



# Praten over seksualiteit een handleiding voor docenten

Kenniscentrum Seksuele Gezondheid

April 2023



Hart voor Brabant

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
Seksuele ontwikkeling 12-18 jaar .....	4
Lichamelijke ontwikkeling: puberteit .....	4
Relationele ontwikkeling .....	4
Genderidentiteit en genderrol.....	5
Seksueel gedrag.....	5
Seksuele oriëntatie .....	6
Hoe begin je het gesprek over seksualiteit?.....	7
Wat is het juiste moment?.....	7
Tips om het gesprek te starten.....	7
Tips voor een gepland gesprek over seksualiteit .....	8
Verwijzen naar betrouwbare informatie: Sense.info .....	9
Hoe signaleer je seksuele problemen? .....	10
Tips om seksuele problemen te kunnen signaleren.....	10
Wanneer verwijst je leerlingen door naar de GGD? .....	12
Wat kan de GGD voor jou als docent betekenen?.....	12
Fijne websites en naslagwerk .....	13
Bijlage: vragen en stellingen over eigen waarden en normen .....	16
Colofon.....	17



## Inleiding

Het voortgezet onderwijs speelt een belangrijke rol bij het ondersteunen van jongeren bij een positieve seksuele ontwikkeling. Tijdens de middelbare school maken jongeren grote veranderingen door op het gebied van relaties en seksualiteit. Hun lichaam verandert, ze ontwikkelen hun eigen genderidentiteit en seksuele voorkeur, gaan vaak eerste intieme relaties aan en sommigen beginnen te experimenteren met seks. Iedere jongere doet dit in een eigen tempo en manier. Seksuele vorming draagt bij aan een positieve en gezonde seksuele ontwikkeling van leerlingen.<sup>1</sup>

Rondom seksualiteit en gender kunnen zich positieve situaties voordoen voor de groep en de ontwikkeling van leerlingen. Ook kunnen er momenten (en incidenten) met onveiligheid ontstaan. Voor een sociaal veilig klimaat heb je aandacht nodig voor zowel de mooie als de 'schurende' momenten. Dat vraagt in beide gevallen om seksuele integriteit.

We zijn soms geneigd om bepaald gedrag van jongeren al snel af te keuren en te begrenzen. Dit terwijl het ontdekken van het (veranderende) lichaam, het aangaan van (intieme) relaties en de ontwikkeling van de eigen seksuele identiteit, genderidentiteit en seksuele oriëntatie onderdeel zijn van de groei en ontwikkeling van kinderen en jongeren en adolescenten.

Bij dit leren hoort seksuele opvoeding: leren welk gedrag gewenst is op school en welk gedrag niet. En leren hoe je op een gezonde manier met gevoelens en handelingen kunt omgaan. De schoolomgeving is een oefenplaats voor leerlingen. Docenten hebben daardoor een gouden kans om een positieve bijdrage te leveren in die ontwikkeling van leerlingen en hen samen te laten leren.

Met deze handleiding willen we docenten handvatten bieden om het gesprek aan te gaan met jongeren, problemen vroegtijdig te signaleren en jongeren zo nodig door te verwijzen naar de GGD.

Kenniscentrum Seksuele Gezondheid  
GGD Hart voor Brabant

### MAAK 'HET' BESPREEKBAAR

Seksuele vorming draagt bij aan de preventie van ongewenste zwangerschap, seksuele grensoverschrijding, soa/hiv en homonegatief gedrag.

(Rutgers, 2019)

---

<sup>1</sup> Unesco(2018). Internationaal technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach. Second revised edition. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.





## Seksuele ontwikkeling 12-18 jaar

*Jongeren tussen de 12 en 18 jaar zitten in de puberteit. Ze maken zich steeds meer los van hun ouders, terwijl de mening van de vriendengroep steeds belangrijker wordt. De interesse in seks neemt veelal toe: jongeren fantaseren, ervaren vaker gevoelens van seksuele opwinding en veel jongeren masturberen. Dat laatste geldt vooral voor jongens. Zij zoeken vaker seksueel getint beeldmateriaal op, vooral op internet. Veel jongeren van deze leeftijd zijn weleens verliefd geweest. Een deel van hen heeft ook verkering (gehad). Binnen deze relaties beperkt seksueel gedrag zich nog vooral tot zoenen en eventueel voelen en strelen. Maar er zijn ook jongeren die al op jonge leeftijd ervaring hebben met geslachtsgemeenschap.*

