

Docentenhandleiding

- Leeftijd: 16+
- Geschikt voor: mbo
- Tijd: 45-60 minuten
- Vakgebied: Burgerschap en Nederlands. Daarnaast sluit het aan bij denk- en leer-voorwaardelijke vaardigheden (voorheen 21e-eeuwse vaardigheden) en kan het gebruikt worden voor seksuele voorlichting.
- Kernbegrippen: respect, consent, communicatie, intimiteit en seksualiteit.

Communicatie tijdens de seks

Durf jij aan je lover of scharrel aan te geven wat je lekker vindt tijdens de seks? 3FM-dj Eva Koreman en seksinfluencer Linda de Munck zoeken voor je uit hoe je dit het beste aanpakt. Hoe maak je seks leuk? Hoe geef je aan wat je fijn vindt? En wat je niet fijn vindt?

Opgelet: Mogelijk zit er in je klas een student die een nare (seksuele) ervaring heeft meegemaakt. Deze video en lesbrief kunnen helpen dit onderwerp bespreekbaar te maken. Het is goed om je te realiseren dat de video voor sommige studenten als expliciet kan worden ervaren en/of emotionele reacties kan oproepen.

Leerdoelen

Aan het einde van deze les kunnen de studenten een duidelijke mening vormen over grenzen aangeven tijdens intimiteit. Ze kunnen deze mening verdedigen en zich verplaatsen in een ander.

Aan het einde van de les kunnen de studenten hun eigen gedrag evalueren en begrijpen hoe dit invloed kan hebben op anderen. Ze worden zich bewust hoe zij respectvol kunnen omgaan met de grenzen en normen en waarden van anderen.

Opbouw les

Klassengesprek: Wat betekent respect voor jou? (20 minuten)

In het klassengesprek bespreek je het onderwerp respect. Als docent kun je kiezen om het gesprek te begeleiden of hieraan deel te nemen. Optioneel: de studenten kunnen voorafgaand aan het gesprek op het [werkblad](#) individueel de vragen beantwoorden.

Video: 'Communicatie tijdens de seks' (10 minuten)

Bekijk de video [Communicatie tijdens de seks](#). Let op: deze video bevat expliciet taalgebruik, wij adviseren om eerst het klassengesprek over dit onderwerp te voeren, voordat je de video bekijkt. Na de video kan je het onderwerp bespreken aan de hand van de verwerkingsopdracht.

Verwerking: 'Over de streep' (20 minuten)

Als verwerking van de video kun je de stellingen gebruiken voor de interactieve opdracht 'Over de streep'. Tijdens deze opdracht splits je de groep in tweeën en maak je op een laagdrempelige manier de onderwerpen consent en communicatie bespreekbaar. Tevens werk je aan het groepsgevoel.

Op [pagina 5](#) van deze docentenhandleiding vind je definities van begrippen en extra verdieping.

Inleiding

Introduceer het onderwerp van de les en vertel vervolgens dat het thema dat jullie gaan bespreken gevoelig kan liggen. Geef aan dat het oké is als een student op een moment in de les geen antwoord wil geven op een vraag. Tevens is het belangrijk om aan te geven dat de klas rekening met elkaar moet houden. Je weet namelijk nooit wat er in andermans hoofd afspeelt.

Als introductie op het onderwerp voer je een klassengesprek, je zet de studenten aan tot nadenken over gestelde vragen rondom respect. Vervolgens bekijk je de video [Communicatie tijdens de seks](#) (10 minuten). Daarna ga je middels de interactieve opdracht 'Over de streep' met de studenten dieper in op het onderwerp consent en grenzen aangeven tijdens intimiteit.

Voorafgaand aan het kijken van de video kan je de volgende kijkvraag meegeven: *Herken je iets in de video?* Door de kijkvraag wordt een actieve kijkhouding van ze verwacht en weten ze, dat na het kijken om hun mening kan worden gevraagd. Vertel tot slot dat de video 10 minuten duurt, zodat de studenten weten wat ze kunnen verwachten.

Omgangsregels voor een veilige sfeer

Bij het behandelen van een gevoelig onderwerp is het creëren van een veilige omgeving van belang. Een veilige omgeving kan je niet garanderen, maar wel stimuleren. Om onveilige situaties te voorkomen zal de docent af en toe grenzen moeten stellen tijdens de les. Hierbij is het fijn om terug te kunnen komen op afgesproken omgangsregels. Zo is de grens gebaseerd op een feit 'Je gaat een grens over, want...' en niet op een mening 'Ik vind dat je de grens over gaat, want...'. De regels kunnen de algemene omgangsregels van de school zijn, maar nog beter als deze samen met de klas worden opgesteld. Zo is de kans groter dat de klas zich verantwoordelijk voelt voor het in standhouden van de gedragsregels.

