



JA en NEE in een relatie



**Co-funded by
the European Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

let's sign about sēx

abakus
NADAČNÍ FOND



Dit materiaal is geproduceerd met financiële steun van Abakus Erasmus+ als onderdeel van het project „Let's Sign About S<3X“.

Het materiaal mag niet zonder toestemming worden verspreid.

Ontwikkeld door Freya, z. s., www.freya.live  Freya

Het materiaal van Freya is door het projectteam aangevuld met eenvoudig te lezen artikelen en informatie over bestaand videomateriaal.



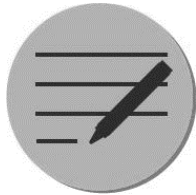
**Co-funded by
the European Union**

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

Informatie voor trainers



Dit pictogram geeft aan dat er videomateriaal is.



Dit pictogram geeft aan dat er werkbladen zijn.

Als iemand JA zegt, kan diegene dan ook NEE bedoelen?



Wat betekent toestemming?

Toestemming betekent JA zeggen.

We geven toestemming voor iets.

We accepteren iets dat iemand ons heeft voorgesteld.

Bijvoorbeeld:

„Wil je vandaag naar de bioscoop gaan?“

„Ja“.

accepteren
tolereren
erkennen

Hoe ziet toestemming eruit?

Toestemming moet het volgende zijn:

Actief

Dit betekent dat we niet simpelweg zwijgen, maar mondeling of door ons gedrag laten zien dat we het er echt mee eens zijn.

Vrijwillig

Dit betekent dat de persoon toestemming geeft zonder dwang of angst.

Men moet zich in een veilige omgeving bevinden waarin men nee kan zeggen zonder bang te hoeven zijn dat er daarna iets ergs zal gebeuren.

Goed geïnformeerd

Dit betekent dat alle deelnemers weten waar ze aan beginnen en welke gevolgen hun beslissing kan hebben.

Specifiek

Een persoon stemt in met een specifieke situatie op een specifiek moment.

Zodra de situatie of het tijdstip verandert, moet je opnieuw om toestemming vragen.

specifiek
per geval

Doorlopend

Het feit dat iemand ons toestemming geeft, betekent niet dat we die toestemming voor altijd van die persoon hebben.

Iemand kan zijn of haar toestemming op elk moment intrekken.

enthousiast

Toestemming moet gepaard gaan met positieve reacties of emoties.

Het betekent dat iemand het echt wil doen en ermee instemt.

enthousiast
blij

Hoe weet ik of iemand toestemming heeft gegeven?

De persoon zal ons **rechtstreeks** laten weten dat hij of zij een bepaald ding of een bepaalde activiteit wil, dat het in zijn of haar eigen belang is om dat te doen.

De persoon reageert enthousiast en positief.
Dat kunnen we afleiden uit zijn of haar gedrag.

enthousiast
opgewonden



Stilzwijgen



Instemming



Als je **niet zeker weet** of iemand iets wil, is het volkomen oké om **het te vragen**.

Bijvoorbeeld:

"Mag ik je hier aanraken?„

"Wil je dat ik je knuffel?"

"Mag ik doorgaan?"

"Vind je dit fijn?"

Om toestemming vragen is niet gênant.

Het is juist om dat te doen!

Als het antwoord aarzelend en onzeker is, is er geen toestemming.

Bijvoorbeeld:

„Ik weet het niet.“

„Zoals je wilt.“

„Misschien.“

Misschien is iemand gewoon bang om nee te zeggen.

Waarmee kan iemand instemmen?

In principe tot alles wat de persoon aangaat.

Op het gebied van seksualiteit en relaties bijvoorbeeld: of iemand hem of haar mag aanraken, kussen of knuffelen, of de ander mee uit mag vragen, of dat hij of zij seksuele activiteiten wil ondernemen.



Waarmee kan iemand instemmen?

Laten we niet vergeten dat als iemand bijvoorbeeld **dronken** is of **slaapt**, hij of zij geen geïnformeerde toestemming kan geven.



Leeftijd – Wetgeving

De meerderjarigheidsleeftijd (de leeftijd waarop je wettelijk seks mag hebben) verschilt per land.

In de Europese Unie ligt de meerderjarigheidsleeftijd tussen de 14 en 18 jaar.

