



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

AFDELING UITBREIDING

KENNIS

Projectnummer: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Gefinancierd door de Europese Unie. De standpunten en meningen die hierin worden weergegeven, zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoeringsagentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.



INLEIDING	4
Korte ijsbreker.....	4
Groepsdiscussie	5
JA/NEE-activiteit	6
SEKSUALITEIT EN IK	8
Presentatie: Wat is seksualiteit?	8
“Wie ben ik?” – Werkblad voor zelfreflectie	8
Sleutelbegrippen – Referentiekartaal voor docenten	11
Creatieve poster: Mijn identiteit en seksualiteit	12
EMOTIES	14
Presentatie	14
Activiteit: Vragen over emoties	17
Discussievragen: emoties	21
Collage-activiteit: Emoties visueel uitdrukken	22
JA EN NEE IN RELATIES.....	33
Presentatie	33
Oefenen met non-verbale signalen van instemming en weigering.....	33
Rollenspel: 'ja' en 'nee' uitdrukken.....	34
Discussievragen: Toestemming en grenzen	36
Tips voor docenten	36
Quiz: Toestemming en grenzen	37
TOUCH	39
Presentatie	39
Papieren figuur	40
Discussie	45
VEILIGE SEKS.....	49
Presentatie	49
Beschermingsdoos.....	49
Activiteit: Foto bevestigen	51



INTIMITEIT EN HYGIËNE	53
Presentatie	53
Activiteit: De intieme zones bij vrouwen en mannen	53
Hygiënebox	56
BEOORDELING	60



INLEIDING

Welkom bij dit programma. Voordat we beginnen, is het belangrijk om duidelijk te maken wat deze ruimte wel en niet is. Dit is een leeromgeving die is ontworpen voor leren, reflectie en discussie. Het is geen toets, en er zijn geen goede of foute persoonlijke ervaringen. Iedereen komt hier met verschillende kennis, comfortniveaus en vragen, en die zijn allemaal even waardevol.

Tijdens dit programma zullen we werken met onderwerpen die deel uitmaken van het dagelijks leven, maar die niet altijd openlijk worden besproken: emoties, relaties, persoonlijke grenzen, aanraking, identiteit, hygiëne en bescherming. Deze onderwerpen zijn nauw met elkaar verbonden. Inzicht in onze emoties helpt ons om duidelijk te communiceren. Inzicht in grenzen helpt ons om ons veilig te voelen. Inzicht in ons lichaam en onze gezondheid helpt ons om voor onszelf en anderen te zorgen. Het doel is niet alleen om informatie te vergaren, maar ook om zelfvertrouwen, respect en praktische vaardigheden op te bouwen voor situaties in het dagelijks leven.

Sommige activiteiten bestaan uit discussie, beweging, reflectie of creatieve opdrachten. Deelname wordt aangemoedigd, maar is altijd vrijwillig. Je mag zelf kiezen hoeveel je wilt delen. Respectvol luisteren is net zo belangrijk als spreken. Alles wat hier wordt besproken, blijft vertrouwelijk, tenzij iemands veiligheid in gevaar is. We gaan respectvol met elkaar om, zonder te oordelen, te spotten of druk uit te oefenen.

De inleidende activiteiten waarmee we zo gaan beginnen, hebben een specifiek doel. Ze helpen ons elkaar te leren kennen, te begrijpen hoe we ons vandaag voelen en te verkennen wat we al weten over de onderwerpen die we gaan behandelen. Ze helpen ook een veilige sfeer te creëren waarin iedereen op zijn gemak kan deelnemen. Deze eerste oefeningen zijn niet bedoeld om je te testen; ze zijn bedoeld om je voor te bereiden.

Als je je op enig moment ongemakkelijk voelt, mag je een stapje terug doen, even pauzeren of onder vier ogen met de begeleider praten. Vragen zijn altijd welkom. Nieuwsgierigheid wordt aangemoedigd.

Korte ijsbreker

De begeleider legt emotiekaartjes op een tafel. Elke deelnemer kiest één kaartje dat het beste weergeeft hoe hij of zij zich op dat moment voelt. Deelname aan het delen is vrijwillig.



Deelnemers die iets willen delen, leggen kort uit:

- waarom ze die emotie hebben gekozen,
- hoe de emotie zich in hun lichaam manifesteert (bijvoorbeeld spanning, kalmte, energie, onrust).

De begeleider benadrukt dat emoties tot uiting komen via gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal, stemgeluid en gedrag, en dat alle emoties geldig zijn. De nadruk ligt op het feit dat emoties van invloed zijn op communicatie, grenzen en besluitvorming. Er kan een korte overbruggingsvraag worden gesteld, bijvoorbeeld of het makkelijker is om 'nee' te zeggen als iemand zich kalm of gestrest voelt. Deze vraag leidt de groep op natuurlijke wijze naar de thema's toestemming en grenzen.

Groepsdiscussie

De begeleider schrijft zes belangrijke thema's op een flip-over:

- Seksualiteit en identiteit
- Emoties
- Toestemming en grenzen
- Aanraking
- Veilige seks
- Intieme zones en hygiëne

Voor elk onderwerp stelt de begeleider open vragen en noteert hij of zij de antwoorden van de deelnemers, zonder deze in dit stadium te beoordelen of te corrigeren.

Voorgestelde leidende vragen ter selectie:

Seksualiteit en identiteit

- Waar denk je aan als je het woord seksualiteit hoort?
- Gaat seksualiteit alleen over fysieke aantrekkingskracht?

Emoties

- Hoe kun je zien wat iemand anders voelt?
- Is het altijd makkelijk om over emoties te praten?

Toestemming en grenzen



- Wat betekent toestemming?
- Mag iemand van gedachten veranderen nadat hij of zij ja heeft gezegd?

Aanraking

- Hoe weet je wanneer aanraking oké is?
- Wordt aanraking anders ervaren, afhankelijk van wie het initiatief neemt?

Veilige seks

- Welke vormen van bescherming ken je?
- Waarom is het belangrijk om over bescherming te praten voordat je intiem wordt?

Intieme zones en hygiëne

- Waarom kan het voor mensen moeilijk zijn om over hygiëne of lichamelijke veranderingen te praten?
- Waarom is kennis over lichaamsverzorging belangrijk?

Aan het einde legt de begeleider uit dat alle onderwerpen van de module met elkaar verband houden. Emoties beïnvloeden de communicatie. Identiteit beïnvloedt grenzen. Toestemming vormt de basis van gezonde relaties. Aanraking moet respectvol zijn. Hygiëne en bescherming maken deel uit van zelfzorg en zorg voor anderen. Deze samenvatting bereidt de deelnemers voor op de gestructureerde leermomenten die volgen.

JA/NEE-activiteit

Aan het begin geeft de begeleider aan dat het doel van deze activiteit niet is om de deelnemers te toetsen, maar om hun bestaande opvattingen en kennis te verkennen. Deze les biedt informatie, vaardigheden en ruimte voor discussie, zodat deelnemers weloverwogen, respectvolle en veilige beslissingen kunnen nemen.

De deelnemers gaan in het midden van de ruimte staan. De ene kant van de ruimte staat voor 'JA' en de andere kant voor 'NEE'. Nadat elke stelling hardop is voorgelezen, gaan de deelnemers naar de kant die overeenkomt met hun mening.

Instructies:

De deelnemers moeten het antwoord kiezen dat volgens hen juist is. Nadat ze hun plek hebben ingenomen, kunnen ze worden uitgenodigd om kort hun redenering toe te lichten. De begeleider maakt vervolgens het juiste antwoord duidelijk en geeft een korte uitleg.



Stellingen:

Seksualiteit en identiteit

- Seksualiteit gaat alleen over seks.
- Iedereen heeft het recht om zich veilig te voelen, ongeacht zijn of haar identiteit.

Emoties

- Sommige emoties zijn slecht en mogen niet gevoeld worden.
- Twee mensen kunnen op dezelfde situatie met verschillende emoties reageren.

Toestemming

- "Misschien" betekent ja.
- Toestemming kan op elk moment worden ingetrokken.

Aanraking

- Het is oké om iemand te knuffelen, zelfs als diegene nee zegt, zolang je het maar vriendelijk bedoelt.
- Iedereen heeft andere grenzen als het om aanraking gaat.

Veilige seks

- Een condoom is de enige anticonceptiemethode die ook bescherming biedt tegen seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Als iemand er gezond uitziet, kan hij of zij geen seksueel overdraagbare aandoening hebben.

Intieme hygiëne

- Intieme delen hoeven maar af en toe gewassen te worden.
- Het delen van scheermesjes is veilig.

Reflectie na elke stelling

De begeleider vraagt kort:

- Waarom heb je dit antwoord gekozen?
- Heeft iemand zijn of haar standpunt bijgesteld na het horen van de anderen?



SEKSUALITEIT EN IK

Presentatie: Wat is seksualiteit?

Deze presentatie introduceert seksualiteit als een natuurlijk en veelzijdig onderdeel van het menselijk leven en heeft tot doel een eenvoudig, schaamtevrij begrip van het onderwerp te bieden. Seksualiteit wordt beschreven als meer dan alleen seksuele activiteit; het omvat ook emoties, relaties, aanraking, intimiteit, hygiëne, identiteit, aantrekkingskracht en persoonlijke ervaringen. Het wordt gepresenteerd als een privé- en individueel aspect van het leven dat iedereen op een andere manier ervaart, en elke uiting van seksualiteit die geen schade toebrengt aan zichzelf of anderen wordt als gezond beschouwd.

De module legt uit dat seksualiteit verband houdt met seksuele geaardheid, voorkeuren, lichaamsbewustzijn, genot, emotionele verbondenheid en relaties. Respect, toestemming, veiligheid en communicatie worden benadrukt als fundamentele principes van gezonde seksualiteit. Deelnemers worden aangemoedigd om vragen te stellen en informatie of ondersteuning te zoeken bij mensen die ze vertrouwen, zoals vrienden, partners, familieleden of professionals.

