

# 1. VERLIEFD/VERSIEREN

De volgende werkvormen zijn bedoeld om

- versiertips te geven
- in te zien dat niet iedereen op dezelfde manier versiert/versierd wil worden
- onderscheid te onderkennen tussen verliefdheid en liefde
- na te denken over jongens-/meisjesverschillen
- te zien dat verliefdheid van alle leeftijden is
- te beseffen dat je zorg moet hebben voor gevoelens van anderen
- te beseffen dat je een blauwtje kan lopen

*Ze veegt de slierten uit haar ogen weg  
En kijkt mij aan, zoals ik later nooit meer  
Aangekeken ben, zoals het ook maar één keer kan.  
En ze zingt.  
Het is prachtig, zeg ik, het is prachtig  
Komt gij hier dikwijls?  
Leven uw ouders nog?  
Hebt ge al een eigen sleutel?  
Studeert ge in Leuven of in Gent?  
Toch niet in Antwerpen zeker?  
Woont ge al op kot?  
Of moogt ge thuis toch alles?  
Het was maar om te lachen, zeg ik,  
Echt waar, dat laatste was maar om te lachen !*

*Uit: "WEG", Josse De Pauw*

## 1.1. VERSIERSCHOOL

### Doelstelling

Inzien dat er verschillende manieren zijn om iemand te versieren.

### Werkwijze:

- De flirttest wordt afgenomen per twee, om beurten interviewen ze elkaar.
- Na invulling worden de flirttypes bepaald en gaat men samen zitten met personen met hetzelfde flirttype.
- In deze groepen gaat men op zoek naar goede versiertips.
- Deze worden allemaal in de grote groep gebracht, zodat je leuke ideeën kan leren.

### Nabespreking

- Herkent men zichzelf in het flirttype?
- Welk zijn de voor- en nadelen van de verschillende types?
- Zijn er nog andere types te bedenken ? (zie "Een lief" p.9)
- Aan wat heb je een hekel, waarom?
- Welke types passen jongens/meisjes toe?
- Wat vind je zelf het leukst, waarom?
- Wat leer je nu uit deze oefening?
- (zie verder versier- en verknaltips).

### Materiaal

Flirttest.

### Duur

30 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## **Flirttest**

### **1. Je gaat een avondje uit? Wat trek je aan?**

- a. ik accentueer mijn mooie kanten ■
- b. kledij is voor mij niet zo belangrijk •
- c. het geeft niet wat, als het maar opvalt ✕
- d. ik wil er verzorgd uitzien ✓

### **2. Het is Valentijnsdag. Wat doe je?**

- a. ik schrijf een gedicht en stuur het op met een boeket bloemen ✓
- b. ik controleer mijn brievenbus ◆
- c. ik stuur anoniem een kleine attentie waaruit blijkt van wie het komt ■
- d. ik breng een serenade ✕

### **3. Welk vervoermiddel spreekt je het meest aan?**

- a. een cabrio sportwagen ◆
- b. een comfortabele wagen met chauffeur ✓
- c. een 2 PK •
- d. een jeep 4x4 ✕

### **4. Welke attractie kies je op de kermis?**

- a. samen eendjes vissen •
- b. de botsauto's ✕
- c. de meest spectaculaire attractie ◆
- d. ik trakteer op olieballen ✓
- e. het spiegelpaleis ■

### **5. Je ziet de jongen of het meisje van je dromen. Wat doe je?**

- a. je kijkt heel indringend in zijn of haar ogen ■
- b. je loopt zogezegd per ongeluk tegen hem/haar aan ✕
- c. ik ga recht op hem/haar af en knoop een gesprek aan •
- d. ik bied hem/haar iets te drinken aan ✓
- e. binnen gehoorsafstand vertel ik een straf verhaal ◆

**6. Je eerst afspraakje. Wat zou je dan samen willen doen?**

- a. je gaat naar een romantische film ✓
- b. gaan dansen ✗
- c. je gaat naar een praatcafé •
- d. gezellig etentje samen ■
- e. benjispringen ◆

**7. X valt op jou, maar jij niet op X. Wat doe je?**

- a. je gaat er één keer mee uit en je neemt een goede vriend(in) mee ■
- b. je legt uitvoerig uit waarom je hem/haar niet ziet zitten •
- c. je wijst haar/hem gewoon af ◆
- d. je geeft een compliment maar zegt dat je niet vrij bent ✓

**8. Je ziet je partner niet langer zitten. Hoe maak je het uit?**

- a. je laat niets meer van je horen ◆
- b. je praat het samen uit en wil vrienden blijven ✓
- c. je zoekt zoveel mogelijk argumenten om aan te tonen dat deze relatie niet verder kan •
- d. op het moment dat hij/zij erbij is pak je iemand anders hartstochtelijk vast ✗
- e. je durft het niet rechtstreeks te zeggen en je schrijft een brief ■

**9. Wat geeft je een kick?**

- a. opwekkende drankjes (smart-drinks) ✗
- b. hard met een brommer rijden ◆
- c. de bovenhand halen in een discussie •
- d. in de bergen onder een waterval staan ■

**10. Welke openingszin gebruik jij?**

- a. Hey babe! ◆
- b. Wat zie je er goed uit! ✓
- c. je laat je vallen en roept: "Help, geef mij mond-op-mond beademing!" •
- d. je zegt terwijl je het eruit neemt: "Er zit een pluisje in je haar!" ✗
- e. Ik ken jou precies ergens van? ■

## ***Welk flirttype ben je?***

- **VERBAAL-HUMORISTISCHE**

Taal is je sterkste troef. Je imponeert de ander door spitsvondig uit de hoek te komen, door humor te gebruiken en rake opmerkingen te lanceren.

- ✕ **FYSIEKE**

Het expliciet gebruiken van je lichaam om de aandacht te trekken en aanrakingen van de ander uit te lokken. Je beweegt veel.

- ✓ **HOFFELIJKE-ZORGENDE**

Je bent attent, charmant en galant. Je stuurt bloemen, houdt het portier open en luistert aandachtig en geïnteresseerd naar alles wat de ander zegt.

- ◆ **STOERE**

Je probeert de aandacht te trekken door indruk te maken, door successen te vertellen, door interessant uit de hoek te komen.

- **SUBTIEL-SENSUELE**

Je zegt niet veel maar je trekt aandacht door je houding en looks. Je speelt op het sensuele, op het mysterieuze, je stelt de ander voor een raadsel.

NAAM:



## 1.2. VERSIER- EN VERKNALTIPS

### Doelstelling

- Inzien dat versieren niet zo eenvoudig is.
- Tips uitwisselen, ervaringen delen.
- Beseffen dat je zorg moet hebben voor gevoelens van anderen.

### Werkwijze

- Maak groepjes en laat elk groepje een lijst van verknaltips maken: wat werkt zeker niet om iemand te versieren?
- Laat elk groepje zijn verknaltips voorstellen en laat ruimte voor reacties en verhalen over ervaringen.
- Stel vanuit de verknaltips samen een lijst op met versiertips. Wat werkt wel?

### Nabespreking

- Hoe komt het dat bepaalde dingen werken, en andere niet?
- Is het belangrijk zorg te hebben voor de ander?
- Hoe kwetsbaar ben je als je verliefd bent?
- Staat ere en leeftijd op versieren?

### Materiaal

- Flappen
- Bord

### Duur

20 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

### 1.3. CONTACT LEGGEN EN VERLEIDEN: WAT IS LEUK?

#### Doelstelling

- Aanvoelen dat je op verschillende manieren contact kan zoeken.
- Beseffen dat iedereen hierin verschilt.
- Beseffen dat jongens en meisjes er andere strategieën op nahouden.
- Tips uitwisselen en beoordelen.

#### Werkwijze

- Leerlingen lezen samen situaties of bekijken video.
- Werkblad invullen in geslachtsidentieke kleine groepjes: opdracht: "wat vind ik zelf leuk of niet leuk als iemand mij wil versieren?"

#### Nabespreking

- Zijn er specifieke verschillen tussen meisjes en jongens? Welke?
- Herken je die in realiteit?
- Zijn er nieuwe tips bij?
- Hoe zou je dit doen of zeggen?
- Waar moet je vooral op letten?

#### Materiaal

Invulblad 'Wat vind ik leuk?'

#### Duur

20 min.

Bron: Vrij naar 'Je zou er Aids van krijgen'

## **Contact leggen**

### ***Marleen (15) zet nooit de eerste stap.***

Ik ben nogal schuchter en zal dus niet de eerste stap zetten. Misschien zal die dag wel eens komen, maar tot nu toe ben ik nog niet hopeloos verliefd geworden op een jongen. Sommigen gebruiken blijkbaar een magisch poeder, want ze hoeven maar met hun vingers te knippen en ze hebben een lief, tenminste voor de avond.

### ***Geert (15) gaat recht op de man af.***

Meestal zijn er vrienden die zeggen, allez, ga er nu naast zitten. Dan doe ik dat. Ik ben vriendelijk tegen dat meisje en laat zien dat ik verliefd op haar ben. Ik probeer haar te verleiden. Ik vraag een kusje, en nog één en nog één.

### ***Leo (18) opereert in alle stilte.***

Ik heb ooit meegemaakt dat een jongen kwam zeggen "Ik maak het aan". Ik zei "Laat maar komen". We hebben dan twee uur naar elkaar zitten gapen en uiteindelijk ben ik naar huis gegaan zonder dat we iets hadden gezegd. Hij zei niets, dus zei ik ook niets. Ik vind dat dus geen goede manier.

### ***Ann (18) brieft over.***

Om het aan te maken laat ik boodschappen overbrengen door een vriendin. Ik schrijf en geef hem veel aandacht. Ik merk wel dat meisjes veel voorzichtiger zijn dan jongens, ze wachten af en laten het niet zo gauw merken.

*Iedereen heeft een andere strategie om met iemand contact te zoeken. Soms lukt het, maar soms ook niet. Misschien is het daarom belangrijk ons af te vragen hoe onze inspanningen overkomen. Of: wat vindt die andere leuk? Begin bij jezelf: veronderstel dat iemand jou graag beter wil leren kennen en contact zoekt. Wat zou je leuk of minder leuk vinden?*



***Wat vind ik leuk?***

***Hoe moet de andere het doen?***

<b>LEUK</b>	<b>NIET LEUK</b>

## 1.4. DOE IK HET GOED?

### Doelstelling

Zien hoe je contact kan leggen.

### Werkwijze

- Brainstorm over situaties die de jongeren zelf hebben meegemaakt, waarin ze contact zochten maar waar het niet zo lukte.
- Speel één van de situaties zo concreet mogelijk na. Vraag een aantal leerlingen als tegenspeler. Maak dezelfde fouten als in het voorbeeld.
- Laat de groep aanduiden wat je verkeerd deed en wat je beter zou kunnen doen. Dit zijn de leerpunten. Schrijf ze op flap.
- Speel de situatie opnieuw (of laat een leerling dit doen) en controleer of met alle opmerkingen rekening werd gehouden.
- Maak daarna paren van twee leerlingen en geef een opdracht tot rollenspel per twee.
- Na deze kleine oefening vraag je twee vrijwilligers om het rollenspel voor de groep te spelen.
- Formuleer op het einde de leerpunten.

### Nabespreking

- Laat eerst de spelers aan het woord. Hoe liep dit? Was dit moeilijk? Wanneer?
- Hoe komt het dat het zo liep? Let erop vooral positieve feedback te geven.
- Daarna de groep. Wat heb je gezien? Wat zou je anders doen? Refereer naar de leerpunten.
- Herken je de situatie? Hoe gaat dit in realiteit?

### Materiaal

Uitgeschreven rolomschrijving (zie bijgevoegd blad) of eigen aangebrachte situaties.

### Duur

60 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## **Situaties**

**Sofie** is nieuw in de groep en kent niemand. Ze kiest er een jongen uit die er wel sympathiek uitziet, stapt op hem toe en doet het volgende: ze legt haar hand op zijn knie en kijkt hem glimlachend aan en zegt "toffe broek, waar heb je die gekocht?" Zonder op een antwoord te wachten gaat ze door met een verhaal over welke winkels in de stad leuke kleren hebben, hoeveel ze kosten, wat ze maandelijks uitgeeft aan kleren, en wat ze absoluut het einde vindt. Tijdens deze uiteenzetting kijkt ze de jongen niet aan, maar houdt wel haar hand op zijn knie. Ze eindigt met de zin: "en hoe was je naam weeral?"

**Karel** stapt naar je toe. Hij kijkt ernstig en houdt een anderhalve meter afstand. Hij houdt zijn armen gevouwen voor zijn borst, met een rimpel in zijn voorhoofd vraagt hij je wie je bent, waar je woont, en of je hier alleen bent. Hij kijkt je aan als je antwoordt, maar geeft geen andere reactie. Hij wacht verder op initiatief van jou.

**Joris** is bang om je aan te spreken. Hij vraagt een vriend naar je toe te gaan, met de boodschap: "ik moet je van Joris komen zeggen dat hij je erg knap vindt". Als je naar Joris kijkt draait hij zich met zijn rug naar jou toe. Je merkt wel dat hij je de verdere avond in het oog houdt. Als je weggaat en naar hem zwaait, negeert hij jou.

**Karen** geeft je een zoen op je mond als je binnenkomt op het feest, en vraagt je wat je wil drinken, terwijl ze door je haar woelt. Je vriend, die bij jou staat, negeert ze volkomen. Ze steekt een sigaret op en steekt haar hand in je zak op zoek naar een aansteker. Ze haalt er je agenda uit en begint erin te bladeren.

## **1.5. HARTSRUBRIEK**

### **Doelstelling**

- Verschillende opties naast elkaar kunnen leggen.
- Zich kunnen inleven in andermans situatie.

### **Werkwijze**

- Geef een hartsvraag per groepje.
- In kleine groepjes een hartsvraag beantwoorden.
- In grote groep wordt de oplossing of het advies meegedeeld.

### **Nabespreking**

- Is dit een goed antwoord op de vraag?
- Kan de ander iets met jouw advies aanvangen?
- Hoe zou jij in die situatie handelen?
- Welke boodschap wil je de jongere geven?
- Wat denken anderen daarvan?

### **Materiaal**

Hartsrubriek

### **Duur**

30 min.

Bron: CGSO

## **Hartsvragen**

Ik weet niet of je me kunt helpen, maar vooruit. Ik ben meestal prima in staat om mijn mond open te doen tegen mensen, maar alleen niet wanneer ik iemand heel leuk vind. Ik heb van alles in m'n kop, maar ik hoor mezelf dan alleen maar de verkeerde dingen zeggen.

Ik ben zó verlegen! Als ik iets tegen iemand wil zeggen die ik aardig vind, krijg ik meteen een rood hoofd. Wat moet ik hieraan doen?

Ik ben een meisje van 16 en heb een leuke jongen ontmoet. Ik denk dat hij mij ook wel ziet zitten, maar geen verder contact durft te leggen. Hoe pak ik deze situatie aan?

Ik ben verliefd op een oudere jongen die aan trouwen denkt (met een ander meisje). Kan ik hem nog mijn liefde betuigen?

Ik ben nu eens op deze, dan op de andere verliefd. Wat moet ik hiermee? Is dat omdat mijn liefde niet sterk genoeg is?

Als je denkt dat iemand om je geeft en je houdt ook van hem, is dat voldoende voor een relatie?

Mijn verliefdheid is nooit wederkerig, is dat mijn schuld?

Er is een jongen die ik zeer tof vond. Hij heeft mij al geschreven dat hij iets speciaals in mij ziet. Als hij achter mij rijdt, rijdt hij steeds trager om mij niet te moeten voorbijsteken. Hij is schuchter. Moet ik hem gewoon laten doen en wachten, of moet ik de eerste stap zetten?

## 1.6. CONTACT-ADVERTENTIE

### Doelstelling

Zich bewust zijn van de verwachtingen die men heeft t.a.v. een partner.

### Werkwijze

- Opdracht: stel een advertentie op waarin je om kennismaking vraagt met de ideale jongen/meisje met wie je later zou willen samenleven. Specificeer welke eigenschappen, uiterlijk of karakter die ideale partner moet bezitten.
- In groep voorlezen of ophangen.

### Nabespreking

- Welke eigenschappen zijn gegeerd en populair?
- Welke eigenschappen zijn niet populair?
- Welke rol speelt uiterlijk?
- Aantrekkelijk zijn, met wat heeft dat vooral te maken?

### Materiaal

Pen en papier.

### Duur

20 min.

Bron: Vrij naar 'jongeren en relaties' (knap meisje zoekt tedere partner)

## 1.7. EEN BLAUWTJE LOPEN

### Doelstelling

- Beseffen dat iedereen wel eens een blauwtje loopt.
- Beseffen dat een afwijzing hard kan aankomen.
- Zien dat er verschillende manieren zijn om met een afwijzing om te gaan.

### Werkwijze

- Als opwarming vertel je een verhaal (zie ook boekentips) waarin iemand die je belangrijk vindt, je afwijst. Je vertelt kort hoe je je dan voelt.
- Vraag hen stil te staan bij een eigen ervaring waarin ze door iemand anders werden afgewezen: door een lief, vrienden, op school, ouders,... Geef tijd om na te denken.
- Vraag hen stil te staan bij wat er allemaal in hen omgaat bij een afwijzing:
  - Wat zie je? Over welke informatie beschik je?
  - Wat voel je?
  - Wat denk je?
  - Wat wil je?
- Vat samen aan het bord of op een flap.

### Nabespreking

- Wat doe je met je gevoel?
- Wat voel je allemaal, hoe benoem je dit?
- Praat je met anderen over wat je voelt? Met wie?
- Wat helpt je als je je afgewezen voelt?
- Kan je vermijden dat dit gebeurt?

### Materiaal

Verhaal, invulblad.

### Duur

20 min.

## Verhaal

“Caroline nam me bij de arm. Ze was zelfs nog roder dan daarnet. “Dansen?”

Ik stond op. Ik was zo stoned als een konijn. We dansten dicht tegen elkaar aan. Caroline Corbeil was een echte leidster op de dansvloer. Ik liet haar maar doen. Ik had nauwelijks aandacht voor de muziek, ik zweefde, zalig... Vooral die saxofoon was zo goed dat het bijna vals leek.

Plotseling ontdekte ik dat Caroline ook borsten had, wat een verrassing! Ze prikten in mijn maag. Ik wilde bewijzen dat ik ook kon leiden. Ik nam haar strak in mijn armen, zoals de andere stelletjes, aangemoedigd door de saxofoon. Daar stond ik nu, Roodkapje dicht tegen me aan en ze reageerde op al die keren dat ik haar tegen me aandrukte. Een tel later realiseerde ik me dat we elkaar op de mond aan het kussen waren. Net als in de film, met de ogen dicht. Ik hield ze dicht, en had ze beter niet open kunnen doen. Want toen ik weer keek, staarde ik recht in Aniks ogen. Ze bekeek ons. Ik wist zeker dat ze besepte dat Caroline als substituut moest dienen; ik kuste Caroline omdat ik haar niet kon kussen. Toen werd ineens alles zo ingewikkeld. Anik die me het een en ander wilde laten zien, trok Patrick Ferlands hoofd naar zich toe en kuste hem. Toen schrok ik me een ongeluk. Mijn hart brak en ik was misselijk. Ik wist zeker dat ik Anik Vincent nu voor altijd kwijt was.

Caroline Corbeil had haar ogen dicht en zag niets. En ze begreep er zeker niets van toen ik halverwege de slow terug naar de kant wilde gaan. Toen rende ik naar de W.C. Ik was kotsmisselijk.”

Uit: Plante Raymond, *Gekke lente*, Clavis, Hasselt, 1992.

<b>Wat zie ik?</b>	<b>Wat voel ik?</b>	<b>Wat denk ik?</b>	<b>Wat wil ik?</b>
<p>Caroline is in vorm. Ze reageert op mijn initiatief. Ik beseft dat we kussen. Anik kijkt ons aan. Anik kust Patrick. Caroline heeft niets gemerkt.</p>	<p>Ik geniet van het dansen. Ik geniet van het zoenen. Ik ben verrast. Ik schrik van de blik van Anik. Ik voel me misselijk worden. Mijn hart breekt. Ik ben verliefd op Anik.</p>	<p>Ik denk dat Caroline voor substituut moet dienen omdat ik Anik niet kan krijgen. Ik denk dat Anik probeert me jaloers te maken. Ik denk dat ik haar kwijt ben. Ik denk dat Caroline er niets van begrijpt.</p>	<p>Ik wil bewijzen dat ik ook kan leiden in het dansen. Ik wil me amuseren. Ik wil Anik niet kwijt.</p>



## 1.8. LIEFDESVERDRIET

### Doelstelling

- Kunnen verwoorden wat in je omgaat als je liefdesverdriet hebt.
- Zien hoe je kan omgaan met liefdesverdriet.

### Werkwijze

- Bekijk het woordveld en omcirkel die woorden die volgens jou te maken hebben met liefdesverdriet.
- Verdeel de groep in kleinere groepjes en vergelijk de woordvelden. Bespreek de betekenis van de woorden, en kies er vijf uit die gemeenschappelijk zijn.
- Bespreek na in grote groep.

### Nabespreking

- Is liefdesverdriet altijd hetzelfde? Welke verschillen hebben jullie gevonden?
- Wat zijn de gemeenschappelijkheden? Is er een verschil tussen verdriet en liefdesverdriet?
- Hoe ga je ermee om? Wat helpt, wat niet?
- Hoe genees je van liefdesverdriet? Denk je nog vaak aan vroegere liefdes?
- Leer je hier iets uit voor jezelf?
- Zijn er goede manieren om het uit te maken met je lief? Kan je daarna nog vrienden blijven?

### Materiaal

Woordveld liefdesverdriet.

### Duur

30 min.



## 1.9. HELPEN OF HINDEREN

### Doelstelling

- Beseffen dat reacties van anderen veel pijn kunnen doen, maar ook veel kunnen betekenen.
- Inzien hoe je zelf vrienden kan helpen.

### Werkwijze

- Uit een lijst van reacties haal je die vijf reacties van anderen die het meest helpen, wanneer je een blauwtje gelopen hebt.
- Duid ook de vijf meest hinderende reacties aan.
- Vul de lijst aan met eigen ervaringen.

### Nabespreking

- Wat maakt dat iets helpt?
- Wat maakt dat iets hindert?
- Wat heb je hieruit geleerd?

### Materiaal

Lijst van uitspraken.

### Duur

15 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## ***Uitspraken***

**HELPT**

**HINDERT**

Trek het je niet aan, hij/zij was de moeite niet.

Jullie passen niet bij elkaar.

Ander en beter.

Ik denk dat hij/zij nu met Sam is.

Je had er nooit aan moeten beginnen.

Het zal de ander nog spijten.

Misschien ben je te hard van stapel gelopen?

Je had maar wat toegeeflijker moeten zijn.

Ik denk dat de ander je heel erg mist.

Ik denk dat nog niet alles verloren is.

Ik zie jou wel zitten, ik ben verliefd op jou.

Hoera, je bent weer vrij, gaan we vanavond op veroveringstocht?

Zullen we gaan fietsen of naar de film gaan?

Maak je geen zorgen, iemand als jij kan de beste krijgen.

**HELPT**

**HINDERT**

Zou je niet iets aan je uiterlijk doen?

Misschien ben je homo of lesbisch?

Ik heb de ander laten weten dat je heel erg in de put zit.

Het moest er vroeg of laat toch van komen, ik zag het wel.

Ik weet wat er achter zit, maar mag jou niets vertellen.

Je bent wie je bent, laat niemand jou iets aanpraten.

Zou je niet nog eens een poging wagen?

Wil je er met mij over praten?

Als het te lastig wordt, bel mij.

Als je het wil zal ik hem/haar om het hoekje helpen.

Het was de ware toch niet?

## 1.10. ONVOORZIENE OMSTANDIGHEDEN

### Doelstelling

Zien hoe je op een leuke manier contact kan leggen.

### Werkwijze

- Doe eerst een opwarmer (zie introductie en opwarming).
- Ga in een kring staan en leg uit wat de bedoeling is. Soms leren we nog het meest van slechte ervaringen. We gaan de slechtst mogelijke manieren om te versieren zoeken.
- Gooi een bal naar één van de jongeren in de kring en stel één van de vragen uit het lijstje: "De slechtst denkbare manier om ...".
- De jongere geeft een duidelijk antwoord of toont zijn reactie en gooit de bal terug. Je kan dezelfde vraag stellen aan verschillende jongeren.
- Let erop dat er voldoende vertrouwen is in de groep en geef als begeleider het voorbeeld door openlijk uit te komen voor je stomiteiten.

### Nabespreking

- Juist reageren in situaties is soms zeer moeilijk, en we weten vaak beter hoe we het niet moeten doen. Wat leren we hieruit?
- (Ga verder met "Doe ik het goed?".)

### Materiaal

Bal.

### Duur

10 tot 20 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

### ***De slechtst denkbare manier om ...***

- je beste vriend aan een lief te helpen
- iemand af te wijzen
- iemand in bed te krijgen
- iemand aan te raken
- met iemand een praatje te beginnen
- iemand te zeggen dat zijn/haar geur je niet aanstaat
- iemand te zeggen dat je hem/haar zo fantastisch vindt
- je interesse in iemand te laten blijken
- iemand duidelijk te maken dat je wil uitgenodigd worden ten dans
- iemand te zeggen hoe knap je hem/haar vindt
- iemand duidelijk te maken dat je lesbisch bent
- iemand een pluim te geven
- iemand op zijn teen te trappen
- iemand je boosheid te laten zien

## 1.11. VERLIEFDE GEVOELENIS

### Doelstelling

Zicht krijgen op wat in je omgaat als je verliefd bent.

### Werkwijze 1

- Laat de jongeren brainstormen over de vraag wat er met je gebeurt als je verliefd bent.
- Schrijf alles op wat er gezegd wordt.

### Werkwijze 2

- Deel het werkblad "Verliefde gevoelens" uit.
- Laat hen aanduiden wat ze met verliefdheid associëren. Aanvullen mag ook natuurlijk.

### Nabespreking

- Overloop wat er allemaal gezegd of aangeduid is en ga na wat vooral positief is en wat ook negatief kan zijn, en waarom.
- Bekijk de gevolgen van het verliefd-zijn op je gedrag in allerlei situaties.
- Hoe ga je om met die gevoelens? Vertel je het aan iedereen of schrijf je in stilte lange brieven?
- Vertel je altijd aan diegene op wie je verliefd bent over je gevoelens? Waarom?
- Is er iets mis met je als je nog nooit verliefd bent geweest? Waarom niet?
- Is er een leeftijd waarop mensen niet meer verliefd worden? Is je moeder of vader soms nog verliefd? Zou je dat weten of zien?
- Als je weet dat de verliefdheid niet wederzijds is, hoe ga je daarmee om? Wie neem je in vertrouwen?

### Materiaal

- Werkblad: Verliefde gevoelens.
- Bord of flap.

### Duur

30 min.

Bron: WG Goede Minnaars CGSO



## ***Vlinderlijst***

Zenuwachtig

Angstig

Vlinders in de buik

Verlegen

Verstrooid

Niet meer kunnen eten

Overal zijn/haar naam opschrijven

Langs zijn/haar huis rijden

Dromen

Telefoneren en neerleggen

Gedichten schrijven

Er niet kunnen over zwijgen

Rood worden

Uren voor de spiegel staan

Twijfelen over je uiterlijk

Vol zelfvertrouwen zijn

Gevoel de wereld aan te kunnen

Energie hebben

Angst een blauwtje te lopen

Niet weten wat zeggen

In de zevende hemel zijn

## **Boekentips**

- Geen wonder dat moeder met de goudvissen praat (Ed Franck)
- Susanne Dantine (Bart Moeyaert)
- Amel (Zohra Zarouali)
- De wereld is linkshandig (Margaret Mahy)
- Wanneer zie ik je weer? (Harry Mazer)
- De trimbaan (Inne Dros)
- Je moet dansen op mijn graf (Aiden Chambers)
- Bekentenissen van Adriaan Mole (Sue Townsend)
- Kartonnen dozen (Tom Lanoye)

Meer informatie:

Nationaal Centrum voor Jeugdliteratuur vzw  
Minderbroedersstraat 22  
2000 Antwerpen.

