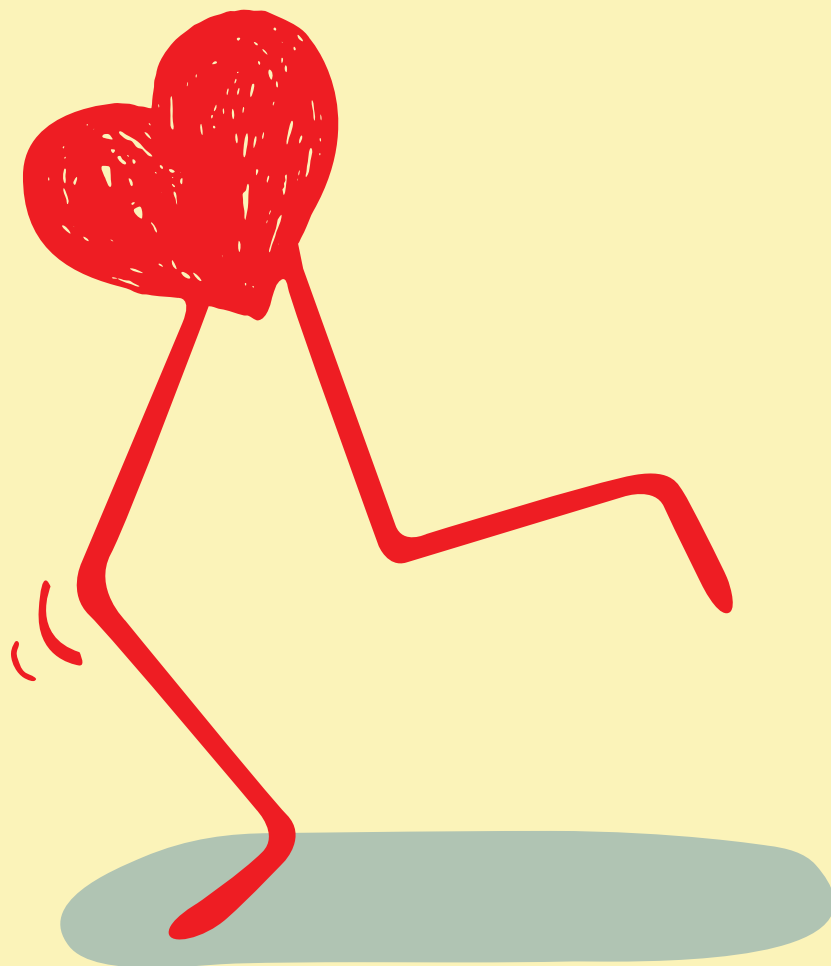


Lang Leve de Liefde

Module 1:
Relaties: wensen en grenzen



Docentenhandleiding

Bovenbouw havo/vwo

Toelichting onderdeel 1

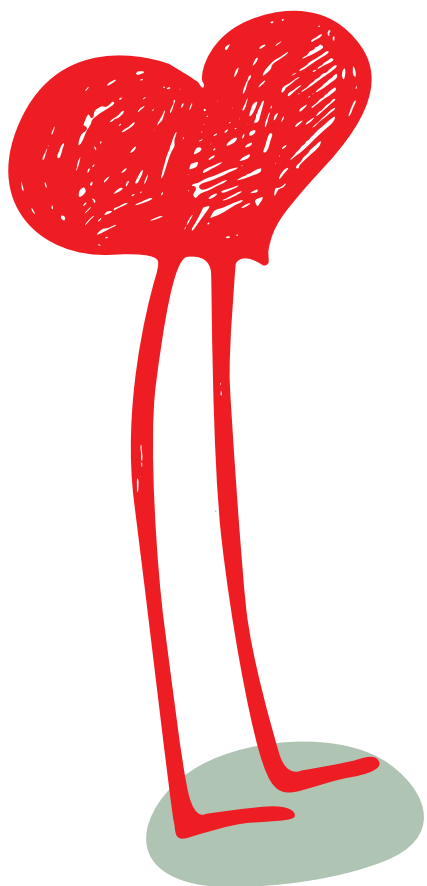
Wensen en grenzen

Het eerste onderdeel van Lang Leve de Liefde - Bovenbouw (LLL-BB) is een introductie op het thema relaties en seks. Dit onderdeel bestaat uit 3 oefeningen, verspreid over 2 lesuren.

In de eerste les ligt de nadruk op wensen: wat is er leuk aan relaties, hoe kunnen iemands wensen worden beïnvloed door de omgeving (oefening 1)? Hoe zit het met wensen en verwachtingen over intimiteit en seks? Verschilt dit tussen mensen (oefening 2)?

In de tweede les gaat het over seksuele grenzen: hoe ver wil je gaan? En hoe laat je dat merken? Hoe ga je ermee om als iemand over jouw grens is gegaan of als jij over de grens van een ander gaat? Hoe kun je dat voorkomen (oefening 3)?

