

included



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INCLUSIEVE SEKSUELE VORMING DOOR CREATIEVE LESVORMEN



INCLUSIEVE SEKSUELE VORMING DOOR CREATIEVE LESVORMEN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Grant Agreement:
Erasmus+ 2020-1-UK01-KA227-SCH-094470

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

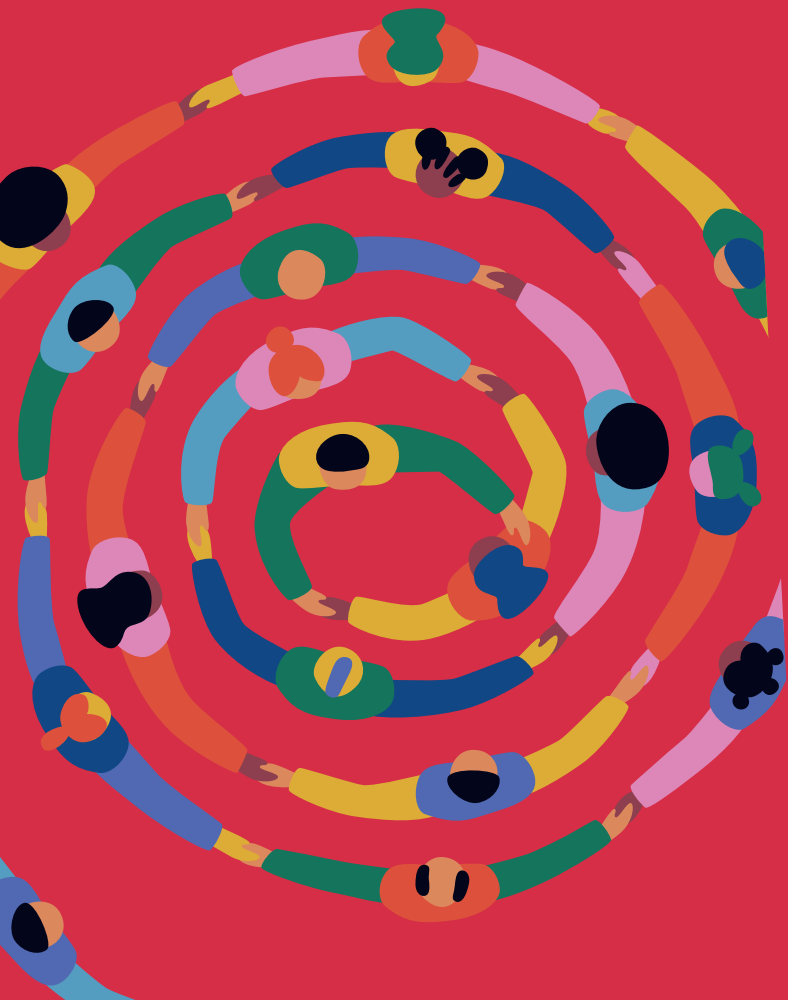
INTRODUCTIE

Hoewel het voordeel van Uitgebreide Seksuele Vorming (USV) op grote schaal is aangetoond, is er volgens UNESCO beperkte informatie over de impact van USV-curricula op reeds gemarginaliseerde groepen, waaronder jongeren met fysieke en/of cognitieve beperkingen, en geschikte en effectieve methoden voor deze doelgroep dienen verder onderzocht te worden. De uitbraak van COVID-19 heeft op verschillende manieren gevolgen gehad voor de seksuele voorlichting van tieners met een verstandelijke beperking, waardoor dit project bijzonder actueel is: seksuele voorlichting krijgt door het sluiten van scholen wereldwijd minder of geen aandacht. Als er een mogelijkheid is om thuis online lessen te volgen, heeft seksuele voorlichting vaak geen prioriteit.

Het INCLUDED project heeft als doel het ontwerpen en implementeren van een inclusief curriculum voor seksuele opvoeding voor middelbare scholieren, en een model om een schoolbrede benadering van seksuele opvoeding te bevorderen, beide gebaseerd op leerlingvriendelijke theatertechnieken. Het gebruik van creatieve methoden zoals rollenspellen en theaterspellen is effectief gebleken bij het onderwijzen van jongeren, met name bij jongeren met een verstandelijke handicap. Daarbij kunnen kritische pedagogiek en Pedagogiek van de Onderdrukten effectief gebruikt worden.

Deze lessenserie voor leerlingen is bedoeld om tieners, inclusief deze met cognitieve of verstandelijke beperkingen, te ondersteunen om effectief de basisstof van seksuele vorming volgens de WHO richtlijnen te kunnen begrijpen.





AUTEURS

MERSEYSIDE EXPANDING HORIZONS LIMITED (PROJECT COORDINATOR) - UNITED KINGDOM

Anna Bellan
Beril Calgan
Luca Serratore

ASSOCIACIO LA XIXA TEATRE - SPAIN

Meritxell Martinez
Daniela Eletti
Adrián Crescini

ANZIANI E NON SOLO - ITALY

Alessia Palermo
Giusy Trogu
Davide Muradore
Veronica Cattini

REGIONAL DIRECTORATE FOR PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION OF ATTICA - GREECE

George Kosyvas
Katerina Arampatzi
Helena Bogiatzidaki
George Balamotis
Naya Boemi

KMOP Education and Innovation Hub - GREECE

Epameinondas Koutavelis
Savvoula Oikonomou

KMOP Skopje - REPUBLIC OF NORTH MACEDONIA

Kristina Vasileska
Vaska Bojadzi
Stefanija Zmijanac

SEXMATTERS - NETHERLANDS

Vesper Veer Visser
Dennis
Maaïke de Weijer
Dominique Borm
Eva Berghaus

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCTIE | 3 |
| LICHAAM, ANATOMIE & REPRODUCTIE | 7 |
| LESACTIVITEITEN | 19 |
| GENDER | 45 |
| LESACTIVITEITEN | 50 |
| SEKSUALITEIT EN SEKS | 63 |
| LESACTIVITEITEN | 67 |
| CONSENT | 80 |
| LESACTIVITEITEN | 87 |

1



LICHAAM,
ANATOMIE &
REPRODUCTIE

1

LICHAAM, ANATOMIE & REPRODUCTIE

THEORETISCHE VERDIEPING

ANATOMIE VAN VROUWELIJKE EN MANNELIJKE VOORTPLANTINGSORGANEN

Het leren over de anatomie van zowel vrouwelijke als mannelijke lichamen en de verschillen daartussen, is belangrijk voor alle leerlingen. Zij zullen hun eigen lichaam leren begrijpen en ze zullen een gevoel van identiteit en eigenaarschap van gevoelens in het lichaam krijgen. De docent legt uit dat dit begrip ook helpt om op tijd aan de bel te kunnen trekken bij problemen of vragen, bijvoorbeeld bij pijn of oncomfortabele gevoelens.

De verschillende organen worden 'vrouwelijk' en 'mannelijk' genoemd, maar dit betekent niet dat iedereen met 'vrouwelijke' organen ook een vrouw is, en ook dat bijvoorbeeld niet alle mannen 'mannelijke' organen hebben. Denk hierbij aan transgender personen en mensen met een intersekse ervaring.



VROUWELIJKE VOORTPLANTINGSORGANEN

Dit voortplantingsorgaan bestaat zowel uit organen en weefsels die binnen in het lichaam zitten, als sommige die aan de buitenkant te zien zijn. De (belangrijkste) interne organen zijn:

- ovaria (eierstokken)
- eileiders
- uterus (baarmoeder)
- cervix (baarmoederhals)
- vagina

Het externe orgaan noemen we de *vulva*. De vulva is de term voor alle delen die tussen de benen aanwezig zijn, waaronder de grote (buitenste) en kleine (binnenste) schaamlippen, deze worden ook wel labia genoemd. De labia bedekken twee openingen; de vagina en de urinebuis (urethra). Boven de vagina en urethra zit een bobbeltje, vaak verstopt in 'vo-

orhuid' (de samenkomst van de binnenste schaamlippen), dit is de clitoris. De clitoris heeft een veel groter intern deel: vier 'armen' die naar binnen uitstrekken, twee aan elke kant van de vagina. Deze armen kunnen opzwellen door toestroom van bloed en vloeistof, bijvoorbeeld wanneer de betreffende persoon opgewonden is, en dit is wat de clitoris een erectie (stijf) geeft.

Sommige vaginale openingen hebben een stukje mucosaal weefsel (slijmvlies, hetzelfde soort 'huid' dat bijvoorbeeld binnen in de mond en de vagina aanwezig is) dat langs de bovenkant van de vagina loopt. Bij verschillende mensen kan dit verschillen in grootte en dikte. Dit stukje slijmvlies is wat het maagdenvlies (*hymen*) wordt genoemd. Het zou kunnen dat dit stukje weefsel een beetje scheurt of geschaafd wordt bij de eerste keer penetratieseks, maar het kan ook gebeuren bij het inbrengen van een tampon, fietsen of paardrijden, of een andere vorm van sport die veel druk of rek op het kruis uitoefent. Als het maagdenvlies scheurt bij de eerste keer seks, kan er wat bloed te zien zijn, maar dit hoeft niet het geval te zijn als het slijmvlies sterk of elastisch genoeg is en als de vulva vochtig genoeg is. Alle vulva's zien er een klein beetje anders uit; ze zijn er in verschillende kleuren, vormen en maten. Sommige mensen hebben grotere labia (vulvalippen) dan anderen. Het maakt niet uit hoe een vulva er uit ziet, deze kan dezelfde dingen doen en voelen als andere vulva's kunnen.

Het artikel [A guide to female anatomy](#) kan gebruikt worden als naslagwerk voor wanneer leerlingen nog meer vragen hebben.

De borsten zouden ook tot het voortplantingsstelsel gerekend kunnen worden, omdat deze na de geboorte van een baby het kindje van melk kunnen voorzien. Ook zijn borsten en tepels voor veel mensen een erogene zone, door de grote hoeveelheid zenuwuiteinden.

De belangrijkste onderdelen van de borst zijn:

- *Tepel*. De tepel is het ronde 'getuite' uiteinde, ongeveer op het midden van iedere borst. Hier kan een baby van drinken. Tepels hebben een heleboel zenuwuiteinden, waardoor ze een gebied kunnen zijn dat seksueel plezier levert bij aanraking, dit heet een erogene zone. Niet alle tepels steken uit, sommige mensen hebben platte of ingetrokken tepels.
- *Areola*. De areola of tepelhof is het gepigmenteerde gedeelte om de tepel heen. Het is ongeveer rond en verschilt per mens in grootte. Hier zitten ook kleine kliertjes, Montgomery kliertjes, die een huideliegen olie produceren om de tepel niet uit te laten drogen, extra van belang als iemand borstvoeding geeft.
- *Borstweefsel*. De borst zelf bestaat uit vetweefsel en melkklierweefsel, met daarin een uitgebreid netwerk van bloedvaten en klierbuisjes. Daaronder liggen de borstspieren en -pezen. Borstgrootte verschilt enorm van persoon tot persoon, door verschillende combinaties in individuele genetische opmaak, lichaamsgrootte en hoeveelheid lichaamsvet. De borst bestaat bij de meeste mensen grotendeels uit vet, daardoor beïnvloedt de hoeveelheid lichaamsvet de borstgrootte. Borstgrootte heeft geen invloed op hoeveel borstmelk geproduceerd wordt.



MANNELIJKE VOORTPLANTINGSORGANEN

De structuren aan de buitenkant van het ‘mannelijke’ geslachtsdeel zijn de penis en het scrotum (de balzak). Aan het uiteinde van de penis zit een gaatje, dit is de urethra (urinebuis), hier komt zowel urine als sperma uit.

Interne delen van het geslachtsapparaat zijn de testikels (de teelballen) en de epididymides (de bijballen, enkelvoud; epididymis). Deze structuren liggen in het scrotum en respectievelijk produceren ze zaadcellen en slaan ze deze op. Het scrotum hangt tussen de benen ‘buiten het lichaam’ om de temperatuur van de testikels te verlagen met zo’n 2.5-3 graden Celsius, wat de zaadcelproductie bevordert. Bij een ejaculatie (het klaarkomen), wordt een voorraadje zaadcellen uit de bijbal geperst en loopt dit door de vasa deferentia (één vas deferens, of zaadleider, vanaf elke teelbal) en worden hieraan onderweg vloeistoffen uit de prostaat en zaadblaasjes, de laatste delen van het interne geslachtsapparaat, toegevoegd, waarna de samengestelde vloeistof sperma heet. De toegevoegde vloeistoffen bevatten voedingsstoffen voor de zaadcellen, zodat deze tot wel vijf dagen in leven kunnen blijven wanneer het sperma bij ejaculatie in een vagina terechtkomt. Binnenin de prostaat worden de twee zaadleiders samengevoegd met de urethra, waardoor sperma ook hier uitkomt.

Alle penissen zien er anders uit. Deze kan lang of kort zijn, dik of dun, recht of krom. De penis kan dezelfde kleur hebben als het lichaam, of iets verschillen. De penis heeft een soort kraag van huid die de top van de penis, de eikel, bedekt. Bij sommige mensen is deze voorhuid weggesneden of geknipt op jonge leeftijd, dat heet besnijdenis of circumcisie. Het maakt niet uit hoe een penis eruit ziet, deze kan altijd dezelfde dingen doen en voelen als alle andere penissen kunnen.



DOCENTENTIPS



Als er tijdens of na de lesactiviteiten vragen opkomen bij leerlingen, kun je als leraar altijd samen met de leerling deze theorie doornemen, of de leerling verwijzen naar een biologieboek, een ander boek uit de bibliotheek/mediatheek, of een website met betrouwbare informatie. Denk hierbij aan websites zoals Sense, Soa/Aids Nederland, of de GGD.

PUBERTEIT

Thema's die behandeld worden in relatie tot puberteit:

- Stadia van puberteit en de eerste signalen, en de verschillen tussen mannelijke en vrouwelijke lichamen.

- Veranderingen die plaats zullen vinden na het begin van de puberteit.



De eerste tekenen van puberteit bij meiden

Bij meiden is het eerste teken van de puberteit vaak het ontwikkelen van de borsten. Ontwikkende borsten zijn vaak zeer gevoelig, dit kan vervelend zijn maar is niks om je zorgen om te maken. Het is ook niet gek als de ene borst eerder of sneller begint te groeien dan de andere. Naast borstontwikkeling zal ook haargroei toenemen in de eerste periode van de puberteit; er groeit haar op de buitenkant van de vulva en onder de oksels, maar ook beenhaar en armhaar kan toenemen.

Na de start van de puberteit zal er een periode van veel verandering volgen, dit kan een paar jaar duren:

- o borsten groeien en worden voller
- o de eerste menstruatie (ongesteldheid) zal plaatsvinden en de menstruatiecyclys gaat van start
- o haargroei op het geslachtsdeel wordt dikker en dichter
- o beenhaar en armhaar gaat groeien – sommige meiden krijgen ook meer haargroei op andere plekken, bijvoorbeeld op de buik of op de bovenlip, dit is normaal
- o het lichaam produceert meer zweet en dit gaat anders ruiken
- o de gezichtshuid gaat meer (natuurlijke) olie produceren, dit heet talg. Dit kan ervoor zorgen dat viezigheid en bacteriën op de huid blijven hangen en in de poriën terechtkomen, wat kan leiden tot verschillende soorten pukkeltjes; mee-eters, gerstekorrels of puistjes. Bij sommige mensen kan het leiden tot een huidaandoening die acne heet. Hierbij raken puistjes gemakkelijk geïnfecteerd, waardoor ze dikker, roder en pussiger worden. Als je hier last van hebt kun je bij de huisarts om hulp vragen.
- o vaginale afscheiding zal beginnen te verschijnen. De kleur en consistentie kunnen verschillen, afhankelijk van de fase in de menstruatiecyclys
- o er zal een groeispuurt komen; vanaf de start van de menstruatiecyclys zullen meiden jaarlijks nog zo'n 5 tot 7,5 cm groeien, tot twee jaar lang, hierna zullen zij hun volwassen lengte bereikt hebben
- o bij de meeste zal er een gewichtstoename zijn (en dat is normaal en heel logisch) met de groei van het lichaam en de veranderingen in lichaamsvorm; bij meiden zal er meer onderhuids vet worden opgeslagen, vooral bij de bovenarmen, heupen, dijen, billen en buik. Doordat de botten van de heupgordel groeien, zullen de heupen ook breder worden, en zal de taille relatief smaller zijn.

De eerste tekenen van puberteit bij jongens

Het eerste teken van de puberteit voor een ‘mannelijk’ lichaam, is het groeien van de teelballen en het dunner worden en licht verkleuren van de huid van het scrotum; er zal ook haargroei ontstaan aan de basis van de penis.

Na de start van de puberteit, en voor de komende paar jaar, zullen de volgende dingen ook plaatsvinden:

- o de penis en teelballen groeien
- o haar rond het geslachtsdeel en tussen de billen wordt dikker en stugger
- o meer haargroei over het hele lichaam, vooral op de armen en benen, maar ook op de buik, borst, billen, en meer plekken kan haargroei ontstaan. Er zal bij de meeste mensen ook gezichtsbeharing gaan groeien, hoewel dit in veruit de meeste gevallen geen volle baard zal zijn
- o het lichaam produceert meer zweet en dit gaat anders ruiken
- o borstweefsel kan tijdelijk zwellen – dit is normaal en gezond, niet per se door vetophoping, maar door een ophoping van vloeistof onder de tepels en tepelhoven
- o de eerste zaadlozing zal plaatsvinden. Dit kan tijdens de slaap zijn, wat een ‘natte droom’ genoemd wordt, maar in veel gevallen is het tijdens het masturberen
- o de stembanden groeien, waardoor de stem permanent lager en dieper wordt – het hebben van de ‘baard in de keel’ kan ervoor zorgen dat de stem soms overslaat
- o de gezichtshuid gaat meer (natuurlijke) olie produceren, dit heet talg. Dit kan ervoor zorgen dat viezigheid en bacteriën op de huid blijven hangen en in de poriën terechtkomen, wat kan leiden tot verschillende soorten pukkeltjes; mee-eters, gerstekorrels of puistjes. Bij sommige mensen kan het leiden tot een huidaandoening die acne heet. Hierbij raken puistjes gemakkelijk geïnfecteerd, waardoor ze dikker, roder en pussiger worden. Als je hier last van hebt kun je bij de huisarts om hulp vragen.
- o spiermassa zal toenemen
- o er komt een groeispuurt, waarin de lengtegroei wel 7-8 cm gemiddeld per jaar kan zijn. Deze groeispuurt duurt langer dan die van pubers met een ‘vrouwelijk’ lichaam



DOCENTENTIPS



A. Voor veel meiden is hun eerste menstruatie een teken van opgroeien en lichaamsveranderingen. Voor sommige mensen is dit een soort overgangsrитуeel naar volwassenheid, iets om enthousiast over te zijn, maar anderen vinden het juist vervelend. Zeker voor pubers met een vrouwelijk geslacht, maar een andere genderidentiteit is dit lastig. Ook voor leerlingen met een (mentale of intellectuele) beperking kan het nodig zijn om wat extra tijd en begeleiding te krijgen om te leren hoe ze voor zichzelf zorgen tijdens hun menstruatie. Het komt vaak voor dat na de eerste menstruatie, de volgende menstruatie een paar maanden uitblijft. Soms voelt het dan voor die leerlingen alsof ze opnieuw moeten leren hoe alles werkt, of zijn ze na die eerste keer alweer vergeten hoe het werkt. Omgaan met menstruatie is een vaardigheid, net als alle andere hygiënische routines. Als docent kun je helpen door:

- Te erkennen dat er lichaamsveranderingen plaats zullen vinden tijdens de puberteit, waaronder menstruatie;
- De leerlingen te ondersteunen bij het accepteren dat verandering bij de puberteit hoort;
- Te demonstreren dat openheid, naar elkaar luisteren, en respectvol over de onderwerpen praten van belang zijn bij het behandelen van deze onderwerpen;
- De leerlingen duidelijk te maken dat het voor iedereen, ongeacht gender, van belang is om te leren over menstruatie. Iedereen krijgt wel eens te maken met menstruerende mensen, of je dat nou zelf bent of niet, en stigma's doorbreek je alleen wanneer iedereen de juiste kennis heeft.

B. Zorg voor het afspreken van basisregels voordat je met lessen over het lichaam begint. Denk aan taalgebruik, respect voor ieders mening en gevoelens, etc. Voor klassen waarin er al dit soort basisregels zijn, kan het goed zijn om die even samen te herhalen. Seksuele vorming is het meest effectief in een klas waarin er een wederzijds gevoel van vertrouwen en veiligheid is. De basisregels opstellen samen met de klas zal hier zeker bij helpen. Wees hoe dan ook voorbereid op gegiechel en gelach in de klas. Dit hoort ook bij de puberteit. Erken de reacties en gevoelens van de leerlingen door (wanneer toepasselijk) te zeggen dat het soms lastig kan voelen om over puberteit en lichamen te praten en dat het oke is om je een beetje oncomfortabel te voelen. Herinner de leerlingen eraan dat zij allemaal, net als ieder ander mens, door de puberteit heen gaat of is gegaan.

C. Hou in gedachten dat er ook mensen zijn die intersekse zijn (een biologisch geslacht, naast man en vrouw) en dat er mensen zijn die transgender zijn (een genderidentiteit), en dat deze mensen puberteit op een andere manier ervaren dan de norm is. Herinner leerlingen eraan dat alle veranderingen verschillen van persoon tot persoon, en het is niet gek om je wat oncomfortabel in je lichaam te voelen terwijl je verandert. Als dit oncomfortabele gevoel zo heftig is dat het leven van een leerling er negatief door beïnvloed wordt, en het bijvoorbeeld meer op genderincongruentie lijkt, is het een goed idee om (eventueel samen met de leerling) te zoeken naar bronnen of hulp specifiek voor transgender jongeren. Denk hierbij aan Transgender Netwerk Nederland of aan Genderpraatjes.nl.

D. Voor kinderen die al heel zeker lijken te weten dat ze transgender zijn, bestaat er de mogelijkheid om vóór de puberteit te beginnen met 'puberteitsremmers'. Dit zijn hormonale remmers die ook worden voorgeschreven bij kinderen die bijvoorbeeld te vroeg in de puberteit komen (vóór de leeftijd van negen jaar). Wanneer een kind stopt met het gebruik van puberteitsremmers, zal de natuurlijke puberteit zich voortzetten. Het is met deze medicatie dus (omkeerbaar) mogelijk om de puberteit uit te stellen, om het kind de mogelijkheid te geven om écht zeker te zijn van diens genderidentiteit. Wanneer het kind zeker is van de identiteit, kan er dus óf gestopt worden met de puberteitsremmers, óf kunnen (vanaf achttien jaar) hormonen worden voorgeschreven die passen bij de puberteit van de genderidentiteit die het kind heeft. Het is namelijk heel moeilijk voor transgender kinderen om een puberteit door te gaan die hun lichaam verandert op een manier die helemaal niet bij hun genderidentiteit past (genderincongruentie) en dit kan voor depressie, angststoornis en zelfmoordgedachten zorgen. Daarnaast is het makkelijker om in transitie te gaan vanaf een 'pre-puberteitslichaam' dan vanaf een 'post-puberteitslichaam', waar bijvoorbeeld operatief borsten verwijderd moeten worden, of met laseren gezichtsbeharing verwijderd moet worden, of bijvoorbeeld aangezichtschirurgie gedaan wordt om meer 'vrouwelijke' trekken te krijgen. Om puberteitsremmers te kunnen krijgen, moet het kind wel (op tijd) aangemeld zijn bij een genderteam en daar in behandeling zijn. Hier zijn wachtlijsten voor, wat het ook vaak zwaar maakt voor kinderen die net te laat zijn aangemeld en dus wel veranderingen doormaken waardoor ze gevoelens van genderincongruentie kunnen krijgen.

MENSTRUATIE

Hoe werkt menstruatie?

Menstruatie is de biologische term voor ongesteldheid. Dit is een onderdeel van de *menstruatiecyclus*. De menstruatiecyclus is de tijd waarin een eikel vrijkomt en de baarmoederwand zich klaarmaakt voor het innestelen van die eikel na een bevruchting. Wanneer de eikel niet bevrucht is, zal de verdikking van de baarmoederwand, opgebouwd uit slijmvlies (alle 'huid' die binnen in mensen zit is slijmvlies), slijm (mucus) en bloed, loslaten en via de vagina naar buiten afgevoerd worden. Dit is wat de ongesteldheid of menstruatie wordt genoemd. Hierna zal de cyclus weer van voren af aan beginnen. Je kunt de dagen van je cyclus tellen om je te helpen in te schatten wanneer je volgende menstruatie plaats zal vinden. Bij de meeste mensen duurt de menstruatiecyclus zo'n 28 dagen, maar het kan ook langer of korter zijn, zeker in de puberteit heeft vaak niet elke cyclus dezelfde duur. Dagen tellen helpt je te weten wanneer je je moet voorbereiden op je menstruatie, zodat je bijvoorbeeld wat tampons of maandverband in je tas mee kunt nemen.

Dagen tellen

Een opdracht die je aan leerlingen kunt geven, of uitleggen, is als volgt: Pak een kalender erbij, bijvoorbeeld die die voorin je agenda staat, en omcirkel iedere maand de eerste dag van je menstruatie. Het kan twee tot zeven dagen duren voor je menstruatie voorbij is, en in de eerste jaren van de puberteit kan het goed zijn dat je cyclus nog niet regelmatig is, waardoor je soms 'zomaar' ongesteld kunt worden.

Hoe lang is de cyclus?

Kijk na een paar maanden of je een patroon kunt zien in je cyclus. Tel het aantal dagen van de eerste omcirkelde dag tot de volgende omcirkelde dag. Neem in het tellen steeds één omcirkelde dag mee. De volgende omcirkelde dag hoort bij de volgende cyclus. Voorbeeld: de menstruatie start op 2 september, en de volgende start op 30 september. De lengte van de cyclus is die maand 29 dagen. Een cyclus kan tussen de 21 en 36 dagen zijn.

Is je cyclus altijd hetzelfde?

Het kan dat je cyclus iedere maand hetzelfde is, maar het kan ook een beetje verschillen. Stress, ziekte en medicatie kunnen invloed hebben op de duur van de cyclus. Als je niet ongesteld wordt wanneer je het verwacht en je bent seksueel actief, zou het kunnen dat je zwanger bent. Als je je zorgen maakt over je menstruatie of je cyclus, bijvoorbeeld bij onregelmatigheid, uitblijven, of hevige pijn, is het een goed idee om met een huisarts, gynaecoloog of GGD-verpleegkundige te spreken.



DOCENTENTIPS



Wanneer leerlingen voor het eerst menstrueren, kan het zijn dat ze niet meteen regelmatig iedere maand menstrueren. Het kan wel twee jaar duren voordat de menstruatiecyclus regelmatig is. Voor leerlingen met een beperking kan het een uitdaging zijn om de hygiënische- en copingvaardigheden te leren, om die vervolgens na een paar maanden weer opnieuw te moeten leren. Zoals elke nieuwe vaardigheid, is oefenen en geduld heel belangrijk. Als onregelmatige menstruatie een probleem wordt, kan een doktersbezoek van belang zijn.

Opgroeien en veranderen kan spannend zijn, zowel op een positieve als een negatieve manier. Moedig leerlingen aan om te praten over hun zorgen over menstrueren met een volwassene die ze vertrouwen. Vraag leerlingen om voorbeelden te noemen of op te schrijven van volwassenen met wie ze kunnen praten als het gaat om zorgen, of als ze hygiëneproducten nodig hebben. Sommigen zullen hun ouders of verzorgers noemen, maar anderen kunnen ook een leraar of vertrouwenspersoon op school noemen.

