

A young girl with dark braids, wearing a red shirt, is raising her right hand in a classroom setting. She is looking towards the camera with a neutral expression. The background is slightly blurred, showing other children and a white wall. The top half of the image is overlaid with a decorative graphic consisting of several overlapping, curved bands in shades of purple, magenta, and red.

# Richtlijn seksuele en relationele vorming

Visie, doelen en uitgangspunten

RutgersWPF



## Inhoudsopgave

### Over deze brochure

Deze brochure bevat een verkorte versie van de Europese standaard seksuele en relationele vorming.

### 1 Begrippen en plaatsbepaling

Seksualiteit gaat over meer dan seksueel gedrag. Hoe verhouden seksualiteit en seksuele gezondheid zich tot seksuele en relationele vorming?

### 2 Seksuele en relationele vorming: belang en visie

Redenen om seksuele en relationele vorming te geven, principes en doelen.

### 3 Seksuele en relationele vorming in Nederland

Hoe wordt seksuele en relationele vorming in Nederland ingevuld en wat zijn belangrijke randvoorwaarden?

### 4 Seksuele ontwikkeling van kinderen en jongeren 0-18 jaar

De belangrijkste fasen in de seksuele ontwikkeling van kinderen tot 12 jaar en jongeren van 12 tot 18 jaar.

### 5 Matrix seksuele en relationele vorming 0-18 jaar

Wat kinderen en jongeren in verschillende ontwikkelingsfasen op het terrein van seksualiteit zouden moeten weten, vinden en kunnen.

### Bronnen en verwijzingen

# 1. Begrippen en plaatsbepaling

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste begrippen in relatie tot seksuele en relationele vorming uitgelegd.

## Seksualiteit

Seksualiteit ontwikkelt zich vanaf de geboorte en is een wezenlijk onderdeel van het mens-zijn gedurende het hele leven. Seksualiteit is veel meer dan alleen seksueel gedrag. Seksualiteit wordt geuit en ervaren in bijvoorbeeld gevoelens, gedachten, opvattingen, rollen en relaties. Het gaat bij seksualiteit over man- of vrouw-zijn, seksuele identiteit en voorkeur, sekserollen, rolverwachtingen, rolgedrag, erotiek, plezier, intimiteit en voortplanting. Hoe je hierin staat wordt beïnvloed door biologische, sociale, economische, politieke, culturele, ethische, wettelijke, historische, religieuze en spirituele factoren. In de seksuele en relationele vorming wordt aandacht besteed aan al deze facetten.

Er is een groot verschil tussen de seksualiteit van jonge kinderen en de seksualiteit van jongeren en volwassenen. Bij jonge kinderen spreken we eerder van pre-puberale seksualiteit. Jonge kinderen zijn lichamelijk immers nog niet volgroeid, hebben nog geen seksuele geslachtsgemeenschap met anderen en kunnen zich nog niet voortplanten. Wel kunnen kinderen seksuele gevoelens hebben, seksuele spelletjes doen en nieuwsgierig zijn naar het eigen lichaam en de andere sekse. Vanaf de puberteit vindt de ontwikkeling naar een volwassen seksualiteit plaats. Jongeren experimenteren met relaties en seksualiteit, kiezen een partner en doen seksuele ervaringen op.

## Seksuele gezondheid

De WHO (WHO, 2002) definieert seksuele gezondheid als volgt: "Seksuele gezondheid is een met seksualiteit verbonden toestand van fysiek, emotioneel, geestelijk en sociaal welzijn. Seksuele gezondheid is dus meer dan de afwezigheid van ziekte, disfunctie of beperking." Seksuele gezondheid wordt vooral vanuit een positieve benadering belicht met ruimte voor seksueel plezier, en beperkt zich niet alleen tot de fysieke gezondheid maar betreft hierin ook emotionele en psychosociale elementen. Om seksuele gezondheid te bereiken en te behouden moeten de seksuele rechten van ieder

mens worden gerespecteerd, beschermd en uitgevoerd. Dit impliceert onder andere het aangaan van seksuele contacten vrij van dwang, discriminatie en geweld.

## Seksuele rechten

Internationaal zijn seksuele en reproductieve rechten vastgelegd in verdragen die door de meeste landen zijn ondertekend. Deze rechten sluiten aan bij de fundamentele en universele rechten van de mens en dus ook van jongeren. De belangrijkste rechten (draft WHO, 2002) van het individu zijn:

- de hoogst haalbare standaard van seksuele gezondheid inclusief toegang tot voorzieningen (anticonceptie, veilige abortus, hulp, etc.)
- toegang tot en ontvangen van informatie over seksualiteit
- seksuele en relationele vorming
- vrije partnerkeuze
- respect voor lichamelijke integriteit
- besluit om wel of niet seksueel actief te zijn
- seksuele relaties met wederzijdse instemming
- huwelijk met wederzijdse instemming
- besluit om wel of niet kinderen te krijgen en wanneer
- het nastreven van een bevredigend, veilig en plezierig seksleven

Het verantwoord naleven van deze rechten impliceert dat iedereen de rechten van de ander respecteert. IPPF heeft eveneens een declaratie uitgebracht met de belangrijkste seksuele rechten (IPPF, 2008).

## Seksuele en relationele vorming

Seksuele en relationele vorming is het leren over de cognitieve, emotionele, sociale, interactieve en fysieke aspecten van seksualiteit. Dit proces start in de vroege kinderjaren en zet zich voort in de puberteit en volwassenheid. Seksuele en relationele vorming biedt kinderen en jonge mensen steun en bescherming in hun seksuele ontwikkeling. Gaandeweg krijgen kinderen adequate kennis, ontwikkelen waarden, en normen en vaardigheden die hen in staat stellen om te genieten van seksualiteit, veilige en bevredigende relaties aan te gaan en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen en andermans seksuele gezondheid en welzijn. Het stelt hen in staat keuzen te maken die de kwaliteit van hun leven verhoogt en die bijdragen aan een gezonde en rechtvaardige samenleving.

## Over deze brochure

Twee jaar geleden heeft de World Health Organisation (WHO), Regional Office for Europe, in samenwerking met BzGA (Bundes Zentrale Gesundheits Aufklärung) en experts uit West-Europese landen het voortouw genomen om een Europese standaard te ontwikkelen voor seksuele voorlichting<sup>1</sup>. Het ontbrak tot dusverre aan een duidelijke richtlijn. Rutgers WPF is nauw betrokken geweest bij het opstellen van de richtlijn en onderschrijft deze ook. In deze brochure worden de belangrijkste onderwerpen uit de WHO-richtlijn verkort weergegeven. De originele versie van de uitgebreide Europese richtlijn is te vinden op <http://www.bzga-whocc.de>.

De Europese standaard fungeert als een goede richtlijn voor iedereen die kinderen met seksuele vorming wil ondersteunen bij een gezonde seksuele ontwikkeling. Ouders zijn weliswaar de primaire opvoeders, maar ook professionals zoals leerkrachten spelen een belangrijke rol bij de seksuele opvoeding en vorming van kinderen. Veel professionals missen echter een duidelijke visie op seksuele en relationele vorming en een houvast voor de invulling ervan.

De brochure biedt een duidelijk kader, verheldert begrippen zoals seksualiteit, seksuele gezondheid en seksuele rechten, en geeft een visie op seksuele en relationele vorming. Doelen en principes worden toegelicht tegen de achtergrond van de seksuele ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar. Ook komt aan de orde hoe de seksuele en relationele vorming in Nederland momenteel vorm krijgt. In de matrix achterin kunt u per ontwikkelingsfase precies zien wat de belangrijkste thema's zijn van seksuele en relationele vorming. Hiermee krijgt u inzicht in wat kinderen en jongeren in de verschillende fasen zouden moeten weten, vinden en kunnen op het gebied van seksualiteit.

<sup>1</sup> In het Engels wordt de term sexuality education gebruikt. In de tekst wordt dit vertaald in seksuele en relationele vorming.

## 2. Seksuele en relationele vorming: belang en visie



In dit hoofdstuk beschrijven we de visie op seksuele en relationele vorming, het belang ervan, de belangrijkste doelen en principes.

Binnen seksuele en relationele vorming onderscheiden we globaal drie benaderingen:

- Seksuele vorming gericht op uitstel van de eerste keer seks c.q. seksuele onthouding tot aan het huwelijk.
- Seksuele vorming gericht op het terugdringen van seksuele risico's zoals soa/hiv, ongewenste zwangerschap en seksuele dwang.
- Seksuele vorming waarbij de persoonlijke groei en seksuele ontwikkeling vanuit een breder perspectief meer centraal staat met nadruk op een positieve seksualiteitsbeleving en het zelfstandig keuzen leren maken.

De laatst genoemde is de meest brede, geïntegreerde en samenhangende benadering en wordt door Rutgers WPF als de meest wenselijke beschouwd.

### Belang van seksuele en relationele vorming

Waarom is seksuele en relationele vorming voor kinderen en jongeren belangrijk?

- Seksuele en relationele vorming draagt bij aan persoonlijke groei, een positieve seksualiteitsbeleving, en bevordert het welzijn en de seksuele gezondheid.
- Kinderen en jongeren zijn nieuwsgierig naar seksualiteit en hebben vragen over seksualiteit.
- Informeel bronnen zoals ouders, leeftijdgenoten, of media spelen een belangrijke rol maar zijn niet altijd toereikend.
- Kinderen en jongeren hebben behoefte aan een duidelijk kader waarbinnen ze positieve normen en waarden kunnen ontwikkelen met respect voor diversiteit

Met de komst van sociale media hebben kinderen massaal toegang tot informatie over seksualiteit. De beelden en informatie over seksualiteit zijn vaak verdraaid, onevenwichtig of niet respectvol. Seksuele en relationele vorming kan deze beelden tegenspreken, corrigeren en nuanceren.

### Principes van seksuele en relationele vorming

- Seksuele en relationele vorming houdt expliciet rekening met de verschillende ontwikkelingsfasen en leefwereld van kinderen.
- Seksuele en relationele vorming is gebaseerd op de seksuele en reproductieve rechten van kinderen.
- Seksuele en relationele vorming is gebaseerd op een samenhangende en brede visie op seksuele gezondheid en welzijn.
- Iedereen is gelijkwaardig en heeft het recht om zelf keuzen te maken.
- Seksuele en relationele vorming start vanaf de geboorte en is een continu proces.
- Seksuele en relationele vorming draagt bij aan een rechtvaardige samenleving door het individu en de gemeenschap weerbaar te maken.
- Seksuele en relationele vorming is zoveel mogelijk gebaseerd op wetenschappelijke inzichten.

## Seksuele en relationele vorming draagt bij aan een respectvolle samenleving en een veilig en prettig leefklimaat

### Doelstelling

De belangrijkste doelstelling van seksuele en relationele vorming is kinderen en jongeren ondersteunen bij hun seksuele ontwikkeling en hen leren seksueel verantwoorde keuzen te maken. Uiteindelijk draagt dit bij aan een respectvolle samenleving en een veilig en prettig leefklimaat.

