

# Do you want to?

## Docentenhandleiding



Video's over seksualiteit, communicatie en grenzen

# Do you want to?

## Docentenhandleiding

Video's over seksualiteit, communicatie en grenzen



Gefinancierd door  
de Europese Unie

*Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite opvattingen en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Nationaal Agentschap weer. Noch de Europese Unie, noch het Nationaal Agentschap kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.*

# Inleiding

**“Do you want to?” is educatief materiaal geproduceerd door RFSU uit Zweden om pesterijen, misbruik en seksueel geweld te voorkomen, en om wederzijdse toestemming te bevorderen. Door middel van een aantal korte video’s en follow-up discussievragen willen we gesprekken over seksualiteit, communicatie en grenzen op gang brengen. Het materiaal is vertaald en ondertiteld in het Nederlands. De lessen zijn gemaakt voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs.**

Hoe weet je zeker dat de ander echt seks wil? En hoe weet je wat je zelf wilt? In bed, voor een webcam, op een feestje of op een langverwachte date - situaties komen voor en zijn soms een beetje anders dan de betrokkenen in eerste instantie dachten. Het doel van *Do you want to?* is om jongeren handvatten te geven om beter met deze situaties om te gaan.

Er zijn 3 lessen. In de eerste twee lessen worden twee video’s behandeld en in de laatste les één video. Elke video duurt ongeveer twee tot drie minuten. Na elke video is er een groepsdiscussie aan de hand van een aantal discussievragen. Een les duurt 45 minuten.

*Alternatief: Sommige docenten kiezen ervoor om één video per les te tonen en na te bespreken. In dat geval zijn er 5 lessen.*

## Les 1: Seksualiteit en communicatie

Deze les behandelt de volgende onderwerpen:

- Hoe laat je zien wat je wil?
- Hoe zie je dat bij anderen?
- Communiceren
- Hoe kijken andere jongeren aan tegen de definitie van ‘seks’?
- Omgaan met afwijzing

## Les 2: Groepsdruk en actieve omstanders

Deze les behandelt de volgende onderwerpen:

- Dubbele moraal rondom seksualiteit
- Druk om dingen te doen tegen je wil.
- Hoe kun je reageren bij bijvoorbeeld grensoverschrijdend gedrag als omstander?

## Les 3: Initiatief nemen

Deze les behandelt de volgende onderwerpen:

- Het herkennen van ja- en nee-signalen
- Omgaan met afwijzing

## Tips voorafgaand aan de lessen

### Tips voor creëren veilige sfeer

Neem voordat jullie met de lessen beginnen de 10 gouden regels door:

1. Luister naar elkaar.
2. Accepteer elkaars mening.
3. Veroordeel de ander niet, ook al ben je het er niet mee eens of vind je het vreemd.
4. Lach elkaar niet uit.
5. Gebruik geen grove woorden. Het is een serieus onderwerp.
6. Noem geen namen wanneer je een verhaal vertelt.
7. Alles wat binnen de klas besproken wordt, blijft binnen de klas.
8. Je bepaalt zelf wat je wel of niet wilt vertellen.
9. Geen één vraag is raar.
10. Bedenk eventueel zelf nog een regel samen.

### Tips voor de groepsdiscussie

- Als de groep gemakkelijk een goed lopend gesprek kan voeren, stel de vragen dan rechtstreeks aan de groep.
- Als de groep groot of stil is, of als sommige mensen de neiging hebben om te domineren, kan het beter zijn om de deelnemers in kleinere groepen te laten discussiëren.
- Je kunt ook post-its gebruiken waarop deelnemers alleen of in kleine groepjes hun antwoorden kunnen opschrijven.
- Houd er rekening mee dat de deelnemers de video's anders kunnen interpreteren en waarnemen, soms omdat ze aan hun eigen ervaringen worden herinnerd. Geef daarom altijd aan waar leerlingen terecht kunnen met vragen of zorgen, ook buiten de les.