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



Programma • *tijdsplanning* • *benodigdheden*

Les 1 • Relaties en seks

Oefening 1 Relaties • *circa 25 minuten* • Beamer/digiboard en/of (eventueel geprint) werkblad oefening 1.

Oefening 2 Wensen en verwachtingen • *circa 20 minuten* • Beamer/digiboard, filmpje 'Scoren' en geprint werkblad oefening 2.

Les 2 • Wensen en grenzen

Oefening 3 Wat wil je wel - wat wil je niet • *circa 40 minuten* • Geprint werkblad oefening 3.

Veilige sfeer

Om de lessen goed te laten verlopen, is een veilige sfeer belangrijk. In de algemene inleiding (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → algemene inleiding) vindt u tips en stappen. U kunt ook op lesgevenindeliefde.nl kijken. Hier vertellen andere docenten hoe zij zorgen voor een veilige sfeer in de klas.

Tijd tekort?

Bij tijdgebrek kan oefening 1 (les 1) thuis als huiswerk worden voorbereid. Oefening 2 (les 1) kan eventueel zelfstandig door de leerlingen thuis worden bekeken als de thuissituatie zich daarvoor leent (beschikbaarheid computer/laptop en enige privacy). Het is aan te bevelen om in ieder geval oefening 3 (les 2) te behandelen.

Les 1

Relaties en seks

Deze les gaat over wensen in relaties. De eerste oefening is een uitwisseling over wat mensen in een relatie belangrijk vinden. En welke rol spelen de omgeving en social media hierbij (oefening 1)? In de tweede oefening worden de verschillende wensen, verwachtingen en grenzen besproken.

Oefening 1

Relaties (25 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze oefening worden verschillende aspecten van relaties besproken. Dat gebeurt via vragen en stellingen. Bespreking kan in groepjes of klassikaal.

Doel

- Leerlingen beseffen dat seksuele en relationele wensen per persoon verschillen.
- Leerlingen beseffen dat je in de media ideeën over seks en relaties op kunt doen, maar dat deze niet altijd overeenkomen met wat jij of je partner wil.

Vorbereiding

- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties en toelichtingen op de volgende pagina.
- Print het werkblad bij deze oefening voor de leerlingen (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → wensen en grenzen → oefening 1), tenzij u ervoor kiest het geheel klassikaal te behandelen. Dan kunt u de vragen en stellingen van het werkblad tonen op het scherm.
- Het werkblad staat ook op de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → wensen en grenzen → oefening 1).

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: In deze oefening gaan we het hebben over relaties tussen mensen. Aan de hand van vragen en stellingen bekijken we hoe ideeën over relaties tussen mensen kunnen verschillen.

2. Bepaal welke werkvorm het meest geschikt is in uw klas.

Laat de leerlingen eerst individueel of in tweetallen de vragen beantwoorden en bespreek het daarna klassikaal. Of bespreek de vragen direct in groepjes of klassikaal.

U kunt er ook voor kiezen om de eerste 3 vragen via een tool als Mentimeter te laten beantwoorden. Dan kunnen de leerlingen anoniem hun ideeën delen en kan op basis daarvan het gesprek gevoerd worden. Daarna gaat u (klassikaal) door met de vragen en stellingen.

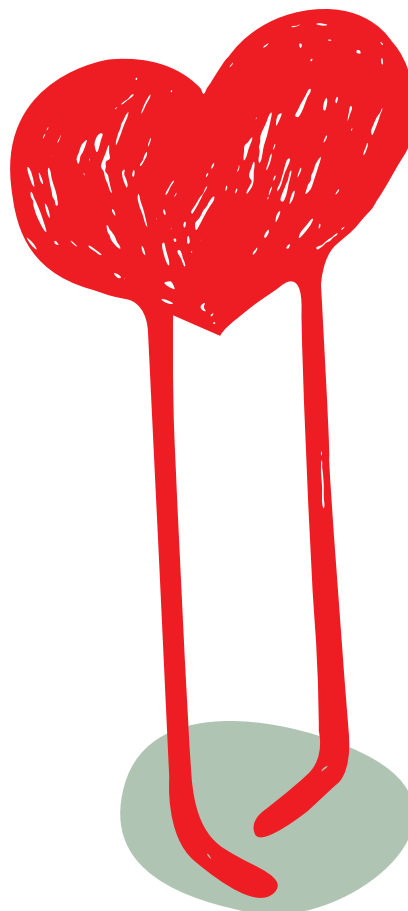
3. Deel het werkblad uit en laat de leerlingen dit invullen. Of toon het op het scherm.

4. Bespreek de vragen klassikaal na.

Moedig aan en vraag door om een diepgaand gesprek te voeren.

