



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

MODULEPLAN EN INHOUD

KENNIS



Co-funded by
the European Union

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

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.



Co-funded by
the European Union



Modulplan	Bijdrage van de partner	
Partner	Unie neslyšících Brno, z.s.	Innosign
Titel van de module	Kennis	
Duur	6 uur	
Leerdoel doel	Aan het einde van deze module zijn de deelnemers in staat om: • De basisbegrippen van seksualiteit, seksuele diversiteit en persoonlijke identiteit begrijpen. • Basisemoties bij zichzelf en anderen herkennen en uiten. • Het belang van toestemming en grenzen in relaties uit te leggen. • Hun eigen behoeften en grenzen duidelijk en respectvol kenbaar te maken. • Praktische strategieën toepassen voor gezonde communicatie en zelfzorg. • Effectief gebruikmaken van educatief materiaal in de context van seksualiteit en seksuele voorlichting. • De betekenis van sleutelbegrippen op het gebied van seksualiteit begrijpen. • Onderscheid maken tussen gepaste en ongepaste aanrakingen. • Het belang van persoonlijke grenzen begrijpen en deze respecteren. • Verken methoden voor bescherming tijdens geslachtsgemeenschap. • De basisprincipes van bevruchting uitleggen. • Intieme lichaamsdelen herkennen en benoemen. • Leg de basisprincipes van intieme hygiëne uit.	



Co-funded by
the European Union



Belangrijke onderwerpen

- **Seksualiteit en het zelf:** inzicht in seksualiteit, identiteit, diversiteit en zelfbewustzijn
- **Emoties:** soorten, herkenning, uiting en communicatie
- **Toestemming en grenzen:** ja en nee zeggen, verbale en non-verbale signalen herkennen en omgaan met relaties
- **Aanraking:** het onderscheiden van gepaste en ongepaste aanrakingen, het begrijpen van grenzen en het respecteren van persoonlijke ruimte, specifieke aspecten van aanraking voor mensen met een gehoorbeperking
- **Veilige seks:** Verkennen van beschermingsmiddelen, basisprincipes van bevruchting, preventie en seksueel overdraagbare aandoeningen
- **Intieme zones en hygiëne:** Leren over intieme lichaamsdelen, hygiëneroutines en behoeften op het gebied van persoonlijke verzorging



Moduleplan	Bijdrage van de partner
Lesplan	1. Inleiding (30 min) • Welkom, overzicht van het programma en het vaststellen van groepsafspraken over respect en een veilige omgeving. • Korte ijsbreker: "Hoe voel je je op dit moment?" (met behulp van emoticons of kaarten). • Groepsdiscussie: Vraag de deelnemers of ze deze onderwerpen al eens eerder zijn tegengekomen en of ze hier ervaring mee hebben. • Activiteit: JA/NEE – een korte ijsbreker om contact te leggen en de sfeer te ontspannen. 2. Seksualiteit en ik (35 min) • Presentatie: Wat is seksualiteit? (Gebruik collages of kaarten als visuele ondersteuning.) • Uitleg: Seksuele geaardheid, genderidentiteit, seksuele voorkeuren, LGBT+-termen. • Activiteit: "Wie ben ik?" – Vragen voor zelfreflectie (favoriete dingen, identiteit, waarden), gevolgd door een groepsdiscussie. • Groepscollage of poster: "Wat betekent seksualiteit voor ons?" 3. Emoties (35 min) • Presentatie: Wat zijn emoties? Waarom zijn ze belangrijk? • Vragen over emoties: Speel in tweetallen of kleine groepjes na hoe verschillende emoties eruitzien en aanvoelen. De groep bedenkt hoe ze de vraag zouden stellen, afhankelijk van de emotie die ze voelen. • Activiteit: Koppel gezichtsuitdrukkingen/afbeeldingen aan emoties (vreugde, boosheid, verdriet, angst, verbazing, walging, liefde, schaamte, enz.).