Seks en de wet



Wat is geen toestemming, wat is weigering?

Een afwijzing is een afwijzing van een voorstel.

Voorbeelden:

Een voorstel:

„Wil je vandaag op een date gaan?”

„Nee, ik heb er vandaag geen zin in.”

Een afwijzing is het afwijzen van een verzoek.

Voorbeelden

Een verzoek:

„Ik zou graag eens tongzoenen proberen, wat vind je daarvan?”

“Nee, dat wil ik niet, ik vind het niet opwindend.”

Wat is niet-toestemming, wat is weigering?

Afwijzing is het afwijzen van het gedrag van iemand anders.

Voorbeelden:

De activiteiten van een ander:



"Ik ben nu een erotische film aan het kijken, wil je meekijken?"

"Nee, ik houd niet van dat soort films."

Wat is een weigering?

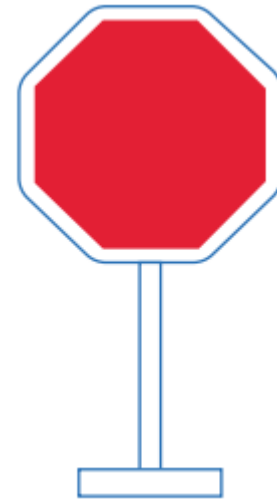


Het is een manier om aan te geven dat we iets niet willen.

Voorbeeld:

"Dat wil ik niet doen."

"Dat vind ik niet leuk."



NEE betekent altijd NEE!

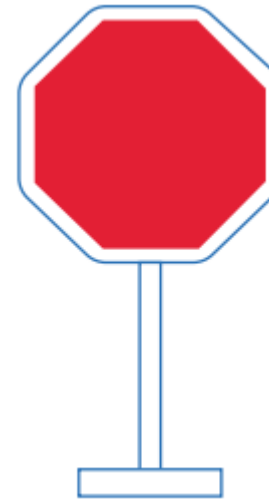
Hoe ziet een weigering eruit?

Afwijzing:



van een voorstel (bijv.: “Wil je vandaag
vandaag op een date?”)

"Nee, ik heb er vandaag geen zin in."



Hoe ziet een weigering eruit?



- Een 'NEE' in welke vorm dan ook. Bijvoorbeeld: 'Nee.' 'Nee, dank je.' 'Vandaag niet.'
- Iemand begint zich anders te gedragen dan voorheen.
- Hij of zij doet een stap opzij.
- Hij of zij haalt de hand van de vreemdeling van zijn of haar lichaam af.

Hoe ziet een weigering eruit?



Zelfs nadat iemand heeft ingestemd met een activiteit, kan er nog steeds sprake zijn van afwijzing.

Bijvoorbeeld

omdat je het niet meer leuk vindt,
omdat je het niet leuk vindt,
en je bent van gedachten veranderd.

Hoe ziet een afwijzing eruit?

Weigering door van gedachten te veranderen:



Iedereen heeft het recht om zijn of haar toestemming in te trekken en NEE te zeggen.

De ander moet dan onmiddellijk stoppen met met wat hij of zij aan het doen is.



Hoe weet ik of iemand het er niet mee eens is?



De persoon zegt ons **rechtstreeks** dat hij of zij het er niet mee eens is. De persoon reageert door zijn of haar gedrag te veranderen. Hij of zij kan plotseling nerveus of verdrietig worden, enz.

reageren
antwoord

anders handelen
dan voorheen

Als we niet zeker weten of de ander iets of een activiteit leuk vindt, kunnen we het beste rechtstreeks vragen om er zeker van te zijn:

zorg ervoor

wees er zeker van

Voorbeelden:

“Is alles in orde?”

“Vind je het niet leuk?”

Waar kan iemand het niet mee eens zijn?

Iemand kan in principe het oneens zijn met alles wat hem of haar betreft.



Je hebt het recht om het oneens te zijn, zelfs in een relatie.

Je hoeft bijvoorbeeld niet in te stemmen met een voorstel om seks te hebben met je partner.

reageren

reageren

anders handelen
dan voorheen

**We kunnen alles afwijzen,
wat ons een ongemakkelijk gevoel**



**Het is oké om nee te zeggen tegen
net zo goed als tegen een volwasse**



id

Ongemak

ongemak
er geen goed gevoel
bij hebben

Waar kan iemand het niet mee eens zijn?

