

Bijlage: Lessen om te geven bij positieve seksuele vorming

Kriebels in je buik

Leren kennen van je lichaam

Hoe ziet je 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 de clitoris?

Welke veranderingen vinden er plaats in de puberteit?

Groep 1

Les 1: Wie ben ik?

- De leerlingen kennen hun eigen lichaam.
- De leerlingen krijgen inzicht in de overeenkomsten en verschillen in lichaamskenmerken.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat ze individu zijn.
- De leerlingen respecteren onderlinge verschillen tussen mensen.

Groep 2

Les 1: Jongens en meisjes

- De leerlingen worden zich bewust van lichamelijke verschillen tussen jongens en meisjes.
- De leerlingen weten dat ze met hun lichaam later hetzelfde kunnen doen, behalve dat alleen meisjes kinderen kunnen baren.

Groep 6

Les 2: De geslachtsdelen

- De leerlingen leren geslachtsdelen bij hun naam te benoemen en weten dat er verschillende woorden voor zijn.
- De leerlingen weten wat de belangrijkste lichamelijke verschillen zijn tussen jongens en meisjes.
- De leerlingen kennen de belangrijkste geslachtskenmerken en de functies ervan.

Groep 7

Les 1: Meisjes in de puberteit

- De leerlingen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes voordoen in de puberteit.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren die.

Les 2: Jongens in de puberteit

- De leerlingen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes voordoen in de puberteit.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren die.

Groep 8

Les 2: Puberteit

- De leerlingen weten welke lichamelijke en emotionele veranderingen zich bij meisjes en jongens voordoen in de puberteit.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er een grote diversiteit is in lichamelijke kenmerken en uiterlijke vormen en accepteren dit.

Les 3: Geslachtsdelen

- De leerlingen kennen de namen en functies van de geslachtsdelen van vrouwen.
- De leerlingen kennen de namen en functies van de geslachtsdelen van mannen.
- De leerlingen leren over variatie in het uiterlijk van geslachtsdelen van mannen en vrouwen onderling.
- De leerlingen leren over intersekse.
- De leerlingen leren over transgender en non-binair.

Positief zelfbeeld en lichaamsbeeld

Hoe kijk je naar je lijf? Voel je je oké over je lijf? Welke impact hebben schoonheidsidealen op jou? En hoe zit dat eigenlijk met seks en de media?

Groep 3

Les 1: Ik ben ik

- De leerlingen krijgen inzicht in hun eigen lichamelijke kenmerken en in die van andere kinderen.
- De leerlingen weten dat ieders lichaam en uiterlijk uniek en bijzonder is.
- De leerlingen krijgen handvatten om een positief lichaams- en zelfbeeld te ontwikkelen.
- De leerlingen krijgen handvatten om een positieve houding te ontwikkelen over anderen, ongeacht verschillen in uiterlijke kenmerken.
- De leerlingen leren positieve eigenschappen van elkaar te benoemen en elkaar te waarderen.

Les 2: Ik ben een jongen en ik ben een meisje

- De leerlingen zijn zich bewust van lichamelijke verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes.
- De leerlingen herkennen verschillen tussen sekse gerelateerde beelden in de media en hun omgeving.

Groep 5

Les 1: Dit ben ik!

- De leerlingen hebben inzicht in bijzondere eigenschappen van zichzelf en ontwikkelen een positief zelf-en lichaamsbeeld.
- De leerlingen worden zich bewust van de schoonheids- en ideaalbeelden in de media en de mogelijke invloed ervan op hun eigen zelf- of lichaamsbeeld.
- De leerlingen weten dat beelden in de media vaak niet overeenkomen met de alledaagse werkelijkheid.

Groep 7

Les 5: Mannen en vrouwen in de media

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat beelden in de media (van mannen en vrouwen) meestal niet overeenkomen met de realiteit.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat de media sekse-stereotype beelden uitvergrooten.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat schoonheidsidealen niet realistisch zijn.

Groep 8

Les 1: Dit ben ik

- De leerlingen worden zich meer bewust van hun eigen talenten en eigenschappen en ontwikkelen een positief zelfbeeld.
- De leerlingen kunnen een aantal positieve eigenschappen en/of talenten van zichzelf benoemen.
- De leerlingen kunnen een aantal positieve lichamelijke kenmerken van zichzelf benoemen.
- De leerlingen kunnen elkaar positieve feedback geven.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen uniek is en bijzondere eigenschappen en talenten heeft.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat ieder lichaam uniek en speciaal is.
- De leerlingen kunnen zichzelf presenteren met positieve eigenschappen en talenten.
- De leerlingen benoemen kwaliteiten van zichzelf die zij online anderen laten zien.