Lesplan

- **Groepsgesprek:** “Wanneer heb je voor het laatst emotie X gevoeld?”

4. Ja en nee in relaties (35 min)

- **Presentatie:** Wat is toestemming? Waarom is het belangrijk?
- **Activiteit:** Rollenspel – oefenen met ‘ja’, ‘nee’ en ‘misschien’ zeggen in verschillende situaties (zowel verbaal als non-verbaal).
- **Discussie:** Hoe herken je of iemand zich op zijn gemak voelt of niet; wat te doen als je je ongemakkelijk voelt.
- **Quiz:** Gebruik deze aan het einde van dit onderdeel om de kennis te toetsen, individueel, in groepsverband of digitaal.
- Tips voor veilige communicatie en het stellen van grenzen.

5. Aanraking (35 min)

- **Opzet:** Presentatie + discussie.
- Passende en ongepaste aanrakingen.
- Inzicht in het belang van het respecteren van persoonlijke ruimte en het besef dat dit per persoon kan verschillen.
- Verschillen in aanraking tussen verschillende mensen: familie, vrienden, leraren, artsen.
- **Activiteiten:**
 - **Papieren figuur :** Deelnemers wijzen gepaste en ongepaste aanrakingen toe aan verschillende figuren (bijv. familie, vrienden, leraren).
 - **Discussie:** Gepaste en ongepaste aanrakingen: wat is belangrijk, wat moet je doen, enz.
- Verwijzingen naar de WP2/WP4-modules voor aanvullend materiaal.

6. Veilige seks (35 min)



Lesplan

- **Opzet:** Presentatie + brainstorm.
- Soorten bescherming tijdens seks – condooms, hormonale anticonceptie, andere methoden.
- Welke zijn alleen op recept verkrijgbaar (van een arts) en welke kun je vrij kopen?
- Welke seksueel overdraagbare aandoeningen ken je? Hoe kun je jezelf beschermen?
- **Activiteiten:**
 - **Beschermingsdoos:** De deelnemers kennis laten maken met verschillende beschermingsmethoden.
 - **Afbeelding plakken:** Plak de bijgevoegde afbeeldingen van voorbehoedsmiddelen in de rechterkolom.
- Verwijzingen naar de WP2/WP4-modules voor aanvullende inhoud.

7. Intieme zones en hygiëne (35 min)

- **Opzet:** Presentatie.
- De intieme lichaamsdelen bij mannen en vrouwen benoemen.
- Hoe de intieme lichaamsdelen eruitzien en hoe je ze moet verzorgen. Basisprincipes van intieme hygiëne en de juiste verzorging.
- **Activiteiten:**
 - **Intieme zones bij vrouwen en mannen:** de intieme zones bij vrouwen en mannen herkennen en beschrijven.
 - **Hygiënekit:** Bespreking van verschillende hygiëneproducten en hoe deze correct te gebruiken.
- Verwijzingen naar WP2/WP4-modules voor verdere verdieping.

8. Afsluitende quiz/reflectie/discussie (30 min)

- Afsluitende quiz
- **Groepsdiscussie:** Doornemen van de antwoorden en ophelderen van misverstanden.



Lesplan	• Reflectie: “Wat heb je geleerd? Wat verraste je? Was er een onderwerp dat je ongemakkelijk vond?” (Feedbackformulier met smiley’s voor reacties). • Mogelijkheid voor deelnemers om vragen te stellen. • JA/NEE-activiteit: Een terugblik en samenvatting van de belangrijkste onderwerpen van de training.
Benodigd materiaal	• Kaartjes of afbeeldingen die emoties weergeven • Flip-over of grote vellen papier en stiften • Tijdschriften, scharen en lijm (voor het maken van collages of posters) • Werkbladen • Pennen of potloden • Stickers of gekleurde pennen om dingen te markeren of te versieren • Papier met menselijke silhouetten (voor tastactiviteiten) • Bladen met praktijkscenario's • Computer • Safer-sex-set: condoom, anticonceptiepil, noodanticonceptiepil, pleister, pessarium, ring, crème, spiraaltje, beflapje (maak een model als sommige items niet beschikbaar zijn) • Hygiëneset: zeep, water, menstruatieproducten (maandverband, menstruatieondergoed, menstruatiecup, spons, tampon)