## **Les 1: Seksualiteit en communicatie**

### **Deze les behandelt de volgende onderwerpen:**

- Hoe laat je zien wat je wil?
- Hoe zie je dat bij anderen?
- Communiceren
- Hoe kijken andere jongeren aan tegen de definitie van 'seks'?
- Omgaan met afwijzing

### **Introductie (5 min)**

In deze les gaan we het hebben over seksualiteit. We gaan twee video's bekijken. Een video waarin jongeren het hebben over wat seks eigenlijk is. In de andere video zien we een verliefd stelletje op de bank zitten, die pogingen doen om aan de ander te laten merken wat ze willen. De video's komen oorspronkelijk uit Zweden en zijn ondertiteld. Na elke video bespreken we wat we hebben gezien en zijn er een paar discussievragen.

### **Onderdeel 1: Wat is seks?**

Deze video is gebaseerd op praten over wat seks is en het feit dat het veel verschillende dingen kan zijn. De deelnemers krijgen de kans om te praten over verwachtingen van wanneer je seks gaat hebben, wat wederzijdse toestemming betekent en wat seks kan zijn. Ze bespreken ook dat sommige mensen voor het eerst seks hebben als ze jonger zijn en anderen als ze ouder zijn, en dat sommige mensen helemaal geen seks hebben. Benadruk bij voorkeur het feit dat we verschillende "eerste keren" kunnen hebben - bijvoorbeeld de eerste keer dat we zoenen, orale seks hebben of penetratieseks hebben.

**Tip:** Het belangrijkste hierbij is om een open sfeer te creëren. Veel leerlingen vinden het erg leuk om woorden rondom seks te zeggen in de klas, terwijl hun volwassen leraar hen bedankt en de woorden op het bord schrijft. Er zijn ook leerlingen die het minder prettig vinden en die hoeven dan ook niet geforceerd mee te doen.

## Optioneel: Woordwolk (10 min)

Maak samen een woordwolk. Zet het woord 'seks' in het midden en plaats er woorden als vingers, masturberen en vrijen omheen. Als je op die manier begint, kiezen de leerlingen eerder woorden die met seks te maken hebben dan woorden die met identiteit en het lichaam te maken hebben. Laat leerlingen woorden noemen die met seks te maken hebben.

1. Bekijk de video '[Wat is seks](#)' (tijdsduur: 1:40 min)
2. Discussie (10 minuten)

Bespreek samen wat je gezien hebt. Voel je vrij om de onderstaande discussievragen te gebruiken.

### Discussievragen

- Wat denk je nadat je de video hebt bekeken?
- Wat is seks? Eén persoon in de video heeft het over "vingeren"; is dat seks? Is masturbatie seks? Is zoenen seks?
- Kun je meer/andere manieren bedenken om seks te hebben?
- Wat betekent het om voor de eerste keer seks te hebben? Is het mogelijk om meerdere keren voor het eerst seks te hebben?
- Eén persoon in de video zegt "je denkt dat het zo goed gaat voor alle anderen" - waarom zeggen ze dat? Wat vind jij daarvan? Waarom denk je dat sommige mensen dat denken?
- Zijn er verwachtingen dat je op een bepaalde leeftijd seks zou moeten hebben? Of is er een verwachting dat je juist geen seks zou moeten hebben?
- Wat betekent communicatie bij seks? Hoe ziet het eruit?
- Kan het moeilijk zijn om te laten zien wat je wilt? Waarom wel/niet?
- Hoe kun je aan een ander laten merken wat je wil?

## Onderdeel 2: Snapt ze het?

In de video ontmoeten we twee mensen die allebei verwachtingen hebben voor de avond. Ze lijken allebei seks met elkaar te willen hebben. Waarom vinden ze het zo moeilijk om dat onder woorden te brengen, ook al lijken ze het allebei te willen? Het komt goed, ze verzamelen eindelijk de moed om ervoor te gaan. Wat geeft hen die moed?

1. Bekijk eerst de video '[Snapt ze het?](#)' (tijdsduur: 2:18 min)
2. Discussie (15 minuten)

Bespreek samen wat je gezien hebt. Voel je vrij om de onderstaande discussievragen te gebruiken.

## Discussievragen

- Wat denk je nadat je de video hebt bekeken?

