

Lesbrief clitoris

Speciaal onderwijs

In deze lesbrief leer je over de clitoris en hoe je de 3D clitoris kunt gebruiken in het SO.

Waarom is voorlichting over de clitoris belangrijk?

In deze lesbrief vind je informatie over de clitoris, de functie daarvan en tips hoe je hier, met de 3D clitoris, les over kunt geven binnen het SO.

Het SO kent verschillende clusters en het is daarom van belang om te kijken hoe je de 3D clitoris kunt inzetten. De leerlingen binnen het SO hebben baat bij expliciete uitleg, dus ook als het over de geslachtsorganen gaat, in dit geval de vulva, de vagina, het plasgaatje en de clitoris.

Een reden om leerlingen informatie over de clitoris te geven is dat de clitoris erg belangrijk is voor de seksuele opwinding en genot van vrouwen. En in tegenstelling tot de piemel is de clitoris veel minder zichtbaar. Leerlingen moeten weten dat de clitoris bestaat, waar ze ligt, hoe de clitoris eruit ziet, en wat haar functie is, zodat ze (later) plezierige seksuele ervaringen kunnen hebben.

Een onderdeel van complete seksuele vorming is dat kinderen leren over de geslachtsdelen. Het is belangrijk om de leerlingen gelijke informatie te geven over de piemel en de vulva.

Bij het bespreken van de geslachtsdelen en de verschillende onderdelen hoort dus ook uitleg over de clitoris. Deze lesbrief is bedoeld als aanvulling op een les over de geslachtsdelen. In de lesbrief wordt dan ook verwezen naar bestaande lessen uit 'Kriebels in je buik SO'.

TIP: Het boek 'Lekker in je Lijf', van Esther van der Steeg is een boek waarin duidelijk wordt uitgelegd hoe de geslachtsdelen werken. Dit boek is in normale leesvorm te verkrijgen maar ook in grootletterschrift voor de kinderen met een visuele beperking. Tevens is het geschikt voor andere clusters binnen het SO. Het boek is ook te verkrijgen binnen passend lezen, dan wordt het auditief aangeboden.

Lesgeven over de clitoris in het SO

In deze lesbrief vind je informatie over de clitoris, de functie daarvan en tips hoe je hier, met de 3D clitoris, les over kunt geven. Mocht je dit thema te specifiek of expliciet vinden, dan kun je mogelijk wel feitelijke informatie uit de tekst hieronder verwerken in de lessen seksuele vorming die je gewend bent te geven.

Het is het belangrijk dat je zelf een inschatting maakt van het niveau van de klas en de hoeveelheid informatie die je de leerlingen geeft. Mogelijk hebben de leerlingen al les gehad over de geslachtsdelen en is hierin de clitoris ook al kort besproken. Dan is de informatie die in deze lesbrief staat een goede aanvulling.

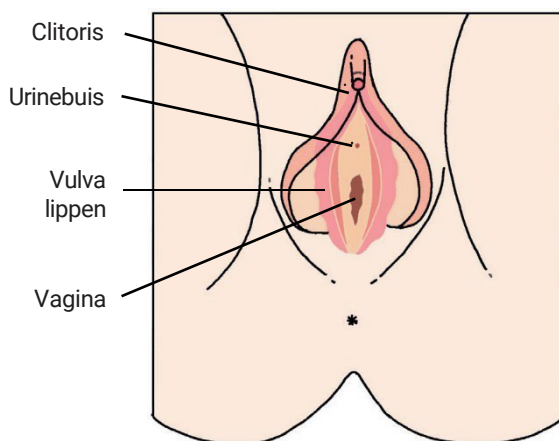
Het is dus van groot belang informatie te geven over de clitoris, en haar functie (seksueel genot) te benoemen. Als leerkracht in het SO kun je afwegen of jouw leerlingen toe zijn aan informatie over de clitoris. Het is hierbij belangrijk om af te wegen of jouw leerlingen de koppeling kunnen maken tussen de 3D clitoris en hun eigen lijf. En snappen de leerlingen, na het zien van de 3D clitoris, dat de meiden in de klas er ook een hebben?

Je hebt hier veel voorstellingsvermogen voor nodig, iets wat niet alle leerlingen binnen het SO al hebben. Mocht dit het geval zijn, bedenk dan wat ze wel zouden kunnen leren of zich voor kunnen stellen. Zo kan een plaatje, foto, of kunst vulva wellicht helpend zijn.

De clitoris is meer dan een knopje. Je kan hen hier ook wijzen op de plek van de eikel van de clitoris, en vertellen dat stimulatie van deze plek fijn kan aanvoelen. Daarbij is het ook belangrijk om zo concreet mogelijk te vertellen op welke manier je de clitoris kan stimuleren voor een fijn gevoel. Hoe concreter, hoe beter.

Omdat de clitoris voor een groot gedeelte verborgen is in het lichaam, kan het voor sommige leerlingen in het SO lastig zijn om te begrijpen waar de clitoris zich in het lichaam bevindt. Als leerlingen dit begrip hebben, kan het 3D model gebruikt worden in de les. De leerlingen krijgen dan een beter beeld hoe de clitoris eruit ziet.

