

HANDREIKING

Ouderavond Gezonde relaties & seksualiteit

in het basisonderwijs



Deze handreiking geeft een steuntje in de rug bij het organiseren van een ouderavond over het onderwerp relaties & seksualiteit. Een dergelijke avond kan gegeven worden door zowel leerkrachten en schoolleiders als door Gezonde School-adviseurs en trainers.

Noot: Het is aan te raden dat een ouderavond niet 'op zich' staat, maar onderdeel is van een breder beleid van de school ten aanzien van ouderbetrokkenheid. En dat dit verankerd is in de visie van de school op sociale veiligheid, inclusief structureel aandacht aan relationele & seksuele vorming en seksuele integriteit.

Inhoud

1. Introductie	4
2. Welkom	6
3. Veiligheid	7
4. Het belang van relationele & seksuele vorming op school	8
5. De seksuele ontwikkeling van kinderen en jongeren	11
6. De plannen van de school: wat doen we en waarom?	15
7. Veel gestelde vragen en mogelijke antwoorden	16

Indien gewenst kan gebruik gemaakt worden van deze (aan te passen) powerpoint presentatie.

1. Introductie

Je wilt als school een veilige omgeving zijn, waarin leerlingen zichzelf kunnen zijn, zich goed en gezond kunnen ontwikkelen en goed kunnen leren. Daarbij hoort dat in school ook aandacht is voor het thema Gezonde relaties & seksualiteit. Door het geven van relationele & seksuele vorming. En door het werken aan seksuele integriteit. Dit betekent: *bewust, respectvol en verantwoordelijk omgaan met de eigen seksualiteit en gender én die van een ander*. Zodat je als schoolmedewerker weet hoe je kunt omgaan met geplande én ongeplande situaties in de klas en in school. Dit draagt bij aan een veilig klimaat, het geeft ruimte aan de (seksuele) ontwikkeling van leerlingen en werkt preventief tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Daarom ben je als basisschool ook verplicht om aandacht aan dit onderwerp te besteden (kerndoel 38: *“Leerlingen leren respectvol om te gaan met seksualiteit en diversiteit binnen de samenleving”*). Idealiter is het thema structureel onderdeel van de visie en het beleid van de school ten aanzien van sociale veiligheid.



Partnerschap met ouders

Als school weet je hoe belangrijk het is om voortdurend te werken aan een goede vertrouwensrelatie tussen school en ouders en verzorgers. Dat geldt in z'n algemeenheid, maar zeker wanneer je als school aan de slag gaat met maatschappelijke thema's waar verschillende visies over bestaan. Het thema Gezonde relaties & seksualiteit is zo'n thema. Je wilt ouders hier dus bij betrekken. Het gaat hier niet enkel om elkaar informeren maar om daadwerkelijk samenwerken, het is een partnerschap. Met als gezamenlijk doel: een gezonde en veilige positieve ontwikkeling van kinderen.

Dit partnerschap kun je vormgeven rond de volgende kernwaarden:

- ✦ Gelijkwaardigheid
- ✦ Gezamenlijke verantwoordelijkheid
- ✦ Verantwoordelijkheid voor elkaar

Er zijn veel elementen die de relatie met ouders en verzorgers kunnen versterken. Bedenk ten eerste goed hóe je ouders en verzorgers gaat betrekken. De bijkomende verantwoordelijkheden, stappen die de school volgt en de rol van ouders en verzorgers in het werken aan Gezonde relaties & seksualiteit kan de school vastleggen in de visie en het beleid van de school. Dit kan tevens worden opgenomen in de schoolgids. Het is fijn voor iedereen als duidelijk is wat je van elkaar kunt verwachten. Daarbij is het belangrijk om te realiseren dat het contact altijd op maat is: geen kind is immers hetzelfde, maar iedereen is gelijkwaardig.

Meer verdieping in het bevorderen van partnerschap met ouders en het werken aan seksuele integriteit en een veilige sfeer? Bekijk de betreffende modules in de e-learning Gezonde relaties & seksualiteit voor leraren:

→ Cursus: [Gezonde Relaties en Seksualiteit op de basisschool](#) | [Rutgers leerportaal](#).

