

Leerlijn Relationele en Seksuele Vorming



Buitengewoon basisonderwijs

De planningstool: de korte gebruiksaanwijzing

- In deze tool is relationele seksuele voorlichting opgesplitst in 7 thema's. Voor elk thema vind je een opeenvolging van ontwikkelingsstappen. Sommige thema's zijn onderverdeeld in 2 à 3 subthema's, met elk hun ontwikkelingsstappen. Bij sommige thema's vind je overkoepelende aandachtspunten. Dat zijn zaken waarmee je best altijd rekening houdt, op het niveau van je leerling(en), ongeacht de ontwikkelstap waarin ze zitten.

Je kan met deze tool inschatten welke ontwikkelstappen al achter de rug zijn en wat haalbaar is in de komende maanden of jaren. Die oefening kan je doen met je hele groep in gedachten (dan gaat het om gemiddeldes) maar evengoed voor elke leerling afzonderlijk.

Naast elke ontwikkelstap is ruimte voorzien om het document te bewerken. Op groep- of leerlingniveau kan je hier informatie zetten over in welke ontwikkelstap leerlingen zitten voor de verschillende thema's. Op die manier kan de tool ook deel uitmaken van handelingsplannen. Op schoolniveau kan je de tool gebruiken om een leerlijn op te stellen. Dan kan je in de lege vakken noteren in welke groep je welke ontwikkelstap verwacht. Tip: sommige scholen nemen voor relationele en seksuele vorming enkele klassen samen, en delen ze dan opnieuw op per ontwikkelings- of ervaringsniveau. Soms vraagt dit een aanpassing van het lessenrooster.



Aandachtspunten bij het gebruik van de planningstool

Bij elk thema of subthema is een ontwikkelstap 0 voorzien. Mogelijk heb je leerlingen voor wie ontwikkelstap 1 (voorlopig) te hoog gegrepen is. Omdat wat dan wel bereikbaar is sterk kan verschillen van leerling tot leerling, hebben we ontwikkelstap 0 toegevoegd, maar opengelaten. De boodschap: zelfs als ontwikkelstap 1 nog te moeilijk is, is het de moeite waard om na te denken over wat deze leerling wél kan bereiken. Aan jou als leerkracht, ondersteuner of therapeut om dit vak voor de betrokken leerlingen in te vullen.

De laatste ontwikkelstappen zijn in sommige gevallen behoorlijk ambitieus. Het is in geen geval de bedoeling dat alle leerlingen van alle types deze laatste stappen doorlopen voor het einde van de basisschool. Wat haalbaar is, is erg type- en kindgebonden. Daarnaast waren we er ons tijdens het ontwikkelingsproces van bewust dat de oudste leerlingen in het buitengewoon basisonderwijs net geen 15 jaar zijn en dus in sommige gevallen al een heel stuk opgeschoten in hun lichamelijke en hormonale ontwikkeling.

Deze tool is in de eerste plaats ontwikkeld voor scholen die werken met leerlingen met een verstandelijke beperking. De tool is echter ook prima inzetbaar in andere types. Je maakt wel best volgende afwegingen:

Sensoa ontwikkelde ook een tool voor het opstellen van een leerlijn relationele seksuele voorlichting voor het gewoon basisonderwijs. Indien je leerlingen verstandelijk aanleunen bij of op het niveau zijn van het gewoon basisonderwijs, kan het zinvol zijn deze tool (deels) te gebruiken. Je kan ook verkiezen de tool voor het buitengewoon onderwijs te gebruiken en tegelijk aanvullende lesinhoud te zoeken in de tool voor het gewoon basisonderwijs.

Leerlingen met een normale begaafdheid en een beperking, hebben soms andere informatienoden. Denk maar aan een kind met een visuele beperking. Dat heeft mogelijk nooit een jongen of een meisje gezien. Mogelijk heeft het kind al gehoord welke geluiden mensen bij seks maken, maar kan het zich daar niets, weinig of allerlei verkeerd bij voorstellen. Bepaalde kinderen met autisme vragen dan weer eerder om 'stappenplannetjes', bijvoorbeeld in het geval van verliefdheid.

Er is opzettelijk gekozen om deze tool niet te koppelen aan (ontwikkelings)doelen uit leerplannen en eindtermen. Als je deze koppeling wenst te maken, dan kan je linken naar doelen in het lege vak bij elke ontwikkelstap of hiervoor een aparte kolom voorzien.