### Lichamelijke ontwikkeling: puberteit

- Het lichaam verandert enorm in de puberteit. Jongens en meisjes krijgen schaamhaar en okselhaar, jongens ook borst- en/of gezichtshaar. Borsten, schaamlippen, clitoris, ballen en penis groeien.
- Bij jongens vindt de eerste zaadlozing plaats, door masturbatie of tijdens de slaap. Meiden worden gemiddeld met 13,1 jaar voor het eerst ongesteld. Meiden zijn in deze fase ontevredener over hun lichaam dan jongens.
- Als jongeren ontevreden zijn over hun lichaam, heeft dat vaak niet veel te maken met te dik of te dun zijn. Jongeren kunnen zich ook zorgen maken over de vorm of het uiterlijk van hun geslachtsdelen. Bijvoorbeeld of de penis groot genoeg is en of de schaamlippen niet te groot of te klein zijn.

### Relationele ontwikkeling

De meeste pubers zijn weleens verliefd geweest en een deel heeft weleens verkering gehad. Relaties op deze leeftijd zijn over het algemeen oppervlakkig. Het maakt nog niet veel uit met wie men verkering heeft, als die persoon maar populair of knap is. Een stelletje onderneemt tijdens de middelbare school nog niet veel samen, maar wel iets meer dan op de basisschool. De meeste pubers vinden zichzelf nog te jong voor geslachtsgemeenschap, hebben er geen behoefte aan of willen eerst een tijdje verkering hebben of verliefd zijn. Vergeleken met oudere groepen zijn pubers conservatiever in opvattingen over seks. Vanaf 19 jaar gaan relaties langer duren en gaan vertrouwen en steun een belangrijkere rol spelen.

#### WEET WAT ER LEEFT

De attitude ten aanzien van seks zonder relatie of liefde is toleranter geworden. Dit wil overigens niet zeggen dat meer jongeren het voor zichzelf prettig vinden om seks te hebben met iemand op wie ze niet verliefd zijn. De meeste jongeren hebben nog steeds seks binnen een langdurige, vaste relatie.  
(Rutgers, 2021).

## Genderidentiteit en genderrol

Jongeren van 12 tot 15 jaar zijn prima in staat om te begrijpen dat een jongen die zich 'meisjesachtig' gedraagt wel een jongen is. Toch neemt in deze levensfase de sociale druk toe om aan genderspecifieke normen te voldoen. Deze normen en verwachtingen worden ook steeds meer op seksuele relaties toegepast. Meiden horen zich afwachtend op te stellen en grenzen aan te geven. Van jongens wordt juist verwacht dat ze altijd zin hebben en het initiatief nemen tot seksuele contacten. Er is dus sprake van een dubbele moraal. Deze verwachtingen belemmeren zowel jongens en meiden in het maken van vrije keuzes wat betreft hun eigen seksuele wensen: voor jongens is het lastiger om grenzen aan te geven en meiden zijn zich vaak nauwelijks bewust van de eigen wensen<sup>2</sup>.

### WIST JE DAT

Sexting wordt over het algemeen leuk gevonden. Ongeveer 6% van de jongens en 14% van de meisjes heeft tenminste één ervaring met sexting die ze vervelend vonden

(Rutgers, 2021).

## Seksueel gedrag

Net als in andere levensfasen, masturberen er meer jongens dan meiden in de puberleeftijd<sup>3</sup>. In de groep van 12 tot en met 14 jaar heeft 35% van de jongens weleens gemasturbeerd, tegenover 6% van de meiden. Seksueel contact met anderen beperkt zich meestal tot (tong)zoenen en voelen en strelen onder de kleding. Slechts een klein deel (3% van de jongens en 2% van de meiden) heeft ervaring met geslachtsgemeenschap. Twee derde van de jongens en 82% van de meiden keurt seks zonder verliefd te zijn af.

61% van de jongens en 39% van de meisjes keek het afgelopen half jaar wel eens naar porno. Vooral jongens komen in deze levensfase in contact met pornografische beelden. Het kijken naar porno neemt met de leeftijd toe. Jongeren die vaker naar porno kijken zijn minder tevreden over hun seksleven, zien vrouwen vaker als lustobject en staan positiever tegenover seks buiten een relatie.

