

Positieve Seksuele Vorming – Wat vind ik fijn?

Handreiking

Aandacht voor positieve relationele en
seksuele vorming in het basisonderwijs



Slu
seksueel
welzijn
nl

Rutgers Expertisecentrum
seksualiteit

Inhoud

1. Waarom positieve seksuele vorming?	3
2. Wat is positieve seksuele vorming?	5
3. Hoe maak je positieve seksualiteit bespreekbaar?	6
4. Welke onderwerpen kun je behandelen?	8
5. Vragen van leerkrachten en ouders	14
6. Tips voor leerkrachten	18

Meer informatie

1. Waarom positieve seksuele vorming?

Het is belangrijk om in het basisonderwijs aandacht te besteden aan wat kinderen fijn vinden. Weten wat je in het leven fijn of niet fijn vindt en wel of niet wilt, en in staat zijn om daar woorden aan te geven, is een belangrijke vaardigheid in de ontwikkeling van je autonomie. Autonome mensen kunnen voor zichzelf opkomen en begrijpen dat wat je wilt of fijn vindt voor iedereen verschillend kan zijn. Daarom is autonomie niet alleen belangrijk in het leven zelf en in alle soorten sociale relaties, maar ook in intieme en seksuele relaties.

Om in stapjes te kunnen ontdekken wat jij wil en positieve ervaringen op te kunnen doen met relaties en seksualiteit, is het belangrijk om van jongs af aan stil te staan bij de vraag: wat vind ik fijn? Wanneer kinderen in het basisonderwijs vanuit een positieve boodschap leren over hun lijf, relaties en seksualiteit, weten ze beter wat zij zelf fijn vinden en wat niet. En leren ze hoe ze daarover kunnen communiceren. Positieve seksuele vorming geeft leerlingen daarom een belangrijke basis voor een gezonde seksuele ontwikkeling. Ook in relatie tot anderen: het ondersteunt de boodschap dat seksuele interacties ook voor anderen plezierig moeten zijn.

Preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag

Door positieve seksuele vorming in het basisonderwijs zijn leerlingen op latere leeftijd beter in staat om voor zichzelf op te komen (Kettrey, 2018). **"Pas wanneer je weet hoe een 'ja' voelt, kun je ook 'nee' zeggen"**, zei Ellen Laan, seksuoloog, hoogleraar seksuele gezondheid en oprichter Seksueel Welzijn Nederland (1962-2022), daarover. Leerlingen die van jongs af aan op een positieve manier over relaties en seksualiteit leren, hebben plezierigere eerste seksuele ervaringen omdat ze van te voren hebben kunnen bedenken wat voor hen een plezierige eerste seksuele ervaring zou zijn (Boydell et al., 2021) en hebben minder negatieve seksuele ervaringen. Ook hangt positieve seksuele vorming samen met beter gebruik van voorbehoedsmiddelen en het voorkomen van ongewenste zwangerschappen en soa's, blijkt uit onderzoek (Zaneva et al., 2021).



Gendergelijkheid en diversiteit

Leerkrachten zijn soms geneigd meiden te beschermen en met hen vooral de risico's van seks te bespreken, zoals onbedoelde zwangerschap en seksuele grensoverschrijding. Over de plezierige kanten van seks worden meestal vooral de jongens aangesproken. Hiermee houden we onbedoeld genderstereotype opvattingen in stand, zoals 'seks is vooral iets voor jongens' en 'seks is iets waar meiden voor op moeten passen'. Het versterkt het idee dat jongens meiden moeten overhalen tot seks, een boodschap die dwang en grensoverschrijding tot gevolg kan hebben. Het is belangrijk jongens en meiden allebei evenredig aan te spreken en verantwoordelijk te maken voor zowel het plezier als de risico's. Mannen en vrouwen lijken in seksueel opzicht (zowel fysiek als mentaal) meer op elkaar dan dat ze van elkaar verschillen. **Geef leerlingen daarom de boodschap mee dat meiden en jongens ook in seksueel opzicht gelijk zijn aan elkaar.** Deze boodschap draagt bij aan meer gendergelijkheid en wederzijds respect.

Sekse, seksuele en genderdiversiteit

Steeds vaker wordt diversiteit in sekse, gender en seksualiteit meegenomen in het lesgeven over relaties en seksualiteit. In deze [handreiking](#) ligt de nadruk op gendergelijkheid tussen meiden en jongens, omdat het verschil in hoe jongens en meiden aangesproken worden als het gaat om seksualiteit groot is. Dat betekent niet dat diversiteit vergeten moet worden. Sterker nog: respectvolle aandacht voor sekse, gender en seksuele diversiteit draagt bij aan een veilig schoolklimaat waarin kinderen met allerlei verschillende achtergronden geaccepteerd worden. Als er in relationele vorming ook aandacht is voor de diversiteit in sekse, seksualiteit en gender op jonge leeftijd draagt dat bij aan de gezonde seksuele ontwikkeling van kinderen en zorgt dat ervoor dat zij later positieve seksualiteitsbelevingen kunnen hebben. Het bevordert het welzijn en de seksuele gezondheid. Wil je meer lezen over het belang van aandacht voor seksuele diversiteit in het basisonderwijs? Lees de [handreiking](#).