De inhoud van de ontwikkelstappen is niet bindend, maar richting-

gevend. Afhankelijk van de specifieke mogelijkheden en beperkingen van een bepaald kind, kan een ontwikkelstap of een deel ervan niet relevant zijn, of ziet die er voor dit kind wat anders uit. In dat geval staat het je vrij een ontwikkelstap aan te passen, er eentje over te slaan of verschillende stappen als een geheel te zien. Weet echter ook dat we bij het bepalen van deze stappen niet over een nacht ijs zijn gegaan. Maak enkel doordachte aanpassingen aan de ontwikkelstappen. Wees ook ambitieus en ga er niet te snel van uit dat een leerling iets niet of net wel zal kunnen. Bijvoorbeeld: het is niet omdat een kind (nog) niet spreekt, dat we geen aandacht hoeven te besteden aan juiste terminologie.

Er bestaat van deze planningstool ook een versie voor het buitengewoon secundair onderwijs. Die bevat integraal alle ontwikkelstappen van de tool voor het basisonderwijs. Een aantal van deze stappen zijn in sommige opleidingsvormen (vooral 1 en 2) en sommige types nog steeds relevant. Daarnaast bevat de tool voor het secundair onderwijs enkele extra ontwikkelstappen voor bepaalde (sub)thema's. Als je werkt op een school met zowel basis- als secundair onderwijs, biedt dit de mogelijkheid om een doorgaande lijn aan te bieden op vlak van relationele seksuele voorlichting, zowel op individueel niveau als groepsniveau.

Buitengewoon basis onderwijs

(Noot: Wanneer in deze ontwikkelstappen de woorden vrouw en man worden gebruikt, wordt het biologische geslacht bedoeld (en niet de genderidentiteit)).

Thema 1: Mijn Lichaam	0	
1.1 Omgaan met mijn lichaam	Vaardigheid	
	1	
	Vaardigheid: Zichzelf herkennen in de spiegel en op een foto (besef van het ik).	
	2	
	Vaardigheid: Bij zichzelf volgende lichaamsdelen aanduiden: hoofd (mond, neus, ogen, oren), armen, handen, buik, benen, voeten en penis of vagina. (Penis en vagina kunnen daarbij benoemd worden met een ander woord, bv. piemel en spleetje)	
	3	
	Vaardigheid: Bij zichzelf meer specifieke lichaamsdelen aanduiden, zoals: hals, nek, schouders, ellebogen, polsen, rug, borst, knieën, enkels.	
	4	
	Vaardigheid: De zichtbare lichaamsdelen ook aanduiden bij anderen of op een foto.	
	5	
	Kennis: De functie van de belangrijkste lichaamsdelen begrijpen (bv.: oren dienen om te horen).	
	6	
	Kennis: De zichtbare lichaamsdelen en hun functie benoemen. Vaardigheid: De juiste termen gebruiken in reële contexten, bv.: Ik heb pijn aan ...	
	7	
	Kennis: Vaststellen dat lichamen verschillen, bv. op vlak van lengte, omvang, huids- en haarkleur. Attitude: Geen waardeoordeel hechten aan de verschillen tussen lichamen.	

	8	
	Kennis: Basiskennis van de inwendige geslachtsdelen. Weten dat een man teelballen heeft en dat hierin vanaf de puberteit zaadcellen worden gemaakt. Weten dat een vrouw in haar buik eierstokken, eileiders, een baarmoeder en een vagina heeft, die uitmondt bij de schaamlippen. De clitoris en het plasgaatje lokaliseren. In de eierstokken zitten eitjes, waarvan er vanaf de puberteit elke maand eentje rijpt.	
	9	
	Kennis: Meer gedetailleerde kennis van de inwendige geslachtsdelen. Bij mannen de functie van de prostaat en de zwellichaampjes in de penis kennen. Bij vrouwen weten wat de functie van de eierstokken, eileiders, baarmoeder, baarmoederhals en vagina is.	
1.2 Mijn lichaam verandert	0	
	1	
	Kennis: Een lichaam verandert gedurende het leven.	
	2	
	Kennis: Basisterminologie i.v.m. verschillende levensfasen: baby, kind, (tiener), volwassene, bejaarde (opa, oma). Vaardigheid: Op prenten verschillende stadia van lichamelijke ontwikkeling herkennen. Aangeven in welk stadium ze zelf zitten.	
	3	
	Kennis: Weten dat de puberteit een fase is waarin je lichaam snel verandert, die gemiddeld begint rond 11 jaar (maar het kan ook een stuk vroeger of later zijn).	
	4	
	Kennis: Basiskennis over veranderingen in de puberteit: snel groeien, verandering van lichaamsvorm (borstontwikkeling bij meisjes), schaam- en lichaamsbeharig, geslachtsrijp worden, menstruatie bij meisjes, zakken van de stem bij jongens. Weten dat er grote onderlinge verschillen zijn tussen mensen op al deze vlakken. Weten dat jongens vanaf de puberteit een zaadlozing kunnen krijgen door stimulatie van de penis of bij het hebben van een natte droom. Er komt dan wat sperma uit de penis. Meisjes kunnen vanaf de puberteit zwanger worden. Vaardigheid: Onzekerheid over veranderingen aan het eigen lichaam durven uiten en vragen durven stellen.	
	5	
	Kennis: Weten dat je in de puberteit ook op psychologisch vlak verandert. Veel pubers zijn een tijdje onzeker en voelen zich niet altijd goed in hun vel. Vrienden worden voor veel pubers belangrijker en de relatie met ouders wordt soms een tijdlang moeilijker. Veel pubers willen graag een lief, maar sommigen ook niet. Vaardigheid: Sociaal aanvaardbare taal gebruiken om te praten over de puberteit en wat erbij komt kijken. Hierbij een onderscheid maken tussen verschillende situaties (met vrienden, op school, bij de dokter, ...)	

