



Positieve en inclusieve seksuele vorming in het voortgezet onderwijs

Tips voor en door docenten

Deze tipsheet is gemaakt naar aanleiding van de uitkomsten van het rapport ‘Gewoon’ met elkaar in gesprek gaan. Positieve en inclusieve seksuele vorming in het voortgezet onderwijs: barrières en succesvolle benaderingen van docenten. Het onderzoek is uitgevoerd door Universiteit Utrecht, Stichting Seksueel Welzijn Nederland en Rutgers, Expertisecentrum seksualiteit. Voor het onderzoek zijn vragenlijsten en focusgroepen afgenomen onder docenten.

Positieve en inclusieve seksuele vorming

Hoe definiëren docenten positieve en inclusieve seksuele vorming?

“In positieve seksuele vorming hebben docenten een positieve houding ten aanzien van seksualiteit. Dit houdt in dat zij seksualiteit zien als een belangrijk en positief onderdeel van het leven en dat zij leerlingen op een leeftijdsadequate manier ondersteunen in hun relationele en seksuele ontwikkeling.”

Uitgangspunten zijn hierbij:

- > relaties en seks vinden plaats in een context van gelijkwaardigheid, vrijwilligheid, veiligheid en plezier;
- > omarmen van culturele en religieuze maar ook gender en seksuele diversiteit;
- > normaliseren en bespreekbaar maken van seksualiteit;
- > kritisch leren kijken naar beeldvorming van lichamen en seks in de media en kennis over de verschillen en overeenkomsten in de seksuele anatomie, fysiologie en seksuele gedragingen van alle genders;
- > ondersteunen van jongeren zodat zij zich kunnen beschermen tegen onbedoelde zwangerschap en soa's.

Waarom is positieve en inclusieve seksuele vorming belangrijk?

Positieve en inclusieve seksuele vorming op school speelt een belangrijke rol in het bevorderen van de seksuele gezondheid van jongeren.

- > Leerlingen krijgen kennis over hun eigen lichaam en seksualiteit. Ook leren zij respectvol met elkaar om te gaan.
- > Je haalt het taboe eraf en je schept ruimte voor leerlingen om openlijk vragen te stellen over seksualiteit.
- > Het bevordert de seksuele autonomie van leerlingen. Ook ondersteunt het leerlingen in het ontwikkelen van communicatievaardigheden, dit vergroot de kans op plezierige seksuele ervaringen en verkleint de kans op het meemaken van seksueel grensoverschrijdend gedrag en onbedoelde zwangerschappen en soa's.

- > Het draagt bij aan een positiever zelfbeeld en lichaamsbeeld. Leerlingen leren kritisch te kijken naar de vaak onrealistische beeldvorming van lichamen seksualiteit in de media.
- > Het stelt leerlingen in staat om weloverwogen en bewuste keuzes te maken in het voorkomen van soa's en onbedoelde zwangerschappen en in de bevordering van het anticonceptie en condoomgebruik.



Tips voor docenten

1

Hoe zorg je voor een veilige sfeer in de klas?

- > Maak duidelijke afspraken in de klas. Laat deze afspraken uit de leerlingen komen, stel de vraag: 'Wat hebben we nodig om op een fijne manier met elkaar hierover te kunnen praten?'
- > Maak gebruik van een (methode met) brede thematische aanpak: van puberteit, verliefdheid tot wensen, grenzen en veilig vrijen. Bouw de lessen langzaam op en kondig het thema van te voren aan.
- > Omarm het gegiechel of ongemak bij leerlingen en geef ruimte aan hun gevoelens en humor, je kunt eventueel ongemak ook benoemen. ("Misschien vinden jullie het best wel spannend of een beetje ongemakkelijk om over deze onderwerpen te praten, dat is helemaal oké en begrijpelijk")
- > Zorg ervoor dat de leerling een thema of vraagstelling niet direct hoeft te betrekken op zichzelf maar een rol als omstander kan aannemen. Bijvoorbeeld via een rollenspel en laten voorlezen van citaten van anderen.
- > Wissel klassikale onderdelen af met oefeningen in kleinere groepjes.
- > Maak afspraken met je schoolteam over sociale omgangsregels zodat alle onderwijsprofessionals en leerlingen op school voor elkaar kunnen instaan en zich veilig voelen. Zoals de afspraak Bijvoorbeeld 'op onze school schelden we niet met 'homo' en doen we niet aan 'slutshaming'.

2

Hoe zorg je ervoor dat je zelf op je gemak bent?

- > Wees je bewust van je eigen opvattingen, normen en waarden rondom het thema en hoe deze (vaak onbewust) van invloed zijn op jouw beroepshouding. Bespreek dit eventueel met collega's in intervisie.
- > Wanneer je ongemak ervaart in de klas als docent kun je dit ook benoemen, hiermee geef je jezelf ruimte en creëer je openheid in de klas.
- > Je hoeft geen persoonlijke dingen te delen. Denk van tevoren goed na waar jouw grenzen liggen. Wanneer je iets persoonlijks wilt delen, maak het dan functioneel, bijvoorbeeld omdat je een bepaald onderwerp wilt aankaarten. Zorg dat je persoonlijke ervaring aansluit bij de leeftijd en leefwereld van de leerlingen.
- > Je hoeft niet altijd het antwoord te weten, met name een open houding en goed luisteren naar leerlingen is belangrijk. Vaak hebben leerlingen zelf ook waardevolle inbreng. Ook kun je hen wijzen op betrouwbare websites, zoals sense.info of seggsy.nl.

3

Hoe ga je om met zorgen of weerstand van leerlingen, ouders en collega's?

