



Uitleg bij de VSO Leerlijn Relaties en seksualiteit

Uitleg bij de VSO Leerlijn Relaties en seksualiteit

Met de leerlijn Relaties en seksualiteit kun je als school doelgericht en ontwikkelingsgericht relationele en seksuele vorming geven. Sinds 1 december 2012 zijn de thema's seksualiteit en seksuele diversiteit expliciet opgenomen in de kerndoelen voor het onderwijs. In de leerlijn Relaties en seksualiteit zijn de wettelijk verplichte kerndoelen vertaald naar lesdoelen voor leerlingen in het (voortgezet) speciaal onderwijs. De leerlijn Relaties en seksualiteit is bedoeld ter ondersteuning voor scholen die een kader zoeken voor het aanbieden van relationele en seksuele vorming binnen hun onderwijs. De leerlijn heeft geen voorschrijvend karakter. Een school kan de leerlijn aanpassen naar de eigen visie en deze op die manier op maat maken. De leerlijn Relaties en seksualiteit heeft raakvlakken met andere leerlijnen. Hierdoor kan het voorkomen dat er sprake is van overlapping.

Er vijf hoofdthema's:

1. Lichamelijke ontwikkeling, zelf- en lichaamsbeeld
2. Voortplanting
3. Seksueel gedrag (online), seksuele weerbaarheid en consent
4. Relatievorming en seksuele diversiteit
5. Veilige en fijne seks

Hierbinnen komen de volgende onderwerpen aan de orde: lichamelijke ontwikkeling, puberteit, zelfbeeld, eigenwaarde, relatievorming, verliefdheid, respectvolle relaties, voortplanting, menstruatie, zwangerschap, kinderwens, gezinsplanning, seksualiteit, seksueel gedrag, seksuele gevoelens, intimiteit, eerste keer, (acceptatie rondom) seksuele diversiteit en sekse- en genderdiversiteit, zelfacceptatie, seksuele weerbaarheid, consent, wensen en grenzen, internet en media, veilige seks, condoom- en anticonceptiegebruik, verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meiden, rolverwachtingen en rolgedrag.

De competenties binnen de leerlijn zijn vooral beschreven op het niveau van *kennis* en *attitudes*. Dit komt omdat bij seksualiteit verschillende vaardigheden niet op school geoefend kunnen worden en competenties beschreven in een leerlijn getoetst moeten kunnen worden. Een enkele keer is er een beschrijving op het niveau van *vaardigheden*.

Inhoudelijk komt het voor dat er binnen deze leerlijn eerst praktische kennis wordt aangeboden en pas later de verdiepende of verklarende informatie. Dit komt vooral door het eerdergenoemde verschil tussen wat iemand van deze doelgroep fysiek gezien 'kan' en sociaal-emotioneel 'aankan'. Niet alle leerlingen kunnen gaan begrijpen *waarom* ze menstrueren of een zaadlozing krijgen, maar ze zullen op een bepaalde leeftijd hiermee wel moeten kunnen omgaan. De voorbeelden die bij de verschillende doelen worden genoemd zijn bedoeld ter verduidelijking. Het gaat hierbij niet om een uitputtende weergave.

Ondersteuning voor kinderen op dit thema is een samenwerking tussen ouders en scholen. Wij vertrouwen er daarom op dat scholen ouders op een gedegen manier betrekken bij de invulling van dit thema en zo de voorlichting op school af te stemmen met thuis. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een ouderavond. Handreikingen hiervoor zijn te vinden op www.seksuelevorming.nl/onderwijssoorten/voortgezet-speciaal-onderwijs.

Totstandkoming van de VSO Leerlijn Relaties en seksualiteit

Een eerste versie van de leerlijn Relaties en seksualiteit is ontwikkeld door Rutgers en de CED-groep in 2015. Dit is gebeurd met behulp van input van experts en docenten. In 2024 hebben Rutgers en Soa Aids Nederland de leerlijn doorontwikkeld binnen de stimuleringsregeling Gezonde Relaties & Seksualiteit, waarin Rutgers, Soa Aids Nederland en Stichting School & Veiligheid samenwerken. Opnieuw zijn daarbij docenten en experts betrokken.

Fasen in de regulier verlopende seksuele ontwikkeling

Baby's (0 en 1 jaar; ontdekken) zijn louter gericht op het ervaren van zintuigen. Door te voelen, te luisteren, te kijken, proeven en ruiken ontdekken ze de wereld. Het knuffelen en strelen van baby's is heel belangrijk, omdat dit de basis legt voor hun latere gezonde sociale en emotionele ontwikkeling. Baby's zijn bezig met ontdekken van de wereld om hen heen. Dit blijkt uit hun neiging te sabbelen op speelgoed (tastzin), te kijken naar gezichten (zien) en te luisteren naar muziek (gehoor). Baby's ontdekken ook hun eigen lichaam. Zij raken zichzelf aan en ontdekken hun eigen geslachtsdelen. Dit gebeurt veelal onbewust door toevallige aanrakingen. In de **peuterfase** (2 en 3 jaar; nieuwsgierig/ontdekken hun lichaam) worden kinderen zich bewust van zichzelf en hun eigen lichaam. Zij leren ook dat ze er anders uitzien dan andere kinderen en volwassenen (beginnen hun identiteit te vormen). Peuters merken overeenkomsten en verschillen op tussen meiden en jongens (zij ontwikkelen hun eigen sekse-identiteit). Peuters raken bijzonder geïnteresseerd in hun eigen lichaam en ook het lichaam van de ander wordt interessant. Vaak gaan zij hun eigen lijf en geslachtsdelen uitgebreid bestuderen en tonen aan andere kinderen en volwassenen. Peuters raken expres hun geslachtsdelen aan omdat het hen een prettig gevoel geeft. Dit past bij de ontwikkeling van kinderen en het leren kennen van het lichaam. Peuters hebben nog steeds veel behoefte aan lichamelijk contact. Vaak zitten ze graag op