"Om verschillen tussen mannen en vrouwen in seksueel plezier te verkleinen, moet relationele en seksuele vorming ingaan op seksueel plezier en manieren waarop dat ervaren kan worden. Aandacht voor diversiteit met betrekking tot genders en seksuele oriëntaties is daarom een essentieel onderdeel van positieve seksuele vorming. Dit is vooral nodig om de impact te verminderen van heteronormativiteit, van de focus van geslachtsgemeenschap, van slut shaming van meisjes en van de dubbele moraal." (Ellen Laan en Rik van Lunsen in 'De waarheid over seks', 2023).

Veilig en sociaal school- en klassenklimaat

Door positieve seksuele vorming krijgen leerlingen niet alleen kennis over hun eigen lichaam, relaties en seksualiteit, maar leren zij ook respectvol met elkaar om te gaan. Dit draagt bij aan een samenleving waarin jongeren respect hebben voor elkaars wensen en grenzen en begrip hebben voor diversiteit in de breedste zin van het woord.

2. Wat is positieve seksuele vorming?

Bij positieve seksuele vorming in het basisonderwijs geef je les over relaties en seksualiteit vanuit een positieve boodschap. Je behandelt relaties, intimiteit en seksualiteit als een essentieel onderdeel van het leven, dat plezier geeft, geluk kan vergroten en waar we genegenheid en liefde mee kunnen uitdrukken.

Kinderen mogen leren dat het doel van seks, naast een kindwens, vooral plezier is. Daarvoor is het goed als kinderen weten wat zij zelf fijn vinden en moeten zij hun eigen plezier net zo belangrijk vinden als dat van een ander. Daarvoor moeten zij de kans krijgen om in stapjes te ontdekken wat ze willen, om erachter te komen wat hun seksuele voorkeuren zijn, op wie ze wel of niet vallen en waar ze ja tegen zouden willen zeggen. (Ellen Laan en Rik van Lunsen in 'De waarheid over seks', 2023).

“Positieve seksuele vorming is voor mij lesgeven over wensen en grenzen, met de nadruk op wensen. Bijvoorbeeld: welke aanraking vind je fijn? Wie mag jou een knuffel of een kus geven? Wat vind je fijn aan een knuffel? Zijn er nog andere manieren om te laten merken dat je iemand lief vindt? En hoe geef je dat aan en hoe weet je dat van de ander?” (Leerkracht BO)

Positieve seksuele vorming begint bij wensen en plezier, in plaats van grenzen en risico's. **Geef leerlingen mee dat relaties, intimiteit en seksualiteit plezierig horen te zijn en niet iets waar je je voor hoeft te schamen of bang voor hoeft te zijn.** Relaties en seksualiteit zitten niet vol gevaren waarvoor je moet oppassen, het hoort bij ieders leven. Soms kun je negatieve of tegenvallende ervaringen hebben, maar daar kun je van leren hoe je het daarna leuker en beter kunt maken.

Door seksualiteit op een open en positieve manier te bespreken, haal je het taboe eraf en schep je ruimte voor leerlingen om hier openlijk vragen over te stellen. Een positieve insteek betekent niet dat je de risico's negeert, maar in plaats van negatieve uitkomsten en gevaren te benadrukken, geef je de leerlingen mee dat relationele en seksuele ervaringen vooral positief zouden moeten zijn. Hiervoor is het van belang eerst je eigen normen en waarden over seksualiteit onder de loep te nemen. Wat heb je zelf meegekregen aan positieve of negatieve boodschappen en hoe zijn jouw eigen seksuele ontwikkeling en opvoeding van invloed op je huidige normen en waarden over seks en de manier waarop je hierover lesgeeft (je pedagogische vakmanschap)? Lees meer hierover bij de [pedagogische wegwijzers van Stichting School en Veiligheid](#).

3. Hoe maak je positieve seksualiteit bespreekbaar?

Relaties en seksualiteit vanuit een positieve boodschap bespreekbaar maken, kun je oefenen.

Door kennis te nemen van de seksuele ontwikkeling van kinderen zul je merken dat sommige seksuele gedragingen van kinderen (binnen en buiten school) passend zijn bij de leeftijd en onderdeel uitmaken van een gezonde seksuele ontwikkeling. Met deze kennis kun je beter positief en adequaat reageren op veelvoorkomende situaties uit de praktijk. Wat kinderen op deze leeftijd vooral zouden moeten weten, is dat de gevoelens die wij als volwassenen 'seksueel' noemen ook voor kinderen normaal en fijn kunnen zijn, maar dat ze wel gebonden zijn aan bepaalde regels. Die (sociale) regels moeten kinderen nog leren.

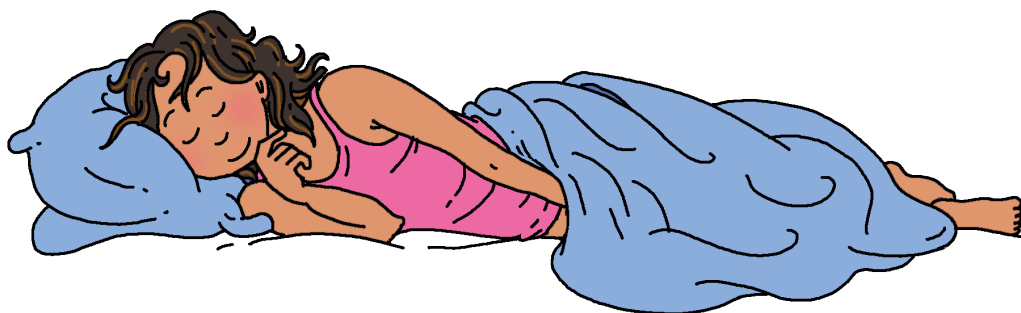


Oefening: Van een risicoboodschap naar een positieve boodschap

Bij ieder onderwerp kun je oefenen om vanuit een positieve boodschap te reageren of les te geven. Dit kun je samen met collega's doen. Hieronder volgt een praktijkvoorbeeld met een risico- en een positieve boodschap.