- > Ga in gesprek met leerlingen die uitgesproken reageren en probeer ze niet te overtuigen. Begrens wanneer leerlingen disrespectvol zijn en probeer te achterhalen waar de reactie vandaan komt, blij uitnodigend en in contact.
- > Stel je op als gespreksleider tijdens het voeren van een dialoog/discussie en houd de regie, zorg dat verschillende leerlingen aan het woord komen.
- > Laat leerlingen met veel ongemak eventueel in de klas iets anders doen. Zo kunnen ze ondertussen toch wat meeluisteren, zonder dat het voor hen ongemakkelijk of te confronterend wordt.
- > Informeer en betrek ouders bij het thema. Ga met hen in gesprek, vraag waar eventuele zorgen vandaan komen. Bespreek het belang van deze lessen. Kondig de lessen eventueel van te voren aan via een ouderbrief of -avond. Wanneer je merkt dat ouders het zelf lastig vinden ervoor te praten kan je hen ook verwijzen naar tips hoe zij het gesprek kunnen aangaan met hun kind.

4

Hoe zorg je ervoor dat je alle leerlingen betreft ongeacht ontwikkeling, achtergrond en interesses?

- > Gebruik interactieve werkvormen zoals een 'seks-vragenbox' waarin leerlingen anoniem vragen over seksualiteit kunnen doen die je in een volgende les behandelt. Laat leerlingen ook met elkaar in gesprek gaan.
- > Vraag aan de groep waar ze het over willen hebben. Hiermee zorg je dat je lessen aansluiten bij de behoefte en belevingswereld van de leerlingen.
- > Benadruk dat deze lessen ook relevant zijn voor leerlingen die nog niet met relaties en seksualiteit bezig zijn. Je kunt in dat geval uitleggen dat deze thema's voor iedereen een rol spelen maar bij iedereen op een ander moment. Het is voor iedereen belangrijk om goed voorbereid te zijn.

5

Hoe zorg je ervoor dat je positief en inclusief bent?

- > Gebruik inclusief taalgebruik. Spreek je klas bijvoorbeeld aan met 'beste leerlingen' in plaats van 'jongens en meiden'. Gebruik de voornaamwoorden die leerlingen zelf aangeven en/of vraag naar hun voornaamwoorden.
- > Noem en laat verschillende relatiesamenstellingen en voorbeelden zien die niet heteronormatief zijn. Integreer diversiteit als vanzelfsprekend in je gesprek.
- > Draag een positieve boodschap uit over seksualiteit, geef de boodschap mee dat seks normaal is en leuk en fijn hoort te zijn, voor iedereen. "Seks hoort geen pijn te doen, ook niet tijdens de 'eerste keer'."
- > Besteed aandacht aan consent/afstemming: leg uit dat plezierige seks niet zonder communicatie kan, hoe zij hun wensen en grenzen kunnen aangeven en hoe zij kunnen letten op signalen van de ander.
- > Er bestaat een orgasmekloof tussen mannen en vrouwen. Het is belangrijk om de leerlingen gelijke informatie te geven over de penis en de vulva. Geef uitleg over de clitoris, veel leerlingen weten niet over het bestaan van de inwendige clitoris die zeer belangrijk is voor de seksuele opwindning en genot van vrouwen.

<

>



Tips voor de schoolleiding

- > Vorm een stuurgroep seksuele vorming op jouw middelbare school. Een stuurgroep bestaat uit vakdocenten met affiniteit met het thema relaties en seksualiteit en bij voorkeur is er samenwerking met leerlingen. De stuurgroep organiseert en ontwikkelt het seksuele vormingsonderwijs op school, draagt zorg voor de training van docenten, breed draagvlak en een positieve en inclusieve schoolcultuur. Er zijn hier wel taakuren en budget voor nodig.
- > Maak een beleidsplan en gedragsprotocol op het gebied van seksuele integriteit. Hiermee zorg je voor veiligheid voor zowel leerling als docent. Sommige docenten zijn terughoudend in het geven van seksuele vorming en in het contact met leerlingen, bang dat woorden of acties verkeerd kunnen worden opgevat. Zorg ervoor dat binnen jouw school deze zorgen van docenten bespreekbaar zijn.
- > Zorg voor organisatorische en financiële ondersteuning voor het aanbieden van een doorlopende leerlijn in het seksuele vormingsonderwijs, de aanschaf van erkende interventies en aansluiting bij de Gezonde School-aanpak.
- > Investeer in de deskundigheidsbevordering van docenten, zodat zij hun eigen kennis en vaardigheden kunnen vergroten.
- > maar in meerdere vakken. Zo kunnen er tijdens gym of dramales heel goed oefeningen worden gedaan rondom consent en kan tijdens burgerschap of mentorles het ook gaan over diversiteit.
- > Faciliteer intervisie of manieren om onderling ervaringen uit te wisselen. Op deze manier kunnen docenten van elkaar leren.
- > Draag zorg voor een veilig schoolgebouw, denk aan een 'open deuren beleid' wanneer je één-op-één gesprekken met leerlingen voert.

Tot slot

Hoe zorg je voor een structurele aanpak van positieve en inclusieve seksuele vorming op school?

- > Zorg voor een doorlopende leerlijn seksuele vorming (in meerdere leerjaren), maar daarbij gebruik van erkende lesmaterialen;
- > Werk aan meerdere pijlers gebaseerd op de vier pijlers van de Gezonde School-aanpak: Educatie, Schoolomgeving, Signaleren en Beleid;
- > Sluit aan bij de leeftijd, ervaring, ontwikkelingsfase en cultuur van leerlingen.



- > Dit zijn tips voor en door docenten. Benieuwd naar het gehele onderzoeksrapport? [Kijk hier.](#)
- > Kijk voor meer tips op www.seksuelevorming.nl.