De jongen denkt “Ze heeft vast al met anderen seks gehad die precies weten wat ze doen.”

- Hoe denkt hij dat andere mannen zijn, of zouden moeten zijn?
- Hoe komt dat?
- Hebben mensen verschillende verwachtingen van mannen en vrouwen als het gaat om het nemen van initiatief en het laten zien aan je partner wat je wilt op seksueel gebied?

Het meisje denkt op een bepaald punt: “Is er iets mis?”

- Waarom denk je dat ze zo denkt?

Ze neemt al vroeg het initiatief door hem in zijn nek te zoenen

- Waar leidt haar initiatief toe, en waarom denk je dat dat zo is?
- Zijn er manieren die hadden kunnen helpen om het soepeler te laten verlopen?

## Optioneel: Oefenen met ‘nee’ zeggen (10 min)

‘Snapt ze het’ gaat over het herkennen van signalen en het nemen van initiatief. In de video vinden beide personen het goed en leuk wat er gaat gebeuren. Het kan natuurlijk ook zijn dat iemand afwijzend reageert op het initiatief van een ander. Hoe doe je dat op een liefdevolle manier?

Laat leerlingen in tweetallen tegenover elkaar staan. Laat de ene leerling een vraag stellen, bijvoorbeeld: “Wil je met me naar de bioscoop?” of “Mag ik je een knuffel geven?” Laat de ander het voorstel afwijzen. Wissel vervolgens om. Bespreek met de leerlingen na hoe het voelde om iemand af te wijzen en om de afwijzing te ontvangen.



## Afsluiten les (5 min)

Vandaag hebben we twee filmpjes gezien. In het eerste filmpje zagen we dat seks veel verschillende dingen kan betekenen. Sommigen denken alleen aan geslachtsgemeenschap tussen een man en een vrouw. Maar seks is zoveel meer dan dat, en dat hopen we in deze les te hebben laten zien.

In de tweede video zagen we het stelletje dat het lastig vond om te laten zien wat ze precies wilden. Communiceren en afstemmen is belangrijk, ook bij seks. Dat kan met woorden, maar ook non-verbaal. Zo zorg je ervoor dat jullie het allebei leuk hebben.

# Les 2: Groepsdruk en actieve omstanders

### Deze les behandelt de volgende onderwerpen:

- Dubbele moraal rondom seksualiteit.
- Druk om dingen te doen tegen je wil.
- Hoe kun je reageren bij bijvoorbeeld grensoverschrijdend gedrag als omstander?

## Introductie (5 min)

In deze les gaan we het hebben over groepsdruk en communicatie. We gaan twee video's bekijken. Een video waarin een jongen aan het videobellen is met twee meiden en hij in een lastige situatie komt. In de andere video zien we een situatie waarin een jongen op een feestje twijfelt of hij als omstander wel of niet moet ingrijpen bij een grensoverschrijdende situatie. De video's komen oorspronkelijk uit Zweden en zijn ondertiteld. Na elke video bespreken we wat we hebben gezien en er zijn een paar discussievragen.

## Onderdeel 1: Gorilla

Deze video geeft een voorbeeld van hoe seksuele intimidatie eruit kan zien en de mogelijkheid om erover te praten. Een belangrijk uitgangspunt van 'Gorilla' is het omdraaien van de machtsverhouding: hoe zou de situatie zijn geweest als het zou gaan om een meid en twee jongens? Op basis van de video kan de groep ook bespreken of wensen en grenzen in online situaties verschillen van offline situaties.



1. Bekijk eerst de video '[Gorilla](#)' (tijdsduur: 2:04 min)
2. Discussie (15 minuten)

**Bespreek samen wat je gezien hebt. Voel je vrij om de onderstaande discussievragen te gebruiken.**

### Discussievragen

- Wat denk je nadat je de video hebt bekeken?
- Waarom denk je dat de meiden zich gedroegen zoals ze deden?
- Waarom denk je dat de jongen akkoord gaat met het uittrekken van zijn shirt?
- Zou de situatie anders zijn geweest als het twee jongens waren geweest die een meid onder druk zetten? Is er een verschil?
- Denk je dat de jongen met iemand zal praten over wat er is gebeurd? Waarom wel/niet?