Moduleplan	Bijdrage van de partner
Integratie van dove rolmodellen	• Gebruik visueel materiaal en video's in gebarentaal. • Nodig een doof rolmodel uit om deel te nemen of laat korte videoclips zien waarin dove personen te zien zijn. Zorg ervoor dat alle instructies visueel duidelijk en toegankelijk zijn.
Aanpassing voor verschillende presentatievormen	• Online: Gebruik digitale werkbladen, breakout-ruimtes en virtuele whiteboards. • Grote groepen: Verdeel de deelnemers voor activiteiten in kleinere teams en wijs meer begeleiders aan voor toezicht. • Kleine groepen: Trek extra tijd uit voor het delen van ervaringen en discussie, ondersteun individueel werk, en één begeleider is meestal voldoende.
Aanvullende bronnen	• Educatieve video's (met ondertiteling en/of in gebarentaal) • Informatiefolders over emoties, seksualiteit en toestemming • Lijst met lokale hulpverleners



Inhoud	Beschrijving	Inhoud
Lesinhoud	Seksualiteit en ik Dit deel begeleidt deelnemers bij het verkennen van het concept seksualiteit, inclusief seksuele geaardheid, genderidentiteit en persoonlijke voorkeuren. Het doel is om zelfreflectie, respect voor diversiteit en een gezonde houding ten opzichte van seksualiteit te bevorderen.	Opmerking: Benadruk gedurende het hele programma het recht van iedereen om zich veilig en gerespecteerd te voelen, ongeacht hun identiteit of voorkeuren. Aan het begin is er een presentatie over het onderwerp "Wat is seksualiteit?", waarbij deelnemers hun ideeën delen en collages maken. Vervolgens zullen we basisbegrippen uitleggen, zoals seksuele geaardheid, genderidentiteit, seksuele voorkeur en LGBT+. • Er zullen ook vragen voor zelfreflectie aan bod komen, zoals: „Wie ben ik?“, „Wat vind ik leuk?“, „Waar voel ik me goed bij?“ Aan het einde zijn er activiteiten: ○ Groepscollage/poster: „Wat betekent seksualiteit voor ons?“ ○ Gesprek over respect, privacy en communicatie over seksualiteit.
Lesinhoud	Emoties Dit onderdeel helpt deelnemers om verschillende emoties te herkennen, te benoemen en uit te drukken. Het doel is om het emotionele bewustzijn te vergroten, te begrijpen dat iedereen dingen anders ervaart, en	Eerst zullen we met behulp van de presentatie de basisemoties introduceren: vreugde, verdriet, woede, angst, walging, verbazing, liefde, schaamte en andere. Vervolgens bespreken we hoe emoties tot uiting komen – bijvoorbeeld via gezichtsuitdrukkingen, lichaamsbewegingen of de toon van de stem. We zullen dit ook demonstreren. Daarna volgen er activiteiten: ○ Afbeeldingen/gezichten koppelen aan emoties.