1.3 Menstruatie	0	
	1	
	Kennis: Weten dat meisjes gemiddeld tussen hun 10 en 15 jaar voor het eerst wat bloed zullen verliezen langs de vagina en dat dit normaal is. Dit bloedverlies benoemen met een passende term: menstruatie, maandstonden of regels. Weten dat je dit onder andere met maandverband kan opvangen. Vaardigheid: Maandverband correct en hygiënisch gebruiken. Zich regelmatig op een correcte manier intiem wassen.	
	2	
	Kennis: Basiskennis over de menstruatiecyclus. Weten dat je als meisje ongeveer om de 4 weken enkele dagen menstrueert. Dit kan ook onregelmatig kan zijn, zeker in het begin. Vaardigheid: Hygiënische voorzorgen nemen wanneer de menstruatie eraan komt. Attitude: Bewust in de gaten houden wanneer de menstruatie er aankomt en hier rekening mee houden. Er zelf op tijd aan denken om menstruatieproducten te vervangen en dit op een correcte manier weggooien.	
	3	
	Kennis: Verschillende manieren kennen om maandstonden op te vangen: naast maandverband ook tampons, menstruatiecup, menstruatieondergoed. Vaardigheid: een gekozen middel correct en hygiënisch gebruiken. Attitude: weten dat dit soms mis kan lopen, zeker in het begin.	
	4	
	Kennis: Begrijpen wat menstruatie is. Een keer per maand rijpt in de buik van een vrouw een eitje en vormt zich in de baarmoeder een slijm laag om een bevrucht eitje te laten groeien tot baby. Als het eitje niet wordt bevrucht, komt het samen met de slijm laag naar buiten.	
Overkoepelende aandachtspunten	Vaardigheid: Het eigen lichaam volgens eigen mogelijkheden zo goed mogelijk verzorgen (hygiëne, gezondheid) en laten verzorgen.	
	Kennis: Een realistisch, positief beeld hebben op eigen mogelijkheden en beperkingen. Vaardigheid: Respect hebben en vragen voor zichzelf. Attitude: Trots zijn op het eigen lichaam.	
	Kennis: Weten bij wie/waar ze terecht kunnen met vragen over hun lichaam en de puberteit. Vaardigheid: Durven vragen stellen en hulp zoeken indien nodig.	
	Kennis: Weten dat mensen verschillende opvattingen hebben over wat mooi is. Vaardigheid: Op eigen niveau kritisch omgaan met opvattingen over schoonheid van mensen in de omgeving en schoonheidsidealen in de media.	

Thema 2: Voortplanting en zwangerschap	0	
2.1 Gezin en kinderwens	1	
	Vaardigheid: De leden van het eigen gezin herkennen.	
	2	
	Vaardigheid: De leden van het eigen gezin herkennen op een foto. Deze benoemen met een correcte term (broer, mama, ...)	
	3	
	Vaardigheid: Kennis: Weten dat gezinnen op allerlei manieren samengesteld kunnen zijn. Focus op de terminologie die voor het kind zelf, in de eigen gezinssituatie, relevant is. Indien mogelijk verbreden: mama, papa, broer, zus, plusmama/papa, halfbroer/zus, ... Vaardigheid: De samenstelling van andere gezinnen vergelijken met die van het eigen gezin. Attitude: Geen waardeoordeel vellen over hoe een gezin samengesteld is.	
	4	
	Kennis: Weten dat kinderen op verschillende manieren in een gezin terecht kunnen komen: zwangerschap, adoptie, pleegzorg.	
2.2 Voortplanting	0	
	1	
	Kennis: Weten dat een baby groeit in de buik van een vrouw. Mannen kunnen niet zwanger worden.	
	2	
	Kennis: Weten dat je voor het maken van een baby een eitje van een vrouw en een zaadje van een man nodig hebt. Als het zaadje in het eitje wordt gebracht, kan een baby ontstaan. Een vrouw met een baby in haar buik benoemen als zwanger. Begrijpen wat volgende woorden betekenen: geboorte, geboren worden, bevalling. Vaardigheid: Herkennen dat een vrouw zwanger is.	
	3	
	Kennis: Een kind wordt meestal verwekt door seks tussen een man en een vrouw. Begrijpen dat de penis en de vagina niet enkel dienen om mee te plassen, maar ook een rol spelen in de voortplanting.	