Les 7: Wat zie jij in de media

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat schoonheidsbeelden in de media (van mannen en vrouwen) niet altijd overeenkomen met de realiteit.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat beelden over uiterlijk en schoonheidsidealen in de media van invloed kunnen zijn op hun eigen zelfbeeld.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er voor mannen en vrouwen verschillende schoonheidsidealen zijn en dat deze ook per cultuur kunnen verschillen.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat schoonheidsbeelden in de media soms gemanipuleerd en niet realistisch zijn.

Les 11: Internet en social media

- De leerlingen kennen het begrip en de gevolgen van sexting en weten dat het doorsturen van naaktfoto's en -video's zonder toestemming verboden is.
- De leerlingen weten dat naaktbeelden en -films van mannen en vrouwen in de media meestal niet overeenkomen met de realiteit.

Zelfbewustzijn en lichaamsbewustzijn

Wat voelt fijn en wat niet? Waar, wanneer en hoe wil je aangeraakt worden en wat wil je niet?

Groep 1

Les 4: Ik vind jou lief

- De leerlingen leren verschillende manieren kennen om gevoelens van liefde of affectie uit te drukken.
- De leerlingen weten welke manieren er zijn om iemand te laten merken dat je iemand aardig of lief vindt.
- De leerlingen leren onderscheid te maken tussen prettige en niet-prettige aanrakingen en negatieve en positieve gevoelens voor een ander.

Les 5: Kriebel de kriebel

- De leerlingen worden zich bewust van positieve en negatieve gevoelens bij het aanraken en voelen van verschillende voorwerpen en (bepaalde delen) van hun lichaam.
- De leerlingen kunnen aan de andere kinderen laten zien wanneer een aanraking fijn of niet fijn gevonden wordt.

Groep 2

Les 4: Wat voelt fijn en wat niet?

- De leerlingen hebben inzicht in prettige en minder prettige aanrakingen.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft.
- De leerlingen leren grenzen en wensen in verschillende situaties te respecteren.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat wat je fijn of niet fijn vindt per situatie en per persoon kan verschillen.

Groep 3

Les 1: Ik ben ik

- De leerlingen krijgen inzicht in hun eigen lichamelijke kenmerken en in die van andere kinderen.
- De leerlingen weten dat ieders lichaam en uiterlijk uniek en bijzonder is.
- De leerlingen krijgen handvatten om een positief lichaams- en zelfbeeld te ontwikkelen.
- De leerlingen krijgen handvatten om een positieve houding te ontwikkelen over anderen, ongeacht verschillen in uiterlijke kenmerken.
- De leerlingen leren positieve eigenschappen van elkaar te benoemen en elkaar te waarderen.

Les 4: Ik vind het fijn met jou

- De leerlingen kunnen positieve gevoelens aan een ander laten zien en positieve uitingen van anderen herkennen.

Les 5: Prettig en niet prettig

- De leerlingen maken kennis met situaties en aanrakingen die zij prettig en minder prettig vinden.
- De leerlingen leren prettige en onprettige gevoelens in bepaalde situaties bij zichzelf en anderen te herkennen.
- De leerlingen weten dat niemand hen mag dwingen of overhalen om iets te doen wat zij zelf niet willen.
- De leerlingen weten dat iedereen een situatie anders kan beleven.

Groep 4

Les 2: Wat voel ik?

- De leerlingen weten dat wat als een prettige aanraking voor de één voelt, voor een ander onprettig kan zijn. En dat dit voor iedereen anders is.
- De leerlingen weten voor zichzelf wat zij een prettige en onprettige aanraking vinden.
- De leerlingen worden zich meer bewust van aanrakingen die wel of niet gewenst, prettig en toelaatbaar zijn.

Consent, praten over wensen en grenzen

Hoe laat je het weten als je iets fijn vindt of als je iets niet fijn vindt?

En hoe ga je om met de wensen en grenzen van een ander?