Waarom een ouderavond over relaties & seksualiteit?

Een ouderavond kan een onderdeel zijn van een breder beleid van de school rond ouderbetrokkenheid en Gezonde relaties en seksualiteit. Plan dit soort momenten om elkaar te ontmoeten en te spreken ruim van tevoren in. Dan is het gemakkelijker om in gesprek te gaan of contact te zoeken bij nieuwe vragen of gebeurtenissen.

Onderwerp voor zo'n ouderavond kan bijvoorbeeld (het invoeren van) structurele relationele & seksuele vorming zijn. Het doel is dan: Ouders informeren over het onderwerp en de geplande lessen. Hiermee kan een school draagvlak en enthousiasme creëren bij ouders om dit onderwerp samen onder de aandacht te brengen bij de kinderen. Door de informatie te geven, kan er meer openheid ten aanzien van het onderwerp ontstaan, kunnen eventuele aarzelingen van ouders besproken worden en vragen beantwoord worden.

Naast geplande ouderavonden die je als school kunt opnemen in het jaarplan of de kalender, kan het voorkomen dat je een extra ouderavond wilt organiseren naar aanleiding van een incident, bijvoorbeeld rondom seksueel grensoverschrijdend gedrag. Dan is het extra belangrijk om (langer) stil te staan bij een gezonde seksuele ontwikkeling van kinderen. Dit om eventuele onduidelijkheden, onrust en misverstanden weg te nemen. En om samen in vertrouwen verder te gaan.

Op de pagina's hierna vind je voorbeelden van hoe je als school een ouderavond rondom een thema als relaties en seksualiteit aan kunt pakken. Op basis van eigen kennis en ervaring kun je dit natuurlijk helemaal aanpassen naar wat het beste bij jouw school, leerkrachten en de ouders past.

2. Welkom

Doel:	Introductie leerkracht/trainer, kennismaking ouders en uitleg programma
Tijd:	10 minuten (waarvan 5 minuten introductie en 5 minuten programma)
Materiaal:	Powerpoint presentatie: dia 1, 2 en 3, laptop, beamer

Inleiding

Het is belangrijk dat de directeur de ouders welkom heet op de ouderavond en vertelt wat de aanleiding is voor de ouderavond. De leerkracht/trainer zal vervolgens het woord nemen en inhoudelijke uitleg geven over het programma. Dit is ook het moment om bij ouders te peilen welke verwachtingen en vragen er leven.

Inhoud

Introductie

Bij aanvang van de ouderavond word je (mogelijk) voorgesteld door de directeur of een andere schoolprofessional. Het advies is om je, aansluitend indien van toepassing, voor te stellen door relevante informatie over jezelf te geven. Denk hierbij aan je naam, je werkervaring en je (ervaring met) kinderen.

Kennismaken met de ouders (optioneel)

Het kan prettig zijn om een indruk te krijgen van de leeftijd van de kinderen van de aanwezige ouders. Dit kun je doen door per groep te vragen aan de ouders om hun hand op te steken als hun kind in de genoemde groep zit.

Programma

Vervolgens licht je toe wat er tijdens de ouderavond aan de orde komt. Je loopt alle punten langs en vertelt in één of twee zinnen wat hierbij aan de orde komt.

Afsluiting

Een ouderavond is pas een goede ouderavond als deze aansluit bij en antwoord geeft op gedachten en vragen die bij de aanwezigen leven. Nadat je het programma hebt toegelicht vraag je de aanwezigen daarom of het programma aansluit bij hun verwachtingen. Als er verwachtingen worden uitgesproken weeg je ter plekke af of deze vraag in je ouderavond aan de orde komt of dat het bij een deel van ouderavond kan worden ondergebracht. Zo niet, zorg er dan voor dat er aan het einde van de avond ruimte is om hier aandacht aan te besteden.

Aandachtspunt

Observeer tijdens je introductie en programma-uitleg hoe ouders en aanwezige leerkrachten op je reageren. Bekijk ook wie er betrokken zijn.