Het meegeleverde 3D model is van (een relatief kleine) clitoris in niet opgewonden toestand. Dit is voor zowel de jongens als de meiden belangrijk. Hoe groot de clitoris is, verschilt van vrouw tot vrouw. In werkelijkheid kunnen de vier zwellichamen langer en/of groter zijn. Ook de grootte van de eikel van de clitoris kan per vrouw verschillen. Elke clitoris is dus anders en uniek.

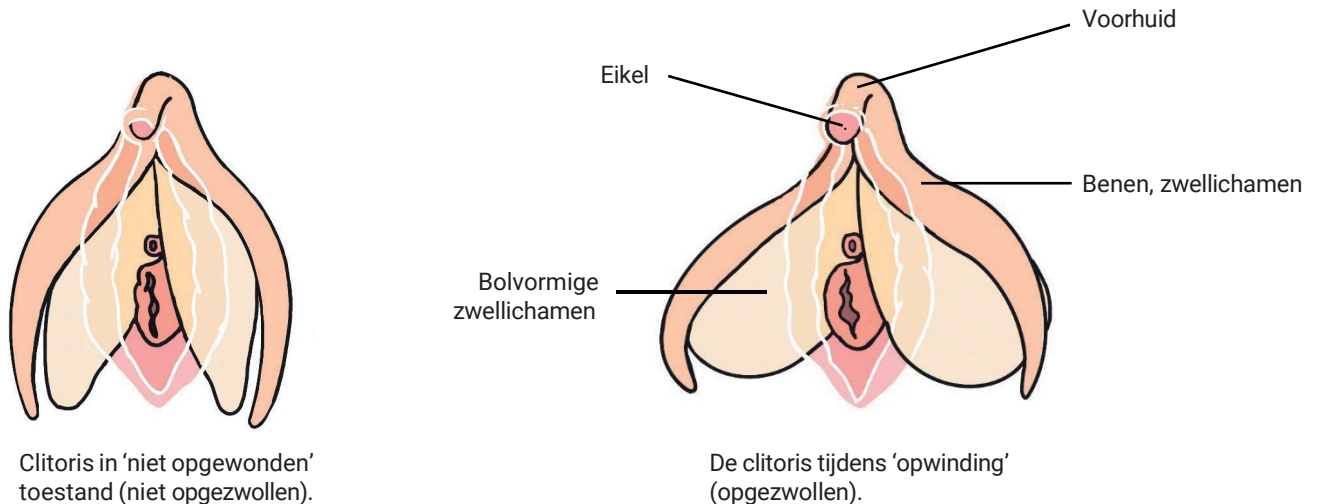


Vulva

Wat is de clitoris?

De clitoris is een onderdeel van het uitwendige vrouwelijk geslachtsorgaan. Het vrouwelijk geslachtsorgaan bestaat uit de vulva met vulvalippen (schaamlippen heeft een negatieve bijklank, het is niets om je voor te schamen), de clitoris, de uitgang van de urinebuis en de ingang van de vagina. Waar de binnenste vulvalippen aan de bovenkant van de vulva bij elkaar komen, bevindt zich de eikel (glans) wat het uiteinde is van de buitenkant van de clitoris. Die is ongeveer zo groot als een erwt en bevat wel 10.000 zenuwuiteinden.

De eikel van de clitoris is te vergelijken met de eikel van de man. De hele clitoris is een zwellichaam en is veel groter dan alleen het knopje aan de buitenkant. De rest zit in het lichaam en kun je met het blote oog niet zien. De clitoris is zo'n 10 - 15 cm lang (de lengte varieert in grootte net als de piemel bij mannen). Het grootste deel van de clitoris zit dus aan de binnenkant van het lichaam. Verborgen achter de vulvalippen en rondom de ingang van de vagina bevinden zich de zwellichamen van de clitoris, die in opgewonden toestand fungeren als kussentjes (en dan de plasbuis en de vagina beschermen).



Clitoris in 'niet opgewonden' toestand (niet opgezwollen).

De clitoris tijdens 'opwinding' (opgezwollen).

De clitoris en seksuele opwinding

De clitoris is de meest gevoelige seksuele plek bij vrouwen en is daarom belangrijk als het gaat over seks en seksuele opwinding.

Als de clitoris op een prettige manier aangeraakt wordt, en bij seksuele opwinding, zwelt de clitoris op doordat de zwellichamen zich vullen met bloed (net zoals de zwellichamen in de piemel wanneer de piemel stijf wordt). Ook de wand van de vagina, de plasbuis en de vulvalippen zwellen op door toevoer van bloed. Hierdoor worden de vagina en de vulva vochtig.