Voorbeeldregels die (samen met) de studenten opgesteld kunnen worden:

- We laten elkaar uitpraten;
- We respecteren elkaars mening;
- We houden rekening met elkaar;
- We zorgen ervoor dat iedereen zich veilig voelt;
- Wordt het te veel? Voel je vrij om het lokaal te verlaten.

Respect en toestemming

Uitgangspunt voor een veilige, gezonde seksuele relatie (in welke vorm dan ook) is dat ieders gevoelens en grenzen worden gerespecteerd. Beide partners moeten toestemming geven voor elke seksuele handeling. Seksualiteit beleven met elkaar vraagt om openheid en bij de ander durven aan te geven wat je wel en wat je niet wilt (Bron: [MIND Korrelatie](#)).

Klassengesprek (voor de video)

20 min

In het klassengesprek bespreek je het onderwerp respect. Respect vormt de basis van alle relaties en interacties. Om dit onderwerp te bespreken kun je onderstaande vragen gebruiken, deze zijn bedoeld om de studenten tot nadenken te zetten en bewuster te maken van hun eigen gedrag en mening. Je kunt ook eigen vragen inbrengen rondom respect en waardering.

Benadruk dat het hier om de mening van de student gaat en dat deze kan verschillen met die van anderen. Geef aan dat het oké is als een student liever geen antwoord geeft, je kunt ervoor kiezen om de studenten alleen voor zichzelf de vragen te laten beantwoorden en deze niet klassikaal te bespreken. Hiervoor kun je gebruik maken van het [werkblad](#).

- 1) Kies een persoon waar jij waardering voor hebt, dit mag iedereen zijn. Wat maakt het dat jij waardering hebt voor die persoon?
- 2) Beschrijf twee dingen in een ander die jij waardeert.
- 3) Wat betekent respect voor jou?
- 4) Hoe voel jij je wanneer een ander respectvol met jou omgaat?
- 5) Op welke manieren kun je respect tonen voor de ander?
- 6) Hoe reageer je wanneer je merkt dat een ander geen respect heeft voor jou?

Tips:

- Begin niet onvoorbereid aan een gesprek. Neem de tijd om van tevoren over het onderwerp na te denken.
- Zorg voor een opstelling waarin de studenten elkaar allemaal zonder veel moeite kunnen aankijken
 - Maak aantekeningen tijdens het gesprek. Dit helpt zowel de gespreksleider als de groep om de lijn van het gesprek te volgen, dit kun je ook op whiteboard noteren.
 - Iedereen hanteert een andere denkwijze. Er zijn snelle denkers (degenen die meestal geneigd zijn snel hun mening te ventileren) en denkers die meer tijd gebruiken om hun gedachten te vormen en te ordenen. Vat daarom af en toe het gesprek samen. We hebben nu dit en dit besproken. Maar wat denken jullie van...?
- De studenten hebben het recht om te zwijgen. Niet iedereen hoeft aan het woord te komen: actief luisteren is even waardevol.
- Geef aan dat het gesprek een groepsproces is, waarbij je samenbouwt aan een antwoord op de vraag.
- Als een student zegt; 'omdat mijn vader dat zegt', dan is dat geen 'geldige' reden. Vraag op deze momenten door en zeg: 'Wat denk jij er zelf van?'
- Rond een gesprek altijd af. Dat kan bijvoorbeeld door – samen met de groep – de lijn van het gesprek na te lopen, te bekijken of er een of meerdere conclusies kunnen worden getrokken. Je kunt ook de mooiste uitspraken van het gesprek laten benoemen, of vragen of de studenten iets hebben gehoord dat ze nog lang zullen onthouden.

Meer weten over hoe je als docent een gesprek leidt? Bekijk [de gesprekshandleiding van Diversion](#).

Over de Streep (na de video)

20 min

Bespreek het thema in de klas. Doe dit aan de hand van onderstaande stellingen. Als docent neem je de rol van begeleider aan. Het is belangrijk om te benoemen dat er geen foute antwoorden of verkeerde vragen zijn. De studenten moeten zich op hun gemak voelen binnen de oefening. Omdat het een gevoelig onderwerp is, kun je ervoor kiezen om niet door te vragen na het stellen van de stelling.

Begin de activiteit door de klas in twee groepen te verdelen en ze twee rijen te laten vormen met de gezichten naar elkaar toe, ongeveer 1 meter tussen de groepen. In het midden van de groep kun je een lijn van plakband, touw o.i.d. plaatsen, of de studenten wijzen op een denkbeeldige lijn; de streep. Iedereen die het eens is met de genoemde stelling gaat op de streep staan, de overige blijven op hun plek. Als de studenten op hun plek staan, vraag de studenten om zich heen te kijken naar de mensen met wie ze een mening delen.

Als begeleider kun je een student vragen zijn of haar keuze toe te lichten, dit student is vrij om geen antwoord te geven. Verwijs hier weer naar de eerder gemaakte omgangsregels.