T 03 234 16 67

## 2. RELATIES

De volgende werkvormen zijn bedoeld om

- verschillende soorten relaties te kennen
- het verschil tussen liefde, vriendschap en verliefdheid te kennen
- te beseffen hoe je vorm kan geven aan een relatie
- te weten waarom "een lief hebben" zo belangrijk is voor sommigen
- waarden in een relatie te onderkennen
- jongens-/meisjesverschillen te herkennen
- te weten wat te doen bij conflicten
- ideeën te krijgen hoe je een relatie boeiend kan houden
- na te denken over hoe je met elkaar kan omgaan
- stil te staan bij hoe je het uitmaakt, en wat daarna
- te leren welke liefdesbronnen je hebt
- na te denken over hetero-, homo- of lesbische relaties
- te beseffen welke betekenis ouderschap heeft voor een relatie

*Vijfjarenplan*

*Ik hou van jou. Hou jij van wat niet kan.  
Hou jij van je capaciteiten, ik van je gebreken.  
Jij van je trots, en ik van hoe die zacht kan breken  
In mijn armen. Jij van je moed. Ik van je zwakte nu en dan.*

*Hou jij van de toekomst. Ik van wat voorbij is gegaan.  
Hou jij van de honderd levens die je wilde leven.  
Ik hou van dat ene dat is overgebleven  
En van hoe je daarom zo ver weg kunt zijn dicht tegen me aan.*

*Ik hou van wat is. Jij van wat zou.  
Hou jij van mij. Ik hou van jou.*

*Herman De Coninck.*

## 2.1. MIJN DROOMPRINS(ES) IS

### Doelstelling

- Aangeven welke eigenschappen ik belangrijk vind bij een lief.
- Aanvaarden dat er verschillen kunnen zijn.

### Werkwijze

- Elke deelnemer krijgt een blad waarop verschillende eigenschappen staan waaraan iemand kan of moet beantwoorden.
- Bedoeling is dat ieder drie eigenschappen kiest waaraan hun droomprins(es) moet beantwoorden en twee eigenschappen die ze niet zien zitten en waarop ze zouden afknappen.

### Nabespreking

- Hoe belangrijk is deze eigenschap voor jou? Waarom?
- Kies je iemand om zijn/haar eigenschappen?
- Kan je je voorstellen dat je partner eigenschappen heeft die je niet ziet zitten?
- Hoe ga je daarmee om?
- Kan je iemand veranderen?
- Wat zou jij doen als iemand jou wil veranderen?
- Bestaat de droomprins(es)?

### Materiaal

Lijst met eigenschappen van droomprins(es).

### Duur

20 min.

***Mijn droomprins(es) is iemand die: ...***

<input type="checkbox"/> vriendelijk is	<input type="checkbox"/> me begrijpt
<input type="checkbox"/> slim is	<input type="checkbox"/> netjes is
<input type="checkbox"/> sportief is	<input type="checkbox"/> slordig is
<input type="checkbox"/> van dezelfde muziek houdt als ik	<input type="checkbox"/> lief is
<input type="checkbox"/> verstandig is	<input type="checkbox"/> lui is
<input type="checkbox"/> niet met anderen naar bed gaat	<input type="checkbox"/> koppig is
<input type="checkbox"/> serieus is	<input type="checkbox"/> veel geld heeft
<input type="checkbox"/> vrolijk is	<input type="checkbox"/> van me houdt
<input type="checkbox"/> druk is	<input type="checkbox"/> creatief is
<input type="checkbox"/> rustig is	<input type="checkbox"/> me vrijheid geeft
<input type="checkbox"/> het huishouden doet	<input type="checkbox"/> gierig is
<input type="checkbox"/> buitenshuis gaat werken	<input type="checkbox"/> hard kan werken
<input type="checkbox"/> lekker kan vrijen	<input type="checkbox"/> seks niet zo belangrijk vindt
<input type="checkbox"/> graag uit gaat	<input type="checkbox"/> een goede moeder is
<input type="checkbox"/> veel leest	<input type="checkbox"/> een goede vader is

## 2.2. EEN LIEF

### Doelstelling

- Beseffen wat het kan betekenen om 'een lief' te hebben.
- Verschillen kunnen zien en aanvaarden.

### Werkwijze

- Je krijgt een invulblad met enkele vragen over hoe je ermee omgaat "een lief" te hebben of niet te hebben.
- Vul dit blad individueel in.

### Nabespreking

- Je kan de jongens en meisjes in kleine groepjes bij elkaar zetten om de vragen te overlopen.
- In plenum vat je samen wat de belangrijkste overeenkomsten en verschillen zijn die men geconstateerd heeft. Breng ze op flap.
- Sta stil bij de verschillen in verwachtingen: wat betekenen ze en praat je erover met elkaar?
- Hoe ga je om met deze verschillen?

### Materiaal

Invulblad met vragen.

### Duur

20 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## ***Een lief***

Regelmatig wordt er gevraagd of je al een lief hebt. Alsof je dat zo vlug mogelijk moet hebben en alsof er iets mis is met jou als je het niet hebt.

Verandert er veel in je leven als je een lief hebt, en voor iedereen op dezelfde manier?

Je krijgt een invulblad met vragen over hoe je ermee omgaat "een lief" te hebben of niet te hebben.

## ***Vragen***

Wat verandert er in je leven als je een lief zou hebben?

Welke verwachtingen stel je aan een lief?

Vanaf wanneer noem je iemand een lief?

Is het belangrijk een lief te hebben? Waarom?

Hoe is dit voor de jongens? Hoe is dit voor meisjes?

Bekijkt men je anders met of zonder lief? Hoe?

## 2.3. MIJN LIEF ZEGT

### Doelstelling

- Klarheid krijgen in de waarden die je in een relatie stelt en de verwachtingen die je koestert.
- Weerbaar zijn tegen sociale druk.

### Werkwijze

Het is een gespreksmethodiek. Op een kaartje staat een aanzet, waarop je je mening geeft. Anderen kunnen aanvullen of tegenspreken.

Geef de aanzet zo concreet mogelijk door in de rol te stappen van het lief en de uitspraak met de nodige intonatie te doen.

### Nabespreking

- Heb je dit al meegemaakt?
- Wie zou ook zo reageren?
- Wie zou anders reageren?
- Wat denk je van je reactie?
- Wat denk je van andere reacties?
- Wat kunnen de gevolgen zijn?
- Wat kan je doen als je een probleem hebt met wat de ander doet of voelt?
- Kan je iemand dwingen iets te aanvaarden?

### Materiaal

Kaartjes (mijn lief zegt).

### Duur

40 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO



## ***Mijn lief zegt ...***

ik ben verliefd op je vriend(in)  
ik wil alleen op reis  
laten we samen eens een pornofilm bekijken  
we gaan samen lekker vrijen in je kamer  
ik wil pas vrijen nadat we getrouwd zijn  
wij mogen geen ruzie maken  
dit mag je nooit aan iemand anders vertellen  
mijn vriend(in) is homo (lesbisch) geworden, ik wil hem (haar) niet meer zien  
lesbische vrouwen zijn net mannen  
als je dikker wordt moet ik je niet meer  
ik heb lekker gemasturbeerd  
ik verkleed me graag in het andere geslacht  
ik hou van kinderen  
ik wil later een eigen huis  
ik wil later geen kinderen  
als we zwanger worden, doen we abortus  
ik wil alles weten over je ex-liefjes  
ik wil dat je me alles vertelt  
ik wil dat we elke zondag bij mijn ouders gaan eten  
ik heb een hekel aan je ouders  
mijn vrienden vinden het maar niks dat jij mijn liefje bent  
ik wil alleen kunnen op stap gaan  
ik weet niet of ik altijd je liefje zal blijven  
hoe zie je er weeral uit!  
je adem stinkt  
moet je niet op dieet?  
ik zie het niet meer zitten  
soms twijfel ik aan onze relatie  
ik wil later het huishouden doen

## 2.4. BEN IK EEN GOEDE MINNAAR?

### Doelstelling

- Jezelf bevragen over je kwaliteiten als minnaar.
- Inzien dat in een relatie het gaat om zowel geven als krijgen.

### Werkwijze

- Vul individueel of per twee de relatietest in.
- Geef de scoresleutel, zodat ieder (paar) voor zichzelf kan berekenen tot welke groep hij of zij behoort.
- Geef de omschrijving van de vier categorieën en bespreek die.
- Overloop vervolgens de antwoorden, en laat argumenteren waarom men bepaalde antwoorden heeft gegeven.

### Nabespreking

- Is het moeilijk een "goede minnaar" te zijn?
- Wanneer is het moeilijk, wanneer niet?
- Waar en hoe leer je dit?
- Zijn er absolute waarheden te verkopen, of is alles afhankelijk van de situatie? Geef voorbeelden.
- Wat heb je hieruit geleerd?

### Materiaal

Goede minnaars test.

Bron: De Vrijen Courant '97, In Petto

### Scoretabel

A	B	C
3	2	1
2	1	3
2	1	3
1	3	2
1	2	3
3	1	2
2	1	3
2	3	1

## **Goede Minnaars Test**

**Jij en je lief liggen samen in de zetel. Jij streelt je lief en geraakt stilaan opgewonden. Maar je lief masseert steeds de meest ongevoelige plekjes bij jou. Wat ga je doen om jullie plezier te verhogen?**

- A. Spontaan zeg ik dat ze/hij uit mijn navelbuik moet blijven en beter op die plek kan strelen.
- B. Ik kronkel mij in alle richtingen en hoop dat hij/zij zo mijn gevoelige plekjes aanraakt.
- C. Zij/hij moet maar zelf ontdekken wat ik leuk vind.

**Jullie kennen elkaar nu al een tijdje en vrijen met elkaar. Dit lijkt de liefde van jullie leven. Dus waarom zou je nog met een condoom vrijen?**

- A. Gedurende weken zeur je over dat vervelende rubbertje en je laat je partner naar een oplossing zoeken.
- B. Tijdens het vrijen en in het heetst van de strijd, probeer je stiekem het condoom te verwijderen.
- C. Je stelt voor om samen een aidstest te doen en na een negatief resultaat op de pil over te stappen.

**Op stap met vrienden. Je partner wou niet mee want hij/zij moet studeren. Je amuseert je geweldig. Een knappe jongen/meisje knoopt een gesprek met je aan. Na een tijdje probeert die ander jou te versieren. Wat doe je?**

- A. Aandacht is prettig en ik laat het mij welgevallen. Vanavond vertel ik mijn lief hoe ik in de smaak gevallen ben.
- B. Ik drink stevig door en daag hem/haar verder uit. Na een uur staan we te vrijen.
- C. Ik denk aan mijn studerend lief en rem tijdig af.

**Je verjaardag. Blijkbaar zijn al je vrienden en je lief je vergeten. Je gaf nochtans genoeg hints. Om negen uur 's avonds gaat de bel. Je vrienden en je lief staan voor de deur en zingen "lang zal ie leven...".**

- A. Je knalt de deur toe. Nu moeten ze niet meer afkomen, op dit late uur.
- B. Je laat ze verder zingen, nodigt hen uit en jullie bouwen nog een feestje.
- C. Ze mogen binnen maar je gezicht staat op onweer. Twee uur later heb je het wel gehad. Iedereen buiten!

**Gisteren maakte je ruzie met je partner. 's Anderendaags voel je je schuldig, want je was zelf erg in de fout. Na school wacht je hem/haar op om je verontschuldigingen aan te bieden. Maar hij/zij wandelt vrolijk met een knap iemand hand in hand naar buiten. Wat nu?**

- A. Je voelt je boos en jaloers, je negeert hem/haar en je loopt weg.
- B. Je begint over koetjes en kalfjes te praten. Je doet alsof er nooit een ruzie heeft plaatsgevonden.
- C. Je biedt je verontschuldigingen aan, ook al lijd je misschien gezichtsverlies tegenover die andere.

**Mijn moeder zegt dat ik altijd mijn zin wil. Mijn leerkracht vindt mij een tikkeltje brutaal. Karel zegt dat ik een eenzaat ben. Veerle vindt mij te druk.**

- A. Ik zal toch eens navragen waarom ze dit allemaal vertellen over mij. Tijd voor een goed gesprek.
- B. Oei, ik zal mij maar aanpassen. Ik wil dat iedereen mij tof vindt.
- C. Jezus, als ik daar allemaal rekening mee moet houden. Ik ken mezelf toch het beste.

**Je beste vriend is op de dool. Relatie op de klippen, ruzie met de ouders, geen zakgeld meer omwille van een boete,... En hij had zo graag een nieuwe CD gekocht.**

- A. Je leent hem geld op voorwaarde dat hij je binnen de maand terugbetaalt.
- B. Dat hij maar eens goed zweet: ruzie maken met iedereen, geen helm opzetten,... Boontje komt om zijn loontje.
- C. Je geeft hem die CD cadeau. Dat zal hem opfleuren.

**Het was een fijne avond. Veel vrienden, goede muziek en veel gedanst. Je partner wil naar huis want hij/zij is zeer moe. Voor de deur knuffelen jullie nog wat in de auto. Jij hebt zin in meer...**

- A. en blijft verder knuffelen tot hij/zij mij uit de auto gooit. Wie niet waagt...
- B. maar mijn partner is moe en ik por hem/haar aan om te gaan slapen.
- C. en ik begin zijn/haar broek open te trekken. Als zij/hij tegenstribbelt, word ik boos.

## **Goede Minnaars Test: Scores**

### **Van 23 tot 30**

Een uitmuntende minnaar of vriend ben jij!

Communicatie en zelfvertrouwen zijn de sleutel tot je succes. Direct, eerlijk en toch rekening houden met de ander. Je laat zeker niet met je sollen. Groepsdruk is je vreemd, je vriend(in) zal zeker niet klagen wat betreft verrassingen of kleine attenties. Je weet niet alleen wat je zelf leuk vindt, maar je hebt ook aandacht voor de gevoelens van anderen. Je eigen genot kan je op de tweede plaats zetten. Maar pas op voor overmoed. Blijf creatief met je relaties omgaan en succes is verzekerd.

### **van 15 tot 22**

Op de goede weg.

Je vrienden en je partner zijn waarschijnlijk redelijk tevreden over jou. Enkele zwakke plekken kunnen nog aangepakt worden. Ben je soms jaloers, durf je niet altijd zeggen wat op je lever ligt, mis je soms de nodige dosis humor? Durf je af en toe niet voorstellen een condoom te gebruiken? Loopt de communicatie met je partner soms fout? Hoe wordt ik perfectionist? Lees bovenstaande tekst, of een eerlijk gesprek helpt ook.

### **van 7 tot 14**

't Valt wel mee maar het kan veel beter.

Afhankelijk van je humeur, het moment, de druk van je vrienden zal je al dan niet beter scoren. Je durft af en toe ook acteren om je doel te bereiken of om je partner jaloers te maken. Of misschien zit je in een verkeerde vriendenkring. Dit hoeft allemaal niet. Ook jij bent best oké. Laat je niet afschrikken en kom voor je echte gevoelens uit. Alles kan je leren, ook omgang met vrienden en partners. Pak de koe bij de horens.

### **Van 0 tot 6**

Werk aan de winkel.

Alle hens aan dek. Zoek in de telefoongids het adres van de zelfhulpgroep 'relaties'. Succes.

## 2.5. AANVAARDBAAR OF NIET?

### Doelstelling

Onderkennen van waarden en grenzen binnen een relatie.

### Werkwijze

- Deel de groep in een jongens- en meisjesgroep in ( of twee gemengde groepen).
- Om beurten trekken de groepen een kaartje en plaatsen dit na overleg op een 'aanvaardbaarheidsschaal'.
- De groep die het kaartje getrokken heeft, geeft uitleg en de andere groep kan reageren.
- Men probeert tot een consensus te komen.
- Daarna wordt het kaartje definitief geplaatst.
- Indien er geen consensus bereikt wordt, houden we dit kaartje apart.

### Materiaal

Kaartjes en aanvaardbaarheidsschaal (m.a.w. kaart 'niet aanvaardbaar' en 'aanvaardbaar' aan elke kant plaatsen).

### Nabespreking

- In welk geval kan dit wel of niet? Geef voorbeelden.
- Waarom is dit al of niet aanvaardbaar?
- Onder welke condities zou je dit kunnen aanvaarden?
- Bespreek de verschillen in standpunten bij de kaartjes waar geen consensus over is. Zoek met wat de verschillen te maken hebben.
- Besluit met te zeggen dat over dit onderwerp verschillende meningen bestaan.

### Duur

30 min.

Bron: Jewitt, Carey, Exploring Healthy Sexuality, FPA, 1994

## ***Variant***

Indien rond een aantal uitspraken geen consensus bestaat, kan je er één uitkiezen om verder rond te werken.

### **Een debat**

- Je verdeelt de groep in 2 kampen en laat de een argumenten voor, en de ander argumenten tegen formuleren.
- Je zet een debat op tussen twee vertegenwoordigers van de groep: ieder krijgt 5 minuten om zijn argumenten toe te lichten zonder interferenties van de ander, daarna kan men repliceren op wat de ander gezegd heeft en wat volgens jou onjuist is.
- Na 15 minuten laat je de groepen aan het woord over wat ze gehoord hebben.
- Je vat samen wat de belangrijkste verschillen zijn tussen de twee standpunten.
- Voeg eraan toe dat van mening verschillen goed kan zijn.

### **Een discussie**

- Je werkt in kleine groepjes en laat de jongeren opschrijven wat argumenten voor en tegen deze stelling zijn.
- In plenum zet je argumenten op een rij en bespreek je ze:
  - Wat weegt meer door? Waarom?
  - Waar zitten overeenkomsten tussen beide standpunten?
  - Kunnen we de stelling nuanceren?
  - Kunnen we akkoord zijn over volgende formulering?
- Vat samen wat de verschillen zijn, maar leg de nadruk op de overeenkomst en de nuancering.

### ***Aanvaardbaar of niet?***

Flirten met anderen terwijl je een relatie hebt	Seks hebben tegen je zin om je vriend/vriendin een plezier te doen
Naar bed gaan met verschillende partners	Niet meer omgaan met een vriend omdat je lief dat niet leuk vindt
Van mening verschillen over de relatie	Liegen tegen je ouders of vrienden over wat je doet en waar je naar toe gaat
Uitgaan met je vrienden zonder je lief	Een relatie hebben met iemand van een ander geloof
Veel discussiëren	Uitgaan met iemand van een ander ras
Elkaar pijn doen	Naar bed gaan met iemand zonder verliefd te zijn
Seks weigeren	De baas spelen of de ander de baas laten spelen
Een minnaar of minnares hebben met medeweten van je partner	Een minnaar of minnares hebben zonder dat je partner het weet
Eerlijk zijn hoewel je weet dat de waarheid zal kwetsen	Zich masturberen
Seksueel trouw zijn aan elkaar	Liegen tegen je lief omdat je denkt dat de waarheid zal kwetsen



## 2.6. LIEFDE - VRIENDSCHAP - VERLIEFDHEID

### Doelstelling

- Beseffen dat verliefdheid, vriendschap en liefde verschillende gevoelens zijn.
- Beseffen dat er veel mythes bestaan.

### Werkwijze

- Invulblad individueel laten invullen.
- Bespreken in grote groep.

### Nabespreking

- Met welke uitspraak heb je last? Waarom?
- Wat denken anderen hierover? Waarom?
- Hoe zit het met je ervaringen op dit terrein?
- Sluiten liefde, vriendschap en verliefdheid elkaar uit?

### Materiaal

Invulblad

### Duur

40 min.

Bron: Vincent, M., Love needs Learning, 1994

## ***Liefde, waar gaat het om?***

Ga je al of niet akkoord met deze uitspraken?

<b>UITSPRAAK</b>	<b>JA</b>	<b>NEEN</b>
Liefde op het eerste zicht bestaat.		
Je kan van iemand houden en hem/haar niet aardig vinden.		
Er is maar één persoon op wie je verliefd kan worden.		
Als je van iemand houdt kan je hem/haar veranderen.		
Liefde heeft enkel betrekking op het hart, niet op het hoofd.		
Liefde is gevend.		
Liefde is een gevoel en een instinct.		
Hoe meer je verliefd bent, hoe meer je met anderen wil delen.		
Jaloezie is een teken van liefde.		
Je houdt van iemand als je buik sprongetjes maakt elke keer als je hem/haar ziet.		
Liefde is een beslissing.		
De beste basis voor liefde is vriendschap.		
Fysieke aantrekking kan plots, liefde heeft tijd nodig.		
Je kan nog vrienden blijven als je het als 'lief' met elkaar uitmaakt.		
Er bestaat voor iedereen ergens een ideale partner.		
Seks en liefde hebben niets met elkaar te maken.		

## 2.7. LIEFDESTEST

### Doelstelling

- Beseffen dat er een verschillende invulling kan gegeven worden aan het begrip 'Liefde'.
- Reflecteren op hoe je liefde in je leven een plaats wil geven.

### Werkwijze

- Leg uit dat we niet allemaal hetzelfde verstaan onder liefde, en dat dit een grote invloed heeft op hoe je daarmee omgaat. Stel de test voor.
- Laat ieder individueel de test invullen en zijn of haar score berekenen. Deze score verwijst naar een categorie.
- Geef wat uitleg bij de drie categorieën. Geef geen waardeoordeel. Vraag of men dit herkent.

### Nabespreking

- Wat leer je hieruit?
- Heb je er een idee van waarom je zo over liefde denkt? Welke ervaringen, belevenissen, observaties, dromen zijn van invloed?
- Wat zijn de consequenties van het eigen liefdesidee. Welke invloed heeft dit op je gedrag en gevoelens, je verwachtingen naar anderen?

### Materiaal

- Liefdestest: A=1, B=2, C=3
- 5 punten: romantisch liefdesconcept
- 5-10 punten: puur relatieconcept
- 10-15 punten: polygaam liefdesconcept.

### Duur

30 min.

Bron: Geïnspireerd door T. Jacobs: WG Goede Minnaars

## ***Liefdestest***

### **Als twee mensen elkaar echt graag zien, wat moeten ze elkaar dan beloven**

- A. onze relatie is voor altijd
- B. onze relatie is voor lange tijd
- C. onze relatie is voor zolang we het goed hebben

### **Als twee mensen elkaar echt graag zien**

- A. dan gebeurt dit maar één in je leven
- B. dan gebeurt dit nu, maar kan dit later ook met iemand anders gebeuren
- C. dan kan dit nu ook met anderen gebeuren

### **Als twee mensen elkaar echt graag zien en toch scheiden**

- A. blijf je na een scheiding alleen
- B. ga je na een scheiding opnieuw een relatie aan
- C. heb je steeds ook nog wel een andere relatie

### **Als je met elkaar gaat samenwonen of trouwt**

- A. dan hebben we één gemeenschappelijke rekening
- B. dan hebben we een gezamenlijke rekening en elk een aparte rekening
- C. dan hebben we een gescheiden rekening

### **Als twee mensen die elkaar echt graag zien gaan scheiden**

- A. zou ik me heel schuldig voelen
- B. zou ik dat jammer vinden, maar het is niet het einde van de wereld
- C. zou ik gewoon verder doen met mijn leven

## **Info**

Het romantische liefdesconcept wordt door 47 % van de mensen aangehangen, het concept "pure relatie" door 48%. De polygame liefde wordt door 5% van de mensen gekozen, voornamelijk jonge jongens.

### **Romantische liefdesconcept**

Men gelooft in die éne ware liefde, waarmee men zijn leven deelt. Men is meer geneigd te kiezen voor een huwelijk, niet voor samenwonen, en voor een gemeenschappelijke rekening. Scheiding wordt ervaren als een falen, waarbij schuld gevoeld wordt.

### **Pure relatie liefdesconcept**

Deze relatie wordt puur omwille van zichzelf beleefd. Het perspectief van deze relatie ligt in het heden. Duurzaamheid is geen waarde op zich. Belangrijker is het persoonlijk welzijn dat de relatie met zich meebrengt. Deze relatie werkt als een contract, een onderhandelde consensus die steeds kan herzien worden. De relatie is exclusief, zolang ze duurt. Men kiest vaker voor samenwonen, gescheiden rekeningen, en veel persoonlijke vrijheid binnen de relatie.

### **Polygame liefdesconcept**

Deze visie getuigt van een sterk doorgedreven geïndividualiseerde houding, en impliceert dat de norm van exclusiviteit niet onontbeerlijk is. Het eigen welbevinden, de ultieme zelfontplooiing is de meetstok voor het beoordelen van intieme relaties. Het is denkbaar dat relaties met meerderen tegelijk kunnen worden beleefd en onderhouden. Dit veronderstelt een ingewikkeld samenspel van vrijheid en beperking.

## 2.8. OUDE WIJSHEID

### Doelstelling

- Beseffen dat er veel waarheid steekt in oude zegswijzen.
- De verschillen kunnen aangeven m.b.t. hoe nu over relaties gedacht wordt.

### Werkwijze

- Geef de jongeren een lijst met gezegden i.v.m. liefde.
- Vraag hen er één uit te halen en hierover een verhaal te vertellen in kleine groep.
- In grote groep worden de verhalen beluisterd.

### Nabespreking

- Wat leren we hieruit?
- Kunnen we dit gezegde nog waardevol vinden? Waarom?
- Waar wringt het schoentje? Met wat heeft dat te maken?
- Zijn de verwachtingen naar een relatie nu anders dan vroeger? Hoezo?

### Materiaal

Lijst met oude zegswijzen.

### Duur

50 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## ***Uitspraken en gezegdes***

### **Oude liefde roest niet**

Roest is hier gebruikt als teken van bederf, waarmee wordt uitgedrukt dat men altijd zal blijven houden van wie men ooit heeft liefgehad (en dat er weinig voor nodig is om die liefde zelfs opnieuw te laten ontvlammen).

### **Van liefde rookt de schoorsteen niet**

Liefde is iets moois, maar een fantsoenlijk mens kan er niet van leven, wil dit gezegde naar voren brengen. De schoorsteen rookt immers pas, als er geld is om hout en kolen te kopen.

### **Liefde maakt blind**

Omdat verliefde mensen elkaar idealiseren en alleen maar elkaars goede kanten zien, wordt wel gezegd dat ze voor elkaars fouten geen oog hebben, en er zelfs blind voor zijn.

### **Liefde overwint alles**

Wanneer er liefde in het spel is, kan geen belemmering zo groot zijn dat die niet wordt overwonnen, betekent dit gezegde, en de vele romantische verhalen die dezelfde gedachte uitdrukken.

### **Nat hooi gaat licht broeien**

Het 'licht' staat hier voor gemakkelijk, en men wil dan ook zeggen dat de liefde gemakkelijk kan vlammen als beide partners daarvoor in zijn.

### **Wie vrijt, slijt**

Met deze vermaning probeerde men fanatieke rokkenjagers en mannengekken te waarschuwen voor het feit dat ze risico liepen vóór hun tijd oud te worden.

### **Uit het oog, uit het hart**

Dit gezegde zegt dat de liefde voor degenen die men niet meer regelmatig ziet, ook snel afneemt.