Om sociale stigma's rond menstruatie, die leiden tot taboes, schaamte en seksisme, te doorbreken, is het belangrijk dat ook jongens leren over de menstruatiecyclus. Praat met leerlingen over hygiëne rond menstruatie alsof het om tandenpoetsen gaat: een doodnormaal onderdeel van een mensenleven. Dit zal helpen om meer gendergelijkheid te creëren.



SAMENVATTING

Weten wat er tijdens de puberteit gaat gebeuren is de eerste stap voor leerlingen om zich goed voor te bereiden op adolescentie. Kennis over eigen en ander-mans lichaam helpt leerlingen om gezond te blijven, goed voor zichzelf te zorgen en gezonde beslissingen te nemen.

SEKSUEEL OVERDRAAGBARE AANDOENINGEN

Seksueel overdraagbare aandoeningen zijn infecties waarvan de voornaamste vorm van overdracht door seksueel contact is. Door langdurig huid op huidcontact of door het mengen van lichaamsvloeistoffen (spek-sel, sperma, bloed, slijm, vocht), kunnen virussen, bacteriën of parasieten van de ene op de andere per-son worden overgedragen. De meest voorkomende SOA's zijn chlamydia, gonorrhoe, trichomonas, herpes genitalis, schaamluis, schurft, syfilis en humaan papillomavirus (HPV, dit kan leiden tot genitale wratten en baarmoederhalskanker).

De enige perfect veilige manier om jezelf en anderen tegen soa's te beschermen is door geen enkel seksueel contact te hebben. Condooms en andere barrièremethodes werken goed, maar zijn nooit 100% veilig tegen alle typen soa's.

Sommige van deze infecties hebben hele lichte of zelfs geen symptomen, daarom is het belangrijk om (wan-neer je seksueel actief bent en wisselende partners hebt of geen barrièrevoorbehoedsmiddel hebt gebruikt) periodiek te laten testen of je een soa hebt, om te voorkomen dat je iets doorgeeft aan anderen. Niet alle soa's kunnen op dezelfde manier vastgesteld worden. Voor de meeste is een snel uitstrijkje of een urinetest genoeg, maar voor sommigen is een bloedtest of andere specifieke test nodig. De meest voorkomende so-a-symptomen zijn:

- een ongebruikelijke afscheiding uit de vagina, penis of anus
- jeuk aan het geslachtsdeel of de anus, of algemeen in dat gebied
- bobbel of pukkels in de huid rond de genitaliën of anus
- uitslag
- onregelmatig vaginaal bloeden
- vaginale of anale blaren of zweren
- blaren of zweren in de mond en/of keel
- wratten rond de genitaliën of anus

Als je een of meerdere van deze symptomen hebt, is het een goed idee om naar de huisarts, de GGD, of een andere kliniek te gaan voor een soa-test. In de meeste klinieken specifiek voor soa-testen en in de GGD kun je terecht voor een anonieme test, waardoor het misschien makkelijker is en veiliger voelt om te praten over je seksuele gedrag en oriëntatie. Alle eventuele behandelingen zijn ook anoniem, al krijg je wel een medicatieoverzicht mee om aan je apotheek te overhandigen. Daarnaast heb je ook vrijwel altijd de mogelijkheid om te kiezen voor een vrouwelijke of mannelijke arts of verpleegkundige, om je meer op je gemak te voelen.

ZWANGERSCHAP EN VOORBEHOEDSMIDDELEN

Zwangerschap is de periode vanaf de bevruchting van een eicel tot de geboorte van een baby. Het is mogelijk dat er tijdens één zwangerschap meerdere baby's ontwikkelen, dit heet een meerling (tweeling, drieling, etc). Zwangerschap is vaak het resultaat van penetratieseks tussen iemand met een penis en iemand met een vulva, zonder het (correct) gebruiken van voorbehoedsmiddelen. Zwangerschap kan ook ontstaan met behulp van ondersteunende fertilisatietechnieken, als degene die zwanger wil worden dat niet op de 'natuurlijke' manier lukt. Zwangerschap eindigt meestal in de geboorte van een levende baby, maar soms in een spontane miskraam of door een abortus. De baby wordt meestal geboren na 40 weken, geteld vanaf de laatste menstruatie.

Het voorkomen van zwangerschap, als je geen kind wil krijgen, is heel goed mogelijk: er zijn verschillende manieren en methodes van 'contraceptie', voorbehoedsmiddelen.

Bij het kiezen van een voorbehoedsmiddel dat goed bij jou en je leven past, is het belangrijk om de juiste informatie te hebben en om open over de opties te kunnen praten met iemand, het liefst met iemand die er veel vanaf weet. Ook is het belangrijk om na te denken over hoe elke methode precies werkt, de mogelijke bijwerkingen, hoe gemakkelijk het is in het gebruik, of je zorgverzekering het (deels) voor je betaalt en zo niet, hoe duur het is.

De methode die je kiest zal van een aantal factoren afhangen, bijvoorbeeld je algemene gezondheid, levensstijl en relaties, je risico op soa's en hoe belangrijk het voor je is om zwangerschap te voorkomen.

Een aantal voorbeelden zijn:

- De pil (ook wel combinatiepil): een pil die je dagelijks neemt waar zowel oestrogeen als progesteroneen in zitten, twee synthetische hormonen die lijken op de hormonen die door je eierstokken gemaakt worden. Je slikt de pil 21 dagen, en daarna zeven dagen niet, in die week menstrueer je.
- De minipil: hierin zit alleen progesteroneen. Deze pil slik je elke dag, je wordt vaak niet meer ongesteld, maar kan wel af en toe wat bloed verliezen.
- Anticonceptiepleisters, waar zowel oestrogeen als progesteroneen in zitten, die je als een pleister ergens op je lichaam plakt en daar 21 dagen blijft zitten. Na zeven dagen (in die tijd heb je je menstrua-

tie), plak je een nieuwe op.

- Vaginale ringen zoals de Nuva ring. Ook hierin zitten hormonen en deze ring draag je in de vagina rond de baarmoedermond voor 21 dagen, waarna je een week geen ring draagt voor je de nieuwe inbrengt.
- Spiraaltjes zijn er in een hormonale (Mirena) of niet-hormonale (koper) uitvoering. Afhankelijk van je keuze beschermt een spiraaltje je tussen de drie en tien jaar tegen zwangerschap.
- Condooms; deze bestaan er in de externe variant, die veelal algemeen bekend zijn, maar er is ook een inwendig condoom, dat je in de vagina brengt.



DOCENTENTIPS



Ongeacht of leerlingen nu al seksueel actief zijn of nog niet, is het belangrijk dat ze weten hoe ze het risico op onbedoelde zwangerschap en soa's kunnen verlagen. Voorbehoedsmiddelen helpen mensen om zelf te kunnen kiezen of, wanneer, en hoeveel ze kinderen willen. Het is voor leerlingen belangrijk om op de hoogte te zijn van voorbehoedsmiddelen en de opties daarin, zodat ze zichzelf en anderen kunnen beschermen, en zodat ze hun eigen toekomst in de hand hebben.

Sommige voorbehoedsmiddelen zijn minder in gebruik in sommige landen of regio's. Zoek zelf op welke vormen van contraceptie veel gebruikt zijn en waar je die kunt verkrijgen, zodat je dit kunt delen met je leerlingen.

Referenties:

World Health Organisation, Guidelines for the management of symptomatic sexually transmitted infections, 2021.

National Health Service, [Sexually transmitted infections \(STIs\)](#), 2021

International Union against Sexually Transmitted Infections, [Treatment Pocket European guidelines](#), 2019

Pregnancy, birth, baby, [Contraceptions](#)



DOELGROEP : 14- tot 20-jarigen, waaronder ook leerlingen met een sociale of intellectuele beperking.

DUUR VAN DE MODULE: 90-100 minuten (reserveer 30-40 minuten voor de theateroefeningen)

LESONDERWERPEN

- Anatomie, puberteit en lichaamsverandering (met bewustzijn van het bestaan van trans en interseks jongeren)
- Menstruatie (ook van belang voor hen die niet menstrueren)
- Voortplanting & zwangerschap, voorbehoedsmiddelen
- Seksuele mensenrechten
- Maagdelijkheid als sociaal construct
- Soa's
- Geen (ongewenste) pijn tijdens seks
- De eindeloze diversiteit in lichamen, ervaringen, behoeften en wensen, en dat communicatie daarin van het grootste belang is
- Vulva- en penisdiversiteit (over de maat, vorm en kleur van de clitoris/labia/penis/teelballen, besneden of niet)

ACTIVITEIT 1 - HET IJS BREKEN: WARMING UP ACTIVITEIT

DUUR: 10 minuten

LEERDOEL: Introduceren van de docent en deelnemers, introduceren van de les (/lessenserie) en het onderwerp, afspreken wat er nodig is om dit een geslaagde les te maken en om iedereen zich veilig te laten voelen.

OPZET ACTIVITEIT: Vertel de leerlingen dat jullie een activiteit gaan doen om het onderwerp te introduceren en een beetje energie los te maken. Leg uit:

Vandaag praten we over puberteit.

- *Tijdens de puberteit verandert een lichaam meer en groeit het sneller dan ik welke andere periode van het leven ook, op de babyjaren na.*
- *In deze tijd krijg je ook meer verantwoordelijkheden en leer je nieuwe dingen over jezelf, en over je relaties met familie en vrienden.*
- *Voor we specifieke dingen over puberteit gaan leren, beginnen we met een leuke oefening die heet “Heb jij? Ben jij? Wil jij?”*

De oefening die heet “Heb jij? Ben jij? Wil jij?” Markeer of maak twee gebieden (of wijs ze aan) in de klas waar leerlingen heen kunnen lopen als antwoord (ja/nee, klopt/klopt niet) op de onderstaande stellingen. Dit is zelf aan te passen op de ruimte in de klas en de hoeveelheid leerlingen.

Leg uit:

Ik ga een aantal stellingen voorlezen. Als je antwoord ‘ja’ is, of ‘dat klopt voor mij’, ga je naar deze kant van het lokaal; als je antwoord ‘nee’ is, ga je naar die kant. Als je het niet zeker weet, niet wilt delen, of er neutraal over denkt, mag je in het midden staan.

Selecteer een aantal stellingen dat je voorleest van de lijst hieronder; je kunt de stellingen ook zelf wat aanpassen om aan te sluiten bij de leefwereld van jouw leerlingen, of bij actualiteiten. Ga op een redelijk tempo door de stellingen heen: als iedereen ergens staat, ga je door naar de volgende.

Heb jij... Ben jij... Wil jij...:

- iemand die van uitslapen in het weekend houdt?
- meer dan één huisdier?
- ooit beroemd worden?
- regels thuis over het gebruik van schermen?
- iemand die het leuk vindt om vrienden en familie te plagen?
- krullend haar?
- een favoriete plek waar je heen gaat om alleen te zijn?
- iemand die huilt bij verdrietige films?
- langer dan je meeste klasgenoten?
- een teamsporter?
- iemand die van zingen houdt?

- een creatief persoon?
- linkshandig?
- ooit een geheim gehad dat je met niemand wilde delen?
- wel eens met anderen gepraat over lichaamsveranderingen in de puberteit?

Als je alle stellingen gehad hebt, gaan alle leerlingen weer zitten. Stel ze de volgende vragen ter reflectie:

- Hoe voelde het als je aan de kant van de klas stond waar veel van je vrienden stonden?
- Hoe voelde het als je de enige of een van de weinigen aan een kant was?
- Had je wel eens het gevoel dat je toch nog van plaats wilde ruilen, toen je zag waar iedereen was gaan staan? Wilde je liever bij je vrienden of bij een grotere groep mensen staan?

Leg uit aan de klas dat de voorgelezen stellingen misschien was gek of onbelangrijk leken. Vraag ze hoe het voelt als ze niet bij hun vrienden zouden mogen gaan staan, alleen maar omdat ze geen huisdieren hebben, of krullend haar hebben.

Sluit af met:

In de puberteit kun je je soms voelen alsof je heel erg alleen bent, of dat je buitengesloten wordt. Het is belangrijk om te onthouden dat iedereen veranderingen doormaakt tijdens de puberteit, op verschillende momenten en snelheden. We moeten allemaal samen voorkomen dat iemand zich buitengesloten, alleen, of gekwetst voelt. Het is belangrijk om begrip op te brengen voor andermans gevoelens, en verschillen tussen mensen te waarderen.



DOCENTENTIPS



Starten met een ijsbreker brengt wat energie in de groep en laat de leerlingen op een comfortabele manier kennismaken met het onderwerp, wat zal helpen om hen zich comfortabeler te voelen in het vervolg van de les en lessenserie. Leerlingen kunnen verschillende verwachtingen hebben van wat er in een les over puberteit verteld gaat worden. De ijsbreker is een moment om alvast te merken dat leerlingen zowel verschillen als overeenkomsten hebben met hun klasgenoten en dat iedere persoon zich ontwikkelt op verschillende manieren, verschillende tempo's, en in hun eigen tijd.

Bron: [Puberty changes - Maine family planning](#). (n.d.). Geraadpleegd 1 december, 2021.

ACTIVITEIT 2 - ONZE LICHAMEN TEKENEN

DUUR: 45-60 minuten

LEERDOEL: Leerlingen onderzoeken, visualiseren en waarderen de diversiteit binnen de klas, door te kijken naar de omtrek van hun eigen en andermans lichaam.

Subdoelen:

- ‘Uiterlijk’ bevragen en erop reflecteren.
- Smaak en voorkeuren bevragen en erop reflecteren.
- Onderzoeken hoe de leerlingen zich voelen in relatie tot hun genderexpressie en waarderen van de verscheidenheid aan manieren om je te uiten.

BENODIGD MATERIAAL

- Grote ruimte in de klas (mogelijk gymzaal of gang).
- Rol papier; iedere groep krijgt een stuk papier van 1m breed en 2m lang.
- Stiften voor iedere leerling, veel verschillende kleuren (liefst een andere kleur voor iedere leerling van één groepje).
- Een koffer vol kleren en accessoires (hoeden, kettingen, jurken, shirts, broeken, etc).
- Plakband/punaises/iets anders om papier aan de muur te hangen

OPZET ACTIVITEIT

Voor Deel Twee van deze activiteit suggereren wij om een extra docent in te schakelen; je kunt een collega erbij vragen, of iemand van het OOP op school, een vrijwilliger of een ouder. Wees creatief! Het leukste (en beste voorbeeld) is als de twee begeleiders voor deze activiteit heel verschillend zijn, met name in (gender) expressie, wat betreft kledingstijl en smaak. Mochten er genderdiverse volwassenen rondlopen op school, kunnen dezen een perfect rolmodel zijn in deze oefening.

- Verdeel de klas in groepjes; minimaal die groepjes van maximaal 5 leerlingen.
- Geef ieder groepje een vel papier (1x2m).
- Geef elke groep stiften in verschillende kleuren; één kleur voor elk groepslid.
- Laat de leerlingen elkaars silhouet tekenen met de marker die bij de leerling hoort: Leerling A gaat op het vel papier liggen en diens silhouet wordt omgetrokken in blauw. Leerling B gaat liggen en diens silhouet wordt omgetrokken in groen. Ze mogen dit zelf doen in groepjes, de silhouetten zullen elkaar allemaal overlappen, met de verschillende kleuren.

Zorg ervoor dat iedere leerling mee kan doen. Als er een leerling is die niet kan gaan liggen, bijvoorbeeld omdat deze een rolstoel gebruikt, kun je de leerlingen ook alleen elkaars bovenlichaam laten omtrekken, of alleen de handen. Als ze verder gaan met de oefening kunnen ze nog steeds meedoen; het beantwoorden van vragen en het verzinnen van een verhaal bij hun 'karakter'. Dit vraagt alleen wat van hun creativiteit en inlevingsvermogen.

- Als de leerlingen klaar zijn met omtrekken, mogen ze het vel papier aan de muur hangen met plakband (of mogelijk punaises).
- Nu vraag je iedere groep om een verhaal te verzinnen bij het karakter dat ze gemaakt hebben op basis van hun 'gemiddelde' silhouet.

Deze vragen kunnen ze op weg helpen:

● Wat is het gender van jullie karakter?

● Hoe heet jullie karakter?

● Hoe oud is jullie karakter?

● Heeft het karakter een (romantische) relatie?

● Wat is diens/haar/zijn verdere verhaal?

- Als alle leerlingen tijd gehad hebben om het verhaal van hun karakter op te schrijven en een beetje uit te werken, vraag je alle leerlingen om in een (halve) kring om de koffer heen te komen zitten. Ze mogen nu kleren en accessoires uitzoeken die bij hun karakter passen, en die ook op te hangen aan de muur (zo goed als dat gaat met plakband/punaises) om het karakter 'aan te kleden'.
- Als de leerlingen daarmee klaar zijn, of als de koffer leeg is, mag ieder groepje kort toelichten wat voor karakter ze gemaakt hebben, en diens identiteit en verhaal vertellen aan de rest van de klas.

Vraag de leerlingen ook toe te lichten waarom ze bepaalde kleding of accessoires gekozen hebben bij de identiteit van dit karakter. Laat ze reflecteren op waarom we als mensen bepaalde eigenschappen of kleding toerekenen aan bepaalde genders. Zorg er wel voor dat je niet te lang door praat over stereotypes! Zels als je een stereotype weet te weerleggen nadat je het erover hebt gehad, het stereotype blijft hangen, niet de weerlegging. Probeer vooral positieve aandacht te leggen op counter-stereotype voorbeelden van de klas, of verzin die er zelf bij.

Je kunt de leerlingen na de presentaties in groepjes plenair de volgende vragen stellen:

- Wat maakt een lichaam vrouwelijk of mannelijk? Zijn er ook andere soorten lichamen? Zijn de elementen die dat zo maken zichtbaar?

- Jullie hebben net zelf een aantal elementen gekozen die bij jullie karakter hoorden, kunnen die elementen ook bij een ander gender passen?
- En zouden de kleren die jullie karakter draagt ook bij een ander gender kunnen passen?
- Is het altijd mogelijk om gewoon te dragen wat je wilt dragen?
- Kun je helemaal jezelf zijn (in kledingstijl en hoe je jezelf laat zien) op school? Is dat anders wanneer je thuis bij je ouders bent, of wanneer je met goede vrienden bent?
- Wanneer voel je je het meest jezelf?
- Welke rol spelen andere mensen in jouw zelfexpressie? Hoe zouden zij je kunnen helpen om meer jezelf te kunnen zijn?

Je kunt de activiteit hier eindigen, of je kunt nog verder onderzoeken met de klas wat lichaam en anatomie met expressie te maken hebben. Deel twee van deze activiteit kan bijvoorbeeld ook op een later tijdstip gedaan worden, omdat het een goede aansluiting is met de module Gender.

DEEL TWEE

In dit deel van de activiteit worden de culturele ‘regels’ rond geslacht en gender uitgediept. Daarom kan het ook goed als bruggetje naar de volgende module, Gender, gebruikt worden.

Om het perspectief van leerlingen op de ongeschreven regels rond gender te verbreden, en om de leerlingen die regels te laten bevragen, stel je de leerlingen de volgende vragen:

- Hebben kleding en accessoires een gender?
- Waarom bestaan er regels voor wie wat aan mag doen?
- Kunnen vrouwen mannenkleding dragen?

→ Op dit moment zou een vrouwelijke docent/begeleider wat mannelijke kleding of accessoires uit de koffer aan kunnen trekken. Vraag de leerlingen wat ze van deze look vinden en wat ze denken: mogen vrouwen mannenkleding aan, bijvoorbeeld een pak met stropdas? Veranderen onze ideeën over hoe ze is als persoon als ze dit aantrekt? Heeft iemand van jullie ooit eerder een vrouw in dit soort kleding gezien?

- Kunnen mannen ook vrouwenkleding dragen?

→ Een mannelijke docent/begeleider (als die er is) trekt nu vrouwenkleding, bijvoorbeeld een rok of een jurk, aan. Vraag de leerlingen hetzelfde als hiervoor.

→ Let op: sommige leerlingen kunnen dit gek vinden en erom lachen. Dit is het perfecte moment om de reacties te vergelijken met hun reactie op een vrouw in mannenkleding: waarom is dit zo verschillend? De reacties en emoties van leerlingen mogen er zijn en je kunt ze gebruiken om door te vragen, maar je moet goed opletten dat dit leermoment geen ‘grap’ wordt, of iets waar leerlingen hard om kunnen lachen zonder dat ze stilstaan bij waarom ze lachen. Het is de bedoeling dat ze hun ideeën over genderrol-

len bevragen. Het behandelen of zien van mannen in jurken als ‘een grap’ normaliseert en bestendigt het gevaarlijke transfobe idee dat trans vrouwen ‘gewoon mannen in jurken’ zijn. Transfobe ideeën leiden tot discriminatie en geweld, en dit kan voorkomen worden als je het gesprek hierover niet uit de weg gaat.

Dit is ook het moment om het over andere uiterlijke kenmerken te hebben, bijvoorbeeld lang haar of haarstijl, nagellak, oorbellen/piercings, etc. Behandel alle vragen, zorgen of contradicties die de leerlingen uiten. Denk ook aan dat leerlingen in de klas nu ‘politiek correcte’ antwoorden kunnen geven, maar dat je ze in de wandelgangen iets anders hebt zien of horen uiten. Probeer erachter te komen of ze hun antwoorden echt menen, probeer tot de kern te komen.

- Voorbeeldvragen die je kunt gebruiken bij het bevragen van genderexpressie en diversiteit: Hebben kleren een gender? Bestaat er echt zoiets als ‘mannenkleding’ en ‘vrouwenkleding’? Denken mensen in alle landen/culturen/geloven daar hetzelfde over? Wat als iemand een mix van mannen- en vrouwenkleding draagt, zegt dat per se iets over hun genderidentiteit? Wat als iemand zich niet als man óf vrouw/jongen óf meisje identificeert, wat voor kleren draagt diegene dan? → Het antwoord op al deze vragen is ongeveer hetzelfde: De ideeën over welke kleren voor welk gender zijn zijn verschillend in verschillende culturen en voor verschillende mensen. Technisch gezien zou iedereen aan moeten kunnen doen wat diegene zelf wil, maar sociale en culturele normen maken dat soms moeilijk voor mensen.
- Nodig de klas uit om te reflecteren op wat hun reactie is als ze een meisje of jongen zien die niet aan de verwachte genderexpressie voldoet. Als de klas bijvoorbeeld moest lachen bij één van de begeleiders die kleren aanhad die niet de norm voor diens gender waren, zou je een aantal van deze vragen kunnen stellen: Is het oke om om iemand te lachen? Waarom niet? Hoe zou jij je voelen als iemand om je lacht? Hoe zou jij het vinden als je een bepaald kledingstuk dat je niet leuk vindt aan moet doen, simpelweg omdat jij een jongen/meisje bent? Hoe voelt ons lijf in onze kleding? Wanneer voelen we ons het meest comfortabel?
- Nodig de klas uit om de verschillende kledingstukken uit de koffer aan te trekken. Ze mogen hier plezier mee hebben, en ze zijn vrij om aan te proberen wat ze willen. Herinner ze eraan dat ze niet om elkaar mogen lachen.
- Als ze uitgespeeld zijn, of als er geen tijd meer is in de les, is het tijd om op te ruimen. De leerlingen vouwen alle kleding netjes op en leggen alles terug in de koffer. Dit hoort bij de lesactiviteit, omdat je hier kunt zien of er leerlingen zijn die bepaalde kledingstukken met minder zorg of respect behandelen dan andere kledingstukken (bijvoorbeeld een jongen frommelt een jurk op in plaats van dat hij deze netjes opvouwt). Als ze alles leren vouwen laat je de leerlingen weten dat kleding gewoon kleding is, en ze alle kledingstukken op dezelfde manier kunnen behandelen, ongeacht of zij het zelf aan zouden trekken of niet.



DOCENTENTIPS



Let bij het maken van de groepjes op dat het een diverse groep is qua gender. Blijf herhalen tijdens de activiteit dat uiterlijk niet hetzelfde is als innerlijk; je kunt niet altijd aan de buitenkant zien hoe iemand zich voelt. De activiteit mag absoluut aangepast worden aan de eigenschappen van de doelgroep, zoals leeftijd, mate van beperking, taalbeheersing, religie, culturele context, etc.

ACTIVITEIT 3 - GESLACHTSDELEN

DUUR: 45-60 minuten

LEERDOELEN

- Introduceren van het concept geslachtsdelen als genitaliën (penis en vulva), borsten en billen, en benoem dat dit de juiste termen zijn om hierover te praten, zodat er geen miscommunicatie ontstaat ook als je bijvoorbeeld iets tegen een dokter moet zeggen.
- Leerlingen aanmoedigen om het (in een privégesprek) bij jou of een andere vertrouwde volwassene aan te geven als er iets zorgelijks of oncomfortabels aan de hand is wat hun geslachtsdelen betreft.
- Bewustzijn creëren bij leerlingen dat wat in de ene cultuur acceptabel is als het gaat om het bedekken van je lichaam, en vooral geslachtsdelen, in een andere cultuur onacceptabel kan zijn. Wat dus voor de ene persoon enorm logisch voelt, is voor een ander misschien heel vreemd.

BENODIGD MATERIAAL

- Ruim lokaal
- Afbeeldingen van mensen in verschillende outfits: zoek wat diverse plaatjes op van hoe geslachtsdelen/lichaam bedekt zijn, in verschillende contexten (op het strand, in een winkel, in de klas, etc.)
- “Handout Genitaliën” op A3 formaat geprint
- Geslachtsdelen flashcards
- “Persoon met vulva” en “Persoon met penis” handout (uit te delen in een later onderdeel van de activiteit) – print genoeg handouts zodat de verdeling in de klas ongeveer 50/50 is. Deze worden willekeurig aan leerlingen uitgedeeld, en pas wanneer ze nodig zijn.

OPZET ACTIVITEIT

De leerlingen zitten in een kring, om te luisteren naar een verhaal. Lees het verhaal voor van “De Aliens, A en Z”.

Er waren eens, op een planeet ver hier vandaan, twee kleine kinderen die A en Z hetten. Op een avond keek A samen met Z naar de sterren, toen er een heel fel licht door de lucht flitste. A en Z deden hun ogen dicht, zo fel was het, en ineens was alles donker. Toen A en Z hun ogen weer openden, zagen ze dat ze ineens niet meer thuis waren. Wat een gekke plek was dit! A en Z waren op Aarde beland, waar ze in de kamer van Jo stonden. Ze waren natuurlijk enorm in de war. Toen hoorden ze ineens een stem. Ze keken om zich heen om de persoon die bij de stem hoorde te zoeken. Er kwam iemand aanlopen.

“Wie zijn jullie?” vroeg Jo.

“Wij heten A en Z en ik denk dat we verdwaald zijn”, antwoordde Z.

Toen zag Jo ineens dat A en Z helemaal naakt waren!

“Oh jee!” Zei Jo, “waarom hebben jullie geen kleren aan?”

A en Z keken verbaasd. “Wat bedoel je?” vroegen ze.

“Je weet wel...” zei Jo, “iets om je geslachtsdelen en je lichaam te bedekken.”

“Wat zijn geslachtsdelen?” vroeg A toen.

Vraag nu aan de leerlingen:

“Wat zijn geslachtsdelen? Hoe kunnen we A en Z helpen die op Aarde zijn gestrand?”

Laat de leerlingen bedenken wat er allemaal onder geslachtsdelen valt en hoe een lichaam bedekt hoort te worden. Vat (zo mogelijk) de juiste antwoorden van leerlingen samen om het volledige goede antwoord te geven: met geslachtsdelen, als het om lichaamsbedekking gaat, bedoelen we de penis en vulva, de billen en borsten. Als de leerlingen dit begrijpen, pak je de Handout Genitaliën erbij. Leg uit:

De meeste meisjes (maar niet alle) worden geboren met een vulva. De meeste jongens (niet alle) worden geboren met een penis. Iedereen heeft billen. Dit zijn de geslachtsdelen. Op veel plekken op de wereld worden ook de borsten of tepels gezien als deel van de geslachtsdelen. Genitaliën zijn de vulva en de penis, de externe (aan buitenkant zichtbare) voortplantingsorganen. De anus, billen, borsten en tepels zijn dus geen deel van de genitaliën, maar in de meeste culturen is het wel de norm dat deze delen bedekt worden met kleding. Wat betekent het voor jullie dat sommige delen van ons lichaam bedekt horen te zijn?

