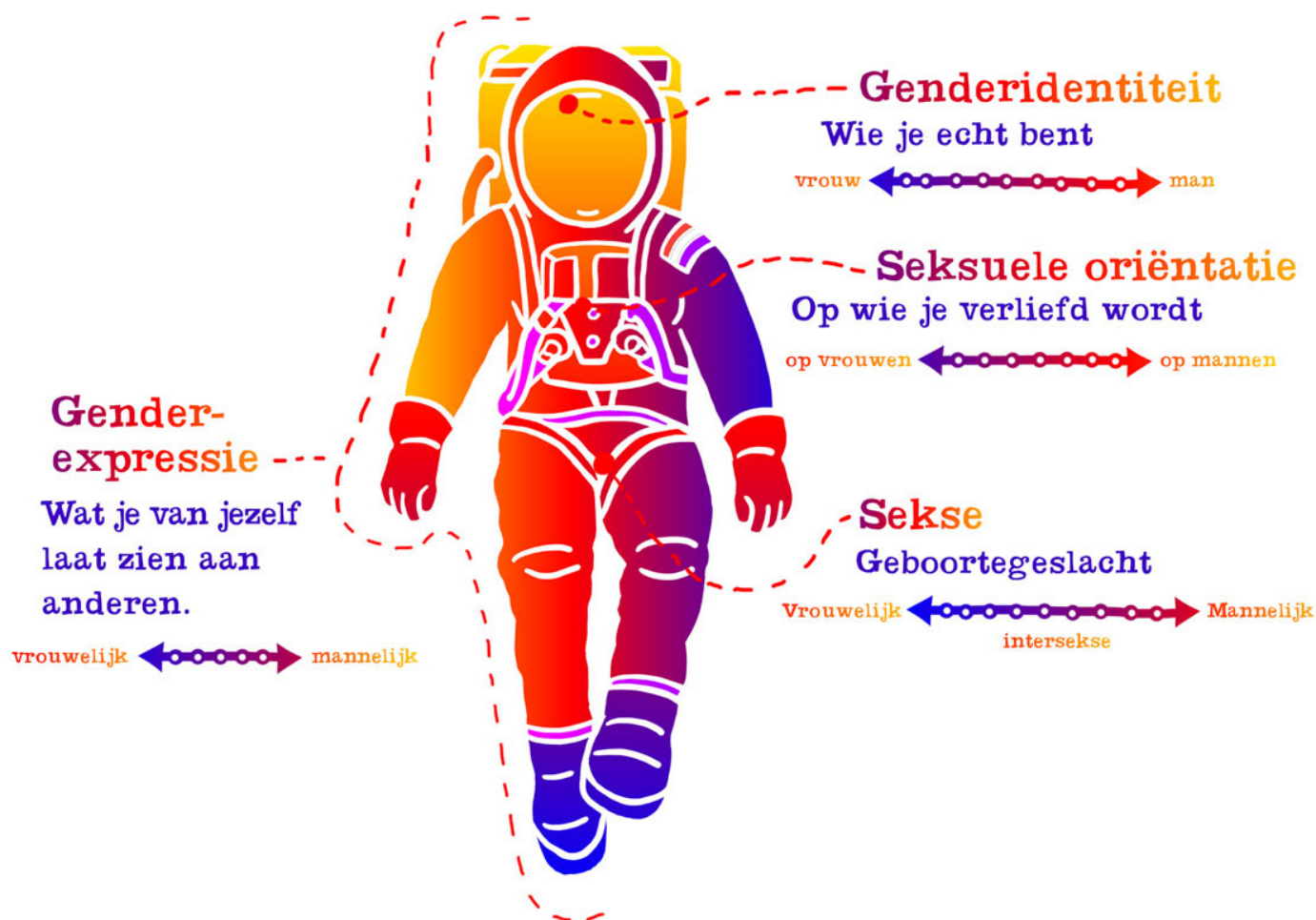


Defening 1

De astronaut (GSA Netwerk)

ASTRONAUT

**Gender is een mix van verschillende elementen.
Welke dat zijn, laat de astronaut zien.**



Een mens is meer dan alleen maar een lichaam. De meeste mensen voelen en gedragen zich volgens de verwachtingen die horen bij hun geboortegeslacht, maar dat is niet altijd het geval.

Vrijheid van geslacht geeft iedereen de ruimte om zichzelf te kunnen zijn.

Werkblad met antwoorden voor de docent

Oefening 1

Vragen astronaut

1. Wat is gender?

- Gender gaat om de eigenschappen die we maatschappelijk toekennen aan mannen en vrouwen.
- Omdat de kenmerken maatschappelijk bepaald worden, verschillen deze door culturen en eeuwen heen. Gender is een mix van Sekse, Genderidentiteit en Genderexpressie.

2. Wat is sekse?

- Sekse gaat over geslachtskenmerken.
- Mannelijk, vrouwelijk of intersekse.
- Intersekse is een variatie op mannelijk of vrouwelijk.