	4	
	Kennis: Basiskennis over de bevruchting en de daaropvolgende zwangerschap. Bij seks tussen een man en een vrouw, spuit de man met zijn stijve penis wat sperma in de vagina van de vrouw. Als op dat moment een eikel klaar is voor bevruchting, kan een zaadcel hierin binnendringen en zo de eikel bevruchten. De eikel nestelt zich in de baarmoeder en groeit daar op 9 maanden uit tot een baby. Die wordt geboren via de vagina of met een keizersnede. Een vrouw kan zwanger worden vanaf haar puberteit tot aan de menopauze (gemiddeld rond 50 jaar), wanneer haar eicellen op zijn.	
Overkoepelende aandachtspunten	Kennis: Weten bij wie/waar ze terecht kunnen met vragen over voortplanting en zwangerschap, op eigen niveau. Weten bij wie/waar ze hulp kunnen vinden. Vaardigheid: Durven vragen stellen en hulp vragen.	



Thema 3: Gender	0	
	1	
	Kennis: Beseffen dat er verschillende geslachten zijn. Het eigen geslacht kennen en benoemen.	
	2	
	Kennis: Weten dat jongens doorgaans een penis hebben en meisjes een vagina.	
	3	
	Kennis: Inzien dat je ook aan andere uiterlijke kenmerken kan zien of iemand een jongen/man of meisje/vrouw is, bv. haartooi, kledij, het al dan niet hebben van borsten bij volwassen vrouwen. Tegelijk beseffen dat dit relatief is (bv.: een jongen kan ook lang haar hebben).	
	4	
	Kennis: Inzien dat er soms onderscheid wordt gemaakt tussen jongens- en meisjesdingen en -speelgoed (soort speelgoed, kleur, bedrukt met hartjes of bloemen, ...), maar beseffen dat iedereen met alle speelgoed kan spelen. Attitude: Anderen niet uitlachen omwille van gedrag, kledij, ... dat typisch aan een ander geslacht wordt toegeschreven.	
	5	
	Kennis: Bij veel voorkomende voornamen benoemen of het gaat om een jongen of een meisje of dat alle geslachten mogelijk zijn. Bij het benoemen van verschillen en gelijkenissen tussen de verschillende geslachten, vaststellen dat het slechts gaat om gemiddeldes.	
	6	
	Kennis: Begrijpen dat je geslacht niet verandert door het aantrekken van kledij van een ander geslacht. Begrijpen dat jongens doorgaans uitgroeien tot mannen en meisjes tot vrouwen.	
	7	
	Kennis: Weten dat mensen je niet beter of minder goed mogen behandelen op basis van je geslacht. Vaardigheid: Zelf even respectvol omgaan met mensen, ongeacht hun geslacht. Reageren wanneer ze ongelijke behandeling van mensen op basis van hun geslacht zien.	

	8	
	Kennis: Weten dat je als jongen ook kan houden van dingen die gemiddeld meer door meisjes worden gedaan en daarom niet minder een 'echte' jongen bent (idem voor meisjes).	
	9	
	Kennis: Weten dat in ons land alle beroepen openstaan voor alle geslachten. Weten dat ideeën over wat hoort voor meisjes/vrouwen en jongens/mannen grotendeels cultureel en maatschappelijk bepaald en veranderlijk zijn. Vaardigheid: Op eigen niveau reflecteren en in gesprek gaan over wat het betekent jongen of meisje te zijn.	
Overkoepelende aandachtspunten	10	
	Kennis: Weten dat er ook mensen zijn die op basis van geslacht niet eenduidig als jongen of meisje te benoemen zijn. Dit zijn intersekse personen. Weten dat als je geboren bent als meisje (jongen), de kans groot is dat je je ook grotendeels meisje (jongen) voelt, maar dat sommige meisjes zich meer jongen voelen en omgekeerd. Als je je als meisje heel erg en al een hele tijd een jongen voelt (of omgekeerd), dan ben je mogelijk transgender. Sommige mensen voelen zich geen jongen én geen meisje en ook dat is oké. Weten dat dit gevoel kan evolueren, je leven lang. Vaardigheid: Even respectvol omgaan met mensen, ongeacht de mate waarin ze zich jongen, meisje of anders voelen en de mate waarin dit overeenkomt met hun geslacht.	
	Kennis: Weten bij wie/waar ze terecht kunnen met vragen over geslacht, genderrollen en genderidentiteit. Weten bij wie/waar ze hulp kunnen vinden. Vaardigheid: Durven vragen stellen en hulp vragen.	