- Kun je wat er in de video gebeurt seksuele intimidatie noemen?
- Gelden er online andere regels/wetten dan in het echte leven? (Nee, dat doen ze niet!)
- Hoe denk je dat de jongen zich voelt aan het einde van de video? Hoe voelen de meiden zich?
- Wat denk je dat er de dag erna op school gebeurt?

## Onderdeel 2: Just do it!

Als iemand denkt dat er mogelijk seksueel grensoverschrijdend gedrag plaatsvindt, wat kan diegene dan doen om tussenbeide te komen? De leerlingen krijgen de kans om te bespreken hoe je een actieve omstander kunt zijn en wat je specifiek kunt doen, maar ook hoe het voelt en waarom het soms als moeilijk wordt ervaren om in te grijpen. Door te bespreken wat je kunt doen, is de kans groter dat je ingrijpt als er daadwerkelijk iets gebeurt.

In de video horen we de namen van de personages niet. De jongen met de fles in zijn hand is Mustafa. Zijn vriend heet Alex. In deze video bevinden we ons op een huisfeestje. Een jongen is naar de gang gegaan omdat hij iets heeft gezien dat hem dwarszit, en zijn vriend vindt hem daar.

### Wat te doen?



1. Bekijk eerst de video '[Just do it!](#)' (tijdsduur: 1:53 min)
2. Discussie (15 minuten)

**Bespreek samen wat je gezien hebt. Voel je vrij om de onderstaande discussievragen te gebruiken.**

### Discussievragen

- Wat denk/voel je nadat je de video hebt gezien?
- Waarom reageert Mustafa?
- Waarom heeft hij een "slecht gevoel in zijn maag"?
- Waarom weet Alex eerst niet zeker of ze moeten ingrijpen?
- Wat doet de jongens besluiten om iets te doen?
- Wat kunnen Mustafa en Alex doen om tussenbeide te komen? (Voorbeeld: vraag het meisje of ze in orde is; vraag Filip wat hij aan het doen is; zoek de vrienden van het meisje; zoek andere bondgenoten; zoek een volwassene; "per ongeluk" onderbreken of meer/andere ideeën?)

Soms kan ingrijpen moeilijk zijn. Misschien ben je bang voor hoe de persoon/personen om je heen zullen reageren, en soms ken je zowel de dader als het slachtoffer. Bespreek waarom het moeilijk kan zijn, maar benadruk het belang van het vinden van strategieën om iets te doen en seksueel geweld niet te normaliseren.

- Alex zegt “Het is Philip! De jongen die muffins bakt en romantische liedjes schrijft”  
- wat bedoelt hij daarmee? Wie en hoe denken we dat daders zijn?
- Op welke manieren voelt het als een uitdaging om je mond open te doen en in te grijpen als iemand die je kent iets doet wat niet oké is?
- Waarom is het nog steeds belangrijk om tussenbeide te komen als je iets ziet gebeuren dat niet goed voelt?

### Afsluiten les (5 min)

Vandaag hebben we twee filmpjes gezien. In het eerste filmpje zagen we een jongen achter een laptop die zich gedwongen voelde tot een situatie waarin hij zich niet prettig voelde. Dat kan iedereen overkomen. Je kunt hier als je dat wil altijd met iemand over praten die je vertrouwt. Na de tweede video hebben we het gehad over hoe je kunt ingrijpen bij een situatie die niet goed voelt.

#### Tips:

- Denk na voordat je handelt: Je zult het makkelijker vinden om op dat moment te handelen als je van tevoren over de kwestie hebt nagedacht.
- Soms is het makkelijker om het slachtoffer te helpen dan je te richten op de dader.
- Zoek contact met anderen
- Kijk om je heen – is er iemand anders in de buurt die ziet wat jij ziet? Zoek contact met hen en help elkaar.
- Heb de moed om als eerste te handelen.
- Het is nooit te laat: Vergeet niet dat jij degene kunt zijn die achteraf hulp biedt. Neem contact op, bied ondersteuning aan en bied aan om als getuige op te treden.