Bron: Groot spreekwoordenboek

## 2.9. SOAPS

### Doelstelling

- Verschillende soorten relaties herkennen.
- Inzien dat verwachtingen verschillend kunnen zijn.
- Kritisch staan t.a.v. stereotypen.

### Werkwijze

- In een groepsgesprek wordt gevraagd naar welke soapseries de jongeren kijken of ooit al eens gekeken hebben. Je vraagt hen stil te staan bij de relaties in die series en bij de rollen die de mensen daarin spelen.
- In kleine groepjes worden vragen uit de lijst bekeken.

### Nabespreking

- Herkennen jullie jezelf in deze rollen? Waarom wel of niet?
- Herkennen jullie andere mensen hierin terug? Wie? Wat denk je daarvan?
- Geeft dit een realistisch beeld van relaties?

### Materiaal

Flap, stiften en papier.

### Duur

30 min.

Bron: Jongeren en relaties, OVSB, Dallas en co



## **Vragen**

Bespreek in kleine groepjes de volgende vragen:

- Welke beroepen oefenen de mannen uit?
- Welke beroepen oefenen de vrouwen uit?
- Welke taken nemen de mannen/jongens op zich?
- Welke taken nemen de vrouwen/meisjes op zich?
- Hoe wordt een vriendschap of relatie tussen vrouwen/meisjes uitgebeeld?  
Hoe tussen mannen/jongens?
- Hoe wordt een liefdesrelatie uitgebeeld: welke rol speelt de man, welke de vrouw?  
Zijn er lesbische of homorelaties?
- Hoe wordt de seks uitgebeeld? Wie heeft seks met wie, en hoe?

## 2.10. HUWELIJKSWAARDENLADDER

### Doelstelling

- Eigen waarden t.o.v. huwelijk kennen.
- Beseffen dat jongens en meisjes vaak een verschillend huwelijksideaal aanhangen.

### Werkwijze

- Invulblad individueel laten invullen.
- In kleine groep bespreken.
- Elk groepje mag de meest spraakmakende eruit kiezen om deze later in de grote groep te bespreken.

### Nabespreking

- Zou je zelf willen huwen? Waarom wel of waarom niet?
- Wanneer wil je huwen en onder welke condities?
- Hoe zie je dit engagement?
- Hou je rekening met een breuk of een scheiding?
- Ken je mensen met een "goed huwelijk"? Hoe zie je dat? Wat is dit dan?
- Welk soort huwelijk zou je zelf willen hebben?
- Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes?
- Denk je anders over een huwelijk van partners met dezelfde sekse?

### Materiaal

Invulblad.

### Duur

40 min.

Bron: vrije bewerking van 'Marriage Quotes' uit Love Needs Learning

## ***Huwelijkswaarden***

- Het huwelijk is ouderwets, het is uit de mode.
- Het huwelijk helpt mensen groeien.
- Er is geen verschil tussen getrouwd zijn en samenwonen.
- Hoe je het ook draait of keert, het huwelijk is ondanks alle gelukkige momenten een teleurstelling.
- Het huwelijk is de dagelijkse garantie dat we geliefd worden, zelfs door iemand die al onze zwakheden kent.
- Het huwelijk vormt een solide basis voor een gezinsleven.
- Het huwelijk is noodzakelijk voor de stabiliteit en de gezondheid van een staat.
- Huwen? Als je een vrouw bent, vergeet het maar!
- Het huwelijk biedt voor de meeste mensen de beste kansen voor vervulling en menselijk geluk.
- Het huwelijk wordt terecht een band genoemd: het is een slavernij en het betekent het einde van alle persoonlijke vrijheid.
- Als er kinderen komen moet men wel huwen.
- Een huwelijk is de meest romantische manier om voor elkaar te kiezen.
- Een huwelijk bewijst dat men het ernstig meent met de relatie.

## 2.11. BRILLEN

### Doelstelling

- Beseffen dat misverstanden in een relatie onvermijdelijk zijn.
- Zien dat je iemand best kan begrijpen door zijn/haar bril op te zetten.
- Basisregels van de communicatie kennen.

### Werkwijze

- Kies een herkenbare situatie uit één van de voorbeelden of laat jongeren in kleine groepjes nadenken over conflictsituaties waar iemand van hen in betrokken was.
- Kies één situatie uit die voor velen herkenbaar is.
- Breng de conflictsituatie naar voren zonder de afloop te vertellen. Vraag aan de jongeren zich te concentreren op één van de personen. Vul voor die persoon in wat hij/zij ziet, voelt, denkt en wil. Een ander groepje doet dit voor de andere persoon.
- Zet alles op flap of op bord.

### Nabespreking

- Zijn er belangrijke gelijkenissen en verschillen, welke, en op welk vlak (zien, voelen, denken en willen)?
- Zijn deze verschillen duidelijk voor de betrokkenen? (wat weten ze niet?)
- Wat zou persoon A kunnen doen om zijn perspectief duidelijker te maken aan de ander?
- Wat kan persoon B doen?
- Wat mogen ze zeker niet doen, wat moeten ze vermijden?
- Waar zou je zelf aandacht aan besteden?
- Wat leer je hieruit?

### Materiaal

Conflictsituaties, invulblad.

Bron: CGSO

## **Conflictsituaties**

Een meisje is lange tijd afwezig geweest op school, en na haar terugkomst merk je op tegen één van de medeleerlingen, dat haar borstonttrek serieus is afgenomen, en of ze misschien een borstverkleining had laten ondergaan. Tijdens de middagpauze komt het meisje woedend op je af en vraagt waarom je die leugens over haar verspreidt. Sindsdien praten jullie niet meer tegen elkaar.

Je werkt samen met een vriend(in) aan een werk voor school en je hebt het best gezellig. Op een bepaald moment wordt er aangebeld en je hoort je vriend(in) praten tegen iemand in de gang. Ze giechelen en lachen. Plots komt ze/hij binnen en zegt dat ze/hij een kwartiertje weg moet. Ze/hij blijft echter twee uren weg, en je stapt boos op.

Lies heeft een relatie met Hans sinds een paar maanden. Hans voelt zich daar niet al te goed bij en stort zijn hart eens uit bij Vera, een goede vriendin. Hij vertelt haar dat hij het wil uitmaken met Lies. Lies zit in dezelfde klas als Vera, maar voelt zich door haar niet echt graag gezien, omdat Vera vaak kritiek heeft op haar. Vera vertelt voorzichtig aan Lies over haar gesprek met Hans, maar dit komt verkeerd over. Lies voelt zich verraden.

Je hebt meegedaan aan een selectie voor een vakantiejob en je bent als enige nog over van een groepje van vier vrienden. Na de laatste proef vertelt men je dat je geselecteerd bent, en dat je de job hebt. Je bent dolgelukkig en je belt je vriendin op om het goede nieuws mee te delen. Je vriendin antwoordt: "Zeg, moet je nu eens weten, ik heb een nieuwe brommer gekregen!".

Je hebt al een paar maanden verkering met je lief, en je ouders zijn hiervan niet op de hoogte. Je nodigt je lief thuis uit, en stelt ze/hem voor. Je ouders reageren zeer koel, en tonen geen enkele interesse. Wanneer je weer alleen thuis bent geeft je vader luidop commentaar op mister of miss melkmuil, en steekt zijn minachting niet onder stoelen of banken.

## **Werkblad Brillen**

### Persoon A

wat zie ik	wat voel ik	wat denk ik	wat wil ik

### Persoon B

wat zie ik	wat voel ik	wat denk ik	wat wil ik

### Persoon C

wat zie ik	wat voel ik	wat denk ik	wat wil ik

## 2.12. RUZIE MAKEN

### Doelstelling

- Inzien hoe conflicten in relaties ontstaan.
- Kunnen omgaan met ruzie en conflicten.

### Werkwijze

- Relaties zijn niet steeds rozengeur en maneschijn. Want een goede relatie kan niet zonder af en toe een ruzie. Er zijn echter goede en minder goede manieren om ruzie te maken.
- Start met een brainstorm over ruzie maken: wat doe je best niet, en wat kan je wel doen als je niet akkoord bent met de ander. Maak twee kolommen en vul ze samen in. Vul aan met info.
- Verdeel de groep in kleine groepjes. Neem één van de situaties uit vorige oefening of vertrek van een recente ruzie-ervaring, zoek naar een goed ruziescenario. Schrijf het uit. Oefen het in.
- Breng daarna de ruziescenario's in grote groep naar voren.

### Nabespreking

- Let erop positieve feedback te geven. Vraag aan de spelers wat er goed ging, hoe het voelde. Zouden ze dit in realiteit ook zo doen? Waarom wel of niet?
- Vraag aan de kijkers wat ze goed vonden. Zouden ze dit ook zo doen, of anders, en hoe? Laat ze het desnoods voordoen. Laat verschillende mogelijkheden naast elkaar bestaan.
- Vragen:
- Wat helpt je uit het conflict?
- Wat doe je met je boosheid? Je gevoelens van gekwetstheid?
- Wat doe je als iemand het slecht met je voorheeft?
- Waarom is het gebruik van dreigementen en macht zo gevaarlijk?

### Materiaal

Conflictsituaties.

### Duur

30 tot 60 min.

Bron: WG Goede Minnaars CGSO

## ***Info ruzie maken***

Enkele tips voor gezond ruzie maken:

- Maak het verschil in standpunt duidelijk: van mening verschillen moet kunnen, en men moet niet over alles hetzelfde denken. Zorg wel dat je duidelijk je eigen mening verwoordt.
- Kies het goede moment: je hebt tijd nodig om ruzie te maken. Maar overval je partner ook niet op een moment dat hij of zij gezellig tegen je aankruipt. Spreek af wanneer je het eens zal zijn over...
- Kies de juiste plaats: zorg ervoor dat er geen anderen bij zijn, dat er niet teveel storende factoren zijn zoals telefoon, tv,...
- Kies je onderwerp: vage klachten, algemene irritaties zijn zelden goede onderwerpen. In welke situatie gaat welk gedrag irriteren, met welk gevolg? Stel een duidelijke vraag (geen eis), en zorg dat het een haalbare vraag is.
- Kies de goede methode: vechten voor eigen gelijk is vaak niet effectief. Beter is het uit te leggen waarom dit punt zo belangrijk is, welke gevoelens daarbij opgeroepen worden, welke gevolgen dat heeft. Eis van de ander ook geen volledige invulling van uw wens, maar geef de ruimte om compromissen te zoeken.
- Communiceer goed: vraag het mogelijke in plaats van het onmogelijke. Men kan niet eisen dat de partner bepaalde gevoelens heeft. Leer een nee aanvaarden. En beloof alleen wat je echt kan geven. Test ook of je goed begrepen hebt wat de ander heeft gezegd, en controleer of de ander jou wel goed begrepen heeft.

Bron: Liefde is een werkwoord, Alfons Van Steenwegen



## 2.13. HETERO – HOMO – LESBISCH – BI

### Doelstelling

- Inzien dat er relaties met verschillende oriëntaties bestaan.
- Rolmodellen kunnen benoemen.
- De voor- en nadelen van elke oriëntatie kunnen benoemen.

### Werkwijze

- Maak 4 kolommen op bord en vraag de leerlingen te brainstormen over bekende figuren die hetero-, homo-, lesbisch of biseksueel zijn (er worden geen namen van mensen uit de groep of school genoemd).
- Bespreek het vooroordeel dat aan het uiterlijk van die mensen af te lezen valt welke oriëntatie ze hebben.
- Bespreek de voor- en nadelen van de verschillende oriëntaties. Doe dit door de klas in vier groepjes in te delen.
- Bespreek de voor- en nadelen.

### Nabespreking

- Welke kolommen zijn gemakkelijk in te vullen, welke moeilijker? Hoe komt dit?
- Welke stereotiepe beelden bestaan er van homomannen en lesbische vrouwen? Klopt dit met het uiterlijk van het lijstje bekende mensen?
- Vergelijk de lijstjes met voor- en nadelen, en beoordeel welke doorwegen. Kunnen de nadelen verholpen worden, de voordelen uitgebreid? Hoe?

### Materiaal

- Bekende Vlamingen op foto.
- Bord of invulblad.

### Duur

30 min.

Bron: Ik weet wie ik ben. Educatieve map homoseksuele en lesbische vorming

***Hetero – homo – lesbisch – bi***

<b>HETERO</b>	<b>HOMO</b>	<b>LESBISCH</b>	<b>BI</b>
Dana Winner Goedele Liekens Alexandra Colen Bart Peeters	Bart Kaël Kurt Van Eeghem Tom Lanoye Felice Bart Moeyaert	Jasmine Alexandra Potvin Navratilova Skunk Anansie	Margriet Hermans Mathilde Santing Marlène Dietrich Sheryl Crow George Michael
Voordelen	Voordelen	Voordelen	Voordelen
Nadelen	Nadelen	Nadelen	Nadelen

## 2.14. RELATIES IN VEELVOUD

### Doelstelling

- Vooroordelen t.a.v. niet courante relatievormen onder woorden kunnen brengen.
- Tolerant zijn over hoe mensen hun leven willen uitbouwen.

### Werkwijze

- Geef in een inleidend klasgesprek een zicht op welke relaties van bekende Vlamingen jongeren kennen. De film "Harold and Maude" kan een opwarmer zijn.
- Laat hen daarna de kans om op het invulblad individueel in te vullen wat ze daarbij denken en voelen.
- Bespreek na in grote groep.

### Nabespreking

- Welke gedachten hebben we allemaal rond deze relatievormen? Zijn die vooral positief of negatief?
- Vanwaar komen de negatieve gedachten? Welke norm bestaat in onze maatschappij over relaties? Ben je daarmee akkoord, of denk je dat mensen individueel kunnen bepalen hoe en met wie ze een intieme relatie opbouwen?
- Hoe speelt de norm mee dat een relatie een reproductieve functie moet hebben? Is een relatie waar geen kinderen uit voortkomen een minderwaardige relatie?
- Welke positieve gedachten hebben we? Waarop baseren we ons?
- Kennen jullie mensen uit jullie omgeving die een ongewone relatie hebben?

### Materiaal

- Invulblad.
- Bruikbaar is ook de map "geen kind meer": tekeningen van verschillende relatievormen. (Rutgers Stichting)

Bron: Naar "als ik twee jongens zie..."  
uit Voorlichten dat het een lust is, Rutgers Stichting, NL

## ***Relaties in veelvoud***

Als ik een jongen en een meisje van 14 zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een meisje met een meisje van 19 zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een jongen met een jongen van 19 zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een meisje van 15 met een oude man zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een jongen van 15 met een oude vrouw zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een volwassen vrouw en een jongen van 19 zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een volwassen man en een meisje van 19 zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een volwassen man en vrouw zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik een oude man en vrouw zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik twee volwassen mannen zie hand in hand lopen, dan denk ik:

Als ik twee volwassen vrouwen zie hand in hand lopen, dan denk ik:

## 2.15. JALOEZIE

### Doelstelling

- Je eigen gevoelens kunnen benoemen.
- Begrijpen dat mensen verschillend kunnen reageren.
- Jaloezie begrijpen.

### Werkwijze

- Vertel een en ander rond jaloezie.
- Deel de test uit, en laat jongeren die individueel invullen.
- Bepaal individueel de score.

### Nabespreking

- Wat voel je precies als je jaloers bent?
- Waarom voel je dit? Met wat heeft jaloezie te maken?
- Hoe verklaar je de verschillen tussen jongeren?
- Wat kan je eraan doen?

### Materiaal

Jaloezietest.

Bron: Elga, sept '89

### Score

	1	2	3	4
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	2	3	4	1
6	1	3	2	4

## ***Jaloezietest***

### **1. Wie zou je het liefst van al willen zijn?**

1. De persoon die je nu bent?
2. De persoon die je hoopt te worden?
3. Een totaal andere persoon dan die je nu bent?
4. Een ideaalbeeld dat maar voor een paar mensen is weggelegd?

### **2. Wat vind je van trouw in een serieuze relatie?**

1. Niet echt nodig?
2. Het maakt het er alleen gemakkelijker op?
3. Heel belangrijk?
4. Een noodzakelijke voorwaarde?

### **3. Hoe voel je je als je partner jaloers reageert?**

1. Verrast?
2. Gestreeld in je ijdelheid?
3. Kwaad?
4. Bang?

### **4. Hoe zou je reageren als je partner op een feestje duidelijk zou flirten met iemand anders?**

1. Het zou me niets kunnen schelen, het zijn alleen maar spelletjes?
2. Ik zou er pas over beginnen als we alleen zijn?
3. Ik zou hem even opzij nemen en hem er flink van langs geven?
4. Ik zou hem ter plaatse afmaken?

### **5. Hoe zou je reageren als iemand je partner openlijk aan het verleiden is?**

1. Ik zou me naast mijn lief zetten en hem of haar zoenen?
2. Ik zou hem of haar ten dans voeren?
3. Ik zou me openlijk richten tot de verleider/ster?
4. Ik zou me omdraaien en verder feesten?

### **6. Iemand toont zijn of haar belangstelling voor jou, maar je partner wijkt niet van je zijde. Wat voel je?**

1. Ik voel me veilig in zijn of haar gezelschap?
2. Ik voel me een beetje verveeld, vooral t.a.v. mijn partner?
3. Ik voel me verveeld, vooral voor de geïnteresseerde?
4. Ik zou willen dat mijn partner me wat ruimte geeft?

## ***Oplossing***

### **Van 0 tot 6 punten**

Jaloezie speelt weinig of geen rol in je leven. Nochtans is iedereen geboren met een portie van deze eigenschappen. Waarschijnlijk neem je dus iedereen, jezelf inclusief, in de maling. Wees voorzichtig met het ontkennen van bepaalde "slechte" impulsen. Het zou je vroeg of laat in de problemen kunnen brengen.

### **Van 6 tot 12 punten**

Een gezonde score. Je bent best wel een beetje jaloers, maar echt last heb je er waarschijnlijk niet van. Het kan een extra stimulans zijn om je doel te bereiken, want dat kleine beetje geeft je precies de nodige energie om te vechten voor wat je wil. Om iets te bereiken moet er een zekere graad van competitie bestaan.

### **Van 12 tot 18 punten**

Jaloezie is je zwakke plek. Je bent vlug bang om in de steek gelaten te worden. Als jaloezie een probleem wordt, bekijk het beeld dat je van jezelf hebt eens wat kritischer en positiever. Anders zal jaloezie je verlammen, in plaats van aan te zetten tot gezonde competitie.

### **Van 18 tot 24 punten**

Je zit met serieuze jaloezieproblemen. Waarschijnlijk denk je dat je niet de moeite waard bent, en heb je veel angst dat je in de steek zal gelaten worden. Of je bent bedrogen door iemand die je dierbaar was.

## 2.16. IF I HAD A BABY

### Doelstelling

- Zich bezinnen over welke veranderingen een kind in je leven kan teweegbrengen.
- Zich bezinnen over eigen verantwoordelijkheid.
- Verschillen tussen mannen en vrouwen beseffen.

### Werkwijze

- Vraag de leerlingen een blad in twee te verdelen. In het ene deel vraag je hen 12 dingen op te schrijven die ze echt graag doen. Deze lijst is persoonlijk en moet niet door anderen gelezen worden.
- In de tweede kolom vraag je hen aan te duiden of ze deze activiteit nog kunnen doen met een baby van drie maanden, en welke oplossingen ze daarvoor kunnen zoeken.

### Nabespreking

- Geef voorbeelden van activiteiten die je nog zou kunnen doen met een baby.
- Geef voorbeelden van waar er verandering in zou moeten komen.
- Wat denk en voel je daarbij? Hoeveel verandert er als er een baby komt? Waar zou je het meest last van hebben?
- Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes in de klas? Zie je deze verschillen terug in je omgeving? Hoe zou jij daarmee omgaan?
- Heb je ooit al stilgestaan bij deze vraag? Ben je van plan zelf anticonceptie te gebruiken? Hoe zal je dit aanpakken? Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes? Zijn beiden even verantwoordelijk? Hoe kan je deze verantwoordelijkheid opnemen?

### Materiaal

Papier, schrijfgerei.

### Duur

30 min.



### 3. ONTDEK DE SEKS

De volgende werkvormen zijn bedoeld om

- uit te wisselen wat jongeren verwachten van 'de eerste keer'
- te weten te komen hoe seks werkt
- mythes over seks te doorprikken
- taal en termen te kennen
- na te denken over waarden en normen in seks

*Alle Vlees*

*Je wrijft vel tegen vel,  
Vlees tegen vlees. En je  
Verdwijnt, je eigen lijf in.  
Liefde. Hoe vaak al. Je bekijkt*

*Een ander, verneemt hijgen,  
Zit aaneengeklit,  
Wroetend in één beweging.  
Nooit ben je dichterbij,*

*Nooit ben je verder weg.  
Lucht is een muur, vel een versperring.  
Geluiden vang je op van ver,*

*Je slaat gebaren gade  
Het wroeten stolt, het hijgen stokt.  
En ieder gaat zijns weegs.*

*Geert Van Istendael*

### **3.1. BODY BODY**

#### **Doelstelling**

- Taal en termen kennen.
- Vrij over seks kunnen praten.

#### **Werkwijze**

- In een kring staan. Er wordt een woord gekozen dat met seks te maken heeft en dan wordt telkens een associatie of synoniem gezegd.
- Dit om beurt, eerst de kring rond en dan kris-kras terwijl men elkaar een bal toegooit.
- Je kan starten met de volgende woorden: neuken, pijpen, liefde, verliefdheid, zwanger, de pil, penis, vagina.

#### **Materiaal**

Bal.

#### **Duur**

15 min.

Bron: vrij naar Wisper

## 3.2. WAT WIL JE WETEN OVER...?

### Doelstelling

- Eigen vragen kunnen stellen over seks.
- Informatiebronnen kunnen gebruiken.
- Informatie kunnen doorgeven aan anderen.

### Werkwijze

- Laat de jongeren een thema kiezen uit de lijst waar ze iets meer willen over weten.
- Afhankelijk van hun interesse kan je ze zelf een lijst laten opstellen met vragen die ze rond dit thema willen opzoeken. Je kan ook het werkblad gebruiken waarop per thema vragen staan aangegeven.
- De informatie kan opgezocht worden in 'Een Lief' en op het invulblad opgeschreven worden.
- In grote groep wordt nadien de informatie uitgewisseld en kunnen bijkomend vragen gesteld worden.

### Materiaal

Exemplaar van 'Een lief', invulblad met vragen, pen en papier.

### Duur

30 min. opzoekwerk, 50 min. voorstellen (variabel naargelang de grootte van de groep).

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## ***Thema's***

- **maagdenvlies:** wat is dit voor iets, heeft iedereen dit, wat is ontmaagding, hoe kan dit gebeuren, verliest iedereen bloed, doet dat pijn, welke mythes bestaan er over het maagdenvlies? (p. 26, 27, 28)
- **orgasme:** wat is dat, hoort dit altijd bij het vrijen, zijn er verschillende soorten, hoe voelt dit, wat is een G-plek, hebben jongens en meisjes een verschillend orgasme, moet men samen klaarkomen ? (p. 32, 33 34)
- **vrijen:** wat doe je allemaal bij het vrijen, hoe leer je het, praat je erover, wie neemt het initiatief, wat maakt vrijen leuk?
- **masturbatie:** wie doet het, hoe doen jongens het, wat doen meisjes, mag dat wel, is het ongezond, als je een lief hebt, mag je dan nog? (p. 16-20)
- **voorhuid:** wat is dat, waarom doet dit soms pijn, wat is eraan te doen, wat is een besnijdenis, wat kunnen de gevolgen zijn? (p. 56, 57)
- **opwinding:** wat is dat, hoe voelt dat, wat gebeurt er allemaal in je lichaam, heb je dit of moet je dit maken, waarom is dit nodig? (p. 25)
- **homo of hetero:** wat is dat, wie is dit, kan je ervoor kiezen, hoe vrijen homo's en lesbiennes, waar kan je er meer over lezen, waar kan je terecht met vragen?
- **gevoelige plekjes:** welke zijn ze, waarom zijn ze belangrijk, hoe ontdek je ze bij jezelf en je lief, is dit bij iedereen anders?

## 3.2. WAT WIL JE WETEN OVER...?

### Doelstelling

- Waarden en normen in seks kunnen benoemen.
- Eigen stellingnames in vraag kunnen stellen.

### Werkwijze

Individueel of in kleine groepjes op een blad met stellingen aanduiden:

- 3 waarden die je belangrijk vindt.
- 2 waarden waarin je jezelf niet kan vinden.

### Nabespreking

- Waarom kan je je hierin terugvinden?
- Geef een voorbeeld.

### Materiaal

Werkbladen met stellingen.

### Duur

15 min. invullen  
20 min. bespreking

Bron: Love Needs Learning

## ***Seksuele waarden***

- Seks is te belangrijk om er lichtvaardig mee om te gaan.
- De enige seksuele moraal is te vermijden ongewenst zwanger te worden.
- Toevallige seks is OK als het maar veilig gebeurt.
- Wat doet het ertoe zolang het leuk blijft?
- In seks heb je de verantwoordelijkheid voor een ander mens. Dit is een belangrijke verantwoordelijkheid.
- Doe wat je wil doen.
- De beste seks wordt geleerd binnen de veiligheid van een vaste relatie.
- Wanneer twee mensen elkaar graag zien, is wat ze doen hun eigen zaak.
- Seks is een geschenk, met de kans van een nieuw leven. Hoe kan je dit licht opvatten?
- Seks is de belangrijkste intieme menselijke communicatie, een uitdrukking van liefde en een compleet geven van jezelf aan een ander.
- In een seksuele relatie is trouw aan elkaar een voorwaarde.
- In seks moet je voor jezelf zorgen.
- Je kan seks hebben om iemand een plezier te doen.
- Je kan met meerdere mensen een seksuele relatie hebben.
- Op vlak van seksualiteit moet het "klikken" van bij het begin.
- Seks is een avontuur, het heeft afwisseling en experiment nodig.

### **3.4. HINTS**

#### **Doelstelling**

Taal en termen kennen.

#### **Werkwijze**

- Om beurten trekt men een kaartje met een term op.
- Terwijl de zandloper loopt, moet de deelnemer die de term heeft getrokken deze duidelijk maken aan de groep. Daarbij mogen synoniemen, tekeningen of gebaren gebruikt worden.
- Wie van de groep de term raadt krijgt het kaartje.
- Op het laatst worden alle punten geteld.

#### **Materiaal**

Kaartjes met verschillende termen, tekenstiften en flap, zandloper.

#### **Duur**

40 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## **Termen**

<b>seksisme</b>	<b>testikel</b>	<b>sperma</b>
<b>ovulatie</b>	<b>penetratie</b>	<b>prostaat</b>
<b>libido</b>	<b>morning-after-pil</b>	<b>maagdenvlies</b>
<b>frenulum</b>	<b>G-plek</b>	<b>hormoon</b>
<b>erogene zones</b>	<b>exhibitionisme</b>	<b>erotiek</b>
<b>cyclus</b>	<b>dildo</b>	<b>eierstok</b>
<b>bevruchten</b>	<b>besnijden</b>	<b>biseksualiteit</b>
<b>opwinden</b>	<b>voorhuid</b>	<b>baarmoeder</b>
<b>aftrekken</b>	<b>aaïen</b>	<b>klaarkomen</b>
<b>schaamlippen</b>	<b>anus</b>	<b>pijpen</b>
<b>eikel</b>	<b>clitoris</b>	<b>erectie</b>
<b>neuken</b>	<b>beffen</b>	<b>schaamhaar</b>
<b>penis</b>	<b>kut</b>	<b>vagina</b>
<b>abortus</b>	<b>schede</b>	<b>vulva</b>
<b>borsten</b>	<b>aaïen</b>	<b>balzak</b>



### 3.5. DE EERSTE KEER

#### Doelstelling

- Uitwisselen wat jongeren verwachten van 'de eerste keer'.
- Doorprikken van het coïtusdenken.