schoot en houden van knuffelen. Ze leren ook al een beetje wat 'wel en niet mag' (sociale normen). De **kleuterperiode** (4-6 jaar) is echt een ontdekkingsfase. Kleuters ontdekken dat ze een jongetje of een meisje zijn en wat daarbij komt kijken. Ze ontdekken hun lichaam en dat van anderen: hoe het eruit ziet, aanvoelt, heet en wat je ermee kunt. Ze zijn vaak ook erg nieuwsgierig naar van alles, bijvoorbeeld naar waar baby's vandaan komen. En ze moeten zich verschillende sociaal culturele regels nog eigen maken, dus het komt nogal eens voor dat kinderen van deze leeftijd hun blote billen aan een ander laten zien of in het openbaar aan hun geslachtsdelen zitten.

Kinderen van **zeven tot en met negen jaar** kennen deze regels steeds beter. Schaamte doet dan ook zijn intrede en je ziet dat kinderen dan eerder de wc-deur op slot doen of een handdoek om zich heen houden bij het omkleden. Toch provoceren kinderen op deze leeftijd de regels ook regelmatig, bijvoorbeeld door vieze woorden te roepen of tekeningen te maken van borsten of geslachtsdelen. Langzamerhand spelen kinderen steeds meer in sekse-homogene paren of groepen. De eerste verliefdheden vinden dan plaats en een enkel kind heeft dan al 'verkering', hoewel dit nog niet zo veel verder gaat dan enkel de afspraak dat je met elkaar gaat. Vanaf **een jaar of tien** komen er pre-puberale processen op gang. Tussen het tiende en twaalfde jaar vinden al behoorlijk wat lichamelijke veranderingen plaats die de nodige onzekerheid met zich mee kunnen brengen. De interesse in alles wat met seks te maken heeft komt op gang: er wordt veel met vrienden over dit onderwerp gekletst, ouders krijgen allerlei vragen en kinderen gaan op zoek naar informatie over seksualiteit of seksueel getinte plaatjes en filmpjes. De interesse in dit thema loopt tussen kinderen van deze leeftijd wel sterk uiteen. De één moet er nog niet aan denken, de ander verheugt zich al erg op de tijd die komen gaat. Voorbereiding op de puberteit behoeft aandacht in deze periode (denk aan: lichamelijke veranderingen, masturbatie, vruchtbaarheid, orgasme, media en seksualiteit, consent en online contacten). Tussen het **dertiende en vijftiende jaar** gaan kinderen zich langzamerhand steeds meer losmaken van hun ouders. Tegelijkertijd wordt de mening van de vriendengroep steeds belangrijker. De interesse in seks komt in deze periode steeds meer op gang: jongeren gaan fantaseren, worden seksueel opgewonden en gaan gericht masturberen. Dat laatste geldt (door sociale verwachtingspatronen) vaker voor jongens, en die zoeken ook vaker seksueel getint beeldmateriaal op, vooral op internet. Vrijwel alle jongeren van deze leeftijd zijn wel eens verliefd geweest en een deel van hen heeft ook verkering (gehad). Binnen deze relaties beperkt seksueel gedrag zich nog vooral tot zoenen en eventueel voelen en strelen. Online contacten/relaties kunnen bepaalde risico's met zich meebrengen, zoals *grooming* of ongewenste sexting.

In de periode van **zestien tot en met achttien jaar** worden relaties en seksuele contacten langzamerhand steeds serieuzer. Seks gaat stapje voor stapje verder en een deel van de jongeren doen in deze periode de eerste ervaringen op met vingeren en aftrekken, orale seks en penetratieseks. Daarin zijn praktisch opgeleide jongeren er over het algemeen wat eerder bij dan theoretisch opgeleide jongeren. In de eerste (seksuele) relaties is het leren overleggen en afstemmen van wensen en grenzen met de ander een belangrijke ontwikkelingsstaak. Ook ontdekken veel jongeren in deze periode hun seksuele oriëntatie. Dit kan een verwarrende tijd zijn.

Seksuele ontwikkeling bij mensen met een verstandelijke beperking

Lichamelijk verloopt de seksuele ontwikkeling bij jongeren met een verstandelijke beperking niet heel anders dan bij jongeren zonder verstandelijke beperking. Alleen bij bepaalde syndromen kan de puberteit soms wat later op gang komen. Sociaal-emotioneel verloopt de ontwikkeling bij jongeren met een verstandelijke beperking echter veel **langzamer**, waardoor er op een gegeven moment een **verschil** ontstaat tussen wat iemand fysiek gezien '**kan**' en sociaal-emotioneel '**aankan**'. Zo kunnen jongeren in staat zijn om

