

# Team PHneutraal

Interactieve theater trainingen voor de onderwijsdriehoek: leerlingen /schoolteams /ouders



## De theaterworkshop Seks en zo?! (duur: 1 lesuur)

### Klaar voor theater? Voorbereiding op de theaterworkshop!

- ✓ Je mobiele telefoon zet je uit tijdens de voorstelling
- ✓ Je bent stil tijdens de scènes en mag na afloop reageren
- ✓ Je mag tussendoor niet eten/drinken of naar het toilet

### Klaar in de klas? Een goede voorbereiding is het halve werk!

Een open houding van de mentor bevordert een fijne sfeer en betrokkenheid van de klas. Zo kunt u het thema bespreken via deze lesbrief, die u vooraf of achteraf kunt gebruiken

### Kom maar op? Een open communicatie vanuit hoofd en hart!

Leg je verwachtingen uit. Leerlingen tonen respect door elkaar uit te laten praten. We hoeven het niet eens te zijn, maar we tonen respect voor elkaars mening en gevoelens.

### Samen leren? Wat je met plezier leert, vergeet je nooit meer!

Wat speelt er in deze klas? U kunt uit de lesbrief het materiaal kiezen, dat u goed vindt passen.

## De lesbrief: Wensen en grenzen

Het doel van de lesbrief is om leerlingen te stimuleren in hun persoonlijke- en sociale vorming.

### Deze lesbrief bevat 6 pagina's:

- ✓ Seksualiteit wensen
- ✓ Seksualiteit grenzen
- ✓ Praten over seksualiteit
- ✓ Les Grenzen (1 uur)
- ✓ Ik boodschap

### Thema: Grenzen stellen

Les opbouw:

- ✓ Individuele start: 10 minuten
- ✓ Duo's: 10 minuten
- ✓ Groepjes: 15 minuten
- ✓ Reflectie klas: 15 minuten

Na deze les(sen):

- ✓ Weet jij dat seksualiteit een onderwerp is waar je gewoon samen over kunt praten
- ✓ Weet jij dat iedereen eigen ideeën, wensen, verlangens, beperkingen en grenzen heeft
- ✓ Weet jij manieren om je grenzen aan te geven en je behoeftes uit te spreken

# Seksualiteit: Wensen

*Hoe weet je zeker wat je wilt? Onderzoek het!  
Hoe maak je duidelijk wat je wilt? Zeg het!*



## Seksualiteit hoort erbij

Veel mensen, zowel kinderen, jongeren als volwassenen vinden het moeilijk over seksualiteit te praten omdat er veel taboes zijn en omdat het heel persoonlijk en intiem kan zijn. Toch is het belangrijk om seksualiteit bespreekbaar te maken. Seksuele voorlichting in de klas is zeker zinvol. En het is ook heel belangrijk om je gevoelens en mening te kunnen uiten naar elkaar.

### Jongeren hebben **recht** op seksuele vorming.

Informatie over relaties en seksualiteit is een universeel mensenrecht.



### Seksuele vorming **zorgt ervoor dat:**



taboes zoals abortus of soa bespreekbaar worden



anticonceptie beter gebruikt wordt



jongeren grenzen kunnen aangeven en respecteren

## Diversiteit in seksualiteit

Je seksuele voorkeuren zijn heel persoonlijk. Neem rustig de tijd om die te onderzoeken. Wanneer jij aan seks toe bent, weet alleen jij zelf. Je achtergrond en religie kunnen een belangrijke rol spelen. Wat je ook kiest, het is jouw lichaam en jouw keuze. Je kunt veel plezier aan seksualiteit beleven als jij je veilig en vertrouwd voelt met iemand. Ken je eigen wensen en grenzen en maak ze duidelijk aan een ander. Je respecteert elkaar, ja is oké en nee is ook oké.