5. Sluit de oefening af.

Suggestie: In deze oefening hebben we het gehad over wat verschillende mensen in relaties belangrijk vinden en welke rol de omgeving en social media hierbij kunnen spelen. Hieruit blijkt dat het belangrijk is om na te denken over wat je wel en niet wilt en dat er ook dingen zijn die jou daarin beïnvloeden. Dat betekent niet dat je je daardoor moet laten overhalen tot dingen die je eigenlijk niet wil. In een fijne relatie maak je samen de 'regels' naar jullie wens.



Werkblad met antwoorden voor de docent

Defening 1: Relaties

Vragen:

1. Wat zijn leuke kanten aan het hebben van een relatie?

Antwoordsuggestie: Je kunt samen leuke dingen doen en je hebt iemand om intieme dingen mee te delen (zowel verbaal als lichamelijk). Je kunt er nieuwe vrienden en een nieuwe familie bij krijgen waar je andere ervaringen mee opdoet.

2. Wat zijn minder leuke kanten? Hoe kun je hiermee omgaan?

Antwoordsuggestie: Soms wil of denk je niet allebei hetzelfde, dan moet je rekening houden met elkaar. Je kunt hiermee omgaan door goed aan te geven wat je wel en niet wil. Daarna kijk je samen op welke manier jullie allebei tevreden kunnen zijn.

3. Wat vind je van belang bij een relatie?

Antwoordsuggestie: Eerlijkheid, openheid, humor, gezelligheid, acceptatie, inlevingsvermogen, passie, etc.

Jouw antwoord op vraag 3 zal waarschijnlijk niet helemaal hetzelfde zijn als dat van je klasgenoten of vrienden. Dat gebeurt ook als je een partner hebt. Wat jij belangrijk vindt, wordt beïnvloed door jouw persoonlijke ervaringen, familie, vrienden, eventuele religie en sociale media.

4. Is het een probleem dat mensen verschillende dingen belangrijk vinden?

Antwoordsuggestie: Dit hoeft geen probleem te zijn als je er samen uitkomt, uiteraard zonder over elkaars grenzen te gaan. Het is belangrijk om op elkaar af te stemmen. Dit geldt zowel voor liefdesrelaties als voor familierelaties en vriendschappen. Als je van iemand houdt, heb je er veel voor over om een relatie te behouden. Soms houd je veel van iemand, maar werkt jullie relatie niet door de verschillen. Een relatie is meer dan alleen veel van iemand houden: je moet het ook eens kunnen worden over bepaalde dingen zonder grenzen te overschrijden. Het is dus belangrijk dat helder is wat je belangrijk vindt. Dan kun je samen kijken of de relatie werkt op een manier die jullie allebei prettig vinden.

Stellingen:

5. Noah zegt: 'Het is in een relatie net zo belangrijk om samen conflicten te kunnen oplossen als samen leuke dingen te doen.'

Waarom ben je het hier wel/niet mee eens?

Toelichting: Elke relatie kent conflicten. Conflicten hoeven geen ruzies te zijn. Je kunt het ergens over oneens zijn. Bijvoorbeeld naar welke film je gaat of een misverstand. Als je niet samen uit conflicten kunt komen, is een relatie niet leuk. Je kunt immers conflicten niet altijd vermijden.

6. Kris zegt: 'Als je al lang een relatie hebt, dan hoort seks erbij.'

Waarom ben je het hier wel/niet mee eens?

Toelichting: Je kunt altijd zelf bepalen wat je wel en niet wilt, ongeacht je leeftijd en relatieduur. Het is belangrijk hier samen over te praten.

7. Ayse zegt: 'Social media heeft veel invloed op hoe jongeren denken over relaties.'

Waarom ben je het hier wel/niet mee eens?

Toelichting: Jongeren besteden hier gemiddeld 2,5 uur per dag aan. Via social media vormen jongeren een beeld over wat normaal is en wat hoort. Social media laat in het algemeen een erg rooskleurig beeld zien van het leven. Het is belangrijk om je dat te realiseren.

8. Lauren zegt: 'Van internet kun je leren hoe je fijne en goede seks kunt hebben.'

Waarom ben jij het hier wel/niet mee eens?

Toelichting: Er zijn op internet goede informatieve sites zoals sense.info, waar je veel kunt leren over je lichaam, relaties en seks. Daarnaast is er porno op internet te zien. Dit is in veel gevallen niet zo geschikt om te leren over goede seks. In man/vrouw-porno is de vrouw vaak onderdanig, de seks is vaak ruw is en weinig liefdevol, er wordt weinig gecommuniceerd over wat de personen wel en niet fijn vinden en er wordt geen condoom in beeld omgedaan of gebruikt. Het geeft geen goed realistisch beeld, ook niet van een gemiddeld lichaam.

Oefening 2

Wensen en verwachtingen (20 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze oefening worden wensen, verwachtingen en grenzen besproken. Dat gebeurt via vragen en een filmpje.