3. Wat is genderidentiteit?

- Genderidentiteit is welk geslacht je bij jezelf vindt passen, hoe je je voelt.
- Het heet cisgender als je toegewezen geboortegeslacht overeenkomt met hoe je je voelt.
- Het heet transgender als dit niet zo is.
- Het heet non-binair als je man of vrouw niet op jou van toepassing vindt, of in gelijke mate.

4. Welke genderidentiteiten kennen jullie nog meer? Geef ook de betekenis.

- Bijv. a-gender: iemand zonder genderidentiteit.
- Queer/genderfluïde: iemand die zichzelf niet een vaststaande gender- of seksuele identiteit toekent of dit afwijst.

5. Wat is genderexpressie?

- Genderexpressie is hoe je je gedraagt, kleedt en beweegt.
- Je bepaalt zelf hoe jij je aan de wereld presenteert.

6. Welke genderexpressies kennen jullie nog meer? Geef ook de betekenis.

- Bijvoorbeeld androgyn: valt buiten 'mannelijk' of 'vrouwelijk'.
- Drag: jezelf uiten als een andere sekse. Dit kan door alle genders gedaan worden.
- Het meest bekend zijn 'drag queens' en 'drag kings'.

7. Wat is seksuele oriëntatie (geaardheid)?

- Seksuele oriëntatie zegt niets over jouw eigen gender, maar wel over het geslacht waar jij op valt.
- Seksuele oriëntatie is een verzamelbegrip van je seksuele aantrekkingskracht, seksueel gedrag en hoe je je zelf noemt.
- Je seksuele oriëntatie hoeft niet één op één overeen te komen met je seksuele fantasieën en gedrag. Ook kan je oriëntatie veranderen.

8. Welke seksuele oriëntaties kennen jullie nog meer? Geef ook de betekenis.

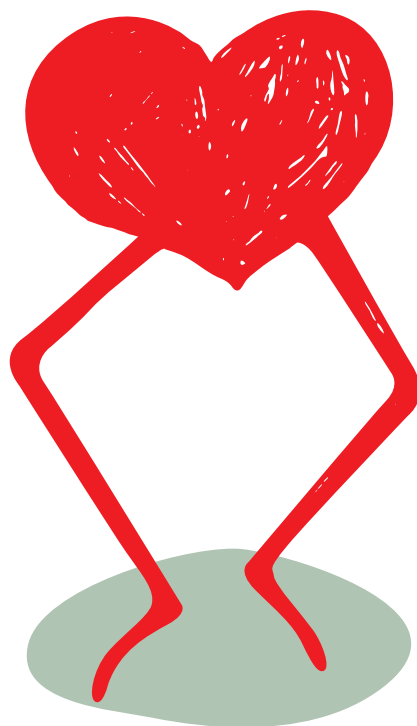
- Bijvoorbeeld asexueel: geen seksuele aantrekkingskracht voelen naar andere personen.
- Demi-seksueel: pas seksuele aantrekkingskracht voelen als er een emotionele band is.

9. Wat is het verschil tussen transgender en drag?

- Transgender: als de sekse niet overeenkomt met de genderidentiteit, oftewel: een persoon heeft andere geslachtskenmerken dan deze bij zichzelf vindt passen.
- Drag: als iemand zich (voor entertainment) uiterlijk toont als een andere sekse, maar zich daar niet mee identificeert. Bij een drag komt de sekse wél overeen met de genderidentiteit, alleen de genderexpressie tijdelijk niet. Een drag is dus niet geboren in het verkeerde lichaam.

10. Veel mensen experimenteren met personen van verschillende seksen. Zegt dit iets over hun seksuele oriëntatie?

- Nee. Wanneer mensen knuffelen, zoenen of vrijen met iemand van hetzelfde geslacht hoeft dit niets te zeggen over hun seksuele oriëntatie.
- Dat je ook opgewonden raakt van iemand van hetzelfde geslacht is heel normaal, ongeacht je seksuele oriëntatie.



Oefening 2:

Genderopvattingen (15 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze oefening denken leerlingen na over genderopvattingen wereldwijd. Hoe komt gender tot uiting in verschillende landen en culturen? Waardoor ontstaan verschillen?

Doel

- Leerlingen beseffen dat genderdiversiteit van alle tijden en culturen is.
- Leerlingen erkennen dat genderdiversiteit iets normaal is.

Vorbereiding

- Print het werkblad Genderopvattingen (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → diversiteit → oefening 2).
- Bekijk de antwoordsuggesties op het werkblad Genderopvattingen. Deze staat hieronder en op de docentenomgeving (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → diversiteit → oefening 2).

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: In deze oefening gaan we het verder hebben over gender en hoe bepaalde opvattingen tot stand komen. Hoe verschilt dit tussen landen en culturen en waardoor ontstaan deze verschillen?

2. Deel het werkblad Genderopvattingen uit.

Lees hardop de inleiding op het werkblad voor of laat een leerling dit doen. Laat leerlingen in tweetallen of groepjes de vragen beantwoorden. Zij hebben een smartphone/tablet/laptop nodig om informatie op te kunnen zoeken.

3. Bespreek vervolgens klassikaal de vragen na.

Gebruik hiervoor het werkblad met antwoordsuggesties hieronder.