- *Voorbeeldsituatie uit de praktijk:*
Een van de leerlingen uit de kleuterklas stopt geregeld haar hand in haar broek en raakt haar vulva aan, ook wipt ze geregeld heen en weer op de stoel tijdens de les.
- *Achtergrondinformatie:*
Kinderen raken hun geslachtsdeel aan en ervaren dat het lekker voelt, sommige kinderen doen dit herhaaldelijk. Dit is normaal, gezond en passend gedrag binnen de seksuele ontwikkeling van kinderen. Kinderen ervaren nog geen seksuele gevoelens zoals volwassenen. Zij ontdekken al spelenderwijs hun lichaam. Voor een positieve seksualiteitsbeleving in het latere leven is het belangrijk om vanuit een positieve boodschap te reageren en tegelijk het kind de sociale regel mee te geven die bij de situatie past.
- *Voorbeeld van een positieve reactie:*
"Ik snap dat dat lekker voelt, het is jouw lijf en daar mag je van genieten. Het is fijn om dit op een plek te doen waar je alleen kunt zijn, niet in de klas of op het schoolplein."
- *Voorbeeld van een risico-boodschap:*
"Doe dat maar niet hier, andere kinderen in de klas vinden het niet fijn als je dat doet."

Met een positieve pedagogische reactie benadruk je dat het genieten van je eigen lijf iets moois en gewoons is. Een afkeurende reactie kan zorgen dat er schaamte en schuldgevoelens ontstaan, die in de latere seksualiteitsbeleving worden meegenomen.



4. Welke onderwerpen kun je behandelen?

Positieve seksuele vorming gaat over thema's als kennis over je lijf, lichaamsbewustzijn, autonomie, een positief zelfbeeld, communicatie, consent en gendergelijkheid. Hieronder vind je per onderwerp een aantal voorbeelden en oefeningen ter inspiratie. In de bijlage vind je lessen uit de erkende lesmethoden die hierbij te gebruiken zijn.

Leren kennen van je lichaam

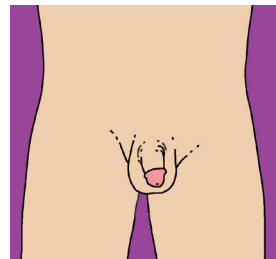
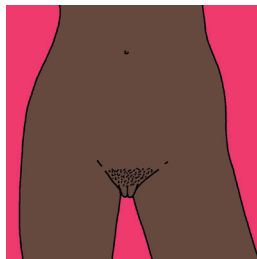
Hoe ziet mijn lijf eruit? Wat zijn de overeenkomsten en verschillen met anderen? Hoe zien de geslachtsdelen eruit en welke namen zijn er allemaal voor? Wat is de functie van de geslachtsdelen en in het bijzonder van de clitoris? Welke veranderingen vinden er plaats in de puberteit?

Onderbouw: Je kunt uitleg geven over de verschillen en overeenkomsten van jongens- en meidenlichamen en de geslachtsdelen benoemen.

Bovenbouw: Welke veranderingen vinden er plaats in de puberteit? Hoe zien de geslachtsdelen eruit en wat is de functie van de verschillende onderdelen?

Bij de uitleg over de vrouwelijke geslachtsdelen is het belangrijk om het verschil tussen vulva en vagina uit te leggen. Bij het bespreken van de geslachtsdelen en de verschillende onderdelen hoort ook uitleg over de clitoris. De clitoris is het equivalent van de penis en bestaat uit hetzelfde sponsachtige weefsel. De clitoris is belangrijk voor de seksuele opwinding en het genot van vrouwen. Omdat de clitoris voor het grootste gedeelte in het lichaam zit, is het nuttig om tijdens de uitleg een 3D-model van de clitoris te gebruiken met bijbehorende [lesbrief](#). Daarbij kan een algemene uitleg gegeven worden over seksueel plezier, bijvoorbeeld over hoe seksuele opwinding werkt in het lichaam.

Ook kan het [Dubbelbloot](#) spel van Dokter Corrie gespeeld worden om de diversiteit in uiterlijke kenmerken van de geslachtsdelen te laten zien. Zo zien leerlingen dat alle geslachtsdelen er anders uitzien en leren zij dat hun eigen geslachtsdeel ook uniek en normaal is.