In de presentatie wordt ook benadrukt dat seksualiteit niet alleen draait om voortplanting, maar ook om genegenheid, verbondenheid en welzijn. Langdurige ontevredenheid op dit gebied kan de emotionele gezondheid beïnvloeden. Er wordt benadrukt dat mensen met een beperking ook seksuele behoeften hebben, hoewel hun ervaringen of manieren om seksualiteit tot uitdrukking te brengen kunnen verschillen.

Interactieve elementen zijn gericht op zelfreflectie, met name activiteiten die identiteit en persoonlijk inzicht in seksualiteit verkennen. Deelnemers maken kennis met belangrijke terminologie op het gebied van relaties, intimiteit, lichaamsbewustzijn, emoties en seksuele gezondheid. Het algemene doel is om zelfkennis te bevorderen, verlegenheid te verminderen en een veilige omgeving te creëren voor een respectvolle discussie.

„Wie ben ik?“ – Werkblad voor zelfreflectie

Instructies voor de docent:

Geef elke deelnemer een kopie van dit werkblad (of projecteer het op het scherm). Geef 10 minuten de tijd voor individuele reflectie in stilte. Deelnemers hoeven hun antwoorden



niet te delen. Nadat de individuele tijd is verstreken, moedig je vrijwillige uitwisseling aan en open je een groepsdiscussie. Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn – ieders ervaring is geldig.

Wie ben ik? – Vragen voor zelfreflectie:

Wie ben ik?

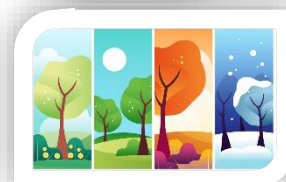
Van welk soort dier houd ik het meest?



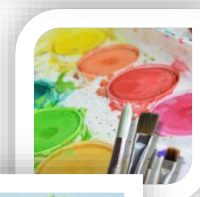
Wat is mijn favoriete soort ijs?



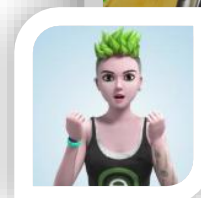
Wat is mijn favoriete seizoen?



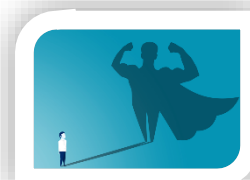
Wat is mijn favoriete kleur?



Wat zijn mijn sterke punten?



Als je een superkracht zou mogen kiezen, wat zou dat dan zijn?





Wat kan mijn dag nog leuker maken?

Wie ben ik?

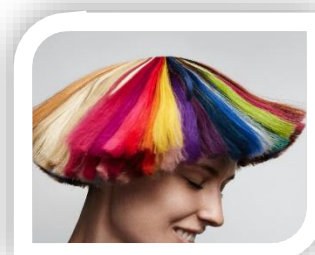
Voel ik me een vrouw, een man of iets anders?

Welke eigenschappen waardeer ik het meest?

Wat is mijn favoriete haarkleur?

Waar zou ik het liefst op een date naartoe gaan?

Wie mag me naakt zien?





Wat verwacht ik van de persoon die ik ontmoet?

Sleutelbegrippen – Referentiekaart voor docenten

Term	Definitie
Seksuele geaardheid	Tot wie iemand zich romantisch of seksueel aangetrokken voelt (bijv. heteroseksueel, homoseksueel/homo, biseksueel, asexueel).
Genderidentiteit	Hoe iemand zijn of haar eigen gender begrijpt en erover denkt (bijv. vrouw, man, non-binair). Dit kan al dan niet overeenkomen met het geslacht dat bij de geboorte is toegewezen.
Cisgender	Een persoon wiens genderidentiteit overeenkomt met het geslacht dat bij de geboorte is toegewezen (bijv. geboren als vrouw, identificeert zich als vrouw).
Transgender	Een persoon wiens genderidentiteit verschilt van het geslacht dat bij de geboorte is toegewezen.
Interseks	Een persoon die is geboren met fysieke kenmerken (bijv. chromosomen, hormonen of anatomie) die niet passen binnen de gangbare definities van man of vrouw.
Biseksueel	Een persoon die zich aangetrokken voelt tot mensen van hetzelfde geslacht en van andere geslachten.
Asexueel	Een persoon die weinig of geen seksuele aantrekkingskracht voelt tot anderen.



LGBT+	Een afkorting voor lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender en anderen met diverse seksuele geaardheden en genderidentiteiten. De “+” omvat andere identiteiten.
Toestemming	Een duidelijke, vrijwillig gegeven en blijvende instemming om fysiek of intiem contact aan te gaan. Toestemming kan op elk moment worden ingetrokken.
Intimiteit	Een gevoel van nabijheid en verbondenheid met een andere persoon. Dit kan emotioneel, fysiek of beide zijn.

Creatieve poster: Mijn identiteit en seksualiteit

Instructies voor de docent:

Deze creatieve activiteit moedigt deelnemers aan om hun begrip van identiteit en seksualiteit te verkennen en uit te drukken via een poster of collage. Zorg voor materialen en geef deelnemers 20 minuten de tijd om individueel of in kleine groepen hun werk te maken. Deelnemers kunnen ervoor kiezen om zich op één thema te richten (bijv. “Wat maakt mij tot wie ik ben?”) of meerdere thema’s te combineren. Benadruk dat er geen goede of foute manier is om de poster te maken – het doel is persoonlijke expressie.

Benodigdheden:

Materiaalchecklist
Groot posterpapier of karton (A3 of groter) – één per deelnemer of groep
Tijdschriften, afgedrukte afbeeldingen en kranten om uit te knippen
Gekleurde stiften, kleurpotloden, potloden



Lijm, schaar, plakband
Plakbriefjes (om ideeën op te schrijven zonder dat ze definitief vastgelegd hoeven te worden)
Optioneel: afgedrukte woordkaartjes met sleutelbegrippen uit de woordenlijst (bijv. identiteit, toestemming, geaardheid)

Voorgestelde thema's en vragen:

Thema	Leidende vraag
Wat maakt mij uniek?	Maak een rubriek waarin je dingen laat zien die jou typeren: interesses, waarden, relaties, dromen.
Wat betekent seksualiteit voor mij?	Gebruik afbeeldingen, woorden en kleuren om te laten zien dat je seksualiteit niet alleen als iets fysieks ziet.
Mensen die belangrijk voor me zijn	Breng de belangrijke relaties in je leven in beeld en laat zien wat ze zo bijzonder maakt.
Mijn grenzen	Laat zien wat je een veilig gevoel geeft en wat je juist ongemakkelijk maakt. Gebruik kleuren of symbolen om grenzen uit te drukken.
Boodschappen die ik heb ontvangen	Denk na over boodschappen uit de samenleving, de media of je familie over identiteit en seksualiteit. Met welke ben je het eens?

Delen en bespreken:

1. Wil je één ding van je poster delen dat belangrijk voor je is?
2. Was er een thema dat je visueel makkelijker of juist moeilijker kon uitdrukken?
3. Heb je tijdens het maken van de poster iets nieuws over jezelf geleerd?



4. Hoe voelde het om op een creatieve manier over deze onderwerpen na te denken in plaats van er alleen maar over te praten?

5. Is er iets op je poster waarvan je graag wilt dat de groep het weet?

Gebruik de onderstaande woordenlijst als deelnemers vragen stellen over termen, of toon geselecteerde termen tijdens de sessie op een scherm of poster. Gebruik eenvoudige, toegankelijke taal en moedig altijd vragen aan.

EMOTIES

Presentatie

Deze presentatie legt uit wat emoties zijn, hoe ze ontstaan en hoe ze ons gedrag beïnvloeden. Emoties zijn natuurlijke reacties op situaties die zich om ons heen voordoen. Een situatie roept een emotie op, en die emotie beïnvloedt hoe we denken en handelen. Het ontvangen van een cadeau kan bijvoorbeeld leiden tot vreugde en liefdevol gedrag, terwijl het kwijtraken van iets kan leiden tot verdriet of woede.

De presentatie benadrukt dat iedereen emoties op een andere manier ervaart en uitdrukt, en dat alle emoties gerespecteerd moeten worden — zowel die van onszelf als die van anderen. Emoties zijn te herkennen aan gezichtsuitdrukkingen, lichaamshouding en stemgeluid. Het is goed om over gevoelens te praten, maar mensen hebben ook het recht om ze voor zichzelf te houden.

De deelnemers maken kennis met acht belangrijke emoties: vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing, walging, schaamte en liefde. Elke emotie wordt toegelicht aan de hand van typische triggers, lichamelijke signalen en voorbeelden van gedrag. Er wordt speciale aandacht besteed aan het besef dat emoties zowel positief als negatief kunnen zijn en dat het belangrijk is om te leren er op een veilige manier mee om te gaan. Emotionele reacties mogen geen schade toebrengen aan zichzelf of anderen, en sommige uitingen zijn meer gepast in een privé-omgeving.

De presentatie bevat ook interactieve elementen, die deelnemers aanmoedigen na te denken over hoe ze anderen naar hun gevoelens kunnen vragen en hoe ze emoties visueel kunnen uitdrukken. Het algemene doel is het versterken van emotioneel bewustzijn, communicatieve vaardigheden en respect in relaties.



Emotie	Beschrijving / Herkenbare signalen
Vreugde	Een gevoel van geluk of plezier. Tekenen: glimlachen, lachen, stralende ogen, open lichaamshouding.
Verdriet	Een gevoel van ongelukkig zijn of verlies. Kenmerken: neergeslagen ogen, hangende lippen, trage bewegingen, zachte stem.
Woede	Een sterk gevoel van ongenoegen of frustratie. Tekenen: gefronst voorhoofd, op elkaar geklemde kaken, verheven stem, gespannen lichaam.
Angst	Een gevoel van angst of bedreiging. Kenmerken: wijd opengesperde ogen, bleek gezicht, snelle hartslag, verstijving of vluchtreactie.
Verrassing	Een plotselinge reactie op iets onverwachts. Tekenen: opgetrokken wenkbrauwen, open mond, korte inademing.
Walging	Een sterk gevoel van afkeer of walging. Tekenen: gerimpelde neus, terugdeinzen, het hoofd wegdraaien.
Liefde	Een diep gevoel van genegenheid en zorg voor iemand. Tekenen: warme glimlach, nabijheid zoeken, vriendelijke aanraking, zachte stem.
Schaamte	Een gevoel van verlegenheid of schuldgevoel over jezelf. Tekenen: naar beneden kijken, blozen, ingezakte schouders, je willen verstoppen.
Trots	Een gevoel van voldoening over prestaties of waarden. Tekenen: rechte houding, glimlach, nieuws delen met anderen.