4. Sluit de oefening af. Trek de conclusie:

- De tweedeling van gender (binair; mannelijk versus vrouwelijk) is maatschappelijk bepaald. Niet overal in de wereld hangt je gender af van je geslachtsorganen. Al lijkt het in de westerse wereld misschien vanzelfsprekend dat bepaalde eigenschappen en gedragingen aan geslachtsorganen worden gekoppeld. Ook vanuit biologisch oogpunt blijkt een strikte tweedeling in mannen en vrouwen niet aan de orde. Er is namelijk veel variatie in de wijze waarop geslachtschromosomen, hormonen en geslachtskenmerken samen in een lichaam voorkomen. Genderdiversiteit en seksuele diversiteit is dus natuurlijk en normaal.
- Genderexpressie is sterk cultureel bepaald: wat we zien als 'mannelijk' en 'vrouwelijk' of 'neutraal'

kan verschillen tussen culturen. Denk aan kleding, zoals rokken en broeken, maar ook aan gedrag, zoals het tonen van emoties of het uitvoeren van bepaalde beroepen. Ook de mate waarin onderscheid wordt gemaakt tussen mannen en vrouwen verschilt tussen culturen.

Tijd over?

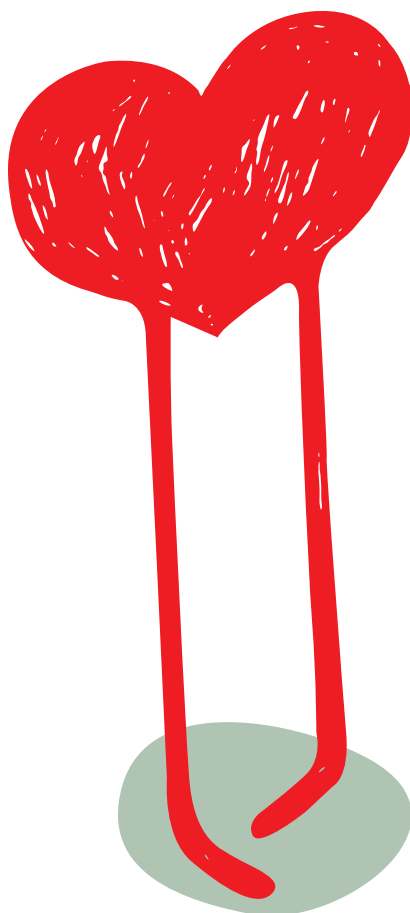
U kunt eindigen met een filmpje over muxe. De link hiervan is te vinden in zowel de docenten- als de leerlingenomgeving. Let op: de film is in het Spaans met Engelse ondertiteling.

Tip

Als u behoefte heeft aan meer achtergrondinformatie over biologische sekseverschillen, dan kunt u de Engelstalige infographic van Scientific American bekijken via deze link: https://static.scientificamerican.com/sciam/assets/File/051_sad0917MontA3p-01.png

Belangrijk

Voorkom stereotypering en generalisering. Het is niet de bedoeling dat leerlingen zich negatief uitlaten over bepaalde subgroepen en religies. Het doel van deze opdracht is om na te denken over hoe bepaalde denkbeelden, normen en waarden ontstaan en ook kunnen veranderen.



Werkblad met antwoorden voor de docent

Defening 2:

Genderopvattingen

De wereldbevolking is niet perfect in tweeën te delen. Biologisch gezien is het man/vrouw-denken al lastig: sommige mensen hebben namelijk een interseksie conditie. Bijvoorbeeld met XX-chromosomen, maar ook een penis. Anderen hebben XXY chromosomen, of alleen X. Soms hebben mensen iets wat niet duidelijk een penis of een vagina is. Anderen hebben wel XX-chromosomen en een baarmoeder, maar ook veel mannelijke hormonen. Er zijn ook mensen die een combinatie van XY en XX chromosomen hebben.

Ook op sociaal-cultureel gebied zijn er verschillen. Een kleine greep: op Fiji dragen politiemannen een rok. In het Westen is roze pas sinds de jaren '50 een meisjeskleur en in de Turkse taal bestaan de woorden 'hij' en 'zij' niet. Naast mannelijk en vrouwelijk kent onder andere Mexico een derde gender, zij noemen dit muxe. Muxe zijn kinderen die bij de geboorte geïdentificeerd worden als man. Zij kiezen er op jonge leeftijd voor om op te groeien volgens de traditionele rollen van de vrouw. Dit derde gender wordt omarmd als onderdeel van de gemeenschap.

Dat wat we als mannelijk of vrouwelijk zien is grotendeels cultureel bepaald. Dit gebeurt over de hele wereld, en in de verscheidene landen en culturen wordt hier verschillend mee omgegaan.

1. Waarom kan het lastig zijn om op basis van biologische kenmerken (chromosomen, hormonen en geslachtsorganen) iemand als man of vrouw in te delen?

Omdat deze biologische kenmerken niet altijd in dezelfde samenstelling voorkomen in een lichaam. Zo kunnen 2 mensen met dezelfde geslachtsorganen verschillende geslachtschromosomen hebben. Daarom is het biologisch gezien lastig om mensen op basis van die kenmerken in het hokje 'man' of 'vrouw' te plaatsen.