Thema 4: Gevoelens en relaties	0	
4.1 Gevoelens	1	
	Kennis: Beseffen dat je verschillende gevoelens ervaart.	
	2	
	Vaardigheid: Op een manier aangeven of je iets fijn of niet fijn vindt. Begrijpen dat niet-fijne gevoelens ook getoond mogen worden.	
	3	
	Kennis: Notie van de basisgevoelens blij, bang, boos, verdrietig. Vaardigheid: De basisgevoelens bij zichzelf herkennen.	
	4	
	Vaardigheid: Basisemoties bij zichzelf benoemen, later ook bij anderen en op foto's en tekeningen.	
	5	
	Vaardigheid: Affectie voor iemand op een passende manier uiten.	
	6	
	Vaardigheid: Complexere emoties zoals zenuwachtig, verbaasd of gefrustreerd zijn bij zichzelf herkennen en benoemen.	
	7	
	Vaardigheid: Emoties bij anderen herkennen en benoemen.	
	8	
	Vaardigheid: Zich inleven in de emoties van anderen en hier volgens eigen mogelijkheden rekening mee houden.	

Thema 4: Gevoelens en relaties	0	
4.2 Vriendschap	1	
	Vaardigheid: Naast anderen spelen zonder het spel van de anderen te storen.	
	2	
	Vaardigheid: Met iemand samenspelen of werken en daarbij in zekere mate rekening houden met de (wensen van) de ander.	
	3	
	Kennis: Een basisidee hebben van wat vriendschap is. Een vriend(in) benoemen als iemand waar je graag bij bent, mee speelt of zaken gemeenschappelijk mee hebt (een hobby, dezelfde klas-groep, muzieksmaak, ...). Weten dat je vrienden van alle geslachten kan hebben. Vaardigheid: Op een positieve manier een vriendschapsrelatie met een ander kind aangaan.	
	4	
	Kennis: Weten dat ook vrienden wel eens ruzie kunnen hebben of het oneens zijn, zonder dat hiervoor de vriendschap moet eindigen. Vaardigheid: Inspanningen doen om een vriendschap te onderhouden. Conflicten binnen een relatie op een positieve manier oplossen. Attitude: Inspanningen doen om een vriendschap op te bouwen. Een vriendschap niet zomaar opgeven wanneer het even moeilijk gaat.	
	5	
	Kennis: Weten wat jaloezie is. Weten dat je goed bevriend kan zijn met meerdere mensen tegelijk. Vaardigheid: Niet-exclusieve vriendschappen aangaan. Jaloezie bij zichzelf en anderen herkennen en hiermee passend omgaan, naar eigen mogelijkheden.	
	6	
	Kennis: Weten dat je niet heel veel vrienden moet hebben om gelukkig te zijn. Weten dat sommige mensen graag veel samen doen, terwijl anderen liever meer alleen zijn. Weten dat de aard, duur en de intensiteit van vriendschappen kunnen verschillen. Vaardigheid: Open in gesprek gaan over wat vriendschap is. Respect tonen voor verschillen.	