	gezonde manieren te leren om over gevoelens te communiceren.	○ Rollenspel: hoe zou je aan iemand vragen hoe hij of zij zich voelt? ○ Persoonlijke ervaringen delen: "Wanneer heb je deze emotie voor het laatst gevoeld?" Tot slot volgt er een groepsdiscussie over waarom het oké is om alle emoties te voelen en hoe belangrijk het is om de gevoelens van anderen te respecteren.
Lesinhoud	Ja en nee in relaties Dit onderdeel richt zich op toestemming, grenzen en gezonde communicatie in relaties. Deelnemers leren hoe ze toestemming of weigering kunnen uiten, verbale en non-verbale signalen kunnen herkennen en op een veilige manier met ongemakkelijke situaties kunnen omgaan.	Laten we eerst het concept van toestemming uitleggen – wat het betekent en waarom het belangrijk is. Vervolgens laten we je verschillende manieren zien om 'ja' of 'nee' te zeggen – met woorden, gebaren en gedrag. We zullen dit demonstreren aan de hand van activiteiten: ○ Rollenspelscenario's: oefenen hoe je ja, nee en misschien zegt. ○ Groepsdiscussie: 'Hoe kun je zien of iemand zich op zijn gemak voelt of niet?' ○ Wat te doen als jij of iemand anders zich ongemakkelijk of onveilig voelt. Benadruk tot slot het belang van het respecteren van grenzen, het vragen om toestemming en het open en vriendelijk communiceren.



Lesinhoud	Aanraking Dit onderdeel richt zich op gepast en ongepast aanraken, het begrijpen van persoonlijke grenzen en het beseft dat het comfortniveau voor iedereen verschilt, met specifieke aandacht voor aanraking bij mensen met een gehoorbeperking	Eerst is er een presentatie. Hierin wordt uitgelegd hoe je persoonlijke grenzen kunt herkennen en respecteren in situaties waarbij aanraking een rol speelt. Er wordt duidelijk gemaakt dat gepaste aanraking afhangt van toestemming, de context en hoe iemand zich voelt, en dat iedereen het recht heeft om 'nee' te zeggen, zelfs tegen iemand die je goed kent. De module legt de nadruk op respect, duidelijke communicatie en reflectie op je eigen grenzen en comfortzones. Aan het einde volgen er activiteiten: • Papieren figuur • Discussie
Lesinhoud	Veilige seks Dit onderdeel is bedoeld om de kennis van de deelnemers over verschillende vormen van bescherming tijdens seks, het juiste gebruik ervan en het belang van het voorkomen van seksueel overdraagbare aandoeningen te vergroten.	Vandaag bekijken we samen de presentatie over veilige seks – hoe je jezelf kunt beschermen tegen ongewenste zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen. Om het meer dan alleen theorie te maken, heb ik een doos met beschermingsmiddelen voor jullie meegenomen. Daarin vinden jullie verschillende methoden en hulpmiddelen die jullie kunnen oppakken, bekijken en zien hoe ze eruitzien. Het doel is niet dat jullie meteen de exacte gebruiksaanwijzingen kennen – maar dat we samen praten over wat we weten over deze hulpmiddelen, hoe we ze zien en wat er in ons opkomt als we eraan denken. De bijeenkomst van vandaag draait om het delen van ideeën, ervaringen en vragen, zonder oordeel of schaamte. Laten we dus samen de doos openmaken en kijken wat we kunnen gebruiken voor veiliger seks.



		Aan het einde volgt er een activiteit – voeg de afbeelding toe.
Lesinhoud	Intieme lichaamsdelen en hygiëne Dit onderdeel versterkt de kennis van de deelnemers over intieme lichaamsdelen, het begrip van hun functies en het belang van goede hygiëne.	Vandaag bespreken we een onderwerp dat voor ons allemaal belangrijk is, maar waar vaak niet openlijk over wordt gesproken: intieme lichaamsdelen en de hygiëne daarvan. Samen zullen we bespreken wat we eigenlijk bedoelen met intieme lichaamsdelen, hoe deze bij vrouwen en mannen van elkaar verschillen, en waarom de verzorging ervan niet alleen belangrijk is voor onze gezondheid, maar ook voor ons welzijn en zelfvertrouwen. We zullen de basisprincipes van hygiëne uitleggen, enkele interessante feiten over het menselijk lichaam delen en tips geven over hoe je onaangename problemen zoals ontstekingen of irritatie kunt voorkomen. Het doel is niet om iemand in verlegenheid te brengen of te veroordelen, maar om openlijk te praten over zaken die ons allemaal aangaan. Als je tijdens de presentatie vragen hebt, stel ze dan gerust – dit is een plek om ervaringen te delen en te leren. • Ga vervolgens verder met de presentatie en neem deze samen door. Dit zijn de activiteiten: • Intieme zones bij vrouwen en mannen • Hygiënebox