2. Foekje Dillema en Caster Semenya, twee atleten die meededen in de vrouwencompetitie, zijn goede voorbeelden als het gaat om lastig classificeren als man/vrouw op basis van biologische kenmerken. Zoek informatie over deze vrouwen op en beschrijf waarom.

Deze vrouwen moesten een geslachtstest ondergaan omdat werd verondersteld dat zij 'niet voor 100% vrouw' waren. Dillema (200 meter sprint) weigerde dit, waarna ze werd geschorst voor het

leven. Na haar overlijden is haar DNA onderzocht en bleek ze over het mannelijk Y-chromosoom te beschikken, waarbij inwendige, onvruchtbare testikels testosteron afgaven. Dit bleek ook het geval bij Semenya (800 meter sprint). Deze vrouwen zijn hypoandrogeen.

In juni 2017 bleek uit wetenschappelijk onderzoek dat vrouwen alleen op middellange afstand voordeel hebben van een hoge testosteronwaarde. Zo bleek achteraf dat Dillema dus geen oneerlijk voordeel had op de 200 meter. Semenya bleek ongevoelig te zijn voor mannelijke hormonen en daarmee ook geen profijt te hebben van de hoge testosteronwaarden. De geslachtstest is dan ook afgeschaft. Er wordt tegenwoordig niet meer naar geslacht gekeken, maar naar testosteronwaarden en of vrouwen hier profijt van hebben. Als zij hier wel gevoelig voor zijn, moeten ze eerst een behandeling ondergaan voordat ze weer mogen deelnemen.

3. Vroeger liepen alle mannen rond in toga's en gewaden. En vroeger was blauw in het Westen juist de meisjeskleur en waren hakken enkel voor de rijke mannen. Hoe wordt bepaald wat 'normaal', 'mannelijk' of 'vrouwelijk' is? Waarom kan dit veranderen?

Dit kan veranderen door wat mensen met elkaar afspreken. Door de normen en waarden die mensen opstellen. Dit wordt door nieuwe kennis, inzichten en ervaringen bijgesteld. Bijvoorbeeld: na de Tweede Wereldoorlog was een duidelijk onderscheid tussen man en vrouw belangrijk voor de opkrabbende maatschappij, voor de economie. Reclames voor bijvoorbeeld speelgoed speelden daar handig op in, vooral via de kleur roze. Sindsdien is dat de 'meisjeskleur'.

4. Wat zouden voordelen zijn van een wereld zonder gender?

Er wordt vaak gedaan alsof sekse en gender onlosmakelijk verbonden zijn. In het Westen wordt bijvoorbeeld vaak gedacht: Je hebt een piemel, dus je bent een man, dus je wilt, kan of doet bepaalde dingen. Zonder gender hoeft je niet in die hokjes te passen en kan iedereen zich op een eigen manier uiten, zonder bang te zijn niet aan de verwachtingen te doen of 'anders' te zijn. Het maakt dan ook niet uit of je je man, vrouw, beide of geen van beide voelt.

Les 2

Lhbt+ dichterbij

Oefening 3

Coming-out (20 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze oefening staat de vraag centraal wat het betekent om uit de kast te komen. Eerst legt u als docent uit wat coming-out (uit de kast komen) betekent. Vervolgens gaan leerlingen in kleine groepjes overleggen en nadenken over de vraag: waarom zou je uit de kast komen? Dit gebeurt aan de hand van een werkblad. Na 10 minuten koppelt elk groepje klassikaal de uitkomsten van de groepsdiscussie terug.

Doel

- Leerlingen beseffen dat 'jezelf kunnen zijn' voor iedereen geldt. Ze hebben respect voor andermans keuzes en leefstijl.
- Leerlingen hebben empathie voor jongeren met een andere seksuele voorkeur dan zichzelf.
- Leerlingen beseffen dat het moeilijk kan zijn om uit de kast te komen en dat uitkomen voor je gevoelens niet vanzelfsprekend of altijd noodzakelijk is.

Vorbereiding

- Zet de video van Gladys (6 min) klaar. Deze staat zowel in de docenten- als in de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → diversiteit → oefening 3).
- Print het werkblad Coming-out of zet deze klaar op het scherm. Deze staat zowel in de docenten- als de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → diversiteit → oefening 3). Op pagina 11 en in de docentenomgeving vindt u het werkblad met antwoordsuggesties.

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: We gaan het in deze oefening hebben over coming-out en wat het voor iemand kan betekenen om wel of niet uit de kast te komen. Wat betekent uit de kast komen?

2. U bespreekt eerst klassikaal wat 'uit de kast komen' betekent.

Zie voor de uitleg het voorbeeld op het werkblad Coming-out hieronder ('Uitleg coming-out'). Deze staat tevens bovenaan het werkblad voor de leerlingen. Vervolgens maakt u de stap naar wat het voor iemand kan betekenen om wel of niet uit de kast te komen.