# Seksualiteit: Grenzen

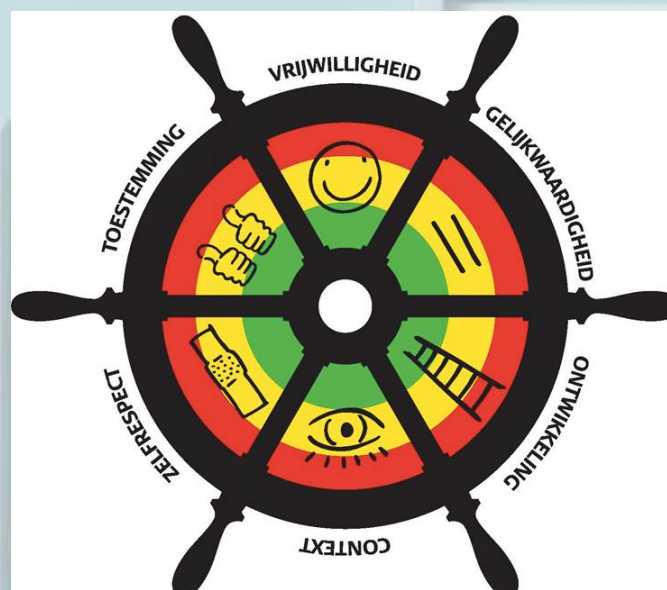


*Hoe weet je waar jouw grens ligt? Het vlaggensysteem!  
Hoe maak je duidelijk wat je niet wilt? De Ik-boodschap!*

## Het vlaggensysteem

Het Sensoa Vlaggensysteem is een in België ontwikkelde methodiek om seksueel gedrag in te schatten en gepast te reageren. Aan de hand van 6 criteria kun je seksueel gedrag indelen in 4 categorieën, van oké naar helemaal niet oké. Ze zijn aangeduid met verschillende kleuren vlaggen. Bij elke vlag krijg je een aangepaste reactie voorgesteld. Lees maar eens door.

Criterion	Groene vlag	Gele vlag	Rode vlag	Zwarte vlag
<b>Wederzijds</b> 	Alle partijen beleven er plezier aan	Onduidelijk of alle partijen er plezier aan beleven	Enmalig geen plezier bij een van de partijen	Vaker geen plezier bij een van de partijen
<b>Gelijkwaardig</b> 	Evenwaardige partners	Lichte ongelijkwaardigheid in leeftijd, intelligentie, ...	Enmalig gebruik van manipulatie, chantage, machtspositie	herhaaldelijk gebruik van manipulatie, chantage, machtspositie, agressie, geweld of ermee dreigen
<b>Context adequaat (gedrag klopt in de omgeving)</b> 	gedrag stoort niemand	Gezien de context is het eenmalige gedrag licht aanstootgevend (onbeleefd)	Gedrag is erger aanstootgevend (kwetsend of beledigend) en helemaal niet meer aangepast aan de context	het herhaaldelijk gedrag is zwaar aanstootgevend (shockerend)
<b>Zelfrespect (breng je jezelf in moeilijkheden door dit gedrag?)</b> 	zelfrespect is voldoende	Gedrag kan zelfbeschadigend zijn	gedrag heeft fysieke, emotionele of psychologische schade als gevolg	gedrag heeft zware fysieke, emotionele of psychologische schade als gevolg





# Praten over seksualiteit

*Hoe weet je zeker wat je wil? Eerlijk zijn!  
Hoe maak je duidelijk wat je wilt? Spreek het uit!!*



**PICKASOLL:** Een methodiek voor goede afspraken over de gespreksvoering over seksualiteit.

**P** — **• PRIVACY**  
Persoonlijke informatie is vertrouwelijk en blijft binnen de groep.

**I** — **• IK- VORM**  
Je praat over jezelf, je eigen gevoelens, ervaringen en opvattingen. Wees open en eerlijk in wat je vertelt.

**C** — **• CULTUUR**  
Culturen kunnen op verschillende wijzes omgaan met seks en relaties. Cultuur kan zowel verwijzen naar je afkomst, je religie als je thuiscultuur. Verschillen benoemen mag, veroordelen niet.

**K** — **• KIES**  
Kies wat je wel en niet vertelt. Niet alles is voor alle oren bedoeld. Je mag je gevoelens en gedachten voor jezelf houden.