Co-funded by
the European Union



Eenzaamheid	Een gevoel van isolatie of het niet verbonden zijn met anderen. Teken: zich terugtrekken, weinig energie, wel contact willen maar het gevoel hebben dat je geen contact kunt maken.
--------------------	---



Activiteit: Vragen over emoties

Instructies voor de docent:

Verdeel de deelnemers in tweetallen of kleine groepjes. Geef elk tweetal een van de onderstaande emotiekaarten. De groep bedenkt hoe ze de vraag zouden stellen, afhankelijk van de emotie die ze voelen. Eén persoon kan een emotie uitbeelden en de anderen in de groep kunnen vragen stellen. Ze kunnen om de beurt doen. Bespreek na elke ronde kort: "Hoe zou je aan iemand vragen hoe hij/zij zich voelt?"

Vragen over emoties



Verdriet





Verrassing



Woede





Schaamt



Angst





Walging



Vreuade





Liefde.



Discussievragen: Emoties

Gebruik de volgende vragen als leidraad voor de groepsdiscussie na de koppelings- en rollenspelactiviteiten:

1. Welke emotie vind je het moeilijkst om openlijk te uiten? Waarom?
2. Wat doe je meestal als je een heel sterke emotie voelt (bijvoorbeeld woede of verdriet)?
3. Kunnen twee mensen op dezelfde situatie reageren met totaal verschillende emoties? Waarom?
4. Is het altijd gemakkelijk om te zien hoe iemand anders zich voelt? Wat maakt het moeilijk?
5. Wat gebeurt er als we onze emoties negeren of wegduwen?



6. Hoe steun je een vriend(in) die zich verdrietig of bang voelt?

7. Worden sommige emoties in jouw gemeenschap als 'onaanvaardbaar' beschouwd?
Welke invloed heeft dat op mensen?

Collage-activiteit: emoties visueel uitdrukken

Instructies voor de docent:

Geef elke deelnemer (of elk duo) een groot vel papier, lijm, een schaar en een selectie tijdschriften, afgedrukte afbeeldingen, gekleurd papier en stiften. Vraag de deelnemers om een collage te maken die één of meer emoties weergeeft die ze in deze module hebben verkend. De collage kan afbeeldingen, woorden, kleuren en texturen bevatten – alles wat helpt om het gevoel visueel uit te drukken. Geef de deelnemers 15–20 minuten de tijd om hun collage te maken en vraag ze daarna om hun collage te laten zien en uit te leggen wat deze voorstelt.

Benodigde materialen:

Checklist met benodigdheden
Grote vellen papier of karton van het onderstaande materiaal (A3 of groter) – één per deelnemer of duo
Oude tijdschriften en kranten (om afbeeldingen en woorden uit te knippen)
Afgedrukte afbeeldingen die verband houden met emoties (gezichten, natuurtaferelen, abstracte kunst) – optioneel
Gekleurd papier, vloeipapier, stukjes stof
Lijmstiften en scharen
Stiften, kleurpotloden of krijtjes
Stickers, stempels of decoratief plakband (optioneel)



Materiaal voor afdrucken op groot formaat:



Verdriet



Verrassing



Woede



Schaamte



Woede



Walging



Vreugde



Liefde,



Leidende vragen voor deelnemers:

Vragen
1. Kies één emotie die op dit moment belangrijk voor je is. Zoek afbeeldingen of kleuren die deze emotie weergeven.
2. Denk na over wanneer je deze emotie voor het laatst hebt gevoeld. Hoe zag het eruit, hoe klonk het, of hoe voelde het in je lichaam?
3. Zijn er woorden of zinnen die deze emotie goed weergeven? Voeg ze toe aan je collage.
4. Gebruik kleuren bewust – welke kleur geeft deze emotie voor jou het beste weer?
5. Geef je collage een titel als je klaar bent.

Bespreking na de activiteit:

1. Welke emotie heb je gekozen en waarom?
2. Was het makkelijk of moeilijk om deze emotie visueel uit te drukken?
3. Heb je tijdens het maken van de collage iets nieuws ontdekt over deze emotie?
4. Hoe voelde het om je collage met de groep te delen?
5. Heeft de collage van iemand je verrast of ervoor gezorgd dat je een emotie nu anders ziet?

Gebruik de volgende vragen als leidraad voor de groepsdiscussie na afloop van de activiteiten:

1. Welke emotie vind je het moeilijkst om openlijk te uiten? Waarom?
--



2. Wat doe je meestal als je een heel sterke emotie voelt (bijvoorbeeld woede of verdriet)?
3. Kunnen twee mensen op dezelfde situatie reageren met totaal verschillende emoties? Waarom?
4. Is het altijd makkelijk om te zien hoe iemand anders zich voelt? Wat maakt het moeilijk?
5. Wat gebeurt er als we onze emoties negeren of wegduwen?
6. Hoe steun je een vriend(in) die zich verdrietig of bang voelt?
7. Worden sommige emoties in jouw gemeenschap als 'onaanvaardbaar' beschouwd? Welke invloed heeft dat op mensen?



JA EN NEE IN RELATIES

Presentatie

De presentatie legt het concept van toestemming uit en het belang ervan in relaties, met name in situaties waarbij fysieke intimiteit en seksualiteit een rol spelen. Toestemming betekent duidelijk 'ja' zeggen tegen iets. Het moet actief zijn (duidelijk uitgedrukt, niet stilzwijgend), vrijwillig (gegeven zonder druk of angst), geïnformeerd (gebaseerd op begrip van de situatie en mogelijke gevolgen), specifiek (gerelateerd aan een bepaalde activiteit op een bepaald moment), doorlopend (kan op elk moment worden ingetrokken) en enthousiast (gepaard gaand met een oprechte, positieve bereidheid).

Het materiaal benadrukt dat stilzwijgen, aarzeling of onzekerheid niet gelijk staan aan toestemming. Uitdrukkingen als 'misschien' of 'ik weet het niet' zijn geen duidelijke instemming. Iemand moet zich veilig voelen om te weigeren zonder bang te hoeven zijn voor negatieve gevolgen. Toestemming kan mondeling worden uitgedrukt, via gesproken of gebarentaal, en non-verbaal, via gezichtsuitdrukkingen, gebaren en positief gedrag. Evenzo kan weigering direct worden gecommuniceerd met woorden als 'nee' of 'stop', of indirect via lichaamstaal, zoals weggaan, ongemak tonen of gedrag veranderen. Wanneer iemand 'nee' zegt, moet de ander onmiddellijk stoppen.

De presentatie verduidelijkt ook dat personen geen geïnformeerde toestemming kunnen geven als ze slapen of onder invloed zijn. Het schetst het wettelijke kader in Oostenrijk met betrekking tot de meerderjarigheidsleeftijd en leeftijdsverschillen tussen jongeren. Ten slotte benadrukt het het belang van het respecteren van grenzen, het accepteren van afwijzing en het duidelijk communiceren. Praktische oefeningen helpen deelnemers om het uiten van instemming en weigering in verschillende relatiesituaties te oefenen.

Oefenen met non-verbale signalen van instemming en weigering

Instructies voor de docent:

Leg uit dat we toestemming en weigering niet alleen met woorden, maar ook via lichaamstaal communiceren. Demonstreer elk van de onderstaande signalen en nodig de deelnemers uit om dit in tweetallen te oefenen.



Non-verbaal signaal	Wat het vaak betekent
Langzaam knikken	Akkoord / JA
Het hoofd heen en weer schudden	Weigering / NEE
Een stap achteruit zetten of je afwenden	Ongemak / Stop alsjeblieft
Armen open, voorover leunen	Verwelkomend / Op mijn gemak
Armen over elkaar, achterover leunen	Afgesloten / Ongemakkelijk
Opgestoken hand (stopgebaar)	Duidelijke weigering / STOP
Oogcontact, ontspannen gezicht	Op zijn gemak, betrokken
Oogcontact vermijden, naar beneden kijken	Ongemakkelijk, onzeker
Glimlach, ontspannen houding	Positief, open
Gespannen lichaam, stijve houding	Angstig, niet op zijn gemak

Rollenspel: uitdrukkingen voor ja en nee

Instructies voor de docent:

Print de onderstaande scenariokaarten uit en knip ze uit. Verdeel de deelnemers in duo's. De ene persoon leest de situatie hardop voor; de andere reageert zoals hij of zij dat in het echte leven zou doen (door ja, nee of misschien te zeggen). Wissel daarna van rol. Bespreek na elk scenario kort: "Hoe voelde het om nee te zeggen? Was het makkelijk om het antwoord van de ander te respecteren?"

Herinner de deelnemers eraan: er is geen goed of fout antwoord. Het doel is om te oefenen met het duidelijk en vriendelijk aangeven van grenzen.

Scenariokaarten voor rollenspel – Afdrukken en uitknippen:



Iemand vraagt je of je een stukje chocolade wilt.
Een vreemde wil je uitnodigen voor een ijsje.
Een vriend wil je bij de begroeting omhelzen, maar je voelt je vandaag niet op je gemak bij knuffels.
Je partner wil in het openbaar je hand vasthouden, maar je voelt je daar ongemakkelijk bij.
Een collega vraagt of hij tijdens de lunch heel dicht bij je mag zitten. Je hebt liever wat meer ruimte.
Een familielid wil je bij het afscheid op de wang kussen. Je vindt dat niet prettig.
Iemand die je net op een feestje hebt ontmoet, wil een foto van je maken en die online plaatsen.
Een vriend(in) vraagt je om iets persoonlijks uit je dagboek te delen. Je bent er nog niet klaar voor.
Je partner wil intiem zijn, maar je bent moe en hebt er vanavond geen zin in.
Een klasgenoot vraagt of hij/zij je haar mag aanraken omdat hij/zij het mooi vindt.