#### Werkwijze:

- Vertellen over hoeveel verschillende eerste keren er zijn i.v.m. seks, terwijl men het steeds heeft over neuken. Toch zijn er veel andere eerste keren. Veel van die situaties hebben jullie misschien al meegemaakt, maar veel misschien ook niet.
- Brainstorm over welke eerste keren je het wil hebben. Schrijf een vijftal eerste keren op flap en hang dit op.
- Geef iedere jongere vijf kaartjes waarop ze moeten schrijven (anoniem) hoe hun gevoel zou zijn of was bij die eerste keer. Vervolgens mogen ze het kaartje aan de flap ophangen.
- Eerste keren kunnen zijn:
  - de eerste tongzoen
  - de eerste keer je lief naakt zien
  - de eerste keer verliefd zijn
  - de eerste keer neuken
  - de eerste keer een orgasme krijgen
- Vervolgens overloop je alle verschillende gevoelens die met een eerste keer kunnen gepaard gaan. Bevestig dat een eerste coïtus niet altijd rozengeur en maneschijn is. (zie 'Een Lief', p. 22-23)

#### Nabespreking:

- Zijn de gevoelens vooral positief of negatief?
- Waarmee heeft dit te maken?
- Hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat het een positieve ervaring wordt?

#### Materiaal:

Flaps, kaartjes, schrijfgierief.

Bron: CGSO

## 3.6. SEKSKWIS - LEKKER VRIJEN

### Doelstelling

Mythes over seks doorprikken.

### Werkwijze

- Individueel werkblad laten invullen, door aan te kruisen of het waar of onwaar zou zijn.
- Daarna worden de antwoorden besproken in kleine groep: vergelijken, aanvullen en verbeteren. Maak daarbij gebruik van 'Een Lief'.
- Indien men nog vragen heeft, of er zijn onduidelijkheden: bespreking in de grote groep.

### Nabespreking

Let erop dat:

- seks niet synoniem is van coïtus hebben
- er vaak teveel 'moetens' worden gesteld als het om seks gaat
- er veel stereotype opvattingen over man-vrouwverschillen niet stroken met de realiteit

### Materiaal

Werkbladen, 'Een Lief'.

Oplossing:

- Waar: 3/4/7/10/12/16/18/19/22/23/24/27
- Onwaar: de rest.

### Duur

45 min.

Bron: werkgroep Goede Minnaars CGSO, vrij naar Maureen Luyens

## Seksquiz

STELLING	WAAR	ONWAAR
1. Meisjes hebben minder zin in seks dan jongens		
2. Een jongen heeft altijd zin, en staat altijd klaar		
3. Gelijktijdig klaarkomen bij seks is niet het belangrijkste		
4. De jongen is niet verantwoordelijk voor het orgasme van het meisje		
5. Jongens moeten geregeld kunnen klaarkomen, anders geraken ze gespannen of onhandelbaar		
6. De grootte van de penis speelt geen enkele rol		
7. Met een grote penis kan je een meisje gemakkelijker bevredigen		
8. Bij coïtus kan de penis in de vagina gekneld raken.		
9. Een maagd heeft een maagdenvlies		
10. Als een jongen een erectie heeft, hoeft een coïtus niet steeds		
11. Seks gaat niet goed als je technisch niet goed bent		
12. Masturbatie kan ook binnen een vaste relatie		
13. Meisjes masturberen niet		
14. Seksueel contact heeft een negatieve invloed op sportprestaties		
15. Meisjes moeten wachten, jongens moeten doen		
16. Een meisje mag seks weigeren		
17. Meisjes die de pil nemen, hebben minder zin in vrijen		
18. Sterilisatie heeft geen invloed op het seksueel verlangen		
19. Als je zwanger bent, mag je seksueel contact hebben		
20. Ideale seks is in stijgende lijn opgewonden geraken om te eindigen met een coïtus waarbij men allebei klaarkomt op hetzelfde moment		

STELLING	WAAR	ONWAAR
21. Seks moet spontaan en natuurlijk zijn		
22. Seks hoeft niet altijd mooi, fijn en romantisch te zijn		
23. Een normale frequentie van vrijen bestaat niet		
24. Seks is ook belangrijk voor oudere mensen		
25. Naarmate we ouder worden vermindert het vermogen om van seks te genieten		
26. Seks kan maar goed gaan als de relatie goed gaat		
27. Zelfs als je elkaar graag ziet, voel je niet steeds aan wat de ander graag heeft		
28. Een mens is volledig homoseksueel of volledig heteroseksueel		
29. Anale coïtus wijst op homoseksuele neigingen		
30. Als je ooit met je huisarts over seksuele problemen praat, zal hij/zij daar steeds aan denken als je hem/haar weer ontmoet.		

## 3.7. FOTOTAAL

### Doelstelling

- Verschillende betekenissen die seks kan hebben kunnen zien.
- Persoonlijke keuzen kunnen verduidelijken.

### Werkwijze

- Leg een aantal foto's open op tafel. Verzamel zo veelzijdig mogelijke foto's i.v.m. seks en relaties.
- Laat de jongere een foto kiezen. Criteria kunnen zijn:
  - de mooiste foto
  - de foto die voor mij toont wat seks is
  - een foto die mij afstoot
- De gekozen foto's worden uitgestald en de jongeren kunnen commentaar geven bij hun keuze. Ze kunnen ook vragen stellen aan anderen.

### Nabespreking

- Wat zie je in deze foto?
- Zien anderen hier hetzelfde in, of niet?
- Waarom heb je deze foto gekozen?
- Waaraan doet je dit denken?

### Materiaal

Fotoreeks uit allerlei tijdschriften.

### Duur

30 min.

Bron: CGSO

## 3.8. WEGWIJS IN DE SEKS

### Doelstelling

- Inzien wat jongens en meisjes belangrijk vinden in seks.
- Tips om je seksuele relatie te verbeteren.
- De drempel verlagen om vragen te stellen over seks.

### Werkwijze

- Vertoon de animatiefilm 'Wegwijs in de seks'. Hij duurt 18 minuten, en er wordt zeer overzichtelijk weergegeven hoe er met seks kan worden en wordt omgegaan, hoe een relatie kan worden opgebouwd, wat een meisje en een jongen belangrijk vinden enz.
- Verdeel de groep in kleine groepjes en geef hen vijf minuten om vragen op te stellen.
- Bespreek de vragen in grote groep.

### Nabespreking

- Je kan de video ook nabespreken aan de hand van volgende vragen:
- Seks is niet altijd leuk of gemakkelijk. Waar heb je gezien dat er problemen kunnen zijn? Wat kan je dan doen?
- Heeft seks alleen te maken met geslachtsorganen? Met wat dan nog allemaal?
- De boodschap in de video is heel duidelijk: jij kiest wat je doet. Voel je dat ook zo, of worden er veel zaken verwacht of verboden? Welke?

### Materiaal

Video 'Wegwijs in de seks'.

### Duur

50 min.

### 3.9. SEKS? JA ALS...

#### Doelstelling

- Verwachtingen jongens en meisjes vergelijken.
- Kunnen omgaan met verschillende verwachtingen i.v.m. seks.

#### Werkwijze

- Vraag aan de deelnemers een invulblad te nemen met daarop de vraag: Als iemand seks met mij zou willen zou ik pas ja zeggen als...
- Deelnemers vullen dit blad individueel in.
- Daarna stel je jongens- en meisjesgroepjes samen, waarin hun voorwaarden met elkaar worden vergeleken.
- In plenum worden daarna op bord twee kolommen gemaakt:
  - Meisjes willen seks als:
  - Jongens willen seks als:
- De verschillen en gelijkenissen worden besproken.

#### Nabespreking

- Stellen meisjes meer condities dan jongens?
- Hoe verschillend van aard zijn de voorwaarden?
- Hoe belangrijk is uiterlijk?
- Wie hecht het meest belang aan de sfeer?
- Hoe kunnen de verschillen verklaard worden?
- Hoe ga je daar mee om?

#### Materiaal

Invulblad, bord.

#### Info

Meisjes stellen opvallend meer condities om seks met iemand te hebben, terwijl jongens aan een glimlach al voldoende hebben. De relationele norm voor meisjes, die stelt dat seks binnen een liefdevolle relatie gebeurt, geldt minder sterk voor jongens. Zij hebben vaker een ludus-norm: seks om ervan te genieten.

#### Duur

30 min.

Bron: WG Goede Minnaars, CGSO

***Als iemand seks met mij zou willen, zou ik pas ja zeggen als:***

--

<b>Wat meisjes belangrijk vinden</b>	<b>Wat jongens belangrijk vinden</b>



### 3.10. CARROUSELSPEL

#### Doelstelling

- Communicatie over seks verbeteren.
- Grenzen kunnen stellen.
- Gêne overwinnen.

#### Werkwijze

- Je zet de deelnemers in een binnen- en buitenkring, zodat er steeds paren ontstaan. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen de paren is, zodat de burens het gesprek niet kunnen volgen.
- Ieder paar krijgt een enveloppe met daarin een aantal vragen op kaartjes. De binnenkring-deelnemers mogen als eerste een kaartje uit de enveloppe nemen en de vraag aan de andere stellen. Deze mag de vraag beantwoorden, of passen. Vervolgens mag hij/zij een vraag aan de ander stellen.
- Na een vijftal minuten kan je de buitenkring vragen drie stoelen op te schuiven naar links. Zo ontstaan er nieuwe paren. Verander zeker tot drie keer toe van paren en doe zelf als begeleider steeds mee.

#### Nabespreking

- Hoe was het om op die manier over seks te praten?
- Wat maakte het moeilijker, wat gemakkelijker?
- Was er een verschil tussen de partners met wie je praatte? Welk?
- Hoe was het voor degene die met de begeleider praatte? Is er een verschil?
- Heb je tijdens de oefening gevoeld dat je steeds minder reserves hield? Hoe komt dit?
- Heb je tijdens de oefening gevoeld dat je op een aantal vragen niet wou antwoorden? Was dit moeilijk of gemakkelijk?
- Heb je er achteraf spijt van sommige dingen gezegd te hebben? Waarom?

Belangrijk als afsluiting te verwijzen naar de doelstellingen en naar de PIKASOL-regels.

#### Materiaal

Enveloppes met vragen op kaartjes.

#### Duur

30 min.

Bron: Voorlichten dat het een lust is, Rutgers Stichting 1994

## ***Vragen carrouselspel***

Als je ontdekt dat je verliefd bent op iemand die reeds een relatie heeft, wat doe je dan?

Als je verliefd bent, wat voel je dan?

Wat vind je leuk als iemand je probeert te versieren?

Wat doe je zelf als je iemand probeert te versieren?

Stel, jij wil dolgraag vrijen, maar je partner wil liever niet, wat doe je?

Je lief wil graag met je vrijen, maar jij hebt eigenlijk niet echt zin, wat doe je?

Zit je soms te dromen over seks?

Vertel eens een pittige fantasie over seks.

Wat zou je absoluut niet leuk vinden dat je partner je vraagt te doen op gebied van seks?

Wat denk je dat het verschil is voor een man en een vrouw?

Over welke onderwerpen kan jij met je ouders praten i.v.m. seks?

Wat vind je mooi aan jezelf?

Wat vind je mooi aan een jongen/meisje?

Masturbatie, wat denk je daarvan?

Zou jij met een veel ouder iemand willen vrijen?

Zou jij met een veel jonger iemand willen vrijen?

Heb jij soms schrik om verkracht te worden?

Heb jij soms schrik om iemand pijn te doen bij het vrijen?

Weet jij hoe een orgasme voelt?

Weet jij wat een meisje leuk vindt bij het vrijen?

Weet jij wat een jongen leuk vindt bij het vrijen?

Zou jij met iemand van je eigen sekse willen vrijen?

Zou jij het kunnen verstaan dat je lief met een ander zou vrijen?

Zou jij kunnen ontrouw zijn aan je lief?

Als je iets wil weten op gebied van seks, aan wie vraag je dit dan?

Is seks belangrijk voor jou?

### 3.11. SEKSSCRUPULES

#### Doelstelling

- Aanvaarden dat anderen een verschillende mening kunnen hebben.
- Ontdekken welke waarden en normen we zelf hanteren.
- Zijn standpunt kunnen verdedigen.

#### Werkwijze

- Een persoon neemt een stelling van de stapel. Hij/zij mag nadenken vóór deze stelling te verdedigen (je mag tot drie keer toe een andere stelling nemen). De stelling wordt luidop voorgelezen en verdedigd in de groep.
- De linker buurman of buurvrouw moet vervolgens tegen deze mening ingaan. Hij mag proberen de argumenten van de ander onderuit te halen.
- De speler krijgt het laatste woord: hij mag als laatste reageren op de argumenten van zijn/haar buurman/-vrouw.
- Vervolgens steekt de groep een witte kaart omhoog indien men de speler gelooft, en een rode als men de tegenspeler gelooft.

#### Nabespreking

- Wat zijn goede/slechte argumenten?
- Zijn er nog belangrijke argumenten in deze discussie vergeten?
- Zijn er mensen met een andere mening?

#### Materiaal

Kaarten met stellingen.

Rode en witte kaarten.

#### Duur

60 min.

Bron: Aan de man brengen, S., Cremer, Rutgers Stichting, 1994

## ***Stellingen seksscrupules***

1. Ik vind dat vreemdgaan niet kan.
2. Ik ga pas na een week of drie met een meisje/jongen naar bed.
3. Ik zou nooit zonder condoom met een meisje/jongen meegaan.
4. Voor mij is seks niet zo belangrijk.
5. Ik houd meer van het romantische werk, weet je, lekker ergens gaan eten met kaarsen, enzo...
6. Als ik verkering heb, dan heb ik ook seks.
7. Aan zelfbevrediging doet iedereen, maar als ik verkering heb, houd ik er mee op.
8. Ik vind het uiterlijk van een meisje/jongen niet zo belangrijk. Veel belangrijker is zijn/haar karakter.
9. Ik houd niet zo van het woord 'neuken'. Het klinkt zo hard. Ik houd het liever op 'met elkaar naar bed gaan'.
10. Als je samen in bed ligt, dan komt het een van het ander. Het loopt toch altijd uit op neuken, want als je a zegt moet je ook b durven zeggen.
11. Van pornofilms leer je tenminste nog wat. Duidelijke beelden en verschillende stellingen.
12. Als ik iemand leuk vind, dan ga ik erop af.
13. Jongens kunnen in het algemeen niet zo goed over seks praten.
14. Ik wil eerst maar eens school afmaken voor ik aan een vaste relatie denk.
15. Klaarkomen is wel leuk, maar volgens mij is het ook soms leuk zonder klaarkomen.
16. Met ieder(e) nieuw(e) meisje/jongen beleef je een eerste keer. Het is altijd weer anders. Iedere keer ben ik een beetje zenuwachtig.
17. Je hoeft geen spetter te zijn om verkering te kunnen krijgen. Een beetje durf moet je hebben.
18. Je moet ook bij verkering laten zien dat je van iemand houdt: cadeautjes geven, samen uitgaan enzovoorts.
19. Vakantieliefdes vind ik wel leuk. Plezier op de camping, en later heb je er geen last van.
20. Ik vind het niet leuk dat een paar uit de groep geen tijd meer hebben omdat ze verkering hebben. Je moet toch rekening met je vrienden blijven houden.

## 3.12. HARTSRUBRIEK

### Doelstelling

- Elkaar tips geven om met problemen om te gaan.
- Informatie verwerken en herhalen.
- Motiveren om elkaar te helpen met wat je weet.

### Werkwijze

- Verdeel de groep in kleine groepjes en geef aan elk groepje één vraag, waarrond ze kunnen overleggen of informatie opzoeken.
- Het is belangrijk te letten op de formulering van het antwoord, zorg dat de juiste termen gebruikt worden.
- Het is van belang na te denken over de bedoeling van de vragensteller; wat vraagt hij/zij precies? Vb. "Wanneer moet een meisje ten laatste haar maandstonden krijgen?" Het kan zijn dat het meisje angst heeft omdat ze nog geen maandstonden heeft en zich zorgen maakt of ze wel normaal is. Hou daarmee rekening in het antwoord.

### Nabespreking

- Wat vinden we van het antwoord?
- Wat ontbreekt in het antwoord?
- Welke boodschap krijgt de vragensteller mee?
- Kan hij of zij iets doen met het antwoord?

### Materiaal

Vragen van jongeren. Je kan gebruik maken van een vragendoos, de vragen overschrijven op kaartjes, en de eigen vragen gebruiken. Zorg wel dat de vragensteller anoniem blijft.

Je kan vragen selecteren uit de lijst. Deze vragen zijn afkomstig van 10- tot 15- jarige jongeren.

### Duur

30 min.

Bron: WG Goede Minnaars CGSO

## ***Vragen van jongeren over seks***

- Sommige mensen doen aan seks zonder dat ze het graag doen. Vind je veel van deze mensen?
- Waarom trekken sommige mannen aan hun penis?
- Wat bedoelen ze met klaarkomen?
- Hoe kan je weten wanneer je klaarkomt?
- Is slijmvlies gevaarlijk?
- Verloopt het eerste intiem contact zonder moeite, of kan dat met moeilijkheden gepaard gaan?
- Waarom is de jongen vaak de eerste om geslachtsgemeenschap te willen?
- Is seks leuk?
- Wat bedoelen ze met geil zijn of worden?
- Als je niet van seks houdt, en je wil kinderen, wat moet je dan doen?
- Wanneer ben je volwassen genoeg om gemeenschap te hebben?
- Wat is juist die clitoris?
- Is masturbatie een teken van tekort aan liefde?
- Als men je vingert, brengt men dan microben mee?
- Hoe ver gaat een verkering bij meisjes die zeggen dit te doen? Of is het gewoon bluf?
- Waarom durven meisjes bijna niets?
- Waarom is iemand homoseksueel?
- Hoe gebeurt masturbatie bij een jongen en bij een meisje?
- Hoe werkt dat, die stijve penis?
- Is het waar dat als je tampons gebruikt, je geen maagd meer bent?
- Als je zwanger geraakt, is er dan nog een ander middel dan abortus om niet meer zwanger te zijn?
- Wat moet je doen als je later met een man naar bed wilt gaan?
- Is abortus plegen gevaarlijk voor de gezondheid of voor een latere zwangerschap?
- Zijn er gevaren verbonden aan masturbatie?
- Waarmee moet je zoal rekening houden tijdens het seksueel contact?
- Zijn tampons ongezond?
- Het maagdenvlies, waar zit dit ongeveer?
- Kan je gemeenschap hebben met een jongen die nog nooit een zaadlozing heeft gehad?
- Als je later betrekkingen hebt met een man, hoe gaat dat dan? Doet dat pijn? Kan je precies vertellen hoe dit gebeurt?
- Wanneer moet een meisje ten laatste haar maandstonden krijgen?
- Is vrijen zo'n grote inspanning dat je ervan zweet?
- Wat moet je doen als je merkt dat je frigide bent?

### 3.13. AANDRINGEN OF WEIGEREN?

#### Doelstelling

- Inzien dat je iemand niet kan dwingen zin te hebben.
- Begrijpen waarom het soms zo moeilijk is seks te weigeren.
- Zien hoe je seks kan weigeren.

#### Werkwijze

- Zin in seks is bij ieder van ons op allerlei momenten verschillend. Je hebt dus zelden beiden evenveel zin in seks. Dus zal de een de ander wat proberen overhalen, en zal de ander al of niet overgehaald worden. Daar is niets mis mee.
- Jonge mensen geven vaak aan achteraf spijt te hebben, en zouden weigeren als het hen nog eens zou overkomen. Alleen is dat moeilijk. Hoe komt dat, wat speelt daarin een rol?
- Hoe zou je een weigering ervaren? Brainstorm.
- Wat zijn goede manieren om te weigeren? Duid ze aan.
- Oefen per twee een situatie waarin de een de ander probeert te overtuigen mee te gaan naar boven naar de slaapkamer, om te vrijen, en de ander weigert.

#### Nabespreking

- Was dit moeilijk, wanneer?
- Welke reactie van de ander helpt?
- Wat was vervelend?
- Kan je je voorstellen dat je dit zou doen als die persoon je lief was? Of heel erg boos zou worden?
- Vraag vrijwilligers om de situatie voor de klas te spelen.

#### Materiaal

Geen.

#### Duur

30 min.

bron: WG Goede Minnaars CGSO

### 3.14. BEDSTRIJD (+18)

#### Doelstelling

- Inzien dat mannen en vrouwen blinde vlekken hebben als het gaat over eigen gevoelens en de gevoelens van andermans vrouw.
- Beseffen dat seks een kwestie is van communicatie.

#### Werkwijze

- Leg uit waar de video om gaat: een man en een vrouw hebben een ernstig relatieprobleem. In flashbacks wordt het verhaal van de "bedstrijd" verteld. De bedoeling is dat je volgende zaken goed observeert:
  - Op welk moment loopt het volgens jou mis tussen de partners?
  - Welke signalen zendt de vrouw uit?
  - Welke signalen zendt de man uit?
- Bekijk het videofragment.
- Verdeel de groep in kleine groepjes (aparte jongens en meisjesgroepjes kan) en laat hen de vragen op het invulblad met elkaar overlopen.

#### Nabespreking

- Overloop de vragen op het invulblad.
- Herken je dit probleem? Wat voel je hierbij, ben je boos op de man of de vrouw?
- Wat roept dit bij je op?
- Wat denk je van de tips? Heb je er ervaring mee? Hoe loopt dit in realiteit?
- Wat denk je dat de vrouw verwacht van een seksuele relatie? Is dat iets anders dan wat de man verwacht van een seksuele relatie?
- Hoe kunnen ze beter rekening houden met mekaars verwachtingen?

#### Materiaal

Invulblad, video "Bedstrijd", Rutgers Stichting.

#### Duur

30 min.

Bron: Je zou er aids van krijgen, CGSO



## **Werkblad "Bedstrijd"**

Op welk moment loopt het mis?	Op welk moment loopt het mis?
Welke signalen zie je bij de vrouw?	Welke signalen zie je bij de man?
Wat doet de vrouw om het op te lossen?	Wat doet de man om het op te lossen?
Hoe reageert de vrouw op wat de man doet om het probleem op te lossen?	Hoe reageert de man op wat de vrouw doet om het probleem op te lossen?
Wat kan de vrouw anders doen?	Wat kan de man anders doen?

### 3.15. MOEILIJKE MOMENTEN (+18)

#### Doelstelling

- Inzien dat seks niet altijd rozengeur en maneschijn is.
- Kunnen praten met elkaar over moeilijke momenten.
- Alternatieven kunnen zien.

#### Werkwijze

- Breng aan dat in seks heel wat mensen moeilijke momenten meemaken en daar vaak met niemand over praten. Op die manier blijft men veel te lang rondlopen met een probleem. Praten met elkaar over sekservaringen is nog steeds voor veel mensen erg moeilijk.
- Bekijk de lijst met moeilijke momenten. Verdeel de groep in kleine groepjes en laat ze zelf uitmaken welke situaties ze willen bespreken, aan de hand van de volgende vragen:
  - Wat ziet de persoon, wat voelt, denkt en wil de persoon?
  - Hoe stellen deze vragen zich voor de partner?
  - Is er een compromis mogelijk?
  - Welk effect zal dit hebben op beiden?

#### Nabespreking

- Herkenbaar?
- Heb je zelf al iets meegemaakt in die zin, wat heb je toen zelf gedaan? Wat zou je nu doen?
- Welke ideeën over seks kwamen hier aan bod? Zijn ze correct? (zie mythes)
- Welke basishouding is belangrijk? (respect en vrij kunnen kiezen)

#### Materiaal

Lijst moeilijke momenten, invulblad.

#### Duur

30 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars

## ***Lijst moeilijke momenten***

Vrijen is steeds enkel op coïtus gericht.

De jongen komt te vroeg klaar.

Er is een erectie, maar geen zaadlozing.

Geen orgasme krijgen.

Steeds vrijen volgens hetzelfde scenario.

Verschil in verlangen.

Teveel willen klaarkomen.

Teveel zijn best doen om de ander een orgasme te bezorgen.

Erectieverlies tijdens het vrijen.

Experimenteren met porno.

Experimenteren met lingerie.

Iets nog niet willen, terwijl de ander dat wel verwacht.

De een wil steeds op andere momenten dan de ander.

Er niets aan hebben.

Pijn hebben bij de penetratie.

Pijpen of beffen vies vinden.

Enkel in het donker kunnen vrijen.

## 3.16. VANEIGENS

### Doelstelling

- Herkennen dat gesprekken met ouders vaak moeilijk verlopen op dit vlak.
- Begrip hebben voor moeite die ouders daarmee hebben.
- Bespreken hoe je aan hulp en informatie kan komen.

### Werkwijze

- Vraagjes op kaartjes over hoe jongeren met hun ouders communiceren over seks. Eén jongere trekt een kaartje en beantwoordt de vraag, waarop anderen kunnen aanvullen.
- Geef hen de opdracht zich in paren te verdelen. Eén van de twee is mammië, de andere pappie. Ze krijgen een concrete vraag (zie lijst 3.14) van hun dochter/zoon over seks, en moeten daarop antwoorden. Hoe ze dit doen, kunnen ze kiezen. Laat eventjes nadenken, en speel.

### Nabespreking

- Is het moeilijk uitleg te geven op een vraag, waarom wel of niet?
- Hoe kan je je ouders verleiden tot een gesprek?
- Welke vragen wil je hen stellen?
- Waar kan je terecht als je vragen hebt over seks?

### Materiaal

Vragenkaartjes

### Duur

30 tot 60 min.

Bron: WG Goede Minnaars

## ***Vragen (op kaartjes)***

Heb je ooit zelf met je moeder of vader gesproken over seks?

Ben je ooit voorgelicht?

Waarover zie je je ouders met jou niet praten?

Wat zijn de boodschappen die je van je ouders krijgt?

Doe je wat je ouders zeggen? Waarom wel of niet?

Merk je soms dat je ouders moeite willen doen, maar niet goed weten hoe?

Begrijpen je ouders jou?

Begrijp jij je ouders?

Weet je iets over hun seksleven? Wat denk je daarvan?

Weet je moeder of vader welke anticonceptie je neemt, of je condoom gebruikt?

## 3.17. SEKS IN VERHALEN

### Doelstelling

- Inzicht krijgen in de complexiteit van gevoelens en relaties die samenhangen met seks.
- Zicht krijgen op wat jongens en meisjes beleven in seks.
- Homoseksuele gevoelens begrijpen.

### Werkwijze

- Boeken kunnen individueel gelezen worden of voorgelezen. Je kan er ook stukjes uit selecteren om grondiger door te spreken, of er thema's uithalen om verder mee te werken.
- In de klas kan je een wekelijkse boekenronde inlassen, waar elk om beurt een boek mag komen voorstellen.

### Nabespreking

- Wat was een heel mooi moment in het verhaal, waarom?
- Wanneer werd het spannend?
- Wat staat er over seks, wat denk je zelf daarover?
- Zou je dit boek aanraden aan anderen om te lezen, waarom?