**A** — **• ACTIEF**  
Wees actief in het groepsgebeuren. Je krijgt de kans om zelf te bepalen waarover het gaat. Wacht dus niet af tot iemand anders iets inbrengt.

**S** — **• SEKSUALITEIT**  
Seksualiteit is een zeer ruim begrip en iedereen gaat er anders mee om. Je kan er ook over meepraten als je nog nooit gevreeën hebt. Je hebt er vast al eens over nagedacht of je seksueel aangetrokken voelt tot iemand. Er kunnen grote verschillen zijn in de wijze waarop mensen met seks omgaan.

**O** — **• ORIËNTATIE**  
Mensen kunnen heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch of biseksueel zijn. Welke seksuele oriëntatie je ook hebt, iedereen is uniek en verdient respect.

**L** — **• LUISTEREN.**  
Luisteren is belangrijk, niet alleen praten.

**• LACHEN**  
Humor is belangrijk. Het is soms een middel om geladen onderwerpen te ontmijnen. Utlachen kan niet.

# Les Grenzen (1 uur)

## Hoe stel jij een grens? Hoe maak jij iets duidelijk?

a. Individuele start:	10 minuten	c. Overleg groepjes:	15 minuten
b. In duo's werken:	10 minuten	d. Reflectie met klas:	15 minuten
Benodigdheden:	Pickasoll-model Ik-boodschap		

- Bespreek kort met de klas vooraf de theorie en **het Pickasoll-model**

**a. Individueel (10 minuten):** Deze vragen beantwoord jij voor jezelf (*in stilte*).

Hoe goed ken jij je eigen grenzen?	
Wat gebeurt er met jou als iemand over jouw grens heen gaat?	
Kun jij duidelijk je wensen kenbaar maken? Hoe doe jij dat?	

**b. Duo's (10 minuten):** Deze oefening voer jij uit met je klasgenoot (*zacht praten*).

Nodig: werkblad [Praten over seksualiteit Pickasoll-model](#)

Lees de lijst goed door en bespreek met zijn tweeën je eigen seksuele wensen en grenzen.


**c. Groepjes (15 minuten):** De Ik-boodschap oefen je in groepjes ( 4/5 lln.) (*hardop praten*).

Nodig: werkblad [Ik-boodschap](#)

Als je een wens en grens aangeeft, gebruik je de Ik-boodschap voor een goede communicatie

### Wat voor boodschap geef je?


**jij - boodschap**



Jij praat te hard

➔

**ik-boodschap**



Ik kan me niet concentreren als ik je zo hoor praten

Oefen met je groepje de **IK-boodschap** in deze situaties en verzin zelf nog meer:

- iemand praat steeds door je heen
- iemand pakt jouw chips/ drinken af
- iemand houdt zich niet aan een afspraak
- iemand scheldt een klasgenoot uit
- iemand wil weer huiswerk overschrijven
- iemand legt ineens een hand op je been
- iemand wil met je zoenen, die stinkt

**d. Reflectie klas (15 minuten):** Bespreking met de hele klas.

- Hoe gaat het praten met elkaar vanuit het Pickasoll model?
- Lukt het je om de IK-boodschap in 4 stappen te oefenen?
  - Waarom is de Ik-boodschap zo belangrijk?
- ✓ TOPS: Wat gaat er nu al goed bij de wensen/grenzen in onze klas?
- ✓ TIPS: Wat zou er nog beter kunnen bij de wensen/grenzen in onze klas?

# IK-boodschap

Als je duidelijk in 4 stappen communiceert vanuit de IK-boodschap, geef je een ander je **grens en wens** aan

**Als** (situatie).....,

**dan voel ik mij** (emotie).....,

**omdat** (gevolg).....

**Ik zou het fijn vinden** (behoefte)

.....

---

## Voorbeeld:

Als (situatie) de docent de klas onverwachts een toets geeft  
dan voel ik mij (emotie) opgelaten/ gestrest/ boos/ machteloos,  
omdat (gevolg) ik denk dat ik het niet kan/ ik de stof niet goed ken.  
Ik zou het fijn vinden (behoefte) als toetsen in Magister staan gepland