Iemand vraagt je om een geheim te bewaren over een aanraking waardoor je je ongemakkelijk voelde.
Een vriend stelt voor om samen een film te kijken, maar je was van plan om vanavond alleen uit te rusten.
Je partner stelt voor om samen iets nieuws te proberen. Je twijfelt en bent er nog niet klaar voor om een beslissing te nemen.
Een vriend blijft heel dicht bij je staan, zelfs nadat je al twee keer een stapje achteruit hebt gedaan.

Discussievragen: Toestemming en grenzen

Gebruik de volgende vragen als leidraad voor de discussie na de rollenspelactiviteit:

1. Was het makkelijker om 'nee' te zeggen of om 'nee' te horen? Waarom?
2. Wat maakt het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen iemand om wie je geeft?
3. Hoe kun je zien of iemand zich ongemakkelijk voelt, ook al zegt hij of zij niets?
4. Wat moet je doen als de ander je 'nee' niet respecteert?
5. Is het ooit oké om van gedachten te veranderen nadat je ergens mee hebt ingestemd? Waarom?
6. Hoe voelt het als je grenzen worden gerespecteerd? En als dat niet het geval is?
7. Verschillen de regels over toestemming per cultuur of per gezin? Wat voor invloed heeft dat op ons?

Tips voor docenten



Tip voor de docent: Als je deze quiz als groepsactiviteit gebruikt (bijv. ga in hoek A/B/C staan), laat dan na elke vraag even kort discussiëren voordat je het juiste antwoord onthult. Dit stimuleert leren van elkaar en diepere reflectie.

1. Zorg altijd voor een veilige, niet-oordelende omgeving voordat je aan dit onderdeel begint.
2. Herinner de deelnemers eraan dat het delen van persoonlijke ervaringen vrijwillig is.
3. Als een deelnemer emotioneel wordt, onderbreek de activiteit dan en bied een moment in afzondering aan om te praten.
4. Erken alle reacties – er is niet één juiste reactie op deze scenario's.
5. Voor deelnemers met een gehoorbeperking: zorg ervoor dat alle instructies in gebarentaal of met duidelijke visuele ondersteuning worden gegeven. Het is in deze context vooral belangrijk om non-verbale signalen van instemming te bespreken.
6. Pas de scenario's aan zodat ze aansluiten bij de dagelijkse ervaringen en omgevingen van de deelnemers.
7. Sluit de sessie af door te benadrukken dat iedereen het recht heeft om zijn of haar eigen grenzen te stellen en kenbaar te maken, en dat iedereen de verantwoordelijkheid heeft om de grenzen van anderen te respecteren.

Quiz: Toestemming en grenzen

Instructies voor de docent:

Gebruik deze quiz aan het einde van het onderdeel 'Ja en nee in relaties' om te controleren of de stof begrepen is. De quiz kan individueel op papier worden gemaakt, als groepsactiviteit (hand opsteken of in een hoek gaan staan), of digitaal via Kahoot of iets dergelijks. Bespreek na elke vraag kort het juiste antwoord. Juiste antwoorden zijn gemarkeerd met ✓.

Vraag	Antwoordopties
V1. Als iemand 'misschien' zegt, betekent dat dan ja?	a) Ja, 'misschien' komt dicht genoeg in de buurt van 'ja' b) Nee – alleen een duidelijk 'ja' betekent ja ✓ c) Dat hangt af van de situatie



V2. Kun je van gedachten veranderen nadat je al ja hebt gezegd?	a) Nee, als je eenmaal akkoord bent gegaan, moet je je aan je woord houden b) Ja – je kunt altijd van gedachten veranderen ✓ c) Alleen als de andere persoon het ermee eens is
V3. Welke van de volgende is een voorbeeld van non-verbale toestemming?	a) Wegkijken en zwijgen b) Knikken en glimlachen, dichterbij komen ✓ c) Je armen over elkaar slaan en een stap achteruit doen
V4. Wat moet je doen als je vriend(in) niet reageert op je bericht waarin je vraagt om af te spreken?	a) Blijf berichten sturen totdat hij of zij reageert b) Wachten tot hij of zij reageert wanneer hij of zij er klaar voor is ✓ c) Toch bij hem of haar thuis opduiken
V5. Iemand is erg dronken. Kan hij of zij toestemming geven?	a) Ja, als hij of zij ja zegt b) Nee – iemand die dronken is, kan geen geïnformeerde toestemming geven ✓ c) Alleen als je hem of haar goed kent
V6. Iemand zegt ja omdat hij of zij bang is om nee te zeggen. Is dit echte toestemming?	a) Ja, hij of zij heeft ja gezegd b) Nee – toestemming moet vrijwillig worden gegeven, zonder druk of angst ✓ c) Dat hangt af van wat er gevraagd is
V7. Je partner wil samen iets nieuws proberen. Wat is de beste aanpak?	a) Gewoon doen en kijken of hij/zij het leuk vindt b) Praat er eerst over en zorg ervoor dat jullie het er allebei over eens zijn ✓ c) Vraag het maar één keer; nog een keer vragen is vervelend
V8. Is het oké om voor verschillende mensen verschillende grenzen te stellen?	a) Nee, je grenzen moeten voor iedereen hetzelfde zijn b) Ja – grenzen kunnen variëren, afhankelijk van de relatie en de situatie ✓ c) Alleen met familieleden
V9. Wat moet je doen als iemand je 'nee' niet respecteert?	a) Geef toe om conflicten te vermijden b) Herhaal je grens duidelijk en vraag, indien nodig, hulp aan iemand die je vertrouwt ✓ c) Negeer de persoon en hoop dat hij of zij ermee ophoudt
V10. Toestemming is:	a) Een eenmalige overeenkomst die alles omvat b) Een doorlopende, duidelijke en vrijwillig gegeven toestemming die op elk moment kan



	worden ingetrokken ✓ c) Alleen nodig bij lichamelijk contact
--	---

Beoordeling en bespreking:

Interpretatie van de score
8–10 goed: Uitstekend begrip van toestemming en grenzen!
5–7 goed: Goede basis – bekijk nog eens de onderdelen waar je twijfelde.
0–4 goed: Laten we de belangrijkste begrippen samen nog eens doornemen. Geen oordeel – dit is een leerproces.

TOUCH

Presentatie

De presentatie legt uit hoe je persoonlijke grenzen kunt herkennen en respecteren in situaties waarbij lichamelijk contact plaatsvindt. Aanraking wordt gedefinieerd als contact met het eigen lichaam of dat van een ander, en er wordt benadrukt dat of een aanraking gepast is, afhangt van verschillende factoren: wie er aanraakt, waarom er wordt aangeraakt, de context en hoe de persoon zich op dat moment voelt. Het materiaal benadrukt dat het bij twijfel het beste is om direct om toestemming te vragen. Iedereen heeft individuele grenzen, en deze grenzen moeten worden gerespecteerd.

De presentatie introduceert het begrip 'intieme zones', meestal lichaamsdelen die bedekt zijn door ondergoed of zwemkleding, en legt uit dat iedereen zelf bepaalt wie hem of haar mag aanraken en waar. Er wordt duidelijk gesteld dat ons lichaam van onszelf is en dat we het recht hebben om 'nee' te zeggen tegen elke vorm van aanraking, zelfs door iemand die we goed kennen of een familielid. Er wordt onderscheid gemaakt tussen gepaste (gewenste en prettige) en ongepaste (ongewenste of schadelijke) aanraking. Het belangrijkste verschil tussen praktijken met wederzijdse instemming en ongepaste aanrakingen is toestemming en wederzijdse overeenstemming.

Respect wordt gepresenteerd als een centraal principe: de wensen van een ander begrijpen en accepteren zonder druk uit te oefenen. De module bevat reflectieoefeningen die deelnemers aanmoedigen na te denken over hun eigen grenzen en comfortzones in verschillende situaties, bijvoorbeeld met een geliefde, een vriend of een vreemde.



Papieren figuur

Werkwijze:

1. Deel de afbeelding van het figuurtje en de stiften uit aan de deelnemers.
2. Leg uit wat de rode (niet toegestaan) en groene (toegestaan) stiften betekenen.
3. Laat de deelnemers de eerste versie inkleuren – aanrakingen op hun eigen lichaam.
4. Vervolgens markeren ze de tweede versie – aanrakingen door dierbaren.
5. Ten slotte markeren ze de derde versie – aanrakingen door vreemden.
6. Bespreek na elke versie kort wat de deelnemers hebben gemarkeerd en waarom hun keuzes kunnen verschillen.

Tip voor de begeleider:

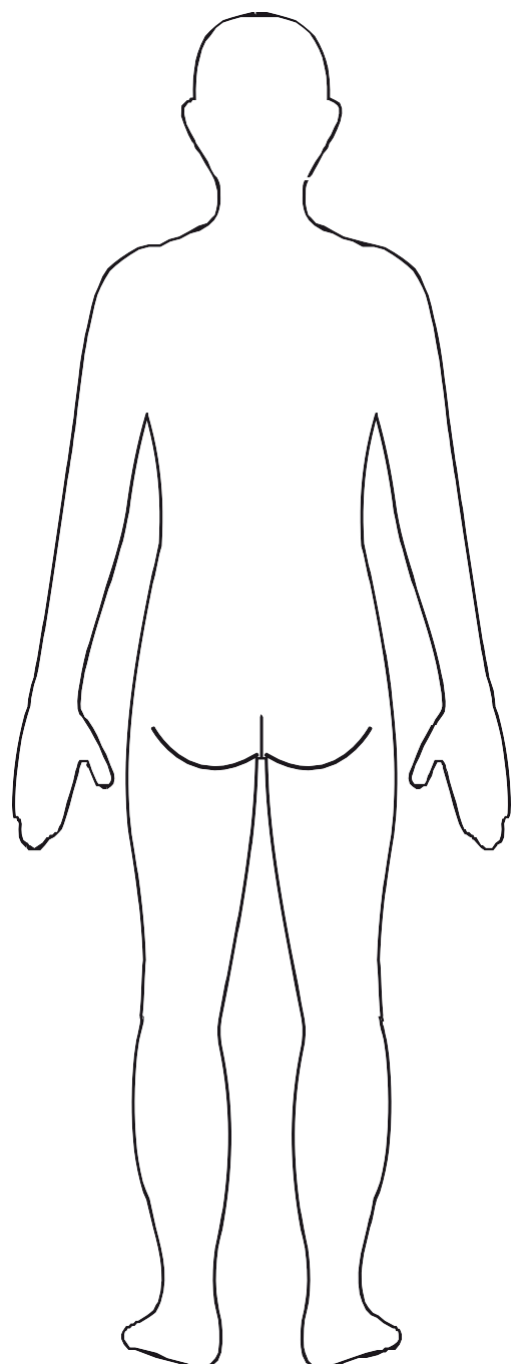
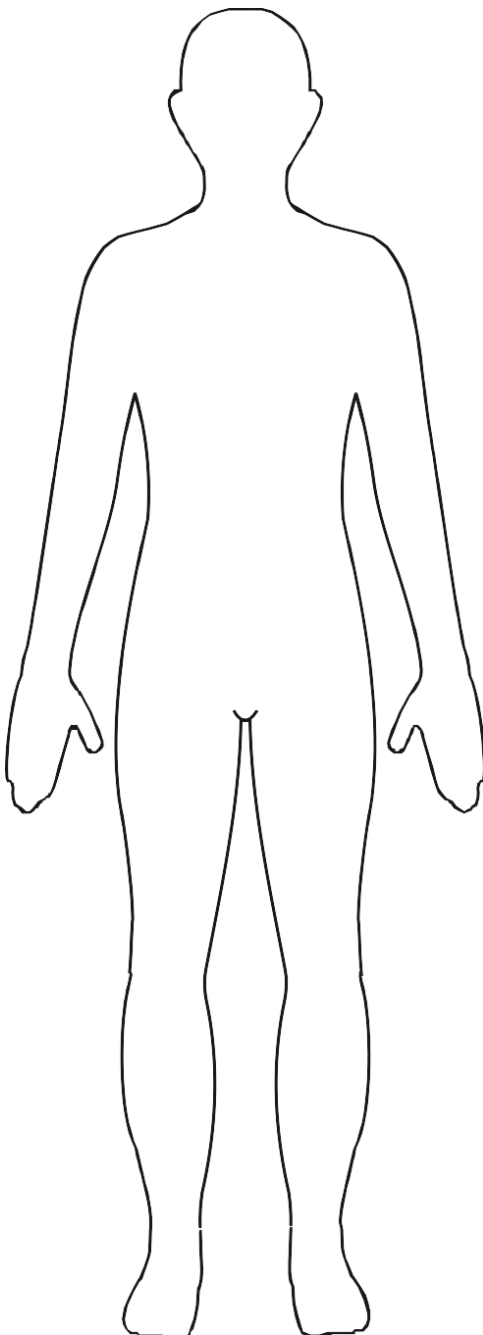
- Wees gevoelig voor de persoonlijke ervaringen van de deelnemers.
- Dwing niemand om details te delen als iemand daar niet over wil praten.
- Moedig respect voor verschillende antwoorden aan.



GEWENST EN ONGEWENST AANRAKEN – OEFENING

Stel je voor dat dit personage jou voorstelt. Jouw opdracht is om rode markeringen te plaatsen op de plekken waar je niet aangeraakt wilt worden en groene markeringen op de plekken waar je wel aangeraakt wilt worden.

Markeer de plekken waar je jezelf wel/niet mag aanraken.



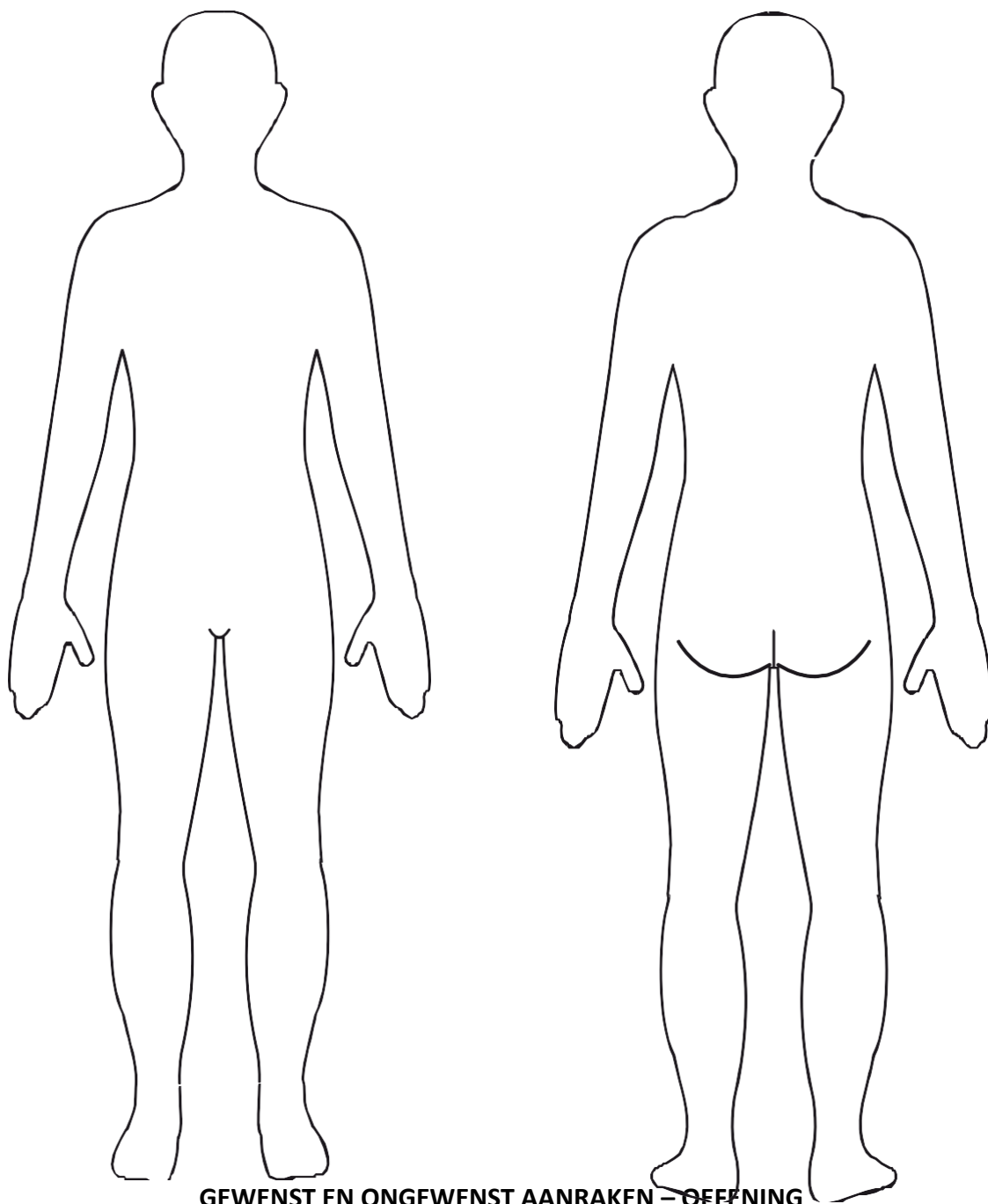


GEWENST EN ONGEWENST AANRAKEN – OEFENING

Stel je voor dat dit personage jou voorstelt. Jouw opdracht is om rode markeringen te plaatsen op de plekken waar je niet aangeraakt wilt worden en groene markeringen op de plekken waar je wel aangeraakt wilt worden.



Markeer de plekken waar je geliefde je wel/niet mag aanraken. Dit kan je partner zijn, je naaste familieleden, enz.

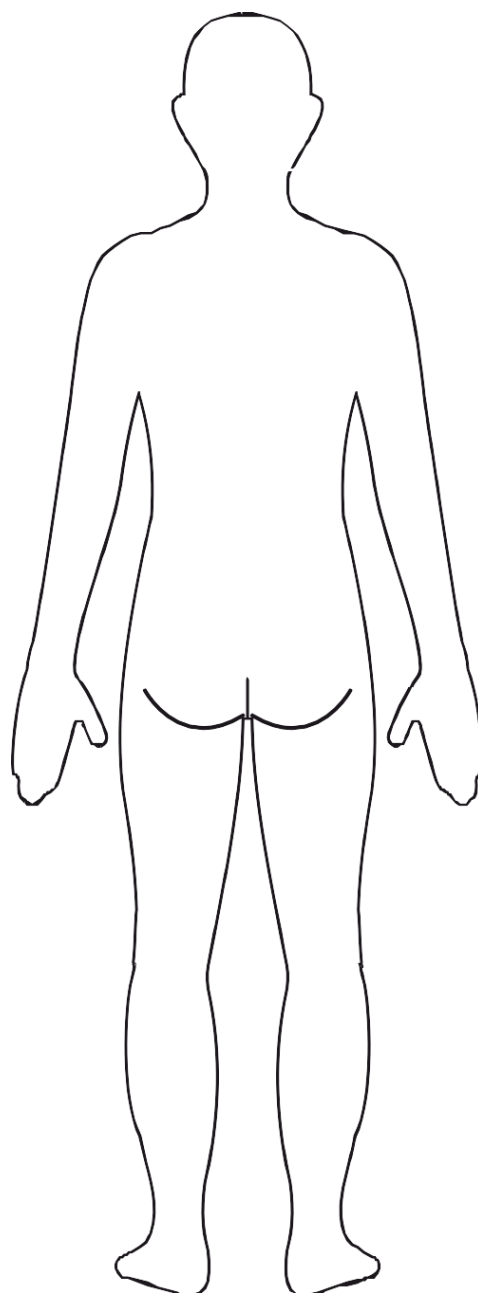
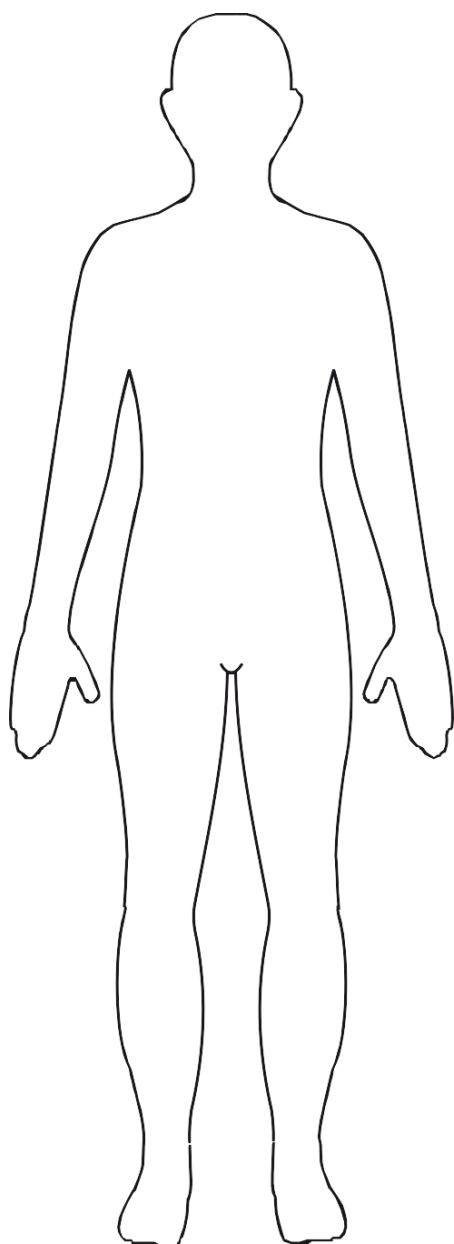