Doel

- Leerlingen zijn zich ervan bewust dat wensen en grenzen verschillen tussen personen en dat je hier zowel verbaal als non-verbaal duidelijk over moet communiceren.
- Leerlingen erkennen dat het belangrijk is om de wensen en grenzen van de ander te kennen en te respecteren.

Vorbereiding

- Zet de video klaar en bekijk deze alvast, zodat u vertrouwd bent met de Fix-it-knop en de opties. De link hiervoor is te vinden in zowel de docenten- als de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → wensen en grenzen → oefening 2).
- Weet dat de video's van Can you fix it een ander verloop hebben door gebruik van de Fix-it-knop. Wanneer de knop niet gebruikt wordt, zal de video een slechte afloop hebben en andersom.
- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties op de volgende pagina.
- Print het werkblad bij deze oefening voor de leerlingen (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → wensen en grenzen → oefening 2) of toon deze op het scherm.
- Het werkblad en filmpje staan ook op de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → leerling → bovenbouw → wensen en grenzen → oefening 2)

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: We gaan het in deze oefening hebben over wensen, verwachtingen en grenzen. Hoe communiceer je goed over waar je aan toe bent, verbaal en non-verbaal? We zullen dit bespreken aan de hand van een filmpje.

2. Laat de leerlingen 2 keer klassikaal naar de Can you fix it-film 'Scoren' kijken:

de eerste keer vanuit het perspectief van Lauren, waarbij u de Fix-it-knop **niet** gebruikt. Het filmpje kent dan een slechte afloop. De tweede keer vanuit het perspectief van Dior, waarbij u de Fit-it-knop wel gebruikt. Het filmpje kent dan een goede afloop. Zo krijgen de leerlingen een goed beeld van de rol van verbale en non-verbale communicatie over wensen en grenzen.

3. Bepaal welke werkvorm geschikt is in uw klas:

laat de leerlingen eerst individueel of in tweetallen de vragen van het werkblad beantwoorden en bespreek het daarna klassikaal na. Of bespreek de vragen direct klassikaal.

4. Deel het werkblad uit en laat de leerlingen het invullen of toon het op het scherm.

5. Bespreek de vragen klassikaal na.

Bekijk op de volgende pagina het blad met antwoordsuggesties.

6. Eindig met een groepsdiscussie.

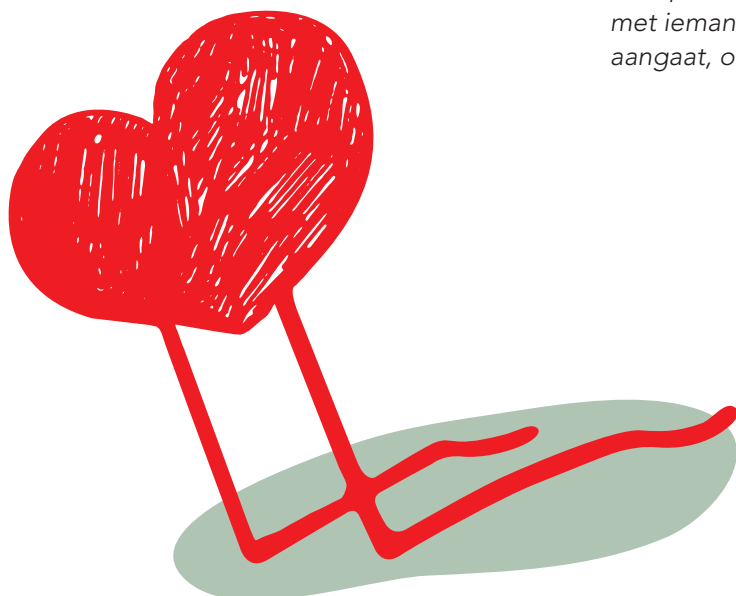
Stel de volgende vragen:

- Hoe weet je of iemand anders hetzelfde wil met intimiteit? (Aanvoelen, maar dat is een risico: klopt het wat je denkt? Je kunt het altijd bespreken.)
- Wat kun je doen als blijkt dat jullie niet hetzelfde willen? (Bespreken dat het alleen echt fijn zal zijn als jullie het allebei willen, op het juiste moment en de juiste plaats.)

7. Sluit af en trek samen de conclusie:

wat hebben we geleerd?

Suggestie: We hebben een voorbeeld gezien waaruit blijkt dat goede communicatie over verwachtingen en wensen en grenzen een grote rol kan spelen bij het behouden van een fijne relatie met iemand. Dit geldt voor alle relaties die je aangaat, ook met vrienden.



Werkblad met antwoorden voor de docent

Oefening 2:

Scoren

Vragen:

- 1. Lauren en Dior dachten allebei dat de ander er wat (negatiefs) van zou vinden als ze geen seks zouden hebben. Hoe komt het dat ze zo dachten?**

Dat komt omdat ze elkaar niet kwijt wilden en aan elkaars wensen wilden voldoen. Maar deze wensen over seks hadden ze nog niet goed besproken.