3. Laat de video van Gladys zien.

4. Bepaal wat het meest geschikt is in uw klas.

Verdeel de leerlingen in groepjes van ongeveer 5 leerlingen. Indien de situatie in uw klas zich hier

niet voor leent, kunt u ervoor kiezen om de onderwerpen klassikaal te bespreken.

5. Laat de leerlingen in groepjes de vragen van het werkblad Coming-out beantwoorden.

U kunt het werkblad uitdelen of deze tonen op het scherm.

Laat de leerlingen de groepsideeën opschrijven.

Om te zorgen dat alle vragen uiteindelijk klassikaal aan bod komen, is het handig om het ene groepje met de eerste vraag te laten beginnen (en dan naar beneden toe te werken) en het andere groepje met de laatste vraag (en dan naar boven toe de vragen afwerken). Geef ze 5 tot 10 minuten de tijd.

6. Bespreek de antwoorden.

Nadat de groepjes tijd hebben gehad om te overleggen, koppelt uit elke groep iemand de groepsideeën klassikaal terug.

Gebruik hierbij het werkblad op de volgende pagina.

Bij elke vraag staat een toelichting die u kunt gebruiken bij de plenaire nabespreking.

Ook staan er suggesties om door te vragen om een volledig antwoord te krijgen.

7. Sluit de oefening af.

Suggestie: Coming-out kan fijn zijn. Bijvoorbeeld als je verliefd bent en je wilt het van de daken schreeuwen. Of je hebt genoeg van geheimzinnig doen over je gevoelens. Je wilt ze delen met de mensen om je heen. Hoe mensen erop reageren, heb je niet in de hand. Het fijnste is wanneer de omgeving blij en ondersteunend reageert. Dat vrienden en vriendinnen bijvoorbeeld zeggen: 'Wat leuk, ik ben blij voor je dat je het verteld hebt. Vond je het spannend om te zeggen?' Het kan ook minder feestelijk zijn. Sommige mensen vinden het lastig hun eigen gevoelens te accepteren en willen niet 'anders' zijn, laat staan daarover aan hun omgeving te vertellen. Coming-out is niet verplicht. Sommige jongeren willen niet uit de kast komen. Ze weten zeker dat hun omgeving het niet zal accepteren, of ze vinden het niet nodig om het expliciet te zeggen.

Tip:

Wijs leerlingen erop dat ze meer verhalen en video's kunnen bekijken op: iedereenisanders.nl/ verhalen

Werkblad met antwoorden voor de docent

Defening 3: Coming-out

De term coming-out betekent uit de kast komen, openlijk uitkomen voor je gevoelens als jij dit wilt. Voor de meeste mensen gebeurt dit in fasen. Eerst vertellen ze het bijvoorbeeld aan hun beste vrienden, misschien later aan hun ouders en familie en dan aan anderen. Het woord coming-out doet vermoeden dat het eenmalig is: als je het eenmaal verteld hebt, dan ben je er klaar mee. Dat is niet zo. Bij iedere verhuizing, nieuwe baan of ontmoeting, besluiten lhbt+’s opnieuw of ze hun seksuele voorkeur wel of niet vertellen. Je bepaalt zelf wat je wanneer aan wie vertelt. Sommigen kiezen ervoor om geen expliciete coming-out te doen.

Bespreken van vragen in kleine groepjes

1. Iemand heeft zelf de keuze om uit de kast te komen. Waarom zou iemand ervoor kiezen om niet uit de kast te komen?

Mensen in de omgeving kunnen afwijzend reageren, zoals familie of vrienden. Het kan zijn dat ze tijd nodig hebben om aan het idee te wennen en om verwachtingen bij te stellen. Maar het kan ook voor sommige mensen zo zijn dat ze in een omgeving zitten die dit niet accepteert en dat iemand daardoor in problemen komt. Of mensen kunnen er zelf ook voor kiezen om niet expliciet uit de kast te komen, omdat ze het bijvoorbeeld niet nodig vinden om als lhbt+ persoon wel uit de kast te moeten komen en als hetero persoon niet. Ze vinden het bijvoorbeeld stom dat de norm hetero is en willen hierdoor laten zien dat dat niet klopt.

• Doorvragen (wanneer alleen negatieve redenen worden genoemd): zijn er ook positieve redenen waardoor iemand ervoor kiest om niet expliciet uit de kast te komen?

Een tolerante omgeving die het niet uitmaakt, ze merken vanzelf wel wat iemands voorkeuren zijn. Dan hoeft iemand niet te zeggen waar deze op valt, dit zou immers ook kunnen veranderen door nieuwe kennis en ervaringen. Iemand kan er bijvoorbeeld na een tijdje achter komen niet lesbisch te zijn, maar biseksueel of panseksueel. Als iemand zich geaccepteerd voelt en de omgeving er niet automatisch vanuit gaat dat iemand hetero is, dan hoeft de seksuele voorkeur geen ‘ding’ te zijn. Coming-out is dan ook niet expliciet nodig.