GEWENST EN ONGEWENST AANRAKEN – OEFENING

Stel je voor dat dit personage jij bent. Jouw taak is om rode markeringen te plaatsen op de plekken waar je niet aangeraakt wilt worden en groene markeringen op de plekken waar je wel aangeraakt wilt worden.



**Markeer de plekken waar iemand die je niet kent je wel/niet mag aanraken.
Dit kan bijvoorbeeld een verkoper zijn, een controleur in het openbaar vervoer, een
willekeurige voorbijganger...**





Bespreking

Instructies voor het werken in groepen

1. We splitsen ons op in twee groepen.
2. Elke groep krijgt een eigen set vragen.
3. Iedereen in de groep leest de vragen door.
4. Bespreek vervolgens de vragen.
5. De discussie eindigt als er niets meer te zeggen valt.
6. In elke groep zit een spreker.
 - De spreker leidt de discussie.
 - Hij of zij voegt nieuwe perspectieven en situaties toe.
 - De situaties zijn van tevoren voorbereid.

Groep 1

1. Hoe weet je of aanraken oké is?
2. Wanneer is het belangrijk om toestemming te vragen voordat je iemand aanraakt?
3. Wat doe je als iemand je grenzen niet respecteert?
4. Hoe zou je het verschil tussen goede en slechte aanraking aan een kind uitleggen?
5. Kan dezelfde plek op het lichaam soms intiem zijn en soms niet?
6. Wat doe je als je het fijn vindt om aangeraakt te worden, maar de ander niet?
7. Heb je een plek op je lichaam die alleen voor je partner is, maar niet voor je familie? Welke?
8. Wie beslist of er aangeraakt wordt of niet?

Opmerking: Vragen die geel zijn gemarkeerd, zijn aanbevolen vragen. Het is mogelijk om na deze vragen door te gaan met activiteiten met het personage, als er nog tijd over is om terug te komen op andere vragen.



Situaties voor verdere discussie:

1. Hoe weet je dat aanraken oké is?

- Een vriend schudt je de hand als hij je begroet.
- Je zus omhelst je op je verjaardag.
- Een arts onderzoekt je hand tijdens een controle.

2. Wanneer is het belangrijk om toestemming te vragen voordat je iemand aanraakt?

- Je wilt een collega feliciteren en raakt zijn of haar schouder aan.
- Je wilt een kennis omhelzen die je al lang niet meer hebt gezien.
- Je wilt de hand van een kind vasthouden bij het oversteken van de straat.

3. Wat doe je als iemand je grenzen niet respecteert?

- Je zegt dat je geen knuffel wilt, maar je krijgt er toch een.
- Je haalt de hand weg van de persoon die je vasthoudt.
- Je doet een stap achteruit als iemand te dichtbij komt.

4. Hoe zou je het verschil tussen goede en slechte aanraking aan een kind uitleggen?

- Een moeder knuffelt haar kind om het te kalmeren.
- Een vreemde pakt de hand van een kind vast zonder toestemming.
- Een leerkracht geeft een kind een high five na een succes.

5. Kan dezelfde plek op het lichaam soms intiem zijn en soms niet?

- Je partner houdt thuis je hand vast.
- Een vriend pakt je hand vast tijdens het sporten.
- Een leraar pakt je hand vast om je te helpen opstaan.

6. Wat doe je als jij graag aangeraakt wordt, maar de ander niet?

- Je wilt de hand van je partner vasthouden, maar die wil dat niet.
- Je houdt van knuffelen, maar je vriend(in) niet.
- Je wilt hem of haar op de wang kussen, maar hij of zij weigert.

**7. Heb je een plekje op je lichaam dat alleen voor je partner is, maar niet voor je familie?
Welke?**

- Je partner kust je nek, maar je ouders doen dat niet.
- Je partner streelt je dij, maar anderen doen dat niet.
- Je partner omhelst je om je middel, maar je broers en zussen doen dat niet.



8. Wie beslist of er aangeraakt wordt of niet?

- Je vriendje wil je kussen, maar jij wilt dat niet.
- Je vriend wil een knuffel en jij vindt het goed.
- Een vreemdeling wil je haar aanraken, maar je weigert.

Groep 2

1. Wat doe je als een vreemde je omhelst?
2. Wat betekent het om de grenzen van een ander te respecteren?
3. Wat doe je als iemand je vraagt om iets aan te raken waar je je niet prettig bij voelt?
4. Hoe zou je het verschil tussen goed en slecht aanraken aan een kind uitleggen?
5. Waarom is het gezicht voor sommige mensen een intieme plek en voor anderen niet?
6. Zijn de grenzen van aanraking in alle gezinnen hetzelfde?
7. Hoe weet je of de ander ermee instemt om aangeraakt te worden?
8. Hoe zeg je tegen iemand dat je niet aangeraakt wilt worden?

Opmerking: De geel gemarkeerde vragen zijn aanbevolen vragen. Het is mogelijk om na deze vragen door te gaan met activiteiten met het personage, mits er nog tijd over is om op andere vragen terug te komen.

Situaties voor verdere discussie:

1. Wat doe je als een vreemde je omhelst?

- Een vreemdeling omhelst je op straat.
- Een toerist omhelst je tijdens het maken van een groepsfoto.
- Een vreemdeling omhelst je tijdens een concert.

2. Wat betekent het om de grenzen van een ander te respecteren?



- Een collega zegt dat hij niet wil dat je zijn schouder aanraakt.
 - Een vriend(in) zegt dat hij/zij niet van knuffels houdt.
 - Je partner wil niet dat je hem of haar op de wang kust.
- 3. Wat doe je als iemand je om lichamelijk contact vraagt waar je je niet prettig bij voelt?**
- Een kennis vraagt of hij of zij je mag omhelzen.
 - Een collega vraagt of hij of zij zijn of haar hand op je schouder mag leggen.
 - Een vriend(in) vraagt of hij/zij je hand mag vasthouden.
- 4. Hoe zou je het verschil tussen goed en slecht aanraken aan een kind uitleggen?**
- Een moeder knuffelt haar kind om het te kalmeren.
 - Een vreemdeling pakt zonder toestemming de hand van een kind vast.
 - Een leraar geeft een kind een high five na een succes.
- 5. Waarom is het gezicht voor sommige mensen een intieme plek en voor anderen niet?**
- Je partner kust je op de wang bij het afscheid.
 - Je oma kust je op de wang als je thuiskomt.
 - Je vriend geeft je een klap op de wang tijdens het spelen van een spel.
- 6. Zijn de grenzen van lichamelijk contact in alle gezinnen hetzelfde?**
- In het ene gezin wordt er veel geknuffeld.
 - In een ander gezin begroeten ze elkaar alleen met een handdruk.
 - In weer een ander gezin raken ze elkaar nauwelijks aan.
- 7. Hoe weet je of de ander het goed vindt om aangeraakt te worden?**
- Ze glimlachen en steken hun hand uit om die van jou te schudden.
 - Ze spreiden hun armen voor een knuffel.
 - Ze knikken als antwoord op je vraag over aanraking.
- 8. Hoe zeg je tegen iemand dat je niet aangeraakt wilt worden?**
- Je zegt: "Ik wil niet dat je me aanraakt."
 - Je doet een stap achteruit en steekt je hand op als een stopteken.
 - Je draait je om en loopt weg van die persoon.



VEILIGE SEKS

Presentatie

De presentatie “Module 5: Veilige seks – Bescherming & Anticonceptie” legt verschillende anticonceptiemethoden uit en hoe je deze correct gebruikt om zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's) te voorkomen. Anticonceptie wordt gedefinieerd als bescherming tegen zwangerschap, en sommige methoden bieden ook bescherming tegen infecties. Het materiaal benadrukt gedeelde verantwoordelijkheid: beide partners moeten een geschikte methode bespreken en kiezen, idealiter na overleg met een zorgverlener zoals een gynaecoloog of uroloog.

De presentatie beschrijft verschillende soorten anticonceptie, waaronder condooms (voor mannen en vrouwen), mondkapjes voor orale seks, pessaria met zaaddodende middelen, koperen en hormonale spiraaltjes (IUD's), anticonceptiepillen, noodanticonceptie („morning-afterpil“), vaginale ringen, implantaten, injecties en anticonceptiepleisters. Er wordt uitgelegd hoe elke methode werkt, hoe lang deze werkzaam is en welke belangrijke regels er gelden voor correct gebruik (bijvoorbeeld het controleren van de houdbaarheidsdatum van een condoom en het slechts één keer gebruiken ervan). Hormonale methoden worden kort in verband gebracht met hormonen en de menstruatiecyclus.