Mogelijke vragen die je hierbij kunt stellen, die de module *Seks en Seksualiteit* kunnen inleiden:

Kun je je geslachtsdelen altijd zomaar aanraken?

Wat als iemand anders ze aan wil raken?

Wat als wij andermans geslachtsdelen aan willen raken?

Vertel de leerlingen dat je ze nu foto's gaat laten zien, om het te hebben over hoe verschillende mensen op verschillende plekken op de wereld hun lichaam en geslachtsdelen bedekken. Dit hangt af van cultuur, religie, traditie, omgeving, etc. Laat ze de verschillende foto's zien en vraag ze te beschrijven wat ze zien, waar de mensen zich bevinden (op het strand, op straat, etc.) en welke geslachtsdelen of lichaamsdelen bedekt zijn. Voer hier een gesprek over of dit past in de norm en of die norm voor iedereen hetzelfde is.

Vraag de leerlingen over hoe zij zichzelf het liefste bedekken, met betrekking tot hun hele lichaam en hun geslachtsdelen. Vertel ze dat ze nu mogen bedenken hoe ze de aliens A en Z gaan helpen om zich aan te kleden en te bedekken, als het verhaal verder gaat.

Nu weten A en Z dat ze zich aan moeten kleden om Jo's kamer te verlaten, Jo's vrienden en familie te ontmoeten en meer van Aarde te zien.

"Jo, kun jij ons helpen?"

"Ja natuurlijk! Je mag van mij kleren lenen om je aan te kleden. Je mag alles uit de kast kiezen!" Antwoordde Jo.

OPTIONEEL: INLEIDING TOT GENDER

Als je Lichaam, Anatomie & Reproductie af wilt maken met andere oefeningen, kun je de verhaalopdracht hier stoppen. Het vervolg is een inleiding tot de Gendermodule. Je kunt dit vervolg ook op een ander moment doen.

A en Z doen de deur van de grote kledingkast open en zien allerlei soorten kleding: Bikini's, sjaals, jassen, petten, sokken, laarzen en t-shirts, broeken en rokken, jurken en skipakken, en alle kleding die je je maar kunt bedenken.

Z kiest meteen een glitterjurk uit die hij aan wil trekken, als Jo zegt "Wat doe je? Jij kunt geen jurk aan, jurken zijn voor meisjes. En jij hebt een penis dus je bent een jongen!"

Z was in de war. "Wat bedoel je? Op de planeet waar wij vandaan komen maakt het niet uit of je een penis of een vulva hebt, je mag doen hoe je je voelt; een jongen of een meisje. En je mag alles aan waar je blij van wordt!"

Vertel de leerlingen dat zij nu mogen helpen om kleren te bedenken voor A en Z. Deel hier de handouts Persoon met vulva/penis uit, willekeurig zodat de verdeling in de klas half-half is. *Neem hier (afhankelijk van je doelgroep) een moment om te praten over wat leerlingen al weten van de geslachtsdelen, en help ze of verduidelijk als het nodig is.

Vertel de leerlingen dat A een alien met een vulva is, en dat Z dus een penis heeft. Beide aliens zouden ieder gender kunnen hebben; zowel jongen, meisje, geen van beide, of een mix van allebei. Ze mogen dus zelf bedenken wat voor kleren deze aliens leuk zouden vinden. De leerlingen mogen op de handout tekenen en kleuren om de persoon die ze voor zich zien aan te kleden. Ze bedenken hierbij ook wat de context van deze persoon is; zijn ze op het strand, thuis, op school, etc.



CONCLUSIE/SAMENVATTING

Als de leerlingen klaar zijn met tekenen, komen ze in een kring zitten en laten ze aan elkaar zien wat ze getekend hebben, en wat de context van de persoon is. Na het delen van hun werk zul je waarschijnlijk op kunnen merken dat iedereen iets anders getekend heeft, net als dat alle mensen op aarde andere kleren aan hebben of willen op verschillende momenten en plekken, en in verschillende culturen.



DOCENTENTIPS



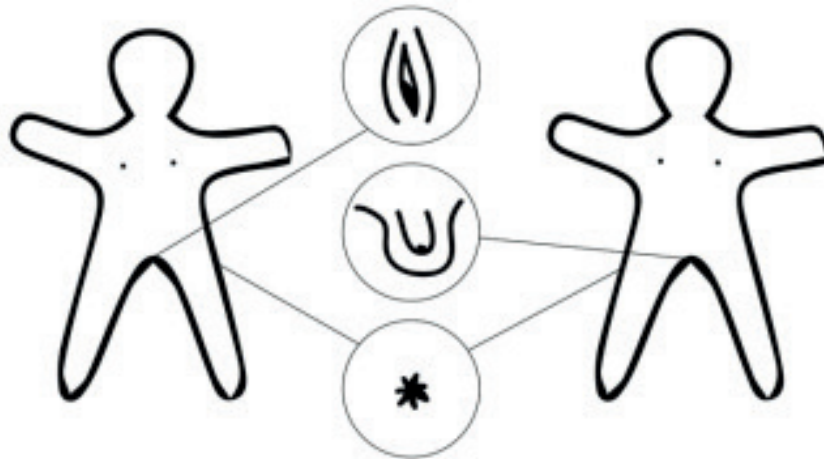
In het deel van het verhaal waar A en Z zeggen dat het op hun thuisplaneet niet uitmaakt of je een vulva/penis hebt om je een jongen/meisje te voelen, is de manier waarop je dit zegt van belang: Gender identiteit is niet het kiezen van hoe je je voelt, maar het voelen van wie je bent. Genderexpressie (en bijvoorbeeld je kleden/uiten als een ander gender dan je geslacht) is wel een keuze.

Het is belangrijk om je bewust te zijn van het feit dat familierelaties en -interacties culturele normen. Het praten over bepaalde lichaamsdelen met bepaalde familieleden is in sommige culturen misschien anders dan jij zelf gewend bent, of er zijn verschillen tussen de leerlingen. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden en de manier waarop je deze begrippen uitlegt aan te passen op basis van de eigenschappen van jouw doelgroep (denk aan leeftijd, cognitief niveau, mate van beperking, taalbegrip, religie, culturele context, etc.).

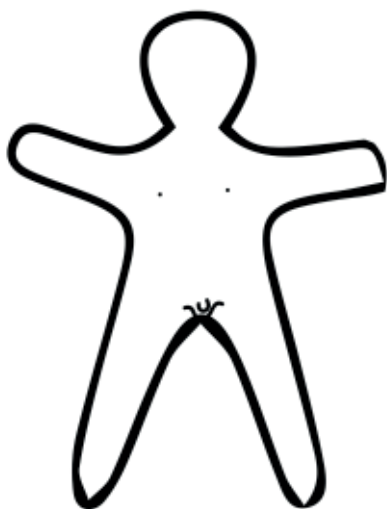
Bron: Helen Noh Ahn and Neil Gilbert, "Cultural Diversity and Sexual Abuse Prevention," *Social Service Review* 66, no. 3 (Sep., 1992): 410-427.)

Handout materialen:

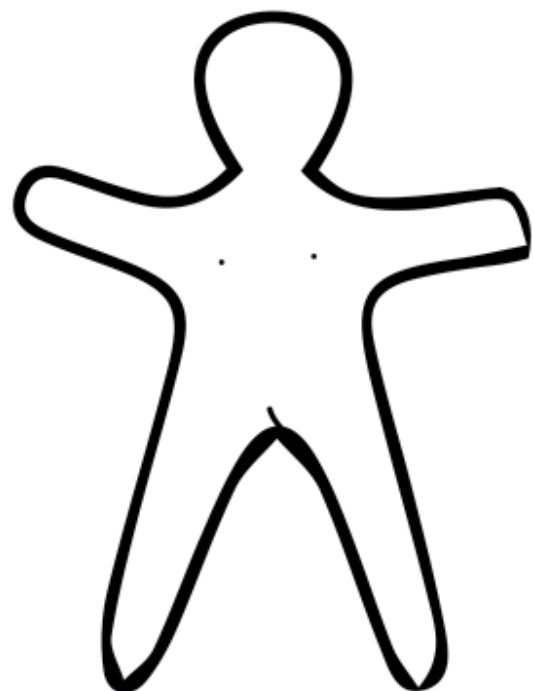
Genitalia Template



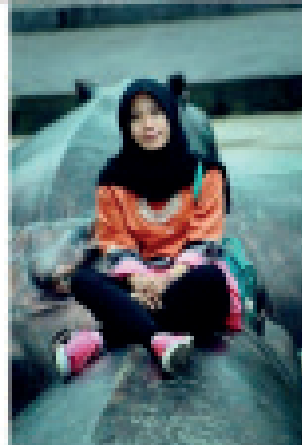
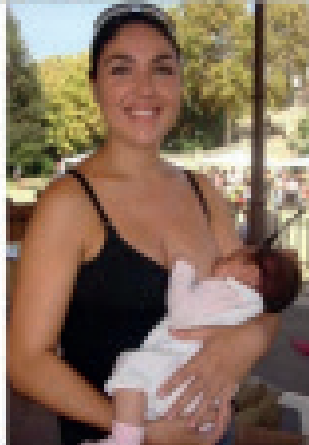
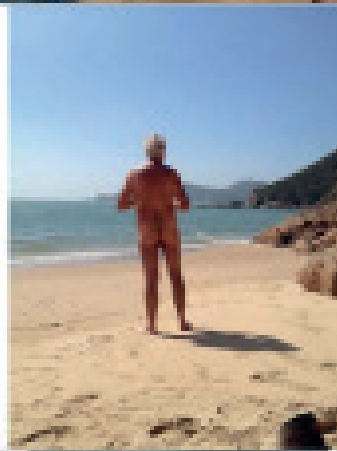
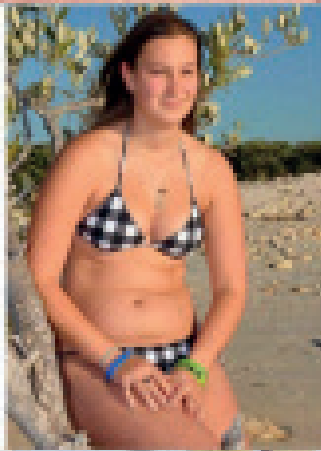
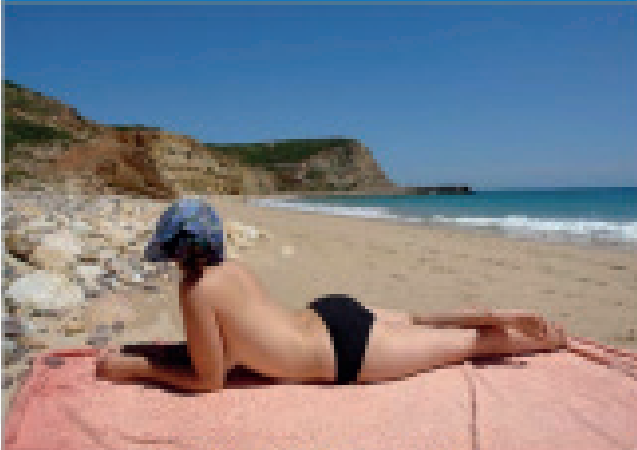
Child with penis template



Child with vulva template



Private Parts Flashcards



ACTIVITEIT 4 - VERBEELDING VORMEN

DUUR: 25 minuten

LEERDOEL: Meer bewustzijn creëren rond en normaliseren van de vulva als lichaamsdeel. Iedereens lichaam, en dus ook geslachtsdeel, is anders; mensen hebben geslachtsdelen van verschillende groottes, vormen, kleuren. Iedereens lichaam is normaal en evenveel waard.

OPZET ACTIVITEIT: Iedere leerling maakt een eigen 'kunstwerkje'. Iedereen krijgt een stuk klei (Als klei niet mogelijk is, mogen leerlingen tekenen, een collage maken, een 3D tekening maken op de computer, etc. Doe wat mogelijk is.)

Alle leerlingen gaan een vulva maken. Ze mogen zelf bedenken, gokken, of zich voorstellen hoe een vulva eruit kan zien. Je mag ook voorbeelden op het bord laten zien: de illustraties van The Vulva Gallery zijn hier geschikt voor. Het doel van de opdracht is ook om de vulva een meer 'normaal' lichaamsdeel te maken. Omdat er historisch gezien, en nu nog steeds, behoorlijk wat stigma ligt op de vulva (en vulva-eigenaren), veel meer dan op de penis, zien we in de samenleving dat er bijvoorbeeld wel overal piemels getekend worden door leerlingen, maar nooit vulva's, en dat er nog veel (medisch) seksisme bestaat waardoor mensen met een vulva gemarginaliseerd worden.

Nadat de leerlingen hun kunstwerkje gemaakt hebben, mogen ze dit aan elkaar laten zien. Daarbij beantwoorden ze vragen in een klassengesprek: *“Wat valt je op aan de kunstwerken? Zien ze er allemaal hetzelfde uit? Hoe was het om dit te doen?”* Laat de leerlingen vooral reflecteren op het feit dat alle kunstwerkjes anders zijn, net als alle echte vulva's. Het is normaal dat ze allemaal verschillen, maar omdat ons schoonheidsidealen opgelegd worden door de media (in het geval van vulva's is dit door porno), denken we allemaal dat een vulva er op een bepaalde manier uit moet zien. Herinner leerlingen eraan dat pornoacteurs gecast worden omdat ze een bepaald uiterlijk hebben, net als dat Hollywoodacteurs gecast worden op hun looks.

Je kunt de les afsluiten door de kunstwerkjes in de klas neer te zetten als expositie, en op het bord een ander heel bekend kunstwerk te laten zien: [kunstwerk door Jamie McCartney](#) *“Vulva's van over de hele wereld, tussen de 18 en 76 jaar. Er zitten moeders tussen, dochters, eeneiige tweelingen, trans mannen en trans vrouwen, mensen die nooit of wel eens een bevalling hebben doorgemaakt, en vulva's voor en na labiaplastie.”* (Labiaplastie is “schaamlipcorrectie”; plastische chirurgie voor de vulvalippen.)



Jamie McCartney, The Great Wall of Vagina (2008). Detail.



SAMENVATTING

Leerlingen gebruiken hun creativiteit en verbeelding, en zijn met hun handen bezig. De docent moedigt alle leerlingen aan om een kunstwerk te maken in welke vorm/medium dan ook. Leerlingen kunnen in het begin wat verlegen zijn om dit te doen, geef ze de tijd. Het laten zien van een bekend kunstwerk aan het einde van de les, laat leerlingen zien dat hun werk ook betekenis had.



DOCENTENTIPS



Als de leerlingen heel verlegen zijn kun je ook beginnen met de vraag “Wie heeft er wel eens ergens een piemel op getekend?” Waarschijnlijk gaan er dan veel handen omhoog. Als je vervolgens vraagt “Wie heeft er wel eens ergens een vulva op getekend?” zal het aantal handen sterk afnemen. Heb het hierover met de leerlingen; waarom? Hoe komt dit, denken zij?

Leerlingen kunnen het oncomfortabel vinden om een 3D vulva te creëren. Het is belangrijk dat je leerlingen na laat denken over de verschillende vormen en maten van vulva's. Het kan dat sommige leerlingen al lang klaar zijn omdat ze minder dat oncomfortabele gevoel hebben dan anderen, dit is oke. Laat de leerlingen die het moeilijk vinden eventueel naast leerlingen die er geen moeite mee hebben zitten. Zo zien ze dat hun peers open-minded en creatief zijn, zodat ze geïnspireerd raken dat zelf ook te zijn.

De reden dat we in deze activiteit een vulva kleien en geen penis, is omdat penis-sen veel minder onderwerp van stigma en taboe zijn dan de vulva.

Bron: Family Planning NSW All: About Sex fact sheet

ACTIVITEIT 5 - ANATOMIE, PUBERTEIT EN VERANDERENDE LICHAMEN

DUUR: 15-40 minuten

Er zijn verschillende manieren om deze activiteit uit te voeren, dus het kan 15 minuten duren (korte brainstorm, kort tijd om in een groepje te werken, geen presentaties, plenair afsluiten) tot 30-40 minuten (brainstorm gevolgd door research en presentaties door iedere groep).

LEERDOEL

Na het doen van deze activiteit, zullen de leerlingen:

- Kennis kunnen reproduceren over de veranderingen die in verschillende mensen plaatsvinden tijdens de puberteit (kennis)
- Zich comfortabeler voelen wanneer ze praten over puberteit (attitude)
- Het verschil kennen tussen fysieke, sociale en emotionele veranderingen (kennis)
- De uitdagingen van de puberteit beter aankunnen (vaardigheden)

BENODIGD MATERIAAL

- Whiteboard
- Geprinte kaartjes
- Papier
- Pennen
- Potloden
- Markers
- Gekleurde potloden of stiften

OPZET ACTIVITEIT

- Brainstorm: Wat weet je al over de puberteit? (5-10 min)

Vraag leerlingen wat ze al weten over de puberteit in een online tool, op het whiteboard, of in een klassengesprek. Mogelijke vragen die kunnen helpen:

- Kun je noemen wat de veranderingen zijn die tijdens de puberteit (gaan) plaatsvinden?
- Wat voor dingen heb jij al zien veranderen in vrienden of familie die al in de puberteit zitten, of het al gehad hebben?

Rond de brainstorm af en leg uit:

De puberteit is een periode waarin er veel verandert aan een mensenlichaam. Tijdens de puberteit begint een lichaam te veranderen van kind naar volwassene. Deze veranderingen duren een aantal jaren en iedere persoon heeft een eigen unieke tijdlijn hiervoor. We gaan het in deze oefening hebben over de veranderingen die de meeste mensen doormaken.

Leg uit dat de veranderingen die plaats gaan vinden tijdens de puberteit, grofweg in te delen zijn in drie categorieën:

- Fysieke veranderingen, veranderingen aan het lichaam (“Kan iemand me vertellen wat fysiek betekent?”)
- Emotionele veranderingen, veranderingen in hoe je denkt en hoe je je voelt. (“Wie weet wat emotioneel betekent?” of “Kan iemand een voorbeeld van emoties noemen?”)
- Sociale veranderingen, veranderingen in hoe je relaties aangaat en hebt met familie en vrienden. (“Wat wordt er met sociaal bedoeld?”)



DOCENTENTIPS



Tijdens de puberteit voelen veel jongeren zich oncomfortabel in hun snel veranderende lichaam. Dit kan verergerd zijn als de leerling last heeft van genderincongruentie: wanneer hun gender niet overeenkomt met het geboortegeslacht. Om deze reden hebben we de veranderingen opgesplitst in fysiek, emotioneel en sociaal, in plaats van in ‘jongens en meisjes’. Omdat er ook fysieke veranderingen zijn die alleen in een vrouwelijk lichaam of een makkelijk lichaam zullen voorvallen, kun je daar een onderscheid in maken door te zeggen “bij de meeste jongens” of “bij de meeste meisje”, om zo duidelijk te maken dat geslacht en gender niet altijd overeenkomen. In de module Gender zal hier verder op in worden gegaan.

Afhankelijk van de groep leerlingen en hun cognitieve- of communicatieniveau, kun je deze opdracht op verschillende manieren uitvoeren:

➤➤ Geprinte kaartjes

Deel geprinte kaartjes met daarop de fysieke, emotionele en sociale veranderingen uit, zodat ieder groepje leerlingen een aantal kaartjes heeft. Laat ze een paar minuten samen bespreken of de veranderingen die zij op hun kaartjes hebben op de stapel fysiek, emotioneel of sociaal horen. Je mag ze ook de optie ‘weet ik niet’ geven, of moedig ze aan te gokken als ze het niet zeker weten. We zijn allemaal aan het leren en het is prima als je het antwoord nu nog niet weet.

Groepswerk

Verdeel de klas in drie groepen, per categorie verandering, of zes groepjes als je een grote klas hebt. De groepen mogen een paar minuten samen bedenken welke veranderingen er bij hun categorie passen. Een alternatief hier kan zijn om ook hier kaartjes uit te delen, of om een lijst met veranderingen op het bord te laten zien. Elke groep kiest dan één van hun bedachte veranderingen uit en vertelt daarover aan de hele klas. Ook kun je iedere groep al één kaartje met een verandering geven waarover ze iets uitgebreider kunnen presenteren na een poosje 'research' met de groep.

Mogelijkheden voor de presentaties kunnen zijn:

- Een scène spelen
- Een tekening maken
- Geschreven antwoord presenteren
- Mime (handen, mimiek, lichaamstaal, zonder woorden)
- Andere leuke opties die goed werken voor jouw groep

Als iedere groep één verandering presenteert, is het belangrijk om ook de andere veranderingen te bespreken met ze.

Voorbeelden van veranderingen tijdens de puberteit (dit kan gebruikt worden om te printen en kaartjes van te knippen):

| FYSIEK | EMOTIONEEL | SOCIAAL |
|--|---|---|
| Borsten ontwikkelen | Stemmingswisselingen | Meer ruzie met familie |
| Haar rond het geslachtsdeel en in de oksels groeit | Je gaat je meer met je uiterlijk bezighouden | Thuis en op school krijg je meer verantwoordelijkheid |
| Geslachtsdeel groeit en verandert | Je bent je meer bewust van wat anderen denken | Meer meningsverschillen met je ouders/verzorgers |
| Groeispurt | Verliefd worden, een crush hebben, of andere romantische gevoelens hebben | Bij je vrienden willen horen |
| Puistjes of acne | Je voelt meer stress of spanning | Meer schoolwerk |
| Meer weten, anders gaan ruzien | Je wil nieuwe dingen proberen (sporten, hobby's) | Omgaan met andere mensen dan eerder |
| Spierontwikkeling | Je denkt na over de vragen "wie ben ik?" en "wat wil ik?" | Je bevraagt de regels thuis en op school |
| Je stem verandert | | Je wil meer vrijheid om keuzes te maken |

Welke aanpak je ook gekozen hebt om deze activiteit uit te voeren, je zult tijdens het werken van de leerlingen rond kunnen lopen om mogelijke vragen te beantwoorden, of vastgelopen leerlingen hints te geven.

Bijvoorbeeld:

- Gaat deze verandering specifiek over het lichaam?
- Gaat het over hoe iemand denkt of voelt?
- Gaat het over relaties met andere mensen?
- Maakt iedereen dezelfde veranderingen door?
- Hoe zou jij deze verandering vinden? En de rest van de groep?

Moedig de leerlingen aan om hun eigen en andermans ideeën te interpreteren en erover te discussiëren, en te gokken als ze iets niet weten of vastlopen.



DOCENTENTIPS



Het doel van deze activiteit is om de veranderingen in de puberteit te introduceren. De leerlingen kennen sommige termen misschien nog niet, dus het kan helpen om die woorden op het bord te schrijven.

Dit deel van de eerste module introduceert de range aan veranderingen die de meeste mensen in de puberteit door zullen maken. Deze concepten kunnen nog helemaal nieuw zijn voor sommige leerlingen, terwijl anderen er thuis al over geleerd hebben. Sommige leerlingen ervaren zelf al een aantal van de veranderingen, anderen misschien nog niet. Hoe dan ook zullen er waarschijnlijk veel vragen naar boven komen bij de leerlingen. Omdat de leerlingen waarschijnlijk over verschillende hoeveelheden basiskennis beschikken, zullen sommigen zich meer op hun gemak voelen erover te praten dan anderen. Het is daarom belangrijk om te zorgen voor een veilige en comfortabele leeromgeving voor alle leerlingen in de klas. Leren over de puberteit kan ongemakkelijk voelen voor leerlingen, maar ook voor docenten, en zelfs voor ouders/verzorgers. Het is goed te onthouden (en te communiceren) dat leren over de puberteit en de bijbehorende veranderingen in een niet-oordelende omgeving en op taboeloze manier ervoor zorgt dat jongeren meer zelfkennis en zelfverzekerdheid zullen hebben, en het hun vermogen om zelf gezonde keuzes te maken vergroot. In dit deel van de module leren de leerlingen ook dat ieders lichaam op een eigen manier en eigen tempo verandert, en dat dat helemaal oké is.



SAMENVATTING

Leerlingen zullen leren over de meest voorkomende veranderingen tijdens de puberteit op fysiek, emotioneel en sociaal vlak. Ze zullen praten over de veranderingen en dat ieders veranderingen op een eigen tijdstip gebeuren, om hun zelfverzekerdheid en zelfredzaamheid te vergroten.

ACTIVITEIT 6 - IK BEN ONGESTELD: STELLINGEN OVER MENSTRUATIE

DUUR: 15 minuten

LEERDOEL: Leerlingen doen kennis op over menstruatie, misconcepties rond het onderwerp worden opgehelderd.

OPZET ACTIVITEIT: Leerlingen krijgen met behulp van stellingen de mogelijkheid om over menstruatie te praten. Ze zullen door middel van het delen van hun keuzes, ideeën en meningen met elkaar in gesprek gaan over het onderwerp, op een tabeloze en niet-oordelende manier. Leerlingen mogen delen wat ze willen delen en hoeven niks te delen als ze dat niet willen. Dat geldt voor alle lessen, maar herinner ze er hier nog eens aan. Begrens meningen of antwoorden van leerlingen die gebaseerd zijn op fabels of die discriminerend zijn!

Probeer van te voren in te schatten of deze oefening aansluit bij het cognitieve niveau en de “volwassenheid” van de leerlingen. Deze activiteit valt of staat bij kritisch kunnen denken en zelfreflectie van de leerlingen.



DOCENTENTIPS



Leg uit aan de leerlingen dat ze niks hoeven te delen wat ze niet willen delen en dat ze ook mogen passen om een antwoord te geven of hun idee of mening over een stelling kenbaar te maken. Als ze wel meedoen, is de verwachting dat ze serieus meedoen; respecteer andermans mening en luister aandachtig naar wat anderen te vertellen hebben. Mocht het nodig zijn kun je aangeven dat een culturele of religieuze achtergrond leerlingen er niet van hoeft te weerhouden om aan de activiteit mee te doen.

Voordat je deze activiteit begint, maak je genoeg ruimte zodat leerlingen heen en weer kunnen lopen van de ene naar de andere kant van het lokaal. De leerlingen mogen op een lijn gaan staan en aan de ene kant van de lijn staat een bordje (of is de plek voor) “Waar”, aan de andere kant “Niet waar”. De leerlingen mogen op elke plek van de lijn tussen eens en oneens gaan staan, om aan te geven in hoeverre ze de stelling juist achten. In het midden is dus de mogelijkheid om neutraal te stemmen of te passen.

Om leerlingen op weg te helpen en de oefening uit te leggen met een voorbeeld, kun je eerst een stelling gebruiken die niet over menstruatie gaat, om het ijs te breken. Bijvoorbeeld “school zou verplicht moeten zijn voor alle jongeren tot 20 jaar.” Doe de oefening zoals je dat ook met de rest van de stellingen gaat doen: laat leerlingen op de plek staan in hoeverre ze het eens of oneens zijn, en vraag een aantal om hun keuze toe te lichten. Vraag een aantal leerlingen met verschillende meningen om die toe te lichten en geef aan dat leerlingen na het horen van andermans antwoorden nog van plek mogen veranderen.



DOCENTENTIPS



Als er leerlingen in de klas zitten die niet kunnen lopen of lang kunnen staan, kun je de hele klas ook rode/gele/groene kaartjes geven die ze omhoog houden om hun mening te geven.

Hieronder staan voorbeeldstellingen. Voeg zelf vooral stellingen toe als je denkt dat die goed aansluiten bij jouw groep of bij de actualiteiten. Het kan helpend zijn voor de veiligheid in de groep om te beginnen met een minder emotioneel geladen stelling, en langzamerhand steeds wat moeilijkere stellingen te doen.