Vanaf ongeveer 15 jaar gaat vrijen met anderen een stapje verder: via voelen, strelen, vingeren en aftrekken naar geslachtsgemeenschap en orale seks. Met 17,1 jaar heeft de helft van de Nederlandse jongeren geslachtsgemeenschap gehad en ervaring opgedaan met orale seks. Anale seks volgt over het algemeen iets later en is alleen voor een minderheid een volgende stap.

---

<sup>2</sup> Seksindepraktijk.nl

<sup>3</sup> Seksindepraktijk.nl

Vanaf 19 jaar masturberen de meeste jongeren wel eens. Ruim 1 op de 5 19-jarigen heeft geen ervaring met geslachtsgemeenschap. Onder 24-jarigen is dit nog 1 op de 10. Deze leeftijdsgroep heeft een gevarieerd gedragsrepertoire. Vingeren, aftrekken en geslachtsgemeenschap komen vrijwel in elk seksueel contact voor. 1 op de 10 jongens en meisjes doen ook regelmatig aan orale seks. Een meerderheid van de homojongens heeft ook anale seks. Onder heterojongeren komt dit minder voor.

### **Seksuele oriëntatie**

Jongeren die een niet-heteroseksuele oriëntatie ontwikkelen, worden zich tussen de 12-14 jaar vaak bewust van hun gevoelens voor seksegenoten. Het duurt vaak nog 1 of 2 jaar voordat ze dit aan anderen vertellen (coming-out). Deze jongeren kunnen te maken krijgen met negatieve opvattingen van leeftijdsgenoten over homoseksualiteit. Een negatieve houding over homoseksualiteit komt in deze fase meer voor dan bij de oudere leeftijdsgroep. Maar door minderheidsstress zijn zij een kwetsbare groep als het gaat om psychisch welbevinden<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Seksindepraktijk.nl



## Hoe begin je het gesprek over seksualiteit?

*Aarzel niet om 'het' ter sprake te brengen. Als docent kun je in jouw les een klimaat scheppen waarin leerlingen zichzelf kunnen zijn. Ook als het gaat over relaties, het ontdekken van hun lichaam en hun identiteit – en het respecteren van elkaar daarin. Door seksualiteit op routinematige wijze bespreekbaar te maken, laat je merken dat het niet 'raar' is om over seksualiteit te praten.*

### Wat is het juiste moment?

Seksuele vorming vraagt om pedagogisch handelen én het goede voorbeeld geven in seksuele integriteit.

- Ongepland: spontane situaties die zich voordoen tijdens de les aangrijpen om er betekenisvolle leermomenten van te maken. Denk aan gesprekken die je opvangt in de les, seksueel getinte of normatieve opmerkingen door een jongere, zwangerschap van een collega of een actualiteit in de media.
- Gepland: leermomenten creëren rondom bewust, respectvol en verantwoordelijk omgaan met jezelf en elkaar op het gebied van seksualiteit en gender.

### Tips om het gesprek te starten

Maatwerk is het allerbelangrijkste. Dit wil zeggen: Kies de benadering die bij jou en bij jouw leerling(en) past. Werkt de ene manier niet? Probeer het dan op een andere manier. Hier volgen wat tips:

- Ken jezelf! Wees je bewust van je eigen waarden en normen over seksualiteit en seksueel gedrag zodat je zonder oordeel kan luisteren naar de ander. In de bijlage bevinden vragen en stellingen waarbij het gesprek over eigen waarden en normen aangeknoopt dan worden.
- Zorg voor een veilige en prettige sfeer.
- Bied een escape. Zeg dat erover gesproken kan worden, maar dat dit niet hoeft waardoor de jongere ruimte heeft om het er niet over te hebben.
- Benoem je beroepsgeheim zodat de jongere zich veilig voelt.
- Begin met een algemeen praatje
- Sta open voor de ander en stel je nieuwsgierig op. Neem de jongere serieus. Wees cultuur en religie sensitief.
- Praten over seksualiteit is vooral luisteren, informeren en sensibiliseren.
- Respecteer grenzen;
- Gebruik duidelijke taal. Kies de taal die past bij je eigen persoonlijkheid en bij die van de leerling om onduidelijkheden te voorkomen. Voor de een is "neuken" duidelijker dan "geslachtsgemeenschap", maar voor een ander kan zo'n woord ongepast zijn en kan het de communicatie verstoren.