De module richt zich ook op veilige seks. Het benadrukt het belang van condoomgebruik, vooral bij nieuwe of niet-vaste partners, regelmatige medische controles, goede hygiëne en het informeren van partners over infecties. Deelnemers leren basisinformatie over seksueel overdraagbare aandoeningen, de overdracht ervan, symptomen, testmogelijkheden en preventie. Er zijn oefeningen en quizen opgenomen om het begrip te versterken en praktische besluitvorming over seksuele gezondheid te ondersteunen.

Beschermingsdoos

Inhoud van de doos:

- **Condooms (voor mannen)**
- **Vrouwencondooms (femidoms)**
- **Mondmasker/tandheelkundig beschermingsdoekje**
- **Diafragma + zaaddodend middel**



- **Intra-uterien spiraaltje (model)**
- **Hormonale pil**
- **Noodanticonceptie (morning-afterpil)**
- **Vaginale ring**
- **Onderhuids implantaat (model)**
- **Anticonceptiepleister**

Inleidende vragen:

- Welke anticonceptiemethoden ken je?
- Wat is volgens jou het moeilijkste voor jongeren als het gaat om het gebruik van voorbehoedsmiddelen?
- Wat zijn de risico's van het gebruik van verschillende soorten voorbehoedsmiddelen?
- Hoe denk je dat het bewustzijn over veilige seks kan worden vergroot?
- Welke informatie over anticonceptie en preventie zou volgens jou in het onderwijs aan bod moeten komen?
- Welke mythes of onjuiste informatie heb je gehoord over anticonceptie?

Vragen met de voorbehoedsmiddelenbox

1. **Condooms (voor mannen)** – Wat is volgens jou het grootste voordeel van condooms? Wat zou mensen ervan kunnen weerhouden ze te gebruiken?
2. **Vrouwencondooms (femidoms)** – Heb je er wel eens van gehoord? In welke situaties zouden ze geschikter kunnen zijn dan condooms voor mannen?
3. **Mondkapje/dental dam** – Wanneer en waarom zou dit gebruikt kunnen worden?
4. **Diafragma + zaaddodend middel** – Wie weet hoe je een diafragma moet gebruiken? Wat zijn de voor- en nadelen ervan?
5. **Spiraaltje (model)** – Voor wie is deze methode geschikt en waarom? Wat zou mensen ervan kunnen weerhouden om het te gebruiken?
6. **Anticonceptiepillen** – Welke redenen ken je waarom vrouwen voor deze methode kiezen? Wat zijn de nadelen?
7. **Noodanticonceptie (morning-afterpil)** – Wanneer en waarom moet deze worden gebruikt? Wat vind je van de mythe dat deze vaak kan worden gebruikt?
8. **Vaginale ring** – Hoe stel je je het inbrengen en het gebruik ervan voor?
9. **Onderhuids implantaat (model)** – Hoe zou je het voordeel ervan ten opzichte van het dagelijks innemen van de pil omschrijven?
10. **Anticonceptiepleister** – Wat zou het belangrijkste voordeel ten opzichte van andere methoden kunnen zijn?

Afsluitende vragen



- Met welke factoren zou je rekening houden bij het kiezen van een geschikt anticonceptiemiddel?
- Wat moet iemand doen als de gebruikte bescherming faalt?
- Welke onderzoeken of tests zijn belangrijk voor seksueel actieve mensen?

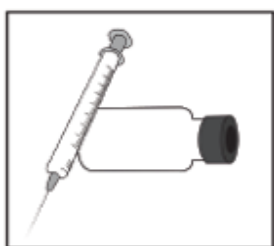
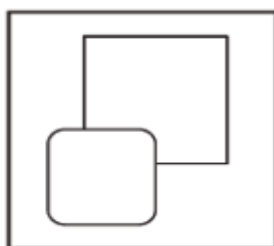
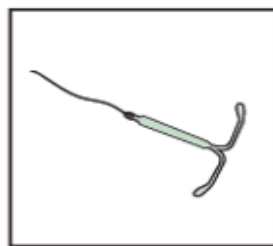
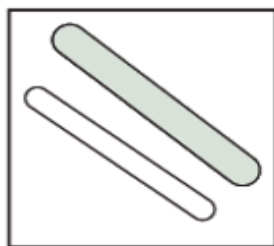
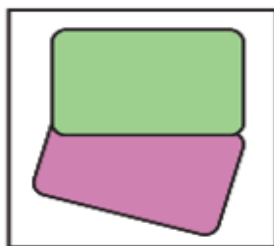
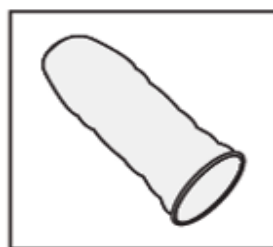
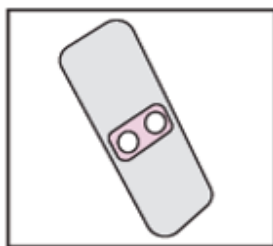
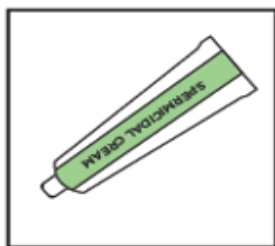
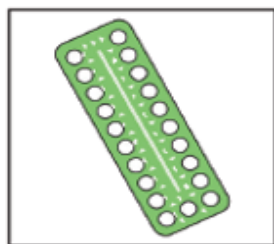
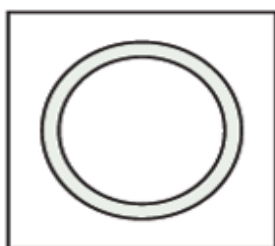
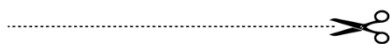
Opdracht: Plak de afbeelding

Plak de bijgevoegde afbeeldingen in de juiste kolom.

Als het tegen beide beschermt, plak de afbeelding dan in het midden – op de rode lijn.

Beschermt tegen zwangerschap

**Beschermt tegen seksueel
overdraagbare
aandoeningen**





INTIMITEIT EN HYGIËNE

Presentatie

De presentatie legt de structuur en functie van de vrouwelijke en mannelijke intieme lichaamsdelen uit en biedt praktische richtlijnen voor een goede intieme hygiëne. Er wordt benadrukt dat intieme zones individueel zijn en er bij iedereen anders uit kunnen zien. Vergelijken is niet nodig, want iedereen is uniek. De module beschrijft de uitwendige en inwendige geslachtsorganen, hun rol bij voortplanting en seksualiteit, en behandelt onderwerpen als erectie, ejaculatie, de menstruatiecyclus en besnijdenis. Basiskennis van de anatomie wordt op een duidelijke en leerzame manier gepresenteerd.

Een aanzienlijk deel van de presentatie is gewijd aan hygiëne. De intieme zones moeten regelmatig en zorgvuldig worden gewassen, bij voorkeur één keer per dag en vooral voor en na seksuele activiteit of masturbatie. Warm water en zachte reinigingsmethoden worden aanbevolen. In het materiaal wordt uitgelegd dat gewone lichaamszeep niet geschikt is voor de intieme hygiëne van vrouwen, omdat dit irritatie of ontstekingen kan veroorzaken. Vochtige doekjes kunnen af en toe worden gebruikt, maar zijn niet geschikt voor langdurig gebruik, vooral als ze geurstoffen bevatten.

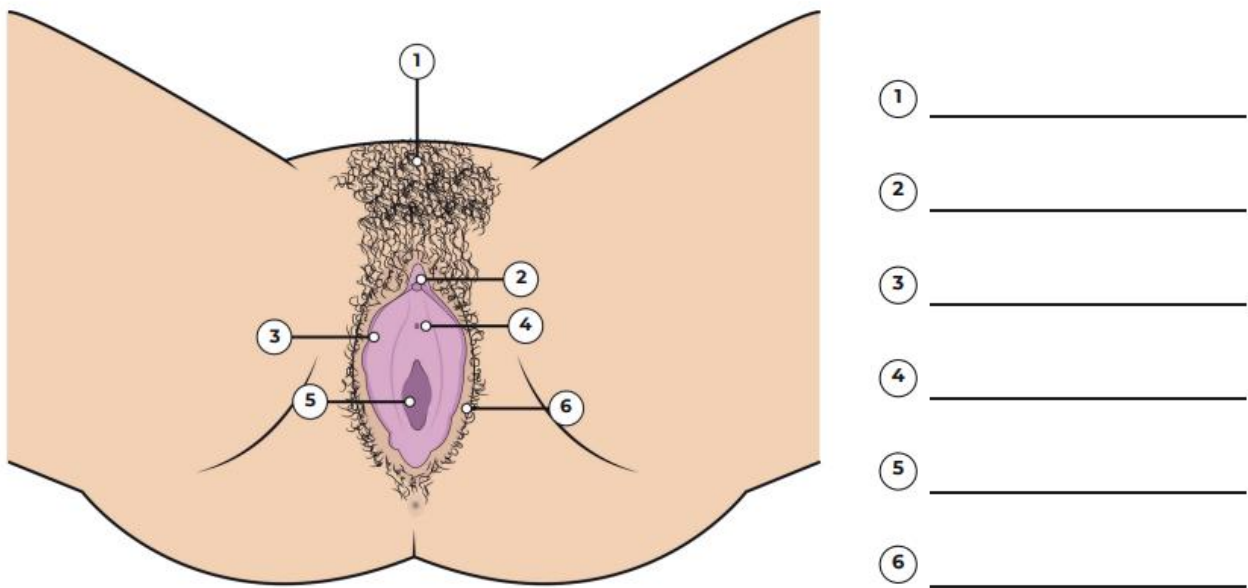
Er wordt specifieke begeleiding gegeven voor de hygiëne bij mannen en vrouwen, zoals het wassen onder de voorhuid bij mannen en het reinigen van voren naar achteren bij vrouwen om infecties te voorkomen. Ook wordt het belang benadrukt van het afdrogen met een schone handdoek en het in acht nemen van extra hygiëne tijdens de menstruatie. Oefeningen en werkbladen ondersteunen het begrip van de anatomie en hygiënepraktijken, en moedigen een verantwoorde zorg voor het eigen lichaam aan.