Groep 4

Les 6: Een ja-, nee- of twijfelgevoel

- De leerlingen weten het verschil tussen een ja-, nee- en twijfelgevoel.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen situaties en aanrakingen verschillend beleeft.
- De leerlingen weten dat ze moeten luisteren als een ander nee zegt.

Groep 5

Les 6: Wat voor gevoel krijg jij als...?

- De leerlingen kunnen onderscheid maken tussen prettige, niet-prettige en twijfelgevoelens in situaties en aanrakingen.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen eigen wensen en grenzen heeft.
- De leerlingen weten dat het belangrijk is om hun eigen wensen en grenzen duidelijk te maken.
- De leerlingen weten dat je iemand anders niet mag dwingen iets te doen wat diegene niet wil.
- De leerlingen weten hoe ze moeten reageren als de ander nee zegt of twijfelt.

Groep 6

Les 6: Hoe zeg ik ja of nee?

- De leerlingen kunnen op verschillende manieren uiting geven aan hun eigen grenzen.
- De leerlingen kunnen duidelijk laten merken welke situaties zij wel en niet prettig vinden.

Groep 7

Les 8: Wat zou jij doen?

- De leerlingen weten welk gedrag wel en welk gedrag niet seksueel grensoverschrijdend kan zijn.
- De leerlingen leren hoe ze zelf zorgen dat ze niet over grenzen van anderen gaan.
- De leerlingen weten dat eigen waarden, normen, rolverwachtingen en opvattingen (gender) over seksueel gedrag van invloed zijn op seksuele grensoverschrijding.

Gendergelijkheid en seksuele diversiteit

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

Groep 1

Les 3: Bij ons thuis

- De leerlingen krijgen inzicht in verschillende gezinssamenstellingen.
- De leerlingen leren verschillen in gezinssamenstelling te respecteren.
- De leerlingen leren dat ieder gezin andere gewoonten en gebruiken heeft.

Groep 2

Les 1: Jongens en meisjes

- De leerlingen leren over genderrollen en gedrag.
- De leerlingen weten dat ze met hun lichaam later hetzelfde kunnen doen, behalve dat alleen vrouwen kinderen kunnen baren.

Groep 3

Les 2: Jongens en meisjes?

- De leerlingen zijn zich bewust van lichamelijke verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meiden.
- De leerlingen herkennen verschillen tussen seksegerelateerde beelden in de media en hun omgeving.
- De leerlingen weten dat jongens en meiden gelijkwaardig zijn en dat ze zelf mogen kiezen in hoe zij zich kleden en/of gedragen.

Les 4: Mijn thuis

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er verschillende gezinssamenstellingen zijn en respecteren deze verschillen.
- De leerlingen weten dat mensen verliefd kunnen worden op iemand van het eigen gender of op meer dan één gender; iemand met een andere cultuur/ religie of iemand met een ziekte of die (een) hulp(middel) nodig heeft.

Groep 6

Les 5: Verliefd

- De leerlingen weten dat gevoelens van verliefdheid leuk, maar ook lastig kunnen zijn.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat je op verschillende mensen verliefd kunt worden en dat verliefdheid bij het leven hoort.
- De leerlingen weten dat je ook verliefd kunt worden op iemand van hetzelfde geslacht, met een ander geloof of uit een andere cultuur en weten dat wat ze met deze verliefdheid doen hun keuze is, ook als anderen dit minder accepteren.

Groep 7

Les 5: Mannen en vrouwen

- De leerlingen weten dat de taak- en rolverdeling van mannen en vrouwen per individu, gezin, maatschappij, land en cultuur, kan verschillen.
- De leerlingen vormen een eigen beeld over taak- en rolverdeling van mannen en vrouwen.
- De leerlingen weten dat mannen en vrouwen gelijke rechten hebben en gelijkwaardig zijn.
- De leerlingen leren kritisch nadenken over de taak- en rolverdeling van mannen en vrouwen.