- Een beetje humor kan de spanning eraf halen.
- Maak bruggetjes. Je kan dit ook gebruiken om andere zaken aan de orde te stellen zoals bijvoorbeeld grensoverschrijdend gedrag.
- Oefen in het stellen van vragen over seksualiteit, geef informatie en biedt keuzes aan.
- Maak gebruik van de groep, want leerlingen leren veel van elkaar. Maak gebruik van interactieve werkvormen.
- Begrens, maar doe dit ook vanuit steun en begrip.
- Geef leerlingen de kans om individueel een persoonlijke vraag te stellen.

## Tips voor een gepland gesprek over seksualiteit

### *Vorbereiding*

- Besteed in de voorbereiding aandacht aan het doel van de les 'wat wil je precies bereiken?'
- Leg de lat niet te hoog en zorg voor haalbare lesdoelen
- Neem achtergrondinformatie over seksualiteit door.
- Besteed voldoende aandacht aan algemene didactische vaardigheden; klassenmanagement en groepsdynamica.

### *Veilige sfeer creëren:*

- Maak heldere afspraken in samenspraak met de leerlingen (zie PICKASOLL in de volgende paragraaf)
- Zie toe op het naleven van de afspraken
- Zorg voor een vertrouwensband met de leerlingen

### *PICKASOLL <sup>5</sup> afspraken*

Voor het maken van heldere afspraken bij themalessen over seksualiteit wordt vaak verwezen naar de PICKASOLL afspraken in de klas. Dit zijn afspraken die een docent samen met de leerlingen kan maken, zodat jongeren de veiligheid voelen om over relaties en seksualiteit te durven praten in de groep. De letters van PICKASOLL zijn een ezelsbruggetje voor jongeren om zo de gemaakte afspraken makkelijker te onthouden.

---

<sup>5</sup> <https://www.sensoa.be/goede-begeleidershouding-bij-seksuele-vorming-met-pickasoll#title1>



*P – Privacy* Persoonlijke informatie is vertrouwelijk en blijft binnen de groep. Wat we hier horen, gebruiken we niet in andere situaties. Ook de begeleiders doen dat niet.

*I – Ik* We praten over onszelf, onze gevoelens, ervaringen en opvattingen. We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.

*C- Cultuur* Hou rekening met de verschillende culturele achtergronden die in de groep meespelen. 'Cultuur' kan verwijzen naar je afkomst, maar ook naar je religie of je thuiscultuur.

*K -Kies* Kies wat je wel en niet vertelt. Niet alles is voor alle oren bedoeld. Je mag je gevoelens en gedachten voor jezelf houden als je je niet comfortabel voelt in de groep.

*A – Actief* Wees actief in het groepsgebeuren. Je krijgt de kans om zelf te bepalen waarover het gaat. Wacht dus niet af tot iemand anders iets inbrengt.

*S – Seksualiteit* Seksualiteit betekent niet alleen met iemand naar bed gaan. Seks zit ook in je hoofd en in je gevoelens. We hebben het hier dus over alle vormen van seks en iedereen kan erover meepraten. Er zijn grote verschillen in de wijze waarop mensen met seks omgaan.

*O – Oriëntatie* Mensen kunnen heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch, biseksueel en meer zijn. Welke seksuele oriëntatie je ook hebt, iedereen is uniek en verdient respect.

*L – Luisteren* Luisteren is belangrijk, niet alleen praten. Je hoeft niet iedereen leuk te vinden, maar respect voor ieders eigenheid, talenten en interesses is wel belangrijk.

*L – Lachen* Humor is belangrijk. Het is soms een middel om geladen onderwerpen te ontmijnen. Uitlachen kan niet.

### **Verwijzen naar betrouwbare informatie: Sense.info**

Een voorlichtingssite met betrouwbare seksualiteitsinformatie en hulpverlening voor jongeren van 12 -24 jaar die informatie willen of vragen hebben over relaties of seksualiteit is: [www.sense.info](http://www.sense.info)

Sense.info maakt gebruik van video, podcasts, games en andere edutainment-technieken om betrouwbare informatie te delen over onder andere seksueel plezier, veilige seks en wensen en grenzen. Tevens biedt de website mogelijkheid tot het anoniem vragen stellen over soa, zwangerschap, anticonceptie en seksualiteit. Deze site kan tijdens de les gebruikt worden om jongeren door middel van vragen of het voorbereiden van een presentatie, zelfstandig kennis te laten opdoen over seksualiteit en relaties.