Lees de volgende stelling voor. Bij het antwoord hoef je niet álle achtergrondinformatie met de leerlingen te delen, leg uit wat nodig is. Als een leerling meer wil weten kun je hen de rest uitleggen.

| STELLING | ANTWOORD |
|--|--|
| <i>Een vrouw (of: iemand met een baarmoeder) kan niet zwanger worden door de eerste keer seks.</i> | NIET WAAR Iemand met een baarmoeder kan ook zwanger worden door de eerste keer seks, als de menstruatiecyclus in ieder geval van start is gegaan. (Nog niet vertellen als je de latere stelling hierover gaat doen: Dit kan ook zijn vóór de eerste menstruatie!) Elke keer dat vruchtbare personen met een penis en een vagina penetratieseks hebben zonder (juist) gebruik van anticonceptie, is zwangerschap mogelijk. |
| <i>De duur van de menstruatiecyclus verschilt per persoon</i> | WAAR Gemiddeld duurt de cyclus 28 dagen, maar het kan verschillen van 21 tot en met 35 dagen. Het eerste jaar van de puberteit kan de menstruatiecyclus nog onregelmatig zijn, dus dan kan de lengte van de cyclus ook per maand verschillen. |
| <i>Iemand met een baarmoeder kan pas zwanger worden na de eerste menstruatie.</i> | NIET WAAR Je kunt <u>wel</u> zwanger worden voordat je je eerste menstruatie gehad hebt. Vruchtbaarheid is er vanaf de eerste ovulatie, wanneer de eerste eicel vrijkomt uit de eierstokken. De eerste ovulatie vindt plaats vóór de eerste menstruatie, dus je kunt vóór de eerste menstruatie al zwanger worden. |

Als je ongesteld bent kun je niet sporten.

NIET WAAR

Sporten wanneer je ongesteld bent kan wat oncomfortabel zijn, maar dat verschilt per persoon. Sommige mensen kunnen last hebben van kramp, pijn, een opgeblazen gevoel en weinig energie tijdens hun menstruatie. Dit komt veel voor: de meeste mensen die menstrueren hebben ergens tijdens hun menstruatie last van pijn. Bij één op de tien mensen is deze pijn zo heftig dat ze één tot drie dagen per maand hun normale dagelijkse activiteiten niet kunnen doen.

Als je je goed genoeg voelt om te sporten en je bent comfortabel met het gebruik van menstruatieproducten (een cup, tampons, maandverband, etc), is er geen reden om niet te kunnen sporten tijdens de menstruatie. Ook zwemmen kan gewoon!

WAAR

De vagina is een orgaan dat zichzelf schoonhoudt. De buitenkant, de vulva en met name de binnenste vulvalippen, wordt al schoon als je alleen wast met water. Als je de binnenkant wél wast met zeep, ook met dingen als 'intieme wasgel', is de kans groot dat je de pH-balans van de vagina verstoort. Dit kan leiden tot schimmelinfecties of bacteriële vaginose.

Je hoeft je vulva en vagina niet met zeep te wassen.

Bacteriële vaginose is de meest voorkomende reden dat een vagina onprettig ruikt. Het komt voor bij tussen de 15% en 50% van de mensen met een vulva. 'Het is een aandoening die ontstaat bij een disbalans in de vaginale flora,' legt Dr. Rosén uit. 'Het eerste symptoom is vaak een vissige geur, waarna het zich kan ontwikkelen tot een schuimige grijze of groenige afscheiding.'

Schimmelinfecties kunnen ook voorkomen door een disbalans in de vaginale flora. Symptomen hiervan zijn o.a. jeuk, roodheid, zwelling, witte afscheiding met de consistentie van yoghurt, pijn bij seks.

Als je last hebt van deze symptomen, was dan je vulva vooral niet met zeep, maar ga naar je huisarts. Dit is veelvoorkomend en je hoeft je hier niet voor te schamen. De meeste vulva-eigenaren hebben minstens één keer in hun leven zo'n infectie.



DOCENTENTIPS



Als de leerlingen zijn gaan staan op de plek waar hun mening past, kun je ze vragen om uit te leggen waarom ze daar zijn gaan staan. Moedig ze aan om uit te leggen op welke kennis hun antwoord gebaseerd is en waar ze die vandaan hebben. Je kunt het beste leerlingen van beide kanten van het lokaal laten afwisselen, in plaats van heel veel van één kant en dan pas de andere kant te laten horen.

Nadat er ongeveer drie à vier leerlingen aan het woord zijn geweest, kun je vragen of er leerlingen zijn die nu van plek willen veranderen. Moedig leerlingen aan om open minded te zijn; ze mogen absoluut veranderen van mening nadat iemand iets gezegd heeft waardoor zij van gedachten zijn veranderd. Zorg hier dat je aangeeft of iets waar of niet waar is, met wat uitleg.

Je kunt doorgaan met de activiteit totdat je het gevoel hebt dat iedereen een keer iets gezegd heeft. Zorg vooral dat niet één leerling overheerst in het geven van antwoorden.

Er zijn verschillende manieren mogelijk om deze activiteit af te sluiten. Als leerlingen een notitieboek of schrift bijhouden voor deze lessen, kun je ze hierin laten schrijven wat ze geleerd hebben en of ze hun mening over iets veranderd of juist versterkt hebben naar aanleiding van de activiteit. Je kunt ook op het bord bijhouden welke stelling je hebt gelezen, hoeveel mensen er bij waar/niet waar stonden vóór en ná het delen van ideeën.

Het is natuurlijk ook mogelijk om de oefening aan te passen op basis van het cognitieve- en leerniveau, de leeftijd, het taalbegrip, etc van de groep. Een paar voorbeelden:

➤➤ Anonieme vragenbox over menstruatie

De docent zorgt voor strips papier; op de helft kun je vragen schrijven over menstruatie (op basis van het theoretische deel van deze module, of van de stellingen hierboven), op de andere helft strips komen de antwoorden op deze vragen. De sets strips worden in twee dozen of mandjes gedaan en gehusseld. In de les mag elke leerling dan één strip papier uit elke doos pakken. Als alle leerlingen twee strips hebben, moeten ze door het lokaal lopen om hun 'match' te vinden. Ze kunnen dan de naam van hun match op het stripje schrijven. Als ze allemaal hun match gevonden hebben, gaat iedereen weer zitten. Wij één leerling aan die begint door hun vraag voor te lezen, en de beurt doorgeeft aan de volgende met het antwoord op die vraag. Als het antwoord besproken is en er zijn geen onduidelijkheden, leest de leerling die net het antwoord las, nu hún vraag voor. En zo door, tot de hele klas geweest is. Een andere optie is om dit allemaal zittend in een kring te doen; leerling één leest hun vraag voor, de hele groep kijkt of zij het antwoord hierop hebben, overlegt bij onduidelijkheden, en als het juiste antwoord gevonden is leest leerling twee hun vraag, etc.



DOCENTENTIPS



De docent moedigt de leerlingen aan om te discussiëren over de verschillende antwoorden die volgens hen mogelijk zijn. Probeer ze ook hun eigen mening te laten geven, om op zoek te gaan naar een antwoord dat daarop lijkt. Bij twijfels en vragen geeft de docent antwoord.

➤➤ Feiten en fabels over menstruatie

De docent schrijft verschillende ideeën, overtuigingen en gebruiken rond menstruatie op losse strips papier. Op de muur, of op het bord, of twee tafels, komen twee grote vellen te hangen/liggen. Op één vel komen de feiten, op het andere de fabels. Om en om mag dan elke leerling voorlezen wat er op hun strip staat, en dan eerst zelf een vel bedenken waar dit bij hoort, waarna de klas mag instemmen of een ander idee mag laten horen.



DOCENTENTIPS



Het is belangrijk dat je als docent alle fabels juist weerlegt. Sommige van de fabels kunnen zeer doordringend zijn in de maatschappij. Het zou ook heel mooi zijn als je zelf wat fabels vindt die aanwezig zijn in de nationale of culturele context waarin jij werkt, of misschien is er op school of in de actualiteit iets voorgevallen rond het thema. Het doel van deze activiteit is dat praten over menstruatie net zo normaal wordt als praten over je tanden poetsen. Het is iets dat voor veel mensen bij het leven hoort en er is niks gekks of vies aan!

Aanvullende bronnen:

The puberty session 2 “ovulation ... - Chatham County, NC. (n.d.). Geraadpleegd 27 april, 2022.

Take a stand: Human barometer activity. [Take a Stand: Human Barometer Activity](#). (n.d.). Geraadpleegd 10 december, 2021.

Barometer: Taking a stand on controversial issues. [Facing History and Ourselves](#). (n.d.). Geraadpleegd 10 december, 2021.

Teachers - teachers: Teaching sexual health. [Teachers | Teaching Sexual Health](#). (n.d.). Geraadpleegd 1 december, 2021.

Alberta Education. (2002). [Health and life skills guide to implementation: Kindergarten to grade 9](#).

Harris, R.H., & Emberley, M. (2009). It's perfectly normal: Changing bodies, growing up, and sexual health (15th Anniversary Edition). Somerville MA: Candlewick Press.

ACTIVITEIT 7 - ALLES OVER SOA'S

DUUR 30-60 minutes - Er zijn verschillende opties voor deze activiteit, dus het kan ongeveer 30 minuten duren (minder groepjes, geen presentaties, alleen de tabel invullen) of 60 minuten (elke groep presenteert één van de maximaal tien soa's).

LEERDOEL - De leerlingen leren over verschillende types soa's wat de symptomen zijn, hoe het doorgegeven kan worden, hoe het vastgesteld wordt, wat mogelijke behandelingen zijn, en hoe je de kans op het oplopen van een soa voorkomt.

OPZET ACTIVITEIT - De groep wordt opgesplitst in kleinere groepjes van twee of drie leerlingen. Ze krijgen een willekeurige soa toebedeeld waarover ze samen onderzoek gaan doen, wat ze later zullen presenteren aan de klas. Kies een aantal van de volgende tien soa's uit als er in een kleinere klas geen tien groepjes wor-

den gemaakt, of als de tijd geen tien presentaties toelaat.

- Chlamydia
- Genital herpes
- Gonorrhoea
- HIV/AIDS
- HPV
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Pubic lice
- Syphilis
- Trichomoniasis

Elke groep zal onderzoek doen naar de soa die ze toebedeeld hebben gekregen. Ze gebruiken hierbij de bronnen die je als docent aanbiedt (zie Docententips). Leg de nadruk op het opzoeken van betrouwbare informatie, op betrouwbare websites. Geef ze eventueel tips over hoe ze kunnen zien dat websites betrouwbaar zijn.

De leerlingen zoeken de volgende informatie op over hun soa:

- Hoe besmetting en doorgeven werkt
- Risicofactoren die kunnen leiden tot besmetting
- Symptomen
- Mogelijke complicaties
- Behandeling

Twee opties: Je kunt een grote tabel op het bord tekenen om hier de antwoorden in te laten zetten door iedere groep, of iedere groep presenteert hun bevindingen aan de rest. Aan het einde van alle presentaties, of het vullen van de tabel, geef je als docent nog een overzicht van de meest betrouwbare websites met informatie over soa's.



SAMENVATTING

Leerlingen krijgen een nauwkeurig en duidelijk overzicht van de verschillen en overeenkomsten tussen de meestvoorkomende soa's, en leren hoe ze die kunnen voorkomen, herkennen, laten testen en behandelen. Mochten ze de specifieke informatie over iedere soa niet onthouden of later vergeten, weten ze nu in ieder geval op welke websites ze juiste en betrouwbare informatie kunnen vinden.



DOCENTENTIPS



Introduceer het doel van de les door te zeggen “seksueel overdraagbare aandoeningen (soa’s) zijn infecties die voornamelijk door intiem fysiek contact verspreid worden. Er zijn meer dan 30 verschillende seksueel overdraagbare bacteriën, virussen, parasieten. Jonge mensen lopen veel risico op het oplopen van een soa, hoewel er meestal gedacht wordt “dat overkomt mij nooit.” De les van vandaag gaat dus over hoe je jezelf en je partners kunt beschermen.”

Voordat je deze activiteit start, is het belangrijk dat je het theoretische gedeelte over soa’s goed hebt gelezen. Mochten leerlingen vragen hebben die je toch niet kunt beantwoorden, kun je altijd samen op een betrouwbare website zoeken, ze naar de Soapoli van de GGD doorsturen, of naar de huisarts.

Het kan ook een optie zijn om voor dit onderdeel een gastles aan te vragen bij de GGD of Sense. Die bieden op sommige plekken in Nederland gastlessen aan die worden gegeven door verpleegkundigen van de soapoli. Dit kan de drempel om naar de GGD/andere kliniek te gaan als ze symptomen hebben verlagen voor leerlingen.

Betrouwbare websites met informatie over soa’s in Nederland zijn:

www.soa aids.nl of www.sense.info

Aanvullende bronnen:

[What do you need to know to teach about STIs?](#)

[STDs \(Sexually Transmitted Diseases\)](#)

Advocates for youth, [Lesson Plan – STI Transmission Part I](#)

[5 Things to Include in Your STI/STD Health Lesson](#)

2



GENDER

2

GENDER

THEORETISCHE VERDIEPING

TERMEN EN BETEKENISSEN

Gender verwijst naar de maatschappelijke opvattingen en ervaringen omtrent mannelijkheid en vrouwelijkheid, of man-zijn en vrouw-zijn, en het sociaal construct dat verantwoordelijk is voor het toewijzen van bepaalde rollen en karakteristieken aan mannelijke en vrouwelijke lichamen. Gender gaat gepaard met iemands gevoel van identiteit, hoe je jezelf kent en ziet, maar ook welke verwachtingen en rollen de maatschappij op je legt op basis van je geslacht (of genderexpressie). Dus, een persoons gender (identiteit) is niet noodzakelijk verwant aan hun biologische geslacht (en het genderlabel dat hen werd toegewezen bij de geboorte). Gender heeft ook invloed op de waarde die we in mensen zien. In de meeste bevolkingsgroepen, worden eigenschappen, hobby's, carrières, kleding, kenmerken, etc. die als mannelijk worden beschouwd of aan mannen wordt toegeschreven, geassocieerd met macht en aanzien. Terwijl precies dezelfde kenmerken die juist als vrouwelijk worden gezien of aan vrouwen wordt toegewezen, vaak negatievere associaties met zich meedragen. Deze verdeling van waardeoordelen zorgt voor de instandhouding van genderongelijkheid in de maatschappij.

➤➤ HET BINAIR GESLACHTSMODEL

Het binair geslachtsmodel of genderbinair model, is het systeem waarbij men sekse en gender uitsluitend in twee verschillende, tegenover elkaar staande groepen categoriseert: mannelijk en vrouwelijk. Binnen dit systeem worden, dankzij de gevestigde maatschappelijke systemen of culturele normen en waarden, de niet-binaire gendervormen niet erkend of buiten beschouwing gelaten.

➤➤ GENDEREXPRESSIE

Genderexpressie verwijst naar de publiekelijke uitdrukking van iemands genderidentiteit: de manier waarop mensen hun gender naar de buitenwereld tonen, bijvoorbeeld door hun kleding, kapsel, maar ook hun gedrag. Sommige mensen drukken zich uit als man, anderen als vrouw, maar er zijn ook mensen die zich uitdrukken als een combinatie van de twee of juist niet gezien willen worden als mannelijk, noch als vrouwelijk. Dit kan allemaal en hoeft niet per se te maken te hebben met iemands sekse of genderidentiteit.

GENDER NON-CONFORM

Gender non-conform zijn houdt in dat iemand zich niet conformeert aan bepaalde culturele verwachtingen of normen omtrent gender. Dit houdt in dat iemands genderexpressie niet overeenkomt met de maatschappelijke verwachtingen/rollen die worden opgelegd aan hun genderidentiteit. Gender non-conforme identiteiten overstijgen maatschappelijke of psychologische verwachtingen van iemands gender, middels fysieke presentatie, gedrag, identiteit, of anderzijds. Dit gaat voornamelijk over iemands uitdrukking, niet iemands identiteit.

GENDERFLUÏDE & GENDERQUEER

Genderfluïde personen zijn de mensen die de voorkeur geven aan een veranderlijke genderidentiteit en niet willen identificeren met een enkele genderidentiteit. Mensen die zich identificeren als genderfluïde kunnen fluctueren tussen genders of kiezen ervoor om verschillende genders tegelijkertijd uit te drukken. **Genderqueer** als bijvoeglijk naamwoord, verwijst naar eenieder die zich uitdrukt op manieren die niet exclusief mannelijk of vrouwelijk zijn, ongeacht diens zelfverklaarde genderidentiteit, oftewel, mensen die gender ‘vervreemden’ (queering gender), en deze dus uitdrukken buiten de maatschappelijke norm, of überhaupt conformeren aan de binaire genders van man en vrouw.

TRANSGENDER

Als het op genderidentiteit aankomt, verwijzen we vaak naar de ‘T’ in de LHBTIQA+ afkorting: **Trans/transgender** is een inclusieve paraplueterm die verwijst naar mensen wiens genderidentiteit of genderexpressie afwijkt van het geslacht dat hen werd toegewezen bij de geboorte. Daaronder vallen, maar de lijst is niet beperkt tot, mannen en vrouwen die ‘binair’ trans zijn, dus mensen die zich identificeren als man of vrouw, terwijl hun bij de geboorte vrouw of man, respectievelijk, werd toegewezen. Andere mensen die zich als transgender identificeren, kunnen elke andere genderidentiteit bekleden die afwijkt van (cisgender) man of vrouw. Trans mensen uiten hun gender via hun kledingkeuzes, lichaamsveranderingen (inclusief hormoontherapie en/of chirurgische procedures), of andere vormen van genderexpressie.

TRANSITIE

Een **transitie**, soms ook wel **geslachtsverandering genoemd**, verwijst naar het proces waar mensen doorheen gaan met het doel om veranderingen aan henz, ofwel het proces dat iemand doorloopt om hun lichaam of presentatie te veranderen om dit overeen te laten komen met diens genderidentiteit. Dit kan gepaard gaan met medische behandelingen, waaronder hormoontherapie en chirurgische procedures, die trans personen ondergaan om hun lichaam overeen te laten komen met hun gender, maar kan ook bestaan uit de volgende sociale en wettelijke aanpassingen: uit de kast komen naar je familie, vrienden, en collega’s, je kleden en

gedragen zoals je genderidentiteit, je naam of geslachtsaanduiding wettelijk laten veranderen op officiële documenten, en afhankelijk van de geldende wetten waar iemand zich begeeft, de gerechtelijke of wettelijke procedures die daaruit ontstaan, te bewandelen.

Een geslachtsaanpassende operatie is een medische term voor hetgeen wat trans mensen vaak een genderbevestigende operatie noemen: een medische ingreep om (een gedeelte van) de primaire en secundaire geslachtskenmerken van het lichaam van een trans persoon aan te passen zodat deze meer in lijn zijn met hun genderidentiteit. Niet elke trans persoon heeft de wens of de mogelijkheid om een operatie te ondergaan. Het is daarom ook niet een vereiste om een medische ingreep te moeten ondergaan om je als trans te kunnen identificeren.

Deze afbeelding, die vergelijkbaar is met [The Genderbread Person](#), geeft accuraat weer wat het verschil is tussen gender, geslacht en geaardheid. Gender wordt hierin los van het westerse binaire geslachtsmodel erkend; de definities worden hieronder gedetailleerder beschreven.

BIJ GEBOORTE TOEGEWENZEN GESLACHT

De toewijzing en classificering van mensen als man, vrouw of intersekse is gebaseerd op een combinatie van anatomie, hormonen en chromosomen. Het is van belang dat we hieromtrent niet enkel 'seks' gebruiken vanwege de vage definitie van seks en de rol die deze bekleedt als we het hebben over transfoob taalgebruik. Chromosomen worden vaak gebruikt om iemands geslacht (seks) te bepalen vanuit prenatale chromosoomdiagnostiek (hoewel geslachtsorganen hier veel vaker voor worden gebruikt). Chromosomen zijn niet altijd leidend in het bepalen van iemands geslachtsorganen, geslacht, of gender.

FYSIEKE AANTREKKING

Geaardheid, ook wel seksuele oriëntatie. Het is van belang om te benoemen dat seksuele en romantische/emotionele aantrekking kan afhangen van verscheidene factoren, waaronder inbegrepen, maar niet beperkt tot, iemands genderidentiteit, genderexpressie/uitdrukking, en het bij de geboorte toegewezen geslacht.

EMOTIONELE AANTREKKING

Romantische/emotionele oriëntatie. Het is ook bij romantische/emotionele aantrekking van belang om te noteren dat dit kan ontstaan vanuit verscheidene factoren, waaronder inbegrepen, maar niet beperkt tot, iemands genderidentiteit, genderexpressie/uitdrukking, en het bij de geboorte toegewezen geslacht. Er zijn andere soorten aantrekkingen verwant aan gender zoals esthetische of platonische. Dit zijn simpelweg twee gebruikelijke vormen van aantrekking

Referenties:

Big Talk Education, 2017. "[Sex and Gender Education](#)."

Trans Student Educational Resources, 2015. "[The Gender Unicorn](#)."

Cortes, N., Eisler, A., & Desiderio, G. (2016). [Tip sheet: Gender, sexuality, and inclusive sex education](#). Baltimore: Healthy Teen Network.

Healthy Teen Network, [Gender, Sexuality & Inclusive Sex Education](#), geraadpleegd op 7 december, 2021

Council of Europe, [Sex and gender](#), geraadpleegd op 7 december, 2021

[The Genderbread person](#) website

61994CJ0013 - EN - [EUR-Lex](#). (1994, April 30). EUR-Lex. geraadpleegd op 7 december, 2021

Moore, A., Pan, L., & Erlick, E. (n.d.). [Gender Unicorn](#) - TSER. Trans Student Educational Resources. geraadpleegd op 7 december, 2021



DOELGROEP : 14- tot 20-jarigen, waaronder ook leerlingen met een sociale of intellectuele beperking.

DUUR VAN DE MODULE: 90-100 minuten (reserveer 30-40 minuten voor de theateroefeningen).

LEERDOELEN

- Het verschil tussen gender en geslacht kunnen begrijpen.
- Gender als sociaal construct kunnen aanwijzen.
- Het spectrum van genderdiversiteit te kunnen herkennen.
- Gender(on)gelijkheid te kunnen begrijpen en manieren voor te stellen om deze te verbeteren.
- De invloed van gender op seksualiteit en consent/toestemming (bijv. verwachtingen over relaties, ervaringen, en vaardigheden. En het sociale construct onder de loep nemen)
- De invloed van religie, media, en rolmodellen kunnen herkennen.
- De sociale en medische transitie van transgenders kunnen begrijpen.
- Het leren over, begrijpen van, en oefenen met genderneutrale voornaamwoorden en aanspreekvormen.

ALGEMENE TIPS VOOR DOCENTEN

- Zorg dat je bekend bent met de termen en definities die gebruikt worden in deze module. Leerlingen kunnen onbekend zijn met sommige van deze termen en vragen om opheldering, of kunnen deze verwarren met elkaar.
- Om beter voorbereid te kunnen zijn kun je voorafgaand een Google Form beschikbaar stellen aan de leerlingen met vragen die ze hebben over deze onderwerpen of welke verwachtingen ze hebben.
- Zorg dat je iedereen persoonlijke voornaamwoorden erkent en respecteert. In het Nederlands worden die/diens en hen/hun gebruikt als genderneutrale voornaamwoorden. Probeer deze eerst zelf te oefenen zodat je voorbeelden kunt geven over hoe deze worden gebruikt.
- Probeer inclusief te zijn voor leerlingen met geestelijke, sociale, of lichamelijke beperkingen.

ACTIVITEIT 1 – VAN START GAAN: OPWARMOEFENING

DUUR - 10 minuten.

LEERDOEL - Elkaar leren kennen en het onderwerp introduceren.

OPZET ACTIVITEIT - Iedereen, inclusief de docent, doet mee. Maak een kring van stoelen waarbij er één stoel minder is dan het aantal deelnemers, zodat er altijd één persoon blijft staan. De docent begint door in het midden van de kring te staan en deelt de volgende stelling:

“Ik voel mij mannelijk/vrouwelijk wanneer ...”

Iedereen voor wie de stelling ook geldt (inclusief de docent), staat op en verandert van stoel. De persoon die het langzaamst is met het vinden van een nieuwe stoel is de volgende die in het midden moet staan en een stelling moet verzinnen met dezelfde opzet:

“Ik voel mij mannelijk/vrouwelijk wanneer ...”

Probeer een paar positieve en subtiele voorbeelden te bedenken die stereotypes binnen gender verbreken en probeer hierbij om fysieke karakteristieken (kleding, haarlengte etc.) te vermijden. Je kunt als voorbeeld de volgende stellingen gebruiken:

- Ik voel mij vrouwelijk wanneer ik sport.
- Ik voel mij mannelijk wanneer ik romantische films kijk.
- Ik voel mij vrouwelijk wanneer ik rap.
- Ik voel mij mannelijk wanneer ik de afwas doe/kook.
- Ik voel mij vrouwelijk wanneer ik aan het gamen ben.
- Ik voel mij mannelijk wanneer ik mijn vrienden een knuffel geef.

Probeer een positieve sociale norm te stellen zoals bij de volgende stellingen:

- Ik voel mij mannelijk/vrouwelijk wanneer ik me uitspreek tegen discriminatie
- Ik voel mij mannelijk/vrouwelijk wanneer mijn vrienden of vreemden zichzelf kunnen zijn bij mij.
- Ik voel mij mannelijk/vrouwelijk wanneer ik denk dat iedereen elkaar moet accepteren.
- Ik voel mij mannelijk/vrouwelijk wanneer ik zeg dat ik zin heb in de rest van deze les.



SAMENVATTING

Leerlingen kunnen zien hoe hun identiteiten verschillen en overlappen. Het ijs is gebroken en het onderwerp is op een behapbare manier ingeleid. De docent zet de toon door positieve sociale normen te introduceren.



DOCENTENTIPS



Wanneer je begint met deze oefening, kun je de leerlingen zelf uitspraken laten bedenken, maar zorg je dat je af en toe zelf in het midden belandt om zo een paar van de voorbeelden die hierboven genoemd worden te kunnen invoegen. Probeer ze te leiden naar uitspraken die stereotypes doorbreken, maar forceer dit niet te veel.

Als je merkt dat het nodig is om iets meer te doen om de sfeer of de houding van deelnemers binnen de groep te stimuleren, wanneer sommige leerlingen bijvoorbeeld niet actief of ontspannen genoeg meedoen, kun je ervoor kiezen om een andere ijsbreker/energizer uit een andere module naast deze te doen. Let wel op dat de duur van 10 minuten die initieel voor deze oefening wordt gerekend, hier geen rekening mee houdt en je dus kan uitlopen als je dit niet bij een andere oefening compenseert.

ACTIVITEIT 2 – WIE IS DEZE PROFESSIONAL?

DUUR: 30 minuten

LEERDOEL: De sociale structuren die onze ideeën over beroepen vormen, kunnen tieners beïnvloeden over hun beroepskeuze en hun denkbeelden jegens mensen die van deze denkbeelden afwijken. Het doel van deze oefening is om te reflecteren op deze sociale structuren, het bespreken van onze eigen vooroordelen, om deze hopelijk te kunnen doorbreken.