Groep 8

Les 6: Verliefdheid en seksuele oriëntatie

- De leerlingen kunnen hun eigen gevoelens rondom verliefdheid uitdrukken in woorden en affectie.
- De leerlingen weten wat de begrippen seksuele oriëntatie, seksuele diversiteit, hetero, homo, lesbisch, gay, bi, bi+, pan en queer inhouden.
- De leerlingen weten dat iedereen, ongeacht seksuele oriëntatie, in Nederland dezelfde rechten heeft (recht om samen te wonen, te trouwen, kinderen te krijgen).
- De leerlingen kennen de gevolgen van discriminatie op grond van seksuele oriëntatie.
- De leerlingen leren zich in te leven hoe het is om in een samenleving te leven die is ingesteld op één seksuele oriëntatie.
- De leerlingen weten wat ze kunnen doen als ze te maken krijgen met negatief gedrag vanwege iemands seksuele oriëntatie en kunnen hier ook naar handelen.

Je eigen lichaam en seksualiteit

Wat is masturberen? En wat is eigenlijk seks?

Groep 7

Les 3: Wat is seks?

- De leerlingen weten dat opvattingen over seksualiteit per persoon kunnen verschillen.
- De leerlingen kennen verschillende betekenissen en uitingsvormen van seksualiteit.
- De leerlingen weten dat seksualiteit verschillende gevoelens kan losmaken.
- De leerlingen weten dat het niet voor iedereen gemakkelijk is om over seks te praten.

Groep 8

Les 4: Je eigen lichaam en zelfbevrediging

- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat er speciale plekje's zijn op hun lichaam waar ze zichzelf kunnen aanraken.
- De leerlingen weten hoe ze zichzelf kunnen bevredigen en dat dit een prettig gevoel kan geven.
- De leerlingen weten dat masturbatie in het openbaar niet wenselijk is en dat ze zichzelf geen pijn moeten doen.
- De leerlingen weten dat masturbatie niet ongezond of strafbaar is.

Les 8: Seks, wat is dat?

- De leerlingen kunnen verschillende betekenissen geven aan seksualiteit.
- De leerlingen zijn zich ervan bewust dat iedereen seksuele gevoelens heeft en dat je je daarvoor niet hoeft te schamen.
- De leerlingen begrijpen en accepteren seksuele gevoelens en gedragingen als uitingsvorm van liefde, intimiteit, opwinding of lust.
- De leerlingen weten dat de seksuele levensstijl per persoon kan verschillen en dat je je eigen tempo bepaalt en eigen keuzes mag maken.
- De leerlingen vinden het van belang dat seksuele contacten vrijwillig, prettig en gewenst plaatsvinden.

Wonderlijk gemaakt

Leren kennen van je lichaam

Groep 3

Les 1: Mijn lichaam is van mij

- De leerlingen kunnen lichaamsdelen benoemen en gebruiken passende benamingen van de geslachtsdelen.
- De leerlingen begrijpen welke lichaamsdelen privé zijn en hoe ze zich kunnen kleden.
- De leerlingen verwonderen zich over hun eigen lichaam.

Groep 6

Les 1: We zijn allemaal anders

- De leerlingen kennen de biologische verschillen tussen jongens en meiden.
- De leerlingen verwonderen zich over hoe de Heere God man en vrouw uniek geschapen heeft.
- De leerlingen kunnen de juiste namen voor geslachtsdelen van mannen en vrouwen benoemen.

Groep 7

Les 1: Van jongen tot man

- De leerlingen kennen de biologische veranderingen in de ontwikkeling van jongens.
- De leerlingen raken bekend met de woorden die horen bij de veranderingen in de puberteit.
- De leerlingen oefenen in het respectvol en open spreken over lichaam en seksualiteit.
- De leerlingen ontwikkelen een positieve houding ten opzichte van hun veranderende lichaam.

Les 2: Van meisje tot vrouw

- De leerlingen kennen de biologische veranderingen in de ontwikkeling van meiden.
- De leerlingen oefenen in het respectvol en open spreken over lichaam en seksualiteit.
- De leerlingen ontwikkelen een positieve houding ten opzichte van hun veranderende lichaam.

Positief zelfbeeld en lichaamsbeeld

Groep 1

Les 1: We zijn allemaal anders

- De leerlingen weten dat de Heere God hen wonderlijk geschapen heeft als jongens en meisjes.
- De leerlingen leren dat jongens en meisjes zich niet op een bepaalde manier hoeven te gedragen; ieder mag zichzelf zijn (zelfbeeld).
- De leerlingen kunnen respectvol omgaan met verschillen.
- De leerlingen kunnen verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes benoemen.