Het is belangrijk om meningsverschillen te respecteren.



We kunnen bijvoorbeeld

- kunnen we een andere activiteit voorstellen,
- zeggen dat het oké is als de persoon iets niet wil,
- of vragen wat de ander wil.

respect

akkoord
het eens zijn

Activiteit

actie

Waar kan iemand het niet mee eens zijn?

Voorbeeld:



Als iemand mij vraagt of hij of zij mij op de wang mag kussen ter begroeting, dan kan ik zeggen:

"Nee, dank je wel."

En tegelijkertijd kan ik iets anders voorstellen:

"Maar we kunnen elkaar wel omhelzen als je dat wilt."

Waar kan iemand het niet mee eens zijn?



Niemand mag ons aanraken, tenzij we daar toestemming voor geven.
Als iemand ons NEE niet respecteert,
is het goed om dit aan iemand te vertellen die we vertr



Uitdrukking voor ja en nee

met taal (verbaal) of
met gezichtsuitdrukkingen,
gebaren (non-verbaal)



Oefening in groepjes v



Voorbeeldoefening – vragen:

- Hou je van een stukje chocolade?
- Mag ik je uitnodigen voor een ijsje?

Toestemming – mondeling (gesproken/gegebaard)

Dit betekent dat mensen zich uitdrukken met woorden en zinnen, d.w.z. door te spreken of gebaren te maken.

Druk jezelf uit met eenvoudige **woorden/gebaren**:



Verbale afwijzing (spreken/gebarentaal)



De persoon moet de activiteit die hij of zij gepland heeft, afmaken of niet beginnen.

Toestemming (gezichtsuitdrukkingen, gebaren)

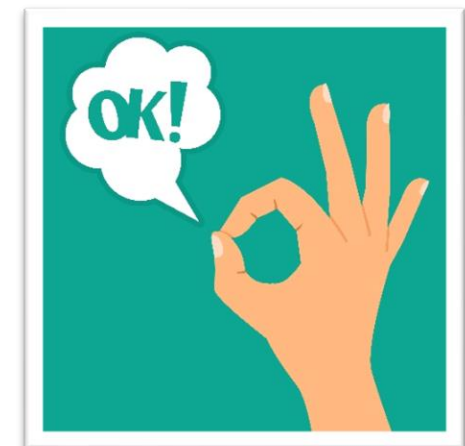
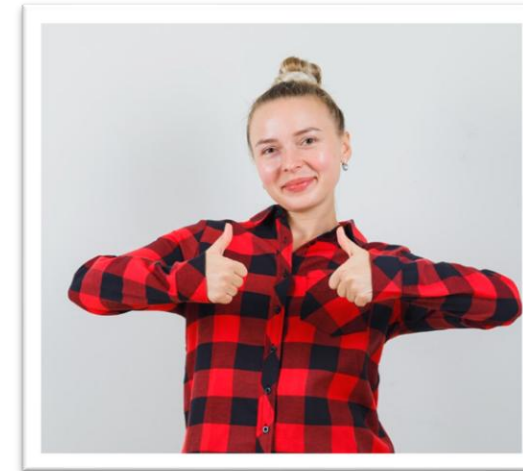
Laat zien dat je het goed vindt:

Ja, kom dichterbij.

Ja, dat wil ik.