### Materiaal

Van binnen en buiten. (Stasia Cramer)

Daar zit ik mee. (Nelleke van der Drift)

Dan ben je nergens meer. (Miep Diekman)

Voor één zomer. (Max Lundgren)

Zolang het nog kan. (Susan Sallis)

De groeipijnen van Adriaan Mole. (Sue Townsend)

Wil ik wel met jou? (J. Blume)

Sneeuwitje en de zeven krakers. (Karel Eykman)

Liefdewerk oud papier. (Karel Eykman)

Vlinders in je buik. (Fehrman en Weismann)

Mijn leven als lichaam. (Norma Klein)

Wat maakt het uit ! (Harry Mazer)

De tolbrug. (Aidan Chambers)

Kartonnen dozen. (Tom Lannoy)

### 3.18. TOP TIEN DER ZOENEN

#### Doelstelling

- Zien dat er veel variatie kan zijn in vrijen.
- Op een speelse manier tips en ervaringen uitwisselen.

#### Werkwijze

- Geef jongeren individueel een invulblad, waarop ze een keuze kunnen maken voor de beste zoen.
- Verdeel de klas in kleinere groepjes, en bepaal per groepje de nummer één kus. Verzin bij de favoriete kus een bijpassende bekende Vlaming.
- Elk groepje brengt zijn keuze naar voren, en geeft daarbij wat uitleg.
- Brainstorm als afsluiting over mogelijke fantastische andere zoenen.

#### Nabespreking

- Hoe belangrijk is zoenen?
- Wie zoen je allemaal, buiten je lief? Welk soort zoenen zijn daar allemaal bij (de plechtige handzoen, de voorhoofdszoen, de hondensnoetenzoen, de schouderzoen,...)
- Welke zoen zou je nog wel eens willen uitproberen?
- Welke zijn vieze zoenen? Pijnlijke zoenen? Wat kan je eraan doen?

#### Materiaal

Top tien der zoenen.

Bron: De Vrijen Courant 1999

## ***Top tien der zoenen***

### **De nekkus**

Een klassieker die het nog altijd goed doet. Slechts zelden geeft kussen zoveel voldoening of kom je zo onder stoom te staan, als wanneer je iemands nek en hals zoent. De gevoeligste plekjes zijn de zijkanten en de zachte, donzige plekjes net onder de haarlijn. Ook het kuiltje tussen de sleutelbeenderen is een "wauw-plek". De kus kan variëren van een vluchtige, plagende zoen tot een zacht schrapen met je tanden, van likjes tot een natte, zuigende plakkerd.

### **Kussen in het openbaar**

Is dit eigenlijk strafbaar? Soms is het niet aangewezen om in het openbaar uitgebreid te kussen. Voorbijgangers kunnen er zich erg ongemakkelijk bij voelen en je kan heel wat commentaar over je heen krijgen. Maar voor een keertje kan een kus of twee, of zelfs meer, je laten trillen van plezier in het midden van een drukke supermarkt.

### **De oorkus**

Rozige oren als zachte schelpen met zachte, vlezige oorlelletjes zijn heerlijk. Duw je tong voorzichtig in het oor van je partner: warm, nat, sappig. Strelen en knabbelen, likken en zelfs zacht fluisteren in het oor van je geliefde is ook opwindend. De stem van je lief zo dicht bij jou te horen, geeft je het gevoel dat hij of zij binnen in je zit en je gedachten vult.

### **De wilde tongzoen**

Raak elkaar met jullie tong lichtjes aan en trek ze dan snel terug. Een beetje als een kikker op mierenjacht. Je kan ook spelen met elkanders tong: ze ronddraaien, erin bijten, aan zuigen...

### **De glijdende kus**

In plaats van één plekje op het lichaam van je partner te kussen en daarna naar een ander te gaan, kan je al kussend van de ene plek naar de andere glijden. Kus de pols en laat de kus de onderarm opglijden. Blijf kussen en zuigen tot je bij de schouder en uiteindelijk bij de mond terecht komt.

### **De onderwaterkus**

Ideaal voor in het zwembad of voor een dagje aan zee. Probeer hier eens een paar kusjes onder water uit. Je kunt luchtballen naar elkaar of zelfs door elkanders neus blazen. Pas op dat je niet te veel borrels water binnen krijgt !



### **De vingerkus**

In je lippen zitten meer zenuwen dan in je vingers. Dus zijn ze veel gevoeliger dan je vingers. Raak tussen het kussen door je partners lippen aan met je vingertoppen. Aai ze. Druk er zachtjes op. Het voelt goed om lippen aan te raken en de lippen vinden het heerlijk om aangeraakt te worden. Pure sensatie en een aangename manier om even te pauzeren tussen het kussen door.

### **De vlinderkus**

Deze kus heeft niets met je lippen te maken. Je kust je partner door je wimpers te laten trillen. Leg je gezicht tegen een wang, de buik of een stuk huid waar je goed bij kunt en laat je partner voelen hoe je je wimpers zacht laat trillen. Je doet zagezegd de vleugelslag van een vlinder na. Je voelt de vlinders tot in je buik!

### **De geur- en smaakkus**

Geuren en smaken roepen allerlei gevoelens op. Het parfum dat je achter je oren aanbrengt of de aftershave die je tegen je wangen plenst, kunnen het plezier in kussen opmerkelijk vergroten. Je kan je mond een smaakje geven zodat je partner een extra shock krijgt wanneer je hem of haar kust, of omgekeerd. Je kan stukjes sinaasappel met je mond doorgeven of chocolade, snoepjes, pindanootjes, kersen en ander lekkers.

### **De elektrische kus**

Een kus voor durvers! Trek beiden op een warme zomeravond nylon kousen aan. Daarna schuifel je snel, in een verduisterde kamer, over het tapijt. Na een tijdje geschuifel ga je tegenover elkaar staan. Breng jullie hoofden naar elkaar toe. Wanneer je zo'n drie centimeter van elkaar verwijderd bent, springt er een 'onschuldige' vonk over. Kus direct daarna voor de hele ontlading.

### **3.19. EROTISCHE FANTASIEEN**

#### **Doelstelling**

- Stereotiepe scenario's over vrijen doorbreken.
- Over seks en erotiek kunnen praten.

#### **Werkwijze**

- Jongeren krijgen per twee een kaartje met een persoon, een plaats, een voorwerp en een handeling. Met deze ingrediënten moeten ze een erotisch verhaal construeren.
- Wanneer iedereen klaar is, worden de verhalen voorgelezen.

#### **Nabespreking**

- Wat verstaan we onder erotiek?
- Welk verhaal drukt erotische energie uit?
- Hoe belangrijk is het opbouwen van verlangen voor erotiek?
- Wat heeft erotiek met seks te maken?
- Wat vinden jullie erotisch?

#### **Materiaal**

Kaartjes

Bron: WG Goede Minnaars CGSO

### ***Maak een erotisch fantasieverhaal***

<b>Rudy, 28 j.</b> loodgieter, gehuwd, 1 dochter, trainer van de voetbalclub	park	sjaal	bekijken
<b>Mustafah, 17j.</b> student, plaatselijke DJ	bushokje	touw	likken
<b>Fernand, 33 j.</b> weduwnaar, tuinman	fietsenrek	ijsblokjes	besnuffelen
<b>Sabine, 30 j.</b> presentatrice, ongehuwd, verzamelt parfum	WC	slagroom	uitkleden
<b>Tina, 16 j.</b> leercontract, kapster, houdt van dansen	auto	water	solo-seks
<b>Hanne, 17 j.</b> wil graag stewardess worden, basket	thuis	champagne	zoenen
<b>Louisa, 44 j.</b> zakenvrouw, runt een reisbureau, houdt van diepzeeduiken	dancing	muziek	fantasieën
<b>Steven, 18 j.</b> werkt in een houtfabriek, houdt van uitgaan	zwembad	boek	strelen
<b>Bob, 16 j.</b> speelt gitaar, houdt van zingen	bibliotheek	kaarsen	masseren
<b>Elise, 14 j.</b> volgt kunstacademie, ontwerpt kleren	museum	verrekijker	dansen

## 4. IKZELF

De volgende werkvormen zijn bedoeld om

- jezelf te leren accepteren
- kritisch te staan ten opzichte van maatschappelijke normen rond uiterlijk
- eigen gevoelens te kennen en te accepteren
- te beseffen dat je zelf aan het stuur van je leven zit
- stil te staan bij je verleden, je heden en je toekomst
- te beseffen waar je sterk en zwak in bent
- te kunnen communiceren

*Mijn moeder*

*Mijn moeder is mijn naam vergeten,  
mijn kind weet nog niet hoe ik heet.  
Hoe moet ik mij geborgen weten?*

*Noem mij, bevestig mijn bestaan,  
laat mijn naam zijn als een keten.  
Noem mij, noem mij, spreek mij aan,  
O, noem mij bij mijn diepste naam.*

*Voor wie ik liefheb, wil ik heten.*

*Neeltje Maria Min.*

## 4.1. HOE ZIE IK MEZELF?

### Doelstelling

Eigen zelfbeeld kritisch bekijken op een veilige manier.

### Werkwijze

- Vul het invulblad persoonlijk in (5 min.).
- Ga na in de lijst welke kenmerken van jezelf positief of negatief zijn.
- Tel het aantal positieve en negatieve kenmerken op. Hoe goed is je zelfbeeld?
- Overloop de negatieve kenmerken en kies er 1 uit die je op een kaartje schrijft en in de doos doet.
- Laat een leerling een kaartje trekken en voorlezen wat erop staat. Bespreek in groep één voor één deze negatieve kenmerken en herformuleer ze zodat ze positief worden. Vb.: waarom is dit een negatief kenmerk, wat zijn de nadelen? Voor wie?
- Kan het ook een positief kenmerk zijn? Hoe bedoel je, welke voordelen zijn aan dit kenmerk verbonden, wat bereik je ermee?
- Wie zou dit kenmerk méér willen hebben, waarom?

### Nabespreking

- Hoe komt het dat we kenmerken negatief noemen? Wie bepaalt dit?
- Welke eigenschappen vind je goede eigenschappen? Waarom?
- Zijn er ook nadelen verbonden aan deze goede eigenschappen? Welke?

### Materiaal

Invulblad en kaartjes

### Duur

30 - 60 min.

Bron: Love Needs Learning

## ***Hoe zie ik mezelf?***

Vul de volgende zinnen aan.

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

Ik ben .....

## 4.2. SPIEGELBEELD

### Doelstelling

Stilstaan bij je verleden, heden en toekomst.

### Werkwijze

- Stel jezelf een spiegel voor met drie luiken:
  - luik 1: hoe was ik vroeger?
  - luik 2: hoe ben ik nu?
  - luik 3: hoe wil ik zijn in de toekomst?
- Teken of beschrijf jezelf met woorden en hang dit uit.

### Nabespreking

- per 3 of in grote groep
- Hoe ben je veranderd sinds vroeger?
- Wat heb je gewonnen of verloren?
- Hoe zie je jezelf in de toekomst?
- Wat moet je daarvoor doen?
- Wat zijn de belangrijkste hindernissen?

### Materiaal

Invulblad en tekengerei.

### Duur

15 - 30 min. nabespreking.

Bron: Love Needs Learning

## ***Spiegelbeeld***

<b>ik op 13 jaar</b>	<b>ik nu</b>	<b>ik over 10 jaar</b>



### 4.3. GEVOELSHOEKEN

#### Doelstelling

- Zich bewust worden van gevoelens.
- Zien hoe je met je emoties kan omgaan.

#### Werkwijze

- Duid in de ruimte 4 gevoelshoeken aan en hang een flap met
  1. verdrietig
  2. boos
  3. blij
  4. gelukkig
- Verdeel de groep in vier kleine groepen en laat jongeren vrij invullen wat dit gevoel bij hen oproept.
- Stimuleer vrije associaties: vraag naar welke kleur, welk beeld, welke natuur, welke plaats, welke muziek,... bij dit gevoel past. Zet dit op flap.
- Ga met de hele groep langs de flaps en laat vertellen wat er op staat.
- Vraag hoe je kan reageren als je met die emotie zit. Wat doe je dan? En wat doe je best niet. (zie verder "Hoe voelt dit?")

#### Materiaal

Flaps en stiften.

#### Duur

30 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## 4.4. JONGENS/MEISJES

### Doelstelling

- Inzien dat de verschillen die men vaak over jongens en meisjes vertelt stereotiep zijn en niet steeds herkend worden.
- De verschillen in verwachtingen naar jongens en meisjes toe op vlak van seks en relaties in kaart brengen.

### Werkwijze

- Vul individueel het blad jongen/meisje in. Als jongen/meisje wordt van mij verwacht dat ik... en als jongen/meisje verwacht ik van een meisje/jongen dat zij/hij...
- Zet daarna op flap/bord in 4 kolommen:
  1. J - M : wat verwachten jongens van meisjes?
  2. M - M : wat denken meisjes dat van hen verwacht wordt?
  3. J - J : wat denken jongens dat van hen verwacht wordt?
  4. M - J: wat verwachten meisjes van jongens?
- Vergelijk kolom 1 en 4, 2 en 3 en zie de verschillen en gelijkenissen.

### Nabespreking

- Is wat jongens van meisjes verwachten anders dan wat meisjes denken dat van hen verwacht wordt? (kolom 1 en 2)
- Is wat meisjes van jongens verwachten anders dan wat jongens denken dat van hen verwacht wordt? (kolom 3 en 4)
- Van wie komen deze verwachtingen? Zijn ze steeds duidelijk? Eénduidig? Anders dan vroeger?
- Zijn er grote verschillen in verwachtingen naar jongens of naar meisjes? Hoe komt dit?
- Heb je soms last met enkele van deze verwachtingen? Welke? Waarom?
- Zou je graag hebben dat meisjes meer op jongens leken en omgekeerd, of ben je voorstander van grote verschillen? Waarom? Op welke vlakken?

### Materiaal

Flap of bord, invulbladen, stiften.

### Duur

30 min.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO

## ***Jongens / meisjes***

**Als jongen/meisje wordt van mij op vlak  
van seks en relaties verwacht dat ik:**

**Als jongen/meisje verwacht ik op vlak van seks  
en relaties van een meisje/jongen dat zij/hij:**

## 4.5. GESLACHT VERANDEREN

### Doelstelling

- Zicht krijgen op socialisatieverschillen.
- Eigen socialisatie onderkennen.
- Eigen wensen op het spoor komen.

### Werkwijze

- Deel een invulblad uit met de vraag: stel dat je op dit moment van geslacht zou kunnen veranderen, wat zou dit betekenen?
- Geef hints zoals kledij, beroep, studies, kinderen, gezin, ouders, uitgaan, geld, vrienden, wat je wel en niet meer zou doen.
- Laat ieder individueel werken en nadenken.
- Maak daarna kleine geslachtsidentieke groepjes, en vraag de lijsten aan elkaar voor te leggen en de gelijkenissen en verschillen te bespreken. Maak een flap per groepje.
- Overloop in grote groep de flaps a.h.v. vragen

### Nabespreking

- Zijn er belangrijke verschillen tussen de meisjes- en jongensflaps?
- Zien we veranderingen positief of negatief? Wat zou je winnen en verliezen bij geslachtsverandering. Welk geslacht wint het meest? Hoe komt dit denk je?
- Wat leer je hieruit over eigen socialisatie? Heb je echt stereotiepe vrouwen- of mannenboodschappen gekregen? Van wie vooral?
- Zou je wat willen veranderen aan je eigen opvoeding? Hoe zou je dit doen?

### Materiaal

Flaps, invulblad.

### Duur

30 min.

Bron: Tante Agaath en de macho muis (Casa Blanca)

## 4.6. MANNELIJK/VROUWELIJK

### Doelstelling

- Variatie kunnen zien in mannen- en vrouwenbeelden.
- Zich bezinnen over welke man/vrouw je wil worden.
- Aantrekkelijkheid en nadelen van de verschillende imago's tegen elkaar afwegen.

### Werkwijze

- Selecteer op voorhand een variatie aan mannen- en vrouwenbeelden uit reclame en modetijdschriften, gaande van stereotiep tot alternatief.
- Elke jongere maakt individueel een keuze over welk model van vrouw of man (of combinatie van verschillende modellen) ze voor zichzelf zien zitten. Welke man of vrouw willen ze worden?
- In de nabespreking licht men toe waarom men die keuze maakt.

### Nabespreking

- Wat trekt je aan in dit beeld, waarom?
- Lijk jij op dit model? In welke zin? In welke zin niet?
- Wat moet je doen om te worden als dit soort man/vrouw?
- Zijn er ook nadelen aan verbonden, welke?
- Hoe reageert de maatschappij hierop? Is het een aanvaard model? Door wie wel en door wie niet?
- Ken je mensen die aan dit beeld voldoen? Wie?

### Materiaal

Foto's van mannen en vrouwen uit reclame en mode.

### Duur

30 min.

Bron: WG Goede minnaars CGSO

## 4.7. LABELS

### Doelstelling

- Inzien welke labels mensen soms gebruiken.
- Beseffen hoe stereotiep we soms denken.

### Werkwijze

- De begeleider legt uit welke labels hij/zij denkt dat andere mensen zouden kunnen gebruiken om een beschrijving te geven van wie hij/zij is. Bijvoorbeeld: vrouw, heteroseksueel, moeder, gescheiden, feminist, vegetariër, groene, workaholic, slordig, arm,...
- In paren vraag je de deelnemers na te denken over welke labels andere mensen gebruiken om hen te klasseren. Ieder kiest er een label uit die hij/zij het meest haat. Dit label schrijf je op een sticker en kleef je op je borst.
- Vraag deelnemers rond te lopen in de ruimte en te kijken naar de labels die anderen dragen. Je mag vragen stellen over waarom de andere dit label heeft uitgekozen.

### Nabespreking

- Wat is je opgevallen, zijn er veel dezelfde labels bij?
- Begrijp je waarom deze labels zijn uitgekozen en kwetsend zijn?
- Is het zo dat mensen aan dit label eigenschappen verbinden?
- Hoe ga jij om met labels?
- Hoe word jij geconfronteerd met labels over jezelf?

### Materiaal

Stickers en stiften

### Duur

30 min.

Bron: Love Needs learning

## 4.8. FEEL BAD FEEL GOOD

### Doelstelling

- Beseffen dat iedereen soms twijfelt aan zichzelf.
- Willen stilstaan bij hoe je daarmee omgaat, zowel naar jezelf als naar anderen.

### Werkwijze

#### Verwijt

Vertel een gebeurtenis waarbij je een slecht gevoel kreeg over jezelf:

*"Ik hoor dat een klasgenoot met wie ik bevriend ben in mijn plaats is gevraagd om de klas te vertegenwoordigen in de schoolraad. Als ik aan de verantwoordelijke leerkracht vraag waarom, antwoordt hij: dat is een taak voor wie slim en knap is."*

- Sta stil bij wat ons een slecht gevoel over onszelf kan geven.
- Een simpele brainstorm op flap: mislukking, kritiek, schuld, buitengesloten worden, angst, ondergewaardeerd, genegeerd worden, opmerkingen,...
- Een verwijt is wanneer iemand ons een klein en vernederend gevoel geeft. Vraag iedereen één voorbeeld van een verwijt op te schrijven dat ze reeds gehad hebben. Schrijf het op een post-it briefje en kleef dit op de flap. Wie wenst kan zijn voorbeeld toelichten.

#### Vragen

- Hoe voelt het om een verwijt te krijgen?
- Kan je dit vermijden?
- Hoe reageer je erop? Laat je het aan je hart komen of zet je de ander op zijn plaats?
- Geef je anderen soms een verwijt? Waarom? Wat hoop je hiermee te bereiken?
- Geef je jezelf soms verwijten? Hoe werkt dit? Wat kan je ertegen doen?

#### Pluim

Brainstorm over wat je een goed gevoel geeft. Geef een voorbeeld:

*"Ik heb een verhaal ingestuurd voor de schoolkrant, en hoor dat er veel inzendingen zijn, maar dat mijn verhaal toch werd uitgekozen."*

- Een simpele brainstorm op flap over wat een pluim kan zijn: lof, succes, verrassing, goed nieuws, gelijk krijgen, geliefd zijn,...
- Vraag de deelnemers stil te staan bij een gebeurtenis of iemand die je de laatste week een pluim gegeven heeft. Vraag elk één voorbeeld op te schrijven (post-it) en op de flap te kleven. Laat toelichten door wie dit wenst.

**Vragen**

- Hoe voelen we ons als we een pluim krijgen?
- Krijgen we vaak een pluim? Van wie?
- Geef jij anderen soms een pluim? Waarom? Hoe werkt dit?
- Geef je jezelf soms een goed gevoel? Hoe?

**Materiaal:**

Flaps, stiften, post-it papiertjes.

**Duur**

30 min.

Bron: Love Needs Learning



## 4.9. DE SCHONE EN HET BEEST

### Doelstelling

- Zich bewust zijn van eisen die we stellen aan ons uiterlijk.
- Beseffen hoe iedereen keurt en gekeurd wordt.
- Invloed kunnen zien van het belang dat we besteden aan uiterlijk.

### Werkwijze

- Schrijf op flap "de ideale man" en "de ideale vrouw".
- Laat de jongeren brainstormen over hoe die personen eruit moeten zien om ideaal te zijn. Schrijf alles op flap en bespreek.
- Deel een mannen- en een vrouwenfiguur uit.
- Elke jongere beschikt over drie rode bollen. Die mag hij of zij desgewenst op zijn tekening kleven. Als je een rode bol kleeft betekent dit dat je ontevreden bent over dat deel van je lichaam. Als je nergens ontevreden over bent, kleef je niets.
- Hang de tekeningen op en bespreek ze.

### Nabespreking

- Wat denk je van die eisen aan het uiterlijk?
- Zijn er meer eisen voor vrouwen dan voor mannen, of omgekeerd?
- Is dit ideaal bereikbaar? Voor hoeveel mensen?
- Vind je dit ideaal belangrijk? Wat heb je ervoor over?
- Waar kleven de meeste rode bollen, waarover zijn we het minst tevreden?
- Hoe komt dit?
- Zijn meisjes meer of minder tevreden over hun uiterlijk dan jongens?
- Voel je je soms gekeurd door anderen? Door wie? Laat je je daardoor beïnvloeden?

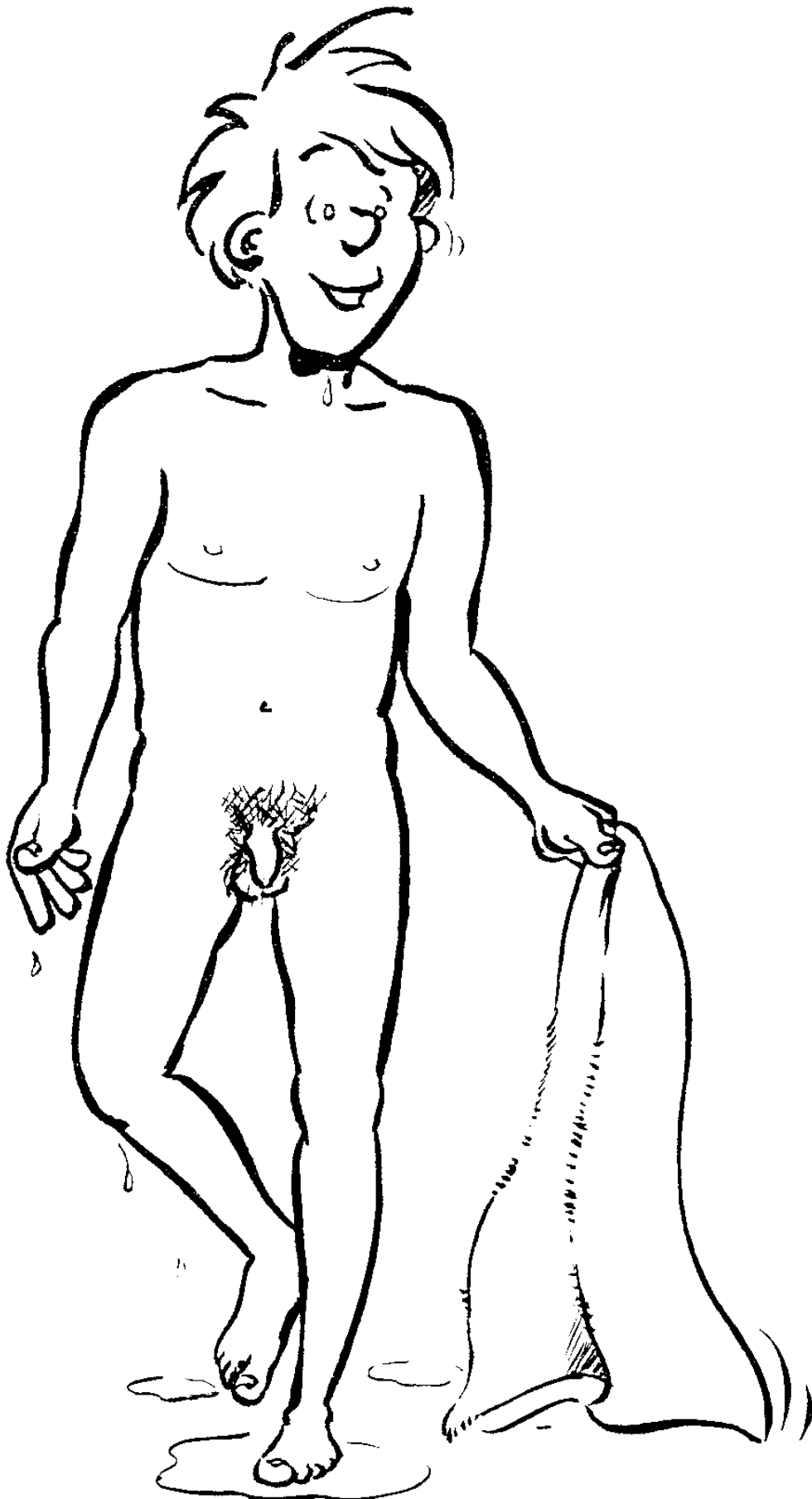
### Materiaal

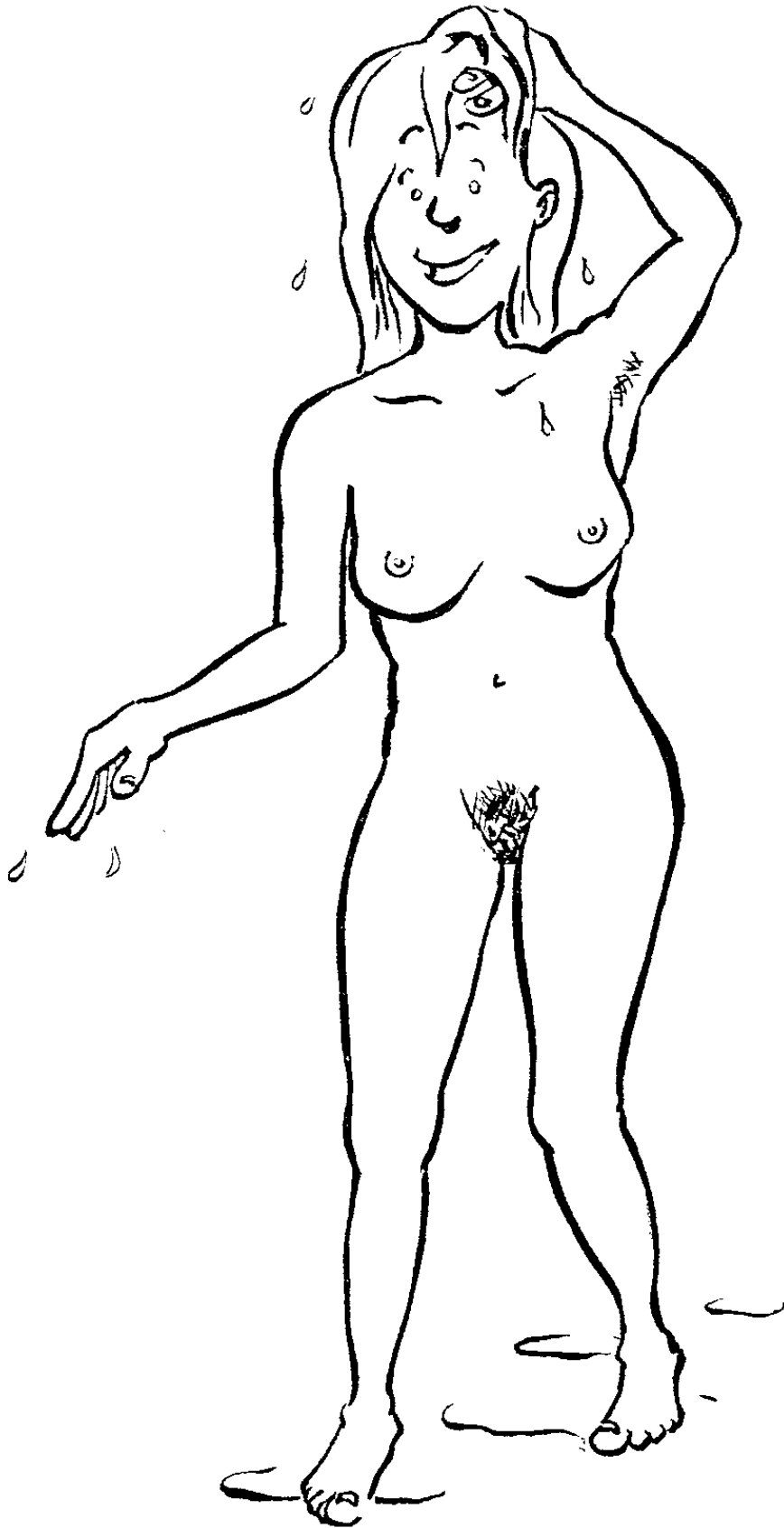
Tekening man en vrouw, flaps, kleefbolletjes.