OPZET ACTIVITEIT: Verdeel de leerlingen in groepen van vijf of zes, afhankelijk van de klassengrootte. Deel een aantal vellen en stiften uit aan elk team. Begin door verschillende beroepen te noemen en vraag de groepen om op te schrijven wie, volgens hen, dit beroep zou kunnen beoefenen. Laat ze tenminste de volgende vragen beantwoorden:

- *Wat is het gender van deze professional?*
- *Wat is de naam van deze professional?*
- *Wat doet deze professional dagelijks?*

Geef iedereen steeds drie minuten per beroep dat je noemt om deze antwoorden te noteren. Zodra dit is gedaan, vraag je elk groepje om hun antwoorden te presenteren en stel vervolgvragen zoals:

- *Hoe heb je deze persoon voor dit beroep gekozen?*
- *Denk je dat iemand met een ander gender dit ook zou kunnen doen?*
- *Denk je dat het idee dat er mannelijke of vrouwelijke beroepen zijn invloed kan hebben op jongeren?*

Hoe dan?

- Denk je dat een man die een 'vrouwelijk' beroep heeft anders zal worden behandeld, en andersom? Wat vind je hiervan? Is dit eerlijk?

Bespreek na de oefening met de leerlingen hoe onze opvattingen en maatschappelijke normen rondom gender onze verwachtingen over welke beroepen, rollen, eigenschappen, denkbeelden, en ideeën een persoon zou kunnen hebben, kleuren.

Benadruk hoe jammer het is dat we enorm veel getalenteerde professionals mislopen, als enkel de helft van de bevolking (mannen óf vrouwen) maar zou worden 'toegestaan' om bepaalde beroepen uit te oefenen.

Leg uit dat er gelukkig bij alle genoemde beroepen voorbeelden zijn te vinden van mensen met verschillende genders die dat werk doen en het dus zeker mogelijk is om, ongeacht je gender, een baan te vinden hierin.



DOCENTENTIPS



Wij raden aan om de volgende beroepen te gebruiken

Nagelstylist

Balletdanser

Loodgieter

Profvoetballer

Automonteur

Arts

Kapper

Wetenschapper

Als er beroepen zijn die beter aansluiten bij de interesses of het opleidingsniveau van de leerlingen, kun je die uiteraard ook gebruiken. Ook raden we aan de volgende real-life voorbeelden te benoemen

Megan Rapinoe, professioneel voetballer

Lee Stafford, Kapper

Marie Curie, wetenschapper

Rudolf Nureyev, balletdanser

Als er een leerling voet bij stuk houdt over diens stereotype denkbeelden ("meisjes kunnen echt geen profvoetballers worden hoor") probeer dan om die leerling te laten ontleden wat de oorsprong van deze gedachtegang bij hen is. Gebruik de genoemde voorbeelden of bedenk zelf een voorbeeld dat misschien kan helpen dit beeld te ontcrachten.



SAMENVATTING

Leerlingen onderzoeken en bespreken de stereotypes die er zijn omtrent 'mannelijke' en 'vrouwelijke' beroepen.

AANGEPASTE VERSIES VAN DEZE OEFENING

- Je kan de leerlingen een beroep geven en hen vragen iemand te tekenen die dit beroep beoefent (uiterlijke kenmerken, kleding etc.). Hiermee kunnen de leerlingen hun letterlijke beeld van iemand schetsen en kunnen eventuele stereotypische ideeën over gender, kleding en uiterlijke kenmerken meteen worden besproken.
- Je kan ook een rollenspel faciliteren en de leerlingen vragen laten beantwoorden vanuit het perspectief van de professionals. Laat ze het scenario uitspelen en bekijk/bespreek vervolgens of er bepaalde gedragskenmerken worden toegewezen aan deze beroepen en probeer te achterhalen waarom deze keuzes zijn gemaakt. Als je kiest voor deze aangepaste oefening, kan het helpen om eerst wat warming-up oefeningen te doen omdat het kan gebeuren dat leerlingen te terughoudend zijn uit angst om voor het blok te worden gezet.

OEFENING 3 – FILMFRAGMENT

DUUR: 35 minuten

LEERDOEL: De leerlingen leren wat genderstereotypes zijn, krijgen een paar voorbeelden van verschillende genderidentiteiten en leren dat gender iets anders is dan geaardheid/seksuele oriëntatie.

OPZET ACTIVITEIT: Hieronder volgen een aantal links naar interessante video's die wat meer verdieping kunnen bieden over het onderwerp genderidentiteit

- [Range of Gender Identities](#)
- [Gender Identity and Pronouns](#)

Na afloop van de video('s) stel je vragen aan de klas, en geef je iedereen de ruimte en kans om hun gedachtes te (kunnen) delen. Een paar vragen die je kunt stellen zijn:

Vragen bij het filmpje *Range of Gender Identities*

- Wat is het verschil tussen je geslacht en je gender?
- In het filmpje noemt iemand gender een spectrum, wat houdt dat in?

●

Antwoord: *niet binair, dus er bestaan vele verschillende vormen die niet exclusief A of B moeten zijn.*

- Wat betekent transgender?
- Wat betekent non-binair?
- Wat betekent genderqueer/genderfluide?
- Is trans zijn vergelijkbaar met homo/lesbisch/biseksueel zijn?

Antwoord: *Nee, want trans zijn gaat over hoe jij je van binnen voelt over jezelf en je gender, dat staat los van op wie je valt. Trans mensen kunnen ook hetero zijn. Iemands genderidentiteit is geen indicatie van hun seksuele oriëntatie, ondanks dat de T in LHBTQ+ voor transgender staat. Dit komt omdat trans mensen vergelijkbare (doch onderscheidbare) vormen van discriminatie en onderdrukking meemaken als holebi's, en zich dus vaak onderdeel voelen van diezelfde community.*

- De opa in het filmpje is nog steeds in de war over dit onderwerp. Waarom denk je dat dit is?

Antwoord: *Ondanks dat deze identiteiten in zijn tijd wel al bestonden, is dit allemaal nog nieuw voor hem. We zijn recent pas echt openlijk gaan praten over deze onderwerpen en er zijn allemaal termen die hij (nog) niet kent. Misschien weet hij niet hoe hij Alex moet aanspreken, en welke voornaamwoorden hij moet gebruiken. Dat is heel begrijpelijk en is niets om je voor te schamen. Dit is nieuw voor heel veel mensen, waarschijnlijk ook voor sommigen van jullie, en dat is niet erg!*

- In het geval dat dit nog nieuw en verwarrend is voor iemand, wat kan je doen om alsnog respectvol te blijven naar anderen? In het filmpje wordt gezegd: "wees een vriend of een bondgenoot (*ally*) voor mensen van alle genders," wat betekent dit?

Antwoord: *Ga nooit zomaar uit van iemands gender, of van welke kenmerken ze zouden moeten hebben op basis van hun gender. Als je iets niet zeker weet, kun je het altijd op een respectvolle manier vragen. Fouten maken mag, zolang je intentie goed is en je luistert naar hoe iemand zegt genoemd/aangesproken te willen worden, of welke voornaamwoorden je kan gebruiken. Als je je vergist kun je gewoon sorry zeggen, jezelf verbeteren en je best doen het de volgende keer wel goed te doen. Als andere mensen wel beledigend of respectloos doen, kun je ze hierop aanspreken en zeggen dat zij zelf ook met respect behandeld willen worden, dus dat ze dit andersom ook moeten doen.*

Vraag de leerlingen of ze al bekend waren met (een paar van) de verschillende genderidentiteiten uit het filmpje en of zij nog vragen hebben. Leg uit dat stereotypes ervoor zorgen dat mensen worden beperkt in hoe ze worden gezien en behandeld. Veel van deze vooroordelen worden dagelijks herhaald en versterkt op verschillende manieren zoals op televisie, boeken, social media, en nog veel meer. Vraag de leerlingen of zij voorbeelden kunnen bedenken van vooroordelen die op deze manier worden versterkt of in stand worden gehouden, of doe dit zelf als hen dit niet lukt. Vraag ze of dit goed of slecht is en wat ze vinden van het feit dat dit gebeurt. Er is een verschil tussen (bij de geboorte toegewezen) geslacht en gender (een persoonlijke ervaring, die maatschappelijk geconstrueerd is). Iedereen heeft het recht om zich te uiten zoals zij dit willen (zolang dit geen schade aan anderen aanricht) en mensen moeten elkaar in hun waarde laten.



SAMENVATTING

Bij deze oefening bekijken de deelnemers een video en bespreken hun ideeën rondom genderstereotypes en -identiteiten, en hoe deze verschillen van seksuele oriëntatie.



DOCENTENTIPS



Het eerste fragment is er één die je in de klas kunt gebruiken. Het tweede fragment biedt vooral meer diepgang over het onderwerp voor de docent. Het tweede filmpje is meer theoretisch dan de eerste, dus laat deze alleen zien in het geval dat je merkt dat de kennis over dit onderwerp binnen deze groep bovengemiddeld is. De fragmenten zijn Engelstalig met Nederlandse ondertiteling. Mocht dit een probleem zijn voor de groep, dan moedigen we aan om iets vergelijkbaars te vinden in de taal die voor de groep beter te volgen is. Het vinden van passend vervangend materiaal kan moeilijk zijn, vandaar dat we een korte lijst hebben opgesteld met thema's waar eventuele vervangende video's inhoudelijk aan moeten voldoen:

- Wat is het verschil tussen gender en geaardheid?
- Neutrale voornaamwoorden (die/diens, hen/hun)
- Genderidentiteiten (non-binair, genderfluïde, genderqueer)
- De video moet aankaarten dat het oké is om een genderidentiteit te hebben die afwijkt van de norm.

OEFENING 4 – CASUSSEN

DUUR: 30 minuten | Aangepast: +10 minuten

LEERDOEL - Leerlingen kunnen:

- Voorbeelden van seksisme en homofobie herkennen.
- Begrijpen dat vooroordelen een grote rol spelen in het in stand houden van seksistische en homofobe denkbepelden.
- Zich voorstellen hoe vervelend het moet zijn om seksistisch of homofob behandeld te worden.
- Manieren verzinnen om vooroordelen hieromtrent te kunnen ontkrachten en te verwerpen.

OPZET ACTIVITEIT

Vraag de deelnemers hun mening te geven over enkele scenario's. Behandel elke casus apart in een presentatie en lees deze voor aan de klas. Stel de klas na elk scenario de hieronder genoemde vragen en geef iedereen

de ruimte om hierover mee te kunnen praten.

Casussen

Jeroen is vijftien jaar oud en is recent met zijn ouders verhuisd naar een nieuwe stad. Omdat het hem nog niet gelukt is om nieuwe mensen te ontmoeten en vrienden te maken, besloot hij op zoek te gaan naar een naschoolse activiteit. Bij het zoeken kwam hij een geweldig aanbod tegen voor balletlessen en besloot zich in te schrijven voor de lessen op woensdagmiddag. Bij aankomst keken de meisjes die al aanwezig waren heel verrast naar hem en bleven staren. Nadat hij begon uit te leggen waarom hij daar was, begonnen de meisjes naar hem te wijzen en hem uit te lachen. De docent keek hier vragend naar, maar reageerde verder niet. Jeroen rende vervolgens huilend de klas uit.

- *Denk je dat er vooroordelen aanwezig zijn in het verhaal van Jeroen?*
- *En welke zijn dat dan?*
- *Hoe denk je dat Jeroen zich voelt?*
- *Denk je dat dit iets is wat in het echt ook zou kunnen gebeuren?*
- *Hoe zou jij hebben gereageerd als dit zou gebeuren waar jij bij was?*

Laura doet mee met de verkiezingen voor klassenvertegenwoordiger. Ze vindt het heel tof om de kans te krijgen om op te kunnen komen voor de rechten van haar medeleerlingen en heeft al bedacht welke veranderingen zij zou willen invoeren. Op een dag kwamen er vijf jongens uit de klas op haar af die riepen: "Jij kan sowieso geen president van de klas worden, want je bent een meisje, en die zijn daar gewoon niet goed in!" Laura was van slag, juist omdat ze plannen had bedacht waar iedereen door geholpen zou worden.

- *Denk je dat er vooroordelen aanwezig zijn in het verhaal van Laura?*
- *En welke zijn dat dan?*
- *Hoe denk je dat Laura zich voelt?*
- *Denk je dat dit iets is wat in het echt ook zou kunnen gebeuren?*
- *Hoe zou jij hebben gereageerd als dit zou gebeuren waar jij bij was?*

Nigel is een jongen van zeventien. Hij valt op vrouwen en heeft al een tijdje een vriendin. Hij chillt graag met de jongens uit zijn klas en doet wat andere jongens van zijn leeftijd graag doen. Op een dag besluit zijn vriendin Sara dat ze hun relatie verder wil laten gaan dan nu het geval is, en vraagt ze Nigel of hij seks met haar wil hebben. Nigel heeft hier (nog) geen behoefte aan omdat dit zijn eerste relatie is, en hij nog niet weet of hij hier al klaar voor is. Sara begint hem daarom belachelijk te maken en vroeg 'of hij homo is ofzo'. Daarna vertelt ze aan iedereen uit de klas dat hij geen seks met haar wil hebben, waarna iedereen op school hem uit begint te lachen en zegt dat hij gay is en dat hij echt niet spoort om dit niet te willen doen.

- *Denk je dat er vooroordelen aanwezig zijn in het verhaal van Nigel?*
- *En welke zijn dat dan?*
- *Hoe denk je dat Nigel zich voelt?*
- *Denk je dat dit iets is wat in het echt ook zou kunnen gebeuren?*
- *Hoe zou jij hebben gereageerd als dit zou gebeuren waar jij bij was?*



SAMENVATTING

Leerlingen bespreken verschillende scenario's waar seksisme (genderstereotypes) en homofobie in voorkomen.

AANGEPASTE VERSIE VAN DEZE OEFENING

Om de leerlingen te helpen hier beter na over te denken, kun je er ook voor kiezen om de scenario's uit te laten spelen in een rollenspel. Daarna kun je ze de vragen laten beantwoorden uit het perspectief van de rol die zij hebben gespeeld.

- *Hoe voelde dit voor jou?*
- *Hoe zou jij reageren als dit bij een klasgenoot of een vriend(in) zou gebeuren?*



DOCUMENTIPS



Bij het vragen aan de leerlingen over hoe zij in deze situaties zouden reageren, heb je de kans om te laten zien hoe iemand ervoor zou kunnen kiezen om voor anderen op te komen en hoe je kan helpen om discriminatie tegen te gaan, wanneer zij hier zelf niet mee aankomen.

- Het beste in deze situatie is aan de mensen die lachen/pesten te vragen: **Waarom lach je? Denk je dit serieus? Zei je dat nou echt?**
- Probeer de rollen om te draaien voor de mensen die aan het lachen of pesten zijn en vraag hen hoe het zou voelen als iemand zo tegen hen zou doen.
- Of probeer je te verhalen op iemands karakter: **"Ik dacht altijd juist dat jij een aardige gast was, dus ik ben heel verbaasd dat je iemand zomaar op deze manier behandelt. Waarom doe je zo?"**

Let wel dat deze manier van aanspreken alleen werkt als je iemand al kent en dus redeneert vanuit oprechte bedoelingen, zodat iemand zich niet aangevallen voelt en reactief zal zijn. Leg ook uit dat de eerste paar keer het misschien ongemakkelijk kan zijn om iemand zo aan te spreken, maar dat het vanzelf makkelijker wordt hoe meer je ermee oefent. Dit kan overigens ook (juist) om kleine opmerkingen en grapjes gaan in een privé setting, en hoeft niet alleen plaats te vinden bij dramatische gebeurtenissen waar de gemoederen verhit zijn.

ACTIVITEIT 5 – ÉÉN NEE TELT VOOR TWEE

DUUR: 30 minuten

LEERDOEL : Leerlingen kunnen:

- Nadenken over gender en consent en hun mening hierover geven.
- Genderstereotypes herkennen en onder de loep nemen.
- Aangeven hoe deze stereotypes invloed hebben op het leven van mensen.
- Kritisch kijken naar vooroordelen rondom gender en kunnen deze ontkrachten.
- Reflecteren over de maatschappelijke druk die gekoppeld is aan gender.

OPZET ACTIVITEIT

Vraag de deelnemers om in twee groepen op te splitsen: de mensen die zich als man identificeren gaan in de ene groep en de mensen die zich niet identificeren als man gaan in de andere. De groepen krijgen parallelle scenario's toegewezen. Je kan deze oefening ook klassikaal doen als er niet vier docenten/begeleiders beschikbaar zijn. Als je de opdracht met de hele klas doet bespreek je zowel de vragen voor de als man identificerende groep als die voor de andere.

In de groep voor de mensen die zich niet identificeren als man, speelt één van de docenten iemand die met hun partner aan het bellen is en vervolgens "nee" zegt tegen een verzoek dat wordt gemaakt. De andere docent vraagt aan de groep:

Wat gebeurt er wanneer een meisje nee zegt tegen haar partner?

Hou het algemeen en vermeld niet of die partner man of vrouw is, en kijk of de deelnemers het gender van de persoon die zij niet zien, benoemen. Als dit het geval is kun je dit aankaarten, maar forceer het niet wanneer dit niet het geval is.

- Wat zou haar partner gevraagd kunnen hebben?
- Hoe zou de partner kunnen reageren op deze weigering/afwijzing?
- Wat zouden haar vrienden vinden van deze weigering/afwijzing?

Dezelfde scène zal bij de mannen gespeeld worden. De ene deelnemer is aan de telefoon met zijn partner, die vervolgens "nee" zegt wanneer hij iets voorstelt.

- Hoe zou hij moeten reageren?
- Waarom weigert de partner? Doet dit ertoe?
- Kan een man ook nee zeggen? Is dit anders dan wanneer een vrouw dit doet?
- Is er een verschil als dit gebeurt waar zijn vrienden bij zijn versus wanneer hij alleen is?
- Als zijn vrienden hebben meegeluisterd, of hij hen dit achteraf vertelt, hoe zouden zij dan reageren?

Wat zullen ze van hem denken? En van zijn partner?

Laat de groepen apart van elkaar hierover discussiëren, dit zal voor eerlijkere antwoorden zorgen en zo kunnen ze gedeelde ervaringen uitwisselen. Aan het einde van de oefening, in de nabeschuiving, komen de groepen weer samen om hun ervaringen met elkaar te delen (in hoeverre zij dit willen).

- Som de punten op die tijdens de discussies naar voren kwamen (zonder vingers te wijzen of een oordeel te vellen)
- Faciliteer een gesprek dat zij hierover met elkaar kunnen voeren.

Vragen die je klassikaal kunt stellen:

- Hoe was het om deze oefening te doen?
- Waar ging deze oefening over?
- Wat betekent consent?
- Waarom vinden sommige mensen het moeilijker om nee te zeggen dan anderen?
- Hebben we andere verwachtingen rondom consent bij verschillende genders? Waarom?
- Als iemand onder druk ergens mee instemt, telt dit alsnog als consent?



DOCENTENTIPS



Om deze oefening te kunnen doen heb je vier docenten nodig (het liefst twee mannen en twee vrouwen/niet-mannen). Verdeel de leerlingen niet zelf in de groepen: laat ze zelf kiezen in welke groep zij zich het meest thuis voelen. Het verdelen van de klas in twee groepen op basis van gender, terwijl we gender aan het behandelen zijn, maakt je misschien sceptisch over deze oefening, maar dit is bewust gedaan om iedereen na te laten denken over de rol die zij bekleden in de maatschappij op basis van hun gender; de machtsstructuren die bestaan, en de druk die zij opgelegd krijgen van leeftijdsgenoten en volwassenen (de maatschappij) vanwege hun gender. Welke invloed heeft deze druk op het (niet) geven van consent/toestemming, of op het krijgen van een afwijzing?

In de scène is het de bedoeling dat de acteurs het gender van de partner aan de andere kant van de lijn niet benoemen. Laat de leerlingen zelf hun eigen conclusies trekken. Mocht dit vanzelf leiden tot een gesprek over heteronormativiteit en de aannames die we hierdoor maken, dan bespreek je dit uiteraard ook met de groep. Vraag waarom ze aannames maakten over het gender van de partner en of er een verschil was geweest in hun antwoorden als de partner een ander gender had?

Vergeet alsjeblieft niet dat leerlingen, en al helemaal tijdens een klassikale discussie, nooit gedwongen moeten worden om te antwoorden of om hun mening te geven als zij dit niet willen of hier niet klaar voor zijn. Ook hoeven zij niet te verklaren waarom ze iets niet willen delen, want je weet nooit wat iemand heeft meegemaakt om dit niet te willen/kunnen doen.

ACTIVITEIT 6 – OVER DE STREEP

DUUR: 20 minuten

LEERDOEL: Leerlingen kunnen:

- Nadenken over hun mening/ideeën over gender, relaties, en consent en kunnen deze delen met de groep
- Identificeren wat de uitdagingen/moeilijkheden zijn rondom consent en genderstereotypes.

OPZET ACTIVITEIT

Trek met plakband, of je verbeelding, een streep in het midden van het lokaal. Vraag alle deelnemers op deze streep te gaan staan en leg uit dat het ene uiteinde “nee” of “oneens” betekent en het andere uiteinde staat voor “ja” of “eens.” Leg uit dat hoe dichter ze bij het einde van de streep staan, hoe meer of minder ze het met de stelling eens zijn en ze het dus niet 100% met een stelling eens hoeven te zijn.

Begin met een aantal makkelijke stellingen om te oefenen hoe dit werkt, zoals “leerlingen zouden betaald moeten worden om naar school te gaan”, of “iedereen mag tijdens de les op hun telefoon zitten.” Zodra iedereen snapt hoe het werkt kun je overgaan tot stellingen over relaties en gender. Denk bijvoorbeeld aan de dingen die bij de vorige oefeningen naar voren zijn gekomen. Hieronder volgen wat voorbeelden:

- Als je geen relatie/vrienden hebt, is er iets mis met je.
- Je moet elkaar kunnen vertrouwen in een relatie.
- Als je te vaak “nee” zegt, zullen mensen stoppen met je meevragen naar dingen.
- Als je vrienden zeggen dat je fout zit, moet je beter gaan nadenken over je keuzes.
- Jongens en meisjes kunnen nooit *echt* bevriend zijn.
- Je hoeft je vrienden niet alles te vertellen.
- Meiden houden van jongens die stoer doen.
- Jongens willen altijd seks.
- Meisjes roddelen veel meer dan jongens.
- In een relatie moet je *alles* (emoties, dilemma’s, gedachtes) met elkaar delen.
- Een relatie beëindigen is altijd pijnlijk.

Vraag na elke stelling een paar mensen om hun positie toe te lichten en iedereen mag hun keuze aanpassen als iemands toelichting ze overtuigt om het anders in te zien. Ze mogen toelichten waarom ze van plek zijn veranderd. Aan het eind kan iedereen bespreken welke stellingen ze makkelijk of juist moeilijk vonden om te beantwoorden.



DOCENTENTIPS

Het kan helpen om bij de streep een indicator toe te voegen ter verduidelijking, want het is bijna gegarandeerd dat een enkeling vergeet welk uiteinde nou stond voor wat, en dat deze verwarring verspreid wordt naar de anderen. Een A4-tje met Ja of Nee aan elk einde kan dit verhelpen, een X met plakband aan het einde van de “nee” kant kan ook volstaan.

Je kunt er ook voor kiezen om Activiteit 5 te doen en de lijn van Activiteit 6 te gebruiken om 5 mee af te sluiten. In dit geval kun je de vragen van Activiteit 5 gebruiken als de stellingen, want die lenen zich daar prima voor.

3



SEKSUALITEIT EN SEKS

3

SEKSUALITEIT EN SEKS

THEORETISCHE VERDIEPING

VERSCHIL TUSSEN SEKSE EN SEKSUALITEIT

De term sekse (geslacht) verwijst naar de categorieën man, vrouw, en intersekse. Deze categorieën worden doorgaans bij de geboorte toegewezen op basis van zichtbare fysieke karakteristieken: de genitaliën (geslachtsorganen). Er worden echter ook andere kenmerken gebruikt om iemands sekse te bepalen, zoals iemands chromosomen, hormonen, inwendige voortplantingsorganen en secundaire geslachtskenmerken (borsten etc.). De meeste mensen worden bij de geboorte gecategoriseerd als man of vrouw, daarnaast wordt ongeveer één op de 2000 mensen geboren als intersekse. Dit betekent dat deze mensen een combinatie hebben van zowel mannelijke als vrouwelijke geslachtskenmerken, zoals een penis en een baarmoeder, XXY-chromosomen, of een grotere aanwezigheid van hormonen die normaliter geassocieerd worden met iemand van een ander uiterlijk geslacht. Soms zijn deze kenmerken bij de geboorte al zichtbaar, maar het kan ook voorkomen dat deze pas bij de adolescentie of puberteit worden ontdekt of zichtbaar worden.

Seksualiteit is een heel breed begrip, waarvan veel verwante thema's aanwezig zijn in ons dagelijks bestaan (media, reclame, maatschappelijke verwachtingen, etc.). Seksualiteit kan alles omvatten van iemands geboortegeslacht, genderidentiteit, seksuele oriëntatie, zwangerschap en voortplanting, tot de normen en waarden, meningen, verwachtingen en representaties van iedere bevolkingsgroep rondom dit onderwerp. Ondanks dat seksualiteit al deze facetten kan bekleden, worden deze niet door iedereen ervaren of geuit. Seksualiteit wordt beïnvloed door de samenkomst van biologische, psychologische, sociale, economische, politieke, culturele, ethische, historische, religieuze en spirituele factoren.

Seks of seksuele activiteit omvat elke handeling die als seksueel aanvoelt. Mensen participeren in verschillende seksuele handelingen, variërend van activiteiten die zonder andere mensen worden gedaan (zoals masturberen), tot handelingen die met een ander persoon worden gedaan (zoals geslachtsgemeenschap, orale seks, niet-penetratieve seks etc.) in verschillende frequenties, om verscheidene redenen. Seksuele activiteit resulteert gewoonlijk in seksuele opwinding en fysiologische veranderingen in de opgewonden persoon.

PORNO

Pornografie, of *porno*, is het weergeven in tekst, afbeeldingen, audio, of video's van mensen die seks (geslachtsgemeenschap) hebben, of seksuele dingen doen. Onder deze term

worden live voorstellingen zoals seksshows of een striptease, niet meegerekend. Porno wordt in veel verschillende vormen geconsumeerd:

- Boeken
- Tijdschriften
- Foto's
- Video's en films
- Videogames
- Audio opnames

Veel mensen consumeren pornografie op het internet. Sommigen doen het omdat ze zich daardoor sexy of opgewonden van gaan voelen. Hieraan deelnemen is gezond menselijk gedrag, net zoals *niet* deelnemen hieraan gezond menselijk gedrag is. Mensen kunnen bij het kijken naar porno hun geslachtsorganen aanraken om hun fysieke behoeftes te bevredigen. Dit wordt masturberen genoemd.

De voornaamste redenen om het binnen seksuele educatie over porno te hebben zijn om uit te leggen wat het is, om aan te geven dat het (willen) kijken naar porno een normale behoefte is, om het verschil aan te duiden tussen behoeftes in fantasie en behoeftes in de werkelijkheid, en om te leren op welke manieren porno niet representatief is voor hoe mensen daadwerkelijk seks hebben. Porno kan misleidende informatie verspreiden over consent en over verwachtingen binnen seksuele relaties en kan ook invloed hebben op iemands zelfbeeld door de aanwezigheid of juist het ontbreken van beelden waar zij zich in kunnen herkennen. Dit komt omdat pornoacteurs, net als filmacteurs, vaak gecast worden omdat ze een bepaald uiterlijk hebben.

MASTURBATIE

“Masturbatie is essentieel voor het faciliteren van veilige seks voor kinderen en tieners,” aldus Moushumi Ghose, een gecertificeerde sekstherapeut. “Wat kan er beter zijn om ze over veilige seks te leren dan ze te leren over masturbatie, om allereerst te weten dat je je eigen behoeftes zonder tussenkomst van een ander kunt bevredigen. Het wereldwijde effect dat het aanmoedigen van masturbatie voor kinderen zou kunnen hebben is ingrijpend. Wanneer we kinderen deze kennis geven, geven we ze de tools om zelf gezonde beslissingen te leren maken.” Wanneer we jonge mensen aanmoedigen om hun lichaam te leren kennen en te leren wat ze wel en niet fijn vinden, zullen zij beter voorbereid zijn om dit later aan eventuele seksuele partners te kunnen communiceren. Meer kennis en betere communicatie kunnen ook gesprekken over consent helpen faciliteren.