Thema 4: Gevoelens en relaties	0	
4.3 Liefde en verliefdheid		
	1	
	Kennis: Een basisidee hebben van wat verliefdheid is: heel graag bij iemand zijn, kriebels in de buik hebben, de hele tijd aan iemand denken, het warm krijgen bij iemand, ...	
	2	
	Kennis: Weten dat vriendschap, iemand bewonderen en verliefdheid niet hetzelfde zijn. Verliefdheid overkomt je: je kan er niet voor kiezen. Verliefde mensen vormen soms een koppel: ze hebben dan een relatie. Verliefdheid is niet altijd wederzijds. Vaardigheid: Verliefdheid herkennen bij zichzelf en in verhalen. Verschillen tussen vriendschap, iemand bewonderen en verliefdheid omschrijven.	
	3	
	Kennis: Weten dat je zelf mag kiezen of je iemand al dan niet vertelt verliefd op hem/hun/haar te zijn. Weten hoe je op een passende manier iemand kan vertellen verliefd op haar/hem/hun te zijn. Er zijn grote verschillen in de snelheid, mate en frequentie waarmee mensen verliefd worden. Als koppel hoeft je niet altijd alles samen te doen. Vaardigheid: Iemand op een passende manier vertellen verliefd op haar/hem/hun te zijn. Passend reageren wanneer iemand anders vertelt verliefd op je te zijn. Respectvol met een ander omgaan als de verliefdheid niet wederzijds is. Een relatie op een passende manier beëindigen.	
	4	
	Kennis: Weten dat verliefdheid meestal overgaat, maar je daarom niet noodzakelijk minder graag bij iemand wil zijn. Verliefdheid wordt dan liefde. Sommige mensen trouwen om hun liefde te tonen aan elkaar. Niemand mag je dwingen om te trouwen. Als je niet meer van elkaar houdt, kan je scheiden.	
	5	
	Kennis: Weten dat je verliefd kan worden op mensen van verschillende geslachten. Mensen die (meestal) verliefd worden op iemand van een ander geslacht benoemen als hetero(seksueel). Jongens die (meestal) verliefd worden op een jongen benoemen als homo(seksueel). Meisjes die (meestal) verliefd worden op een meisje benoemen als lesbisch. Mensen die de ene keer verliefd worden op iemand van het eigen geslacht en een andere keer op iemand van het andere geslacht, benoemen als biseksueel. Weten dat je seksuele oriëntatie geen keuze is. Vaardigheid: Respectvol omgaan met mensen, ongeacht hun seksuele oriëntatie. Attitude: Niet discrimineren op basis van seksuele oriëntatie.	
Overkoepelende aandachtspunten	Vaardigheid: Een realistisch-positief zelfbeeld ontwikkelen.	
	Vaardigheid: Naar eigen mogelijkheden, op een passende manier omgaan met gevoelens van verliefdheid.	
	Kennis: Weten bij wie en waar je terecht kan in geval van emotionele problemen en met vragen over relaties. Vaardigheid: Hulp durven vragen indien nodig.	

Thema 5: Seksuele beleving	0	
5.1 Masturbatie, seks, de eerste keer	1	
	Kennis: Weten dat een penis spontaan stijf kan worden en dat dit niet erg is.	
	2	
	Kennis: Het zelf (al dan niet bewust) stimuleren van mijn geslachtsdelen kan prettig zijn, maar is niet altijd sociaal wenselijk. Attitude: Stoppen met masturberen wanneer iemand dit vraagt en duidt waarom.	
	3	
	Kennis: Een basisbegrip hebben van wat seks is: innig knuffelen, waarbij soms de penis of vagina wordt aangeraakt. Weten dat mensen vooral seks hebben uit liefde voor elkaar of om kinderen te verwekken. Veel mensen hebben enkel seks met iemand die ze al een hele tijd kennen en waar ze veel van houden. Weten dat kinderen geen seks hebben.	
	4	
	Kennis: Weten dat je seksueel opgewonden kan worden. Jongens kunnen daarbij een erectie krijgen, bij meisjes kan de vagina vochtig worden. Soms gebeurt dit op een slecht moment en kan je niet op die opwindning ingaan. Na een tijdje gaat ze dan vanzelf weer over. Weten wat masturbatie is en dat dit geen kwaad kan, in tegendeel fijn kan zijn. Begrijpen wanneer masturberen kan en wanneer het niet wenselijk is. Weten dat er grote verschillen zijn in de frequentie waarmee mensen masturberen: van niet tot vaak. Door te masturberen kan je klaarkomen, eender wat je geslacht is. Bij jongens komt bij het klaarkomen sperma uit de penis. Vaardigheid: Enkel masturberen op wenselijke plaatsen en momenten. De principes van hygiëne na masturbatie toepassen. Naar eigen mogelijkheden, op een passende manier omgaan met seksuele opwindning.	
	5	
	Kennis: Weten dat de meeste mensen wachten tot later in hun tienerjaren om een eerste keer seks te hebben. Sommigen stellen die eerste keer nog veel langer uit of hebben nooit seks. Veel mensen vinden seks fijn, maar dat is niet voor iedereen zo. Weten dat niemand je mag dwingen om seks te hebben. Volwassenen mogen geen seks hebben met kinderen. Seks kan tussen mensen van om het even welk geslacht.	