### Duur

30 min.

Bron: WG Goede Minnaars CGSO  
naar "plekjes met een kleurtje", Rutgers Stichting





## 4.10. WETEN WAT IK WIL?

### Doelstelling

- Beseffen dat keuzes maken niets steeds gemakkelijk is.
- Weten wat je wil.

### Werkwijze

Vul individueel de test in en bepaal de categorie waartoe je behoort.

### Nabespreking

- Bespreek in groep de individuele scores. Stel daarbij de volgende vragen:
- Is het steeds gemakkelijk te weten wat je wil? Waarom niet of waarom wel?
- In hoeverre ben je gevoelig voor wat andere mensen willen? Wat is daar goed, wat is daar moeilijk aan?
- Houden anderen volgens jou genoeg rekening met jouw gevoelens? Geef een voorbeeld.
- Hoe kan je ervoor zorgen dat men niet over je heen loopt?
- Vertel wat je zelf al hebt meegemaakt.

### Materiaal

Test: wat wil ik?

Bron: De Vrijen Courant, 96

### Score

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>
<b>1</b>	3	1	5
<b>2</b>	1	5	3
<b>3</b>	1	5	3
<b>4</b>	1	3	5
<b>5</b>	5	1	3
<b>6</b>	3	5	1
<b>7</b>	5	3	1
<b>8</b>	3	1	5
<b>9</b>	5	1	3
<b>10</b>	1	3	5

## ***Wat-wil-ik test***

- 1. Je hebt een nieuwe vriend(in). Vanavond zijn je ouders een avondje uit en je hebt hem/haar uitgenodigd. Misschien kan "het" vanavond gebeuren.**
  - a. Je vertrouwt erop dat je vriend(in) condoms zal meebrengen.
  - b. Je bent erg zenuwachtig en je ligt twee uren in bad van je vriend(in) te dromen. Je maakt je zorgen om hoe je eruit ziet.
  - c. Je denkt aan 'safety first' en je gaat een pakje condoms halen.
  
- 2. Je vriend(in) vertelt dat hij/zij vorig weekend in een dronken bui met een ander naar bed geweest is. Wat doe je ?**
  - a. Je zint op wraak en je bakt je vriend(in) een koekje van eigen deeg.
  - b. Je houdt zielsveel van je vriend(in) en uiteindelijk vergeef je hem/haar dat ene slippertje.
  - c. Trouw zijn aan elkaar is voor jou zo belangrijk dat je het stante pede uitmaakt.
  
- 3. Een goede vriend(in) vertelt je dat hij/zij smoorverliefd op je is en probeert je te versieren. Hoe reageer je?**
  - a. Het angstzweet breekt je uit. Je wil nooit ofte never nog iets met die vriend(in) te maken hebben.
  - b. Je geeft eerlijk toe dat je gevoelens niet wederzijds zijn, maar hoopt dat jullie desondanks de beste vrienden kunnen blijven.
  - c. Je wilt je vriend(in) niet kwetsen en je kust hem/haar. Voor je vrienden moet je wat over hebben!
  
- 4. Het is nog nooit eerder gebeurd, maar deze keer hebben jij en je vriend(in) onveilig gevreeën. Je bent bang voor een ongewenste zwangerschap. Wat doe je?**
  - a. Je brandt een kaarsje en bidt 5 rozenkransen, en zoekt in de Gouden Gids naar het telefoonnummer van een gebedsgenezer.
  - b. Nagelbijtend en stijf van de zenuwen wacht je af tot de dag tot jij/je vriendin ongesteld moet worden.
  - c. Je beweegt hemel en aarde opdat jij/je vriendin binnen de 72 uren de morning-after-pil kan innemen.
  
- 5. Je zit op een volle tram en plots voel je hoe iemand in je billen knijpt. Hoe reageer je?**
  - a. Je scheldt hem/haar de huid vol en dreigt met een proces omwille van seksuele intimidatie.
  - b. Je zwijgt en stapt bij de volgende halte af om een andere tram te nemen.
  - c. Je gaat op een andere plek in de tram staan, zodat je veilig bent.

- 6. Zaterdagavond en je bent uren in de weer geweest om er pico bello uit te zien. Als je vriend(in) je komt oppikken is zijn/haar reactie aan de lauwe kant. Wat doe je?**
- Je trekt een andere T-shirt aan, je weet zeker dat hij/zij dit stukje textiel mooi vindt.
  - Je haalt je schouders op en blijft overtuigd dat je er goed uitziet.
  - Je maakt een rotopmerking over zijn/haar uiterlijk, maar je spurt onmiddellijk naar je kamer en je komt terug met een totaal andere 'look'.
- 7. Je vriend(in) wil naar een pornofilm kijken. Van het idee alleen al krijg je kippenvel. Wat doe je?**
- Je hebt het erover met je vriend(in) waarom jij geen en hij/zij daar wel zin in heeft.
  - Bij de eerstvolgende verjaardag van je vriend(in) geef je hem/haar een pornocassette cadeau, en voegt er een briefje bij 'veel plezier ermee'.
  - Verontwaardigd snauw je je vriend(in) af: "Ben ik dan niet goed genoeg?"
- 8. Tijdens de middagpauze gaat het gesprek over ervaringen met 'de eerste keer'. Zelf ben je nog niet zover en dus heb je daar weinig over te vertellen. Er wordt naar jouw mening gevraagd...**
- Je draait wat rond de pot en hoopt dat niemand door heeft dat je "het" nog nooit gedaan hebt.
  - Je liegt dat de stukken eraf vliegen en verzint een verhaal waaruit moet blijken dat je een kei bent in het vrijen.
  - Ook al vrees je hun reacties, toch vertel je je vrienden dat je op dat vlak nog een onbeschreven blad bent.
- 9. Je kijkt samen met wat vrienden naar de televisie als plots iemand een joint opsteekt. Eigenlijk heb je geen zin om ooit drugs te gebruiken. Toch wordt de joint ook aan jou doorgegeven. Wat doe je?**
- Je bekent tegen drugs te zijn en weigert mee te roken.
  - Uit vrees om uitgelachen te worden doe je toch enkele trekjes. Een mens wil er nu eenmaal bijhoren...
  - Je zegt dat je gisteren al te veel gerookt hebt en dat je daarom vandaag liever niets meer gebruikt.
- 10. Je vriend(in) wil deze zomer liever alleen op vakantie. Hoe reageer je?**
- Je verdenkt je vriend(in) ervan er een ander op na te houden en je wilt niet dat hij/zij zonder jou vertrekt. Je dreigt ermee een punt achter de relatie te zetten als hij/zij toch zou vertrekken.
  - Je zegt niets, laat je vriend(in) vetrekken, maar heel de vakantie blijft de twijfel knagen "houdt zij/hij niet meer van mij?"
  - Geen punt, dan kan jij er ook lekker in je eentje op uit. Je hebt immers alle vertrouwen in je vriend(in).

## **Resultaten wat-wil-ik test**

### **36 punten of meer**

Wat een monsterscore, zeg. Blijkbaar weet je maar al te goed wat je wil en wat je niet wil. Ook al kost het nu en dan misschien wat moeite, je kan je eigen grenzen goed bewaken. Niemand die jou kan ompraten om iets tegen je eigen zin te doen. Onbesuisde risico's zijn niet your cup of tea, wat niet wil zeggen dat het avontuur je niet aantrekt. Houden zo!

### **tussen 20 en 35 punten**

Je hebt je eigen willetje en kent je eigen grenzen. Toch gebeurt het wel eens dat je je laat overdonderen door anderen waardoor je soms wel eens dingen tegen je zin doet. Wees gerust, dat overkomt ons allemaal wel eens. Bijvoorbeeld omdat we een discussie liever uit de weg gaan of omdat we kost wat kost de lieve vrede willen bewaren.

### **minder dan 20 punten**

Kan iedereen dan zomaar over je heen walsen? Kan jij je grenzen niet op een andere manier verdedigen? Echt waar, het heeft geen zin om het steeds anderen naar de zin te maken en daardoor zelf risico's te lopen. Denk gerust eens wat meer aan jezelf, je bent daarom nog geen egoïst. En je kan ook voor jezelf opkomen door rustig te blijven en de ander niet de grond in te boren.

## 4.11. STANDBEELDENMUSEUM

### Doelstelling

- Zien hoe belangrijk lichaamstaal kan zijn.
- Herkennen wat er van invloed is op de boodschap die je wil geven.

### Werkwijze

- Deel de groep in twee en geef de ene groep de opdracht een beeld te spelen in een museum. Dit beeld moet het gevoel weergeven dat op het kaartje staat.
- Laat dan de andere groep het standbeeldenmuseum bezoeken, en met een lijstje in de hand, de beelden proberen te identificeren.
- Laat elk beeld bekendmaken welke emotie het uitdrukt, en tel hoeveel jongeren elke emotie geraden hebben.

### Nabespreking

- Welke emoties waren duidelijk? Hoe komt dit, welke lichaamstaal is duidelijk?
- Welke emoties werden minder geraden? Hoe komt dit, welke lichaamstaal is onduidelijk?
- Verbeter de uitdrukking van een minder duidelijk standbeeld: bespreek eerst welke lichaamstaal duidelijk zou maken wat bij deze emotie past, en laat vervolgens iemand dit voordoen.
- Kan je steeds uit lichaamstaal afleiden hoe mensen zich voelen?
- Heb je je ooit vergist?
- Wat zijn de voordelen en nadelen van duidelijke lichaamstaal?

### Materiaal

Kaartjes met emoties, lijstje.

Bron: Werkgroep Goede Minnaars CGSO



## ***Standbeelden***

<b>BOOS</b>	<b>TRIEST</b>	<b>ANSTIG</b>
<b>VERLEGEN</b>	<b>VERLIEFD</b>	<b>BEZORGD</b>
<b>AGRESSIEF</b>	<b>VERDWAASD</b>	<b>TRIOMFEREND</b>
<b>WOEST</b>	<b>UITGELATEN</b>	<b>WANTROUWING</b>
<b>IN DE ZEVENDE HEMEL</b>	<b>AFGEMAT</b>	<b>PLEZIERIG</b>

## 4.12. DOE JIJ DE AFWAS?

### Doelstelling

- Beseffen dat toekomstverwachtingen mede afhankelijk zijn van de partner.
- Beseffen dat jongens en meisjes vaak niet hetzelfde beeld hebben van hun toekomst.
- Zien dat er een probleem is in het verdelen van zorgtaken in gezinnen.

### Werkwijze

- Vertrek van een getuigenis van een huisman of een carrièrevrouw, of iemand die een niet-stereotiepe keuze gemaakt heeft in de combinatie van zorg en werk. Vraag aan leerlingen wat hen in die keuze zou aantrekken, en wat niet.
- Laat hen aanduiden hoe belangrijk volgende doelstellingen zijn voor hun toekomst. Vraag een volgorde van belangrijkheid te bepalen door cijfers in te vullen.
- Vraag hen hetzelfde te doen voor een toekomstige partner.
- Maak een flap voor jongens en een voor meisjes, en turf welke keuzes ze maken voor zichzelf en voor hun toekomstige partner.

### Nabespreking

- Welke gelijkenissen en verschillen zie je? Willen jongens en meisjes hetzelfde, zowel voor zichzelf als voor de partner?
- Als beiden carrière belangrijk vinden, op welke basis worden de taken in het huishouden verdeeld? En de zorg voor de kinderen? Waarom?
- Welke consequenties heeft dit? Ken je veel mensen die erin slagen om de zorgtaken gelijk te verdelen? Waarom wel of waarom niet?
- Als er een verschil is in toekomstverwachtingen tussen wat jongens voor zichzelf wensen en wat meisjes van jongens verlangen (en omgekeerd, wat meisjes voor zichzelf wensen en jongens van meisjes verlangen), hoe kan je dit aanpakken?
- Welke opvoeding kreeg je thuis mee op dit vlak? Hebben jongens en meisjes in jullie gezin dezelfde taken, of is er een verschil? Hoe is de zorgtaak verdeeld bij jullie ouders? Wat denken jullie daarvan? Wat denken jullie ouders daarvan?
- Wat leer ik hier nu uit voor mijn toekomstverwachtingen?

### Materiaal

Invulblad.

Bron: CGSO

## Wie doet de afwas?

<b>In de toekomst zie ik voor mezelf</b> (in volgorde van belang)  1 2 3 4	<b>In de toekomst zie ik voor mijn partner</b> (in volgorde van belang)  1 2 3 4
een carrière (voltijds, deeltijds)	een carrière
ouderschap (aantal kinderen, zorgtaken)	ouderschap
huishoudelijk werk (koken, wassen, kuisen, klussen,...)	huishoudelijk werk
vrije tijd (sport, ontspanning, cultuur, vrienden,...)	vrije tijd

### Info

Meisjes hebben doorgaans meer nagedacht over de combinatie van werk en zorg, voor jongens zijn deze vragen vaak nieuw. Jongens uit lagere socio-economische milieu's kiezen stereotieper dan jongeren met hoger opleidingsniveau, en er is meer discrepantie tussen wat toekomstige partners van elkaar verlangen.

Uit onderzoek naar de verdeling van de zorgtaken, zowel huishoudelijk als kindzorg, blijkt dat de vrouwen daarvan het leeuwenaandeel blijven opnemen, ook al gaan ze voltijds werken.

## 5. HANDEN THUIS

De volgende werkvormen zijn bedoeld om

- waarden en normen te kennen in intimiteit
- mythes over seksueel misbruik tegen te spreken
- zich weerbaar en assertief te kunnen opstellen
- man-vrouw verschillen te onderkennen
- verantwoordelijkheid te willen nemen

*Echtverbintenis*

*Ik zal je niet slaan:  
Alleen maar niet strelen.*

*Ik zal je niet bijten:  
Alleen maar niet kussen.*

*Ik zal je niet overweldigen:  
Alleen maar niet met je spelen.*

*Ik zal je niet doden:  
Alleen maar niet laten leven.*

*Adriaan Morriën*

## 5.1. LICHAAMSCARROUSEL

### Doelstelling

Ervaren van grenzen in lichamelijkheid.

### Werkwijze

- De groep wordt in binnen- en buitenkring opgesteld, zodat er paren ontstaan.
- Elk paar ontvangt een enveloppe met opdrachten in. Ze nemen een kaartje uit de enveloppe en lezen de opdracht. Ze beslissen samen of ze deze opdracht willen uitvoeren. Als één van beiden dit niet ziet zitten, gebeurt het niet. De ander moet dit respecteren.
- De paren worden driemaal doorgeschoven. Het is belangrijk dat de begeleider ook meedoet.

### Nabespreking

- Was het moeilijk om grenzen te stellen? Waarom, wanneer?
- Was er een verschil t.a.v. de begeleider?
- Zijn er veel of weinig opdrachten uitgevoerd?
- Was het moeilijk als de ander veel nee zei? Hoe voelde dit?

### Materiaal

Enveloppen met kaartjes met lichamelijke opdrachten.

### Duur:

20 min.

Bron: Je zou er aids van krijgen

## ***Lichaamscarrousel***

<b>Geef elkaar een stevige hand</b>	<b>Geef elkaar een zoen op de wang</b>
<b>Geef elkaar een schoudermassage</b>	<b>Knipoog naar elkaar</b>
<b>Masseer de hand van de ander</b>	<b>Streel mekaars gezicht</b>
<b>Geef een zoen op het oor</b>	<b>Doe even neuze neuze</b>
<b>Leg je partners haar even goed</b>	<b>Ga op mekaars schoot zitten</b>

## 5.2. HOE REAGEER IK?

### Doelstelling

- Zich weerbaar en assertief kunnen opstellen.
- Bewust zijn van eigen grenzen.
- Inzien dat meerdere oplossingen mogelijk zijn.

### Werkwijze

De groep verdelen in subgroepjes van 3 à 5 personen. Ieder groepje krijgt 1 à 2 kaartjes waarop een situatie beschreven staat. In de subgroepjes wordt besproken hoe men in een bepaalde situatie zou reageren. Meerdere antwoorden zijn mogelijk. Men moet ook proberen inschatten wat de tegenreactie van de ander(en) zou zijn.

### Nabespreking

- Daarop volgt een kringgesprek in de grote groep waar ieder groepje de besproken situaties naar voren brengt.
- Is dit een moeilijke situatie? Waarom?
- Is het mogelijk de gevoelens van de ander in te schatten? Hou je daar rekening mee? Waarom wel of waarom niet?
- Zou je in de realiteit zo reageren? Heb je dit ooit meegemaakt? Wat deed je toen?
- Hoe denk je dat de ander dit zal opvatten?

### Materiaal

Kaartjes en situaties (kladpapier en pennen)

### Duur

1 uur

Bronnen: Voorlichten dat het een lust is (methodiek)  
werkgroep Goede Minnaars - CGSO Trefpunt (inhoud)

## ***Hoe reageer ik?***

### **Kaartjes:**

- "Mijn lief wil steeds maar tongzoenen, hoe moet ik hem duidelijk maken dat ik dit niet wil?"
- "Er is een jongen die ik zeer tof vind. Hij heeft mij al geschreven dat hij iets speciaals in mij vindt. Als hij achter mij rijdt, rijdt hij steeds trager om mij niet te moeten voorbijsteken. Hij is schuchter. Mijn vraag: moet ik hem gewoon laten doen en wachten, of moet ik de eerste stap zetten?"
- "Ik ben verliefd op een meisje, maar ik denk dat het niet wederkerig is. Hoe vraag ik het haar?"
- "Ik ben verliefd op een oudere jongen die aan trouwen denkt (met een ander meisje). Mag ik hem nog mijn liefde betuigen, en hoe doe ik dat?"
- "Ik vertelde dat ik dit jaar niet op reis kon gaan omdat mijn vader erg ziek is. Carina zei: wat erg, en legde haar arm om me heen. Ik voelde me heel raar."
- "Ik heb verkering met een jongen. Hij komt aan mijn borsten en wil hebben dat ik hem masturbeer. Ik vind het zo afgrijselijk dat ik er niet aan durf te komen. Hoe maak ik dat duidelijk?"
- "Ben liet me tijdens de middagpauze pornoboekjes zien. Hij vroeg me of ik dit ook wel lekker vond. Ik voelde me heel verlegen."
- "Een meisje van de buurt laat steeds duidelijker merken dat ze verliefd is op mij. Ik zie dit niet zitten, en blijf maar meer en meer weg. Gisteren belde ze me thuis op. Hoe pak ik dat aan?"
- "Ik loop 's avonds alleen op straat. Plots hoor ik voetstappen achter me. Het is een man. Ik voel me niet op mijn gemak. Wat doe ik?"
- "Het gebeurt soms dat jongens of mannen me nafluiten of zogenaamde leuke opmerkingen maken. Meestal vind ik dit niet leuk. Hoe reageer ik daarop?"
- "Iemand komt je vragen om te dansen. Je vindt hem/haar niet leuk. Wat doe je?"
- "Je hebt al een tijdje een relatie. In het begin was je heel verliefd op hem/haar, maar nu zijn je gevoelens helemaal veranderd. Je denkt er aan om het uit te maken, maar hoe?"
- "Je hebt al een tijdje een relatie. Je houdt ongelooflijk veel van hem/haar. Op een gegeven moment wil hij/zij met je naar bed. Je hebt het gevoel dat je er nog niet klaar voor bent. Je hebt wel al laten merken dat je niet wil, maar toch heb je het gevoel dat hij/zij niet langer wil wachten. Je bent bang om hem/haar te verliezen als je blijft weigeren. Wat doe je?"
- "Je zit op café gezellig te babbelen met vrienden/vriendinnen. Een man wil bij jullie komen zitten."



### **5.3. MYTHEN OVER SEKSUEEL MISBRUIK**

#### **Doelstelling**

- Waarden en normen van zichzelf en anderen kennen.
- Mythen over seksueel misbruik en verkrachting kunnen weerleggen.

#### **Werkwijze**

- Je hangt de stellingen op aan de muur.
- De jongeren vullen eerst individueel de bladen in (aankruisen akkoord/niet akkoord) terwijl ze rondlopen.
- Je kiest er een drietal stellingen uit waar verschil in mening over bestaat. Je vraagt toe te lichten welke argumenten voor deze stelling pleiten. En welke tegen.
- Weeg de geformuleerde argumenten tegen elkaar af en formuleer een besluit.
- Controleer of iedereen achter dit besluit kan staan.

#### **Materiaal**

Stellingbladen.

(alle stellingen zijn onjuist)

#### **Duur**

50 min.

Bronnen: Jongeren en relaties  
werkgroep Goede Minnaars - CGSO

## **Stellingenblad**

<b>STELLING</b>	<b>AKKOORD</b>	<b>NIET AKKOORD</b>
<b>Als je A zegt moet je B zeggen.</b>		
<b>Het is niet verstandig van een meisje om 's avonds alleen op straat te lopen.</b>		
<b>Verkrachting gebeurt vooral door onbekende mannen.</b>		
<b>Je kan aan iemand zien of het een gevaarlijk type is. Verkrachters zijn nl. allemaal psychopaten (abnormale mensen).</b>		
<b>Als iemand zich voldoende verzet, kan hij/zij niet verkracht worden.</b>		
<b>Jongens kunnen niet verkracht worden.</b>		
<b>Als meisjes neen zeggen, bedoelen ze eigenlijk ja.</b>		
<b>Je kan niet verkracht worden door je lief.</b>		
<b>Verkrachting gebeurt altijd doordat de ander iemand met geweld tot iets dwingt.</b>		
<b>Meisjes die uitdagend of sexy gekleed lopen, hebben het zelf gezocht als ze verkracht worden.</b>		
<b>Als een man eenmaal opgewonden is, kan hij zijn driften niet meer onder controle houden.</b>		

## 5.4. LASTIG

### Doelstelling

- Mythen en vooroordelen m.b.t. verkrachting kunnen onderkennen en weerleggen.
- Beseffen dat jongens en meisjes verschillende boodschappen krijgen.

### Werkwijze

Iedereen vult individueel het invulblad in (aankruisen ja/nee) waarop een aantal 'lastige' situaties staan, en maakt een totaalscore van het aantal ja's en nee's. Schrijf dit totaal op een post-it kaartje en hang het op een flap aan de jongens- of meisjeskant.

### Nabespreking

- Wat valt je op? Is er een groot non-veiligheidsgevoel? Vooral bij de jongens of bij de meisjes?
- Hoe verklaar je de verschillen? Zijn deze reëel?
- Welke invloed heeft dit op ons gedrag?
- Wat kunnen we eraan doen?

### Materiaal

Invulblad

### Duur

30 min.

Bron: Kom maar op als je durft.  
Een werkboek vol suggesties om de weerbaarheid  
van meisjes/vrouwen te vergroten.  
Gelderse raad voor het Jeugdbeleid, Arnhem.

## **Lastig?**

Je loopt alleen op straat en je wordt nagefloten	JA	NEE
In jouw aanwezigheid worden schuine moppen verteld	JA	NEE
Je loopt op straat met een stel vriend(inn)en en een groep jongens/meisjes zit achter jullie aan	JA	NEE
Je zit met een vriend(in) gezellig te kletsen op café, een man/vrouw wil bij jullie komen zitten	JA	NEE
Er worden opmerkingen gemaakt over je uiterlijk (kleding, houding, sexy,...)	JA	NEE
Een kennis komt bij jou staan en slaat zijn/haar arm om je heen	JA	NEE
Een man/vrouw nodigt je uit om mee naar bed te gaan	JA	NEE
Er worden je intieme vragen gesteld	JA	NEE
Een leerkracht aait lang je wang	JA	NEE
Een jongen/meisje probeert je te zoenen	JA	NEE

**TOTAAL:**

## 5.5. HOE ASSERTIEF BEN JIJ?

### Doelstelling

- Beseffen dat assertief zijn niet steeds even gemakkelijk of moeilijk is naargelang de situatie of persoon met wie je te maken hebt.
- Inzicht hebben in eigen gedrag.

### Werkwijze

Deelnemers vullen individueel de vragenlijst in.

### Nabespreking

- Hoe moeilijk of gemakkelijk was het om deze lijst in te vullen?
- Was er voor de meeste van ons een bepaalde groep van mensen bij wie het moeilijker is om assertief te zijn? Waarom?
- Wat is er het moeilijkst: positieve gevoelens uiten, uzelf verdedigen, of negatieve gevoelens uiten? Wat maakt het moeilijk?

### Materiaal

Vragenlijst

### Duur

30 min.

Bron: Love Needs Learning

## Vragenlijst assertiviteit

GEDRAG	MENSEN					
	Vrienden = sekse	Vrienden # sekse	Intieme relatie	Ouders en familie	Broers of zussen	Leer- krachten en bege- leiders
<b>Positieve gevoelens uiten</b>						
complimenten geven						
complimenten krijgen						
vragen naar hulp, diensten,..						
uiten "ik mag je graag"						
een gesprek aangaan en onderhouden						
<b>Zelfbevestiging</b>						
uw rechten verdedigen						
weigeren van verzoeken						
meningen uiten (ook indien niet akkoord)						
<b>Negatieve gevoelens uiten</b>						
uiten van ergernis, pijn of verveeldheid						
uiten van gerechtvaardigde angst						

Code: ZG=zeer gemakkelijk; G=gemakkelijk; M=moeilijk; ZM=zeer moeilijk

## 5.6. STATUS

### Doelstelling

- Beseffen dat status van mensen meespeelt.
- Zien hoe je kan omgaan met statusverschillen.
- Spelen met non-verbale taal.