### Subdoelen

- Bijdragen aan een leefklimaat waarin men tolerant, open en respectvol is ten aanzien van seksualiteit, verschillende leefstijlen, attitudes, waarden en normen.
- Respecteren van seksuele diversiteit en zich bewust zijn van verschillende sekserollen en seksuele identiteiten.
- Kinderen en jongeren zodanig ondersteunen dat ze zelf in staat zijn weloverwogen keuzen te maken met respect voor zichzelf en hun omgeving.
- Kinderen en jongeren kennis en bewustzijn bijbrengen over de functies en seksuele ontwikkeling van het eigen lichaam en een positief zelfbeeld en lichaamsbeeld bevorderen.
- Kinderen en jongeren zijn in staat zich te ontwikkelen als een seksueel wezen, en vinden manieren om gevoelens en behoeften te uiten, seksualiteit op een plezierige manier te beleven en eigen genderrollen en een eigen seksuele identiteit te ontwikkelen.
- Kinderen en jongeren beschikken over relevante informatie over de fysieke, sociale, emotionele en culturele aspecten van seksualiteit, anticonceptie en preventie-mogelijkheden van soa, hiv, ongewenste zwangerschap en seksuele dwang.
- Kinderen en jongeren beschikken over levensvaardigheden om met alle aspecten van seksualiteit om te kunnen gaan.
- Kinderen en jongeren weten welke seksuele problemen zich kunnen voordoen en weten waar ze hulp kunnen krijgen bij vragen of problemen.
- Kinderen en jongeren zijn in staat te reflecteren op seksualiteit zodat zij een persoonlijke en kritische visie ontwikkelen op seksualiteit met respect voor de seksuele rechten.
- Kinderen en jongeren zijn in staat (seksuele) relaties op te bouwen waar ruimte is voor wederzijds begrip en respect voor elkaars wensen en grenzen.
- Kinderen en jongeren zijn in staat te communiceren over seksualiteit, emoties en relaties en beschikken over de juiste taal om dit tot uiting te brengen.

# 3. Seksuele en relationele vorming in Nederland

Hoe wordt seksuele en relationele vorming in Nederland ingevuld? In dit hoofdstuk geven we een korte schets van de geschiedenis van seksuele en relationele vorming in Nederland, de plaats in het huidige onderwijs, veelgebruikte interventies en randvoorwaarden.

## Korte geschiedenis

In Nederland wordt al sinds 40 jaar seksuele voorlichting en seksuele en relationele vorming gegeven, al is het nooit een verplicht vak in het onderwijs geweest. Nederland heeft altijd gekozen voor een min of meer pragmatische aanpak waarin seksueel gedrag van jongeren wordt geaccepteerd en educatie over het onderwerp als belangrijk werd gezien. Met de komst van aidsproblematiek in de jaren '80, heeft het accent lang gelegen op de preventie van seksuele risico's en het bevorderen van veilig vrijgedrag. De laatste jaren onderkent men steeds meer het belang van een geïntegreerde en brede benadering van seksuele en relationele vorming. Ook het draagvlak om kinderen al op jonge leeftijd seksuele en relationele vorming aan te bieden, neemt toe.

## Inbedding in onderwijs en andere settings

Seksuele en relationele vorming vindt voor een groot deel plaats in het onderwijs maar ook in het jongerenwerk, de jeugdzorg en de jeugdgezondheidszorg. Het onderwijs is voor veel Nederlandse jongeren de belangrijkste en meest betrouwbare informatiebron met betrekking tot relaties en seksualiteit (Seks onder je 25e, 2005). Met de inperking van het aantal kerndoelen voor het onderwijs is seksuele en relationele vorming hierin de laatste jaren niet meer expliciet benoemd. In de kerndoelen is wel opgenomen dat kinderen en jongeren zorg moeten dragen voor het eigen lichaam, kennis moeten hebben van lichaamsfuncties en secundaire geslachtskenmerken en verantwoordelijk zijn voor gezond gedrag. Een aantal onderwerpen rondom seksuele en relati-

onele vorming is ingebed in de reguliere onderwijsmethoden en vakken zoals biologie, verzorging, maatschappijleer en burgerschap. In feite is iedere school vrij hier op eigen wijze invulling aan te geven. In Nederland is de laatste jaren sterk gepleit om seksuele weerbaarheid en seksuele diversiteit prominenter in de kerndoelen op te nemen. Het ontbreekt vooralsnog aan voldoende draagvlak hiervoor. In de praktijk zijn er veel leerkrachten die het belang inzien van seksuele en relationele vorming en lessen verzorgen over dit onderwerp. Ook buiten het onderwijs om zijn er veel initiatieven om jongeren met seksuele en relationele vorming te begeleiden bij hun seksuele ontwikkeling.

## Beschikbaar materiaal en interventies

In Nederland zijn er slechts enkele educatieve programma's beschikbaar die vanuit een brede en samenhangende visie op seksuele en relationele vorming worden aangeboden. In het basisonderwijs is het leskatern 'Relaties & Seksualiteit' het meest gebruikte en geïntegreerde onderwijspakket voor jonge kinderen. Voor de onderbouw van het VMBO is dit het lespakket 'Lang leve de liefde'. Binnen het jongerenwerk is het geïntegreerde pakket 'Veilig vrijen en seksualiteit' waarschijnlijk het meest bekend. Daarnaast zijn er veel educatieve materialen die slechts één thema belichten (bijvoorbeeld loverboys, seksuele dwang, veilig vrijen, relatiegeweld, e.d.) of materialen die specifiek voor jongens of voor meisjes zijn ontwikkeld (Boys R Us, Girls' Talk en Girls' Choice) of voor specifieke doelgroepen (Just like U). Andere materialen richten zich bijvoorbeeld op één aspect van kennis of attitudevorming. De dvd Let's Talk is vooral gericht op discussie en meningsvorming. In Nederland is de variëteit in het aanbod groot, maar lang niet altijd effectief, breed of samenhangend. Voor meer informatie over effectieve en veelbelovende lespakketten en ondersteunende materialen op dit terrein zie ook de I-databank en [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl) van Centrum Gezond Leven en [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl). Op deze laatste website staat bovendien veel informatie over (het voorbereiden van) lessen over seksuele en relationele vorming in het onderwijs.



Iedere professional kan seksuele en relationele vorming geven of zich hierin bekwamen

## Taakopvatting en belemmeringen

Veel professionals ervaren een zekere handelingsverlegenheid bij het geven van lessen over seksualiteit aan kinderen en jongeren. Of zij voelen zich onvoldoende toegerust om les te geven over dit onderwerp. Leerkrachten worstelen soms met de vraag hoe ze goed kunnen aansluiten bij de leefwereld en seksuele ontwikkeling van kinderen. Ook wordt het bijvoorbeeld lastig gevonden om homoseksualiteit, de dubbele seksuele moraal of maagdelijkheid in multiculturele groepen bespreekbaar te maken. Sommige leerkrachten in het basisonderwijs vinden seksuele en relationele vorming meer een taak van ouders of vinden het onderwerp nog niet relevant voor jonge kinderen. Daarnaast is er soms ook angst voor de reacties van ouders. Alhoewel de rol van de professional bij seksuele en relationele vorming van onschatbare waarde is, hoeft deze ook niet overschat te worden. Men hoeft hiervoor niet hoog opgeleid of hierin gespecialiseerd te zijn; in principe kan iedere professional seksuele en relationele vorming geven of zich hierin bekwamen.

## Competenties professional

Om op een adequate manier seksuele en relationele vorming te geven zijn de volgende competenties relevant voor professionals:

- **Creëren en bewaken van een veilig en vertrouwd leerklimaat**  
Kinderen en jongeren voelen zich hierdoor op hun gemak en leren open, respectvol en tolerant te praten over seksualiteit. De professional moet ervoor zorgdragen dat de grenzen en de privacy van kinderen en jongeren worden gerespecteerd. Een respectvolle, uitnodigende maar niet veroordelende houding van de docent of voorlichter is hierbij wenselijk. Heldere gedragsregels en groepsafspraken kunnen behulpzaam zijn.
- **Openheid, reflectie en betrokkenheid bij het thema**  
Het is van belang dat hij of zij zich open kan stellen voor het thema seksualiteit en gemotiveerd is seksuele en relationele vorming te geven. Op een school iemand hier-

toe verplichten zonder dat deze persoon hier affiniteit mee heeft, werkt contraproductief. Daarnaast moet een professional in staat zijn te reflecteren op de eigen waarden en normen en voorkomen dat hij of zij deze oplegt aan anderen. Dit veronderstelt ook neutraal taalgebruik.

- **Onderschrijven van visie en uitgangspunten**  
Een professional zal achter de visie, principes en uitgangspunten van seksuele en relationele vorming moeten kunnen staan en deze willen uitdragen. In feite fungeert hij of zij als een rolmodel.
- **Visie op en kennis van zaken**  
Hij of zij is bekend met de brede en samenhangende visie op seksualiteit en seksuele en relationele vorming, heeft enige kennis over de seksuele ontwikkeling van kinderen en weet welke elementen kunnen bijdragen aan een positieve seksualiteitsbeleving en gezond seksueel gedrag. Het verdient aanbeveling ook op de hoogte te zijn van effectieve of veelbelovende materialen, interventies en programma's op terrein van seksuele en relationele vorming.
- **Gevoelige thema's bespreekbaar kunnen maken**  
Hij of zij is in staat seksualiteit in brede zin bespreekbaar te maken, betrouwbare en relevante kennis aan te reiken, mythes te ontkrachten en discussies over waarden en normen te begeleiden. Daarnaast is hij in staat kinderen zodanige vaardigheden aan te leren zoals communicatie, onderhandelen, zelfreflectie, etcetera dat kinderen en jongeren zelf verantwoorde keuzen kunnen maken.
- **Signalering en opvang**  
Tenslotte is de professional in staat problemen en vragen op terrein van seksualiteit tijdig te signaleren, hiertoe zo nodig eerste opvang te bieden en te verwijzen naar relevante zorg of hulpverlening.

# 4. De seksuele ontwikkelingsfasen van kinderen



De seksuele ontwikkeling start vanaf de geboorte en is een levenslang proces

Dit hoofdstuk bevat een beschrijving van de belangrijkste seksuele ontwikkelingsfasen van kinderen tot 12 jaar en van jongeren van 12-18 jaar. Daarnaast wordt kort belicht wat bekend is over de seksuele gezondheid van kinderen en jongeren in Nederland.

## Seksuele ontwikkeling

De seksuele ontwikkeling van kinderen start vanaf de geboorte en is een levenslang proces. Vanaf het prille begin ontwikkelen kinderen zich als een seksueel wezen. Deze seksuele ontwikkeling vindt plaats in een samenspel tussen lichamelijke, cognitieve, psychische, sociale, ethische, religieuze en culturele factoren. Het kind zelf speelt hierin een actieve rol. Kinderen reageren op hun omgeving en geven zelf betekenis aan denkbeelden, emoties en gedragingen en maken zelf keuzes. Bij het geven van seksuele en relationele vorming anticipeer je als het ware op de volgende fase in de seksuele ontwikkeling.