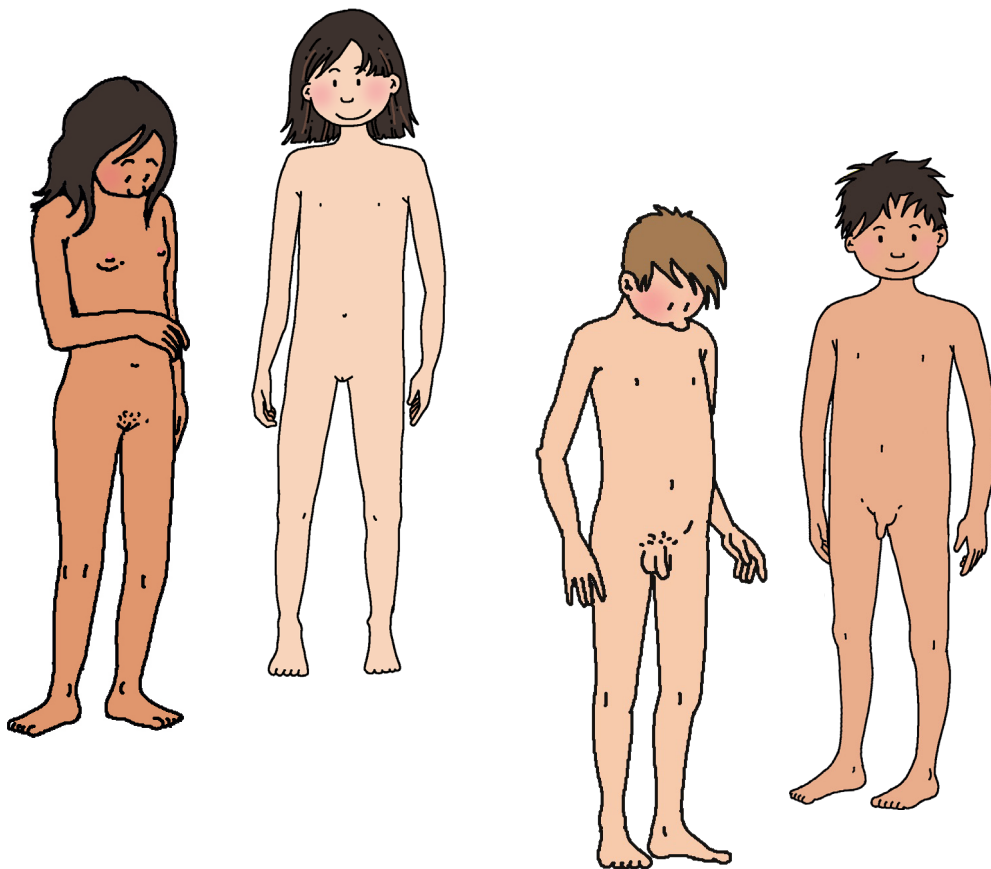


Positief zelfbeeld en lichaamsbeeld

Hoe kijk ik naar mijn lijf? Voel ik mij oké over mijn lijf? Welke impact hebben schoonheidsidealen op mij? Hoe zit dat eigenlijk met seks en de media?

Onderbouw / bovenbouw: Als leerkracht kun je diversiteit in lichamen bespreekbaar maken: "Elk lichaam ziet er anders uit en dat is oké en gewoon". Erken en bespreek dat vrijwel alle mensen, zeker jonge mensen, zich onzeker voelen over hun lijf. De maatschappij legt (aan zowel meiden als jongens) vaak onhaalbare normen op. Het is niet altijd makkelijk om daar onverschillig voor te zijn. We weten uit onderzoek echter dat hoe meer kinderen en volwassenen diversiteit in lichamen zien, hoe meer zij zich zelfverzekerd voelen over hun eigen lichaam. Je kunt dit thema bespreken door bijvoorbeeld een aflevering met de klas te kijken van [Gewoon Bloot Schooltv](#).

Bovenbouw: Leerlingen komen bedoeld en onbedoeld via de (social) media naakte lichamen, geseksualiseerde en geromantiseerde beelden en porno tegen. Als leerkracht kun je dit onderwerp in de bovenbouw bespreekbaar maken in de klas. "Komen jullie wel eens naaktbeelden tegen en wat vinden jullie daarvan? Wat doet dat met je?" "Is porno net als seks in het echt?" Door leerlingen uitleg te geven over de verschillen tussen porno en seks in het echt hebben zij een beter referentiekader. Als introductie kan een filmpje van het [Jeugdjournaal](#) gebruikt worden.



Zelfbewustzijn, autonomie en lichaamsbewustzijn

Wat voelt fijn en wat niet? Waar, wanneer en hoe wil ik aangeraakt worden en wat wil ik niet? Door met leerlingen deze vragen te bespreken in de klas stimuleer je hen bewust te zijn van hun lichaam. Want hoe kun je je wensen leren kennen als je niet leert voelen?

Onderbouw / bovenbouw: Wensen en grenzen leren kennen en aangeven kun je goed oefenen door lichaamsgerichte oefeningen in de klas. Bijvoorbeeld door kinderen (die dat willen) elkaar de schouders te laten masseren. Hierdoor oefenen leerlingen direct met het uitspreken van wensen en grenzen. Dit begint al in de introductie als je als leerkracht uitleg geeft: “We gaan straks een oefening doen met ons lijf, als je dit niet wilt doen, hoeft dat niet, het is jouw lichaam”. Vervolgens leren kinderen toestemming vragen en geven: “Mag ik jouw schouders aanraken en masseren?” Nadat zij elkaars schouders hebben gemasseerd, kun je evalueren: “Hoe was dit, wat voelde je precies (kriebel, knijpen, etc.) wat was fijn en wat was minder fijn?”. Vervolgens mogen de leerlingen aangeven hoe zij het liefste aangeraakt willen worden bij hun schouders.