- 2. Lauren vraagt zich af of het na 3 weken niet gebruikelijk is om seks te hebben. Hoe zou ze aan dit idee gekomen kunnen zijn? En wat zou je haar willen adviseren?**

Misschien doordat ze anderen er stoer over heeft horen praten? Of doordat ze onzeker is en haar vriendje niet kwijt wil? Het is in ieder geval belangrijk dat ze weet dat ze altijd naar haar eigen gevoel moet luisteren en zich niet moet laten leiden door wat anderen vinden (wat 'normaal' is). Daarnaast is het belangrijk dat ze met haar partner bespreekt hoe ze allebei over dit soort dingen denken. Zodra je idee over zaken verandert, kun je dat natuurlijk ook weer bespreekbaar maken.

- 3. Dior laat Lauren zijn broek openmaken, terwijl hij dat op dat moment en op die plek eigenlijk niet wil. Toch zoent hij gewoon door, waarop Lauren een condoom tevoorschijn haalt. Wat zou je Dior willen adviseren?**

Hij kan het beter meteen aangeven als er iets gaat gebeuren wat hij niet wil. Non-verbaal laat hij nu niet merken dat hij het niet wil, waardoor hij Lauren verkeerde signalen geeft. Hij kan bijvoorbeeld zeggen: 'Ik wil liever nog wachten' of hij kan haar hand wegduwen.

Nu doet Lauren dat zelf ook met het openen van zijn broek en het tevoorschijn halen van het condoom, terwijl later blijkt dat ze dat eigenlijk ook niet wil op dat moment.

- 4. Hoe zal Lauren zich tijdens het gesprek voelen? En achteraf?**

Onzeker, ze wil eigenlijk niet op dat moment. Maar ze denkt dat het zo hoort en dat hij het wil, dat ze hem anders misschien kwijtraakt. Achteraf is ze vast opgelucht dat ze het niet hebben gedaan en dat nu duidelijk is hoe ze er allebei over denken.

- 5. Hoe zal Dior zich tijdens het gesprek voelen? En achteraf?**

Ongemakkelijk, hij wil niet zo heftig zoenen op dat moment. Daarnaast lijkt zij nog meer dingen te willen die hij niet wil, namelijk seks op dat moment. Daardoor kan hij zich opgelaten voelen en onzeker: wat zal ze van hem vinden als hij iets anders wil dan zij? Achteraf is hij vast opgelucht dat het nu

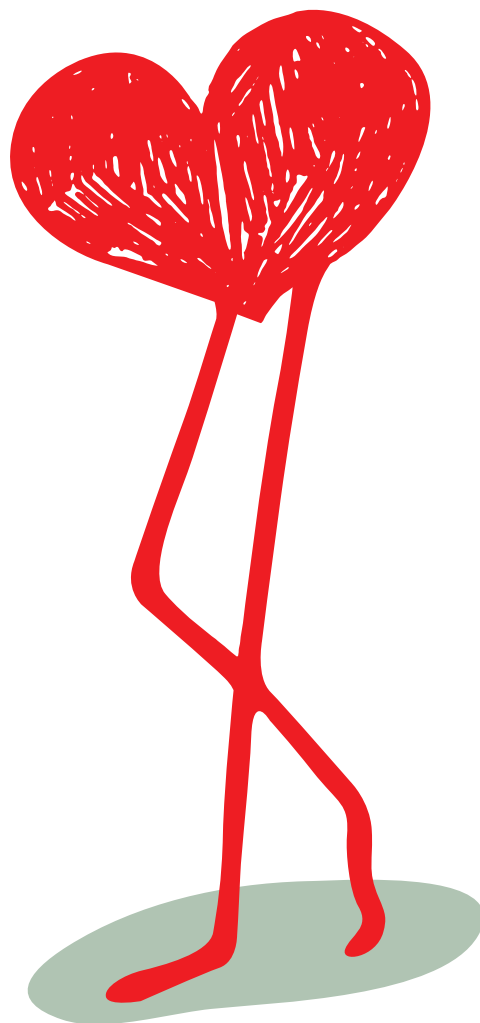
duidelijk is hoe ze er allebei over denken en dat ze er ook nog eens hetzelfde over denken.

- 6. Waardoor komt het goed?**

Doordat Dior uiteindelijk vragen gaat stellen, wordt duidelijk wat er aan de hand is. Ze lieten zich teveel leiden door verwachtingen. Ze spreken samen af dat ze zich niets van andermans verwachtingen aantrekken en dat ze zich richten op wat ze zelf willen.

- 7. Wanneer zouden ze het misschien wél willen doen?**

Op een ander moment en op een andere plaats. Op een moment dat ze het zelf echt willen en niet omdat het 'moet' van of verwacht wordt door anderen.