Cultuur, taboes en religie hebben een sterke invloed op deze onderwerpen, maar wanneer de maatschappij verandert, kunnen deze dingen daarin meegaan. De meeste seksuele behoeftes en gedragingen worden beïnvloed door cultuur. In sommige culturen of historische tijdperken, zoals de jaren 1900 in Amerika, was er een sterke overtuiging dat masturbatie een gevaar vormt iemands gezondheid. Ondanks dat dit herhaaldelijk is weerlegd, zijn er nog steeds mensen die dit geloven.

ONLINE DATING & SEXTING

Online dating websites en apps maken het mogelijk om mensen te vinden waar je potentieel mee zou kunnen daten. Er zijn enorm veel verschillende varianten, sommige gratis, sommige betaald. Voor de meeste van deze sites en apps moet je minimaal 18 zijn om hieraan deel te mogen nemen. Er zijn apps die specifiek gericht zijn op mensen met een specifieke seksuele voorkeur die afwijkt van de norm (queer/BDSM/fetish etc.). Online daten kan een onmisbare tool zijn om mensen met dezelfde interesses te kunnen vinden.

Bij online daten is het belangrijk om aan je eigen veiligheid te denken. Deze voorzorgsmaatregelen kunnen daarbij helpen:

- Je kan iemand die je vertrouwt vragen om je te helpen met het opzetten van een profiel.
- Neem je tijd met het leren kennen van iemand die je online hebt ontmoet. Wees niet te haastig met het willen ontmoeten van iemand, maar probeer voor een ontmoeting eerst te (video)bellen.
- Log altijd uit als je een apparaat gebruikt dat door anderen kan worden gebruikt.

Dingen die je beter **niet** kunt doen:

- Je volledige naam, adres, werkplaats, telefoonnummer, of andere gevoelige informatie in je profiel zetten. Ook is het verstandig om vragen hierover niet te beantwoorden. Deze informatie is heel gevoelig en mag je alleen delen met mensen die je echt vertrouwt.
- Geld of cadeaus naar iemand sturen die je alleen online hebt ontmoet.
- Klikken op verdachte links, of linkjes van iemand die je niet kent.
- Ongevraagd versturen van naaktfoto's/nudes zonder expliciete toestemming dat de ontvanger hier oké mee is. In sommige landen is dit zelfs verboden zonder instemming van beide partijen. Als iemand jou juist vraagt om naaktfoto's te sturen en je twijfelt of je dit moet doen: doe het niet. Doe alleen dingen waar je zeker van bent en laat iemand je niet manipuleren of lastigvallen om dit te doen. Als iemand juist foto's naar jou stuurt die jou ongemakkelijk maken, verwijder je deze van je telefoon. Ook blokkeer en rapporteer je deze persoon direct. Mocht je aangifte willen doen van seksueel overschrijdend gedrag, kan het je helpen om deze foto's niet volledig te verwijderen omdat het bewijsmateriaal kan zijn. Vertel iemand die je vertrouwt over deze ervaring en al helemaal als je de persoon die dit heeft gestuurd ook offline kent (collega, buur, teamgenoot, etc.).



DOELGROEP: 14- tot 20-jarigen, inclusief mensen met sociale en/of intellectuele beperkingen.

DUUR VAN DE MODULE: 90-100 minuten (reserveer 30-40 minuten voor de theateroefeningen)

LEERDOELSTELLINGEN

- Reflecteren over het concept van persoonlijke ruimte en veilige afstand in de context van communiceren over consent.
- Praten over de concepten seks(e) en seksualiteit, en inzien hoe breed deze onderwerpen zijn, omdat er zoveel verschillende ideeën over bestaan.
- Leren over Soa's; welke er zijn, hoe je deze kan voorkomen, de symptomen, en waar je een test kan laten doen.
- Gebruikelijke misconcepties weerleggen en de juiste informatie hierover kunnen vinden.
- Leren waar je feitelijke en betrouwbare informatie omtrent seks en seksualiteit kunt vinden.
- Op een manier die afgestemd is op de leeftijdsgroep, en zonder schuld of schaamte opgelegd te krijgen, leren dat porno niet representatief is voor seks en seksualiteit in het echte leven, en dat het niet ongezond of slecht is hier af en toe (of juist niet) naar te kijken.
- Op een manier die afgestemd is op de leeftijdsgroep, en zonder schuld of schaamte opgelegd te krijgen, leren over masturbatie en hoe normaal dit eigenlijk is, en (afhankelijk van het niveau van de groep) dat hier een tijd en plek voor is.

ACTIVITEIT 1 – KLAAR VOOR DE START: AF(STAND)

DUUR: 20 minuten

LEERDOEL: Deze bewegingsoefening laat deelnemers de spanning voelen die kan ontstaan in relatie tot de afstand en nabijheid van anderen. Leerlingen kunnen ervaren en reflecteren op wat een 'veilige afstand' (in de zin van persoonlijke ruimte) voor hen betekent.

Leerdoelen:

- Bepalen, reflecteren op, en ondervinden wat persoonlijke ruimte is door dit met je eigen lichaam te 'meten' in relatie tot andere mensen.
- Voelen hoe we een veilige (fysieke) afstand kunnen creëren, behouden, of veranderen in een publieke setting.

OPZET ACTIVITEIT

- Leerlingen gaan in tweetallen met een kleine afstand tegenover elkaar staan, met een eventueel object als kernpunt in het midden.
- De twee docenten demonstreren de oefening door om het kernpunt heen te bewegen, terwijl die erop let constant de afstand tussen de deelnemers en het kernpunt hetzelfde te houden. (Dus: als een persoon een stap naar achter neemt vanaf het kernpunt, doet de andere hetzelfde, en andersom)

- Na de demonstratie mogen de leerlingen aan de slag. Attendeer iedereen erop dat ze zich bewust zijn van alle andere deelnemers en dat ze opletten niet tegen anderen aan te botsen.
- Het is de bedoeling dat deze oefening in volledige stilte gebeurt. Het is oké als dit niet helemaal wordt nageleefd, maar probeer iedereen wel bewust te maken dat ze hier in ieder geval wel naar streven en dat ze ten alle tijden oogcontact met hun partner moeten behouden.
- Leerlingen moeten experimenteren met verschillende snelheden, terwijl ze zich de hele tijd bewust zijn van de terugkoppeling die ze van hun partners krijgen in relatie tot het kernpunt, en proberen de balans te behouden.
- Er is geen vooraf bepaalde leider of volger, maar dit kan organisch ontstaan.
- Dit is een oefening die je moet 'voelen' in je eigen lichaam, dus de leerlingen moeten zelf bepalen wat een veilige afstand voor hen persoonlijk betekent, en opletten waar in hun lichaam ze enige spanning voelen, zodra deze afstand wordt overschreden.

Besprek achteraf klassikaal met de volgende vragen:

- *Wat was er moeilijk/makkelijk hieraan?*
- *Wanneer merkte je dat iets ongemakkelijk werd?*
- *Voelde je dit ergens in je lichaam? Waar dan?*
- *Voelde je dat het oogcontact het ongemakkelijker maakte? En het bewegen zelf? Hoe dan?*
- *Hoe voelde je lichaam voor de oefening? En erna? Was er een verschil te merken?*
- *Heb je ontdekt of geleerd wat persoonlijke ruimte voor jou betekent?*

AANGEPASTE VERSIE VAN DEZE OEFENING

Je kan er ook voor kiezen om het kernpunt weg te laten en de leerlingen vragen om dezelfde afstand te behouden. Als afsluiting van deze oefening kun je de deelnemers ook vragen om te experimenteren zonder rekening te houden met het kernpunt. Zij moeten dan zonder woorden bepalen welke afstand zij tussen elkaar houden en mogen deze groter of kleiner maken als zij dit willen.

Nadat de oefening in duo's is afgerond kun je ook experimenteren met grotere groepen of door met de hele groep tegelijk deze opdracht uit te voeren.



DOCENTENTIPS



Leg van tevoren nog niet uit wat persoonlijke ruimte betekent. Dit is een opdracht die je moet ervaren door deze te voelen, te veel uitleg kan ervoor zorgen dat ze mentaal al rekening gaan houden met wat ze wel of niet prettig vinden, terwijl het juist de bedoeling is om te realiseren dat je lichaam dit zonder na te denken ook al kan doen.

ACHTERGROND:

Alle communicatie bestaat uit een opeenvolging van openingen en sluitingen, die elkaar iets laten zien, zichzelf openbaar maken en grenzen stellen aan de onthulling. Dergelijke bewegingen van en naar, volgen onze twee fundamentele en schijnbaar tegengestelde motivaties: de motivatie om te delen en erbij te horen en de motivatie om te onderscheiden en anders te zijn dan de anderen. Dit moet niet worden gezien als een verwarring, eerder als een teken van de complexiteit en dynamiek van ons interne zelfstelsel: we worden inderdaad gemotiveerd door divergente krachten en we zoeken een dynamisch evenwicht tussen deze in bijna elke interactie.

Relaties worden gecreëerd door het proces van verschillende interacties en in al onze relaties vinden we dezelfde dynamiek van naar elkaar toe en van elkaar af bewegen. Via dit proces onderhandelen we over de juiste afstand van nabijheid tussen ons in. We zijn ons er misschien niet helemaal bewust van, maar we hebben een heel goed idee van wat deze "juiste afstand" is: zodra er een overtreding in beide richtingen is, vragen emotionele reacties onze aandacht op een storing in de impliciete choreografie. De werkelijke fysieke afstand die we nemen van een andere persoon is niet willekeurig, het maakt deel uit van ons persoonlijke en culturele repertoire van non-verbale communicatie. Maar het is veel meer: het omvat wat we tegen elkaar zeggen en hoe we het zeggen.

Bron: Book of Good Proximity, Intimacy across cultures (Erasmus+ project)

ACTIVITEIT 2 - BRAINSTORM

DUUR :20 minuten

LEERDOELEN

- Leren dat seksualiteit meer is dan alleen seks (ook: relaties, identiteit, etc.)
- Verschillende ideeën en ervaringen omtrent seks en seksualiteit ontdekken
- Begrijpen dat iedereen hun eigen mening en gevoelens heeft over seks en seksualiteit, en die allemaal mogen bestaan (zo lang je hiermee niet discrimineert)
- Begrijpen dat het prima en volkomen normaal is om deze onderwerpen met leeftijdsgenoten of de leraar te bespreken.

OPZET ACTIVITEIT

De leerlingen worden uitgenodigd om ten minste één woord te noemen dat zij associëren met seks of seksualiteit. De docent schrijft deze woorden op en probeert te categoriseren of deze onder het kopje "seks" of het kopje "seksualiteit" vallen.

Voorbeelden van vervolgvragen die je tijdens de brainstorm kunt stellen:

- Wat is seks?
- Waarom hebben mensen seks?
- Welke seksuele handelingen ken je?
- Wat is het verschil tussen seks en seksualiteit?

- Welke seksuele oriëntaties of geaardheden ken je?
- Welke emoties zijn er bij seks betrokken?
- Kun je met je vrienden over deze dingen praten?
- Kun je hierover praten met je ouders?
- Waarom is het belangrijk om te leren over seks?
- Is er een bepaalde leeftijd om met seks te beginnen?
- Op welke manier beïnvloeden verschillende media onze denkbeelden over seks?
- Op welke manier beïnvloedt religie onze denkbeelden over seks?
- Waar kun je betrouwbare informatie over seks vinden?
- Is het een goed idee om deze dingen op school te leren?

DEFINITIES VOOR DOCENTEN:

Seks: Seks is een activiteit met jezelf of met anderen, die seksueel genot brengt of seksuele opwinding bevredigt.

Seksuele gezondheid: Seksuele gezondheid is meer dan enkel fysieke gezondheid. Het omvat ook iemands emotionele, mentale en sociale welzijn. Bekend zijn met jezelf en je lichaam, weten wat je wel en niet fijn vindt, op de hoogte zijn waar en wanneer je hulp en faciliteiten kan inschakelen, zijn allemaal onderdeel van iemands seksuele gezondheid. Volgens de World Health Organisation is de definitie van seksuele gezondheid: “...een staat van fysieke, emotionele, mentale, en sociale gezondheid in relatie tot seksualiteit; het is niet enkel de afwezigheid van ziekte, disfunctie, of gebreken. Seksuele gezondheid vereist een positieve en respectvolle benadering van seksualiteit en seksuele relaties, eveneens als de mogelijkheid om plezierige en veilige seksuele ervaringen te hebben, vrij van dwang, discriminatie, en geweld. Om seksuele gezondheid te kunnen bereiken en waarborgen, moeten de seksuele rechten van ieder mens gerespecteerd, beschermd en volbracht worden.”

Seksualiteit: Seksualiteit is een zeer brede term, omdat deze alles omtrent seks en seksuele gezondheid omvat, van het gedrag, de meningen en gevoelens van individuen, tot de sociale, culturele en religieuze ideeën, normen en waarden rondom deze thema's. Seksuele gezondheid kan niet worden gedefinieerd, begrepen of nagestreefd worden, zonder rekening te houden met het concept van seksualiteit in de brede zin, waarin belangrijke gedragspatronen en resultaten worden benadrukt die met seksuele gezondheid te maken hebben. “...een centraal aspect van het menselijk bestaan in het leven dat seks, gender, identiteiten en rollen, geaardheid, erotiek, genot, intimiteit, en voor sommigen, voortplanting omvat. Seksualiteit wordt ervaren en uitgedrukt in gedachten, fantasieën, verlangen, opvattingen, houding, waardes, gedrag, handelingen, rollen en relaties. Hoewel seksualiteit al deze dimensies kan bevatten, worden deze niet allemaal ervaren of geuit. Seksualiteit wordt beïnvloed door wisselwerking van biologische, psychologische, sociale, economische, politieke, culturele, wettelijke, historische, religieuze en spirituele factoren.



SAMENVATTING

Met de brainstorm kan worden aangetoond hoeveel verschillende dingen bij seks en seksualiteit kunnen horen. Benadruk aan de leerlingen dat iedereen een eigen invulling hiervan kan hebben en dat de dingen uit de brainstorm niet voor iedereen hoeven te gelden. Vertel de leerlingen dat deze opdracht ze kan helpen wanneer/als ze besluiten seksueel actief te worden, door ze te leren hoe ze voor zichzelf en eventuele partners kunnen zorgen.



DOCENTENTIPS



Voorafgaand kun je een (online) vragenbus beschikbaar stellen waar de leerlingen briefjes met vragen of onderwerpen in kunnen doen die zij graag zouden willen behandelen in deze workshop. Bij het gebruiken van een fysieke vragenbus, vraag je ook de leerlingen die geen vraag hebben om alsnog een kaartje met de tekst 'geen vragen' in de bus te doen, om zo de anonimiteit van de vraagstellers te kunnen waarborgen. Bij het gebruiken van een online tool, is het verstandig om deze niet op de beamer aan de klas te tonen omdat sommigen daar misschien ongemakkelijk van worden, anderen kunnen dit zien als een anonieme mogelijkheid om iets 'grappigs' of shockerends in te vullen, omdat er nu een publiek is. Jij als docent bepaalt welke vragen wel en niet behandeld gaan worden en schrijft enkel die selectie op het bord.

Na deze oefening zal de docent een beter beeld hebben over het niveau en de kennis van de leerlingen over deze onderwerpen, die belangrijk zijn om een bewustzijn over hun eigen seksleven te creëren, zodat ze ook weten hoe soa's voorkomen kunnen worden en waar ze terecht kunnen als ze ooit specifieke symptomen zouden vertonen.

Hou in de gaten dat deze oefening afhankelijk van de doelgroep, denk hierbij aan leeftijd, (mentale) beperking, taalniveau, religie en culturele context, kan variëren in taalgebruik, lengte van de oefeningen en audiovisueel materiaal. Voor leerlingen die moeite hebben met abstracte concepten, kun je op de beamer een aantal voorbeelden laten zien om hierbij te helpen. Bij de volgende bron kun je handige visuele hulpmiddelen vinden: Wipsite

ACTIVITEIT 3 – QUIZ

DUUR: 30 minuten

LEERDOELEN

- Gebruikelijke misconcepties over seks en seksualiteit weerleggen.
- Leren waar betrouwbare informatie over seks te vinden is.

OPZET ACTIVITEIT

Deel de leerlingen op in groepjes en geef elk van de groepjes een paar kaartjes met quizvragen. Zorg dat er geen overlap is en dat elk groepje unieke vragen krijgt zodat ze de antwoorden later aan elkaar te kunnen presenteren. Het is ook mogelijk om tools zoals Kahoot en Mentimeter te gebruiken. De groepjes kunnen op hun telefoons de antwoorden zoeken via de website op de quizkaart. Vertel erbij niet naar de antwoorden te zoeken op Google, want het dit kan onverwachte resultaten opleveren. Laat ze de antwoorden opschrijven en als iedereen klaar is, presenteren de groepjes hun bevindingen. Als de antwoorden niet kloppen of incompleet zijn, zorg je er als docent voor dat je de juiste antwoorden deelt met de hele klas. Als iedereen geweest is kun je de volgende vragen stellen om de oefening af te sluiten.

- Welke informatie was nieuw voor je?
- Wat wist je van jezelf al?
- Was je verrast door een antwoord?

De antwoorden voor de onderstaande quizvragen zijn te vinden op [Wipsite](#), [SoaAids.nl](#) en [Sense.info](#).

- Waar staan de letters LHBTIQA+ voor?
- Wat kun je doen om een zwangerschap te voorkomen?
- Seks en pijn: Wat moet je doen als jij of je partner pijn heeft tijdens seks?
- Is masturberen normaal?
- Wanneer ben je 'goed in seks'?
- Moet iedereen seksueel actief zijn?
- Wanneer moet je je laten testen op een soa?
- Kun je je anoniem laten testen op een soa?



DOCENTENTIPS



Het is van belang om goed op de tijd te letten en een oogje te houden op de websites die de leerlingen gebruiken. (De zoekterm 'pijn en seks' kan bijvoorbeeld hele andere websites naar boven halen als dit via Google o.i.d. wordt gezocht.) Hou het op de eerder genoemde websites om zeker te zijn dat er geen misverstanden ontstaan. Zorg ook dat je zelf bekend bent met die websites voor het geval er vragen over zijn.

ACTIVITEIT 4 – FRAPPANTE FEITJES

DUUR - 25 minuten

LEERDOELEN - Leerlingen zullen:

- Leren wat porno(grafie) is en wat voor soorten er zijn.
- Leren dat de behoefte om porno te kijken niet iets raars is.
- Praten over de verschillen tussen de verlangens in fantasie en de werkelijkheid.
- Identificeren op welke manieren porno niet representatief is voor hoe mensen daadwerkelijk seks hebben.

OPZET ACTIVITEIT

Een lijst met stellingen over porno, de porno-industrie, en soorten porno zullen op het scherm verschijnen, of op de hand-out die elk groepje leerlingen krijgt. Suggesties:

- Het woord pornografie komt van het Griekse woord porne (prostituee) en grapho (schrijven/vastleggen). Dus met andere woorden, pornografie betekent “schrijven over prostituees.”
- Porno neemt zo’n 30% van alle data die online wordt verstuurd voor zijn rekening.
- Per seconde, kijken zo’n 30 miljoen mensen naar online porno.
- 12% van alle websites die er bestaan, zijn pornowebsites.
- Specifieke porno, zoals die uit tijdschriften en verhalen, stimuleren op een andere manier de seksuele fantasieën van mensen.
- Het gebruiken van verschillende soorten media kan je helpen om geen verslaving te ontwikkelen voor porno.
- Het kijken van porno is een passieve (geen inspanning) handeling van een kijker.
- Geschreven seksverhaaltjes kan men helpen met hun verbeeldingsvermogen.
- Verschillende soorten media hebben verschillende bijwerkingen op kijkers.
- Sekswerkers moeten zich op reguliere basis laten testen op soa’s.
- Er is een tak van de porno-industrie die speciaal gemaakt is voor vrouwen, door vrouwen, genaamd feministische porno.
- De porno-industrie wordt voornamelijk door mannen gerund.
- Het genot van de vrouw is een erg belangrijk onderdeel in porno.
- Beide partners moeten bevredigd worden in een seksuele relatie.
- De gemiddelde pornoactrice verdient €800,- tot €1000,- voor een man+vrouw seksscène, terwijl mannen tussen de €500,- tot €600,- verdienen.
- De gemiddelde leeftijd waarop voor de eerste keer internetporno wordt gezien is elf jaar.
- Alle porno valt onder sekswerk, maar niet elk soort sekswerk valt onder porno.
- Porno kijken is normaal gedrag.
- Geen porno kijken is normaal gedrag.
- Porno kan mensen helpen hun seksuele verlangens te ontdekken.
- Veel mensen kijken porno als in hun vrije tijd om te ontspannen, of als afleiding van ongemakkelijke emoties.
- De behoefte om naar een specifieke fantasie in porno te kijken, betekent niet dat je dit in het echt

ook wil ervaren.

- Porno kun je met een partner kijken.
- Porno kun je alleen kijken.
- Porno kan ervoor zorgen dat je behoefte hebt om te masturberen tijdens of na het kijken.
- Porno met een partner kijken kan een koppel helpen om te bepalen wat hun seksuele verlangens bij hun seksleven zijn.
- 70% van de mannen die masturberen kijken ten minste één keer per week porno.
- Het zien van de lichamen van pornoacteurs kan mensen onzeker maken.
- Porno kijken via illegale of onbetaalde websites kan de industrie minder veilig maken omdat die niet dezelfde regels volgen.
- Het is belangrijk om de wetten en regels van de porno-industrie te kennen.
- Pornoverslaving is een ongezonde zaak.

Vervolgens verdeel je de leerlingen in groepjes waarin zij gaan discussiëren over deze stellingen. Ze mogen de stellingen categoriseren als “eens”, “oneens”, of “neutraal”, gebaseerd op hun meningen en de discussie die ze hierover gevoerd hebben.

De docent benadrukt dat het belangrijker is om goed na te denken over de stelling en deze te bespreken, dan om deze goed te categoriseren, spendeer daar dus niet te veel tijd aan. Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van deze feitjes, dus dat heeft de prioriteit. Ook moedigt de docent aan om respectvol en aardig tegen elkaar te zijn als de leerlingen discussiëren.

Tenslotte vraagt de docent “wat was het meest verrassende feitje?” Vat tot slot nog samen door te herhalen dat het volkomen normaal is om porno te kijken en je je daar niet voor hoeft te schamen. Het is echter wel hetzelfde als elke andere vorm van media, in de zin dat je het met mate moet consumeren om niet verslaafd te raken.

Het doel is om iedereen bewust te maken van de positieve en negatieve aspecten van porno en gedrag dat daaraan is gelinkt.



DOCENTENTIPS



Deze oefening vereist enig begrip van leesvermogen en kan weggelaten worden als de docent denkt dat het niveau van de klas niet toereikend is.

Aanvullende bronnen:

[Making Sense of Relationships, NSPCC](#)

[Teaching and learning about pornography in health education, NZHEA](#)

ACTIVITEIT 5 – VOEL JE VRIJ

DUUR: 25 minuten

LEERDOELEN

- Je eigen lichaam leren kennen.
- Experimenteren en reflecteren op genot.
- Reflecteren op het idee van privé en publieke ruimtes, en deze verder onderzoeken.

De oefening “Touch and find out” is in Spanje bedacht door La Xixa Theater als antwoord op de zorg die kenbaar werd gemaakt vanuit de school waarmee ze samenwerkten bij het ontwikkelen van deze training. Een van de voornaamste zorgen ging over masturbatie, omdat het bleek dat een aantal kinderen van die school in de klas masturbeerde. Om die reden besloot de school een activiteit te introduceren die het verschil tussen intieme en openbare plekken zou kunnen uitleggen. Over welke dingen gepast en acceptabel zijn op school, welke dingen in het openbaar mogen en welke in een privé setting moeten gebeuren en welke dingen, als die in het bijzijn van andere mensen gebeuren, alleen maar mogen als iedereen die aanwezig is daar hun toestemming (consent) voor geeft. Het is echter wel van belang dat dit gebeurt zonder het stigma dat al om masturbatie hangt, te versterken.

OPZET ACTIVITEIT

DEEL ÉÉN

(Deze oefening kan ook worden gedaan door de leerlingen een object uit het lokaal te laten pakken om fysiek aan te kunnen raken, in plaats van het visualiseren van je favoriete eten.)

- De docent vraagt de leerlingen om een plekje te vinden waar zij zich comfortabel voelen en een beetje privacy kunnen hebben.
- De docent vraagt iedereen om te gaan zitten (op de grond of op een stoel, wat het meest comfortabel voelt) en om hun ogen te sluiten.
- Vervolgens vraagt de docent aan iedereen om op hun ademhaling te letten, zonder deze aan te passen, en het ritme en de diepte probeert te behouden.
- Nu wordt legt de docent uit dat de hele groep gelijktijdig gaat ademen, inademend door de neus, en uitademend door de mond. De docent telt af: “1,2,3...en adem in.”... “1,2,3...en adem uit.”
- Nadat dit een paar keer is gedaan instrueert de docent dat de leerlingen weer mogen ademen in hun eigen ritme, en tegelijkertijd proberen te denken aan hun favoriete eten. Dit hoeft maar een paar seconden te zijn.
- *“Beeld het je in. Welke kleur heeft het? Wat voor textuur? Is het mooi om naar te kijken?”*
- *“Focus je nu op de geur. Waar ruikt het naar? Probeer je goed te focussen, kun je het op dit moment ruiken? Brengt deze geur je ergens naartoe? Zit hier een mooie herinnering aan vast?”*
- *“Beeld je nu in dat je het aan het eten bent. Kauw het. Voel de sensaties in je mond.”*
- *“Maak nu het geluid dat je zou maken als je het echt aan het kauwen zou zijn.”*
- *“Overdrijf dat geluid en ervaar het genot van het eten van je favoriete eten.”*

De docent kan er voor kiezen om de oefening hier te beëindigen zonder naar het volgende deel te gaan. Gebruik in dit geval de onderstaande vragen om de oefening af te sluiten.

- Wat was het eten dat je je had voorgesteld?
- Hoe was het om deze voor je te zien en te ruiken?
- Toen je werd gevraagd om te doen alsof, voelde het alsof je het echt aan het eten was?
- Hoe was deze ervaring? Heb je enig genot ervaren?
- We hebben het over genot in relatie tot eten, maar wat gebeurt er als we het verschuiven en het over seksueel genot zouden hebben?

DEEL TWEE

Voordat de leerlingen hun ogen weer open mogen doen, vertelt de docent dat ze de ademhalingsoefening van eerder gaan doen, alleen gaan ze dit keer niet nadenken over hun favoriete eten, maar gaan ze hun huid op verschillende plekken aanraken: op hun onderarm, been, hoofd, en nek.

De leerlingen houden hun ogen gesloten en vraag ze om de binnenkant van hun arm aan te raken en na te denken over de kenmerken die ze voelen: de temperatuur, de textuur, etc...

- Hoe voelt je huid bij op dit gedeelte van je lichaam?
- Wat voel je als je het aanraakt?

Vraag ze hun ogen gesloten te houden en nu hun been (op een plek waar geen kleding overheen zit) aan te raken.

- Hoe voelt je huid bij op dit gedeelte van je lichaam?
- Wat voel je als je het aanraakt?

Vraag ze hun ogen gesloten te houden en nu hun (voor)hoofd aan te raken en zichzelf daar te masseren.

- Hoe voelt je huid bij op dit gedeelte van je lichaam?
- Wat voel je als je het aanraakt?

Vraag ze hun ogen gesloten te houden en nu hun nek aan te raken.