2. Wat kunnen positieve gevolgen zijn van coming-out?

De jongere kan zichzelf zijn, zelfrespect. Je kan er gewoon open over zijn, zowel in praten als gedrag. Je kan gemakkelijker in contact komen met andere lhbt+ jongeren. Je kan openlijk een relatie hebben. Je kan vrolijker overkomen en zijn. Het ligt er aan hoe tolerant de omgeving is en dus in hoeverre een jongere zich in eerste instantie beperkt voelt.

3. Stel: je heb het gevoel dat je niet volledig jezelf kan zijn. Wat doet dat met je?

Je anders voordoen dan je bent, kan je ongelukkig maken. Hiermee is er een grotere kans op psychische problemen: stress, onzekerheid, verdriet, angst, depressieve klachten.

• Doorvragen: wat kun je doen als je denkt dat het niet goed met iemand gaat, dat iemand niet lekker in z’n vel zit?

Vragen hoe het met die persoon gaat en aangeven dat die persoon altijd met jou kan praten. Dat je wil helpen als die persoon dat fijn vindt. En aangeven dat als deze persoon niet met jou wil praten maar er wel iets is, dat deze een luisterend oor of steun kan zoeken bij iemand van school die die persoon vertrouwd, of van een organisatie, of familielid, etc. Er zijn altijd mensen die om je geven en je helpen, in welke situatie je ook zit. Als je je zorgen maakt om iemand, vertel dit dan aan een docent, familielid, of iemand anders die je vertrouwt en kan helpen.

• Doorvragen: wat raden leerlingen een jongere aan in deze situatie?

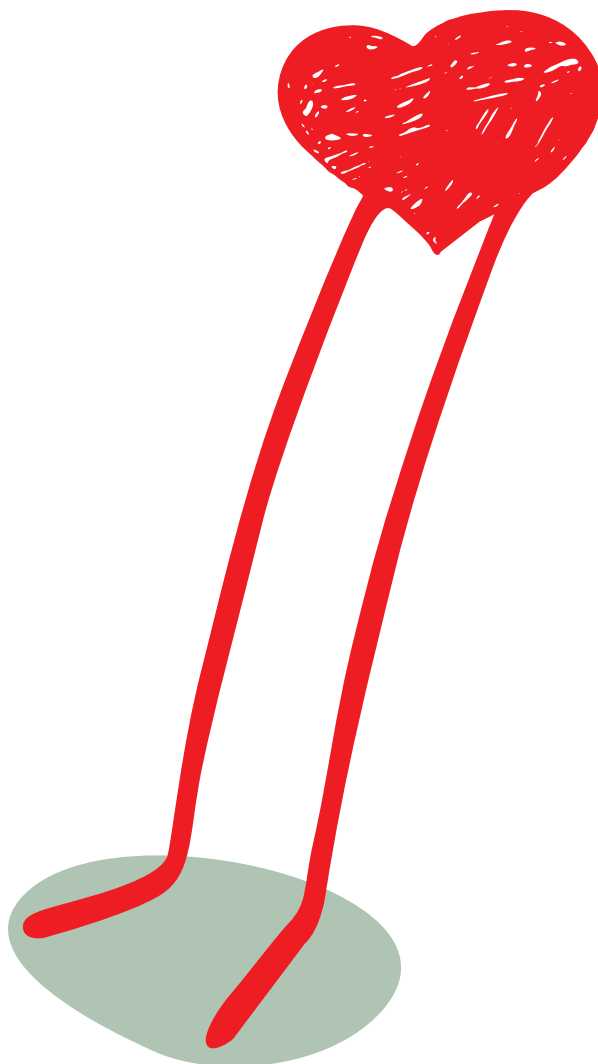
Zoek steun bij iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld een docent/mentor op school. Of als je dat eng vindt, via internet: er zijn verschillende organisaties waar je (anoniem) steun kan krijgen of die een forum hebben waar je in contact kunt komen met andere jongeren in dezelfde situatie, bijvoorbeeld jongenout.nl. Blijf niet in je eentje rondlopen met je onzekerheden of problemen. Coming-out is niet verplicht. Sommigen vinden het niet nodig, willen het niet en soms kan het gewoon niet: niet op dat moment of in die situatie. Maar zoek dan op een andere manier steun. Er zijn altijd mensen die je kunnen helpen en die je steunen. Steun zoeken lucht op. Voorbeelden van websites zijn: www.jongenout.nl; www.coc.nl; www.gsanetwerk.nl; www.iedereenisanders.nl.

- **Doorvragen: hoe doe je dat, steun vragen?**

Op een rustig moment op iemand afstappen die je goed kent en vertrouwt. Bijvoorbeeld vrienden, familie of een docent. Vertel aan deze persoon je onzekerheid en je gevoel er alleen voor te staan. Vraag of deze persoon je wilt helpen, dat je het prettig vindt als deze persoon met je meegaat naar het COC/Jong&Out bijeenkomst of naar je ouders omdat het voor jou ook allemaal nieuw en eng is. Als lhbt+ jongere kun je het gevoel hebben dat je de enige bent met deze gevoelens. Dit kan leiden tot eenzaamheid en moeite hebben om je geaardheid te accepteren.