In dit hoofdstuk wordt per leeftijd fase een globale beschrijving gegeven van de seksuele ontwikkeling. De seksuele ontwikkeling verloopt niet voor alle kinderen hetzelfde. Sommige kinderen zijn op 12-jarige leeftijd al ver in hun lichamelijke ontwikkeling, terwijl ze sociaal of emotioneel achterlopen ten opzichte van andere kinderen.

## Fase 0 t/m 4 jaar: ontdekken en onderzoeken

### Baby's: 0 en 1 jaar (ontdekken)

- Baby's 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 de

baby is heel belangrijk omdat dit de basis legt voor zijn/haar 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.

### Peuters: 2 en 3 jaar (nieuwsgierig/ontdekken hun lichaam)

- Peuters worden 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 verschillen op tussen meisjes 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. Dikwijls 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.
- Peuters hebben nog steeds veel behoefte aan lichamelijk contact. Zij zitten graag op schoot en houden van knuffelen.
- Ze leren ook al een beetje wat 'wel en niet mag' (sociale normen).

### Fase 4 t/m 6 jaar: leren van regels, spel en begin van vriendschappen

- Kinderen komen in contact met grotere groepen mensen (peuterspeelzaal, school). Zij weten steeds beter hoe zij zich moeten 'gedragen' (sociale normen en waarden).
- Ze leren dat als zij zich onbedekt in het openbaar vertonen, zichzelf aanraken of aan anderen zitten, zij kunnen rekenen op afkeuring van volwassenen. Ze zullen minder snel openlijk in hun blootje lopen en hun geslachtsdelen aanraken.
- Ze ontdekken hun eigen lichaam en dat van anderen via spel ('seksspelletjes'): Kinderen gaan in deze fase 'vadertje

en moedertje' en 'doktertje' spelen; eerst openlijk maar later ook stiekem, omdat zij leren dat jezelf naakt vertonen in het openbaar niet toegestaan is.

- 'Vieze woordjes' fase: kinderen ontdekken hun grenzen. Zij merken op dat bepaalde woorden een reactie teweeg brengen bij de mensen om hen heen. Dit is opwindend en leuk, dus herhalen zij deze woorden.
- Kinderen zijn op deze leeftijd geïnteresseerd in de voortplanting. Ze stellen eindeloos vragen, bijvoorbeeld 'waar komen baby's vandaan?'
- De meeste kleuters raken verlegen over hun eigen lichaam en beginnen grenzen te trekken.
- Kinderen weten dat zij jongen of meisje zijn en dat dit niet zal veranderen.
- Ze ontwikkelen rechtlijnige ideeën over 'wat jongens horen te doen' en 'wat meisjes horen te doen' (gender-rollen).
- Vriendschappen met andere kinderen worden belangrijk. Vaak zijn het nog jongens en meisjes door elkaar maar soms zijn het ook vriendschappen met kinderen van dezelfde sekse.
- Kinderen van deze leeftijd koppelen vriendschap of iemand lief vinden vaak aan 'verliefdheid'. Zo zeggen ze vaak dat ze verliefd zijn op hun moeder, juffrouw, of op hun konijn. Het heeft meestal niets te maken met gevoelens van seksualiteit en verlangen. Dit is hun manier om te uiten dat zij iemand aardig vinden.

### Fase 6 t/m 9 jaar: ontwikkeling van schaamte en eerste verliefdheden

- In deze leeftijdsfase kunnen kinderen zich in gezelschap ineens ongemakkelijk voelen. Ze willen zich niet meer uitkleden en ze lopen niet meer in hun blootje waar volwassenen bij zijn.
- Kinderen stellen minder vragen over seks. Niet omdat ze er minder interesse in hebben. Ze hebben gemerkt dat seks een 'beladen' onderwerp is waardoor ze zich generen om er openlijk over te praten.

- Kinderen beginnen rijk te fantaseren op basis van gedragingen en beelden in hun omgeving (in het gezin, op school, de tv, enz.). Ze kunnen nog geen onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Hun fantasieën gaan over verliefdheid, soms ook over verliefd zijn op iemand van dezelfde sekse.
- Kinderen willen meer bij een meisjes- of jongensgroep horen, en de ene groep houdt de andere in de gaten. Jongens vinden meisjes vaak 'stom' en 'kinderachtig', meisjes vinden jongens vaak 'te wild' en 'stoer'.
- In groepen (de klas, met vrienden) vinden kinderen het belangrijk om te laten zien hoe groot, sterk en slim zij zijn. Zij proberen elkaar af te troeven. Kinderen gaan opscheppen over hoeveel ze al weten van de wereld van oudere kinderen en volwassenen. Zij lopen te koop met hoeveel zij al weten over seks. Kinderen verzinnen rijmpjes met sekswoorden en vertellen elkaar 'schuine' moppen. Vaak weten zij nog niet de betekenis van deze woorden.
- De eerste verliefdheden ontstaan op deze leeftijd.

### Fase 9 t/m 12 jaar: pre-puberteit

- In deze fase treden onder invloed van geslachtshormonen lichamelijke en emotionele veranderingen op. Bij meisjes begint de puberteit doorgaans twee jaar eerder dan bij jongens.
- Vanaf ongeveer 10 jaar krijgen kinderen meer interesse in de volwassen seksualiteit. Ze fantaseren meer over seksualiteit, en zien van alles dat hun nieuwsgierigheid prikkelt in boekjes, op televisie of internet. Tegelijkertijd kunnen kinderen heel preuts of afhoudend reageren als er met hen over seksualiteit gepraat wordt.
- De eerste stappen binnen de liefde worden gezet in deze fase. Jonge mensen hebben voor het eerst verkering en zoeken voorzichtig toenadering tot elkaar (handje vasthouden, kusje op de wang, enz.)



## De huidige generatie jongeren groeit op in een digitale wereld waarin sociale media een steeds grotere rol spelen

### Algemene noties over jonge kinderen tot 12 jaar

Er is relatief weinig bekend over de seksuele ontwikkeling van kinderen. De meeste onderzoeken richten zich op het seksuele gedrag van kinderen vanuit het perspectief van de opvoeders of volwassenen. Er is nauwelijks onderzoek gedaan naar de seksuele beleving van kinderen en de eventuele gevolgen van seksueel gedrag op latere leeftijd. Het meeste onderzoek richt zich op de meer negatieve aspecten van seksualiteit zoals seksueel misbruik.

Sommige ouders maken zich soms zorgen over de seksuele ontwikkeling van jonge kinderen en weten niet wat normaal of ongezond gedrag is. Veel vragen van ouders gaan over seksuele spelletjes, masturbatie, pornografie, mediagebruik, seksueel misbruik, lichamelijke veranderingen in de puberteit en de seksuele identiteit. De vraag wat voor jonge kinderen seksueel gezond of normaal gedrag is, is, door schaarste aan onderzoek, niet eenvoudig te beantwoorden. Binnen het vlaggensysteem (Sensoa, 2010) is voor jonge kinderen een normatieve lijst opgesteld waar seksueel gedrag aan zou moeten voldoen wil het niet schadelijk zijn. Het seksuele gedrag moet bijvoorbeeld ontwikkeling- of leeftijdadequaat zijn, vrijwillig (zonder dwang, manipulatie of geweld), met wederzijdse instemming, gelijkwaardig en respectvol zijn. In de seksuele en relationele vorming wordt aangesloten bij de seksuele ontwikkelingsfasen van jonge kinderen.

### Fase 12 t/m 15 jaar: puberteit

- Nu beginnen ook de meeste jongens met hun puberteit. De testikels en de penis beginnen te groeien, ze krijgen oksel- en schaamhaar en de baard in de keel. Op (gemiddeld) 13-jarige leeftijd krijgen jongens hun eerste zaadlozing en is de jongen geslachtsrijp.

- Ook meisjes gaan verder met hun ontwikkeling. Zij hebben al een groeispurt gehad en krijgen nu oksel- en schaamhaar. (Gemiddeld) op 12-jarige leeftijd krijgen meisjes hun eerste menstruatie en zijn geslachtsrijp.
- Vooral jongens doen meer aan zelfbevrediging. Meisjes doen dit minder.
- Pubers kampen in deze fase met gevoelens van onzekerheid over hun eigen lichaam. 'Is dit normaal?' en 'Gaat het bij mij langzamer dan bij anderen van mijn leeftijd?'
- Pubers moeten wennen aan hun 'nieuwe lijf' en voelen zich er vaak verlegen en ongemakkelijk onder.
- Jonge mensen ontwikkelen een seksueel zelfbeeld. Ze zien zichzelf als iemand die in staat is seks te hebben met een ander. Om die reden wordt het voor hen van belang door anderen aantrekkelijk gevonden te worden. Ze voelen zich onzeker over hun eigen lichaam en of ze in de ogen van de ander wel aantrekkelijk genoeg zijn.
- Jongeren in deze fase zijn erg gevoelig voor beïnvloeding van leeftijdgenoten en de meningen van anderen.
- Zij ervaren de eerste gevoelens van seksuele aantrekkingskracht naar leeftijdgenoten.
- Jongens en meisjes ontdekken langzaam tot welke sekse zij aangetrokken worden (seksuele geaardheid).
- Vaak worden ze voor het eerst echt verliefd. Ze flirten met elkaar en beleven hun eerste verkering. Zij doen hun eerste ervaring op met zoenen en strelen.

### Fase 15 t/m 18 jaar: overgang naar volwassenheid

- Jongeren ontwikkelen meer zelfstandigheid en zetten zich meer af tegen hun ouders.
- Jongeren weten nu meestal duidelijker of ze hetero- bi- of homoseksueel zijn.
- Zij experimenteren met relaties en doen seksuele ervaring op:

zij zoenen en vrijen, sommigen eerder dan anderen.

- De meeste jongeren doorlopen een seksuele carrière: van zoenen, voelen en strelen met kleren aan, tot naakt vrijen, geslachtsgemeenschap (met iemand van de andere sekse), orale en soms ook anale seks.
- In hun relaties ontdekken jongeren steeds beter hoe ze om kunnen gaan met de andere sekse: ze leren onderhandelen, communiceren, worden zich meer bewust van hun eigen wensen en grenzen, en leren deze te uiten en van de ander te respecteren.
- Aan het eind van deze fase is het lichaam van jongens en meisjes seksueel volgroeid.
- Jongeren gaan langdurige en intieme relaties aan. Partnerkeuze wordt nu belangrijker.

### Algemene noties over jongeren 12+

Sinds 1995 vindt elke vijf jaar een grootschalig en representatief onderzoek plaats naar de seksuele gezondheid, seksuele carrière, seksuele gedrag en seksuele beleving van jongeren van 12 tot 25 jaar (Seks onder je 25e). Uit het onderzoek blijkt dat het met de seksuele gezondheid van jongeren in Nederland over het algemeen redelijk goed is gesteld. Nederland heeft nog steeds een laag aantal soa, ongewenste zwangerschappen en abortussen in vergelijking met veel andere landen. De meeste jongeren vrijen veilig en gebruiken anticonceptie bij de eerste keer seks. De meeste jongeren genieten van seksualiteit en zijn tevreden over hun relaties. Uit het onderzoek blijkt eveneens dat bepaalde groepen jongeren op jongere leeftijd seksueel actief zijn en meer experimenteren met seksualiteit dan tien jaar geleden. Dat wil niet per se zeggen dat ze ongezonder seksueel gedrag vertonen.