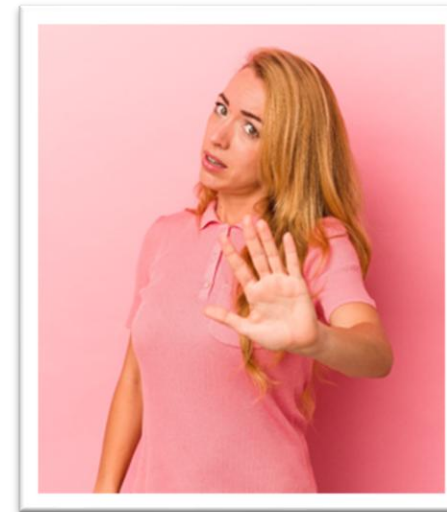


een knikje met het hoofd
een glimlach
een handgebaar
een houding



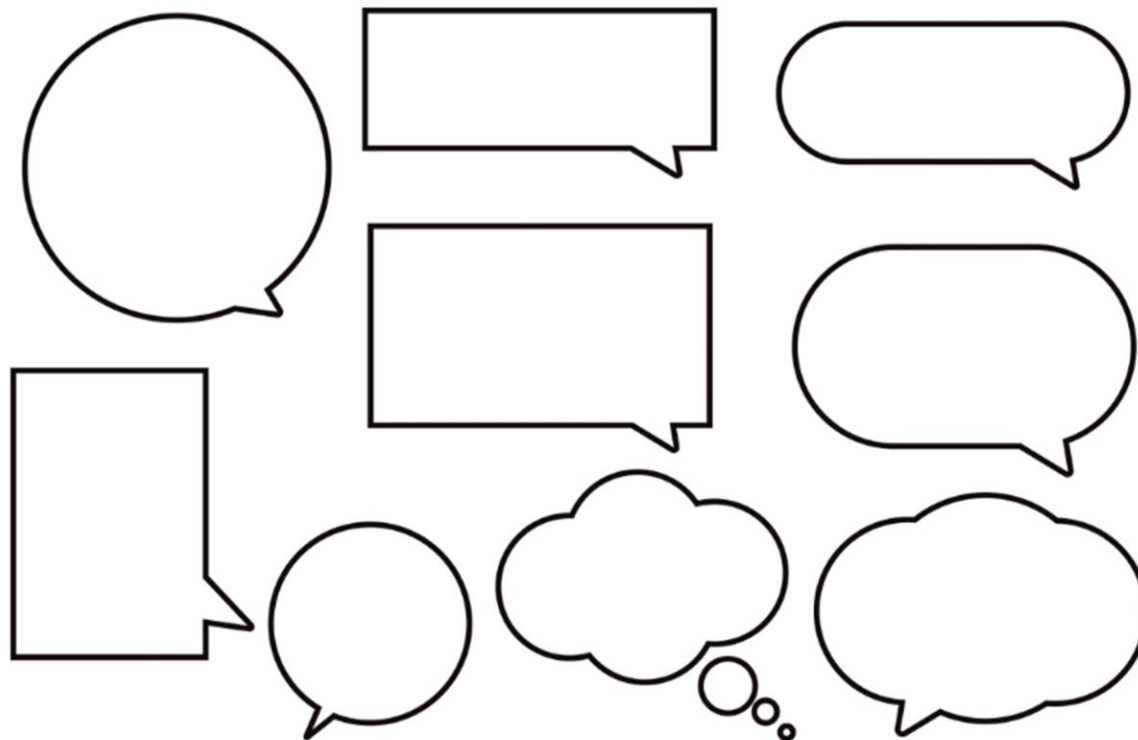
Afwijzing (gezichtsuitdrukkingen, gebaren)

Onthoud het woord NEE.
Druk jezelf uit met gezichtsuitdrukkingen
en gebaren.



dialogoog

Oefeningen



Wil je met mij uitgaan
met mij?



Kan een man
zo'n uitnodiging afwijzen?

Kunnen we aan de foto zien
of hij blij is
met de uitnodiging?



Image: © Sensoa - flag system

Hij gaat akkoord.
Wat zou hij kunnen
antwoorden?



Wil je bij me komen zitten?



Wat denk je ervan?



Voelt de vrouw zich op haar gemak of ongemakkelijk?

Hoe kun je dat zien?

Hoe kan de man het anders vragen?



Image: © Sensoa - flag system

Hoe kan de vrouw antwoorden?





Vind je het erg als ik je knuffel?



Het antwoord is NEE.

Wat moet hij nu doen?



Wat vind jij ervan?



Wil de man geknuffeld worden?

Welke signalen herken je dat duiden op een ja of een nee?



Image: © Sensoa - flag system

I wanted to ask you if you would go on a date with me?

Don't be angry, but no. I don't want to see anyone right now.



Hoe moet een vrouw reageren op afwijzing?

Zoek twee antwoorden.



Image: © Sensoa - flag system



Quiz