3. Veiligheid

Doel: Afspraken maken binnen de groep over grenzen om daarmee veiligheid te creëren
Tijd: 5 minuten
Materiaal: Powerpoint: Dia 4

Inhoud

Integriteit

Leg uit dat seksualiteit heel persoonlijk is. Elk mens heeft een eigen beeld gevormd van seksualiteit door opvoeding, ervaringen en mogelijk ook door geloof, cultuur of leefgemeenschap. Het is daardoor een persoonlijk onderwerp dat vertrouwelijk behandeld dient te worden. We spreken dan ook af dat we integer omgaan met alles wat hier persoonlijk verteld wordt en dat dit alles hier binnen deze muren blijft. Seksuele integriteit betekent bewust, respectvol en verantwoordelijk omgaan met jouw eigen seksualiteit en gender én die van een ander.

Openheid

Vandaag praten we ook over seksualiteit. Natuurlijk praten we niet over persoonlijke seksualiteit, maar les-geven hierover of het geven van seksuele opvoeding heeft wel raakvlakken met hoe (makkelijk) je hierover praat. Je persoonlijke seksualiteit, leefsituatie en je seksuele oriëntatie zijn bijvoorbeeld belangrijke kaders van waaruit je over het onderwerp praat. Ik vraag vandaag openheid om dit onderwerp te bespreken. Maar daarin beslist iedereen zelf wat ze willen delen.

Grenzen

Natuurlijk is het mogelijk dat één van mijn vragen door jou wordt ervaren als té persoonlijk. Het is voor een leerkracht/trainer die je minder goed kent moeilijk in te schatten waar deze grens ligt. Daarbij praat ik als leerkracht/trainer vaker over dit onderwerp, wat het voor mij makkelijker maakt. Ik wil je dus vragen om het duidelijk aan te geven als een vraag te persoonlijk is of door jou als onprettig wordt ervaren. Ik zal dat op mijn beurt ook doen. Iedereen is vrij om daarin diens eigen grens aan te geven.

Afspraken

Leg uit dat als de leerkracht met de kinderen de lessen gaat uitvoeren, dat er ook afspraken worden gemaakt in de klas. Die afspraken gaan over gesprekken met leerlingen over het onderwerp en sociale veiligheid in het groepsklimaat. Dit geldt voor zowel de leerkracht als de leerlingen.

Deze afspraken zullen we ook voor deze bijeenkomst maken. De afspraken zijn:

- ✦ Lachen mag, het is soms best een grappig onderwerp om over te praten, maar we lachen elkaar niet uit.
- ✦ Je mag 'passen' als je een vraag niet wilt beantwoorden of als je niet wilt meedoen aan een oefening of gesprek.
- ✦ Iedereen is anders en heeft misschien andere meningen en normen en waarden. Heb respect voor elkaars mening, ook als je het niet eens bent met elkaar.
- ✦ Je mag dingen over jezelf of thuis vertellen, maar je kunt dingen ook voor jezelf houden. We spreken af dat alle persoonlijk informatie die hier gedeeld wordt binnen deze groep blijft.

4. Het belang van relationele & seksuele vorming op school

Werkvorm: Doceermethode.

Doel: De deelnemers:

- raken bekend met het belang van relationele & seksuele vorming en de verplichting vanuit de kerndoelen;
- weten wat er wordt verstaan onder relationele & seksuele vorming;
- weten wat de opbrengst is van relationele & seksuele vorming vanaf jonge leeftijd. Zijn zich bewust van de rol die ze als ouder hebben. En begrijpen de opbrengsten voor de school;
- werken aan sociale veiligheid op school en een gezonde ontwikkeling van leerlingen.

Tijd: 10 minuten

Materiaal: Powerpoint: dia's 5, 6 en 7

Inhoud

Dia 5: Relationele & seksuele vorming

Hierbij is de hoofdboodschap die je wil overbrengen als trainer dat:

- ✦ relationele & seksuele vorming meer is dan alleen kennisoverdracht. Het is juist ook het leren van normen en waarden en het stimuleren van het vormen van een eigen mening, en het aanleren van vaardigheden en omgangsvormen.
- ✦ relationele & seksuele vorming veel breder is dan kennis over het lichaam, de puberteit en voortplanting. Het gaat over relaties en seksualiteit in de brede zin: dus ook over zelfbeeld en zelfvertrouwen, vriendschap, liefde, omgangsregels, wensen en grenzen en consent.