## Les 3: Initiatief nemen

### Deze les behandelt de volgende onderwerpen:

- Het herkennen van ja- en nee-signalen.
- Omgaan met afwijzing

### Introductie (5 min)

In deze les gaan we het hebben over het herkennen van ja- en nee-signalen. Soms wil je niet beiden hetzelfde, maar door goed op elkaars signalen te letten kun je beter afstemmen en samen bepalen wat voor jullie beiden fijn is.

**Tip:** In deze video zie je twee jongens zoenen. Voor sommige jongeren kan dit confronterend zijn. In deze les ligt er geen focus op de seksuele oriëntatie van de jongens. Het kan fijn zijn als er voorafgaand aan deze lessen al lessen zijn gegeven rondom seksuele diversiteit.

### Onderdeel 1: Basketball guys

In Basketball Guys leggen we de nadruk op communicatie en interactie tijdens seks. De video laat zien hoe het kan gaan als twee mensen verschillende dingen willen, maar in staat zijn om elkaars signalen te voelen en te lezen. De deelnemers krijgen de kans om te bespreken hoe je kunt begrijpen wat iemand wel of niet wil in een seksuele situatie en hoe je kunt laten zien wat je zelf wel of niet wilt.



1. Bekijk eerst de video '[Basketball guys](#)' (tijdsduur: 2:22 min)
2. Discussie (15 minuten)

Besprek samen wat je gezien hebt. Voel je vrij om de onderstaande discussievragen te gebruiken.

#### Discussievragen

- Wat denk je nadat je de video hebt bekeken?
- Een van de jongens merkt dat de ander niet wil zoenen. Hoe merkt hij dat?
- In de video zegt een van de jongens: "Misschien heb je er niet echt zin in?" Kun je nog meer dingen bedenken die je kunt zeggen of doen als je merkt dat de ander geen zin heeft?
- Aan het einde van de video beginnen de jongens weer te zoenen. Wat doen ze om te laten zien dat ze dat willen doen?
- Wat kun je doen als je niet zeker weet wat iemand wil?

## Onderdeel 2: Lijst maken met ja- of nee-signalen (10 min)

Maak een lijst op het bord (of ieder voor zichzelf) met een kolom voor zowel Ja- als Nee-signalen. Stel de vraag: *"Kun je nog andere/meer manieren bedenken waarop iemand kan laten zien dat hij wil zoenen of seks wil hebben?"*

Maak een lijst op het bord (of ieder voor zichzelf) met een kolom voor zowel Ja- als Nee-signalen. Schrijf de suggesties die je krijgt op onder de betreffende kolom).

Benadruk dat een gebrek aan Ja-signalen altijd een Nee-signaal is. En dat als je niet zeker bent of als je geen duidelijke ja-signalen krijgt, het belangrijk is om te stoppen en te vragen. Wederzijdse toestemming en communicatie moeten de hele tijd aanwezig zijn: voor, tijdens en na de seks.

**Voorbeelden van ja-signalen:** Iemands blik ontmoeten, ontspannen zijn, de ander actief aanraken.

**Voorbeelden van nee-signalen:** Je afwenden, star en passief zijn, de ander niet aanraken.

### Discussie (5 min)

- Hoe vonden jullie dat de jongen in de video omging met afwijzing?

## Afsluiten les (5 min)

Vandaag hebben we een video gezien die ging over ja- en nee-signalen. Het is belangrijk om de signalen te controleren, ook al is dat soms moeilijk, en je bent er zelf verantwoordelijk voor dat je dat altijd doet. Soms kan het zijn dat je wordt afgewezen. Dat kan moeilijk zijn. De persoon die wordt afgewezen, moet misschien nadenken over zijn of haar eigen gevoelens en verantwoordelijkheid nemen voor zijn of haar reactie. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens betekent dat je je teleurstelling niet afreageert op de ander. Onthoud, ook bij seks heb je altijd het recht om van gedachten te veranderen!

Vraag aan de leerlingen wat ze van de les(sen) vonden en welke boodschap ze mee naar huis nemen.