Les 2

Wensen en grenzen

In deze les denken leerlingen na over hoe je duidelijk je wensen en grenzen aangeeft, zowel verbaal als non-verbaal. Wanneer ga je 'over de grens' op relationeel of seksueel gebied? En hoe kun je dat voorkomen?

Oefening 3

Wat wil je wel, wat wil je niet
(40 minuten)

Samenvatting van de oefening

In deze oefening denken leerlingen na over seksueel grensoverschrijdend gedrag aan de hand van voorbeelden. Wanneer gaat iets over de grens? Hoe voorkom je dat? Wat wil je wel, wat wil je niet? En verschilt dit per persoon en per situatie?

Doel

- Leerlingen denken na over wanneer iets grensoverschrijdend is, hoe je hiermee om kunt gaan en hoe je dit kunt voorkomen.
- Leerlingen erkennen dat wensen en grenzen kunnen verschillen en dat je hier goed over moet communiceren.
- Leerlingen beseffen het belang van het van tevoren bedenken van wat je wel en niet wilt op seksueel en relationeel gebied.
- Leerlingen beseffen dat wat je wel en niet wilt, kan en mag veranderen.

Vorbereiding

- Bekijk het werkblad met de antwoordsuggesties en toelichtingen op de volgende pagina.
- Print het werkblad bij deze oefening voor de leerlingen (langlevedeliefde.nl → docent → bovenbouw → wensen en grenzen → oefening 3).

Stappen

1. Introduceer de oefening.

Suggestie: We gaan in deze oefening aan de hand van voorbeeldsituaties grensoverschrijdend gedrag bespreken in groepjes. Wanneer is iets grensoverschrijdend? Hoe weet je dat, hoe kom je daarachter? Wat doe je als je over iemands grens bent gegaan of iemand over de jouwe? Hoe kun je dit voorkomen?

2. Vorm groepjes van 2 of 4 leerlingen.

Probeer als het kan heterogene groepen (jongens/meisjes, culturele achtergrond) te maken, zodat verschillende meningen binnen een groepje aan bod kunnen komen.

3. Deel het werkblad uit en geef elk groepje één van de situaties met de bijbehorende vragen.

U kiest welke situatie u aan welk groepje geeft.

4. De groepjes krijgen ongeveer 15 minuten om de situatie te lezen en gezamenlijk de vragen te beantwoorden.

5. Bespreek het klassikaal na.

Laat per groep de vragen voor de betreffende situatie beantwoorden en vraag zo nodig aan de andere groepjes aanvulling.

6. Indien nodig doorvragen tot het antwoord volledig is.

Zie antwoorden voor nabespreking bij de vragen op het werkblad hieronder.

7. Sluit de oefening af.

Suggestie: We hebben aan de hand van 2 verschillende voorbeelden gezien hoe je, bewust of onbewust, over iemands grens kan gaan. Het kan zijn dat je zo'n situatie zelf al hebt meegemaakt. Dit kan gebeuren en daar leer je van, je kunt niet alles voorkomen. Het is belangrijk om open te staan voor signalen en zelf ook te zorgen dat jouw verbale en lichamelijke signalen overeenkomen. Communiceer en weet dat het goed is om op zo'n situatie terug te komen als het al is gebeurd. Misschien heb je spijt, realiseer je je later pas hoe het precies ging als je eraan terugdenkt. Misschien wil je bij iemand checken hoe diegene het ervaren heeft: was er sprake van grensoverschrijding? Wat die persoon toen niet wilde, wil die persoon dat nu misschien wel? Het kan zo zijn dat iemand er later, als je elkaar beter kent of het moment beter is, anders over denkt. Praat hierover zodat je het fijn hebt samen met de dingen die jullie delen.

Belangrijk

Deze oefening is niet bedoeld om jongeren schrik aan te jagen. Het is bedoeld om jongeren te laten nadenken over wat ze wel of niet willen op relationeel en seksueel gebied en vooral hoe je dat dan duidelijk communiceert. De situaties in deze oefening komen vaak voor en kunnen iedereen gebeuren, dat hoort erbij en daar leer je van. Het is goed als jongeren beseffen wat er mis kan gaan. Vervolgens is het belangrijk om te weten hoe ze dit kunnen herkennen, voorkomen en hoe ze ermee om kunnen gaan als het toch gebeurt.

Tip

Bekijk het filmpje 'Toestemming: zo simpel als thee'. Hierin wordt consent duidelijk en op een leuke manier uitgelegd. De link naar het filmpje staat zowel in de docenten- als in de leerlingomgeving (langlevedeliefde.nl → docent/leerling → bovenbouw → wensen en grenzen → oefening 3).