Niet iedere jongere maakt seksueel gezonde keuzen en niet iedere jongere loopt dezelfde seksuele risico's. Met name kinderen die op jonge leeftijd voor het eerst seksueel actief zijn (jonge starters), laag opgeleide en allochtone jongeren lopen meer seksuele risico's dan andere jongeren. Zo is soa (met name chlamydia) onder enkele risicogroepen jongeren toegelaten en heeft een aanzienlijk aantal jongeren, met name meisjes, ervaring met seksuele grensoverschrijding of seksuele dwang. Dit geldt voor 18% van de meisjes en 4% procent van de jongens. Homo-negativiteit is onder allochtone en gelovige groepen hoger dan bij andere groepen jongeren. Veel meisjes hebben nog steeds last van de dubbele seksuele moraal. Enerzijds wordt van hen verwacht dat zij er aantrekkelijk en sexy uit zien en anderzijds mogen zij geen seksuele initiatieven nemen. Meisjes ervaren minder seksuele bewegingsruimte en worden eerder bekritiseerd op hun seksuele gedrag en uiterlijk dan jongens. De seksuele ontwikkeling en keuzenvrijheid van meisjes wordt hierdoor belemmerd. Ook jongens moeten soms aan bepaalde rolverwachtingen voldoen. Zo moeten zij seksueel presteren en seksueel actief zijn en zich niet onzeker voelen. Voor sommige jongens leidt dit tot sekserol-stress.

De huidige generatie jongeren groeit op in een mondiale en digitale wereld waarin sociale media een steeds grotere rol spelen. Jongeren daten massaal met elkaar via internet of mobiele telefoons, breiden hun netwerk uit en experimenteren met seksueel gedrag. Er is nog weinig bekend over de invloed van sociale media op het seksuele gedrag van jongeren. Sommige groepen jongeren zijn nog onvoldoende vertrouwd met verantwoord gebruik ervan of zijn zelf minder weerbaar. Op jonge leeftijd overzien zij soms de gevolgen nog niet van hun handelen of ze zijn niet in staat weerstand te bieden tegen sociale druk uit de omgeving.

# 5. Matrix seksuele en relationele vorming



In seksuele en relationele vorming wordt als het ware geanticipeerd op de volgende seksuele ontwikkelingsfase

In de matrix achterin staat per leeftijdsfase welke thema's aandacht zouden moeten krijgen in de seksuele en relationele vorming. Deze thema's worden toegespitst in wat de kinderen of jongeren in de betreffende leeftijdsfase zouden moeten weten, vinden en kunnen. Hieronder volgt een toelichting op de matrix.

## Leeftijdswijzer

De seksuele ontwikkeling is globaal ingedeeld in leeftijdsfasen van 3 à 4 jaar:

- 0-4 jaar
- 4-6 jaar
- 6-9 jaar
- 9-12 jaar
- 12-15 jaar
- 15-18 jaar.

In feite wordt in elke leeftijdswijzer geanticipeerd op de volgende ontwikkelingsfase. Dit om te voorkomen dat aandacht voor specifieke thema's te laat plaatsvindt en daardoor niet meer effectief is.

## Competenties

In de matrix zijn per thema en ontwikkelingsfase competenties op het niveau van kennis, attitude en vaardigheden uitgewerkt:

### a. Kennis en informatie: (weten)

De focus ligt vooral op actuele, juiste, genuanceerde en betrouwbare informatie over seksualiteit. Bij voorkeur gebaseerd op wetenschappelijke kennis. Bijvoorbeeld: nieuwe

feiten over veranderingen in de puberteit en nieuwe anticonceptiemethoden. Genuanceerd en evenwichtig aangeboden, dat wil zeggen dat zowel de voor- als nadelen van condoomgebruik of bijvoorbeeld mediagebruik worden benoemd. Niet alleen wijzend op risico's, maar ook op plezierige kanten van seksualiteit.

### b. Attitudes en intenties: (vinden)

De attitude heeft betrekking op geïnternaliseerde waarden en normen, opvattingen en denkbeelden over seksualiteit. Persoonlijke waarden en normen geven richting aan ons gedrag en omgang met anderen. Een jong kind moet voelen en ervaren dat het de moeite waard is en dat het veilig is. Op latere leeftijd leren kinderen bepaalde normen en waarden te respecteren, een eigen standpunt in te nemen ten aanzien van seksualiteit en ze leren wat verantwoorde keuzes zijn.

### c. Vaardigheden en competenties: (kunnen)

Dit is een belangrijke component van relationele en seksuele vorming, maar tegelijkertijd een lastige. Kinderen kunnen immers niet oefenen met seksueel gedrag in een groep of klas. Wel kunnen kinderen bepaalde vaardigheden leren waardoor ze beter zijn voorbereid op hun seksuele contacten. Bijvoorbeeld het leren uiten van grenzen en wensen, het leren praten over seksualiteit, contacten leggen, hulp leren vragen, weerbaar leren zijn, relaties opbouwen, onderhandelen bij onveilige seks, e.d. Maar ook effectief anticonceptie kunnen toepassen om soa en zwangerschap te voorkomen en hulp leren vragen bij seksuele problemen zijn belangrijke vaardigheden.

## Domeinen

Voor alle leeftijdsgroepen zijn acht domeinen benoemd binnen seksuele en relationele vorming. Deze domeinen zijn relevant en sluiten aan bij de fysieke, psychosociale, en emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren. De belangrijkste domeinen zijn:

- **Het lichaam, lichaamsbeeld en zelfbeeld** (o.a. ontwikkeling van het lichaam, lichaamsfuncties, veranderingen in de puberteit, verschillen in lichaamsbouw, lichaamsbeeld en zelfbeeld, beelden in de media, cosmetische chirurgie en lichaamsverzorging)
- **Vruchtbaarheid en voortplanting** (o.a. kinderwens, gezinsvorming, voortplanting, (on-) vruchtbaarheid, anticonceptie, morning-after pil, onbedoelde en ongewenste zwangerschap, abortus, adoptie en jong ouderschap).
- **Seksualiteit in brede zin** (o.a. opwinding, lust, prettige en minder prettige gevoelens, eerste keer, timing, maar ook pornografie, masturbatie, prostitutie en seksuele identiteit)
- **Emoties** (o.a. schaamte, onzekerheid, teleurstelling, zin, verlangen, plezier)
- **Vriendschap en relaties** (o.a. type relaties, familieverbanden, verliefdheid, verkering, intimiteit, respect en gelijkwaardigheid in relaties )
- **Seksuele gezondheid** en welzijn (o.a. aard, omvang en gevolgen van riskant seksueel gedrag, soa/hiv, seksuele dwang en seksueel misbruik, veilige en gewenste seks, weerbaarheid, grenzen en wensen, hulp vragen)
- **Seksuele rechten en wetgeving** (zie hoofdstuk 1)
- **Sociale en culturele invloeden** (o.a. religie, culturele diversiteit, normen en waarden)

In de matrix komen alle domeinen in meer of mindere mate in elke leeftijds- c.q. ontwikkelingsfase aan bod. Relationele en seksuele vorming beperkt zich immers niet tot louter één domein, maar wordt in samenhang aangeboden.

## Hulpmiddel

De matrix is een hulpmiddel bij de inrichting van relationele en seksuele vorming en kan op een flexibele manier worden gebruikt. De inhoudelijke invulling zal voor een groot deel afhankelijk zijn van het ontwikkelingsniveau, de seksuele

ervaring, kennis, attitude en vaardigheden van kinderen en jongeren. Veel onderwerpen komen al op jonge leeftijd aan bod en worden in een latere fase meer in detail of breder uitgediept.

In de matrix wordt een onderscheid gemaakt tussen onderwerpen die voor het eerst worden aangeboden (minimumstandaard seksuele en relationele vorming) en onderwerpen die later nog een keer worden aangeboden (ter consolidatie). Daarnaast zijn er nog een aantal keuze-onderwerpen. Er zijn ook onderwerpen die elkaar overlappen of waar de scheidslijn niet makkelijk te trekken is zoals bij seksueel welzijn en seksuele gezondheid.

## Leeswijzer

In de matrix staan verschillende markeringen: in oranje staan de hoofdonderwerpen die minimaal aan de orde moeten komen bij seksuele en relationele vorming. Onderwerpen zonder markering zijn complementair of naar keuze. Het lichtgrijze lettertype duidt aan dat dit specifieke onderwerp, deze vaardigheid of deze attitude in een jongere leeftijdsgroep ook al is behandeld.

Deze matrix is letterlijk vertaald en overgenomen uit de WHO- en BZgA-standaard.





Baby's ontdekken via hun zintuigen de wereld om hen heen. Peuters verkennen hun eigen lichaam en merken verschillen op tussen jongens en meisjes.

