

## Les 3



# Speak up! wat is JA en wat NEE?

Deze derde les gaat over het leren inzien en uitspreken van je wensen en grenzen bij intimiteit en seks. Hoe zorg je dat het leuk is en blijft? Het belangrijkste daarbij is dat je leert 'en begrijpt: 'ik ben van mij!'.

Dit betekent dat je goed nadenkt over je eigen wensen en grenzen en voor jezelf opkomt. En dat je tegelijkertijd respecteert hoe dat voor een ander is. Is dat ongeveer hetzelfde, of juist heel anders? Want door je uit te spreken, kun jij het verschil voor jezelf en de wereld om je heen maken! Hoe kaart je het aan als je ergens 'weer eens' vervelend opdringerig flirtgedrag ziet? Of seksestereotype grapjes hoort of als iemand meisjes anders beoordeelt dan jongens? Wat raakt jou en hoe geef je je eigen (seksuele) grenzen eigenlijk aan?



## Seksregels - 10 min.

### Klassikaal - Herhaal de seksregels uit Les 2.

Communicatieve vaardigheden, hoe zeg je ergens wat van?

Het hebben van wensen en grenzen is één ding, maar ze uitspreken/aangeven is een tweede. Soms weet je niet goed hoe je kunt aangeven wat je wil of juist niet wil. Wellicht hoor je anderen dingen zeggen of zie je dingen gebeuren die jouw grenzen, normen of waarden overschrijden. Hoe kom je in dat soort gevallen voor jezelf of jouw mening op? Hieronder wat suggesties om dit bespreekbaar te maken met je leerlingen.

Wanneer en hoe merk je dat je iets/het leuk vindt, en hoe merkte je dat bij de ander?

Soms is het niet altijd 100% duidelijk wat je wel wilt en wat je niet wilt. Dat kan verwarrend zijn, voor jou maar ook voor de ander. Dat is niet raar.

Je weet niet altijd van tevoren wat je grens is of wat je ergens van vindt. Vaak weet je dat pas achteraf. Bedenk wat je vindt of voelt en hoe je dit zou willen verwoorden.

Spreek vanuit jezelf: dit betekent dat je altijd vanuit de 'Ik' praat.

Probeer rustig en helder te verwoorden wat je vindt.

Oefen ermee in kleine en veilige situaties.

Neem even een time-out als je het gevoel hebt even na te willen denken over wat er gebeurt en wat je daarvan vindt. Dat kun je ook zo zeggen: ik wil er graag even over nadenken en kom er later op terug

## Time out | Check | Kies! - 15 min.

### Klassikaal

Met deze oefening leren jongeren hun eigen grenzen te herkennen en 'ja', 'nee' en gevoelens van twijfel te benoemen. De leerlingen gaan in tweetallen tegenover elkaar staan. Noem telkens een manier om elkaar te begroeten.

Vraag de leerlingen vervolgens kort na te denken of ze door een medeleerling op de genoemde wijze begroet/benaderd willen worden.

Als iedere leerling heeft gekozen, laat je ze hun keuze uitspreken naar de persoon tegenover hen. Belangrijk is dat ze de begroeting **NIET UITVOEREN**: het gaat erom dat ze hun eigen grenzen leren herkennen en dit uitspreken naar een ander.



Ik noem telkens een andere manier om elkaar te begroeten of op elkaar af te stappen. MAAR JE GAAT DAT NIET DOEN! Je denkt na of je dit wel of niet wilt. Kies welk gevoel jij daarbij hebt.

3

Belangrijk hierbij is dat het niet gaat over degene die tegenover je staat, maar of jij die begroeting bij deze persoon zou willen. Voel waar jouw grens ligt. Als ik een seintje geef, leg je om de beurt kort aan elkaar uit wat je vindt. Het is belangrijk dat je eerlijk bent over je gevoel. Als de één het wel zou willen en de ander niet, wil dat niet zeggen dat de ander je niet aardig vindt. Er is heel veel verschil in wat mensen fijn vinden in lijflijk contact met anderen. Ook als ze elkaar aardig vinden of vrienden zijn.