Consent, praten over wensen en grenzen

Hoe laat ik het weten als ik iets fijn vind of als ik iets niet fijn vind? En hoe ga ik om met de wensen en grenzen van een ander?

Onderbouw / bovenbouw: Hoe begroeten we elkaar in de ochtend? Hierover kun je klassikale afspraken maken met leerlingen. Steeds meer leerkrachten kiezen ervoor om leerlingen meerdere opties aan te bieden (bijvoorbeeld een hand, een knuffel, even aankijken, high-five). Zo leren ze al op jonge leeftijd dat ze een keuze hebben als het gaat over hun lichaam. Nog al te vaak wordt kinderen aangeleerd uit beleefdheid een kus of knuffel te geven aan bijvoorbeeld een familielid, waarbij voorbij wordt gegaan aan de wensen van het kind.

Onderbouw / bovenbouw: Geef uitleg over het geven van toestemming, oftewel consent. Consent is niet vanzelfsprekend, omdat het een continu proces is van communicatie en afstemming. Weten wat je zelf wilt, betekent niet automatisch hetzelfde als wat een ander fijn vindt. Consent leren is best ingewikkeld voor kinderen (en volwassenen), omdat het om zowel empathie als zelfkennis vraagt. Je moet goed kunnen luisteren, checken en observeren van non-verbale signalen. Gelukkig kunnen leerlingen dit oefenen. Als leerkracht kun je hen hier op jonge leeftijd stapsgewijs bij begeleiden en stimuleren in het ontwikkelen van empathie. Bekijk deze filmpjes over [consent](#) en [dat jouw lichaam van jou is](#) in de klas en bespreek klassikaal. Door vragen aan leerlingen te stellen kun je het gesprek openen en uitleg geven over consent en toestemming geven over jouw lijf. Zie ook de [handreiking Wensen, grenzen en consent](#).

Onderbouw / bovenbouw: Wanneer is seksueel gedrag oké en fijn? Aan de hand van de volgende zes regels kun je uitleg geven over belangrijke voorwaarden voor plezier. De zes regels komen voort uit het Vlaggensysteem (Sensoa/Movisie). Er is sprake van consent als er sprake is van wederzijdse toestemming, vrijwilligheid en gelijkwaardigheid, als het past bij de ontwikkeling van het kind, de context oké is en het niet schadelijk is voor het kind.

1. Toestemming: beide kinderen hebben toestemming gegeven.

- Je wilt het allebei.
- Als we het allebei willen en prettig vinden, dan is het oké. Als ik niet wil, dan moet ik dat duidelijk zeggen. Als de ander niet wil, dan mag ik niet aandringen. Dit moeten we dus aan elkaar vragen.

2. Vrijwilligheid: er is geen sprake van dwang, druk of omkoping.

- Niemand moet iets.
- Ik doe het alleen omdat ik het zélf wil. Niet voor een beloning, om iemand een plezier te doen of te vermijden dat die boos wordt. Als de ander niet wil, mag ik diegene niet dwingen.

3. Gelijkwaardigheid: beide kinderen hebben evenveel te zeggen. Er is geen sprake van een machtsverhouding.

- Je bent gelijk aan elkaar.
- Ik doe dit alleen met iemand die ongeveer even oud is. Met iemand die veel ouder, sterker of slimmer is of met iemand die veel jonger of zwakker is, is het niet oké.

4. Ontwikkeling: het gedrag past bij de leeftijd en (seksuele) ontwikkeling van het kind.

- Het past bij je leeftijd.
- Ik doe niets waar ik nog te jong of al te oud voor ben.

5. Context: het gedrag past bij de omgeving, context en gebeurt op de juiste plek.

- De plek is oké.
- Ik houd rekening met mijn omgeving en stoer of choqueer niemand met mijn gedrag.

6. Impact: het gedrag is niet schadelijk voor het kind of voor de ander.

- Je doet jezelf en anderen geen pijn.
- Ik doe niets dat schadelijk kan zijn voor mezelf of voor de ander. Ik denk na over de gevolgen van mijn gedrag en neem geen risico's.

Wil je meer weten over het Vlaggensysteem en hoe je dit kunt gebruiken op school? Kijk dan op seksuelevorming.nl.



Gendergelijkheid en seksuele diversiteit

Wat zijn de overeenkomsten tussen jongens en meiden? Wat zijn genderrollen? En zijn mannen en vrouwen gelijk aan elkaar?

Onder- en bovenbouw: Vertel de leerlingen dat er heel veel overeenkomsten zijn tussen meiden en jongens en laat zien dat er vooral veel verschillen zitten tussen jongens en meiden onderling. Dit kun je doen door een instapspel te spelen. Ga in een kring staan en stel telkens een vraag. Iedereen die op de vraag 'ja' kan antwoorden gaat in de kring staan. Vragen: "Ik hou ervan om broeken te dragen", "Mijn lievelingskleur is groen" of "Ik hou van grapjes maken." Laat de kinderen zelf ook in de kring stappen en zeggen waar ze van houden of wat specifiek aan hen is, de andere kinderen mogen dan ook instappen. Laat hierbij zien dat er zowel jongens als meiden in de kring staan en dat het heel erg verschilt waar iemand van houdt. De boodschap is, iedereen is anders en meiden en jongens zijn gelijk aan elkaar.