## Hoe signaleer je seksuele problemen?

*Natuurlijk hoef je als docent geen specialist seksuele gezondheid of seksuoloog te zijn en kun je altijd advies vragen bij de GGD als je er niet uitkomt. Wel is het belangrijk om algemene basiskennis te hebben zodat je seksuele problemen vroegtijdig kan signaleren. Dit zodat je tijdig het gesprek kan aangaan en zo nodig kan doorverwijzen.*

### Tips om seksuele problemen te kunnen signaleren

1. Zorg voor algemene kennis over de gemiddelde seksuele ontwikkeling. Zo kun je beter beoordelen wanneer er sprake is van afwijkend, risicovol of zorgwekkend gedrag.
2. Ken de risicofactoren die (juist) anticonceptiegebruik of condoomgebruik in de weg staan. Sommige opvattingen, leefstijlen of misverstanden vormen een risico voor veilig vrij gedrag. Door hier alert op te zijn kan je helpen om soa's en onbedoelde zwangerschappen te voorkomen: door tijdig het gesprek hierover aan te gaan.
3. Wees je bewust van doelgroepen die statistisch gezien hoger een risico lopen op seksuele problemen zodat je ze laagdrempelig kan verwijzen naar de GGD:
  - Mannen die seks hebben met mannen (MSM);
  - Iemand die wel eens betaald wordt voor seks in vorm van geld of goederen;
  - Iemand die wel eens heeft betaald voor seks in de laatste 6 maanden;
  - Personen die afkomstig zijn uit een soa-endemisch gebied, eerste en tweede generatie. In deze handleiding bedoelen we personen die zelf en/of waarvan (één van beide) ouders geboren is in Suriname, Nederlandse Antillen, Turkije, Marokko, Afrika overig, Zuid-Amerika overig, Azië en Oost-Europa;
  - Personen met veel wisselende contacten (drie of meer in de afgelopen zes maanden);
  - Personen met een partner uit een van de voorgaande groepen;
  - Personen met een licht verstandelijke beperking of laag opleidingsniveau;
  - Personen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening;
  - Personen met chronisch medicatiegebruik met bijwerkingen die seksualiteit beïnvloeden;
  - Personen waar het inkomen ligt onder het minimumloon;
  - Jongeren onder de 24 jaar;
  - Personen waarvan de seksuele identiteit geheim is of onduidelijk
  - Transgenders.
4. Zorg dat je op de hoogte bent van veel voorkomende seksuele problemen, zodat je het proactief ter sprake kunt brengen als je een probleem vermoedt. Met behulp van het vlaggensysteem kunnen professionele opvoeders seksueel gedrag adequaat beoordelen, het bespreekbaar maken en gepast pedagogisch reageren. Zo help je de jongere om het gesprek aan te gaan en het draagt bij aan het voorkomen en terugdringen van grensoverschrijdend gedrag.

5. Gebruik bestaande richtlijnen, meldcodes of vragenlijsten. Bij vragen kan de GGD benadert worden (zie volgende hoofdstuk)

Denk bijvoorbeeld aan:

- [Seks in de praktijk \(via Website Rutgers Seks in de praktijk\)](#)
- [Vlaggensysteem \(seksueel gedrag duiden en sturen\)](#)
- [JGZ-Richtlijn Seksuele ontwikkeling 0-19 \(via website NJI\)](#)
- [Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling\(via website Rijksoverheid\)](#)
- [Richtlijn seksuele gezondheid \(PDF, via website RIVM\)](#)



## Wanneer verwijst je leerlingen door naar de GGD?

Wij staan je graag te woord als jij of jouw leerling vragen hebben rondom seksualiteit. Twijfel je of heb je vragen? Schroom niet om ons te bellen. Ook is de jongere van harte welkom bij Kenniscentrum Seksuele Gezondheid van de GGD:

- Om laagdrempelig om over seks te praten met een professional;
- Voor algemene vragen over seks;
- Om seksuele problemen/disfuncties te bespreken;
- Als er een vermoeden is dat er sprake is (geweest) van seksueel geweld;
- Als er sprake is van verwarring over seksuele oriëntatie of identiteitsverwarring;
- Bij vragen over anticonceptie;
- Als een jongere veel risico loopt om onbedoeld zwanger te raken;
- Voor hulp bij onbedoelde zwangerschap. Bij twijfel over het uitdragen of beëindigen van een zwangerschap kunnen we ook een keuzehulpgesprek aanbieden;
- Voor het beoordelen van klachten en of er soatesten nodig zijn;
- Als er sprake is van risicogedrag waarmee veel kans op soa's;
- Voor begeleiding na een soa-diagnose;
- Als er vragen zijn over seks en drugs;
- Als je vermoed dat een jongere seks heeft in ruil voor middelen of geld;
- Als een jongere seks heeft tegen zijn/haar zin in of je vermoed dat een jongere zijn eigen grenzen niet kent;
- Voor advisering rondom HIV, PEP en PrEP;
- En meer!

## Wat kan de GGD voor jou als docent betekenen?

1. Beoordelen of de jongere bij ons terecht kan of naar een andere hulpverlener moet;
2. Specialistisch overleg en advies over individuele casussen;
3. Jongeren voorlichten en zien bij de GGD;
4. Maatwerk leveren op aanvraag indien nodig, als de vraag erg groot is kunnen we in overleg een bezoek plannen op locatie;
5. Gezondheidsvoorlichting geven t.a.v. preventie;
6. Ondersteunen door trainen van docenten om seksualiteit bespreekbaar te maken

### Heb je vragen?

**Neem contact op met onze beldienst via 088 368 7600.**

**Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 – 12.00 uur**

**Of mail naar [seksuelegezondheid@ggdhvb.nl](mailto:seksuelegezondheid@ggdhvb.nl) en wij nemen contact met je op!**



## Fijne websites en naslagwerk

### Boeken:

- Seks enzo - Robbie H. Harris - Van 9 t/m 13 jaar
- Dokter Corrie geeft antwoord - Niki Padidar - Van 10 t/m 16 jaar\*
- Het puberboek - Sanderijn van der Doef - Van 11 t/m 14 jaar\*
- Niets om het lijf: 200 vragen en antwoorden voor jongeren over hun lijf, seks en relaties - Brigitte Bègue - Vanaf 12 jaar
- Blij dat ik vrij: seksgids voor jongens - J. Gale - Vanaf 13 jaar
- Vrijen is verrukkelijk: seksgids voor meisjes - J. Gale - Vanaf 13 jaar
- Verhalen voor onder je kussen - Sense - Vanaf 15 jaar\*

### Websites:

- [www.ggdhvb.nl/huisarts\\_kenniscentrum seksuele gezondheid](http://www.ggdhvb.nl/huisarts_kenniscentrum_seksuele_gezondheid)
- [www.sense.info](http://www.sense.info)
- [www.Seksindepraktijk.nl/seksualiteit-bespreken](http://www.Seksindepraktijk.nl/seksualiteit-bespreken)
- [www.lesgevenindiefde.nl](http://www.lesgevenindiefde.nl)
- [www.langlevediefde.nl](http://www.langlevediefde.nl)
- [www.vlaggensysteem.nl](http://www.vlaggensysteem.nl)
- [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl)
- [www.anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl)
- [www.mantotman.nl](http://www.mantotman.nl)
- [www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl)
- [www.amsterdamuas.com](http://www.amsterdamuas.com), [lectures on sexual-identity](#) (oefeningen voor in de klas)
- [www.npostart.nl](http://www.npostart.nl), [Gewoon Bloot](#) (normaliseren van naakt en het 'normale lichaam')
- [www.npostart.nl](http://www.npostart.nl), [Mag ik je tieten zien](#) (over sexting)
- [www.npo3.nl](http://www.npo3.nl), [Help mijn borsten staan online](#) (over sexting, sextortion, catfisch en grooming)
- [www.npo3.nl](http://www.npo3.nl), [Verboden liefde](#) (mensen die verliefd zijn maar de omgeving het niet accepteert)
- [YouTube.com](https://www.youtube.com), [Helse liefde / Loverboy](#) (helse liefde, loverboy)
- [www.npo3.nl](http://www.npo3.nl), [Hij is een Zij](#) (hij is een zij, over jonge transgenders)
- [YouTube](https://www.youtube.com), [Playlist NPO3 over gender- en seksuele diversiteit](#) (over gender- en seksuele diversiteit en de ervaringen van bekende LHBT-ers)
- [YouTube.com](https://www.youtube.com), [Over consent, toestemming](#) (Nee = Nee, kopje thee? Over consent, toestemming, wensen en grenzen)
- [www.themarysue.com](http://www.themarysue.com), [Porn verses real sex](#) (over het verschil tussen porno seks en echte seks)