- Hoe voelt je huid bij op dit gedeelte van je lichaam?
- Wat voel je als je het aanraakt?

Terwijl ze hun ogen nog dicht houden vraag je de leerlingen om diep adem te halen en te denken aan de sensaties die ze zojuist hebben gevoeld, en na te denken over de volgende vragen:

- Hoe voelde het om mezelf aan te raken?
- Welk gedeelte vond ik het fijnst om aan te raken?
- Welk moment was voor mij het plezierigst?
- Heb ik genot ervaren?

De antwoorden hierop hoeven niet gedeeld te worden met de klas of de docent, en de docent benadrukt dat

deze alleen bedoeld zijn om te stimuleren om hierover na te denken.

Voordat de leerlingen hun ogen weer open mogen doen, vertelt de docent dat ze de ademhalingsoefening van eerder opnieuw gaan doen, en wederom na mogen denken over hun favoriete eten. Dit is meteen een goede cool-down oefening om enige onbedoelde opwinding te kalmeren.

Jezelf aanraken kan je genot brengen, het kan je ontspannen en/of opwinden. Iedereen heeft ruimte nodig waar ze zichzelf en hun lichaam zonder tussenkomst van anderen (intiem) kunnen aanraken. Het is echter wel belangrijk om een verschil te maken tussen een intieme plek, waar je dit zonder zorgen kan doen, en openbare ruimtes, waar andere mensen en hun normen gerespecteerd moeten worden.

OPTIONEEL

Vraag de leerlingen om een plek in de klas te zoeken die meer zichtbaar is dan waar ze nu zitten en vraag ze te voelen of zij zich nu anders voelen dan zojuist.

“Voel je het verschil?”

Concludeer met:

Het kan gebeuren dat wanneer je in een openbare ruimte (zoals in de klas, de aula, de bus) bent, je ineens voelt dat je opgewonden bent of de neiging voelt om jezelf te bevredigen. Dit is normaal, maar onthoud wel dat dit publieke ruimtes zijn en dat mensen verwachten dat je in deze ruimtes dit soort intieme dingen niet deelt met anderen. Het kan een beetje oefening en wat moeite vereisen om dit te leren, maar het is niet onmogelijk. Het wordt sowieso na de puberteit een stuk makkelijker. Probeer diep in en uit te ademen en herinner jezelf dat er een beter moment en een betere plek is om dit te doen.

Als er vragen/opmerkingen zijn, neem dan de tijd om hier eerlijk en zonder oordeel of ongemak op in te gaan.



DOCENTENTIPS



Het is van extreem belang om voorafgaand niet te noemen dat deze oefening om masturbatie gaat, om te voorkomen dat deelnemers zich ongemakkelijk gaan voelen en niet mee willen doen.

Masturbatie is op geen enkele leeftijd vies, beschamend, of onwettig. Het is volkomen normaal en gezond, maar ook een intieme zaak die alleen in een privé setting plaats kan vinden. Het is zelfs verboden om op openbare plekken te doen. Dit betekent niet dat je dit niet samen met een partner, of een andere partij die hiermee instemt, kan doen.

Het is van belang om te benadrukken en uit te leggen dat seksualiteit continu wordt verklaard en gedefinieerd door sociaal-culturele processen en handelingen. Dus de ideeën over seksualiteit, en wat wel en niet toegestaan is in openbare settings, zijn niet in elke cultuur hetzelfde. Er zijn, los van culturele overwegingen, wel vastgestelde wettelijke regels waar je verplicht bent om je als burger aan te houden.

Ook is het belangrijk om te erkennen dat we allemaal anders zijn en dat, hoewel seksuele verlangens naar anderen of naar jezelf heel normaal zijn voor sommige mensen, er ook mensen zijn die asexueel zijn en deze verlangens niet voelen of geen behoefte voelen hier, met anderen of met zichzelf, iets mee te doen. Asexualiteit verschilt van seksuele onthouding of het leiden van een celibatair bestaan (het jezelf onthouden (verbieden) van de bevrediging van jouw seksuele verlangens), omdat anders dan bij asexualiteit, deze (vrijwillig) worden gemotiveerd door iemands persoonlijke, sociale, of religieuze ideeën.

ACTIVITEIT 6 – DE MASTURBATIEQUIZ

DUUR: 15 minuten

LEERDOELEN: Leerlingen zullen:

- Leren dat masturbatie normaal en gezond is.
- Op een leeftijdsgeschikte en ontspannen manier leren over masturbatie.
- Leren dat seksuele verlangens normaal zijn en deze op verschillende leeftijden kunnen ontwikkelen.
- Leren dat masturbatie normaal is, mits er rekening wordt gehouden met de tijd, plek, en setting.

OPZET ACTIVITEIT

Voor deze oefening kun je verschillende game-based leerplatforms zoals Kahoot of interactieve presentatie-tools zoals Mentimeter gebruiken.

De leerlingen worden opgedeeld in groepjes en proberen de onderstaande stellingen af te maken:

- Masturberen kun je doen in (.....) ruimtes.
- Masturberen kun je alleen of (.....) doen.
- Om met iemand in dezelfde ruimte te masturberen heb je hun (.....) nodig.
- Als iemand met een penis klaarkomt, komt er (.....) uit de penis, dit proces wordt ook (.....) genoemd.
- In het geval van ejaculatie is het belangrijk om achteraf (.....)
- Van masturberen (.....) blind worden.
- Mensen kijken vaak naar (.....) tijdens het masturberen.
- Masturberen is (.....) voor de gezondheid.

Antwoorden

- privé
- met anderen
- toestemming/consent
- 1: sperma 2: ejaculeren
- jezelf en de plek schoon te maken
- kun je niet
- porno
- goed



SAMENVATTING

Masturberen is gezond en volkomen normaal gedrag, waar sommige mensen vaak aan deelnemen, terwijl anderen hier sporadisch of zelfs nooit aan doen. Dit is een persoonlijke keuze en hoeft niet verklaard te worden. Je kunt dit solo, in de privacy van je eigen kamer doen, of samen met een seksuele partner (als zij hiermee instemmen, uiteraard). Door te masturberen kun je leren wat prettig voelt, en dit kun je vervolgens eventueel communiceren aan een seksuele partner.



DOCENTENTIPS

Als er hiervoor nog tijd is, maak de oefening wat langer door uit te leggen waarom de stelling over blind worden hiertussen zit: omdat (vooral religieuze) mensen dit vroeger hadden verzonnen om hun kinderen bang te maken, zodat ze niet gingen masturberen. Laat de leerlingen online zoeken naar andere mythes over masturbatie op de volgende website, en benadruk dat dit mythes zijn en stuk voor stuk niet kloppen.

4



CONSENT

CONSENT

4

THEORETISCHE VERDIEPING

WAT IS CONSENT EN WAAROM IS HET BELANGRIJK?

Consent is een verzameling van onzichtbare, persoonlijke regels en grenzen die moeten worden verduidelijkt en vastgesteld zodat onze relatie met anderen wordt beschermd en wij er plezier en genot aan kunnen beleven. Consent voor iets betekent dus uit vrije keuze consent geven voor een specifieke zaak die betrekking heeft op iets dat ons toebehoort, zoals gegevens, beelden, onze persoonlijke ruimte of ons lichaam.

Volgens onderzoek naar de perceptie van daten en seksueel gedrag door een groep adolescenten tussen 14 en 18 jaar (Righi et al., 2019) bleek dat adolescenten vonden dat meisjes meer dan jongens hun consent moeten uitspreken, omdat deze laatsten meestal de rol van initiator van de seksuele daad speelden en daarom het uitblijven van een expliciet 'nee' beschouwden als een teken dat hun partner instemde.

Deze perceptie ziet vrouwen (in een heteroseksuele relatie) dan ook belast met de taak van "sexual gatekeeping" als middel om aanranding te voorkomen (Burkett & Hamilton, 2012; Jozkowski, 2015).

Het "gatekeeper model" is een theorie over seksuele consent ontwikkeld door activiste Jaclyn Friedman volgens welke vrouwen als "gatekeepers" hun partners met tegenzin toegang verlenen tot hun seksualiteit in reactie op een verzoek of uitnodiging tot seksuele activiteit van mannen.

Dit zou ook betekenen:

- dat een groot deel van de verantwoordelijkheid om seksuele beslissingen te nemen voor het koppel bij vrouwen ligt ;
- dat de uitdrukking van consent wordt beperkt tot een eenvoudig "ja" of "nee", waardoor er weinig ruimte is voor non-verbale signalen, waaronder stilte of tekenen van ongemak, om afwijzing aan te geven;
- dat er geen ruimte is voor vrouwen om te vragen wat ze willen, of voor mannen om een initiatie te volgen of beantwoorden.

Tegenover de bewijzen zoals die die uit bovengenoemd onderzoek naar voren komen, staat een internalisering van een zeer beperkte perceptie van instemming die nauw samenhangt met het geslacht. Deze veronderstelling, die geworteld is in onze culturele perceptie, is echter zeer relatief omdat zij enerzijds schadelijk is voor mannelijke slachtoffers van seksueel geweld, die doorgaans als agressors van seksuele activiteit worden gezien, en anderzijds geen rekening houdt met het belang van de verantwoordelijkheid van seksueel

consent in andere soorten seksuele relaties, waardoor een heteronormatieve visie wordt herhaald.

In dit verband is het van cruciaal belang erop te wijzen dat instemming een recht is dat voor iedereen moet worden erkend met het oog op respect voor de individuele menselijke waardigheid en nooit als vanzelfsprekend mag worden beschouwd, ondanks hetgeen wat we in de geschiedenis van de mensheid hebben geconstateerd in de relatie tussen mannen en vrouwen.

Duidelijk zijn over de eigen wensen en grenzen en die van de ander is heel belangrijk om elkaar te respecteren en te zorgen dat iedereen plezier en genot beleeft aan de gedeelde ervaring.

Wanneer we het hebben over seksueel consent, bedoelen we een vrijwillige instemming om deel te nemen aan een bepaalde activiteit waarbij intiem en persoonlijk lichamelijk contact plaatsvindt, wat kan variëren van een kus tot een seksuele activiteit.

Ook mag niet worden vergeten dat seksueel consent:

- **verbaal uitgedrukt kan worden** (bijvoorbeeld door 'nee' of 'ja' te zeggen, of zelfs 'misschien');
- **nonverbaal uitgedrukt kan worden**, door te zwijgen of te knikken of een beweging te volgen;
- **de vrije wil van beide partijen vereist** en geen enkele vorm van dwang;
- **niet permanent is**, dus zelfs als je van tevoren lichamelijk contact of seksuele gemeenschap hebt gehad, moet je toch nagaan of de wil ook **op dat moment** aanwezig is;
- **ten alle tijden gegeven en ingetrokken kan worden**, omdat men altijd vrij is om van gedachten te veranderen of onzekerheden te hebben en zichzelf de tijd te geven om erover na te denken.

Toestemming kan alleen worden gegeven als duidelijk is wat er wordt voorgesteld, dus ja zeggen als je denkt te begrijpen wat er wordt voorgesteld, terwijl de ander eigenlijk iets anders bedoeld, is technisch gezien geen consent. Het betekent niet altijd dat er een probleem of grensoverschrijding is, maar er is op zijn minst sprake van een miscommunicatie.

Leder van ons kan door kennis en bewustzijn van onszelf en onze grenzen:

- onze eigen rechten en wil en de rechten en wil van anderen begrijpen;
- onze eigen en andermans wensen, behoeften en grenzen erkennen;
- onze eigen verantwoordelijkheden begrijpen;
- de mogelijkheid tot keuze en controle over onszelf hebben;
- op een respectvolle en expliciete manier instemming of afkeuring uiten.

HOE RESPECTVOL TE COMMUNICEREN IN EEN RELATIE

Uit bovengenoemd onderzoek van Righi, Bogen & Kuo uit 2019 is gebleken dat consent enerzijds wordt uitgedrukt door de verbale communicatie van consent (ja zeggen of iets dergelijks), en anderzijds door de interpretatie van nonverbale signalen zoals stilte, het uitwisselen van blikken of het uittrekken van de kleren. Wat zijn de verschillende communicatieniveaus waarop gelet moet worden?

- **Verbaal:** communicatie die plaatsvindt door het gebruik van woorden, zowel geschreven als gesproken;
- **Nonverbaal:** communicatie die plaatsvindt via lichaamshouding en gezichtsuitdrukkingen, bewegingen, uiterlijk, houding, nabijheid;
- **Paraverbaal:** communicatie door het gebruik van toon, nadruk, volume en het ritme waarmee woorden worden uitgesproken.

Het is duidelijk dat communicatie deels uit woorden bestaat en dat lichaamstaal een belangrijke rol speelt. Deze vorm van communicatie is tweerichtingsverkeer tussen ons en anderen, en omgekeerd.

Daarom moeten we:

- ons bewust zijn van onze lichaamstaal en de boodschappen die we overbrengen;
- de lichaamstaal van anderen lezen om de boodschappen te begrijpen die zij overbrengen.

Het begrip consent is dus gebaseerd op verbale en nonverbale communicatie en het is niet alleen een kwestie van toestemming vragen, maar ook van **luisteren naar en observeren van het antwoord**.

Aangezien consent niet permanent is, moet je **voortdurend communiceren**, ook omdat er vooral in intieme situaties specifieke activiteiten zijn waardoor je je meer of minder op je gemak kunt voelen en voor elke seksuele activiteit is consent van alle betrokken partijen nodig. Toestemming is **specifiek**: Toestemming om te zoenen betekent bijvoorbeeld niet dat er consent is om seks te hebben. Het is van fundamenteel belang om te communiceren en er zeker van te zijn dat alle betrokkenen consent geven.

Als het gaat om seksueel consent is het van cruciaal belang te kunnen ontdekken, beslissen en communiceren wat we willen in een intieme relatie en **niet alleen wat we niet willen**.

Als we duidelijk, zowel verbaal als non-verbaal, onze wensen omtrent intimiteit en seksualiteit kunnen uiten, kunnen we ongewenste seksuele ervaringen of, erger nog, dwang vermijden, omdat we bewuste beslissingen nemen over ons lichaam en de ervaringen die we echt willen. Communiceren in wensen in plaats van alleen in grenzen laat minder 'giswerk' over van de persoon aan wie je je wensen communiceert, waardoor een relatie met een positieve benadering van seksuele activiteit ontstaat.

Vechten, vluchten, bevroren.

Normaal gesproken, wanneer we geconfronteerd worden met bepaalde situaties, hebben we automatische reacties, die zeer snel optreden, voordat onze hersenen de tijd kunnen nemen om bewust te reageren. In situaties waarin grenzen worden overschreden, of die zelfs eng of traumatisch zijn, is de eerste reactie de vecht/vlucht/bevries-reactie. Je kunt niet kiezen welke van deze je eerste reacties op een situatie is, maar je kunt wel kiezen hoe je na deze eerste reactie verder gaat. Om van de secundaire reactie een bewuste reactie te maken, moeten we rekening houden met hoe we ons voelen, en met de oorzaken en gevolgen van de situatie en de eerste reactie, om keuzes te maken die onszelf en anderen respecteren.

- **Luister naar je lichaam:** als je ergens over twijfelt, probeer dan te voelen of je lichaam je signalen probeert te sturen, zoals een verandering in de ademhaling, een gevoel van vermoeidheid of misselijkheid, pijn in bepaalde delen van het lichaam. Dit zijn allemaal belangrijke signalen om naar te luisteren alvorens te handelen, want je lichaam liegt niet!
- **Probeer wat tijd te nemen:** wanneer je geconfronteerd wordt met bepaalde situaties die een keuze vereisen, kan het passend zijn om wat tijd te nemen. Neem een stap terug te doen om even na te denken, om je lichaam, geest en emoties te begrijpen voordat je een antwoord geeft. Als je nog geen antwoord weet, wees dan niet gehaast, want het kan nodig zijn meer tijd te nemen en later op de vraag terug te komen.



DOCENTENTIPS



Om het onderscheid tussen de verschillende elementen die communicatie mogelijk maken te verduidelijken, kan een praktisch voorbeeld worden gegeven door een letter (bijvoorbeeld A) of een woord (hallo) te gebruiken om een gevoel, emotie of idee uit te drukken met alleen de klank van de letter of het woord, in al zijn mogelijke modulaties van toon, nadruk en volume, met toevoeging van een begeleidend gebaar of beweging.

VOLGENDE NIVEAU VAN CONSENT



INVLOED VAN ALCOHOL EN DRUGS

De aanwezigheid van alcohol in de seksuele context vergroot de kans op miscommunicatie. Seksueel consent wanneer beide partijen onder invloed van alcohol zijn, kan leiden tot **verwarring over de seksuele situatie** en miscommunicatie: alcohol (en drugs) maken het moeilijker om je eigen grenzen *en* die van anderen te herkennen.

Al komt het zeker voor dat vrouwen daders en mannen slachtoffers van seksueel geweld zijn; bij de **meeste aanrandingen zijn mannelijke daders en vrouwelijke slachtoffers betrokken**. Onder LHBTIQA+ mensen zie je nog vaker slachtoffers van seksueel geweld, vooral onder trans personen.

Uit onderzoek van Smith *et al.* naar de invloed van drugs op het communiceren van beslissingen over seksueel consent bleek dat mensen die drugs gebruikten beschreven dat zij **als seksueel beschikbaar werden gezien** door mensen in hun omgeving.

Deze perceptie bleek verband te houden met twee veronderstellingen. Ten eerste, dat mensen gemakkelijker te overtuigen zijn om seks te hebben wanneer zij drugs hebben gebruikt en ten tweede, dat mensen die drugs gebruiken seks zullen ruilen voor drugs. Terwijl mensen onder invloed van drugs of alcohol **zich** in feite **geheel of gedeeltelijk niet bewust zijn** van wat er gebeurt, **waardoor zij geen weloverwogen beslissingen kunnen nemen**.



COMMUNICATIEPROBLEMEN EN MISVERSTANDEN

Als iemand zegt “Ja, ik wil seks met je hebben”, is dit dan werkelijk consent als de persoon die de vraag stelt voldoende macht heeft over de respondent? Veel aspecten van de situatie en de relatie tussen partners kunnen verregaande gevolgen hebben voor de implicaties van iemands uitspraken en uitingen over seksueel consent.

In het algemeen wordt aangegeven dat **nonverbale communicatie** het vaakst wordt gebruikt om consent uit te drukken en te interpreteren. Expliciet verbaal consent komt vaker voor bij eerste ontmoetingen. Bovendien wordt expliciet verbaal consent vaak beschouwd als onnodig, onnatuurlijk, en als storend voor de stemming en het ritme van de seksuele ontmoeting, hoewel daarbij mogelijk wordt vergeten dat verbaal consent ook bestaat uit minder expliciete verbale interacties zoals vragen “mag ik je shirt uittrekken” of “mag ik je hier aanraken/kussen/strelen”.

Er is ook de invloed en het effect van de **machtsdynamiek** op de communicatie en de interpretatie van consent. In definities van consent wordt vaak bepaald dat consent voor deelname aan een seksuele handeling uit vrije wil moet worden gegeven. Maar in specifieke relaties met een onevenwichtige machtsverhouding is consent onmogelijk of gecompliceerd vanwege de mogelijke gevolgen van het afwijzen van de seksuele avances van een persoon met een hogere status.

Bovendien kunnen **sociale normen** misverstanden in de hand werken. Het aanleren van stereotype genderrollen voor vrouwen kan er bijvoorbeeld toe leiden dat zij indirect en onderdanig met mannen omgaan. Dit kan resulteren in het gebruik van meer indirecte manieren om mee te delen dat zij niet instemmen, zelfs al voelen zij heel sterk dat ze geen seksueel contact willen hebben op dat moment, wat eigenlijk moet leiden tot expliciet niet instemmen. Dit kan ertoe leiden dat mannen de intensiteit van de feitelijke weigering onderschatten of zelfs onjuist interpreteren als instemming.

Bovendien kunnen **seksuele stereotypen** de verkeerde interpretatie van seksueel consent verergeren. Seksuele stereotypen, of scripts, waarin mannen als initiatiefnemer en vrouwen als terughoudender voor seksuele activiteit worden neergezet, bevorderen de interpretatie van passiviteit als instemming. Een algemeen bekend misleidend seksueel script is de “token resistance” of “*hard to get* spelen”: het suggereert dat een persoon (vrouwen in het bijzonder) aanvankelijk

seksuele avances weigeren, zelfs als ze daadwerkelijk seksuele activiteiten willen hebben.



WANNEER COMMUNICATIE ROND CONSENT VERKEERD GAAT

Bewustzijn van de relevantie van seksueel consent en hoe die wordt gecommuniceerd, is een fundamenteel aspect van seksualiteit en het volle genot van iedereen die bij de seksuele ervaring betrokken is. Dit bewustzijn laat minder ruimte voor zeer onaangename gebeurtenissen die iemands veiligheid in gevaar kunnen brengen.

Zoals eerder genoemd, gebeurt het tonen van de bereidheid tot seksuele activiteit niet alleen via verbale taal, maar moet men er rekening mee houden dat er verschillende gezichtspunten zijn en dat men er niet van moet uitgaan dat de aanwijzingen universeel of altijd duidelijk zijn. Toestemming hangt juist samen met het herkennen en begrijpen van de reeks verbale en nonverbale signalen die van de ander worden ontvangen, en is dus altijd vatbaar voor fouten bij de interpretatie door de partner.

Wat zijn dan de risico's wanneer de communicatie verkeerd verloopt?

Wanneer de communicatie fout loopt, kan het zijn dat je niet uitdrukt en begrijpt wat je bedoelingen zijn. Het begrip "instemming" is een fundamenteel element om te onderscheiden wat seksueel geweld is en wat niet. In feite zijn we, wanneer we niet volledig met een seksuele activiteit instemmen, geen deelnemers aan de activiteit, maar worden we eraan onderworpen en dus slachtoffers.

Seksueel misbruik en seksueel geweld zijn misdaden en daarom is het essentieel deze te kunnen herkennen en aan kunnen geven bij iemand die je vertrouwt, en eventueel aangifte te doen bij de autoriteiten. Dit soort misdrijven zijn nog ernstiger wanneer het slachtoffer minderjarig is of wanneer het een persoon met een beperking betreft.



SEXTING

Er is nog een ander kanaal waarop wordt gecommuniceerd en dat essentieel is om in aanmerking te nemen: het kanaal van de virtuele communicatie.

De term sexting is samengesteld uit twee woorden, "seks" en "texting" (smsen). Deze woorden betekenen over het algemeen de uitwisseling van berichten, audio, foto's of video's via digitale apparaten - vooral via smartphones of chats op sociale netwerken - die seksueel getint of seksueel expliciet zijn, met inbegrip van naakt- of halfnaakt beelden.

Sexting is een fenomeen, of liever gezegd een realiteit, dat onder adolescenten veel voorkomt. Dat kan ook zijn om:

- liefde en vertrouwen tonen aan een partner;
- plezier te hebben;
- seksualiteit te verkennen.

Sexting wordt door adolescenten ervaren als een zeer comfortabele manier om hun seksualiteit te uiten of om hun seksuele leven te beginnen. Naakte of geseksualiseerde beelden zijn echter zeer persoonlijk en gevoelige inhoud, dus het zeer belangrijk om de risico's van het nemen, versturen of delen van naaktbeelden te overwegen. Wees je ervan bewust dat meestal alleen de "slechte" verhalen over of ervaringen met sexting aan het licht komen. De positieve ervaringen met sexting blijven tussen de mensen die dit gedrag vertonen, terwijl de negatieve ervaringen naar voren komen in de media, rechtszaken en bangmakerij of waarschuwingverhalen.

Laten we eens in detail bekijken wat de mogelijke risico's zijn:

- **Risico's op het web**

Het delen of versturen van intieme beelden op het web en sociale netwerken is moeilijk te controleren. Als de band met degene aan wie je een sext stuurt niet goed is, kun je risico lopen op online seksueel misbruik. Voorbeelden hiervan zijn:

- **wraakporno:** verspreiding op het web zonder consent van de geportretteerde van privébeelden of -video's met een seksuele achtergrond met het oog op wraak (bijvoorbeeld door een ex-partner) en aantasting van de reputatie van de geportretteerde;
- **sextortion:** dreigen met verspreiding van het foto/videomateriaal, altijd met het doel de reputatie van de geportretteerde te schaden, om geld of ander gewin te ontvangen;
- **cyberpesten:** agressieve, bedreigende of intimiderende handelingen en communicatie door middel van online kanalen.

Juridische gevolgen:

Zelfs wanneer er geen intentie is om de andere persoon schade toe te dienen of om online seksueel misbruik te plegen (zoals in de hierboven genoemde gevallen), is het niet uitgesloten dat de typische gedragingen van sexting misdrijven in verband met kinderpornografie doen ontstaan, omdat men, ook al is het per ongeluk, de controle over het persoonlijke beeldmateriaal heeft verloren. Volgens het recente advies van het Comité van Lanzarote van de Raad van Europa (het orgaan dat toeziet op de uitvoering van het Verdrag van de Raad van Europa inzake de bescherming van kinderen tegen seksuele uitbuiting en seksueel misbruik) houdt sexting, dus de uitwisseling van naakte of geseksualiseerde inhoud, geen verband met kinderpornografie wanneer het gedrag plaatsvindt tussen twee minderjarigen en het gebruik uitsluitend tussen hen blijft. In het advies staat echter dat minderjarigen die tot dergelijk gedrag worden gedwongen, naar slachtofferhulpdiensten moeten worden verwezen en niet mogen worden vervolgd.

Sociale gevolgen:

Net als bij fysieke seksuele activiteiten is bij sexting consent net zo belangrijk en moet daarom in eigen tempo en naar eigen inzicht besloten worden of dat consent er is. Soms kan bepaalde externe druk adolescenten ertoe brengen toe te geven aan gedrag dat niet overeenkomt met hun eigen wensen. Deze druk kan bestaan uit:

- groepsdruk ("iedereen doet het");
- intimidatie of bedreigingen ("als je het niet doet, houd je niet van me");
- problemen met eigenwaarde;
- zich verplicht voelen tegenover diens partner om schuldgevoelens te vermijden.

Voordat je instemt met het verzenden of ontvangen van seksueel expliciete of seksueel suggestieve foto's, video's, audio, of berichten, is het van essentieel belang de eigen wensen en de situatie kritisch te analyseren, zodat de eigen grenzen kunnen worden bepaald en kan worden herkend wanneer een extern verzoek die grenzen overschrijdt.



DOCENTENTIPS



Om het begrip consent beter over te brengen, kun je deze korte video* (2 minuten) laten zien waarin je praktische voorbeelden ziet van druk bij het uitwisselen van foto's.



*Deze video is ontwikkeld binnen het STAY SAFE Project (GA NUMMER - 881693) om vrouwen met een beperking bewust te maken en voor te lichten over hoe te reageren op seksuele intimidatie (zowel online als offline) en gewelddadige incidenten. De video's zijn beschikbaar in de volgende talen: Engels, Italiaans, Grieks en Spaans. Voor de andere talen kunt u de automatische ondertiteling in alle talen gebruiken of zoeken naar een soortgelijke video in uw nationale taal

Aanvullende bronnen:

Amnesty International, 2020, #IoLoChiedo, Il consenso è condivisione, è rispetto dell'altro

Smith *et al.*, 2020, Making and Communicating Decisions About Sexual Consent During Drug Involved Sex:

Ward *et al.*, 2012, Alcohol and Sexual Consent Scale

LESACTIVITEITEN



DOELGROEP: 14- tot 20-jarigen, inclusief leerlingen met een sociale en/of cognitieve beperking.

DUUR VAN DE MODULE: 90-100 minuten (reserveer 30-40 minuten voor de theateroefeningen).