- Hoofthema nieuw
- Hoofthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

0-4 Jaar	Kennis Informatie verstrekken over	Vaardigheden Kinderen in staat stellen	Attitudes Kinderen helpen bij het ontwikkelen van
Het menselijk lichaam en ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alle lichaamsdelen en functies van het lichaam</li> <li>■ Verschillende lichaamsvormen en verschillen tussen jongens en meisjes</li> <li>■ Lichaamsverzorging</li> <li>• <i>Verskil tussen het ik en de ander</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lichaamsdelen kunnen benoemen</li> <li>■ Eigen lichaam kunnen verzorgen (elk deel van het lichaam wassen)</li> <li>■ Verschillende lichaamsdelen kunnen herkennen</li> <li>■ Behoeften en wensen uiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Een positief lichaamsbeeld en zelfbeeld: zelfrespect</li> <li>■ Acceptatie van diversiteit</li> <li>■ Ruimte om eigen lichaam te leren kennen</li> <li>• <i>Bekendheid met een gevoel van welzijn, geborgenheid en vertrouwen, voortkomend uit lichamelijke nabijheid en ervaring met "zich hechten"</i></li> <li>• <i>Gelijkwaardigheid tussen jongens en meisjes</i></li> </ul>
Vruchtbaarheid en voortplanting	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zwangerschap, geboorte en baby's</li> <li>■ Basale noties van menselijke voortplanting (waar komen baby's vandaan?)</li> <li>• <i>Verschillende manieren om deel van een gezin uit te maken (adoptie)</i></li> <li>• <i>Het feit dat sommigen mensen wel en andere geen kinderen hebben</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praten over deze onderwerpen en over de benodigde woordenschat beschikken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Acceptatie van verschillende manieren om kind/lid van een familie zijn</i></li> </ul>
Seksualiteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Genot en plezier ervaren bij het aanraken van het eigen lichaam, prille zelfbevrediging</li> <li>■ Ontdekking van het eigen lichaam en geslachtsdelen</li> <li>■ Het feit dat genieten van fysieke nabijheid normaal is voor iedereen</li> <li>■ Tederheid en fysieke nabijheid als uitingen van liefde en affectie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zich bewust worden van de eigen gender-identiteit</li> <li>■ Praten over prettige en onprettige gevoelens en aanrakingen van het eigen lichaam</li> <li>■ Eigen behoeften, wensen en grenzen kunnen uiten, bijvoorbeeld in het kader van 'doktertje spelen'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Positief lichaamsbeeld</li> <li>■ Respect voor de ander</li> <li>• <i>Nieuwsgierigheid naar het eigen lichaam en dat van de ander</i></li> </ul>
Emoties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillende vormen van liefde</li> <li>■ 'Ja'- en 'nee'- gevoelens</li> <li>• <i>Woorden om gevoelens uit te drukken</i></li> <li>• <i>Behoeftte aan privacy</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Medeleven voelen en tonen</li> <li>■ Ja/nee zeggen</li> <li>■ Uiting kunnen geven aan eigen emoties, wensen en behoeften</li> <li>• <i>Uiting kunnen geven aan behoefte aan privacy</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Begrip dat emoties op vele verschillende manieren worden geuit</li> <li>■ Positieve waardering van de eigen sekse en geslacht (meisjes zijn goed, jongens ook!)</li> <li>■ Positieve houding tegenover eigen ervaringen en manieren om emoties te uiten</li> <li>• <i>Een positieve attitude ten opzichte van emoties in verschillende omstandigheden</i></li> </ul>
Vriendschap en relaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillende soorten relaties</li> <li>■ Verschillende familieverbanden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praten over relaties en familie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Belang van geborgenheid, vertrouwen en bescherming</li> <li>■ Positieve houding tegenover verschillende leefstijlen</li> <li>■ Besef dat relaties uiteenlopende vormen kunnen aannemen</li> </ul>
Seksualiteit, gezondheid en welzijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Prettige en onprettige lichamelijke ervaringen: wat voelt goed? (Luisteren naar je lichaam)</li> <li>■ Als de ervaring/het gevoel onprettig is, hoe je er niet per se in mee te gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vertrouwen op de eigen intuïtie</li> <li>■ Drie stappenmodel toepassen: weigeren, weggaan, iemand in vertrouwen nemen</li> <li>■ Gevoel van welzijn ontwikkelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kennis van en waardering voor het eigen lichaam</li> <li>■ Weten dat het prima is om hulp te vragen</li> </ul>
Seksualiteit en seksuele rechten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Recht op veiligheid en bescherming</li> <li>■ Verantwoordelijkheid van volwassenen voor de veiligheid van kinderen</li> <li>■ Recht op vragen stellen over seksualiteit</li> <li>■ Recht om gender-identiteiten te verkennen</li> <li>• <i>Recht om het eigen, naakte lijf te verkennen, recht om nieuwsgierig te zijn</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 'Ja' en 'nee' zeggen</li> <li>■ Communicatieve vaardigheden ontwikkelen</li> <li>■ Behoeften en wensen uiten</li> <li>• <i>Onderscheid maken tussen "leuke" en "niet leuke" geheimen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zelfvertrouwen door bewustzijn van eigen rechten</li> <li>■ Zelfbeschikking: 'mijn lichaam is van mij'-houding</li> <li>■ Gevoel zelf te kunnen en mogen beslissen</li> </ul>
Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sociale regels, culturele normen en waarden</li> <li>■ Gender-rollen</li> <li>■ Sociale omgangsregels: gepaste afstand houden bij bepaalde mensen</li> <li>• <i>De invloed van leeftijd op seksualiteit en passend gedrag bij een bepaalde leeftijd</i></li> <li>• <i>Normen over in je blootje lopen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Onderscheid maken tussen gedrag thuis en gedrag in het openbaar</li> <li>■ Respect voor sociale regels en culturele normen</li> <li>■ Zich passend gedragen in bepaalde situaties</li> <li>• <i>Weten welke lichaamsdelen je mag aanraken</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Respect voor het eigen lijf en dat van anderen</li> <li>■ Acceptatie van sociale regels omtrent privacy en intimiteit</li> <li>■ Respect voor de 'ja'- en 'nee'- gevoelens van anderen</li> </ul>



Kinderen leren sociale regels over (on-)toelaatbaar seksueel gedrag. Ze spelen seksueel getinte spelletjes en stellen meer waarom-vragen.

- Hoofthema nieuw
- Hoofthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

4-6 Jaar	Kennis Informatie verstrekken over	Vaardigheden Kinderen in staat stellen	Attitudes Kinderen helpen bij het ontwikkelen van
Het menselijk lichaam en ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alle lichaamsdelen en functies van het lichaam</li> <li>■ Verschillende lichaamsvormen en verschillen tussen jongens en meisjes</li> <li>■ Lichaamshygiëne</li> <li>• <i>Lichaamsvormen op verschillende leeftijden/ontwikkelingsstadia</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lichaamsdelen kunnen benoemen</li> <li>■ Eigen lichaam kunnen verzorgen (elk deel van het lichaam wassen)</li> <li>■ Verschillende lichaamsdelen kunnen herkennen</li> <li>■ Behoeften en wensen uiten</li> <li>• <i>Eigen en andermans behoefte aan privacy herkennen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Een positieve sekse-identiteit</li> <li>■ Een positief lichaamsbeeld en zelfbeeld: zelfrespect</li> <li>■ Acceptatie van diversiteit</li> <li>■ Respect voor de verschillen tussen jongens en meisjes</li> </ul>
Vruchtbaarheid en voortplanting	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fabels met betrekking tot voortplanting (bijv. In sommige landen wordt kinderen wijsgemaakt dat baby's 'door de ooievaar zijn gebracht'.)</li> <li>■ Het leven: zwangerschap, geboorte en dood</li> <li>■ Basale noties over de menselijke voortplanting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praten over deze onderwerpen en over de benodigde woordenschat beschikken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Respect voor het feit dat sommige mensen wel en andere geen kinderen hebben</i></li> </ul>
Seksualiteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Genot en plezier ervaren bij het aanraken van het eigen lichaam, prille zelfbevrediging</li> <li>■ Ontdekking van het eigen lichaam en genitaliën</li> <li>• <i>Betekenis en verschillende uitingsvormen van seksualiteit (bijvoorbeeld liefde uiten)</i></li> <li>• <i>Passend taalgebruik bij het praten over seksuele onderwerpen</i></li> <li>• <i>Seksuele gevoelens (intimiteit, plezier, opwinding) als onderdeel van het menselijk bestaan (gevoelens zijn positief en vrij van dwang of pijn)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Praten over seksuele onderwerpen (communicatieve vaardigheden)</li> <li>■ Eigen gender-identiteit versterken</li> <li>• <i>Gebruik van sekswoorden op een respectvolle manier</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Een positief lichaamsbeeld</li> <li>■ Respect voor de ander</li> </ul>
Emoties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jaloersheid, boosheid, agressie, teleurstelling</li> <li>■ Vriendschapsgevoelens en liefde voor kinderen van het eigen geslacht</li> <li>■ Het verschil tussen vriendschap en liefde</li> <li>■ Geheime liefde, eerste verliefdheid (bezeten zijn van iemand, dol zijn op iemand, onbeantwoorde liefde)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Omgaan met teleurstelling</li> <li>■ Eigen emoties, wensen en behoeften uiten en communiceren</li> <li>• <i>Omgaan met eigen en andermans behoefte aan privacy</i></li> <li>• <i>Herkennen en benoemen van eigen gevoelens</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Accepteren dat gevoelens van liefde en liefde erbij horen (net als alle andere gevoelens)</li> <li>■ Acceptatie van eigen ervaring en expressie van gevoelens (waarde toekennen aan eigen emoties)</li> </ul>
Vriendschap en relaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vriendschap</li> <li>■ Vriendschappen met mensen van het eigen geslacht</li> <li>■ Verschillende gezinsverbanden</li> <li>• <i>Verschillende opvattingen over het gezin/de familie</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Op gepaste wijze contacten leren leggen met familie en vrienden</li> <li>■ Wederzijds respect binnen het gezin/de familie</li> <li>■ Vriendschappen opbouwen en onderhouden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van verschillende soorten relaties</li> <li>■ Respect voor verschillende samenlevingsverbanden</li> </ul>
Seksualiteit, gezondheid en welzijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Prettige en onprettige lichamelijke ervaringen / wat voelt goed? (Luisteren naar het eigen lichaam)</li> <li>■ Als de ervaring/het gevoel onprettig is, hoef je er niet per se in mee te gaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eigen intuïtie vertrouwen en drie stappenmodel toepassen (weigeren, weggaan, iemand in vertrouwen nemen)</li> <li>■ Gevoel van welzijn ontwikkelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keuzevrijheid: het kind mag zelf kiezen</li> <li>■ Risico's kennen</li> <li>■ Eigen lichaam kennen en positief waarderen</li> <li>■ Besef dat het prima is om hulp te vragen</li> </ul>
Seksualiteit en seksuele rechten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seksueel misbruik, sommige mensen lijken aardig maar kunnen kwade bedoelingen hebben en gewelddadig zijn</li> <li>■ Seksuele rechten (ook het recht op informatie en bescherming)</li> <li>■ Verantwoordelijkheid van volwassenen voor de veiligheid van kinderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vragen stellen</li> <li>■ Weten wie je kunt vertrouwen bij problemen</li> <li>■ Eigen wensen en behoeften uiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zelfbeschikking: 'mijn lichaam is van mij'-houding</li> <li>■ Besef van seksuele rechten</li> </ul>
Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillen voortkomend uit sekse, cultuur, leeftijd</li> <li>■ Normen en waarden verschillen per land en per cultuur</li> <li>■ Alle gevoelens zijn toelaatbaar, maar niet elk gedrag dat voortvloeit uit die gevoelens</li> <li>■ Sociale regels en culturele normen en waarden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillen in waarden en normen herkennen en ermee omgaan</li> <li>■ Sociale regels en culturele normen respecteren</li> <li>• <i>Praten over verschillen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sociaal verantwoordelijk gedrag</li> <li>■ Open, onbevooroordeelde houding</li> <li>■ Acceptatie van gelijke seksuele rechten</li> <li>■ Respect voor verschillende normen en waarden m.b.t. Seksualiteit</li> <li>■ Respect voor het eigen lichaam en dat van anderen</li> </ul>



Kinderen gaan zich meer schamen voor seksualiteit en doen eerste ervaringen op met verliefdheid. Jongens en meisjes spelen steeds meer met eigen seksegenoten.