5.2: Anticonceptie en soa	0	
	1	
	Kennis: Weten dat seks tussen een man en een vrouw kan leiden tot zwangerschap, maar dat dit niet altijd het geval is. Door het hebben van seks kan je een ziekte (soa) oplopen.	
	2	
	Kennis: Weten dat veel zwangerschappen gepland zijn, maar dat je ook ongepland kan zwanger worden. Een correct gebruikt condoom beschermt tegen soa's en voorkomt zwangerschap. De (anticonceptie)pil voorkomt zwangerschap maar beschermt niet tegen soa's. Correct gebruik van de pil én het condoom bij seks tussen man en vrouw, is het veiligst als je zwangerschap wil voorkomen. Weten hoe je de pil correct kan nemen en het condoom kan gebruiken.	
Overkoepelende aandachtspunten	Kennis: Weten waar en bij wie je terecht kan voor hulp of met vragen over seks, anticonceptie en soa's, op eigen niveau. Vaardigheid: Vragen over seks durven stellen, hulp durven zoeken indien nodig.	
	Kennis: Weten dat het oké is seksuele gevoelens te hebben. Vaardigheid: Open ernstig, respectvol en met passende taal met anderen communiceren over seks en soa's en anticonceptie.	
	Attitude: bewust omgaan met seksuele veiligheid van zichzelf en die van een (toekomstige) seksuele partner.	

Thema 6: Wensen en grenzen	0	
	1	
	Vaardigheid: Non-verbaal aangeven welke aanrakingen als fijn of niet fijn worden ervaren. Vaardigheid: Op een manier aangeven (ergens) niet aangeraakt te willen worden.	
	2	
	Vaardigheid: Op een passende manier aangeven of je iemand leuk of niet leuk vindt.	
	3	
	Vaardigheid: Duidelijk aangeven iets wel of niet te willen, indien verbaal mogelijk met de woorden 'ja' en 'stop' of 'nee', zowel naar leeftijdsgenoten als verzorgenden.	
	4	
	Vaardigheid: De 'nee' of 'stop' van iemand anders respecteren.	
	5	
	Kennis: Weten dat je het lichaam van anderen mag aanraken als de ander het oké vindt en ongeveer dezelfde leeftijd heeft. Beseffen dat je intieme handelingen (knuffelen, zoenen, ...) niet zomaar bij iedereen kan stellen en dat omgekeerd niet om het even wie dit met jou mag doen. Vaardigheid: Correct inschatten wanneer, waar en hoe het oké is anderen aan te raken of aangeraakt te worden.	
	6	
	Kennis: Weten wat seksueel grensoverschrijdend gedrag is. Vaardigheid: Het beseffen wanneer iemand grensoverschrijdend gedrag heeft gesteld. Weten dat je dit niet voor jezelf mag houden (ook niet als het 'een geheim' was of dit 'beloofd' is) en dit vertellen aan een ouder, leerkracht of andere vertrouwenspersoon.	

	7	
	Kennis: Weten dat het oké is een geheim met iemand te hebben, op voorwaarde dat het voor iedereen leuk is (= een goed geheim). Weten dat je geheimen waardoor iemand gekwetst of verdrietig is (= slechte geheimen), niet voor jezelf mag houden. Weten dat de meeste mensen goede bedoelingen hebben, maar dat enkelingen ook slechte bedoelingen kunnen hebben en dat je dit niet altijd meteen ziet. Vaardigheid: Slechte geheimen durven vertellen aan een vertrouwenspersoon.	
	8	
	Kennis: Weten wat seksueel misbruik is. Begrijpen hoe o.a. emotionele chantage en groepsdruk werken. Weten dat niemand je onder druk mag zetten om seksuele handelingen te stellen, in geen enkele context. Weten hoe je kan reageren als je je onveilig voelt (o.a. 'nee' zeggen, weglopen, hulp zoeken) Vaardigheid: Opkomen voor eigen waarden, (seksuele) wensen en grenzen. Passend reageren wanneer je je onveilig voelt.	
Overkoepelende aandachtspunten	Attitude: Zichzelf en anderen niet moedwillig pijn doen.	
	Kennis: Weten waar en bij wie je terecht kan met vragen over (wat) seksueel grensoverschrijdend gedrag (is). Weten waar en bij wie je terecht kan in geval van problemen. Vaardigheid: Vragen over seksueel grensoverschrijdend gedrag durven stellen, hulp durven zoeken indien nodig.	