4. Stel: je bent verliefd op iemand van hetzelfde geslacht of op beide geslachten. Of stel: geslacht maakt je niet uit. Aan wie in jouw omgeving zou je dit kunnen vertellen? Waarom?

Bijvoorbeeld een vriend, familielid, vertrouwenspersoon op school, etc. Omdat je deze persoon vertrouwt en omdat je wellicht ook een inschatting hebt gemaakt dat deze persoon niet negatief zal reageren.



Oefening 4

Coming-out op school (20 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze opdracht staat de vraag centraal of leerlingen bij u op school 'veilig' uit de kast kunnen komen. Door stellingen en vragen worden leerlingen geprikkeld om na te denken over hoe ze zouden reageren als iemand in hun directe omgeving uit de kast zou komen. En hoe zouden ze een klasgenoot of vriend(in) kunnen ondersteunen bij diens coming-out?

Doel

- Leerlingen hebben empathie voor (potentiële) lhbt+ klasgenoten en lhbt+'s op school.
- Leerlingen beseffen hun invloed op tolerantie/ pesten op school/in de klas.
- Leerlingen kunnen een kennis/vriend zo nodig steunen.

Voorbereiding

- Print het werkblad Coming-out op school of zet deze klaar op het scherm. Deze staat zowel in de docenten- als de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → diversiteit → oefening 4). Op de volgende pagina en in de docentenomgeving vindt u het werkblad met antwoordsuggesties.

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: We hebben het al gehad over coming-out, maar we gaan het in deze oefening specifieker hebben over coming-out bij ons op school.

2. Laat de leerlingen in tweetallen, groepjes of klassikaal de vragen van het werkblad Coming-out op school beantwoorden.

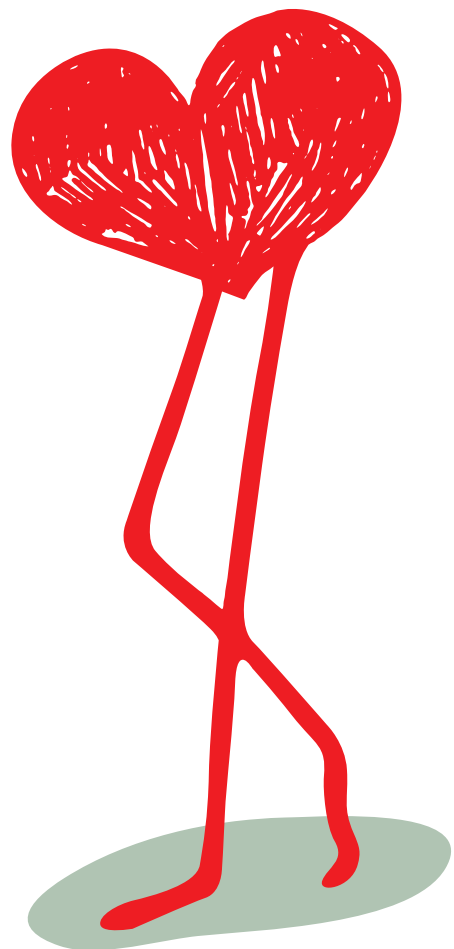
U kunt het werkblad uitdelen of deze tonen op het scherm. Als u de leerlingen eerst zelf laat nadenken, geef ze dan 5 minuten de tijd om kort over de vragen na te denken voor de klassikale bespreking. U kunt er ook voor kiezen om de vragen direct klassikaal te behandelen.

3. Bespreek de antwoorden klassikaal.

Gebruik hierbij het werkblad op de volgende pagina. Bij elke vraag staat een toelichting die u kunt gebruiken bij de plenaire nabespreking. U stimuleert de leerlingen om dieper over de vraag na te denken via de suggesties voor doorvragen die bij de vragen staan. Wanneer de vraag voldoende is besproken, gaat u door naar de volgende vraag.

4. Sluit de oefening af.

Suggestie: We hebben het specifiek gehad over de situatie bij ons op school/in de klas en hoe je iemand kunt steunen en helpen. We hebben ons in de afgelopen oefeningen proberen in te leven in mensen die onzeker zijn of worstelen. Hopelijk heeft jullie dit meer inzicht gegeven in wat je voor iemand kan betekenen en op welke manier. Het is belangrijk dat iedereen zich vrij voelt en zichzelf kan zijn, want we zijn allemaal anders. Daarin zijn we dan weer gelijk!



Werkblad met antwoorden voor de docent

Oefening 4

Coming-out op school

1. **Stel: je beste vriend is verliefd op iemand van hetzelfde geslacht of op beide geslachten. Of stel: geslacht maakt jouw beste vriend niet uit. Kan je vriend in deze klas uit de kast komen?**

Doorvragen: Waarom wel/niet? Zo niet: Wat vinden jullie daarvan, dat de klas/school niet veilig genoeg is om als lhbt+ leerling uit de kast te kunnen komen? Wat zegt dat over de school/klas? Wat kunnen we hieraan doen? (GSA oprichten, zie www.gsanetwerk.nl). Wat kunnen we doen om ervoor te zorgen dat iedereen zich veilig voelt op school?