## Onderzoeken:

- Seks onder je 25e: Seksuele Gezondheid van jongeren in Nederland
- Seks onder je 25e: Feiten en cijfers over de seksuele gezondheid van jongeren in Limburg
- 103 vragen over jongeren en seks
- Gewoon het taboe eraf halen: Wat leerlingen willen van seksuele vorming
- Seksuele gezondheid van lesbische, homoseksuele en biseksuele personen in Nederland

## Lespakketten:

Met een passend lespakket neem je leerlingen mee op een inspirerende leerreis.

### *Vlaggensysteem*

Stimuleert gezond seksueel gedrag en draagt bij aan het voorkómen en terugdringen van seksueel overschrijdend gedrag onder jongeren. De interventie wordt toegepast door docenten. Hiervoor moet er een basistraining worden gevolgd.

### *Lang Leve de Liefde – onderbouw*

Lang Leve de Liefde is een lespakket bestaande uit zes lessen over liefde, relaties, veilig vrijen en seksualiteit voor de tweede klas van het voortgezet onderwijs. Leerlingen werken aan kennis, houding en vaardigheden ten aanzien van relaties en seksualiteit. De lessenserie kan worden aangevuld met een extra lessen over media, soa, seksuele diversiteit, wensen en grenzen en een toolkit.

### *Lang Leve de Liefde – bovenbouw*

Lang Leve de Liefde Bovenbouw (LLL-BB) is een lesprogramma over seksuele en relationele vorming. Het heeft 4 thema's verspreid over 8 lessen: Relaties; anticonceptie, soa's en seksuele diversiteit. De oefeningen maken gebruik van verschillende vaak interactieve werkvormen. Het programma is gratis beschikbaar via internet en bevat een uitgebreide website en docentenhandleiding met duidelijke instructies.

### *Girls Talk (meiden)*

Girls' Talk is een groepsgericht programma over seksualiteit, relaties en weerbaarheid. De interventie is voor meiden van 14-21 jaar in het vmbo en mbo. In 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten gaan meiden met elkaar aan de slag over o.a. partnerkeuze, seksuele (online) communicatie, veilig vrijen, wensen en grenzen, seksueel geweld en seksueel plezier.

### *Make a Move (jongens)*

Make a Move is een groepsgerichtprogramma over seksualiteit, relaties en weerbaarheid speciaal voor jongens in het vmbo en mbo. In 8 wekelijkse bijeenkomsten gaan de jongens met elkaar aan de slag over o.a. mannelijkheid, wensen en grenzen, online en offline risico's en hoe je met elkaar omgaat in een vriendschap, relatie of bij seks.

### *Be-Loved*

Be-Loved is een doorlopende leerlijn Seksuele Vorming voor het Christelijk Voortgezet Onderwijs voor vier leerjaren. Door de toegankelijke, herkenbare en direct toepasbare materialen kunnen de scholen zélf aan de slag met het thema seksualiteit en seksuele vorming. De leerlijn wordt opgenomen in het bestaande curriculum, docenten worden getraind en ouders betrokken. Zo komt de school tot een integrale aanpak van het thema seksualiteit.

### *Ik ben van mij!*

Ik ben van mij!' focust op het bevorderen van positief seksueel gedrag, op het ontwikkelen van bewustzijn van eigen wensen en grenzen en op het (h)erkennen van de wensen en grenzen van een ander. De uitvoering van de interventie bestaat uit (peer-)educatie, peer-activatie en peer-mobilisatie.

### *Living Loving*

Living Loving is een doorlopende leerlijn Seksuele Vorming voor het Voortgezet Onderwijs voor vier leerjaren. Door de toegankelijke, herkenbare en direct toepasbare materialen kunnen de scholen zélf aan de slag met het thema seksualiteit en seksuele vorming. De leerlijn wordt opgenomen in het bestaande curriculum, docenten worden getraind en ouders betrokken. Zo komt de school tot een integrale aanpak van het thema seksualiteit.