met een ander contacten te leggen (zowel online als offline) en te vrijen, maar hebben ze door een lage emotionele ontwikkeling weinig zicht op wat hun gedrag bij anderen oproept of ze overzien consequenties onvoldoende. Jongeren met een verstandelijke beperking hebben minder toegang tot informatie, kunnen minder snel iets begrijpen en hebben daardoor minder kennis van seksualiteit en intimiteit dan normaal begaafde jongeren. Ze ontdekken de wereld samen met vrienden, die vaak zelf ook een verstandelijke beperking hebben en alles ook wat minder snel begrijpen dan leeftijdsgenoten. Ze nemen wat gezegd wordt vaak letterlijk en begrijpen daardoor nuances of verhullend taalgebruik (wat vaak in het praten over seksualiteit wordt gebruikt) niet. Het is daardoor voor deze jongeren ook moeilijker om met hun eigen seksuele gevoelens om te gaan. Ouders en verzorgers vinden het vaak moeilijk om heel expliciet over seksualiteit te praten, zien deze jongeren niet als seksueel wezen of vinden dat ze dit niet horen te zijn. Jongeren met een verstandelijke beperking kijken naar tv-programma's of seksueel getinte beelden op internet of smartphone, waar andere jongeren zonder verstandelijke beperking ook naar kijken, maar geven andere betekenis aan deze beelden juist door de beperktere cognitie. Ze zijn kwetsbaar in (online) contacten en vaak verminderd weerbaar. Ook hebben ze minder autonomie en privacy dan jongeren zonder verstandelijke beperking en daarom minder mogelijkheden om te experimenteren en dingen zelf te ontdekken. Daarnaast hebben jongeren zonder verstandelijke beperking veel meer mogelijkheden om zelf de juiste informatie te vinden. Concluderend lopen jongeren met een verstandelijke beperking tegen een aantal specifieke, interne en externe, belemmeringen op, die een risico kunnen vormen voor de seksuele ontwikkeling. Daarbij komt kijken dat de niveaus vaak erg uiteenlopen en daarmee hun behoeftes (aan informatie en activiteit) ook. Het is daarom van belang om expliciet stil te staan bij relationele en seksuele vorming binnen deze groep.



RELATIONELE EN SEKSUELE VORMING

Per 1 augustus 2013 is de Wet kwaliteit (V)SO in werking getreden. Scholen in het (V)SO zijn na de invoering van de wet verplicht om voor alle leerlingen een ontwikkelingsperspectief vast te stellen en de voortgang van de ontwikkeling te registreren. Hiertoe zijn kerndoelen specifiek voor het VSO geformuleerd. Voor het onderwerp *Seksuele voorlichting* bestaan geen specifieke kerndoelen, maar scholen zijn wel wettelijk verplicht om aan dit onderwerp te werken. In het onderstaande overzicht worden de VSO kerndoelen genoemd die raakvlakken hebben met het onderwerp *Seksualiteit*. De *VSO Leerlijn Relaties en Seksualiteit* is opgedeeld in vijf leerlijnen en in het overzicht staat welke kerndoelen daarbij passen. Daarnaast wordt het uitstroomprofiel aangegeven. De *VSO Leerlijn Relaties en seksualiteit* sluit het beste aan bij de uitstroomprofielen Dagbesteding en Arbeid.

Leerlijnen	Kerndoelen VSO	Uitstroom Dagbesteding/ Arbeid
1. Lichamelijke ontwikkeling, zelf- en lichaamsbeeld	3. De leerling leert hoofdzaken van bouw en functie van het menselijk lichaam en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling; en leert zorg te dragen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)	Dagbesteding
2. Voortplanting	3. De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam en van de lichamelijke, seksuele en geestelijke ontwikkeling van mensen en leert te zorgen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)	Arbeid
3. Seksueel gedrag (online), seksuele weerbaarheid en consent	8. De leerling leert op adequate wijze om te gaan met eigen gevoelens en wensen. (Leren functioneren in sociale situaties) 9. De leerling leert respectvol en verantwoordelijk om te gaan met anderen. (Leren functioneren in sociale situaties)	Dagbesteding en Arbeid
4. Relatievorming en seksuele diversiteit	6. De leerling leert over overeenkomsten en verschillen tussen mensen en groepen van mensen in levensbeschouwing, opvattingen en leefwijzen, met daarbij aandacht voor seksualiteit en seksuele diversiteit. (Mens en maatschappij)	Dagbesteding
	6. De leerling leert over burgerschap in de Nederlandse samenleving en de eigen rol als burger in te vullen en leert de betekenis te zien van respect voor verschillen tussen mensen in opvattingen en leefwijzen, met daarbij aandacht voor seksualiteit en seksuele diversiteit. (Mens en maatschappij)	Arbeid

4. Relatievorming en seksuele diversiteit	10. De leerling krijgt zicht op de eigen voorkeuren, interesses en toekomstwensen op het gebied van werken, wonen, vrije tijd en burgerschap. (Ontwikkelen van een persoonlijk toekomstperspectief)	Dagbesteding en Arbeid
5. Veilige en fijne seks	3. De leerling leert hoofdzaken van bouw en functie van het menselijk lichaam en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling; en leert zorg te dragen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)	Dagbesteding
	3. De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam en van de lichamelijke, seksuele en geestelijke ontwikkeling van mensen en leert te zorgen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)	Arbeid



VSO DB Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken van bouw en functie van het menselijk lichaam en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling; en leert zorg te dragen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

VSO AR Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam en van de lichamelijke, seksuele en geestelijke ontwikkeling van mensen en leert te zorgen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