Bovenbouw: Speel het instapspel zoals hierboven beschreven staat. Voer daarna een gesprek met de leerlingen over de overeenkomsten tussen mannen en vrouwen, over gendergelijkheid en genderrollen.

Daarnaast is het belangrijk om de leerlingen kennis te laten maken met lhbt+ begrippen en hen te vertellen dat je jezelf mag zijn en verliefd mag worden op wie je wilt. Zie voor informatie, tips en lessuggesties de [Handreiking sekse, gender en seksuele diversiteit](#).



Je eigen lichaam en seksualiteit

Wat is masturberen? En wat is eigenlijk seks?

Bovenbouw: Leg uit dat er allerlei fijne plekjes op het lichaam zijn die, bij aanraking, een fijn gevoel kunnen geven. Het aanraken van het geslachtsdeel, de vulva of piemel, kan ook een fijn en lekker gevoel geven. Gebruik hierbij de correcte woorden voor de geslachtsdelen, piemel en vulva. Leg ook uit dat er nog veel meer namen zijn die ook gebruikt kunnen worden, maar dat dit de meeste gebruikte en correcte woorden zijn. Het bij jezelf aanraken van de geslachtsdelen heet ook wel masturberen. Dit kan een manier zijn om erachter te komen wat je wel en niet fijn vindt en om je lijf op deze manier te leren kennen. Zie de les over masturbatie in [Kriebels in je Buik](#).



Geef uitleg over de eerste keren en de definitie van seks: wat is dat eigenlijk, de eerste keer? Seks hebben betekent nog veel meer dan alleen penetreren. De meeste mensen doen ook vaak andere dingen, zoals strelen, zoenen, lieve woordjes zeggen en elkaar masseren. Leerlingen kunnen hier vragen over hebben, zoals hoe zorg je ervoor dat je het allebei naar je zin hebt tijdens de eerste keer en hoe kun je hierover praten? Wijs leerlingen erop dat de eerste keer of keren echt niet fantastisch hoeven te zijn en dat het er soms ook stuntelig aan toe gaat. Leg ook uit dat de betekenis van de eerste keer niet geslachtsgemeenschap hoeft te zijn, maar dat dit voor iedereen iets anders kan betekenen. En dat het ook voor iedereen anders is wanneer je hier aan toe bent.

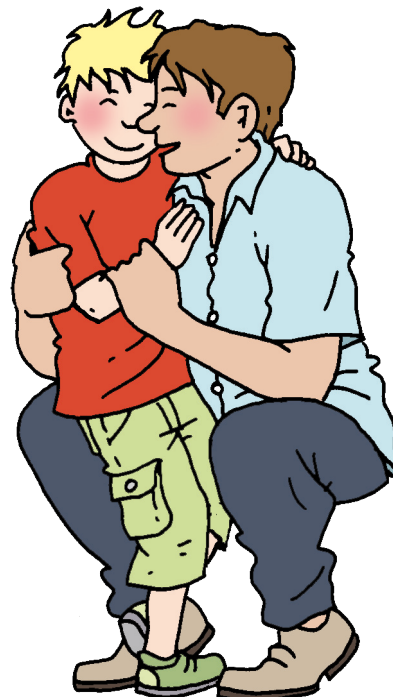
5. Vragen van leerkrachten en ouders

Het kan zijn dat je van ouders of collega's vragen of opmerkingen krijgt over positieve seksuele vorming. Of misschien heb je zelf vragen erover.

Vraag 1: Waarom zou ik met kinderen praten over wat ze fijn vinden?
Daar zijn kinderen toch nog lang niet mee bezig en aan toe?

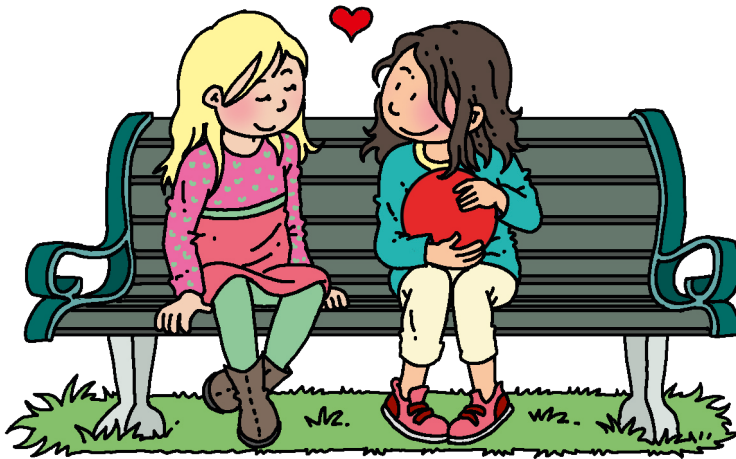
Seksuele ontwikkeling hoort bij de normale ontwikkeling van een kind. Omdat deze al bij de geboorte begint, hoort relationele en seksuele vorming ook thuis op de basisschool. Relationele en seksuele vorming is (idealiter) een gedeelde opvoedtaak van zowel ouders als school. Toch is dit helaas vaak niet het geval en worden (positieve) relaties en seksualiteit thuis weinig bespreekbaar gemaakt. Als leerkracht heb je een voorbeeldfunctie en kun je door hier wel aandacht aan te besteden bijdragen aan een gezonde seksuele ontwikkeling van het kind en positieve seksuele ervaringen voor later. Met relationele en seksuele vorming sluit je aan bij de ontwikkeling en de leefwereld van de kinderen. Daarom is het praten over 'wat vind je fijn' in algemene zin belangrijk. Weten wat je wel en niet fijn vindt op allerlei gebieden en dat kunnen uitleggen met woorden, helpt een kind om dat later ook toe te passen in een seksuele relatie.