Werkbladen met antwoorden voor de docent

Defening 3: grenzen

Situatie 1 Meer dan zoenen

Neva en Robin zijn verliefd. Ze hebben al een tijdje verkering. Ze zijn bij Neva thuis. Ze liggen op bed lekker tv te kijken, een beetje te zoenen en te strelen. Neva wil verder gaan en wil Robin uitkleden. Maar Robin weert Neva af. Ze gaan door met zoenen en Neva probeert het opnieuw. Robin zegt: 'Nee, dat wil ik nog niet' en wil bij Neva vandaan rollen. Neva houdt Robin tegen en ze zoenen verder. Robin doet weer mee. De situatie herhaalt zich. Neva zegt: 'We kunnen nu niet meer stoppen, dat kan je me niet aandoen'. Robin geeft dan maar toe. Na afloop kleedt Robin zich snel aan en gaat naar huis.

Vragen bij situatie 1 Antwoorden voor nabespreking

1. Vind jij dit grensoverschrijdend gedrag? Waarom wel, waarom niet?

Er is inderdaad sprake van grensoverschrijdend gedrag, ondanks dat Robin toegeeft. Toegeven is namelijk iets anders dan het ook echt willen.

Er wordt zowel fysiek (tegenhouden bij weggrollen en het uiteindelijk doen) als verbaal ('we kunnen nu niet meer stoppen') over de grens van Robin gegaan.

2. Hoe denk je dat Robin zich voelt? Hoe kan Robin hier het beste mee omgaan?

Robin is teleurgesteld in Neva. Baalt over het toegeven. Is verdrietig. Dacht duidelijk te zijn. Zal Robin Neva er nog op aanspreken? Het beste kan Robin dit wel doen. Vertellen hoe ze de situatie heeft ervaren, wat er gebeurde vanuit eigen beleving en wat dat voor gevolgen had, hoe ze zich er nu over voelt. Misschien was Neva zich er niet van bewust over een grens te gaan en dacht ze dat het uiteindelijk wel goed zat. Het is altijd belangrijk om zowel verbaal als non-verbaal duidelijk te maken wat je wil en dat dit met elkaar in overeenstemming is. Zo geef je een duidelijk signaal af en is er minder kans op grensoverschrijding. Robin deed dit door te zeggen dat ze niet wilde (verbaal) en weg te rollen (non-verbaal). Het is belangrijk om te praten en elkaar beter te begrijpen om dit soort situaties in het vervolg te voorkomen.

3. Robin wilde niet verdergaan, maar wilde ook Neva niet teleurstellen en gaf uiteindelijk toe. Robin heeft door te zeggen 'Nee, dat wil ik nog niet' verbaal duidelijk laten merken niet te willen. Ook non-verbaal heeft ze dit gedaan door weg te rollen.

Waarom zou Neva toch zijn doorgegaan? Wat had Neva anders kunnen doen?

Neva wilde duidelijk wat anders dan Robin en heeft de signalen misschien wel begrepen, maar omdat Robin steeds weer ging zoenen, kan dit Neva verward hebben. Robin gaf verbaal aan niet verder te willen, maar Neva heeft dit mogelijk niet serieus genomen omdat Robin non-verbaal een andere indruk gaf. Echter, in plaats van het steeds te proberen, had Neva er met Robin over moeten praten. Nu heeft Neva uiteindelijk haar zin gehad, maar hoe leuk was het op deze manier? Achteraf zal Neva zich mogelijk schuldig voelen. Misschien wil Robin haar wel niet meer zien?

Zoiets kan vaker gebeuren. Daarom is het altijd goed hierover te praten, dan kun je niet teleurgesteld raken. Zeker als je het idee hebt dat iemands verbale en non-verbale communicatie niet overeenstemmen. Dit leidt namelijk tot verwarring en zodoende sneller tot grensoverschrijdend gedrag. Beide vormen van communicatie zijn belangrijk. Als je twijfelt, kun je het dus maar beter vragen.

4. Neva zegt: 'We kunnen nu niet meer stoppen, dat kan je me niet aandoen' (wie A zegt moet ook B zeggen). Waarom klopt dit niet?

Je kunt altijd van gedachte veranderen. Je bent nooit verplicht om door te gaan. Besef wel dat het makkelijker is om je grens te bewaken als je dit eerder aangeeft. Wanneer je eenmaal aan het vrijen bent, is het moeilijker om nog nee te zeggen. Probeer op tijd aan te geven wat je wel en niet wilt. Wat is op tijd? Zoek een rustig, intiem moment uit, wanneer je bijvoorbeeld wel al gezellig dicht bij elkaar ligt maar nog niet helemaal bloot bent. Als jij en je partner al bezig zijn met vrijen, is het lastig om nog te stoppen, maar niet onmogelijk. Geef het altijd aan zodra je iets niet (meer) wil.

5. Stel, Neva is zich ervan bewust over de grens van Robin te zijn gegaan. Hoe zou ze zich voelen? Wat kan ze het beste doen?

Neva voelt zich waarschijnlijk schuldig en onzeker. Zou Robin nu slecht over haar denken? Heeft ze alles verpest? Ze kan er het beste met Robin over praten en aangeven wat er gebeurd is en wat ze toen en nu dacht en voelde. Als ze aangeeft dat het haar spijt en dat ze dit in het vervolg niet meer zo wil, kunnen ze samen bedenken hoe ze dit soort situaties kunnen herkennen en voorkomen.