1. Lichamelijke ontwikkeling, zelf- en lichaamsbeeld	
1	2
• Herkent zichzelf in de spiegel en van een foto • Wijst bij zichzelf de verschillende lichaamsdelen aan als hiernaar gevraagd wordt, inclusief de geslachtsdelen (hoofd, benen, armen, oren, ogen, neus en mond, penis, vulva*)	• Wijst bij anderen enkele lichaamsdelen aan als hiernaar gevraagd wordt (armen, benen, mond) • Wijst op een foto enkele lichaamsdelen aan, inclusief de geslachtsdelen (van voren gezien)
3	4
• Wijst op een foto de enkele lichaamsdelen aan (van achteren gezien) • Benoemt de verschillende lichaamsdelen bij zichzelf, inclusief de geslachtsdelen • Herkent verschillende lichaamsvormen (andere kleur haar, huidskleur, groter/ kleiner)	• Benoemt meer specifieke lichaamsdelen (elleboog, scheenbeen, schouder) • Herkent en benoemt functies van verschillende lichaamsdelen • Weet dat sommige delen van het lichaam prettig zijn om aan te raken • Weet dat lichamen groeien en veranderen gedurende het leven
5	6
• Herkent van afbeeldingen de verschillende stadia van lichamelijke ontwikkeling (van baby tot bejaarde) en geeft aan waar die zelf zit • Benoemt dat er verschillen tussen mensen zijn in de lichamelijke ontwikkeling (groot/klein, dik/dun)	• Weet wat er lichamelijk verandert in de puberteit (geslachtshaar, baardgroei, borstgroei, menstruatie, stemverandering) • Weet dat er verschillen tussen mensen zijn in de lichamelijke ontwikkeling en weet dat dit normaal is
7	8
• Herkent en benoemt de lichaamsdelen die te maken hebben met de seksuele ontwikkeling (borsten, penis, vulva) • Benoemt dat er verschillen tussen mensen zijn wat betreft deze lichaamsdelen (grote/kleine borsten/penis, wel/niet besneden, maar ook andere 'voor de hand liggende' lichaamsdelen zoals de neus) • Weet qua hygiëne hoe om te gaan met eigen geslachtsdelen	• Herkent de voortplantingsfuncties van de uitwendige geslachtsorganen • Weet dat iedereen trots mag zijn op het eigen lichaam

1. Lichamelijke ontwikkeling, zelf- en lichaamsbeeld	
9	10
• Weet dat de puberteit ook voor veranderingen in je gevoel zorgt (onrustig gevoel, meer (romantische/ seksuele interesse in anderen, schaamte) • Weet dat het aanraken van geslachtsdelen en andere gevoelige lichaamsdelen en/of het zien van seksueel getint materiaal (erotische plaatjes) gevoelens van (seksuele) opwinding kunnen oproepen • Weet dat mannen en vrouwen onderling meer verschillen dan mannen en vrouwen van elkaar	• Benoemt de voortplantingsfuncties van de uitwendige geslachtsorganen • Kent fabels en feiten rondom maagdenvlies(herstel)
11	12
• Herkent de functies van de inwendige geslachtsorganen • Weet dat mensen in de media mooier gemaakt worden dan dat ze in het echt zijn (onrealistisch beeld) • Weet dat meningen van anderen invloed kunnen hebben op je eigen lichaamsbeeld (negatief zelfbeeld, eetstoornissen)	• Benoemt de functies van de inwendige geslachtsorganen • Weet waar hulp of steun te vinden is als er problemen met het eigen lichaam zijn • Weet hoe je jezelf kunt verzorgen; belang van schone kleding en fris uitzien/ruiken
13	14
• Weet dat alle lichamen uniek en speciaal zijn, met of zonder (zichtbare) beperking • Geeft aan trots op (een deel van) het eigen lichaam te zijn • Weet dat niet iedereen zich identificeert met het lichaam waarin ze zijn geboren	• Kan (mogelijk bewerkte) lichaamsbeelden op sociale media zien zonder dat als norm na te streven • Weet dat iedereen weleens onzeker/ontevreden kan zijn over diens eigen lichaam
15	16
• Heeft het een breder begrip van wat besnijdenis is (verschil cosmetische, religieuze en hygiënische redenen; verschil jongens en meiden) en dat dit voor meiden niet toelaatbaar is	• Weet over het bestaan van de cosmetische industrie m.b.t. niet medisch noodzakelijke lichamelijke ingrepen (borstvergroting, facelift) en weet dat dit niet toelaatbaar is voor het 18e jaar. • Weet over de mogelijke gevolgen (negatief en positief) van niet medisch noodzakelijke lichamelijke ingrepen

* We gebruiken in deze leerlijn het woord vulva als het gaat om het uitwendige geslachtsorgaan van een vrouw. De vagina is het inwendige kanaal dat leidt naar de baarmoeder. In de praktijk worden de woorden vulva en vagina vaak door elkaar gebruikt.