Noem iedere keer één vorm en geef ze kort bedenktijd: kies JA, NEE of TWIJFEL. Geef een seintje om ze te laten uitwisselen. Halve minuut voor de één en een halve minuut voor de ander. Laat ze daarna doorschuiven en noem een volgende vorm. Kies uit onderstaande lijst random door elkaar:

- Een high-five geven
- Aankijken en knikje met je hoofd
- Handshake met halve hug
- "Hoi ....! (naam noemen)
- Handshake
- Elkaar omhelzen : 'huggen'
- Boks
- Tik op de billen
- Drie zoenen op de wangen
- Één zoen op de wang

4

Kies welk gevoel je er bij hebt en vertel aan de persoon tegenover je of je een ja, nee of twijfelgevoel hebt.

Na elke begroeting schuift de rij aan één kant een plekje naar links zodat iedereen telkens iemand anders tegenover zich krijgt.

Belangrijk: Monitor wat jouw klas nodig heeft om actief deel te blijven nemen. Loop rond, stimuleer en complimenteer waar nodig.

**Reflectie – 10 min.****Klassikaal**

Bespreek de werkvorm na met de leerlingen. Maak hierbij eventueel gebruik van één of meerdere vragen:

- Hoe was het om de ander te vertellen dat je iets wel of niet wilt? Of twijfelt?
- Wat voelde je als de ander tegenover je er anders over dacht?
- Maakt het verschil uit of er een jongen of een meisje tegenover je staat?
- Is het anders als je iemand beter kent?
- Heb je er beter mee geleerd wat je zelf eigenlijk wilt?
- Heb je er beter mee geleerd ja of nee te zeggen, denk je?

Bespreek:

Misschien heb je het wel al eens meegemaakt dat een ander verder gaat dan jij wilt. Dat is niet oké. Wees daarom altijd duidelijk over wat je wel en niet wilt! Dat is lang niet altijd gemakkelijk, maar vage signalen worden niet altijd opgepikt of anders geïnterpreteerd dan dat jij bedoelt. Toch ben jij degene die bepaalt hoe ver je wilt gaan. Tips:

- Neem je gevoel serieus.
- Geef zo duidelijk mogelijk aan wat je niet wilt en zeg bv: 'Dit wil ik niet'
- Zeg ook wat je van de ander verwacht, bv "ik wil dat je hiermee stopt"!
- Praat over wat je wel fijn vindt.
- Loop weg als het aangeven van je grens niets oplevert of het voor jou te ver gaat.



6

**Wat raakt jou - 5 min.****Individueel**

Iedereen beschrijft voor zichzelf een onderwerp of situatie rond intimiteit/seks/relaties (gebruik hiervoor de bijlage 'Wat raakt jou').

Dit kan eventueel in relatie tot seksestereotypen/dubbele moraal, wat je raakt, waar je ongemakkelijk van wordt of waar je je aan ergert. Het kan iets zijn dat je zelf hebt mee gemaakt, of iets naar aanleiding van wat je leerde bij de eerdergenoemde Spelregels. Het kan ook iets zijn wat je van anderen hebt gehoord waar je van dacht "daar werd ik erg ongemakkelijk van" of "dat vond ik heel stom of vervelend". Het hoeven geen grote dingen te zijn. Het gaat erom dat je durft te zeggen hoe je ergens tegenover staat. Kleine dingen maken vaak het grootste verschil!

Voorbeeld: een vriendin liet mij een keer seks-appjes van haar vriendje lezen. Dat vond ik erg ongemakkelijk, want hij woont bij mij in de straat en ik weet niet meer hoe ik me moet gedragen als ik hem tegenkom...! Ook vond ik het raar dat ze dat aan mij liet zien.

