

2. Les over wensen en grenzen in relaties

Korte introductie van de les en uitleg programma:

In deze les leer je wat seksueel grensoverschrijdend gedrag is. Je leert dat iedereen eigen grenzen heeft in relaties en dat het belangrijk is om de grenzen van een ander te kennen en te respecteren.

De les *Wensen en Grenzen* gaat over seksueel grensoverschrijdend gedrag. Dat wil zeggen: seksueel gedrag dat over de subjectieve grens van één van de betrokkenen gaat. Vrijen tegen je zin is een duidelijke vorm van grensoverschrijding. Maar ook een klap op de billen of het ongewenst ontvangen van een seksueel getinte foto kunnen als grensoverschrijdend worden ervaren. De meeste jongeren vinden dwang en druk uitoefenen grensoverschrijdend. Zij vinden dat zin in seks van twee kanten moet komen. Ondanks deze opvattingen worden grenzen toch regelmatig overschreden: 11% van de meisjes en 2% van de jongens (12-25 jaar) is wel eens gedwongen om seksuele dingen te doen die ze niet wilden.

Leg uit hoe de les in elkaar steekt

- Kort groepsgesprek (10 min) of vervangen door een introductiefilmpje met uitleg (als interactie moeilijk te organiseren is).
- Dan bekijken studenten zelf twee films op www.canyoufixit.nl.
- Ze beantwoorden voor zichzelf de vragen die hieronder staan (20 min).
- Dan start je de vervolg online meeting en logt iedereen in om de vragen te bespreken (20 min). Als interactie moeilijk te organiseren is, kun je ook het huiswerk laten insturen en feedback geven via mail of, maar dan meer algemeen, in een video.

Voor het groepsgesprek maak je afspraken met de klas om een veilige sfeer te creëren:

Mogelijke afspraken

- Behandel elkaar met respect: laat elkaar uitpraten, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit, gebruik geen scheldwoorden of straattaal; u kunt samen met de klas bepalen welke woorden wél en níet gebruikt worden tijdens deze les.
- Ieder heeft recht op zijn eigen mening.
- De docent geeft iemand een beurt om te spreken, de rest staat op 'mute' zodat er geen mensen door elkaar praten.

Persoonlijke ervaringen en opvattingen worden niet verder verteld. Er kunnen studenten in de klas zitten die ervaring hebben met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Leg uit wat de mogelijkheden zijn als een student behoefte heeft om hier later in een persoonlijk gesprek over door te praten (bv. met jouzelf, of verwijs door naar loopbaanbegeleider, schoolmaatschappelijk werk of zorgcoördinator).

- Groepsgesprek (alternatief: film opnemen waarin u de belangrijkste punten hieronder toelicht en studenten uitlegt wat de opdracht is die ze moeten doen)**

Doel van het gesprek

- Studenten weten dat iedereen eigen grenzen heeft in relaties
- Studenten erkennen dat het belangrijk is om de grenzen van de ander te kennen en te respecteren

Groepsdiscussie

Wensen zijn de dingen die je wilt dat er gebeuren, grenzen laten zien welke dingen je juist *niet* wilt. Stel de volgende vragen:

- Welke verschillen kunnen er zijn tussen wat mensen wel en niet willen in relaties?
- Hoe kun je laten zien wat je wensen zijn?
- Hoe kun je je grenzen laten zien?
- Hoe weet je nu of iemand anders hetzelfde wil?

b. Zelfstandige opdracht: bekijk twee films op www.canyoufixit.nl

Vraag de studenten om naar twee films te kijken:

- Flirten met een ander.
- Scoren.

c. Elke student beantwoordt voor zichzelf de volgende vragen en schrijft hierover een kort verslag*Flirten met een ander*

- Wat zag je gebeuren?
- Wat wilde Sumayra? Wat wilde Remco?
- Waaraan kon je dat zien? Wat deden ze? Wat zeiden ze?
- Hoe zou je het zelf hebben aangepakt?

Scoren

- Wat gebeurde er in de film?
- Wilde Lauren nu wel of geen seks? En Dior?
- Waaraan hadden ze het van elkaar kunnen merken?
- Waarom was het zo lastig voor hen om hierover te praten?
- Wat gebeurde er toen ze niks tegen elkaar zeiden?

d. Nabespreking online (alternatief: terugkoppeling van docent op ingezonden huiswerk, doorloop de vragen en vertel wat de er geantwoord is, wat valt op, wat mist er, aanvullende info geven)

Besprek de films na door per film door de vragen te lopen en studenten een beurt te geven om te vertellen wat ze hebben ingevuld. Als er weinig uit de groep komt, kun je ook een stelling gebruiken:

- Als je echt van iemand houdt, flirt je niet meer met een ander.
 - Als je verkering/een relatie hebt, hoort seks erbij.
-

Conclusie

Relaties worden door twee mensen aangegaan en wat je wel en niet doet, bepaal je samen. Er is geen standaard waar je aan moet voldoen. Geen vaste norm hoe een relatie hoort te zijn. Relaties zijn goed als je het samen goed hebt. Als één van de twee (nog) geen seks wil, is dat de grens. Praten helpt om elkaar te begrijpen en misverstanden en frustraties te voorkomen.

Er gelden altijd 6 seksregels:

1. Toestemming: je wilt het allebei en er is geen twijfel.
2. Vrijwilligheid: niemand moet iets.
3. Gelijkwaardigheid: niemand is de baas.
4. Passend bij de ontwikkeling: het past bij je leeftijd.
5. Gepast voor de context: de plek is oké.
6. Zelfrespect: je hebt respect voor jezelf en de ander.

De Zes seksregels op YouTube

Je kunt deze video laten zien om uitleg te geven aan de zes seksregels:

<https://www.youtube.com/watch?v=DelZoAbOTzk>

Kijk [hier](#) om nog veel meer digitale lesmaterialen te vinden over relaties en seksualiteit voor het mbo!