VSO DB Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken van bouw en functie van het menselijk lichaam en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling; en leert zorg te dragen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

VSO AR Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam en van de lichamelijke, seksuele en geestelijke ontwikkeling van mensen en leert te zorgen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

2. Voortplanting	
1	2
• Weet of diegene een jongen of een meid** is • Wijst naar eigen geslachtsdeel als hiernaar gevraagd wordt	• Herkent verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meiden
3	4
• Benoemt verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meiden • Benoemt eigen geslachtsdeel met de woorden piemel, penis, vulva of vagina • Herkent bij zichzelf maandelijks bloedverlies, een erectie, een natte droom (nat zijn) en vraagt om hulp bij verschonen (van bijvoorbeeld ondergoed)	• Weet dat maandelijks bloedverlies bij vrouwen voorkomt en dat spontane erecties bij mannen voorkomen • Weet wat een orgasme is en dat men die (spontaan) kan krijgen • Heeft een basale notie van menselijke voortplanting (baby komt uit buik van vrouw)
5	6
• Weet wat een erectie of een 'stijve' is • Heeft een basale notie van menselijke voortplanting (een zwangerschap kan volgen als een man en een vrouw seksuele gemeenschap hebben) • Benoemt dat vrouwen zwanger kunnen worden	• Heeft basale kennis van bevruchting en voortplanting (weet dat een zaadje van de man en een eitje van de vrouw bij elkaar komen) • Weet dat maandelijks bloedverlies, (spontane) erecties en zaadlozingen te maken hebben met kinderen kunnen krijgen • Weet dat bij seks anticonceptiemiddelen gebruikt moeten worden om niet zwanger te worden
7	8
• Kent verschillende vormen van anticonceptie (o.a. condoom, pil, spiraaltje, prikpil, pessarium) • Weet waar anticonceptie verkregen kan worden • Kan hulp en advies vragen voor het adequaat gebruiken van anticonceptie • Herkent dat er verschillende manieren zijn om kinderen te krijgen (geslachtsgemeenschap, adoptie, pleegkind, IVF)	• Kent de signalen en symptomen van zwangerschap (over tijd zijn, misselijkheid) • Kent onbetrouwbare methoden van anticonceptie (niet klaarkomen in de vagina, onbeschermd seks tijdens menstruatie en de eerste keer) • Weet wanneer een vrouw vruchtbaar is en hoe de menstruatiecyclus meestal verloopt

2. Voortplanting	
9	10
• Kent de voor- en nadelen van verschillende vormen van anticonceptie • Weet dat anticonceptie een wederzijdse verantwoordelijkheid is, voor beide partners • Kent oorzaken van ineffectief anticonceptiegebruik (alcoholgebruik, vergeten, condoom kapot) • Weet wie te raadplegen bij (onbedoelde) zwangerschap (ouders, verzorgers, arts)	• Benoemt wanneer diegene zelf vruchtbaar is (tijdens eerste zaadlozing, voor eerste menstruatie) • Kent verschillende noodmiddelen om te gebruiken na onveilige seks om zwangerschap te voorkomen (koperspiraaltje of morning-afterpil)
11	12
• Heeft uitgebreidere kennis over anticonceptie (noodpil, sterilisatie) • Weet wat mogelijkheden zijn bij onbedoelde zwangerschap (kind houden, abortus, adoptie) en wat daarvan de mogelijke negatieve/positieve gevolgen kunnen zijn	• Benoemt welke verantwoordelijkheden het hebben van kinderen met zich meebrengt • Kan aangeven in hoeverre deze verantwoordelijkheden aan te kunnen, rekening houdend met de eigen beperking • Vertelt uitgebreid over zwangerschap en geboorte (baby groeit in baarmoeder, via navelstreng gevoed, geboorte na 9 maanden) • Weet wie te raadplegen bij een kinderwens
13	14
• Vertelt over hoe een eigen toekomst met wel of geen kinderen eruit kan zien • Kent de voor- en nadelen van tienerouderschap	• Heeft kennis van vruchtbaarheid en ouder worden en onvruchtbaarheid • Spreekt met respect over verschillende vormen van ouderschap, ook m.b.t. seksuele diversiteit
15	16
• Kent de consequenties van tienerouderschap • Spreekt met respect over verschillende vormen van gezinsplanning (adoptie, draagmoederschap, samengestelde gezinnen)	• Kan een verantwoorde keuze maken m.b.t. anticonceptie (o.a. condoom, pil, spiraaltje, prikpil, pessarium) en (onbedoelde) zwangerschappen • Heeft kennis van alternatieve vruchtbaarheidsmethoden en medische hulp bij ongewenste kinderloosheid (IVF)

** Vanwege het ontwikkelingsniveau is dit binair geformuleerd. Bij hogere niveaus is het goed om rekening te houden dat het ook mogelijk is om geboren te worden als intersekse-persoon. Daarnaast kan het zijn dat leerlingen zich niet identificeren binnen het hokje vrouw/meid of man/jongen.

VSO DB Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken van bouw en functie van het menselijk lichaam en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling; en leert zorg te dragen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

VSO AR Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam en van de lichamelijke, seksuele en geestelijke ontwikkeling van mensen en leert te zorgen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