6. Stel, Neva en Robin hebben al eerder gevreeën.

Of stel, ze wonen samen. Vind je het dan ook grensoverschrijdend?

Het is vaak moeilijker om 'nee' te zeggen tegen vrijen als je het al een keer met die persoon hebt gedaan. Het schept een verwachting, ook naar jezelf toe. Je hebt het al een keer eerder gedaan, dus waarom nu dan niet? Toch heb je altijd alle recht om in een nieuwe, volgende situatie terug te komen op een eerdere beslissing. 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 vaste partner en je wilt deze 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.

Situatie 2 Striptease

Jip is op internet aan het chatten met Davy, een jongen van school. Jip is aan het flirten en daagt Davy uit om zijn sixpack voor de webcam te laten zien. Hij zegt dat hij niet wil. Maar Jip haalt hem over door te beloven daarna zelf wat te laten zien. Davy geeft dan toch toe. Hij vindt Jip leuk. Hij maakt er een wat onhandige striptease van. Dan hoort hij ineens gejoel. Hij merkt dat Jip samen met 2 vriendinnen zijn striptease heeft bewonderd.

Vragen bij situatie 2 Antwoorden voor nabespreking

1. Vind jij dit grensoverschrijdend gedrag? Waarom wel, waarom niet?

Het lijkt misschien een flauwe grap, maar het gaat wel over de grens. Davy wil eigenlijk niet, maar laat zich toch overhalen omdat hij Jip leuk vindt en Jip hem ook leuk lijkt te vinden. Davy vertrouwt Jip en gaat, tegen zijn zin, toch strippen.

2. Hoe denk je dat Davy zich voelt? Wat zou je doen als je hem was?

Davy zal zich erg vervelend voelen en zich waarschijnlijk schamen. Hoe moet dat als hij morgen naar school gaat? Zullen ze hem dan uitlachen? Hij zal spijt hebben dat hij zich liet overhalen en hij zal ook boos zijn op Jip.

En verdrietig, want hij dacht dat Jip hem leuk vond. Davy zou Jip er direct of later op aan kunnen spreken, vragen waarom het zo is gegaan en zeggen dat het zijn vertrouwen beschadigd heeft.

3. Wat zou je (in dit geval Jip) kunnen doen als je je achteraf schuldig voelt?

Erover praten om erachter te komen waarom het is gebeurd. Ga eerst bij jezelf na: waarom heb ik op die manier gehandeld? En vraag ook hoe de ander erover denkt. Het doel is niet om het goed te praten voor jezelf, maar om meer kennis te krijgen van dingen die je bewust en onbewust kan doen en de gevolgen daarvan. Als je meer zelfkennis hebt en je je beter kunt verplaatsen in anderen dan helpt dat om dergelijke situaties beter te voorkomen.

4. Stel, Jip had de striptease opgenomen en op een eigen facebookpagina geplaatst. Zou dit de situatie veranderen? Hoe en waarom?

Allereerst is dit strafbaar. Andere mensen kunnen het verder verspreiden. Het kan dat nooit meer helemaal weggehaald worden, omdat mensen dingen van internet op hun computer op kunnen slaan. Het is belangrijk om goed na te denken over wat je op internet plaatst en wat voor gevolgen dat zou kunnen hebben, voor jou en een ander. Er kan veel leed mee veroorzaakt worden.

5. Stel, Davy en Jip hadden verkering. Zou dat de situatie veranderen? Hoe en waarom?

Als je verkering hebt, ben je misschien sneller geneigd om via internet foto's met je geliefde te delen en je uit te kleden voor de webcam. Echter, ook dan moet je je niet laten overhalen als jij je er niet prettig bij voelt. Daarbij, als Davy en Jip verkering zouden hebben, zou dit het vertrouwen kunnen beschadigen in hun relatie. Als Davy hierdoor het gevoel heeft Jip niet meer te kunnen vertrouwen, kan dit zelfs het einde van de relatie betekenen.

6. Sexting (het versturen en ontvangen van sexy foto's of berichtjes) kan leuk en spannend zijn. Wat is belangrijk bij het uitwisselen van spannende berichtjes en foto's?

1. Dat je het allebei wilt.
2. Niemand wordt gedwongen en niemand blijft aandringen.
3. Dat je allebei evenveel te zeggen hebt over wat er gebeurt.
4. Je vindt dat je eraan toe bent om dit te doen.
5. Dat het niet verboden is en anderen er geen last van hebben.
6. Jullie hebben afspraken gemaakt over het niet verder verspreiden of het weer verwijderen van de foto's en berichtjes.
7. Dat je je blij voelt door wat er gebeurt. Als je niemand pest, kwetst of beledigt en als niemands privacy wordt geschonden.

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