- Hoofdthema nieuw
- Hoofthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

6-9 Jaar	Kennis Informatie verstrekken over	Vaardigheden Kinderen in staat stellen	Attitudes Kinderen helpen bij het ontwikkelen van
Het menselijk lichaam en ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Veranderingen in het lichaam, menstruatie, zaadlozing, individuele verschillen in ontwikkeling</li> <li>■ (Biologische) verschillen tussen het mannelijk en vrouwelijk lichaam (uiterlijk en inwendig)</li> <li>■ Lichaamshygiëne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lichaamsdelen en lichamelijke functies kunnen benoemen</li> <li>• <i>Lichamelijke veranderingen positief ontvangen</i></li> <li>• <i>Het eigen lichaam onderzoeken en verzorgen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van onzekerheid voortkomend uit lichamelijk bewustzijn</li> <li>■ Een positief lichaamsbeeld en zelfbeeld: zelfrespect</li> <li>■ Positieve gender-identiteit</li> </ul>
Vruchtbaarheid en voortplanting	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keuzen m.b.t. ouderschap en zwangerschap, onvruchtbaarheid, adoptie</li> <li>■ Basale notie van anticonceptie (gezinsplanning en keuzen daarin zijn mogelijk)</li> <li>■ Verschillende anticonceptiemethodes</li> <li>• <i>Basale notie van bevruchting en voortplanting</i></li> <li>• <i>Mythes omtrent voortplanting</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Communicatieve vaardigheden ontwikkelen</li> <li>• <i>Beseffen dat eigen vruchtbaarheid te beïnvloeden is</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Acceptatie van diversiteit: sommigen mensen kiezen ervoor om kinderen te hebben, anderen niet.</i></li> </ul>
Seksualiteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Liefde en verliefdheid</li> <li>■ Tederheid</li> <li>■ Seks in de media (ook internet)</li> <li>■ Genot en plezier bij het aanraken van het eigen lichaam (masturbatie, zelfbevrediging)</li> <li>■ Passend taalgebruik bij het praten over seksuele onderwerpen</li> <li>• <i>Geslachtsgemeenschap</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Accepteren van eigen en andermans behoefte aan privacy</li> <li>■ Omgaan met seks in de media</li> <li>■ Gebruik van sekswoorden op een respectvolle manier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Notie van "toelaatbare seks" (wederzijdse instemming, vrijwillig, gelijkwaardig, passend bij leeftijd en context en gebaseerd op zelfrespect)</li> <li>• <i>Besef dat seks op verschillende manieren in de media wordt afgeschilderd</i></li> </ul>
Emoties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Onderscheid tussen vriendschap, verliefdheid, liefde en lust</li> <li>■ Jaloersheid, boosheid, agressie, teleurstelling</li> <li>• <i>Vriendschap en liefde voor mensen van hetzelfde geslacht</i></li> <li>• <i>Geheime liefde, eerste verliefdheid (bezeten zijn van iemand, dol zijn op iemand, onbeantwoorde liefde)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Uiting kunnen geven aan eigen gevoelens, wensen en grenzen</li> <li>■ Kunnen omgaan met teleurstellingen</li> <li>• <i>Eigen gevoelens kunnen benoemen</i></li> <li>• <i>Kunnen omgaan met eigen en andermans behoefte aan privacy</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Accepteren dat gevoelens van liefde en verliefdheid erbij horen (net als alle andere gevoelens)</li> <li>■ Acceptatie van eigen ervaring en expressie van gevoelens (waarde toekennen aan eigen emoties)</li> </ul>
Vriendschap en relaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillende typen relaties en vriendschappen</li> <li>■ Verschillende gezins- en familieverbanden</li> <li>• <i>Huwelijk, scheiding en samenleven</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zich binnen een relatie kunnen uiten</li> <li>■ Kunnen onderhandelen en compromissen sluiten, verdraagzaamheid en empathie tonen</li> <li>■ Contact kunnen leggen en vrienden maken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van verantwoordelijkheid, respect en eerlijkheid als basis voor vriendschappen</li> <li>■ Respect voor de ander</li> <li>■ Acceptatie van diversiteit</li> </ul>
Seksualiteit, gezondheid en welzijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn</li> <li>■ Ziekten gerelateerd aan seksualiteit</li> <li>■ <i>Seksueel geweld en agressie</i></li> <li>• <i>Waar kun je hulp zoeken</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Grenzen aangeven</li> <li>■ Vertrouwen op de eigen intuïtie en drie stappenmodel toepassen: (weigeren, weggaan, iemand in vertrouwen nemen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Besef van verantwoordelijkheid voor gezondheid en welzijn van jezelf en de ander</li> <li>■ Bewustzijn van keuzen en mogelijkheden</li> <li>■ Besef van risico's</li> </ul>
Seksualiteit en seksuele rechten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Recht op zelfexpressie</li> <li>■ Seksuele rechten van kinderen (informatie, seksuele en relationele vorming, lichamelijke integriteit)</li> <li>■ Verschillen tussen prettige en onprettige situaties en contacten</li> <li>■ Misbruik</li> <li>■ Verantwoordelijkheid van volwassenen voor de veiligheid van kinderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Om hulp en informatie vragen</li> <li>■ Weten wie je kunt vertrouwen bij problemen</li> <li>■ De eigen rechten benoemen</li> <li>■ Eigen wensen en behoeften uiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verantwoordelijkheid voor jezelf en de ander</li> <li>■ Besef van rechten en keuzen</li> </ul>
Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sekserollen</li> <li>■ Culturele verschillen</li> <li>■ Leeftijdverschillen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leren praten over eigen ervaringen, wensen en behoeften in relatie tot culturele normen en waarden</li> <li>• <i>Verschillen herkennen en ermee omgaan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Respect voor verschillende leefstijlen, waarden en normen</li> </ul>



Vriendschappen worden belangrijker. Sommige kinderen krijgen hun eerste verkering en gaan zoenen. Jongens en meisjes komen in de puberteit. Het lichaam gaat sneller groeien en verandert.

- Hoofdthema nieuw
- Hoofdthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

9- 12 Jaar	Kennis Informatie verstrekken over	Vaardigheden Kinderen in staat stellen	Attitudes Kinderen helpen bij het ontwikkelen van
Het menselijk lichaam en ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lichaamshygiëne (menstruatie, zaadlozing)</li> <li>■ Eerste lichamelijke veranderingen in de puberteit (geestelijk, fysiek, sociaal en emotioneel en voorkomende verschillen hierin)</li> <li>• <i>Inwendige en uitwendige geslachtskenmerken, organen en functies</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Deze veranderingen een plek weten te geven in het eigen leven</li> <li>■ De juiste woorden kennen en gebruiken</li> <li>• <i>Communiceren over veranderingen in de puberteit</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van veranderingen in het lichaam en variëteit in lichamen (vorm en omvang van penis, borsten en schaamspleet kunnen aanzienlijk variëren, normen over wat mooi is veranderen met de tijd en schoonheidsidealen verschillen per cultuur)</li> <li>• <i>Positief lichaamsbeeld en zelfbeeld: zelfrespect</i></li> </ul>
Vruchtbaarheid en voortplanting	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Voortplanting en gezinsplanning</li> <li>■ Verschillende vormen van anticonceptie en het gebruik ervan, fabels over anticonceptie</li> <li>■ Symptomen van zwangerschap, risico's en gevolgen van onveilige seks (ongewenste zwangerschap)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verband begrijpen tussen menstruatie/zaadlozing en bevruchting</li> <li>■ Effectief gebruik van condooms en anticonceptie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Besef dat bescherming tegen zwangerschap de verantwoordelijkheid van beide seksen is</li> </ul>
Seksualiteit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eerste seksuele handelingen en contact</li> <li>■ Seksuele geaardheid</li> <li>■ Seksueel gedrag van jongen mensen (veranderlijkheid van seksueel gedrag)</li> <li>■ Liefde, verliefd zijn</li> <li>• <i>Plezier, masturbatie, orgasme</i></li> <li>• <i>Verschillen tussen seksuele identiteit en biologische sekse</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Uiting kunnen geven aan verschillende seksuele emoties en kunnen praten over seksualiteit</li> <li>■ Bewust kiezen voor of tegen seksuele ervaringen</li> <li>■ Ongewenst seksueel contact weigeren</li> <li>• <i>Onderscheid maken tussen seksualiteit "in het echte leven" en seksualiteit in de media</i></li> <li>• <i>Moderne media gebruiken (mobiele telefoons, internet) en zich bewust zijn van de risico's en voordelen hiervan</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van en respect voor diversiteit in seksualiteit en seksuele geaardheid (seks dient plaats te vinden op basis van wederzijdse instemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, respect voor leeftijd en context en zelfrespect)</li> <li>■ Acceptatie van seksualiteit als een leerproces</li> <li>■ Acceptatie van verschillende uitingsvormen van seksualiteit (zoenen, aanraken, strelen)</li> <li>• <i>Begrip voor het feit dat iedereen zich in zijn/haar eigen tempo seksueel ontwikkelt</i></li> </ul>
Emoties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillende emoties (nieuwsgierigheid, verliefd worden, ambivalentie, onzekerheid, schaamte, angst en jaloezheid)</li> <li>■ Verschillen in individuele behoeften aan intimiteit en privacy</li> <li>■ Onderscheid tussen vriendschap, verliefdheid, liefde en lust</li> <li>• <i>Vriendschap en liefde voor mensen van hetzelfde geslacht</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Herkennen en uiten van eigen emoties en die van anderen</li> <li>■ Behoeften, wensen en grenzen uiten en die van een ander respecteren</li> <li>■ Kunnen omgaan met teleurstellingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Besef van emoties en waarden (zich niet schamen voor of schuldig voelen over seksuele gevoelens of verlangens)</li> <li>■ Respect voor de privacy van de ander</li> </ul>
Vriendschap en relaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillen tussen vriendschap, partnerschap en relaties en verschillende manieren om verkering te hebben</li> <li>■ Verschillende soorten gezonde en ongezonde relaties (invloed van (gender-)ongelijkheid op de relatie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Uiting kunnen geven aan verschillende gevoelens bij vriendschap en liefde voor een ander</li> <li>■ Contact kunnen leggen, vriendschappen aangaan en relaties onderhouden</li> <li>• <i>Eigen verwachtingen en behoeften in een vriendschap/relatie kunnen communiceren</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Respect voor gelijkwaardige man- en vrouwverhoudingen binnen relaties en vrije partnerkeuze</li> <li>■ Acceptatie van verantwoordelijkheid, respect en eerlijkheid als basis voor vriendschappen/relaties</li> <li>■ Respect voor de ander</li> <li>• <i>Besef van de rol die geslacht, leeftijd, religie en cultuur (enz.) kunnen spelen in vriendschappen/relaties</i></li> </ul>
Seksualiteit, gezondheid en welzijn	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Symptomen, risico's en gevolgen van onveilige, onprettige en ongewenste seks (soa, hiv, ongewenste zwangerschap, psychologische gevolgen)</li> <li>■ Verschillende vormen van seksueel misbruik, hoe voorkom je het en waar zoek je hulp?</li> <li>■ Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verantwoordelijkheid kunnen nemen voor veilige en prettige en gewenste seks</li> <li>■ Uiting kunnen geven aan eigen grenzen en wensen om onveilige of ongewenste seks te voorkomen</li> <li>• <i>Om hulp en ondersteuning kunnen vragen bij problemen (puberteit, relaties, enz.)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewustzijn van keuzen en mogelijkheden</li> <li>■ Bewustzijn van de risico's</li> <li>• <i>Gezamenlijke verantwoordelijkheid voor elkaars gezondheid en welzijn</i></li> </ul>
Seksualiteit en seksuele rechten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seksuele rechten zoals vastgesteld door de ippf en was *</li> <li>• <i>Nationale wet- en regelgeving (leeftijd waarop het wettelijk is toegestaan om seks te hebben)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zich houden aan deze rechten en verantwoordelijkheden</li> <li>• <i>Om hulp en informatie vragen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewustzijn van rechten en keuzen</li> <li>• <i>Acceptatie van eigen seksuele rechten en die van de ander</i></li> </ul>
Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Invloed van sociale druk, media, pornografie, cultuur, religie, sekserolpattingen en sekserolverwachtingen, wetten en sociaal-economische status op seksuele besluiten, partnerschappen en gedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Deze invloeden kunnen verwoorden en eigen afwegingen kunnen maken</li> <li>• <i>Met nieuwe media kunnen omgaan (mobiele telefoon etc)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Respect voor verschillende leefstijlen, waarden en normen</li> <li>• <i>Open kunnen staan voor verschillende meningen, zienswijzen en gedrag m.b.t. seksualiteit</i></li> </ul>



Jongeren worden steeds zelfstandiger en zijn nieuwsgierig naar liefde en seks. Jongeren zijn geslachtsrijp, raken seksueel opgewonden en doen ervaring op met masturbatie en zoenen.