LEERDOELEN EN DOELSTELLINGEN - De leerlingen zullen:

- Leren wat consent betekent.
- Leren dat consent verbaal en nonverbaal gecommuniceerd wordt.
- Ervaren hoe het is om ja en nee te zeggen en ja en nee van anderen te horen.
- Genderstereotypen in verband brengen met consent en deze in twijfel trekken.

- Leren zich bewust te zijn van de signalen die hun eigen lichaam hun geeft.
- Nadenken over grenzen en afwijzing.

ACTIVITEIT 1 – JA EN NEE

DUUR: 20 minuten

LEERDOELEN

- Leerlingen denken na over hoe hun lichaam reageert wanneer ze “ja” en “nee” zeggen,
- De nonverbale communicatie van leerlingen wordt bevorderd.
- Leerlingen denken na over hoe ze zich voelen wanneer ze een “ja” of een “nee” te horen krijgen en wanneer iemand ze van mening wil doen veranderen.
- Leerlingen stellen vragen en denken na over consent in relatie tot gender.

OPZET ACTIVITEIT

Vraag de deelnemers om duo's te vormen en vraag hen dan te beslissen wie “A” en wie “B” zal zijn. Eerst mag “A” alleen het woord “JA” gebruiken, terwijl persoon “B” alleen het woord “NEE” mag zeggen. Ieder moet de ander overtuigen om van mening te veranderen. De duo's zijn allemaal tegelijkertijd bezig. Ze mogen geen ander woord zeggen, maar ze mogen zich in de ruimte bewegen en het woord begeleiden met gebaren. Ze kunnen hun woorden op veel verschillende manieren gebruiken; JA kan instemming, een wens, een vraag, enz. betekenen, terwijl NEE afwijzing, het stellen van grenzen, een teken van vermoeidheid, enz. kan betekenen. De betekenis van woorden kan voortdurend worden gewijzigd, deelnemers kunnen er veel verschillende betekenissen aan geven. De taak van persoon “A” is om persoon “B” aan het eind JA te laten zeggen. “A” kan al dan niet slagen in de opdracht (beide uitkomsten zijn interessant en kunnen worden besproken in de nabespreking). Na vijf minuten worden de rollen gewisseld.



DOCENTENTIPS



Het doel van de oefening is de deelnemers te laten ervaren hoe het is om “ja” en “nee” als antwoord te geven en te ontvangen. Denk aan hoe het voelt als iemand erop staat iets te doen met iemand die dat niet wil, maar ook hoe het voelt om afgewezen te worden en een “nee” als antwoord te krijgen.

Voor de activiteit hoeft geen onderwerp, zin of inhoud te worden gekozen; de deelnemers zeggen alleen “ja” en “nee”, ze voelen de emoties bij het woord en kunnen gebaren met hun lichaam. Als het helpt kunnen ze denken aan iets specifiek waarover ze ja of nee zeggen, maar dat is niet per se nodig. Afhankelijk van de klas (leeftijd, bewustzijn van seksualiteit), kan een variant worden voorgesteld waarbij de activiteit wordt herhaald met condooms. In dat geval moeten de leerlingen de Ja en Nee-activiteit herhalen door gewoon een condoom vast te houden. Afhankelijk van de groep kan het ook interessant zijn om een inwendig condoom te tonen.

Noch het vinden van een overeenkomst, noch het overtuigen van de andere persoon is noodzakelijk, beide zijn opties van de oefening.

Vragen voor debriefing:

Hoe vond je de oefening?

Hoe heb je gebaren, lichaamstaal, of je stem kunnen gebruiken om meer betekenis te geven aan dat ene woord dat je kon gebruiken?

Gaan die gebaren of bewegingen altijd gepaard met het “ja/nee” antwoord? In alle culturen?

Was het makkelijker om “ja” of om “nee” te zeggen? Waarom?

Hoe voelde je je toen je “ja” bleef zeggen om aan te dringen zodat de partner zou instemmen?

Hoe voelde het als je “nee” als antwoord kreeg? Voelde dat als afwijzing?

Kun je je partner van gedachten laten veranderen? Als je dat kon, hoe deed je dat dan?

Heeft je partner jou kunnen overtuigen? Zo ja, hoe deed die dat? Hoe voelde je je toen je partner probeerde om je op andere gedachten te brengen?

Moeten we altijd proberen de ander te overtuigen als die niet hetzelfde wil als wij? Waar ligt de grens?

Een nee als antwoord krijgen kan moeilijk zijn, en proberen de ander te overtuigen om te doen wat wij willen, komt misschien voort uit instinct, maar het is niet altijd juist, en zeker niet als het gaat om intieme relaties en grenzen die onze partner stelt. In intieme relaties moeten we ervoor zorgen dat alle betrokken partijen alleen maar doen wat ze beiden (of allen) willen, en consent moet zo expliciet mogelijk zijn. Op een assertieve manier communiceren en weigering respecteren zijn competenties die kunnen worden geleerd en in de praktijk moeten worden gebracht; het is normaal als dit in het begin moeilijk is, maar wees er zeker van dat het mogelijk is. Bedenk dat sommige gebaren niet in alle culturen hetzelfde betekenen, en ook dat een glimlach niet altijd instemming of consent betekent, maar bijvoorbeeld ook verlegenheid of ongemak kan betekenen.

ACTIVITEIT 2 – INLEIDING VAN CONSENT VIA NIEUWSARTIKELEN

DUUR: 15 minuten

LEERDOEL: Leerlingen zullen zelf het belang van seksueel consent inzien door een link te leggen met praktijkgevallen in de nationale context.

OPZET ACTIVITEIT: Er zullen vier foto's van nieuwsberichten en artikelen over kwesties van seksuele toestemming worden gepresenteerd. Lees de nieuwsberichten voor of vraag een leerling ze hardop voor te lezen. Tot slot stelt je de leerlingen de volgende vragen:

- Wat vind je van deze nieuwsberichten?
- Heb je ooit van een van deze onderwerpen gehoord?
- Wat is de rode draad van de nieuwsberichten? (Consent)

Voorbeeld uit de Italiaanse context:

Casus 1 en Casus 2: artikelen in verband met instemming met de onderwerpen Stealthing en Catcalling.

Casus 3: Amnesty International-campagne “#iolochiedo” (“Ik vraag erom”), die een op consent gebaseerde verkrachtingswet promoot.

Casus 4: een online artikel waarin het thema toestemming als een universele kwestie tussen alle geslachten wordt gepresenteerd.



DOCENTENTIPS

Verwijs naar het theoretische deel: Wat is consent en waarom is het belangrijk?

Afhankelijk van de leerlingen (leeftijd en cognitief niveau) kunnen in plaats van nieuwsberichten beelden worden gebruikt die consent situaties uitbeelden.

Maak duidelijk dat er uiteraard geen goede of foute antwoorden zijn, maar dat wij deze gevallen juist interessant vonden omdat ze over consent gaan, het onderwerp van de module. Deze oefening dient alleen om de concepten te introduceren die later in de module zullen worden onderzocht.

ACTIVITEIT 3 - BRAINSTORMEN OVER CONSENT

DUUR

20 minuten

LEERDOEL

De leerlingen voeren een discussie om na te gaan of zij de term consent kennen en welke betekenis zij daaraan geven.

OPZET ACTIVITEIT

Vraag de leerlingen “*Wat is volgens jullie consent?*” of schrijf het woord Consent op het bord en stimuleer een brainstorm.

Enkele mogelijke vragen die je kan stellen zijn:

- Heb je ooit het woord “*consent*” gehoord? In welke context?
- Wat betekent “*consent geven*” ergens voor voor jou?
- Is het volgens jou nodig om elke keer om consent te vragen, of kan het ook als vanzelfsprekend worden beschouwd (bijvoorbeeld bij vrienden, familieleden, partners...)?
- Heeft instemming iets te maken met ons geslacht of gender, onze geboorteplaats, nationaliteit, of capaciteiten (fysiek/cognitief)?

Prik de verschillende ideeën op een muur of schrijf ze op een whiteboard om een overzicht te hebben van wat er naar voren is gekomen.



Verwijs in deze oefening naar het theoretische deel “Wat is consent en waarom is het belangrijk?” om je te helpen bij de uitvoering van de activiteit en om de kerninhoud beter over te brengen.

Op basis van de eigenschappen van je doelgroep, zoals leeftijd, mate van beperking en taalvaardigheid, kun je enkele voorbeelden toevoegen en lichaamstaal gebruiken om voorbeelden van de concepten te tonen. De docent moet de antwoorden van de deelnemers in gedachten houden om in de volgende oefening, tijdens de theoretische uitleg, verbanden te leggen. Als er specifieke juiste of onjuiste overtuigingen naar voren komen, kunnen deze worden beargumenteerd of weerlegd aan de hand van de volgende theoretische aspecten.

Het is belangrijk dat de docent de discussie niet ongereguleerd laat verlopen, maar de input van de studenten beheert, en ook de antwoorden corrigeert die in een discriminerende richting gaan (of anderszins tegen de universele rechten van het individu ingaan). Hier volgen enkele voorbeelden van hoe met riskante antwoorden kan worden omgegaan:

- “Consent wordt als vanzelfsprekend beschouwd bij mensen die we goed kennen (bijvoorbeeld partners)”: consent is niet permanent, maar gaat om een keuze die in vrijheid moet worden gemaakt bij elke handeling en ongeacht welke andere mensen daarbij betrokken zijn. Een persoon kan op het ene moment instemmen met een handeling, ook seksueel, en de volgende dag niet, zelfs wanneer het gaat om een langdurige relatie. Iemand kan ook binnen enkele minuten van gedachten veranderen, en dat is ieders goed recht.
- “Ik merk dat er consent is door de manier waarop de persoon naar me kijkt of met me praat”: nonverbale taal, zoals nabijheid, blik, toon van de stem, de manier waarop we ons lichaam positioneren ten opzichte van de partner, kan veel onthullen over hoe we ons voelen. Veel signalen kunnen echter dubbelzinnig zijn en staan voor zeer uiteenlopende emoties. Een glimlach, bijvoorbeeld, wordt over het algemeen geassocieerd met geluk, maar kan voor veel andere percepties staan: het kan ook nervositeit en/of angst weerspiegelen, of zelfs neerbuigendheid. Daarom is het noodzakelijk om telkens consent te checken (vooral op seksueel gebied), zonder dat consent als vanzelfsprekend te beschouwen.
- “Consent gaat alleen om meisjes”: consent is niet gekoppeld aan een specifiek geslacht of een specifieke genderidentiteit. Alle personen die betrokken zijn bij een seksuele handeling moeten ermee instemmen. Het doel van seks is genot en plezier hebben. Daarom moeten alle betrokkenen het er volledig mee eens zijn.

Voorgestelde hulpmiddelen voor de brainstorm: flip-over, whiteboard, of online tools zoals Ideaboardz en JamBoard.

Om het begrip consent beter over te brengen, kunt je deze korte video* (2 minuten) laten zien waarin je praktijkvoorbeelden ziet van situaties waar consent (niet) wordt gegeven.

Je zou ook deze korte video* (2 minuten) kunnen gebruiken die het recht om nee te zeggen in de context van misbruik demonstreert via een kort verhaal.



*Deze video is ontwikkeld binnen het STAY SAFE Project (GA NUMMER - 881693) om vrouwen met een handicap bewust te maken van en voor te lichten over hoe te reageren op seksuele intimidatie (zowel online als offline) en gewelddadige incidenten. De video's zijn beschikbaar in de volgende talen: Engels, Italiaans, Grieks en Spaans. Voor de andere talen kunt u de automatische ondertitels gebruiken die in alle talen beschikbaar zijn of zoeken naar een soortgelijke video in het Nederlands.

We adviseren om de theoretische kennis toe te lichten met behulp van een PowerPoint- of Prezi-presentatie, om de belangrijkste aspecten en kenmerken van consent te benadrukken.

Je kan ervoor kiezen om kort te discussiëren over dingen die naar voren zijn gekomen, om eventuele twijfels of opmerkingen te kunnen bespreken en samen te vatten wat er tot nu toe is geleerd, voordat wordt overgegaan naar blok 2 over communicatie.

ACTIVITEIT 4 - LUISTER NAAR JE LICHAAM

DUUR_ 25 minuten

LEERDOEL

- Leerlingen leren zich bewust te worden van signalen als sensaties in hun lichaam.
- De leerlingen bespreken de term toestemming en welke betekenis zij daaraan geven.

OPZET ACTIVITEIT

Vraag de leerlingen om comfortabel te gaan zitten, hun ogen te sluiten, een paar keer bewust te in en uit te ademen, en te luisteren naar de instructies die je zometeen gaat geven, terwijl ze aandachtig proberen te voelen wat voor lichaamssensaties ze kunnen identificeren.

Vraag hen vervolgens om zich voor te stellen dat iemand ze voor een paar tellen iets aandoet dat ze erg boos maakt, zoals een verhitte ruzie waarin zij het oneens zijn met een vriend, partner, of hun ouders. Of dat iemand zonder toestemming iets van ze af pakt.

Laat ze de scène een minuut lang in gedachten visualiseren.

Vraag de leerlingen nu om zich hun gebruikelijke impulsieve reactie in te beelden en geef ze de volgende vragen als stimulans:

- Hoe reageer je op deze situatie?
- Wat zeg je ervan?
- Hoe handel je?
- Is dit een vecht/vlucht/bevries-reactie?
- Schreeuw je, vloek je, gooi je met dingen, of zeg je dingen waar je later spijt van krijgt?

Stel je voor dat je één van deze reacties hebt.

Vraag de deelnemers na ongeveer een minuut, zodat ze genoeg tijd hebben om na te denken, om zich de beginsituatie opnieuw voor te stellen, maar stil te staan bij het moment vlak na hun initiële reactie.

Vraag ze eerst te observeren welke lichamelijke sensaties zij voelen wanneer iemand hun grenzen overschrijdt en laat ze identificeren waar dit precies is, om vervolgens te letten op de gedachtes die bij deze woede opkomen. Zijn het gedachtes van wraak, haat, kwaadaardigheid, of teleurstelling? Of komen deze uit angst, verdriet, afstandelijkheid, of dissociatie? Vraag de deelnemers om zich vervolgens te concentreren op de emoties en lichaamssensaties die ze daarbij voelen.

CONCLUSIE:

Ter afsluiting besteed je vijf minuten aan een debriefing waarin de leerlingen vrijwillig kunnen vertellen wat er tijdens de ervaring naar voren kwam. Faciliteer de afsluitende groepsreflectie met vragen als:

Was het makkelijk om te proberen te voelen wat je voelde?

Wat was moeilijk?

Komen er gemeenschappelijke aspecten naar voren?

Als iemand onze grenzen overschrijdt, kunnen we niets doen aan onze eerste vecht/vlucht/bevries-reactie. Wat we wel kunnen doen is nadenken over onze secundaire reactie. Stappen we weg van de situatie? Praten we met de persoon op dat moment? Of stappen we eerst weg en gaan we terug om op een ander moment met de persoon te praten?



DOCENTENTIPS



Raadpleeg het theoretische deel “Hoe respectvol te communiceren in een relatie” om je te ondersteunen bij de uitvoering van deze activiteit, en om de kerninhoud beter over te brengen. Vertel de leerlingen, alvorens de activiteit af te sluiten, om drie keer bewust in en uit te ademen, en als ze willen, hun armen en benen te strekken en te ontspannen. Tenslotte vraag je ze langzaam hun ogen te openen en om zich heen te kijken zodat ze weer in contact kunnen komen met hun lichaam en hun omgeving.

De vraag “schreeuw je, vloek je, gooi je met dingen, of zeg je dingen waar je later spijt van krijgt?” moet alleen gebruikt worden als je weet dat het van toepassing kan zijn op de leerlingen. Laat hem anders weg.

ACTIVITEIT 5 - ROOD LICHT / GROEN LICHT SPEL

DUUR: 30 minuten

LEERDOEL: Oefenen om in verschillende scenario's vast te stellen of er (geen) toestemming wordt gegeven.

OPZET ACTIVITEIT - Na de theoretisch-praktische uitleg over wat consent is en hoe die aanwezig en noodzakelijk is op verschillende gebieden in ons leven, worden korte scenario's verkend door de leerlingen om te bepalen bij welke er consent wordt gegeven en bij welke niet.

De klas wordt verdeeld in groepen van drie à vier leerlingen; elke groep krijgt drie korte scenario's en twee kaarten - een rode en een groene. De leerlingen moeten de scenario's lezen, onderling bespreken of er consent wordt gegeven of niet, en tenslotte stemmen zij om het antwoord te bepalen dat ze als groep hebben gekozen. Na afloop van de sessie in kleine groepjes, worden de antwoorden gedeeld met de hele klas aan de hand van de rode kaart (oneens) en de groene kaart (eens).

Scenario's:

1. Samira neemt elke ochtend de bus naar school en ontmoet vaak Ryan, een jongen van haar leeftijd die naar haar school gaat. Samira vindt Ryan erg leuk. Als hij op een dag naar haar toe komt om met haar te praten, is ze verbaasd. Ze had niet gedacht dat hij in haar geïnteresseerd zou zijn. Ze beginnen vaker te praten in de bus, zitten altijd dicht bij elkaar en zijn de hele reis samen. Op een dag is het erg druk in de bus en is er geen ruimte om apart te staan, en terwijl Samira op haar telefoon kijkt, voelt ze dat een hand haar billen vast pakt; ze kijkt naar Ryan en hij knipoogt naar haar. Samira stapt bij de volgende halte uit en loopt de rest van de weg alleen naar school.

Als jij Ryan was geweest, zou je Samira ook zo hebben aangeraakt? Leg je antwoord uit.

2. Mandy is vijftien jaar oud en heeft een relatie met Damian, die even oud is als zij. Terwijl ze samen in Mandy's huis zijn, zeggen haar ouders dat ze weg gaan om boodschappen te doen en pas over een uur terug zullen zijn. Als ze alleen zijn, begint Mandy Damian uit te kleden en vertelt hem dat als ze seks willen hebben, ze gebruik moeten maken van de korte tijd die ze hebben en het snel moeten doen. Damian zegt dat hij een zware dag heeft en alleen wil knuffelen. Mandy blijft aandringen en weet Damian uiteindelijk te overtuigen.

Als jij Mandy was, zou je dan seks hebben met Damian?

Leg je antwoord uit.

3. Jasper houdt van technomuziek en gaat vaak met vrienden naar concerten en feestjes. Op een avond ontmoet hij in een bar een andere jongen, Luca, en komt erachter dat ze een aantal dingen gemeen hebben: ze houden allebei van basketbal, Netflix-series en technomuziek. Na een paar drankjes zegt Luca dat hij naar huis wil omdat hij zich een beetje moe voelt en denkt dat hij teveel gedronken heeft. Jasper biedt aan hem naar huis te brengen en Luca gaat hiermee akkoord. Als ze bij Luca's huis arriveren, vraagt Jasper hem of hij hem mag kussen en Luca knikt glimlachend.

Als jij Jasper was, zou je Luca dan kussen? Leg je antwoord uit.



Raadpleeg het theoretische gedeelte van deze module om je te helpen bij de uitvoering van deze activiteit en om de kerninhoud beter over te brengen.

Als dit kan of als je wil, mag je deze scenario's ook uitspelen in plaats van ze voor te lezen.

Hier zijn enkele voorbeelden van vragen in verband met de scenario's die je de leerlingen kunt stellen om ze verder na te laten denken:

- Scenario 1. Heeft Ryan toestemming/consent van Samira om haar aan te raken? Heeft Samira een vrije keuze? Is het feit dat Samira Ryan leuk vindt van invloed op haar recht om consent te geven? Heeft het feit dat Ryan en Samira close zijn en altijd samen de bus nemen, invloed op haar recht om toestemming te geven? Hoe denk je dat Samira zich voelt?
- Scenario 2. Heeft Mandy toestemming/consent van Damian om hem uit te kleden? Heeft Damian hier een keuze in? Heeft het feit dat Mandy en Damian een relatie hebben invloed op zijn instemmingsrecht? Hoe denk je dat Damian zich voelt?
- Scenario 3. Heeft Jasper toestemming/consent van Luca om hem te kussen? Heeft Luca hierin een keuze? Heeft het feit dat Luca en mogelijk ook Jasper alcohol hebben gedronken, invloed op het geven van consent? Hoe denk je dat Luca zich voelt?

Op basis van de doelgroep, kan van deze discussie en de input van de leerlingen hierover, een checklist worden gemaakt, die kan helpen op een meer gestructureerde manier consent (of het ontbreken hiervan) te herkennen. Het zou echter ideaal zijn om de activiteit met alleen de groene en rode kaarten te doen, zodat zij zoveel mogelijk vrijheid hebben bij het analyseren van de situatie en het geven van hun eigen mening. De docent kan ook besluiten nieuwe scenario's toe te voegen die relevant zijn voor leerlingen met verschillende vormen van (fysieke of mentale) beperkingen.

De docent moet de input van de leerlingen zorgvuldig in de gaten houden en de discussie in de klas stimuleren. Sommige scenario's kunnen dubbelzinnig zijn, waardoor het niet gemakkelijk is om ze meteen als "rood" of "groen" te classificeren. Wanneer de docent zelf de scenario's bedenkt, moet die ervoor zorgen dat er ook minstens één dubbelzinnig scenario is; veel situaties zijn in werkelijkheid ook niet rood of groen, maar hebben talrijke factoren die moeten worden geanalyseerd om te bepalen of er sprake is van consent (bv. in het tweede geval was de toestemming afgedwongen, in het derde geval werd die gegeven door een persoon die mogelijk onder invloed van alcohol was).

De docent stimuleert de groepsdiscussie en zorgt dat in de plenaire bespreking wordt ingegaan op de zorgen en twijfels die in de kleine groepjes zijn geuit. Er wordt input verzameld die een verband kan leggen tussen deze oefening en het theoretische deel dat erop volgt (het laatste scenario kan bijvoorbeeld vragen oproepen die later beantwoord zullen worden).

Aan het einde van de oefening legt de docent uit: “Als iemand door rood licht rijdt, is dat onveilig en kan die zichzelf of een ander in gevaar brengen. Als iemand een seksuele handeling verricht zonder de toestemming van de ander, is dat ook roodlicht gedrag, omdat het risico bestaat dat de ander (lichamelijk of psychisch) schade wordt toegebracht. Als je roodlicht gedrag ervaart, heb je het recht om nee te zeggen en mag je ook altijd iemand anders om hulp vragen, ook achteraf.”

ACTIVITEIT 6 - THEE EN CONSENT

DUUR: 45 minuten

LEERDOEL: De leerlingen zullen:

- Leren hoe niet-instemming eruit ziet.
- Voorbeelden van scenario's behandelen waarin consent belangrijk is.
- Consent leren herkennen door te praten over wat zij zien gebeuren.
- Leren oplossingen te bedenken voor problematische scenario's.
- Nadenken over grenzen en (omgaan met) afwijzingen.

OPZET ACTIVITEIT

De video **Toestemming: Zo simpel als thee** (origineel: *Tea and Consent*) is gemaakt om heel helder en eenvoudig duidelijk te maken dat seksuele consent van het grootste belang is. In de video wordt seks vergeleken met een kopje thee: je zou nooit zomaar een kopje thee in iemands mond gieten als diegene de thee niet wil. Uiteraard geldt hetzelfde voor seks. Deze video gaat niet over hoe je kunt leren om nee te zeggen, maar over het herkennen en respecteren van een nee.

De eenvoud van de video is goed, maar dit maakt de inhoud niet waterdicht. Wat bijvoorbeeld niet in de video wordt getoond, is dat het heel moeilijk kan zijn om nee te zeggen als je onder druk wordt gezet, of als iemand macht over je heeft of je ergens mee chanteert. Het kan goed zijn om dit achteraf ook met de leerlingen te bespreken, bijvoorbeeld door een vraag te stellen als “is het altijd even makkelijk om nee te zeggen tegen iemand? Wat heeft hier invloed op?”.

Bekijk de video van tevoren en schrijf enkele scènes op die belangrijk kunnen zijn voor de leerlingen. Tijdens de leeractiviteit spelen de docenten de scènes uit de video *twee keer* na. De eerste keer doen ze het zoals in de video, met een kopje thee en de tweede keer verruilen ze de thee voor een kus (of een knuffel, afhankelijk van hoe comfortabel de docenten met elkaar zijn). De tweede keer eindigt met één van de acteurs die de ander kust, terwijl die tweede dit eigenlijk niet wil. Na afloop van de tweede scène stel je vragen aan de klas:

- *Wat hebben we gezien?*
- *Is dit iets wat in het echt ook voorkomt?*
- *Wat vind je hiervan?*

Vertel de leerlingen dat de acteurs de kus/knuffel scène zullen herhalen, maar dat de klas dit keer, telkens als ze zien dat er iets fout gaat, “STOP” kunnen roepen. Als ze de scène stoppen, zeggen ze wat er mis gaat *en bedenken ze alternatieven* om de scène te veranderen. Denk na over de parallellen tussen de eerste en de tweede scène, over hoe consent gegeven kan worden herkent en hoe je om kan gaan met afwijzing.

Het nabespreken van deze oefening doe je door samen te vatten welke punten tijdens de activiteit naar voren zijn gekomen. Mocht je het nodig vinden kun je vragen: Wat was makkelijk/moeilijk? Hoe voel je je na deze oefening? Is dit iets wat je in het echte leven gaat gebruiken?



DOCENTENTIPS



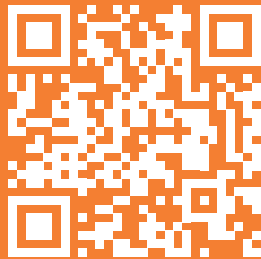
Voor deze activiteit stellen wij voor dat er ten minste twee begeleiders zijn. Wanneer de acteurs de video “Thee en toestemming” opvoeren en een kus/knuffel gebruiken in plaats van thee, is het belangrijk dat zij het gebrek aan toestemming van een van de betrokken partijen duidelijk maken.

Er zijn enkele mogelijke wijzigingen in deze oefening:

- Als het niet mogelijk is meer dan één docent te betrekken, kun je besluiten de video twee keer te laten zien, en bij de tweede keer kunnen de leerlingen ‘stop’ roepen om de video te pauzeren en vervolgens alternatieve scenario’s bedenken.
- Je kunt de leerlingen ook de scènes voor de tweede (of derde) ronde laten naspelen in groepjes van ofwel twee, (alleen twee acteurs die samen overleggen) ofwel drie tot vijf, (twee acteurs en de rest om stop te roepen). Zorg ervoor dat de leerlingen weten dat ze, ook al acteren ze, niemand’s grenzen mogen overschrijden. Laat de leerlingen ‘stop’ roepen naar hun scenepartner als ze voelen dat er geen sprake van consent is met wat zij doen, of wat er bij hun wordt gedaan (zodat beide/alle leerlingen stop kunnen roepen, ongeacht wie de “grensoverschrijdende rol” speelt).

Dit zijn scènes die de leerlingen misschien bekend voorkomen; ze hebben ze waarschijnlijk gezien in films en tv-series, of misschien hebben ze zoiets zelf meegemaakt. Moedig ze aan om te herkennen, na te denken, en uit te spreken waar ze het niet mee eens zijn, en om voor zichzelf en anderen op te komen als zoiets in het echte leven gebeurt.

Als u de video aan de klas laat zien, is het belangrijk om te weten dat de eenvoud van de beeldspraak en de animaties ervoor kan zorgen dat de video een beetje absurd en daardoor grappig kan overkomen. Het blijft een zeer ernstig onderwerp, dat dezelfde ernst moet worden behandeld. Stel je voor hoe een leerling die is aangerand of verkracht zich moet voelen als de rest van de klas hard begint te lachen om die scènes. Probeer om de leerlingen in te laten zien dat het oké is om te lachen, als ze kunnen uitleggen dat het inderdaad absurd is om dit soort gedrag te vertonen met thee en dat het nog absurder is om dit met seks te doen, maar dat dit helaas vaak genoeg gebeurt en helemaal niet grappig is.



WWW.INCLUDEDPROJECT.EU