Zelfbewustzijn en lichaamsbewustzijn

Groep 1

Les 3: Knuffelen en privé

- De leerlingen kennen verschillende manieren van aanraken en knuffelen.
- De leerlingen zijn zich er bewust van dat hun blote lichaam privé is.
- De leerlingen kunnen fijne en boze aanrakingen benoemen.

Groep 2

Les 1: Basisgevoelens

- De leerlingen begrijpen dat er fijne en nare gevoelens zijn.
- De leerlingen weten dat niet iedereen dezelfde dingen voelt bij dezelfde situaties.
- De leerlingen kunnen onderscheid maken tussen een ja-gevoel en een nee-gevoel.

Groep 3

Les 3: Mijn lichaam is van mij

- De leerlingen kunnen hun eigen ja-gevoel en nee-gevoel herkennen.
- De leerlingen kennen verschillende manieren van aanraken en weten dat er in verschillende culturen verschillende gewoonten zijn.
- De leerlingen zijn zich er bewust van dat hun lichaam privé is en dat van een ander ook. Respect voor de ander en jezelf.
- De leerlingen oefenen met grenzen aangeven (stop en nee zeggen bij een nee-gevoel).

Groep 4

Les 1: Lichaamshouding

- De leerlingen kunnen met hun lichaamshouding hun waardigheid als schepsel van de Heere God laten zien (zelfverzekerde houding).
- De leerlingen kunnen met stem en houding hun gevoelens laten zien en dat ook herkennen bij anderen.
- De leerlingen kunnen aangeven dat ze iets niet durven of willen.
- De leerlingen benoemen verschillende emoties en aspecten van lichaamshouding.

Consent, praten over wensen en grenzen

Groep 2

Les 4: Nee zeggen

- De leerlingen kunnen hun eigen grenzen aangeven: dat wil ik niet.
- De leerlingen leren dat ze grenzen aan mogen geven.
- De leerlingen respecteren de grenzen van de ander en van zichzelf.

Groep 3

Les 3: Aanraken: ja en nee gevoel

- De leerlingen kunnen hun eigen ja-gevoel en nee-gevoel herkennen.
- De leerlingen kennen verschillende manieren van aanraken en weten dat er in verschillende culturen verschillende gewoonten zijn.
- De leerlingen zijn zich er bewust van dat hun lichaam privé is en dat van een ander ook.
- Respect voor de ander en jezelf.
- De leerlingen oefenen met grenzen aangeven (stop en nee zeggen bij een nee-gevoel).

Groep 4

Les 4: Stop zeggen

- De leerlingen leren dat je 'nee' of 'stop' zegt als een grens overschreden wordt en dat je daarbij niet alleen je stem, maar ook je lichaamstaal gebruikt.
- Het zelfvertrouwen van de leerlingen wordt versterkt.
- De leerlingen zijn zich bewust van hun eigen grenzen en die van een ander.
- De leerlingen oefenen met hun stem, houding en ogen te gebruiken bij het aangeven van grenzen.

Gendergelijkheid en seksuele diversiteit

Groep 8

Les 2: Identiteit en intimiteit

- De leerlingen herkennen verschillende vormen van intimiteit in hun dagelijkse leven.
- De leerlingen begrijpen dat identiteit meerdere componenten heeft.
- De leerlingen weten het verschil tussen 'seks' en 'gender'.
- De leerlingen zien het belang van intimiteit en vriendschappen.

Les 3: Diversiteit

- De leerlingen leren om mensen met een andere gerichtheid of een andere mening niet te veroordelen, maar te accepteren en te respecteren.
- De leerlingen weten wat de begrippen rondom seksuele diversiteit inhouden.
- De leerlingen weten dat er in de maatschappij en onder christenen verschillend wordt gedacht over seksuele diversiteit.
- De leerlingen oefenen met het verplaatsen in de gevoelens en gedachten van anderen.

Je eigen lichaam en seksualiteit

Groep 7

Les 5: Intimiteit en geslachtsgemeenschap

- De leerlingen weten dat seksuele gemeenschap tot bloei komt binnen een duurzame relatie van liefde en trouw (huwelijk).
- De leerlingen zien het belang van intimiteit voor ieder mens.
- De leerlingen weten wat de Bijbelse en wettelijke kaders zijn voor geslachtsgemeenschap.
- De leerlingen herkennen liefde, trouw, veilig voelen en vrijwilligheid als kaders voor geslachtsgemeenschap.