12-15 Jaar	Kennis Informatie verstrekken over	Vaardigheden Kinderen in staat stellen	Attitudes Kinderen helpen bij het ontwikkelen van
<b>Het menselijk lichaam en ontwikkeling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kennis van het lichaam, zelfbeeld en lichamelijke ingrepen (vrouwelijke geslachtsverminking, besnijdenis, maagdenvlies en maagden-vliesherstel, anorexia, boulimie, piercings en tatoeages)</li> <li>■ Menstruatiecyclus, secundaire geslachtskenmerken en functies bij mannen en vrouwen en daarbij horende gevoelens</li> <li>• <i>Schoonheidsidealen in de media</i></li> <li>• <i>Hulp en opvang voor tieners bij problemen hiermee</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beschrijven hoe gevoelens over het eigen lichaam invloed kunnen hebben op gezondheid, zelfbeeld en gedrag</li> <li>• <i>Puberteit aanvaarden en weerstand bieden aan sociale druk</i></li> <li>• <i>Kritisch zijn naar mediabeelden en de schoonheidsindustrie</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kritische houding t.a.v. cosmetische en lichaamsingrepen</i></li> <li>• <i>Acceptatie van en tevredenheid met veranderde lichaamsvorm</i></li> </ul>
<b>Vruchtbaarheid en voortplanting</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Impact van (jong) ouderschap (betekenis van opvoeding - gezinsplanning, loopbaan, anticonceptie, besluitvormingsproces en hulp bij ongewenste zwangerschap)</li> <li>■ Informatie over geboorteregeling en bescherming</li> <li>■ Onbetrouwbaar/ineffectief anticonceptiegebruik en de oorzaken (alcoholgebruik, neveneffecten, vergeten, ongelijkheid tussen man en vrouw)</li> <li>■ Zwangerschap (ook in relaties tussen mensen van hetzelfde geslacht) en onvruchtbaarheid</li> <li>■ Feiten en fabels (betrouwbaarheid, voor- en nadelen) over verschillende vormen van anticonceptie (inclusief noodpil)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Signalen en symptomen van zwangerschap kunnen herkennen</li> <li>■ Betrouwbaar adres weten te vinden voor anticonceptie, bijv. via een arts</li> <li>■ Bewust kunnen besluiten om seks te hebben of niet</li> <li>• <i>Kunnen communiceren over anticonceptie</i></li> <li>• <i>Anticonceptie bewust kiezen en effectief kunnen gebruiken</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eigen visie (normen en waarden) op (jong) ouderschap, anticonceptie, abortus en adoptie</li> <li>■ Positieve houding t.a.v. en gedeelde verantwoordelijkheid voor anticonceptie</li> </ul>
<b>Seksualiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sekseverschillen in beleving (seksuele opwinding), gedrag en verwachtingen</li> <li>• <i>Gender-identiteit en seksuele voorkeur, waaronder coming out/homoseksualiteit</i></li> <li>• <i>Hoe te genieten van seksualiteit (de tijd nemen)</i></li> <li>• <i>Eerste seksuele ervaring</i></li> <li>• <i>Seksueel genot, masturbatie, orgasme</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ontwikkelen van communicatieve en onderhandelingsvaardigheden in intieme situaties</li> <li>• <i>Vrijheid en verantwoordelijkheid bij het maken van keuzen, het afwegen van gevolgen, voor- en nadelen van alle opties (partners, seksueel gedrag)</i></li> <li>• <i>Genieten van seksualiteit op een respectvolle manier</i></li> <li>• <i>Onderscheid maken tussen seksualiteit "in het echte leven" en seksualiteit in de media</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seksualiteit zien als een leerproces</li> <li>• <i>Acceptatie van en begrip en respect voor verschillen in uitingen van seksualiteit en seksuele voorkeuren (seks dient gebaseerd te zijn op wederzijdse instemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid en zelfrespect, rekening houdend met leeftijd en context)</i></li> </ul>
<b>Emoties</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Onderscheid tussen vriendschap, verliefdheid, liefde en lust</li> <li>■ Verschillende emoties, zoals nieuwsgierigheid, verliefd worden, ambivalentie, onzekerheid, schaamte, angst en jaloezheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillende manieren om vriendschap en liefde te uiten</li> <li>■ Uiting kunnen geven aan eigen behoeften, wensen en grenzen en respect voor die van de ander</li> <li>• <i>Omgaan met verschillende of botsende emoties, gevoelens en verlangens</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van verschillen in belevingen (door sekse, cultuur, religie en opvattingen over deze onderwerpen)</li> </ul>
<b>Vriendschap en relaties</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Invloed van leeftijd, sekse, religie en cultuur</li> <li>• <i>Verschillende communicatievormen en uitingen (verbaal, non-verbaal) en manieren om communicatie te verbeteren</i></li> <li>• <i>Vriendschappen kunnen opbouwen en onderhouden</i></li> <li>• <i>Gezinsstructuren en veranderingen daarin (bijv. Alleenstaande ouders)</i></li> <li>• <i>Verschillende soorten relaties (fijne, niet fijne), gezinnen en vormen van samenleven</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ongelijkwaardigheid, discriminatie en ongelijkheid in relaties bespreken</li> <li>■ Vriendschap en liefde op verschillende manieren uiten</li> <li>■ Sociale contacten leggen, vriendschappen aangaan, relaties op bouwen en onderhouden</li> <li>• <i>Uiting geven aan eigen verwachtingen en behoeften in een relatie</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Positieve attitude ten aanzien van gelijkwaardige, liefdevolle en respectvolle relaties</li> <li>• <i>Besef van de invloed van leeftijd, sekse, religie en cultuur in relaties</i></li> </ul>
<b>Seksualiteit, gezondheid en welzijn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Het eigen lichaam verzorgen (hygiëne) en onderzoeken</li> <li>■ Verschillende vormen van seksueel misbruik, hoe voorkom je het en waar zoek je hulp?</li> <li>• <i>Risikant seksueel gedrag en de gevolgen (alcohol, drugs, sociale druk, chantage, manipulatie, prostitutie, media)</i></li> <li>• <i>Symptomen, overdracht en voorkomen van soa, o.a. HIV</i></li> <li>• <i>Medische hulp en opvang</i></li> <li>• <i>Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verantwoorde keuzen maken en beslissingen nemen ten aanzien van seksueel gedrag</li> <li>■ Om hulp en ondersteuning kunnen vragen bij problemen</li> <li>• <i>Effectief kunnen communiceren en onderhandelen over veilige en prettige seks</i></li> <li>• <i>Onveilige en onprettige seks kunnen weigeren of tijdig kunnen stoppen</i></li> <li>• <i>Condooms en anticonceptie effectief kunnen gebruiken</i></li> <li>• <i>Risikante situaties herkennen en ermee omgaan</i></li> <li>• <i>Symptomen van soa herkennen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gezamenlijk verantwoordelijk voor seksuele gezondheid en welzijn</li> <li>• <i>Verantwoordelijkheid nemen voor bescherming tegen soa/hiv</i></li> <li>• <i>Verantwoordelijkheid nemen voor bescherming tegen ongewenste zwangerschap</i></li> <li>• <i>Verantwoordelijkheid nemen voor bescherming tegen seksueel misbruik</i></li> </ul>
<b>Seksualiteit en seksuele rechten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seksuele rechten zoals vastgesteld door IPPF en WAS *</li> <li>• <i>Nationale wet- en regelgeving (leeftijd waarop het wettelijk is toegestaan om seks te hebben)</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eigen en andermans seksuele rechten aanvaarden</li> <li>■ Om hulp en informatie vragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van eigen seksuele rechten en die van de ander</li> </ul>
<b>Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Invloed van sociale druk, media, pornografie, (grote stads-) cultuur, religie, sekse, wetten en sociaal-economische status op seksuele besluitvorming, seksueel partnerschap en gedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Omgaan met botsende waarden en normen binnen het eigen gezin en in de omgeving</li> <li>■ Gebruik kunnen maken van de moderne media en om kunnen gaan met pornografische informatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Persoonlijke visie op seksualiteit (flexibel zijn) in een veranderlijke groep of in de maatschappij</li> </ul>

- Hoofdthema nieuw
- Hoofthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie



Jongeren experimenteren met relaties en seksualiteit, ontdekken hun seksuele voorkeur, worden zich meer bewust van hun wensen en grenzen en doen hun eerste ervaring op met seksuele geslachts-gemeenschap.