Doordat de vulva vochtig wordt, is het makkelijker en prettiger om een piemel (of iets anders) in de vagina te krijgen. Een voorwaarde voor plezierige (en pijnloze) piemel-in-vagina seks is dan ook een gezwollen clitoris (net als bij een man een stijve piemel). Bij voldoende opwinding doet vrijen (en inbrengen van een vinger of piemel) dan ook geen pijn. Bij langer, op een prettige manier, stimuleren van de clitoris kunnen vrouwen een orgasme krijgen. Dat werkt natuurlijk alleen als zij opgewonden zijn/zijn hebben in seks. Voor een orgasme is het niet nodig dat een piemel in de vagina zit, het kan wel een fijn gevoel geven.

Voordat je de klas de 3D clitoris laat zien, kan het helpen om de leerlingen:

Eerst te vragen wat het verschil is tussen jongens- en meidenondergoed. En vervolgens door te vragen naar het verschil tussen de geslachtsdelen. Kinderen in het SO hebben baat bij herhaling.

Stel je de leerlingen een aantal vragen:

1. Wie weet wat een clitoris is?
2. Wie kan vertellen waar de clitoris zit?
3. Wie kan uitleggen wat de clitoris is en wat de functie is?
4. Hoe groot is de clitoris?
5. Laat leerlingen hierover nadenken en ze het eventueel laten tekenen of beschrijven.

Na het beantwoorden van de vragen:

- Laat de 3D clitoris zien en laat het de leerlingen voelen. Hiervoor kun je de feiten en weetjes uit deze lesbrieff gebruiken.
- Laat de clitoris aan het einde van de uitleg de klas rond gaan en geef gelegenheid aan de leerlingen om vragen te stellen.

En vergeet niet in dezelfde les ook uitleg van de piemel te geven!

Wist je dat...?

- De clitoris, net als de piemel, op kan zwellen/dikker worden? Dat noemen we dan een 'erectie' van de clitoris.
- De clitoris van kleur kan veranderen? In 'gewone' toestand is de kleur van de clitoris bij iedereen een ander soort vleeskleurig roze. Als deze opgezwollen is, is de kleur donkerder. Laat deze kleuren zien of omschrijf de kleuren.
- De clitoris het enige lichaamsdeel is waarbij het hebben van fijne seks de enige functie is.
- De clitoris er bij iedereen anders uitziet?

Misschien heb je hier extra uitleg bij nodig. Vertel dit dan stapsgewijs. Herhaling kan hierbij ook nodig zijn:

- De clitoris kan verschillende vormen hebben.
- De clitoris kan verschillende grootte hebben.
- De clitoris kan aan de buitenkant anders voelen en eruit zien.
- De clitoris kan er aan de binnenkant anders aanvoelen.
- Je kunt de clitoris vergelijken met de piemel die er ook bij iedereen anders uitziet.
- Geef als tip om thuis met een spiegeltje op hun kamer dit te bekijken.
- Vrouwen alleen door stimulatie van de clitoris klaarkomen?
Leg uit wat stimulatie is of gebruik er andere termen/praktische voorbeelden voor. Bijvoorbeeld als de clitoris zachtjes gestreeld wordt, en de vrouw vindt het fijn, dan kan zij klaarkomen. Meiden kunnen dat bij zichzelf doen en als je het samen wil kan de partner dat ook doen.
- De meeste vrouwen niet klaarkomen door piemel-in-vagina-seks?
De eikel van de clitoris wordt bij piemel-in-vagina-seks niet direct aangeraakt (met een kunstvulva en kunstpiemel kan je dit heel concreet en zichtbaar maken). Vertel dat de clitoris voor of tijdens de piemel-in-vagina-seks ook gestimuleerd kan worden en vertel (en laat zien door afbeeldingen of kunstvulva) hoe je dat kan doen.
- De clitoris vergelijkbaar is met de zwellichamen van de piemel en uit hetzelfde sponsachtige weefsel bestaat?
 - De eikel van de clitoris gevoeliger is dan de eikel van de piemel?
 - Het opzwellen van de clitoris en vochtig worden van de vagina ook kan gebeuren als lichamelijke reactie, als een vrouw geen zin heeft in seks of daar nog niet aan toe is. Dan is het puur een lichamelijke reactie. Net zoals een man ook een erectie kan krijgen zonder opwindning te voelen, maar als pure lichamelijke reactie (bijvoorbeeld als je schrikt of iemand ziet die je aantrekkelijk vindt).
 - Dat het woord clitoris op twee verschillende manieren wordt uitgesproken. De een legt bij het uitspreken van het woord de klemtoon op de i, clítoris. De ander legt de klemtoon op de o, clítóris. De Van Dale (het woordenboek) zegt dat het cli-to-ris is, met de klemtoon op de i. Wil je het dus correct uitspreken dan is het clítoris (maar als je clítóris zegt weet iedereen ook wat je bedoelt).

Beschikbare lessen waarbij de 3D clitoris kan worden ingezet

Kriebels in je buik:

9- 10 jaar

Les: Wat voel je als je opgewonden bent?

10- 11 jaar

Les: De geslachtsdelen.

Les: De uitwendige geslachtsdelen.

Les: Wat is masturbatie?

11-12 jaar

Les: De functie van de geslachtsdelen.

Of bij relevante lessen van de lesmethoden

Veiligwijs of Wonderlijk Gemaakt