### Werkwijze

- Je start met een opwarming.
- Je stelt de groep op in twee rijen tegenover elkaar. De ene rij krijgt de zin "Je ziet er goed uit" te zeggen. De andere rij kan antwoorden met "Ja, ik weet het". Je mag dit op een eigen manier doen.
- De rijen schuiven één plaats door en de laatste van de ene rij gaat bij de laatste van de andere rij staan. Zo vorm je telkens andere paren. Je doet de conversatie over, je mag andere manieren en intonaties en betekenissen uitproberen.
- Vervolgens geef je rij één een status: je bent directeur, rij twee heeft een lagere status: je bent werknemer of leerling. Doe de conversatie over en schuif door.
- Wissel dan de status: rij één wordt leerling of werknemer, rij twee directeur.

### Nabespreking

- Wat heb je gemerkt tijdens de oefening?
- Hoe geef je betekenis aan die zinnen?
- Heeft de status veel invloed op de betekenis, welke?
- Wat leer je daaruit voor de realiteit? Herken je dergelijke situaties?

### Materiaal

Geen

### Duur

20 min.

Bron: WG Goede Minnaars CGSO naar 'Wisper vzw'

## 5.7. OVER DE GRENS

### Doelstelling

- Beseffen dat grenzen voor iedereen verschillend kunnen zijn.
- Beseffen dat grenzen in de loop van je leven veranderen.
- Zien welke invloed dit heeft op ons gedrag.

### Werkwijze

- Brainstorm over situaties waarin je vindt dat de ander te ver is gegaan. Put uit eigen ervaring of uit wat je gehoord hebt van anderen. Als het kan, doe dit in aparte meisjes- en jongensgroepjes. Zet die situaties op flap.
- Laat iedereen uit deze lijst een situatie kiezen die voor jou absoluut niet zou kunnen, en een die eventueel wel zou kunnen. Bespreek.

### Nabespreking

- Welke situaties kunnen voor veel mensen niet? Waarom niet? Is dit voor iedereen zo, of zijn er uitzonderingen?
- Over welke situaties is er meer onduidelijkheid? Hoe komt dit?
- Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes? Hoe verklaar je dit?
- Hoe ga je met deze verschillen om?
- Hoe kan je controleren of iemand wel leuk vindt wat je doet? Is praten altijd een goede methode? Welke signalen wijzen erop dat je over iemands grens gaat?
- Wat zijn goede reactiewijzen?

### Materiaal

Geen

Bron: CGSO



## 5.8. HOE VOELT DIT?

### Doelstelling

- Zich bewust zijn van gevoelens.
- Stilstaan bij lichamelijke sensaties.
- Zien hoe je gevoelens kan tonen en zien.

### Werkwijze

- Ga in een cirkel staan en doe een opwarmer (vb. de klap).
- Leg uit dat er een verband is tussen ons lichaam en onze gevoelens. Toon hoe je staat als je je sterk en zeker voelt, en vraag wat ze zien. (Blik recht vooruit, de ander in de ogen kijkend, borst vooruit, schouders recht, voeten stevig op de grond, armen naast het lichaam...). Vraag hen dit na te doen en één voor één te zeggen met een zekere blik en stem: ik ben (naam). Sta stil bij wat je lichaam doet als je je sterk en zeker voelt.
- Doe hetzelfde voor onzeker en beschaamd: toon het (middenrif doorgezakt, schouders gebogen, blik naar beneden gericht, draaien op de voeten, armen gekruist voor de borst,...), en vraag hen dit na te doen.
- Sta stil bij de invloed die je lichaamshouding heeft op je gevoel. Vraag ook of ze duidelijk aan de houding kunnen zien hoe iemand zich voelt. Leg uit dat dit soms heel belangrijk kan zijn, vb. als je nee moet zeggen.
- Geef volgende opdrachten aan verschillende personen, en vraag de rest van de groep dit na te doen en te benoemen hoe dit voelt (ook lichamenlijk):

“Ik wil niet.”

“Ik weet het niet.”

“Het spijt mij.”

“Hoe durf je!”

“Dat zal wel, ik geloof je niet!”

“Wie van jullie heeft dit gedaan?”

“Ik heb het gevoel gevolgd te worden.”

“Ik zie het niet meer zitten.”

## **Nabespreking**

- Wat heb je geleerd, gevoeld, gezien?
- Was dit moeilijk of gemakkelijk?
- Zou je in de realiteit anders reageren, waarom?
- Wat maakt het moeilijk of gemakkelijk om duidelijk je gevoelens te tonen aan anderen?
- Geef voorbeelden van situaties die je hebt meegemaakt waarin je het moeilijk had om je gevoelens te tonen: kies er een aantal situaties uit om mee te oefenen (zie verder).

## **Materiaal**

Grote ruimte, stoelen en tafels uit de weg.

## **Duur**

40 min.

Bron: Wg Goede Minnaars CGSO

## 5.9. HOE ZEG IK HET?

### Doelstelling

- Zien hoe je je kan opstellen in situaties.
- Het verschil zien tussen assertief en agressief gedrag.
- Oog hebben voor de effecten op anderen.

### Werkwijze

- Brainstorm over situaties waarin je niet kon bekomen wat je wou: de ander wou niet luisteren, gaf jou een onzeker en slecht gevoel, je kon er niet tegenop. Als er geen voorbeelden uit de groep komen, vertel er dan zelf een aantal.
- Speel een situatie na zoals ze zich heeft afgespeeld, neem zelf de rol van de ander op jou.
- Laat de groep brainstormen over hoe je op die situatie anders zou kunnen reageren. Schrijf alles op flap.
- Speel de situatie opnieuw en vraag een aantal van de tips toe te passen.
- Evalueer: wat werkt goed, wat werkt niet, waarom?

### Nabespreking

- Welke tips werken best, waarom?
- Is het goed om agressief te zijn, wanneer wel en wanneer niet?
- Wat zijn de effecten van je gedrag?
- Kan je dit ook toepassen in andere situaties, waarom wel of waarom niet?
- Zou je dit in realiteit durven doen, waarom?
- Wat heb je hieruit geleerd?

### Materiaal

Situaties

### Duur

60 min.

Bron: WG Goede minnaars

## ***Hoe zeg ik het?***

Je vraagt je vriendin niet te roken in je kamer. Ze kijkt je aan en zegt geërgerd: "ja zeg..." en steekt vervolgens een sigaret op.

Je zus heeft een trui aan van je. Je vraagt haar die terug uit te doen, omdat je niet wil dat zij jouw kleren vuil maakt. Ze zegt dat ze er goed zal op letten, en gaat door.

Je staat onder de douche en je moeder komt binnen. Je vraag haar buiten te gaan omdat je liever alleen in de badkamer bent. Je moeder zegt dat de badkamer van iedereen is, dat jij toch ook mag binnenkomen als zij onder de douche staat.

Je hebt een afspraak met een vriend aan de film. Hij komt echter niet opdagen. Als je hem dagen later ziet, doet hij alsof er niets aan de hand is.

Je bent je huistaak thuis vergeten, en je gaat je verontschuldigen bij de leerkracht, en je vraagt of het goed is dat je dit morgen indient. De leerkracht kijkt je aan met een spottende blik boven zijn bril, en zegt: dat moet ik geloven zeker, je krijgt 0/10. Je hebt je huistaak nochtans echt gemaakt.

Je gaat bij de bushalte bij een groepje vrienden staan, die zich bij je aankomst omdraaien en een eindje verder gaan staan. Je gaat mee en vraagt of ze jou er buiten willen houden, en ze beginnen te grinniken en te fluisteren.

In de rij bij de kassa van het grootwarenhuis, schuift een mevrouw met haar winkelwagentje vóór jou. Je zegt, "mevrouw, ik stond hier eerst", waarop ze zich omdraait en luidop zegt dat het toch wat is met die jeugd van tegenwoordig, hoe onbeleefd...

## 5.10. HOE ASSERTIEF BEN IK?

### Doelstelling

- Zich bezinnen over hoe je omgaat met conflicten.
- Beseffen dat we allemaal nog veel te leren hebben als het over assertiviteit gaat.

### Werkwijze

- Vul het invulblad persoonlijk in.
- Overloop in kleine groep je antwoorden en geef elkaar punten.
- Overloop samen de lijst van assertieve vaardigheden en bespreek ze:
  - wat is moeilijk en waarom?
  - wat is zinvol?
  - wat kan ik al goed?
  - hoe kan je dit leren?

### Materiaal

Invulblad en lijst met vaardigheden.

### Duur

30 min.

Bron: Love Needs Learning

## **Info**

### **Assertief zijn**

Is een waardevolle vaardigheid, maar moet juist toegepast worden. Steeds assertief zijn werkt contra-productief. Beslis over je eigen prioriteiten en over hoe belangrijk iets voor je is, voor je er een punt van maakt.

Weet wat je wel en niet wil, en maak dit duidelijk. Als je lichaamstaal niet overeenkomt met je woorden, zend je tegenstrijdige signalen uit. Sta rechtop, neem direct oogcontact, vermijd nerveuze gebaren en blijf kalm.

Probeer het juiste moment te kiezen om over iets te beginnen.

Begin altijd met te zeggen wat je goed en waardevol vindt aan een persoon of situatie, vóór je zegt wat je wil veranderd zien.

Wees concreet, doe geen vage uitspraken, vb. je verwacht teveel van mij, maar leg de situatie uit.

Wees voorbereid je gevoelens en gedachten te uiten. Formuleer ik-boodschappen, geen jij-boodschappen.

Luister en sta open voor het standpunt van de ander.

Verwacht niet dat je helemaal je zin krijgt. Zoek naar een oplossing die voor beiden acceptabel is.

Doe niet alsof je het verstaat als dat niet zo is. Vraag verduidelijking.

Wees niet bang van lichamelijk contact als het gepast is. Aanraken is een belangrijke manier van communiceren en kan duidelijker zijn dan woorden.

### **Hoe assertief ben je?**

<b>UITSPRAAK</b>	<b>JA</b>	<b>NEE</b>
<b>Gebruik je vaak de woorden: "Nooit, altijd, iedereen", als je ruzie maakt?</b>		
<b>Denk je dat als zij van je zouden houden, zij zouden weten hoe jij je voelt?</b>		
<b>Dek jij vaak je echte gevoelens af door te zeggen: " 't Is niets", wanneer het wel zo is of "Ik voel me goed", als het niet zo is?</b>		
<b>Gebruik je soms stellingen als "Jij bent begonnen." of "Het is jouw fout."?</b>		
<b>Gebruik je waardeoordelen zoals "Dat kan je niet maken."?</b>		
<b>Kwets of verneder je anderen moedwillig door uitspraken als: "Reken er maar op, jij bent hopeloos!"?</b>		
<b>Stel jij je meningen voor alsof het gaat om bewezen feiten, zoals vb.: "Vegetariërs zijn dom."?</b>		
<b>Wanneer je kwaad wordt, gaat het meestal om dezelfde oude dingen?</b>		
<b>Reageer jij slecht op kritiek, ook al is het verantwoord? Vind je het moeilijk om je te excuseren?</b>		
<b>Wanneer je boos bent over iets, vertel je dat dan meestal aan iedereen, behalve aan de persoon in kwestie?</b>		

Tel het aantal "neen" antwoorden en geef jezelf punten op 10. Is je score hoog genoeg of moet je een en ander veranderen aan de wijze waarop je met conflicten omgaat?

## 5.11. FOUTE BOEL

### Doelstelling

- Zien hoe het komt dat een en ander kan mislopen bij het vrijen.
- Weten hoe je best kan reageren in die situaties.

### Werkwijze

- Lees de getuigenissen van de jongen en het meisje, en vul de vragen in die erbij horen.
- Werk in niet gemengde groepjes.

### Nabespreking

- Overloop de vragen en bespreek:
- Zijn er verschillen tussen meisjes en jongens in de antwoorden?
- Is er een verschil tussen de antwoorden op de situatie van het meisje of van de jongen? Welk verschil?
- Noem je dit gedrag "foute boel"? Waarom wel of waarom niet?
- Als je de reacties bekijkt, wie reageert het meest effectief? Zou jij hetzelfde doen?
- Is het moeilijk je lief af te wijzen als hij of zij iets doet wat je niet leuk vindt?
- Hoe komt dit? Is er een verschil tussen jongens en meisjes?
- Hoe ga je daarmee om?

### Materiaal

Situaties en vragen.

Bron: Jongensspecial



## ***Foute boel***

### **Frank**

“We streelden een beetje, maar tussen haar benen mocht ik niet komen. Als ik het toch deed duwde ze meteen mijn hand weg.

Zij was verliefd op mij. Ik niet speciaal op haar. Ik vond het gewoon een leuke meid.

Maar het is stom afgelopen. Ik was bij haar om huiswerk te maken. We gingen tongzoenen en ik dacht dat ze wel wat meer wou. Toen heb ik haar tussen haar benen gepakt. Ze stribelde tegen, maar ik dacht dat dat erbij hoorde. Omdat ik sterker ben, kon ik haar broek naar beneden doen. Toen ging ze schreeuwen en schelden, en hield ik ermee op.

Nu vertelt ze tegen haar vriendinnen dat ik haar heb aangerand. Ik ben toch geen aanrander! Het is gewoon fout gelopen. Ik dacht echt dat ze het goed vond.”

### **Linda**

“Eddy was best leuk, ik was verliefd op hem, en nog geen klein beetje. Hij kon heerlijk tongzoenen. Maar daar bleef het bij. En ik dacht dat hij te beschaamd was om het me te vragen.

Dus op een middag zoek ik hem op, en we zitten te zoenen, en ik leg mijn hand op zijn kruis. Hij laat me begaan, dus ik doe zijn rits van zijn broek open en steek mijn hand in zijn onderbroek. Hij wordt opeens heel rood, duwt mijn hand weg en zegt dat ik moet weggaan. Ik maak er een grapje van en begin hem uit te lachen dat hij een mietje is, dat hij nog niet durft, en ik daag hem wat uit door mijn kleren uit te trekken. En op een tel maakt hij dat hij wegkomt.

Nu ontloopt hij mij, en ik weet echt niet wat ik hem misdaan heb. Ik wou toch alleen wat spelen?”

***Foute boel: vragen***

<b>Frank</b>	<b>Linda</b>
Waaruit leidt hij af dat zijn lief zin heeft in meer?	Waaruit leidt zij af dat Eddy zin heeft in meer?
Geeft zijn lief signalen die duiden op een grens? Welke?	Geeft Eddy signalen die duiden op een grens? Welke?
Zijn die signalen duidelijk?	Zijn die signalen duidelijk?
Wat vind je van de reactie van Frank?	Wat vind je van de reactie van Linda?
Is dit een aanranding? Waarom?	Is dit een aanranding? Waarom?

## 6. VEILIG VRIJEN

De volgende werkvormen zijn bedoeld om

- te weten hoe je veilig kan vrijen
- stil te staan bij eigen verantwoordelijkheid
- risico's correct in te schatten
- tips uit te wisselen om veilig vrijen ook nog leuk te maken
- in te zien welke opvattingen ons ervan weerhouden veilig te vrijen

*Don't be silly*

*Keep it coming, like I do when I hear the music, I' hummin  
For once take a stand, like we all do in our four girls band  
It's not about sex we're talking, no  
But how to face the future, you know  
Love to make love, get sweaty and wet  
But I always use my brains in bed  
It happens every day, that people get carried away  
Stop fooling around, start thinking about the risks involved, I say  
Become an expert, experiment, try everything, try to invent  
Just don't start being silly  
And put a condom on your willy.*

*Def Dames Dope*

## 6.1. VOEL JE VEILIG

### Doelstelling

- Weten welke beschermingsmiddelen er bestaan om veilig te vrijen.
- Toetsen wat het kennis- en ervaringsniveau is van de groep.

### Werkwijze

- Geblinddoekt (evt.) iets uit een doos halen, dat er vooraf is ingestopt, en raden wat het is. Laat de jongeren zoveel mogelijk informatie delen die ze hierover hebben. Vraag door op gebruik, betrouwbaarheid, beschikbaarheid, kostprijs,...
- Controleer of er nog vragen zijn vóór je naar een ander voorwerp overgaat.

### Materiaal

Een doos gevuld met condooms, rubberen handschoenen, ballon, pilstrip, spiraaltje, cervixkapje, pessarium, glijmiddel enz. en een blinddoek.

### Duur

30 min.

Bron: vrij naar Jeugdhuiswerk

## 6.2. RISICO-ALFABET

### Doelstelling

- Kennis hebben over wat veilig en onveilig is bij het vrijen.
- Met elkaar kunnen praten over veilig vrijen.

### Werkwijze

- Jongeren maken een eigen alfabet over veilig vrijen. Ze moeten per term aangeven of dit veilig is voor aids, voor soa, of voor ongewenste zwangerschap.
- Deel de groep in kleine groepjes in. Werk op flaps.

### Nabespreking

- Waarom denk je dat dit veilig of onveilig is?
- Hoe werkt dit?
- Wanneer is dit wel/niet veilig? Onder welke voorwaarden kan je dit doen of gebruiken?

### Materiaal

Werkblad of flap

### Duur

30 min.

Bron: WG Goede Minnaars

## **Risico-alfabet**

**Risico op**

**aids-soa**

**oz**

**ander**

<b>A</b>	anale seks – aftrekken	---	
<b>B</b>	bondage – beffen – besnijden – bevruchten		
<b>C</b>	coïtus – coïtus interruptus – cunnilingus – copuleren		
<b>D</b>	dildo-vrijen – double Dutch methode gebruiken		
<b>E</b>	exhibitionisme – erectie – ejaculatie – erotiek		
<b>F</b>	fist-fucking – fellatio – fantasie – frigiditeit – flirten		
<b>G</b>	genieten – groepsseks – geilheid – gynaecologisch onderzoek		
<b>H</b>	hunkeren – houden van – homoseks		
<b>I</b>	inwendig onderzoek – interceptie		
<b>J</b>	jaloerie		
<b>K</b>	kittelaar strelen – knuffelen – kussen – klaarkomen		
<b>L</b>	likken – lesbisch zijn – liefde voelen		
<b>M</b>	masturbatie – menstrueren – missionarishouding – MAP		
<b>N</b>	neuken – natte dromen		
<b>O</b>	orale seks – ongesteld – orgasme – ovulatie		
<b>P</b>	pil – pessarium – poepseks – pedofilie – partnerruil – pijpen porno – penetreren – prostitutie		
<b>R</b>	relatie hebben – romance beleven		
<b>S</b>	sadomasochisme – safe sex – seksueel misbruik – soixante neuf - sterilisatie		
<b>T</b>	terugtrekken – tongzoenen – tampons gebruiken		
<b>U</b>	uitstrijkje nemen		
<b>V</b>	vaginale seks – voyeurisme – vóór het zingen de kerk uit – vogelen – vingeren versieren – voorspel – vrijen – verkrachten		
<b>W</b>	wippen – Free Willy		
<b>Z</b>	zaadlozing – zwanger – zelfbevrediging		

## 6.3. CONDOOMSPOT

### Doelstelling

- Op een speelse manier het condoom aan de man of vrouw brengen.
- De voordelen van een condoom zien.

### Werkwijze

Deel de groep in kleinere groepjes in. Elk groepje maakt een reclamespot voor het condoom. Elk richt zich naar een andere doelgroep.

- hoe je ouders aan het condoom krijgen
- een condoomspot voor romantische mensen
- een "coole" condoomspot
- een condoomspot voor homo's
- een condoom voor groene jongens of meisjes
- een vip-condoom
- een condoom voor "large size" mannen
- een vamp-condoom
- (...)

### Nabespreking

- Waarom deze reclamespot?
- Wat vinden anderen ervan, waarom?
- Welke spreekt jou het meest aan? Waarom?

### Materiaal

Affiches, stiften, tijdschriften (collage)/video opname apparatuur/ TV, video

### Duur

30 min. tot 1 uur

Bron: Je zou er aids van krijgen CGSO

## 6.4. AANDRINGEN

### Doelstelling

- Argumenten verzinnen om aan te dringen op het gebruik van een condoom.
- Inzien wat je beter wel of niet zegt of doet.

### Werkwijze

De slechtst denkbare argumenten verzinnen om je lief te overhalen toch een condoom te gebruiken. Schrijf ze op flap.

### Nabespreking

- Waarom zijn deze argumenten niet bruikbaar?
- Kan je je voorstellen dat iemand dit tegen jou zegt?
- Wat zou jou overtuigen om een condoom te gebruiken?

### Materiaal

Flaps

### Duur

20 min.

Bron: WG Goede minnaars



## 6.5. VERANTWOORDELIJKHEID

### Doelstelling

- Besef hebben van eigen verantwoordelijkheid bij het veilig vrijen.
- Kunnen aangeven wanneer het moeilijk is om deze verantwoordelijkheid op te nemen.

### Werkwijze

- Stelling: de jongen is verantwoordelijk voor het condoom, het meisje voor de pil.
- Deel de groep in twee kleine groepjes in en vraag hen argumenten pro (groep 1) en contra (groep 2) over deze stelling te verzamelen. Vraag hen ook te anticiperen op de argumenten van de tegenpartij.
- Vraag van elke groep één vertegenwoordiger die zijn argumenten zo goed mogelijk naar voren brengt. Daarna mogen de deelnemers reageren op elkaars discussiepunten.
- Werk naar een besluit toe waarin elke groep zich kan vinden.

### Nabespreking

- Wat betekent verantwoordelijkheid? Ben je enkel voor jezelf verantwoordelijk, of ook voor de ander?
- Als je iemand graag ziet, vertrouw je die dan op het gebied van veilig vrijen? Waarom wel of niet?
- Wanneer kan je beslissen dat het veilig is om zonder beschermingsmiddelen te vrijen?

### Materiaal:

Pen en papier

### Duur

30 min.

## 6.6. SCENARIO'S

### Doelstelling

Moeilijke situaties met humor en fantasie kunnen oplossen.

Werkwijze

- Deel een aantal situaties uit aan kleine groepjes jongeren. Vraag een scenario uit te schrijven om zonder kleerscheuren uit de moeilijkheden te geraken.
- Speel het scenario met twee tegenspelers en een verteller.

### Nabespreking

- Welk scenario wint? Waarom?
- Zou je zelf een andere oplossing zoeken? Waarom?

### Materiaal

Situaties

### Duur

60 min.

Bron: WG Goede Minnaars

## **Situaties**

Je bent op weg naar huis met je lief. Je komt van een fuif. Je lief zegt dat je bij hem thuis kan komen slapen. Even maar. Hij heeft condooms. Jij wil eigenlijk nog niet vrijen, maar het is moeilijk om te weigeren. Je hebt de voorbije vijf keer al een uitvlucht gezocht. Je voelt dat hij boos zal zijn als je hem nog eens afwijst.

Je moeder heeft een pakje condooms op je kamer gevonden en als je 's avonds aan tafel zit met vader en de zusjes, komt ze ermee voor de dag. "Kijk eens wat ik op zijn/haar kamer gevonden heb. Wat moeten we daarvan denken? Je weet dat je ouders je verboden hebben te vrijen."

Je wil vrijen met je lief, maar het is niet veilig. Je hebt je pil vergeten. Dus zeg je hem dat. Hij zegt dat hij zal opletten. "Voor het zingen de kerk uit". Je weet dat je hem best niet vertrouwt, want andere keren ging het ook al mis.

Je lief komt vanavond bij je slapen, en je denkt dat ze zal willen vrijen met jou. Je twijfelt erover of het wel veilig is, want je hebt vorige week met een vriendin geneukt, zonder condoom. Je wil je lief geen pijn doen, maar vrijen met een condoom zou haar wantrouwig kunnen maken.

Je lief wil niet vrijen met een condoom. Hij vindt het vervelend en het spant teveel. Het is ook nergens voor nodig zegt hij. Je vermoedt dat hij ook met anderen slaapt, maar hij ontkent dit. En bij anderen zal hij waarschijnlijk ook geen condoom gebruiken.

Toen je voor het eerst met je lief naar bed wou gaan, dook je een condoom op. Zij begon hierop zo hard te lachen dat er van vrijen niets meer in huis kwam. Je wil dit vanavond toch vermijden.

## 6.7. ANTICONCEPTIE

### Doelstelling

- Kennismaken met bestaande methodes voor anticonceptie.
- De betrouwbaarheid en het gebruiksgemak van de verschillende methodes met elkaar kunnen vergelijken.
- Inzien dat de beschikbaarheid van anticonceptie nog niet voor alle mensen gegeven is.

### Werkwijze

- Geef een demonstratie van de bestaande anticonceptiemethodes.
- Deel de klas in kleine groepjes in en geef de opdracht om van de meest gebruikte methodes een korte informatieve affiche te maken met volgende gegevens:
  - Hoe werkt het middel?
  - Hoe betrouwbaar is het?
  - Voor welke doelgroep is het bestemd?
  - Wat zijn de voordelen en de nadelen?
  - Waar is het verkrijgbaar + kostprijs?
- Vraag de leerlingen een presentatie van deze gegevens uit te werken voor de klas, en een passende reclameslogan voor hun product te bedenken.

### Nabespreking:

- Wat blijft je daarvan bij?
- Welke middelen zijn voor de jongeren het best? Waarom? Welke middelen bieden ook een bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen en hiv?
- Ben je thuis voorgelicht over anticonceptie en veilig vrijen? Wat is de houding van je ouders hierover?
- Bij wie kan je terecht met vragen over dit onderwerp?
- Wat kan je doen indien je geen anticonceptie ter beschikking hebt? Zijn er nog andere methodes om veilig te vrijen? Welke? Zijn die ook veilig voor andere risico's?

### Materiaal:

Anticonceptiekoftje (inclusief informatieve brochures) kan ontleend worden bij Sensoa.

### Duur:

60 min.

Bron: CGSO

## 6.8. ZWANGER

### Doelstelling

- Kennis hebben over veilig vrijen en anticonceptie.
- Verantwoordelijkheid voor anticonceptie beseffen.
- Weten welke oplossingen er bestaan bij een ongeplande en ongewenste zwangerschap.

### Werkwijze

Deel de quizvragen uit aan de leerlingen, die in kleine groepjes zijn ingedeeld. De bedoeling is dat ze alle (of een deel van de) quizvragen oplossen en tijd krijgen nog een en ander te controleren of op te zoeken. Niet alle vragen zijn kennisvragen, soms wordt ook een mening gevraagd.

### Nabespreking

Ga vooral in op het waarom.

Antwoorden:

1 NW, 2 W, 3 NW, 4 NW, 5 NW, 6 NW, 7 W, 8, W,9 NW, 10 W, 11 NW, 12 NW, 13 NW.

### Materiaal

Quizblad en documentatie (zie achteraan).

### Duur

30 min.

## Quiz

**WAAR**                      **NIET  
WAAR**

1. Voor de pil is een gynaecologisch onderzoek nodig.  
Waarom?
2. Meisjes kunnen zwanger worden als ze ongesteld zijn.  
Waarom?
3. Van de eerste keer vrijen kan je niet zwanger worden.  
Waarom?
4. Het is de taak van meisjes om voor voorbehoedmiddelen te zorgen, want zij kunnen zwanger worden.  
Waarom?
5. Je moet minstens 16 jaar zijn om voorbehoedmiddelen te gebruiken.  
Waarom?
6. Coïtus interruptus is een goede manier om niet zwanger te geraken.  
Waarom?
7. Vrijen met een condoom is niet veilig genoeg voor ongewenste zwangerschap.  
Waarom?
8. Als je de pil één dag vergeet, ben je niet meer veilig.  
Waarom?
9. De pil is ongezond.  
Waarom?
10. Als je geen anticonceptie gebruikt en je hebt coïtus gehad, kan je de noodpil nemen.  
Waarom?
11. De noodpil is een goed anticonceptiemiddel.  
Waarom?
12. Abortus is strafbaar.  
Waarom?
13. De pil beschermt je tegen aids.  
Waarom?