Thema 7: Online seksualiteit	0	
	1	
	Vaardigheid: Een computer of telefoon op een veilige manier bedienen.	
	2	
	Vaardigheid: Aangeven wat ze wel en niet leuk vinden online.	
	3	
	Vaardigheid: Weten hoe ze kunnen reageren wanneer ze online iets onprettigs tegenkomen: wegstippen, vertellen aan een volwassene, hulp vragen.	
	4	
	Kennis: Weten dat informatie op het internet niet altijd betrouwbaar is. Weten dat veel beelden over lichamen en seksualiteit die te vinden zijn op het internet niet overeenkomen met de werkelijkheid. Een of meerdere websites kennen met betrouwbare informatie over seks en wat ermee te maken heeft. Vaardigheid: Kritisch omspringen met het internet als informatiebron.	
	5	
	Kennis: Weten dat het gebruik van sociale media leuk kan zijn, maar daarnaast ook gevaren inhoudt. Weten dat sommige mensen zich online anders voordoen dan ze echt zijn of een andere identiteit aannemen. Weten dat dit soms gebeurt om mensen te misleiden. Vaardigheid: Kritisch omspringen met sociale media, in het bijzonder met contacten die ze nog nooit in het echt ontmoeten. Online even respectvol omgaan met mensen als offline.	
	6	
	Kennis: Begrijpen dat wat ze online plaatsen, doorgaans nooit meer helemaal te wissen is. Weten wat sexting is. Begrijpen welke risico's verbonden zijn aan het online plaatsen van (naakt)foto's van zichzelf en aan sexting, zelfs met iemand die ze vertrouwen. Weten dat het illegaal is naaktfoto's van anderen online te verspreiden, of om anderen onder druk te zetten om naaktfoto's te sturen.	

	7	
	Kennis: Weten wat porno is. Weten dat porno een vaak eenzijdig, onrealistisch beeld geeft over wat seks is. Weten dat sommige soorten porno illegaal zijn, bv. wanneer er kinderen bij betrokken zijn. Vaardigheid: Een bewuste keuze maken voor het al dan niet kijken naar porno. Hierop een kritische kijk ontwikkelen.	
Overkoepelende aandachtspunten	Kennis: Weten waar en bij wie je terecht kan met vragen over online seksualiteit en sexting. Weten waar en bij wie je terecht kan in geval van problemen. Vaardigheid: Vragen over online seksualiteit en sexting durven stellen, hulp durven zoeken indien nodig.	

Bronvermeldingen:

De Wilde, K. & Van Dun, M. (2015). Doelenwijzer. doelen en lesinhouden voor relationele en seksuele vorming in het BuSO. [digitaal gepubliceerd document, verkrijgbaar op verzoek].

Frans. E., Franck, T., Janssens, K. & Storms, O. (2022). Normatieve lijst 2022. Sensoa Vlaggensysteem: seksueel gedrag inschatten en reageren. Sensoa: Antwerpen. <https://www.sensoa.be/sites/default/files/normatieve-lijst-sensoa-vlaggensysteem-2022.pdf>

Rutgers (2015). VSO Leerlijn Seksuele Vorming. CED-groep: Rotterdam. <https://shop.rutgers.nl/nl/webwinkel/leerlijn-seksuele-vorming-vso/197353>

Rutgers (2015). SO ZML Leerlijn Seksuele Vorming. CED-groep: Rotterdam. Leerlijn seksuele vorming voor het so zml - Webwinkel - Rutgers

Rutgers (2016). Richtlijn seksuele en relationele vorming. Visie, doelen en uitgangspunten. Rutgers: Utrecht. Richtlijn seksuele en relationele vorming - Gebaseerd op de 'Standards for Sexuality Education in Europe', BZgA en WHO/Europa - Webwinkel - Rutgers

Sensoa. (2013). RSV-Wijzer, een Vlaamse visie op relationele en seksuele vorming. Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid Sensoa. <https://pro.katholiekonderwijs.vlaanderen/download/content/09c16351-0cfe-478f-a1ee-aebc5882a1af/attachments/RSV-wijzer.pdf>

UNESCO (2018). International technical guidance on sexuality education An evidence-informed approach. UNESCO: Paris. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

WHO Regional Office for Europe and BZgA (2010). Standards for sexuality education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. Federal Centre for Health Education Bzga: Cologne. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf

Hoofredactie: Wannes Magits

Inhoudelijk advies: Steffie De Baerdemaeker, Katelijn Gijssels, Tara De Laet

Opmaak: Vicky Heylen

Coverbeeld: Getty Images

V.U.:

Chris Lambrechts
President Building, F. Rooseveltplaats 12 bus 7
2060 Antwerpen

Versie

Eerste versie, april 2023

Een uitgave van Sensoa vzw
© 2023 Sensoa

Toestemming is vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook.

Met steun van de Vlaamse Minister bevoegd voor het Gezondheidsbeleid.

Vlaams
expertisecentrum
voor
seksuele
gezondheid

SENSOA



Vlaanderen
is zorg