"Naast een veilig, warm nest waar je je als kind gewaardeerd en geliefd voelt en verstoken blijft van elke vorm van huiselijk geweld, is het vooral belangrijk dat je van jongs af aan positieve informatie krijgt over alles wat met seksualiteit te maken heeft, je steeds de gelegenheid krijgt om die duizend en een vragen - die elk kind heeft - te stellen over geslachtsorganen, voortplanting, seks, liefde en relaties. De antwoorden op die vragen zijn idealiter leeftijdsspecifiek, eerlijk, sekspositief, gendersensitief en niet-heteronormatief." (Ellen Laan en Rik van Lunsen in 'De waarheid over seks', 2023).



Vraag 2: Kan ik leerlingen ook te veel vertellen en hoe betrek ik leerlingen in mijn klas die nog lang niet bezig (willen) zijn met seksualiteit?

Je hoeft je als leerkracht geen zorgen te maken dat je iets te vroeg vertelt. Wanneer leerlingen nog niet aan toe zijn aan bepaalde informatie slaan zij alleen de informatie op die wel relevant voor hen is en vergeten de informatie die ze nog niet snappen. Ook voor leerlingen die nog niet bezig zijn met deze onderwerpen is het wel belangrijk om al iets te hebben gehoord over seksualiteit. Positieve seksuele vorming zorgt ervoor dat leerlingen de informatie krijgen die zij later nodig hebben om gezonde en positieve ervaringen op te doen op relationeel en seksueel gebied. Wanneer je kinderen van jongs af aan (leeftijdsadequate) positieve seksuele vorming biedt, zullen ze de onderwerpen als gewoon beschouwen en er gemakkelijker over kunnen communiceren. Wanneer je wacht tot de puberleeftijd is er vaak meer weerstand en hebben zij via andere kanalen al informatie en kennis opgedaan die niet altijd correct is.



Vraag 3: Ik voel me niet comfortabel bij het geven van positieve seksuele vorming, moet ik dit dan toch doen?

Het gaat er met name om dat je een positieve boodschap meegeeft over seks en seksualiteit en de nadruk legt op de positieve kanten van relaties en seksualiteit. En dat je dus niet alleen focust op risico's en/of taboes. Juist omdat leerlingen dan met elkaar leren communiceren en respectvol met elkaar leren omgaan. Behandel de onderwerpen waar jij je wel comfortabel bij voelt om uitleg over te geven of de dialoog met leerlingen over aan te gaan. Je kunt eventueel een collega vragen de onderwerpen te behandelen die voor jou nu niet gemakkelijk zijn.

Vraag 4: Moet ik dan over mijn eigen seksleven gaan praten?

Zeker niet, deel alleen iets als je dat zelf wilt en deel vooral niet als je dat niet wilt. Het aangeven van persoonlijke grenzen als leerkracht laat zien dat ook de leerling een grens mag hebben. Soms zit er een vraag achter de persoonlijke vraag van de leerling aan jou. Je kunt dan zeggen: "Dat hou ik liever voor mezelf, maar waarom wil je dit graag weten?" Bekijk hier het filmpje '[Hoe doe jij het?](#)' van een juf die een persoonlijke vraag krijgt. Als je ervoor kiest wel iets persoonlijks te delen, weet dan waarom je dit doet, maak het functioneel. Bijvoorbeeld om iets te normaliseren, leerlingen te bekrachtigen of te zorgen voor een veilige sfeer in de klas. Gebruik hierbij het liefst een voorbeeld uit je eigen jeugd en niet een recent voorbeeld. Hiermee verhoud je je tot hun leeftijd en belevingswereld

Vraag 5: Als ik positief over seksualiteit praat, stimuleer ik dan leerlingen om vroeger seks te gaan hebben?

Nee, het is een misvatting dat leerlingen eerder seks zullen hebben wanneer je er met ze over praat. Integendeel: op een positieve manier praten over seksualiteit zorgt er juist voor dat leerlingen pas seks hebben wanneer ze er echt aan toe zijn en minder negatieve seksuele ervaringen hebben. Ze zijn dan beter in staat om daar gezonde keuzes in te maken, zijn weerbaarder en beschermen zich beter.



Vraag 6: Hoe kan ik omgaan met opvoeders en/of leerlingen die hun weerstand uiten over het onderwerp positieve seksuele vorming?