Co-funded by
the European Union



Samenvatting van de video		
--------------------------------------	--	--



Inhoud	Beschrijving	Inhoud
Activiteit	Korte ijsbreker	In deze korte ijsbreker kiezen deelnemers een emotiekaart die weergeeft hoe ze zich op dit moment voelen. Ze kunnen vrijwillig uitleggen waarom ze deze kaart hebben gekozen en hoe de emotie zich in hun lichaam manifesteert. Daarna volgt een korte discussie over hoe emoties communicatie, grenzen en besluitvorming beïnvloeden, wat leidt naar het onderwerp toestemming.
	Ja/Nee	Deelnemers verplaatsen zich tussen de 'JA'- en 'NEE'-zijden van de ruimte in reactie op uitspraken over emoties, seksualiteit, toestemming, aanraking, hygiëne en veilige seks, gevolgd door korte uitleg en verduidelijking door de begeleider.
	Seksualiteit en ik Creatieve en reflectieve activiteiten waarmee deelnemers het concept van seksualiteit en persoonlijke identiteit kunnen verkennen, terwijl acceptatie en respect voor diversiteit worden bevorderd.	• Werkblad voor zelfreflectie: Beantwoord vragen als 'Wie ben ik?', 'Waar voel ik me goed bij?', 'Wat vind ik belangrijk in relaties?' • Collage of poster maken: Maak een collage of poster met afbeeldingen, woorden en symbolen om uit te drukken wat seksualiteit voor hen betekent. • Groepsbespreking: presenteer de collages of posters en bespreek overeenkomsten en verschillen, waarbij de nadruk ligt op diversiteit en respect.
	Emoties Activiteiten die deelnemers helpen	• Emotiekaarten: Koppel afbeeldingen of emoji-kaarten aan verschillende emoties.



	emoties bij zichzelf en anderen te herkennen, uit te drukken en te begrijpen. Het doel is het opbouwen van emotionele e woordenschat, empathie en vertrouwen in emotionele communicatie.	• Rollenspel: Speel in tweetallen of kleine groepen verschillende emoties en vragen na • Groepsdiscussie: Deel voorbeelden van momenten waarop deelnemers bepaalde emoties voelden en bespreek hoe ze die uitdrukten. • Collage: Maak met knipsels uit tijdschriften of tekeningen een groeps collage of -tekening die verschillende emoties weergeeft.
	Ja en nee in relaties Praktische activiteiten om deelnemers te helpen toestemming te begrijpen, het stellen van grenzen te oefenen en verschillende manieren te herkennen om instemming of afkeuring uit te drukken.	• Rollenspel-scenario's: Oefen met het zeggen van 'ja', 'nee' en 'misschien' in verschillende situaties binnen relaties of vriendschappen (met zowel verbale als non-verbale signalen). • Signalen oefenen: Identificeer en speel non-verbale signalen van toestemming en weigering na (bijv. knikken, een stap achteruit doen, oogcontact vermijden). • Discussie: Bespreek waarom het belangrijk is om grenzen te respecteren en wat je moet doen als jij of iemand anders zich ongemakkelijk voelt. • Quiz: Gebruik korte vragen of een Kahoot-quiz om de belangrijkste concepten over toestemming en grenzen te herhalen.
	Aanraking Activiteiten die zijn ontworpen om deelnemers te helpen persoonlijke grenzen te	• Activiteit – papieren figuur: Deelnemers markeren op een papieren figuur welke aanrakingen op hun eigen lichaam zijn toegestaan (groen) en niet zijn toegestaan (rood), zowel door dierbaren als door vreemden, gevolgd door een korte