3. Seksueel gedrag (online), seksuele weerbaarheid en consent	
1	2
• Geeft met een reactie aan wat bij aanraking een fijn en een vervelend gevoel geeft (non-verbaal of met geluiden) • Geeft aan dat niet iedereen het lichaam mag aanraken ('mijn lichaam is van mij'-houding)	• Kan aangeven wanneer die iets wel of niet fijn vindt • Kan uit een vervelende situatie weglopen • Weet bij wie je naakt kunt zijn en wanneer (in de badkamer, tijdens verkleeden in zwembad)
3	4
• Weet wie je aan mag raken en waar je deze personen aan mag raken (zoenen, knuffelen) • Kan stoppen als een ander 'nee' zegt wanneer je diegene aanraakt • Weet waar en wanneer het wel of niet gepast is om je geslachtsdelen aan te raken (masturbatie in bed en in bad/douche)	• Benoemt dat het aanraken van het lichaam van anderen mag als de ander het goed vindt en van ongeveer dezelfde leeftijd is • Weet dat er mensen (volwassenen en jongeren) zijn, ook online, die aardig doen, maar seksueel overschrijdende bedoelingen kunnen hebben • Weet dat wanneer iemand je heeft aangeraakt terwijl je dit niet wilde, je dit mag vertellen aan een ouder of leerkracht (ook als diegene zegt dat het geheim is en ook als je het eerst online 'beloofd' hebt)
5	6
• Heeft kennis van verschillende vormen van intimiteit (zoenen, knuffelen, vrijen) • Benoemt dat het ongevraagd laten zien van eigen geslachtsdelen aan anderen in het openbaar of online niet gepast is (privé) • Kent de grenzen bij het experimenteren met seksualiteit (pijn, (online) dwang, machtsmisbruik) • Gaat niet over de grenzen van een ander heen op seksueel gebied	• Benoemt en herkent gevoelens van verliefdheid (spanning om iemand aan te spreken, warme wangen, kriebels in je buik) • Benoemt gevoelens van seksuele opwindning (erectie, stijve tepels, nat worden) • Weet wat er bedoeld wordt met seksueel misbruik • Reageert op een adequate manier wanneer onbekende volwassenen vreemde (seksueel getinte) vragen (online en offline) stellen (beleefd zeggen dit niet te willen, weglopen, wegglikken, blokkeren) • Weet bij wie hulp te vragen bij seksueel overschrijdend gedrag/ ervaringen

3. Seksueel gedrag (online), seksuele weerbaarheid en consent

7	8
• Weet waar en hoe seksueel gedrag met een ander gepast is (zoenen, vrijen en gemeenschap) • Weet dat seks kan bestaan uit verschillende handelingen (met je handen, oraal, penetratie) • Heeft kennis over masturbatie (sociale regels, hygiëne) • Weet wat een orgasme of klaarkomen is • Weet dat seks op televisie of online onrealistisch en geacteerd is (vooral aandacht voor mannelijk orgasme, stereotype kenmerken van lichamen van acteurs, agressie tegenover vrouwen)	• Benoemt dat seksuele gevoelens normaal zijn en dat je hiervan mag genieten • Kan zelf een keuze maken om wel of geen seks te hebben (seksuele carrière) • Weet dat eigen (seksuele) berichten online anders geïnterpreteerd kunnen worden en kunnen worden gezien/gebruikt door anderen • Weet dat iedereen andere wensen en grenzen heeft en hoe deze te respecteren
9	10
• Weet wat er nodig is om op een plezierige manier (online en offline) seks te kunnen hebben • Weet dat je foto's of filmpjes van een ander niet ongevraagd mag doorsturen en anderen die van jou ook niet • Weet dat er online ook mensen zijn met grensoverschrijdende bedoelingen • Benoemt meerdere manieren hoe je kunt reageren op online/offline seksueel gedrag • Benoemt meerdere personen/instanties waar zij terecht kunnen om ongewenst seksueel gedrag te melden	• Weet geschikte websites over seksualiteit bij jongeren (met een beperking) te vinden • Stuurt geen naaktbeelden van anderen ongevraagd door en verwijdt deze als die ze ontvangt
11	12
• Kan aangeven wat die wel en niet fijn vindt op seksueel gebied • Herkent riskante situaties op seksueel gebied zowel fysiek als online (situaties die verkeerd zouden kunnen aflopen) en weet hiermee om te gaan	• Heeft kennis van de invloed van ziekte of een beperking op seksualiteit (zoals een lichamelijke beperking) • Weet dat niet iedereen op seksueel gebied hetzelfde fijn vindt en dat dit per keer kan veranderen (seksuele beleving en verschillen en overeenkomsten tussen mensen)

3. Seksueel gedrag (online), seksuele weerbaarheid en consent

13	14
• Heeft kennis over de ongewenste vormen van seksueel gedrag (gedwongen prostitutie, ongewenste seksueel getinte berichten/ <i>grooming</i>/ online kinderlokken) • Weet waar (online) hulp te krijgen is bij ongewenste seksuele benaderingen (zoals door een groomer of 'loverboy') • Kan seksuele fantasie (porno) en seksuele realiteit scheiden	• Vraagt naar en kan rekening houden met eigen (seksuele) wensen en grenzen en die van een ander • Weet dat je ieder moment kan stoppen met de seksuele activiteit, ook als je al 'ja' hebt gezegd • Kan bij een beschrijving van een geval van seksueel ongepast gedrag (van een ander/van zichzelf) aangeven hoe het anders aangepakt had kunnen worden
15	16
• Kan praten over seksualiteit • Uit de eigen wensen en grenzen op het gebied van seksualiteit op een respectvolle manier en weet hoe hierbij rekening met de wensen en gevoelens van een ander • Weet dat er sekssites zijn op internet en kan hier, indien ongewenst op een adequate manier mee omgaan (bijv. wegklikken bij ongewilde links/ pop-ups/ongewild bezoek of met medeweten van ouders)	• Spreekt met respect over seksuele verschillen tussen mensen • Wijst seksueel geweld en discriminatie af



VSO DB Kerndoel 6: De leerling leert over overeenkomsten en verschillen tussen mensen en groepen van mensen in levensbeschouwing, opvattingen en leefwijzen, met daarbij aandacht voor seksualiteit en seksuele diversiteit. (Mens en maatschappij)