Tip! Je kunt leerlingen ook een voorbeeld laten geven vanuit een andere context, als ze er moeite mee hebben. Bijvoorbeeld: ik liep laatst in de stad met een vriendin en mijn vriendin werd heel vervelend nagefloten door een groepje jongens. Toen ze niet reageerde, liepen ze achter ons aan en zaten aan haar billen.



### In viertallen - 5 min.

In het groepje vertelt iedereen wat hij/zij heeft opgeschreven. Deel dus allemaal waar je zelf ongemakkelijk van wordt of wat je stom of vervelend vond. Iedereen luistert naar elkaar en stelt vragen als iets onduidelijk is. Wat voor de ene persoon ongemakkelijk of vervelend is kan voor de ander heel normaal zijn. Bespreek dit in het groepje zonder te oordelen of oplossingen te bedenken. De oefening gaat om het uitspreken en benoemen van het gevoel wat hen raakte.

7

8

### Huiswerkopdracht - 5 min.

#### Klassikaal (maar leerlingen zitten nog in de groepjes)

Belangrijk: mocht jouw klas behoefte hebben aan meer begeleiding/structuur: sla onderstaande huiswerkopdracht dan over en begeleidt deze brainstorm in Les 4 (staat ook genoemd op de slides in Les 4)

Ter voorbereiding op Les 4 gaan de leerlingen als huiswerkopdracht zelf een antwoord geven op de vraag; hoe kan ik seksueel overschrijdend gedrag voorkomen en voor mijzelf en anderen het verschil maken? (Zie bijlage 'Huiswerkopdracht')

Leg uit dat de leerlingen nu aan de slag gaan met dat wat ze leerden in 'Ik ben van mij!'. Hoe willen ze bijdragen aan het respecteren van wensen en grenzen? Of anderen over de seksregels leren? Of seksestereotypen en dubbel moraal doorbreken?

Ieder groepje gaat een plan maken.

Neem daarbij mee: hoe kan ik anderen meegeven wat ik nu weet, dat ik mag ontdekken en dat dat voor iedereen anders kan zijn en dat ik beter weet waar ik op kan letten bij de ander.

De actie die jullie bedenken is bedoeld om datgene wat jullie ongemakkelijk, stom, irritant of juist heel belangrijk vinden onder de aandacht te brengen. Daarmee draagt de actie bij aan het tegengaan van seksueel overschrijdend gedrag. Denk aan het schrijven van een rap, een actie op straat of op school.

Wijs de leerlingen eventueel op voorbeelden als de posters/spreuken van Loesje ([www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)), het maken van eigen tegelwijsheden op [www.tegelspreukmaker.nl](http://www.tegelspreukmaker.nl). of de neme-generator (<https://memegenerator.net/>). Ze kunnen flyers verspreiden, een petitie starten, een eed bedenken die jongeren kunnen afleggen etc. Help groepjes die moeilijk op gang komen eventueel met ideeën.

Tijdens de vierde les presenteren jullie deze ideeën aan elkaar. De beste ideeën worden in deze les verder uitgewerkt en vervolgens ook echt uitgevoerd!

Jullie beschrijven in drie stappen wat je gaat doen;

1. Waar wil je aandacht voor vragen en waarom?
2. Vervolgens beschrijf je de activiteit die je hiervoor bedacht
3. Hoe ga je deze activiteit uitvoeren? Het moet een reëel uitvoerbaar plan zijn.

Benoem dat de leerlingen hun concept in de volgende les moeten presenteren aan de klas in een korte presentatie van drie minuten.

Laat eventueel ter inspiratie de filmpjes zien van eerdere succesvolle acties in dit kader! (onder de noemer 'We can young').

<http://youtu.be/Hh9-Y5fi0q4>  
<http://youtu.be/6-MLTYBApOM>  
[http://youtu.be/OFHS\\_7H7RII](http://youtu.be/OFHS_7H7RII)