15 Jaar en ouder	Kennis Informatie verstrekken over	Vaardigheden Kinderen in staat stellen	Attitudes Kinderen helpen bij het ontwikkelen van
<b>Het menselijk lichaam en ontwikkeling</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Psychosociale veranderingen in de puberteit</li> <li>■ Kennis van eigen lichaam, lichaamsbeeld en lichaamsmanipulaties</li> <li>• <i>Vrouwelijke genitale verminking, besnijdenis, anorexia, boulimie, maagdenvliesherstel</i></li> <li>• <i>Schoonheidsidealen in de media; lichaamsveranderingen in alle fasen van het leven</i></li> <li>• <i>Hulp en opvangmogelijkheden voor tieners bij problemen met deze onderwerpen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Onderscheid kunnen maken tussen beelden in de media en de realiteit</li> <li>■ Puberteit aanvaarden en sociale druk kunnen weerstaan</li> <li>■ Kritische houding tegenover beelden in de media en de cosmetische industrie, advertenties en risico's van lichaams- en schoonheidscorrecties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kritische houding t.a.v. culturele normen aangaande het menselijk lichaam</li> <li>■ Acceptatie en waardering van verschillen in lichaamsbouw</li> </ul>
<b>Vruchtbaarheid en voortplanting</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vruchtbaarheid en ouder worden (alternatieve vruchtbaarheidsmethoden, medische hulp bij kinderloosheid)</li> <li>■ Zwangerschap (ook in homoseksuele of lesbische relaties) en onvruchtbaarheid, abortus, anticonceptie en noodpil (uitgebreidere informatie)</li> <li>■ (In-)effectief anticonceptiegebruik en de oorzaken (alcoholgebruik, neveneffecten, vergeten, ongelijkheid tussen man en vrouw)</li> <li>■ Informatie over geboorteregeling en bescherming</li> <li>■ Toekomstperspectief: het plannen van carrière en gezin</li> <li>■ Consequenties van tienerzwangerschap (voor meisjes en jongens)</li> <li>• <i>Genetisch gemanipuleerde baby's, genetische technologie</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gelijkwaardigheid in de communicatie tussen partners: gesprekken kunnen voeren over uiteenlopende onderwerpen, met respect voor andere opvattingen</li> <li>■ Onderhandelingsvaardigheden gebruiken</li> <li>■ Verantwoorde keuze kunnen maken m.b.t. anticonceptie en (ongewenste) zwangerschappen</li> <li>• <i>Bewust kiezen voor anticonceptie en gekozen vorm effectief kunnen toepassen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bereidheid om rekening te houden met sekseverschillen m.b.t. vruchtbaarheid, voortplanting en abortus</li> <li>• <i>Kritische attitude t.a.v. culturele en religieuze normen m.b.t. zwangerschap, ouderschap, enz.</i></li> <li>• <i>Belang inzien van een positieve rol voor mannen tijdens zwangerschap en bij geboorte: positieve invloed van betrokken vaders</i></li> <li>• <i>Positieve benadering van wederzijdse verantwoordelijkheid voor anticonceptie</i></li> </ul>
<b>Seksualiteit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seks is meer dan geslachtsgemeenschap</li> <li>■ Betekenis van seks op verschillende leeftijden, sekseverschillen</li> <li>■ Seksualiteit en onmacht, invloed van ziekte op seksualiteit (suikerziekte, kanker, enz.)</li> <li>■ Instrumentele seks (prostitutie, seks in ruil voor kleine geschenken, dineetjes, uitnodigingen om 's avonds te gaan stappen, kleine geldbedragen), pornografie, seksuele afhankelijkheid</li> <li>• <i>Versillen in seksueel gedrag; verschillen in opwindingscyclus</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gewenste relatievorm kunnen bespreken en motivatie om wel of niet seks te hebben</li> <li>■ "Coming out" (homoseksuele of biseksuele gevoelens toegeven aan anderen)</li> <li>■ Ontwikkelen van communicatieve en onderhandelingsvaardigheden in intieme situaties</li> <li>• <i>Omgaan met moeilijkheden bij contact leggen, omgaan met tegenstrijdige verlangens</i></li> <li>• <i>Eigen wensen en grenzen op een respectvolle manier kunnen uiten en rekening houden met die van de ander</i></li> <li>• <i>Reflectie over het aspect van macht en onmacht bij seksualiteit</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Positieve attitude ten aanzien van plezier en seksueel genot</li> <li>■ Acceptatie van en respect voor seksuele voorkeuren en sekse-identiteit</li> <li>• <i>Acceptatie dat seksualiteit bij alle leeftijdsgroepen speelt, zij het op verschillen manieren</i></li> <li>• <i>Mogelijke negatieve gevoelens, afkeer van of haat voor homoseksualiteit ombuigen naar acceptatie en waarderen van seksuele verschillen</i></li> </ul>
<b>Emoties</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verschillende soorten emoties (liefde, afgunst): onderscheid tussen gevoel en handeling</li> <li>• <i>Seksualiteit en handicaps, invloed van chronische ziektes op seksualiteit</i></li> <li>• <i>Besef van verschil tussen verstand en gevoel</i></li> <li>• <i>Onzekerheden bij start van relaties</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kunnen omgaan met gevoelens van verliefdheid, ambivalentie, teleurstelling, boosheid, jaloezie, overspel, vertrouwen, schuldgevoel, angst en onzekerheden: emoties bespreken</li> <li>• <i>Omgaan met verschillende of botsende emoties, gevoelens en verlangens</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van emotionele diversiteit (verschil in beleving ingegeven door sekse, cultuur, religie en daarmee verbonden opvattingen)</li> </ul>
<b>Vriendschap en relaties</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sekserolverwachtingen, rolopvattingen en misverstanden in relaties</li> <li>• <i>Gezinsstructuur en veranderingen; uithuwelijking/homo- en biseksuele relaties, asexualiteit, alleenstaand ouderschap</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Afwijzen van discriminatie, ongelijkwaardigheid en dwang in relaties</li> <li>• <i>Corrigeren van (eigen en anderzins) respectloos en discriminerend gedrag, denigrerend taalgebruik of het vertellen van "schuine" moppen</i></li> <li>• <i>Betekenis van ouderschap verkennen</i></li> <li>• <i>Onderhouden van evenwichtige relaties</i></li> <li>• <i>Ondersteunende en betrokken partner (man of vrouw) kunnen zijn</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Open staan voor verschillende soorten relaties en leefstijlen; sociale en historische factoren in relaties begrijpen</li> </ul>
<b>Seksualiteit, gezondheid en welzijn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Medische hulp en opvang</li> <li>■ Riskant seksueel gedrag en gevolgen voor de gezondheid</li> <li>■ Het eigen lichaam verzorgen (hygiëne) en onderzoeken</li> <li>■ Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn</li> <li>• <i>Seksueel geweld; onveilige abortus; moedersterfte; ontoelaatbare seksuele handelingen</i></li> <li>• <i>Hiv/aids en soa: overdracht, voorkomen, behandelen, hulp en opvang</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tegenwicht bieden aan seksuele intimidatie; zich zelf kunnen verdedigen</li> <li>■ Om hulp vragen bij problemen</li> <li>• <i>Condoms kunnen verkrijgen en effectief kunnen gebruiken</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Goed geworteld besef van verantwoordelijkheid voor de eigen seksuele gezondheid en die van de partner</li> </ul>
<b>Seksualiteit en seksuele rechten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Seksuele rechten: toegang, informatie, schendingen van seksuele rechten</li> <li>• <i>Concept van rechten en plichten hebben</i></li> <li>• <i>Seksegerelateerd geweld</i></li> <li>• <i>Recht op abortus</i></li> <li>• <i>Mensenrechtenorganisaties en het Europees Hof voor de Rechten van de Mens</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bekendheid met het begrip mensenrechten</li> <li>■ Weerbaarheid en assertiviteit hebben om seksuele rechten op te eisen</li> <li>■ Schendingen van rechten herkennen en discriminatie en seksegerelateerd geweld afwijzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptatie van eigen seksuele rechten en die van de ander</li> <li>• <i>Besef van machtspeel tussen diegenen die zich beroepen op een recht en diegenen die een plicht hebben na te leven</i></li> <li>• <i>Gevoel voor sociale rechtvaardigheid</i></li> </ul>
<b>Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acceptabel en niet acceptabel seksueel gedrag in een samenleving: richtlijnen vanuit de gemeenschap</li> <li>• <i>Invloed van sociale druk, media, pornografie, (grote stads-) cultuur, religie, sekse, wetten en sociaal-economische status op seksuele besluitvorming, seksueel partnerschap en gedrag</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Persoonlijke ontwikkeling van seksuele waarden en normensysteem</li> <li>■ Omgaan met tegenstrijdige (inter)persoonlijke normen en waarden in het gezin en in de maatschappij</li> <li>• <i>Aandacht voor iemand die gemarginaliseerd wordt: mensen met hiv/aids rechtvaardig behandelen</i></li> <li>• <i>Over mediacompetente vaardigheden beschikken</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bewustzijn van de sociale, culturele en historische factoren die seksueel gedrag kunnen beïnvloeden</li> <li>• <i>Respect voor verschillende waarden en normensystemen</i></li> <li>• <i>Zelfbeschikking en eigenwaarde in de eigen culturele omgeving</i></li> <li>• <i>Verantwoordelijkheid voor de eigen rol en het innemen van een eigen standpunt m.b.t. maatschappelijke verandering</i></li> </ul>

- Hoofdthema nieuw
- Hoofdthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

## Bronnen en verwijzingen

Het oorspronkelijke document 'Standards for Sexuality Education in Europe' van BZgA en WHO/Europa is te vinden op: <http://www.bzga-whocc.de/>

De complete Nederlandse vertaling van het document is onder de titel 'Richtlijnen seksuele en relationele vorming' te vinden op de website van Rutgers WPF: [www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl).

### Internationale referenties:

IPPF (2008). *Sexual rights. An IPPF declaration*. London.

WHO (2006). *Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health*. 28-31 January 2002. Geneva.

WHO Regional Office for Europe (2008). *Inequalities in young people's health*.

HBSC *international report from the 2005/2006 survey*. Edingburgh.

World Association for Sexual Health (WAS) (2008). *Sexual health for the millinium. A declaration and technical document*.

### Onderzoeken:

Graaf, H. de, Rademakers, J. (2009). *Seks in de groei*.

Update anno 2009. Delft, Rutgers Nisso Groep.

Graaf, H. de, Meijer, S., Poelman, J., Vanwesenbeeck, I. (2005). *Seks onder je 25e. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2005*.

Utrecht, Rutgers Nisso Groep.

Graaf, H. de, Rademakers, J. (2007).

*Seksueel gedrag en seksuele gevoelens van prepuberale kinderen*.

Tijdschrift voor Seksuologie, 31:184-194.

Graaf, H. et al. (2004). *De seksuele levensloop*.

In: Gijs L. et al. (eds.). *Seksuologie*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, pag. 167-190.

### Materialen:

*Kleine mensen, grote gevoelens. Kinderen en hun seksualiteit*.

Doef, S. van der, De Brink, Amsterdam, 1994.

*Opgroeien met liefde. Seksuele opvoedingsondersteuning aan ouders*.

Rutgers WPF (Rutgers Nisso Groep), Utrecht, 2008.

*De seksuele ontwikkeling van kinderen (0-18 jaar) en wat ouders kunnen doen*.

Rutgers WPF (Rutgers Nisso Groep), Utrecht, 2010.

In de brochure wordt gesproken over de educatieve materialen *Boys R Us*,

*Girl's Choice*, *Girl's Talk*, *Just like U* en *Let's Talk*.

Kijk voor meer informatie hierover op [www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl).

Relevante websites:

[www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl)

[www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl)

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

[www.sense.info](http://www.sense.info)

[www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl)

### Colofon

© 2011, Rutgers WPF

Gebaseerd op de 'Standards for Sexuality Education in Europe', BZgA en WHO/Europa









# RutgersWPF

t +31 (0)30 231 34 31

[office@rutgerswfp.nl](mailto:office@rutgerswfp.nl)  
[www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl)  
[www.rutgerswfp.org](http://www.rutgerswfp.org)

Oudenoord 176-178  
3513 EV, Utrecht

P.O. Box 9022, 3506 GA  
Utrecht, the Netherlands