Er kunnen verschillende opvattingen en verschillende normen en waarden zijn bij opvoeders en leerlingen. Zorg daarom dat je met opvoeders communiceert over positieve seksuele vorming bij jullie op school, zodat ze op de hoogte zijn. Geef ruimte en toon begrip voor de verschillende opvattingen van leerling en opvoeders. Mocht er weerstand zijn vanuit de leerling en/of ouders is het nuttig om te achterhalen waar deze weerstand vandaan komt. Ga dus altijd het gesprek aan met zowel de leerling als de opvoeder(s). Een belangrijke vraag is waar de weerstand vandaan komt en, in het geval van de opvoeders, waar ze precies bang voor zijn. Vaak zit er een bepaalde angst of aanname achter. Leg hen uit dat positieve relationele en seksuele vorming de weerbaarheid van leerlingen vergroot en bijdraagt aan een gezonde seksuele ontwikkeling en (latere) seksualiteitsbeleving. Het gaat erom dat kinderen de juiste informatie meekrijgen, en dat dit gebeurt met respect voor ieders normen en waarden. Aan de leerling kun je vragen: "Wat hoor jij thuis over relaties en seksualiteit, is het bespreekbaar?".

Relationele en seksuele vorming is uiteindelijk een gedeelde opvoedtaak van de ouder(s) en school. De school is wettelijk verplicht om aandacht te besteden aan deze thema's.



6. Tips voor leerkrachten

Onderstaand tips om positieve relaties en seksualiteit bespreekbaar te maken. Deze bieden houvast bij het geven van positieve seksuele vorming en het uitdragen van een positieve boodschap binnen het basisonderwijs.

1. Zorg voor een veilige en open sfeer. Maak afspraken in de klas en vraag aan de leerlingen wat zij belangrijk vinden om met elkaar af te spreken als je het over relaties en seksualiteit gaat hebben. Zet deze afspraken op het (digi)bord zodat iedereen ze goed kan zien.

2. Geef een positieve boodschap over seksualiteit mee. Leg uit dat seks positief en plezierig zou moeten zijn en niet iets wat pijn hoort te doen of iets waar je je schuldig over hoeft te voelen of voor moet schamen.

3. Benoem dat om het leuk en fijn te houden, je ook moet zorgen dat er geen vervelende dingen kunnen gebeuren. Het gaat niet alleen om het focussen op positieve dingen. De negatieve dingen en risico's moeten ook vermeld worden. Alleen moet je daar niet mee beginnen of je daartoe beperken.

4. Zorg dat je kennis hebt over de [seksuele ontwikkeling](#) van kinderen en welk gedrag passend is bij welke leeftijd. Zo kun je beter inschatten wanneer gedrag gezond is en wanneer niet. Dat maakt het makkelijker om gedrag positief te framen en erop te reageren.

5. Wees inclusief: gebruik inclusieve taal, zodat alle leerlingen in je klas zich gezien en gehoord voelen. Spreek bijvoorbeeld je klas aan met 'beste allemaal' in plaats van 'jongens en meiden'. Bespreek ook verschillende seksuele oriëntaties, gebruik bijvoorbeeld plaatjes met diverse familiesamenstellingen. Benoem bij gendergerelateerde onderwerpen dat iets geldt voor de meeste meiden en jongens, maar voor sommigen kinderen anders kan zijn.

6. Wees je bewust van je eigen normen en waarden en hoe deze (vaak onbewust) van invloed zijn op jouw beroepshouding in de klas. Ga eens bij jezelf na welke normen en waarden jij hebt meegekregen en bespreek dit met collega's. Volledig neutraal zijn is bijna niet mogelijk en vaak ook niet nodig. Maar het is wel goed om je ervan bewust te zijn. Het gaat er ook om dat je kritisch kunt kijken naar bepaalde heersende normen in de samenleving.

7. Respecteer zowel je eigen grenzen als die van je leerlingen. Vertel niets wat je niet wilt en blijf bij jezelf, dan doen leerlingen dit ook.

8. Je hoeft niet alles te weten. Reageer bijvoorbeeld met: "Dat is interessant, hoe denk jij erover?" Of: "Ik weet het niet, ik zoek het op en ik kom erop terug."

9. Gebruik positieve en inclusieve illustraties en filmpjes tijdens de seksuele vorming.

10. Bedenk dat leren en praten over seks een oneindig proces van een leven lang leren is (wat niet meteen en ook niet altijd perfect hoeft te gaan).

Laatste check:

Bij positieve seksuele vorming wil je als leerkracht positief, realistisch, helder en inclusief over seksualiteit communiceren. Dit kun je checken door deze vragen aan jezelf te stellen.

- Zorgt de inhoud van mijn les ervoor dat het taboe, de angst en de schaamte over seks en seksualiteit vermindert?
- Ben ik inclusief? Gebruik ik positieve en inclusieve woorden? In plaats van negatieve en normerende woorden? Zo kan het gebruik van het woord 'normaal' negatief werken omdat je hiermee bevestigt dat er een norm is. Besteed ik voldoende aandacht aan seksuele en genderdiversiteit?
- Besteed ik genoeg aandacht aan de emotionele en belevingskanten van seks en seksualiteit? Of ben ik te veel gefocust op de technische kanten van seks?



Meer informatie

Ga voor meer informatie
en lesmaterialen naar de
themapagina 'Wat vind ik fijn?' op
www.weekvandelentekriebels.nl.

Deze handreiking is een publicatie van Rutgers, Expertisecentrum seksualiteit.

© Rutgers 2023

Meer informatie over Rutgers vind je op www.rutgers.nl

Tekst: Elsbeth Reitzema (Rutgers) en Susan Meijburg (SWN)

Redactie: Rinske Bijl

Illustraties: studio@maclatour.nl

Vormgeving: HollandsOntwerp, Natascha van der Horst