VSO AR Kerndoel 6: De leerling leert over burgerschap in de Nederlandse samenleving en de eigen rol als burger in te vullen en leert de betekenis te zien van respect voor verschillen tussen mensen in opvattingen en leefwijzen, met daarbij aandacht voor seksualiteit en seksuele diversiteit. (Mens en maatschappij)

VSO DB en AR Kerndoel 10: De leerling krijgt zicht op de eigen voorkeuren, interesses en toekomstwensen op het gebied van werken, wonen, vrije tijd en burgerschap. (Ontwikkelen van een persoonlijk toekomstperspectief)

4. Relatievorming en seksuele diversiteit	
1	2
• Herkent gezins- en familieleden • Geeft door middel van 'ja' of 'nee' aan of hij iemand aardig/lief vindt	• Benoemt gezins- en familieleden • Weet dat fysieke nabijheid (knuffelen, troosten) prettig kan zijn en dat dit normaal is, maar dat je ook je grenzen mag aangeven • Kent tederheid en fysieke nabijheid als uitingen van liefde en affectie
3	4
• Benoemt hoe het eigen gezin/systeem eruit ziet • Gaat op een vriendelijke manier om met leeftijdsgenoten	• Benoemt de verschillende banden binnen de eigen familie (vader, moeder, oom, tante, broers en zussen) • Benoemt verschillende soorten relaties (familie, vriendschap) • Weet dat je verliefd kunt worden op iedere persoon, ongeacht sekse of gender
5	6
• Weet het verschil tussen verliefdheid en iemand aardig/lief vinden • Kan de eigen gevoelens rondom verliefdheid en vriendschap uitdrukken in woorden of gebaren/ met picto's en affectie (iemand heel lief vinden, kriebels in de buik hebben, compliment geven)	• Weet dat je vrienden kunt zijn met iemand van de eigen en de andere sekse • Weet dat gedrag wat bij een jongen of meid 'hoort' niet vastligt • Vraagt op een adequate manier aan een ander of deze verkering zou willen • Weet dat er verschillende soorten relaties, gezinnen en samenlevingsvormen bestaan (gezinnen met een vader en/of moeder, gezinnen met twee vaders/moeders, gezinnen met door bijvoorbeeld scheiding meer dan twee ouders/ verzorgers)

4. Relatievorming en seksuele diversiteit	
7	8
• Kent de begrippen vriendschap, verliefdheid, verkering, relatie en liefde • Weet wat de begrippen homoseksualiteit, lesbisch en biseksualiteit inhouden • Reageert respectvol op verschillen in rolgedrag van jongens en meiden	• Kent de verschillen tussen vriendschap, verliefdheid, verkering en liefde en herkent dit ook bij zichzelf • Kent de begrippen trouwen, scheiden en samenwonen • Weet dat je verliefd kunt worden op iemand die niet verliefd is op jou • Weet wat de seksuele rechten zijn en dat die voor iedereen gelden
9	10
• Uit op een adequate manier gevoelens van verliefdheid (loopt niet de hele tijd achter diegene aan, houdt het soms voor zich) • Kan globaal vertellen over een eigen toekomst met betrekking tot relaties en kinderen krijgen • Benoemt wat het eigen gezin van hen verwacht als jongen/meid (= genderrol, zoals ten aanzien van gezin, studie en werk) • Kan op een adequate manier online communiceren (respectvol en bewust dat teksten en/of foto's altijd online blijven)	• Weet dat in relaties teleurstellingen, jaloezie, boosheid of verdriet voor kunnen komen • Weet dat er hulp kan zijn in de ondersteuning van relaties • Gaat op een respectvolle manier om met mensen die een andere seksuele identiteit hebben • Weet dat (niet-prettige) vriendschappen of relaties beëindigd mogen worden en hoe dat kan • Vertelt of die zelf aan de verwachtingen van jongens/meiden wil voldoen • Kan strategieën toepassen om groepsdruk te herkennen en weerstaan, door zelfbewust keuzes te maken
11	12
• Weet dat eerlijkheid en respect belangrijk zijn in een (online) relatie • Kent de begrippen vrije en gedwongen partnerkeuze (uithuwelijken) • Benoemt overeenkomsten en verschillen tussen huwelijk, scheiding en samenleven • Weet waar en hoe je online contacten kunt leggen en/of onderhouden	• Weet dat je moeite moet doen om een liefdesrelatie op te bouwen • Weet welke invloed de eigen beperking kan hebben op het aangaan van relaties (moeite met inleven in een ander, wel/geen mogelijkheid tot zelfstandig- of samenwonen) • Weet hoe je op een respectvolle manier om met mensen die zich niet conform de verwachte genderrol gedragen • Weet dat je eventuele verwarring over de eigen seksuele oriëntatie bespreekbaar kunt maken met een vertrouwd persoon

4. Relatievorming en seksuele diversiteit	
13	14
• Praat bij moeilijkheden in een relatie, zoals teleurstellingen, jaloezie, boosheid of verdriet, met de ander of met een vertrouwd persoon • Weet wat de afkorting lhbtqia+ inhoudt • Weet hoe je eigen seksuele oriëntatie en eventuele verwarring hierover bespreekbaar maken met een vertrouwd persoon	• Weet dat seksuele diversiteit in sommige gezinnen niet geaccepteerd wordt • Weet dat discriminatie, uitschelden of uitsluiting van lhbtqia+-personen niet toelaatbaar is en wettelijk verboden is
15	16
• Benoemt hoe misverstanden of ruzies in een relatie opgelost kunnen worden (praten met de ander, hulp vragen aan een vertrouwd persoon) • Weet dat in Nederland seksuele verschillen mogen bestaan en praat hier met respect over	• Benoemt welke relatie- en woonvormen mogelijk zijn in de eigen toekomst, rekening houdend met de eigen beperking en eigen seksuele oriëntatie