### *Educatieve Escaperoom 'Het stopt bij jou'*

De escaperoom maakt shame-sexting op een interactieve manier bespreekbaar. Leerlingen leren al spelenderwijs hoe te handelen als ze een naaktfoto doorgestuurd krijgen. De leerlingen krijgen zicht op de impact en invloed van hun eigen handelen. Na het spelen van de escaperoom vindt er een nabespreking plaats. De escaperoom wordt op locatie aangeboden heeft de duur van een lesuur.



## Bijlage: vragen en stellingen over eigen waarden en normen

**Bij onze trainingen gebruikt het team Seksuele Gezondheid onderstaande vragen en stellingen om docenten bewust te laten worden van hun eigen normen en waarden met betrekking tot seksualiteit.**

1. Werd er tijdens jouw eigen opvoeding over seksualiteit gepraat?
2. Welke opvattingen/boodschappen heb je meegekregen tijdens jouw eigen opvoeding?
3. Is er een verschil tussen de opvattingen waarmee je bent opgegroeid en die je nu hebt?
4. Kun je je voorstellen dat er onderwerpen zijn waarbij er spanningen/dilemma's kunnen optreden tussen je eigen houding en je professionele houding? Zo ja, kun je daar een voorbeeld van geven?
5. Wat zijn je ervaringen met het met het bespreken van seksualiteit?
  - a) Over seks praat je niet
  - b) Zelfbevrediging hoort niet, zeker niet in een relatie
  - c) Leer je eigen lichaam kennen en waarderen
  - d) Mannen hebben altijd zin in seks
  - e) Seks is iets voor later, als je een vaste relatie hebt
  - f) Vrijen is een uiting van liefde
  - g) Jongens/mannen horen het initiatief te nemen
  - h) Meisjes/vrouwen horen af te wachten
  - i) Masturbatie is iets plezierigs
  - j) Seks is altijd fijn, mooi en romantisch
  - k) Als je veel van elkaar houdt, gaat de seks vanzelf goed
  - l) Seks hoort alleen thuis binnen een huwelijk/langdurige relatie
  - m) Als een vrouw een man opwindt, dan moet ze het zeker ook afmaken
  - n) Je mag ten allen tijde aangeven dat je wilt stoppen met iets wat je niet prettig vindt
  - o) Een echte man heeft altijd zin in seks
  - p) Een vrouw hoort niet meteen op avances in te gaan
  - q) Mannen en vrouwen hebben gelijke rechten
  - r) Het maakt niet uit op wie je later verliefd wordt
  - s) Heteroseksuele seks is de norm binnen de les
  - t) Alleen vrouwen kunnen seksueel misbruikt worden
  - u) Ik vind non-binair maar lastig
  - v) Seksuele vorming moet vooral gaan over de risico's van seks



## Colofon

Deze handleiding is een initiatief van het Kenniscentrum Seksuele Gezondheid van de GGD Hart voor Brabant. [www.ggdhvb.nl](http://www.ggdhvb.nl) | 088 368 7600 | [contact@ggdhvb.nl](mailto:contact@ggdhvb.nl)

## Bronvermelding

*Geraadpleegde bronnen:*

- [Rutgers \(2021\). Seks in de Praktijk](#), geraadpleegd 11-04-2023
- [Seksuele gezondheid in Nederland 2017](#), geraadpleegd 11-04-2023
- [Infographics seksuele gezondheid \(2017\)](#), geraadpleegd op 11-04-2023
- [Rutgers \(2019\) Gewoon het taboe eraf halen](#), geraadpleegd 11-04-2023

*Fotografie*

- Handen houden een banaan vast ([Foto door Anna Shvets via Pexels](#))
- Condoom in vrouwenhand ([Foto door Sasin Tipchai via Pixabay](#))
- Woman in white long sleeshirt holding white book ([Foto door CottonBro via Pexels](#))
- Black Argyle Flat Shoes ([Bron: Pexels, Pixabay 220492](#))
- Vrouw met grijze jas ([Foto door Priscilla du Preez via Unsplash](#))
- Tussen de lakens (Shutterstock 706364371)
- Checklist ([Foto door Alex Green via Pexels](#))
- Hoofdingang Reitseplein Tilburg (Bron: Bert van Van Berkum iov GGD Hart voor Brabant)
- Boeken In Zwarte Houten Boekenplank ([Bron: Pexels, Pixabay 159711](#))
- Uitgepakte condoom (Foto door [Towfigu barbhuiya via Unsplash](#))
- Vrouwen maken actieboarden (Foto door [Karolina Grabowska via Pexels](#))