Activiteit: Intieme zones bij vrouwen en mannen

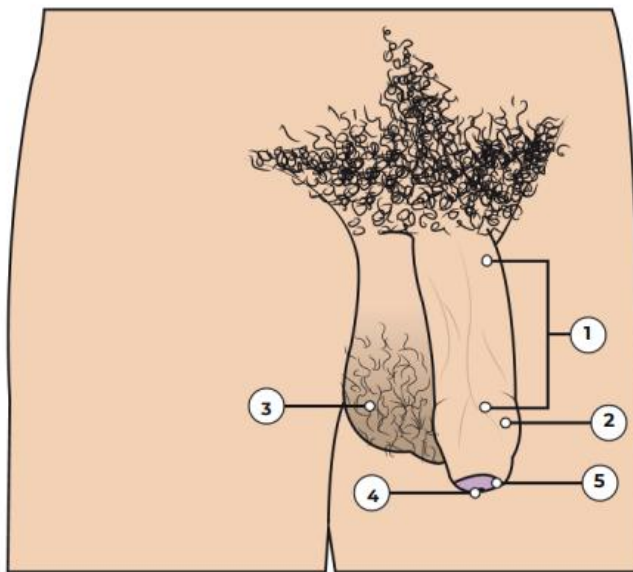
Deze activiteit richt zich op het herkennen en beschrijven van de intieme lichaamsdelen van mannen en vrouwen in een respectvolle en educatieve context. Deelnemers werken individueel of in kleine groepen en krijgen werkbladen met vereenvoudigde anatomische diagrammen van de vrouwelijke en mannelijke geslachtsdelen. Hun taak is om de afzonderlijke delen correct te benoemen en hun functie in eenvoudige bewoordingen kort te beschrijven. Na het invullen van het werkblad bespreekt de trainer de antwoorden met de groep, verheldert eventuele misverstanden en zorgt ervoor dat de juiste anatomische



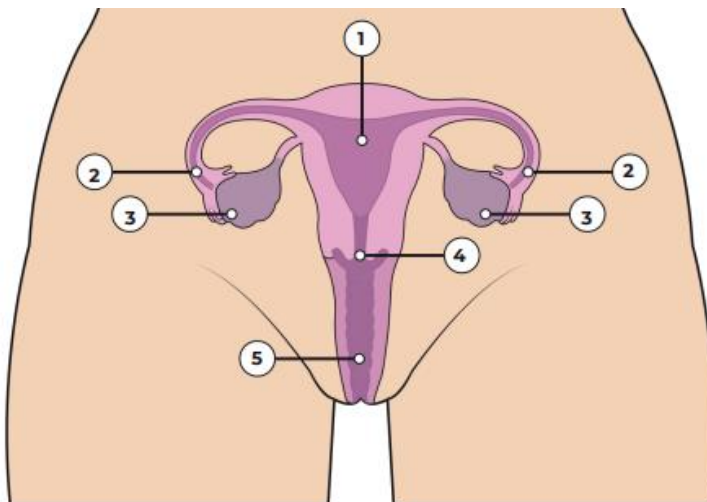
terminologie wordt gebruikt. De activiteit wordt afgesloten met een korte reflectie over waarom het belangrijk is om de juiste benamingen van intieme lichaamsdelen te kennen, hoe deze kennis de persoonlijke gezondheid ondersteunt en hoe dit kan helpen bij de



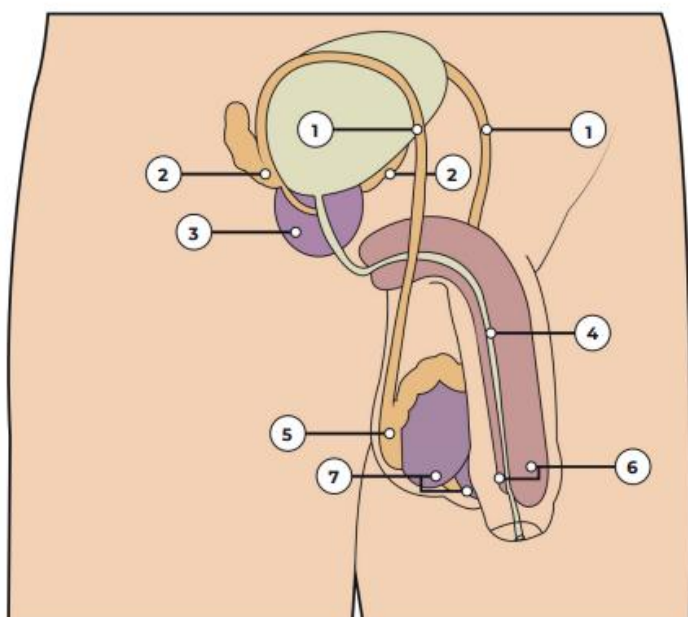
communicatie met zorgverleners. De trainer zorgt ervoor dat de discussie plaatsvindt in een veilige en respectvolle omgeving.



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____

Hygiënekistje

Een interessant weetje om mee te beginnen: vanaf januari 2026 moeten menstruatieproducten standaard aanwezig zijn in de toiletvoorzieningen van alle basisscholen en middelbare scholen in Tsjechië.

Inhoud van de doos: voor beide geslachten



- Zachte wasgel voor intieme hygiëne
pH-waarde aangepast aan de intieme zones (ca. 4,5 voor vrouwen, iets anders voor mannen), geurvrij; het kiezen van de juiste gel is belangrijk, controleer de ingrediënten.
- Zachte katoenen handdoek
voor de intieme zone, bij voorkeur sneldrogend om de groei van bacteriën te voorkomen.
- Katoenen ondergoed
laat de huid ademen en vermindert het risico op irritatie.
- Wegwerpdoekjes zonder geur
voor situaties waarin geen warm water beschikbaar is (op reis, op festivals, enz.).
- Een klein schaarje of een haartrimmer
voor je uiterlijke verzorging (indien gewenst).
- Handdesinfectiemiddel
voor gebruik voor en na de intieme hygiëne buitenshuis.
- Reisbidet of flesje met een zachte waterstraal
handig tijdens het reizen of in de natuur.

Voor vrouwen bovendien:

- Menstratiehulpmiddelen **naar keuze:**
 - **Menstratiecup**
 - **Maandverband (dag en nacht)**
 - **Tampons**
 - **Menstratieslipjes**
- Reserveondergoed
voor het geval er tijdens de menstruatie ongelukjes gebeuren.
- Wasbare zakjes
voor het bewaren van gebruikte producten (discreet vervoer).



Voor mannen, daarnaast

- Een milde, ongeparfumeerde zeepgel
die geschikt is voor het reinigen van de eikel na het terugtrekken van de voorhuid.
- Een zachte reinigingsspons of washandje
uitsluitend voor gebruik op de intieme zone.

Vragen om de discussie op gang te brengen:

Algemeen

1. Herken je alle spullen in de doos?
2. Waar denk je dat dit specifieke voorwerp voor wordt gebruikt?
3. Wie van jullie heeft ooit een soortgelijk apparaat gebruikt?
4. Hoe vaak moet dit apparaat worden gebruikt?
5. Waarom denk je dat dit voorwerp belangrijk is voor de intieme hygiëne?

Praktisch gebruik

6. Hoe zou je dit voorwerp op de juiste manier gebruiken?
7. Zijn er verschillende versies van dit hulpmiddel? Welke ken je?
8. Hoe zou je dit product schoonmaken of onderhouden?
9. Wanneer mag dit product niet worden gebruikt?
10. Hoe weten we wanneer het tijd is om het te vervangen door een nieuw exemplaar?

Persoonlijke ervaring en voorkeuren

11. Welke van deze artikelen vind je het nuttigst?
12. Zou je nog iets anders aan je 'hygiënekit' toevoegen?
13. Zit er iets in de set dat je verraste?
14. Welke van deze spullen zou je zeker mee willen nemen op reis?
15. Zijn er spullen die je overbodig vindt? Waarom?



Preventie en ondersteuning van de gezondheid

16. Hoe helpt dit item infecties of irritatie te voorkomen?
17. Welke verschillen zie je in de hygiënebehoeften van vrouwen en mannen?
18. Welke van deze artikelen zijn vooral belangrijk tijdens de menstruatie, na het sporten of op reis?
19. Welke risico's kunnen er ontstaan als we dit artikel niet correct gebruiken?
20. Welke van deze artikelen kunnen helpen als er geen warm water beschikbaar is?



BEOORDELING

De beoordeling controleert in hoeverre deelnemers de hoofdthema's van de module — emoties, seksualiteit en toestemming in relaties — begrijpen en kunnen toepassen. Er wordt gebruikgemaakt van verschillende evaluatiemethoden om ervoor te zorgen dat het proces toegankelijk, ondersteunend en geschikt is voor verschillende leerstijlen.

Beoordelingsmethoden

1. Observatie en deelname
Facilitators observeren hoe deelnemers deelnemen aan activiteiten zoals rollenspellen, discussies en creatieve opdrachten. Ze beoordelen of deelnemers in staat zijn om emoties en persoonlijke grenzen te herkennen, uit te drukken en te respecteren.
2. Groepsgesprekken
Deelnemers delen ervaringen, gevoelens en reacties op voorbeeldsituaties. Dit helpt bij het beoordelen van hun begrip van de belangrijkste onderwerpen en hun vermogen om hierover na te denken.
3. Creatieve uitingen
Collages, posters en werkbladen worden bekeken om te beoordelen hoe deelnemers concepten zoals seksualiteit, emoties, identiteit en relaties interpreteren en verwerken.
4. Eindtoets
Een korte schriftelijke of mondelinge toets bestaat uit meerkeuzevragen, open vragen en scenario-opdrachten. De toets behandelt kernonderwerpen zoals het herkennen van emoties, inzicht in seksualiteit, toestemming, grenzen, gepast en ongepast lichamelijk contact en hygiëne.
5. Zelfreflectie
Aan het einde van de sessie geven deelnemers feedback over wat ze hebben geleerd, wat hen heeft verrast en of er onderwerpen waren die ze als ongemakkelijk ervoeren. Dit kan mondeling gebeuren of via eenvoudige feedbackformulieren.