## 6.9. SEKSUEEL OVERDRAAGBARE AANDOENINGEN

### Doelstelling

- De belangrijkste soa kennen.
- De symptomen herkennen.
- Weten wat de behandeling inhoudt, en waar men daarvoor terecht kan.

### Werkwijze

- Deel de multiple choice-vragen uit aan de leerlingen, die in kleine groepjes verdeeld zijn. Zorg voor voldoende kopieën van de brochure "SOA".
- Geef de leerlingen 20 minuten de tijd om de correcte antwoorden te zoeken.
- Als elk groepje klaar is, laat hen dan één voor één een vraag beantwoorden en uitleggen waarom men dit antwoord correct vindt. Laat andere groepjes reageren.

### Nabespreking

Focus in de discussie vooral op het belang van het herkennen van symptomen en het zoeken van een behandeling.

Juiste antwoorden zijn:

1. a-c-d-e-f
2. a-b-c-d-e-g-h
3. c
4. a-b-c-d-e-f
5. a-b-c
6. a-b-d-e-f
7. b-d
8. a-b-c-d
9. b-c-e-f-g
10. c-d-e

### Materiaal

Multiple choice-vragen en documentatie (zie achteraan).

### Duur

60 min.

## **SOA multiple choice**

Omcirkel de juiste antwoorden en noteer waarom.

**1. De symptomen van een soa bij mannen kunnen zijn:**

- a. Pijn bij het plassen
- b. Verstopping
- c. Afscheiding uit de penis
- d. Uitslag op het gezicht en het lichaam
- e. Jeuk in de urinebuis
- f. Afwezig

**2. De symptomen van een soa bij vrouwen kunnen zijn:**

- a. Een ongewone vaginale afscheiding
- b. Branderig gevoel bij het plassen
- c. Buikpijn
- d. Langduriger en heviger bloeden
- e. Pijn tijdens het vrijen
- f. Verstopping
- g. Branderige, jeukende vagina
- h. Afwezig

**3. De meest waarschijnlijke manier om een soa op te lopen is:**

- a. Een publiek toilet gebruiken
- b. Kussen en aanraken van een ander
- c. Geslachtsgemeenschap hebben met een besmette persoon
- d. Gemeenschappelijke voorwerpen gebruiken

**4. De gevolgen van een onbehandelde soa kunnen zijn:**

- a. Onvruchtbaarheid
- b. Aantasting van het afweersysteem
- c. Grotere kans op buitenbaarmoederlijke zwangerschap
- d. Geelzucht
- e. Regelmatig terugkerende pijn bij het vrijen
- f. Niets

**5. De oorzaken van een soa kunnen zijn:**

- a. Een virus
- b. Een bacterie
- c. Een beestje
- d. Een hormoon



**6. De behandeling van een soa kan bestaan uit:**

- a. Een medicijn
- b. Aanstippen, bevriezen of wegsnijden
- c. Een dieet
- d. Een onthoudingsperiode
- e. Een zalf
- f. Geen behandeling mogelijk

**7. De soa kunnen voorkomen worden door:**

- a. Partnerselectie
- b. Condooms
- c. De anticonceptiepill
- d. Een vaccin
- e. Vaginale gel

**8. Het onderzoek kan bestaan uit:**

- a. Een uitstrijkje nemen
- b. Een bloedonderzoek
- c. Een urineonderzoek
- d. Een uitwendig lichamenteel onderzoek
- e. Een echografie

**9. De belangrijkste soa zijn:**

- a. Syfilis
- b. Chlamydia
- c. Wratten
- d. Schurft
- e. Hepatitis B
- f. Herpes
- g. Hiv

**10. Als je denkt een soa te hebben opgelopen, dan moet je best**

- a. Gewoon afwachten
- b. Je ouders inlichten
- c. Naar een arts gaan
- d. Je partner inlichten
- e. Iedereen inlichten met wie je seks hebt gehad de voorbije maanden

## 6.10. SOA EN AIDS QUIZ

### Doelstelling

- Over veilig vrijen kunnen praten.
- Tips uitwisselen om veilig vrijen in de praktijk te brengen.
- Misvattingen over aids en soa uit de wereld helpen.

### Werkwijze

Verdeel de groep in twee. De quiz wordt gespeeld als een gezelschapsspel 'vier op een rij'. Als een groep het juiste antwoord geeft, krijgt die een jeton, die ze in het spelbord kunnen steken. De bedoeling is dat men zo vlug mogelijk vier op een rij heeft. Op elke vraag wordt door de begeleider ingegaan indien nodig.

### Nabespreking:

- Zijn er vragen die nog onduidelijk zijn?
- Heb je hieruit iets geleerd wat je nog niet wist?
- Zijn er nog vragen?
- Hoe gaan jullie er zelf mee om? Ga je aan de pil? Gebruik je een condoom als het nodig is?

### Materiaal

Quizblad.

Juist: 3, 10, 13, 15, 21.

Onjuist: alle andere.

Bron: Draaiboek "Play it safe",  
een aids-preventieproject voor  
de Antwerpse bijzondere jeugdzorg,  
In Vorm

## **Soa-aids quiz**

1. Als je een soa hebt dan merk je dat altijd.
2. Een soa gaat vanzelf over.
3. Als je pijn hebt bij het plassen of meer afscheiding uit de penis, vagina of anus, heb je misschien een soa.
4. Als je de pil gebruikt, hoef je geen condooms te gebruiken.
5. Als je iemand met aids een tongzoen geeft, loop je het risico besmet te worden.
6. Iemand die seropositief is, is meestal erg ziek.
7. Jezelf wassen na het neuken helpt een soa te voorkomen.
8. Mensen die met aids besmet zijn weten dit altijd.
9. Alleen jongens en meisjes die vaak met een ander naar bed gaan, kunnen een soa oplopen.
10. Insecten kunnen mensen niet besmetten met het aids virus.
11. Na een aantal jaren kan het aids-virus weer uit het lichaam verdwijnen.
12. Als je geen klachten van een soa hebt, kan je een ander toch niet besmetten.
13. Als je een meisje tijdens de menstruatie beeft, kan je besmet worden met het aids-virus.
14. Als iemand bij het pijpen een beetje sperma in de mond krijgt, loopt hij of zij geen risico.
15. Met jezelf vrijen is altijd veilig.
16. Bij neuken en kontneuken kan je hetzelfde soort condooms gebruiken.
17. Als je verkering hebt, hoef je geen condooms te gebruiken.
18. Als je onveilig hebt gevreeën en je laat meteen een aids-test doen, weet je of je besmet bent met het aids-virus.
19. Twee condooms over elkaar is extra veilig.
20. Als je veel alcohol drinkt of drugs gebruikt en je vrijt, loop je meer risico om besmet te worden met een soa.
21. Veilig vrijen is het voorkomen van aids en soa en het voorkomen van zwangerschap.

## 6.11. CONDOOMCOMMUNICATIE

### Doelstelling

- Het kunnen voeren van een gesprek over het gebruik van een condoom.
- Je mening of standpunt kunnen formuleren.
- Ideeën en tips uitwisselen.

### Werkwijze

- Er wordt een werkblad uitgedeeld met daarop de vraag "Wat zou jij doen als de ander tegen jou zegt dat hij of zij een condoom wil gebruiken?"
- Op het werkblad moet de jongere aangeven hoe zij of hij zou reageren. Er wordt een gesprek gevoerd rond hoe zij het condoom dan wel ter sprake zouden brengen.

### Nabespreking

- Herken je het dat het moeilijker is binnen een vaste relatie over het condoom te beginnen dan binnen een losse relatie? Met wat heeft dat te maken?
- Is er een verschil tussen de jongens en meisjes in de groep?
- Welke associaties roept het condoom bij je op?
- Waar denk je aan als je lief je vraagt een condoom te gebruiken?
- Heb je al meegemaakt dat iemand weigerde? Waarom denk je? Wat heb je toen gedaan? Wat zou je nu doen als je dit mocht meemaken?
- Hoe kan je binnen een vaste relatie ervoor zorgen dat je veilig vrijt?

### Materiaal

Invulblad

### Info

De waarden die mensen zoeken in een vaste relatie zoals exclusiviteit, trouw en uniek zijn voor elkaar, zijn tegengesteld aan de associaties die men bij condoomgebruik maakt: we vertrouwen elkaar niet volledig, we zijn niet uniek en exclusief voor elkaar. Vandaar dat binnen vaste relaties mensen de neiging hebben het onderwerp te vermijden, en dat men moet zoeken naar andere strategieën om veilig te vrijen.

Bron: Je zou er aids van krijgen, CGSO Trefpunt

## ***Wat zou jij doen?***

Wat zou jij doen als de ander tegen jou zegt dat hij of zij een condoom wil gebruiken?  
Duid aan, of geef andere mogelijkheden.

### **In een vaste relatie**

- Heel boos worden
- Me opgelucht voelen
- Heel verstandig vinden
- De slappe lach krijgen
- Denken dat de ander me niet vertrouwt
- Het nog niet veilig genoeg vinden
- Niks meer van de ander willen weten
- Verlegen worden
- Nog meer verliefd worden
- Teleurgesteld zijn
- Zeggen dat ik daar niet wil mee vrijen
- De ander niet meer vertrouwen
- Uitleg vragen over zijn of haar seksleven
- Gewoon een condoom nemen en eraan beginnen
- Een onderzoekje instellen over de ander zijn seksueel doen en laten
- Ander:

### **In een losse relatie**

- Heel boos worden
- Me opgelucht voelen
- Heel verstandig vinden
- De slappe lach krijgen
- Denken dat de ander me niet vertrouwt
- Het nog niet veilig genoeg vinden
- Niks meer van de ander willen weten
- Verlegen worden
- Nog meer verliefd worden
- Teleurgesteld zijn
- Zeggen dat ik daar niet wil mee vrijen
- De ander niet meer vertrouwen
- Uitleg vragen over zijn of haar seksleven
- Gewoon een condoom nemen en eraan beginnen
- Een onderzoekje instellen over de ander zijn seksueel doen en laten
- Ander:

## 6.12. REN JE ROT

### Doelstelling

- Inzien welke situatie veilig en onveilig is.
- Seksueel gedrag kunnen bespreken.

### Werkwijze

- In het lokaal worden drie flaps opgehangen met veilig/niet veilig/geen idee.
- Er worden vijf situaties met risicogedrag voorgelezen. De jongeren moeten inschatten of de situatie veilig of niet veilig is en gaan bij de juiste flap staan. Na elke situatie vraag je de jongeren te vertellen waarom zij een situatie wel of niet veilig vinden. Je vult aan en corrigeert indien nodig.

### Nabespreking

- Joyce: onveilig want misschien heeft zij vroeger onveilig gevreeën.
- Jo: onveilig, een anaal condoom is nodig.
- Maarten: veilig.
- Els: onveilig voor ongewenste zwangerschap, veilig voor soa en aids.
- Tom: onveilig, het condoom kan beschadigd zijn.
- Mia: onveilig want Koen vrijt niet veilig.

Bron: Draaiboek "Play it safe",  
een aidspreventieprogramma voor  
de Antwerpse bijzondere Jeugdzorg,  
In Vorm

## **Ren je rot**

### **Joyce**

Heeft nu reeds 5 maanden een relatie met Danny. Ze gaan voor de eerste keer naar bed, zonder condoom. Joyce gebruikt de pil. Er is geen enkel probleem, want Danny heeft nog nooit met een meisje geneukt.

### **Jo**

Is homoseksueel. Hij heeft al vele wisselende seksuele contacten gehad. Er waren in het verleden ook reeds onveilige contacten. Na een test, nu 8 maand geleden, bleek Jo niet besmet te zijn met het aidsvirus. Op een avond leert Jo Mark kennen. Ze kunnen het goed met elkaar vinden en besluiten om dezelfde avond naar bed te gaan. Ze neuken anaal met een gewoon condoom.

### **Maarten**

Durft wel eens te spuiten. Hij gebruikt steeds in groep. De spuiten worden doorgegeven, maar vooraf worden ze gereinigd. De spuiten worden na het spuiten opgetrokken met water.

### **Els**

Gaat uit met Chris. Het klikt tussen die twee, en op het einde van de avond zoenen ze elkaar en maken een nieuwe afspraak. Na een paar maanden gaan ze met elkaar naar bed, ze gebruiken een condoom. Els gebruikt geen anticonceptie. Achteraf vertelt Chris aan Els dat hij seropositief is.

### **Tom**

En Mireille zijn reeds een jaar en drie maanden samen. Wanneer het koppeltje naar bed gaat, hoeven ze geen schrik te hebben voor zwangerschap, want Mireille gebruikt de pil. Op een keer heeft Mireille haar pil vergeten. Wanneer ze heel veel zin hebben om te vrijen, stelt Tom voor om het condoom te gebruiken dat sinds vorige week in zijn achterzak zit.

### **Mia**

Gaat met Koen en gebruikt de pil. Mia gaat ook soms met Rael en dan gebruikt ze een condoom. Koen heeft af en toe wel een ander liefje en dan gebruikt hij soms het condoom, soms niets, als het meisje de pil neemt.

## 6.13. THE GAME

### Doelstelling

- Bewust zijn van het complex systeem van genderspecifieke waarden en regels die het seksueel gedrag reguleren.
- Kritisch zijn tegenover de vaak conflicterende waarden en normen.
- Inzien dat genderspecifieke stereotiepe waarden en normen veilig vrijen in de weg kunnen zitten.

### Werkwijze

- Leg uit wat we verstaan onder veilig vrijen als het vermijden van ongewenste risico's als zwangerschap, aids en soa, ongewenste seks en seksueel misbruik. Laat jongeren brainstormen over welke strategieën ze kunnen hanteren om veilig te vrijen. Zet dit op bord en bespreek (geen coïtale seks, condooms, monogamie en testen, anticonceptie, praten, grenzen respecteren).
- Stel vervolgens vast dat zelfs al weten mensen wat ze moeten doen om zichzelf te beschermen, ze toch risico lopen. Dit komt omdat seks zich afspeelt binnen een relatie met een ander, en dat allerlei opvattingen en verwachtingen over hoe mannen en vrouwen zich horen te gedragen, mee een rol spelen.
- Teken een matrix op het midden van het bord. Brainstorm over bijhorende vragen in de gegeven volgorde: hoe worden mannen en vrouwen genoemd als ze wel of geen seks hebben?
- Vraag van wie ze deze labels horen, of deze labels worden gehoord als complimenten of als verwijten, en in welke mate deze labels invloed hebben op hun gedrag.
- Deel de groep in jongens- en meisjesgroepen in. Geef hen de opdracht de strategieën voor veilig vrijen één voor één te bekijken, en in te vullen welke boodschappen zij als jongen of meisje krijgen om deze strategie niet toe te passen. Help hen op weg met enkele voorbeelden en gerichte vragen. Zet op flap.
- Bespreek in grote groep de boodschappen die jongens en meisjes krijgen in verband met de veilig vrijen-strategieën. (zie info)
- Sluit af met tips en oplossingen. Verdeel in 6 kleine gemengde groepjes en brainstorm over welke antwoorden men kan verzinnen om zich tegen deze stereotiepe opvattingen en labels te verdedigen. Geef elk groepje één veilig vrijen-strategie.
- Overloop de antwoorden in grote groep.



## **Nabespreking**

- Herken je deze boodschappen in je eigen leven? Vertel.
- Welke regels heb je meegekregen over veilig vrijen? Wat zijn de regels voor jongens? Wat zijn de regels voor meisjes?
- Hoe kan je het spel (game) winnen als meisje? Hoe kan je verliezen?
- Wanneer ben je als jongen een winnaar? Wanneer een verliezer?
- Hou je rekening met deze regels? Hoe, wanneer?
- Heb je zelf al gemerkt dat de "regels van het spel" het moeilijk maken de veilig vrijen-strategieën toe te passen? Geef een voorbeeld.

## **Materiaal**

Matrix, invulblad, bord  
Info

Bron: YWCA of the Mid-Peninsula, 1998

### ***Genderstereotiepe labels***

	<b>MAN</b>	<b>VROUW</b>
<b>SEKS</b>	A	D
<b>GEEN SEKS</b>	B	C

Box A: Hoe wordt een man genoemd wanneer hij seksueel actief is?

Box B: Hoe wordt een man genoemd wanneer hij niet seksueel actief is?

Box C: Hoe wordt een vrouw genoemd wanneer ze niet seksueel actief is?

Box D: Hoe wordt een vrouw genoemd wanneer ze seksueel actief is?

## **Info over genderstereotiepe labels**

<b>VROUW</b>	<b>MAN</b>
<b>Geen coïtale seks</b>	
<p>Meisjes krijgen de boodschap dat ze onvolwassen zijn als ze nog geen seksuele ervaring hebben.</p> <p>Men mag maar meepraten in de groep als men 'het al gedaan heeft.</p> <p>Eén van de bewijzen van 'vrouw'-zijn is als je een man gelukkig kan maken. Dit betekent geen "nee" zeggen tegen seks.</p> <p>Een lief hebben en houden is belangrijk voor een meisje, want dit betekent bescherming, transport, respect, sociale status,...</p>	<p>Als een jongen geen seks wil hebben, heeft hij zeker een probleem. Hij is homo, of lelijk, bang, religieus of impotent.</p> <p>Seks hoort erbij als één van de rites tot mandom. Geen seks hebben is geen man (willen) worden.</p> <p>Seks hebben is coïtus hebben, de rest is minderwaardig.</p>
<b>Condooms gebruiken</b>	
<p>Een meisje dat condooms koopt of bijheeft is een slet.</p> <p>Een meisje moet haar partner overtuigen een condoom te gebruiken.</p> <p>Een meisje moet niet over seks praten. Er zijn geen rolmodellen voorhanden die wel over seks praten.</p> <p>Een meisje moet niet teveel weten over seks. Zij moet seks van de partner leren.</p> <p>Meisjes moeten hun lief niet tegenwerken; als hij geen condoom wil gebruiken moet ze dit aanvaarden.</p> <p>Liefde voor iemand voelen betekent iemand volledig vertrouwen, en alles willen doen voor hem.</p>	<p>Mannen hebben een oncontroleerbaar libido. Eens ze seksueel opgewonden zijn, kunnen ze zich niet meer houden.</p> <p>Penetratie is het ultieme doel van seks. Daarvoor is een erectie nodig. Condooms verstoren de seksuele opwinding en leiden vaak tot verlies van gevoel of een erectie. Alles wat zijn erectie bedreigt, bedreigt de man.</p> <p>Echte mannen staan klaar, en zijn bereid risico's te nemen. Bescherming is voor zwakkeren.</p> <p>Een teken van mannelijkheid is dat men kan opscheppen over littekens. 'Ongelukjes' zijn een statussymbool.</p>

<b>Monogamie en testen</b>	
<p>Het liefdesscript zegt: "Ik hou zoveel van jou dat ik alles zou doen voor jou". Vragen om een test is een gebrek aan vertrouwen en liefde.</p> <p>Als meisjes niet monogaam zijn, kunnen ze daar niet voor uitkomen.</p>	<p>Een echte man moet meerdere partners hebben. Dit betekent dat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-hij een sterke sex-drive heeft</li> <li>-hij er zo goed uitziet dat meisjes hem niet kunnen weerstaan.</li> </ul> <p>Monogamie is moeilijk, het betekent constante onderhandeling en afstemming.</p> <p>Een echte man heeft recht op seks.</p>
<b>Anticonceptie gebruiken</b>	
<p>Dit is de verantwoordelijkheid van het meisje, daar moet ze haar lief niet mee lastig vallen.</p> <p>Een zwangerschap maakt mij een echte vrouw.</p> <p>Ik kan macht uitoefenen op mijn lief.</p> <p>Ik kan mijn lief aan mij binden door een zwangerschap.</p> <p>Een zwangerschap geeft mij een concreet toekomstperspectief.</p>	<p>Dit is de verantwoordelijkheid van het meisje.</p> <p>Een echte man is vruchtbaar, en maakt meisjes zwanger.</p> <p>Een echte man laat zich niet binden door een kind. Als zij zwanger is, is dit haar eigen stomme fout.</p>
<b>Veilig vrijen bespreken met elkaar</b>	
<p>Dit is een teken van wantrouwen.</p> <p>Dit is een teken van bezitterigheid.</p> <p>Vrouwen maken altijd problemen.</p> <p>Praten over seks is om seks vragen.</p>	<p>Over seks moet je niet praten, je moet dit doen.</p> <p>Mannen moeten vrouwen af en toe eens laten uitrazen, dan willen ze achteraf wel weer.</p> <p>Vrouwen zeuren, mannen zwijgen.</p>
<b>Mekaars grenzen respecteren</b>	
<p>Iemand graag zien is zich totaal geven.</p> <p>Vrouwen moeten zich laten leiden door wat de man wil in seks.</p> <p>Vrouwen mogen in seks geen doeners zijn.</p> <p>Een vrouw strekt het tot eer haar man nooit te weigeren.</p> <p>Een vrouw die aangeeft wat ze wel en niet wil in seks is geen echte vrouw.</p> <p>Als je A zegt moet je ook B zeggen: als je begint met hem aan te raken, moet je het ook afmaken.</p>	<p>Seks is een goede prestatie leveren.</p> <p>De man moet altijd de leiding geven in seks.</p> <p>Een man die opgewonden is, kan zich niet houden.</p> <p>Vrouwen die nee zeggen, bedoelen eigenlijk ja.</p> <p>De man is verantwoordelijk voor de opwinding van de vrouw.</p>

## ***Genderstereotiepe labels***

<b>VROUW</b>	<b>MAN</b>
<b>Geen coïtale seks</b>	
<b>Condooms gebruiken</b>	
<b>Monogamie en testen</b>	
<b>Anticonceptie gebruiken</b>	
<b>Veilig vrijen bespreken met elkaar</b>	
<b>Mekaars grenzen respecteren</b>	

## Info

	<b>MAN</b>	<b>VROUW</b>
<b>SEKS</b>	Echte man + Bink + Don Juan +/- Macho +/- Casanova +/-	Slet - Hoer - Matras - Hete -/+ Echte vrouw +
<b>GEEN SEKS</b>	Mietje - Homo - Puber - Impotent - Ziek - Abnormaal - Geen echte man -	Maagd +/- Trut - Pruim - Frigide - Puber - Lesbisch - Koude kip - Non -

Het is duidelijk dat vrouwen in een no-win situatie zitten. Vrouwen zitten met een dubbele moraal: het madonna-hoer probleem. In beide gevallen zijn ze de verliezers. Dit betekent dat meisjes nooit als winnaar uit deze situatie kunnen geraken.

Bij jongens geldt de omgekeerde situatie: zij zijn duidelijk winnaars als ze seks hebben, en verliezers als ze geen seks hebben. Winnen is een bedreiging, want men moet dit blijven volhouden, om zijn mannelijkheid te bewijzen. Op die manier raken jongens verzeild in risicosituaties, omdat ze hun mannelijkheid steeds opnieuw moeten bewijzen.

## 6.14. SOLIDAIR

### Doelstelling

- Begrip opbrengen voor een slachtoffer.
- Begrijpen dat het ieder van ons kan overkomen.

### Werkwijze

- Deel de verhalen uit en laat de jongeren lezen. (Een getuigenis op video is ook een manier om dit voor de klas te brengen.)
- Vorm dan groepjes rond één getuigenis, en analyseer aan de hand van bijhorende vragen.
- Stel dit verhaal voor aan de rest van de groep.

### Nabespreking

- Welke invloed heeft dit op je leven?
- Wat zou jij het ergste vinden, waarom?
- Hoe gaan deze slachtoffers daarmee om? Wat denk je daarvan?
- Hoe zou jij daarmee omgaan?
- Hoe reageert de omgeving? Wat denk je daarvan?
- Zou dit bij jou anders zijn? Hoe? Waarom?
- Welke houding zou jij aannemen tegenover slachtoffers?
- Wat heb je hieruit geleerd?

### Materiaal

Getuigenissen van slachtoffers (aids-patiënt, abortus-cliënt) (zie ook video's)

Bron: CGSO

## **Getuigenissen**

**Patrick (27)** ontvangt ons thuis in Willebroek. Zes jaar geleden vertelden de dokters hem na een routinecontrole, dat hij een virale ziekte had. Verder onderzoek bracht de droeve waarheid aan het licht: Patrick was seropositief.

“Ik was kwaad, verdrietig en leeg. Nooit heb ik me zo leeg gevoeld als toen. Thuis sloot ik me op en raakte verslaafd aan kalmeermiddelen. Je denkt dat alles voorbij is, terwijl het leven gewoon verder gaat.”

Op de koop toe raakte Patrick zijn job kwijt, omdat hij seropositief was. Hij besloot zich na wekenlang zoeken volledig voor de hulpverlening in te zetten. “Het relaas van een Amerikaanse seropositieve jongen die voordrachten gaf en overal getuigde over de ziekte heeft me diep getroffen. Toen heb ik ook begrepen dat ik toch nog iets “positiefs” kon doen met mijn situatie. Het is belangrijk dat er over aids en andere soa wordt gepraat. En met praten bedoel ik: écht praten. Seksualiteit moet bespreekbaar zijn. Anderzijds moet je ook niet overdrijven: jonge mensen hebben recht op een plezierige beleving van hun seksualiteit. Maar ze moeten ook hun verantwoordelijkheid durven opnemen.”

“Door wie of wat ik ziek geworden ben is nu niet meer relevant. Van belang is te weten dat ik toen leefde zoals iedere jongen: studeren, uitgaan, plezier maken... Ik was jong én op zoek naar de ideale partner en het echte leven. In die periode ben ik besmet geraakt. Ik: een doorsnee Vlaamse jongen uit een doorsnee Vlaams gezin uit een doorsnee Vlaamse stad.”

“Ik leef niet echt met angsten, maar ik heb wel schrik van de lichamelijke aftakeling. Het valt me zwaar te beseffen dat ik afscheid zal moeten nemen van vrienden en familie. Leven met de idee dat ik door die ziekte zal doodgaan is moeilijk. Heel moeilijk.”

“Mijn huidige partner is heel belangrijk voor mij. Warmte, liefde, genegenheid, tederheid... en als we vrijen, doen we dat veilig.”

**Inge** was 19 toen de zwangerschapstest uitwees dat ze positief was. Een bezoek aan de studentenarts bevestigde dit resultaat.

“Ik nam geen pil, omdat mijn lief van toen daar tegen was. Hij geloofde in de natuurlijke methode, en dacht dat een vrouw dit wel kon voelen wanneer ze vruchtbaar was. De arts verwees me door naar een abortuskliniek. Hij raadde me aan niet alleen te gaan, maar mijn lief of een vriendin mee te vragen.”

“Ik wou het aan niemand vertellen, want ik dacht dat iedereen mij zou veroordelen. Mijn ouders wisten niets. Mijn lief moest werken die dag. Dus ging ik alleen, tussen twee examens door.

De arts zei: “Dit is nu de grootste zever die ik ooit gehoord heb. Zeg aan uw lief dat alleen de pil of een condoom veilig is.” De abortus was pijnlijk, ik voelde me heel alleen. Als ik thuis kwam kreeg ik een vreselijke huilbui. Mijn lief zag ik pas een paar dagen later terug, als alles wat verwerkt was. Ik heb er nooit over gepraat, met niemand. Als ik nu hoor hoeveel vrouwen een abortus moeten ondergaan, dan denk ik dat daar beter meer openlijk en minder beschuldigend over gepraat wordt. Het kan iedereen toch overkomen...”

Met dat lief is het uiteindelijk niets geworden. We gingen uiteen. Ik heb nooit spijt gehad van mijn beslissing.