VSO DB Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken van bouw en functie van het menselijk lichaam en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling; en leert zorg te dragen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

VSO AR Kerndoel 3: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam en van de lichamelijke, seksuele en geestelijke ontwikkeling van mensen en leert te zorgen voor de eigen lichamelijke, seksuele en psychische gezondheid. (Mens, natuur en techniek)

5. Veilige en fijne seks	
1	2
3	4
• Weet dat seksualiteit een fijn en prettig onderdeel van het leven kan zijn	• Weet dat het veilig is om zelf de eigen geslachtsdelen aan te raken • Weet wanneer het gepast is om eigen geslachtsdelen aan te raken
5	6
• Weet dat er besmetting plaats kan vinden als een ander intiem aangeraakt wordt die ziek is	• Weet wat een seksueel overdraagbare aandoening (soa) is • Benoemt op welke manieren je een soa kunt krijgen • Weet welke middelen beschermen tegen een soa (condoom) en welke niet (anticonceptie)
7	8
• Kent de risico's van onveilige seks (zwangerschap, oplopen soa) • Staat positief tegenover condoomgebruik • Kan condooms op een goede manier omdoen bij zichzelf en/of bij een ander • Weet waar condooms verkrijgbaar zijn (drogist, apotheek, online)	• Heeft kennis van fabels rondom veilige seks • Weet wat te doen bij herkenning van deze symptomen bij zichzelf (iemand in vertrouwen nemen, samen naar de huisarts)
9	10
• Benoemt de partner te moeten waarschuwen wanneer een soa is gevonden • Kent regels van hygiëne voor en na seks	• Benoemt dat veilige seks een gezamenlijke verantwoordelijkheid • Weet dat pijn bij seksuele handelingen niet normaal is

11	12
• Benoemt dat het belangrijk is om altijd veilige seks te hebben • Benoemt dat het voor plezierige seks belangrijk is dat je dit allebei wilt, dat je het veilig doet en dat je jezelf er prettig bij voelt.	• Weet wat de gevolgen (kunnen) zijn van soa's • Weet dat soa's wel of geen symptomen kunnen geven en noemt enkele symptomen die mogelijk op een soa kunnen duiden.
13	14
• Weet dat de ander én zichzelf moeten testen in een vaste relatie op soa's voordat er zonder condoom seks plaatsvindt • Weet met wie (ouder, vertrouwd persoon) en waar hen zichzelf kan laten testen op soa's (huisarts, soa poli)	• Weet dat je duidelijk mag aangeven aan de ander een condoom te willen Gebruiken • Kan benoemen dat die zich niet laat verleiden of dwingen tot onveilige seks • Kan seks zonder condoom weigeren
15	16
• Heeft kennis van riskant seksueel gedrag en de gevolgen (kan komen door alcohol, drugs, sociale druk, media) • Weet dat (on)veilige seks gevoelens van onzekerheid en schaamte kan veroorzaken, maar weet dat het belangrijk is om toch hulp te vragen)	• Benoemt wat die zelf onderneemt op het gebied van de eigen seksuele gezondheid (anticonceptie, bijv. condoomgebruik) en wat die verwacht van de ander bij seksueel contact



Doorleestips

Wil je meer lezen over dit thema? Hier worden enkele tips gegeven:

- Brochure Relationale en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0-18 jaar – te downloaden in de webshop van Rutgers
- Informatie over relationele en seksuele vorming in het vso en praktische tips bij het uitvoeren van lessen: www.seksuelevorming.nl/onderwijssoorten/voortgezet-speciaal-onderwijs/
- Op zoek naar lesmaterialen (erkend door Loket Gezond Leven van het RIVM) om in te zetten tijdens de lessen? Zoek naar 'gezonde school-activiteiten' op de website van Gezonde School: www.gezondeschool.nl
- Wil je als school werken aan de Gezonde School-aanpak? Kijk op www.gezondeschool.nl

Literatuur

Bij de ontwikkeling van deze leerlijn is gebruik gemaakt van de volgende bronnen:

- Graaf, H. de, Bultinck, B., Brink, F. van den, Coehoorn, I., Borne, M. van den & Meijer, S. (2019). Seks onder je 25e VSO: Seksuele gezondheid van jongeren in cluster 3 en 4 van het voortgezet speciaal onderwijs. Utrecht/Amsterdam: Rutgers/Soa Aids Nederland.
- Graaf, H. de, Maris, S. (2014). De seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking of een psychiatrisch probleem. Utrecht: Rutgers.
- Rutgers (2024). Seksuele ontwikkeling met verstandelijke beperking. URL: <https://seksuelevorming.nl/onderwerpen/seksuele-ontwikkeling/verstandelijke-beperking/#:~:text=Leerlingen%20met%20een%20beperking%20hebben,en%20dingen%20zelf%20te%20ontdekken.&text=Omdat%20ze%20minder%20weerbaar%20en,meer%20seksuele%20risico%C2%B4s.>