2. **Wat kun je doen als je ziet dat iemand wordt gepest vanwege diens seksuele oriëntatie?**

Als jongeren ideeën noemen van hoe je iemand kunt helpen die wordt gepest.

- **Doorvragen:** Gebeurt dat ook in het echt: dat opkomen voor iemand? Zo nee, waarom niet? Wat is er nodig om wel in actie te komen? Gebeurt dat hier op school ook, pesten? Hoe weet je of iemand gepest wordt? Wat is pesten (iemand negeren, buitensluiten, uitschelden, opmerkingen maken, cyber-pesting)? Hoe denk je dat die persoon zich voelt (onzeker, angstig, eenzaam, verdriet)?
- **Doorvragen:** Hoe kan je iemand die gepest wordt helpen? **Hoe denk je dat die persoon zich voelt als jij het voor hem/haar opneemt?**

Voorbeelden van manieren om te helpen bij pesten:

- Kom met zijn allen op voor degene die gepest wordt (steun verzamelen).
- Vraag hulp bij iemand die je vertrouwt (docent, mentor, vriend(in), ouders).
- Draag als klas/school uit dat er bij jullie niet gepest mag worden (en dat iedereen respectvol met elkaar omgaat).

3. **Wordt hier in de klas/op school wel eens gescholden met 'homo'? Wat zou het effect hiervan op iemand kunnen zijn die twijfelt over diens geaardheid of valt op iemand van hetzelfde geslacht?**

Doorvragen: Hoe kun je hierop reageren (schelden met homo)? Wat bedoel je ermee als je met dat woord scheldt? Zou je een volgende keer een ander woord kunnen gebruiken? Kan het effect hebben op iemands zelfbeeld? Zullen we als groep afspreken dat we niet het woord 'homo' als scheldwoord gebruiken?

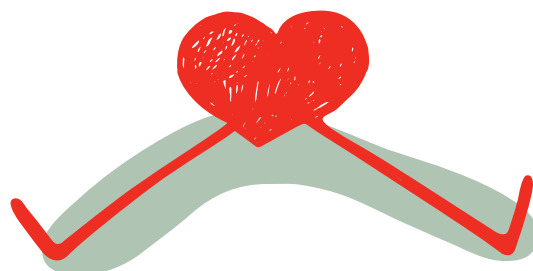
4. **Hoe kun je iemand steunen die uit de kast wil komen?**

Erover praten, meegaan als die persoon het aan zijn/haar ouders wil vertellen, meehelpen met betrouwbare informatie zoeken en hulp inschakelen van anderen, meegaan naar een lhbt+-organisatie of meeting (zoals de regionale meetings van Jong&Out).

Let op: coming-out kun je en moet je niet afdwingen. Iedereen heeft zijn eigen tempo en sommigen willen het helemaal niet of vinden het niet nodig. Je kunt je vriend/klasgenoot ook steunen als deze ervoor kiest om (nog) in de kast te blijven. Bijvoorbeeld door een luisterend oor te bieden, vertrouwelijk om te gaan met de situatie, niet door te vertellen, niet te roddelen.

Tip

3 Doc: *Pisnicht: the movie* is een documentaire van 45 minuten waarin duidelijk wordt wat woorden zoals 'watje, homootje, flikker en pisnicht' teweeg kunnen brengen. Ben je een zeikerd als je iets van deze 'grappen' zegt? En waarom? Welke denkbare beelden zitten er achter de grappen? En welke impact hebben dit soort woorden op jonge lhbt+'s? De link naar deze documentaire staat in zowel de docenten- als leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → diversiteit).



Colofon

Lang Leve de Liefde is een product van
Soa Aids Nederland en Rutgers

Samenstelling Fraukje Mevissen en Gerjo Kok,
*Universiteit Maastricht, Susanna Bakker, Jolijn Polet,
Suzanne Meijer, Lisette Schutte, Soa Aids Nederland*

Tekst Fraukje Mevissen, *Universiteit Maastricht,
Susanna Bakker, Jolijn Polet, Soa Aids Nederland*

Met medewerking van Anita Watzeels, Mireille
Wolfers, *GGD Rotterdam-Rijnmond, Pepijn van
Empelen, TNO Kwaliteit van Leven, Gee van Duin,
Cartesius Lyceum & ILO-Universiteit van Amsterdam,
Jan de Bres, SG Groenewald, Sanne van Lieshout,
Universiteit Maastricht, Daphne Heijmering,
COC Nederland, Jet Zurné, Rudolf Steiner College*

Met dank aan Alle docenten, leerlingen en het NIBI
die hebben geholpen bij de ontwikkeling, pretest,
evaluatie en doorontwikkeling van het lesmateriaal

Eindredactie Annemies Gort, *Tekstburo Gort*

Vormgeving Mariska Proost, *Ziezo*

Downloaden langlevedeliefde.nl via Docenten,
Voortgezet Onderwijs, Bovenbouw havo/vwo

Bij deze docentenhandleiding horen een leerlingen-
omgeving, films, werk- en informatiebladen en de
websites: langlevedeliefde.nl en lesgevenindiefde.nl

Tweede druk, 2020

© Soa Aids Nederland, Amsterdam