	begrijpen, bewust te worden van hun eigen lichaam en onderscheid te maken tussen gepaste en ongepaste aanraking. Het doel is om te leren hoe je ongemakkelijke situaties kunt herkennen en daar assertief en veilig op kunt reageren.	discussie, waarbij de docent zorgt voor tact, vrijwillige inbreng en respect voor verschillende antwoorden. • Discussie: Deelnemers worden in twee groepen verdeeld, elk met een eigen reeks vragen om voor te lezen en te bespreken onder begeleiding van een docent die de discussie leidt en vooraf voorbereide standpunten en situaties introduceert.
	Veilige seks Interactieve en praktische activiteiten die een open dialoog stimuleren en de verlegenheid rond gevoelige onderwerpen verminderen. De nadruk ligt op het vergroten van de kennis over bescherming en het voorkomen van soa's.	• Beschermingsdoos: Deelnemers verkennen een 'beschermingsdoos' met verschillende anticonceptiemethoden en bespreken de voor- en nadelen, risico's, mythes en uitdagingen met betrekking tot veilige seks en preventie. • De plaatjes plakken: Deelnemers plaatsen plaatjes in de juiste kolom, afhankelijk van of de methode bescherming biedt tegen zwangerschap, seksueel overdraagbare aandoeningen of beide.
	Intieme zones en hygiëne De activiteiten zijn gericht op praktisch inzicht in intieme hygiëne en lichaamsverzorging, met name tijdens de puberteit, om gezonde	• Intieme zones bij vrouwen en mannen: Deelnemers benoemen en beschrijven de intieme lichaamsdelen van mannen en vrouwen op werkbladen, gevolgd door een begeleide bespreking en reflectie over het belang van de juiste terminologie, persoonlijke gezondheid en respectvolle communicatie in een veilige omgeving. • Hygiënekist: Deelnemers verkennen een 'hygiënekist' met producten voor intieme verzorging voor vrouwen en mannen en bespreken het doel, het juiste gebruik, het



	gewoonten te bevorderen en stigma weg te nemen.	onderhoud en de rol ervan bij het voorkomen van infecties en het ondersteunen van de persoonlijke gezondheid.
Beoordeling	Het doel van de beoordeling is na te gaan in hoeverre deelnemers de hoofdthema's van de module – emoties, seksualiteit en toestemming in relaties – begrijpen en toepassen. De beoordeling maakt gebruik van een combinatie van observatie, groepsactiviteiten en een afsluitende quiz om ervoor te zorgen dat de leerdoelen op een toegankelijke en ondersteunende manier worden bereikt.	Beoordelingsmethoden Observatie en deelname: Facilitators observeren en noteren hoe deelnemers deelnemen aan activiteiten (zoals rollenspellen, groepsdiscussies en creatieve opdrachten) en of ze emoties en grenzen kunnen herkennen, uiten en respecteren. Groepsgesprekken: Deelnemers beschrijven voorbeelden uit hun eigen leven, delen hun gevoelens en bespreken scenario's met betrekking tot emoties, seksualiteit en toestemming. Creatieve uitingen: Beoordeel collages, posters of werkbladen waarin deelnemers nadenken over wat seksualiteit voor hen betekent of waarin ze verschillende emoties uitbeelden. Eindtoets: Een korte schriftelijke of mondelinge quiz op basis van het verstrekte bestand "Final Quiz.PPT". Deze bevat meerkeuzevragen, open vragen en scenario-vragen over belangrijke onderwerpen uit de module, zoals het herkennen van emoties, het begrijpen van seksualiteit, toestemming, grenzen, gepast/ongepast aanraken en hygiëne.



Co-funded by
the European Union



		Zelfreflectie: Aan het einde van de sessie geven de deelnemers feedback over wat ze hebben geleerd, wat hen heeft verrast en of er onderwerpen waren waar ze zich ongemakkelijk bij voelden. Dit kan gebeuren met woorden of met feedbackformulieren met smiley's.
--	--	---