Stellingen:

Wat betekent respect voor jou?:

- Respect is meer dan alleen waardering hebben voor wat de ander doet.
- Respect is iets wat je moet verdienen.
- Als je respect hebt, sta je in de bus op voor een ouder persoon.
- Het hebben van respect is belangrijk in relaties.
- Het merken dat anderen respect voor jou hebben geeft een goed gevoel.
- Respect is rekening houden met de gevoelens en ervaringen van anderen.
- Het onderbreken van een ander heeft niets te maken met het hebben van respect.

Communicatie rondom intimiteit:

- Praten over intimiteit zoals flirten, zoenen en knuffelen is onnodig.
- Praten over zoenen, knuffelen of seks vind ik geen probleem.
- Als ik het leuk vond is het goed, wat de ander ervan vond maakt mij niet uit.
- Een ander moet maar zeggen als die iets niet prettig vindt (ik hoef hier niet naar te vragen).
- Communicatie is een must in relaties.
- Seks is én zal altijd een taboeonderwerp blijven.
- Het hebben van een orgasme is het doel van seks, lukt dit niet, dan is het mislukt.
- Ik heb er geen last van als een ander iets niet prettig vond wat ik deed.
- Soms is het goed om een orgasme te faken, om van de seks af te zijn.
- Je moet open en eerlijk zijn naar je bedpartner over eventuele soa's.
- Het beantwoorden van deze stellingen vond ik moeilijk.
- Ik heb mijzelf door deze stellingen beter leren kennen.

Respect betekent aanzien, eerbied of waardering, die men heeft voor (of ontvangt van) iemand of iets vanwege zijn kwaliteiten, prestaties of vaardigheden (Bron: [Wikipedia](#)).

Consent betekent wederzijdse toestemming of wederzijdse instemming. Iedereen die meedoet met de seksuele handelingen, heeft aangegeven dat deze dat graag wil en wordt niet gedwongen (Bron: [Seksuele vorming](#)).

De **orgasmekloof** is een begrip dat verwijst naar de algemene ongelijkheid tussen heteroseksuele mannen en vrouwen op het gebied van seksuele bevrediging, en meer bepaald het verschil in hoe vaak zij een orgasme hebben tijdens seksuele handelingen (Bron: [Wikipedia](#)).

Onder **seksualiteit** verstaan we de handelingen die gericht zijn op intiem lichamelijk contact die gepaard gaan met gevoelens van opwinding, lust en passie. Seks varieert van zoenen tot het hebben van geslachts-gemeenschap, van intimiteit tussen twee geliefden tot (samen) porno kijken (Bron: [MIND Korrelatie](#)).

Mensen die asexueel zijn voelen weinig of geen seksuele aantrekkingskracht en hebben beperkte of geen interesse in seks. Bij **aseksualiteit** kan je wel romantische gevoelens hebben of behoefte aan intimiteit (Bron: [MIND Korrelatie](#)).

Extra verdieping

Twijfel je of een een seksuele ervaring over je grens was? Of voel je, je ergens niet lekker bij? [Check of dit over je grens was](#).

Wanneer gaat jou iets te ver? Test het in de [Can you fix it](#) grijp in en bepaal de afloop. Een interactieve tool gemaakt door Sense Info, SOA-Aids Nederland en Expertisecentrum Rutgers.

Bekijk het educatiedossier [Grenzen aangeven](#) voor meer lesmateriaal en video's.

Bekijk de website [seksuelevorming.nl](#). Hier vind je tips en tools voor professionals in het onderwijs om seksualiteit in de klas bespreekbaar te maken.

Bekijk de websites [seksualiteit.nl](#) en [sense.info](#). Op deze websites vind je Informatie over genderdiversiteit, seksualiteit en andere gerelateerde onderwerpen.

Tot slot

HUMAN is altijd benieuwd naar de manier waarop bovenstaande opdrachten in de klas zijn behandeld. Heb je tips en/of aanvullingen voor ons of voor andere docenten? Dan kan je een mail sturen naar educatie@human.nl. Bedankt!

Vragen of hulp nodig?

Heb je vragen n.a.v. de aflevering? Kijk op www.sense.info, voor betrouwbare informatie over seksualiteit. Je kunt hier ook terecht voor hulp via chat, mail of telefoon of ga naar een Sense-spreekuur van de GGD.

Werkblad

Respect, de basis van consent

1) Kies een persoon waar jij waardering voor hebt, dit mag iedereen zijn. Wat maakt het dat jij waardering hebt voor die persoon?

2) Beschrijf twee dingen in een ander die jij waardeert.

3) Wat betekent respect voor jou?

4) Hoe voel jij je wanneer een ander respectvol met jou omgaat?

5) Op welke manieren kun jij respect tonen voor de ander?

6) Hoe reageer jij wanneer je merkt dat een ander geen respect voor jou heeft?