Op die manier leg je met relationele & seksuele vorming de basis voor een gezonde relationele en seksuele ontwikkeling van de leerlingen, zodat ze:

- ✦ zich ontwikkelen tot mensen die respect hebben voor zichzelf en anderen;
- ✦ zich bewust zijn van eigen en andermans gevoelens, wensen, opvattingen en mogelijkheden;
- ✦ verantwoorde keuzes kunnen maken op het gebied van relaties en seksualiteit;
- ✦ hun wensen en grenzen kunnen aangeven en die van anderen kunnen respecteren;
- ✦ zich sociaal veilig voelen op school.

Met andere woorden: Kinderen ontwikkelen de juiste kennis en vaardigheden waardoor ze een gezonde en veilige relationele en seksuele ontwikkeling kunnen doormaken. Ze leren waar hun grenzen liggen en dat ze het recht hebben en het waard zijn die grenzen aan te geven. Ze leren dat anderen die grenzen moeten respecteren en zij ook de grens van anderen moeten respecteren. Ze worden zich er meer bewust van dat niet iedereen hetzelfde is en dat men respectvol om kan gaan met die verschillen. Dat ze niet van dingen uit mogen gaan, omdat dat bij hen zo is. Ze leren dat er bepaalde algemene omgangsnormen gelden in Nederland.

Dia 6: Waarom al in het basisonderwijs?

De relationele en seksuele ontwikkeling begint al vanaf de geboorte. School sluit aan bij deze ontwikkeling door hier vanaf de kleuterklas lessen over te geven die passend zijn voor de leeftijd, de ontwikkeling en de vragen die jonge kinderen hebben.

Voorbeeld: Weerbaarheid kan in het klein beginnen. Denk bijvoorbeeld aan kleuters die niet willen dat alle tantes hen een kus geven. Je kunt een kind leren dat het dat eerlijk en respectvol mag aangeven. Samen kun je dan kijken naar een andere vorm van begroeting.

Ter informatie

Jongeren die beter voorgelicht zijn, beginnen later aan seks, op een moment dat ze er zelf aan toe zijn. Terwijl jongeren die geen voorlichting hebben gehad, vaak juist vroeger gaan experimenteren, meer 'overvallen' worden en eerder over hun grenzen gaan. Ruim de helft van de meiden (54%) en een op de vier jongens (23%) heeft te maken gehad met fysieke seksuele grensoverschrijding: van ongewenste aanrakingen tot allerlei vormen van seks tegen de wil. (Bron: Seks onder je 25e, onderzoek uit 2023)

Lessen rond relationele & seksuele vorming zal dit natuurlijk niet allemaal kunnen voorkomen, maar kan kinderen wel leren hun wensen en grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren. Ook leren ze hoe en waar ze hulp kunnen vragen als iemand wel over hun grens gaat/dreigt te gaan. Daarnaast beschermen deze jongeren zich beter tegen soa's en ongeplande zwangerschappen.

Respectvolle aandacht voor sekse, gender en seksuele diversiteit draagt tot slot ook bij aan een veilig schoolklimaat waarin kinderen met allerlei verschillende achtergronden gerespecteerd worden. Als er in relationele vorming ook aandacht is voor de diversiteit in sekse, seksualiteit en gender op jonge leeftijd, draagt dat bij aan de gezonde relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen en zorgt dat ervoor dat zij later positieve seksualiteitsbelevingen kunnen hebben. Het bevordert het welzijn en de seksuele gezondheid.

Dia 7: Een taak van ouders én school

Zowel de school als de ouders hebben een belangrijke, maar verschillende rol in de relationele & seksuele vorming. Ouders hebben een primaire rol. Maar ook de rol van de school is belangrijk. Deze rollen overlappen deels, en vullen elkaar aan. De school geeft maatschappelijke kaders, ouders de kleur vanuit het gezin:

- ✦ **Ouders:** gezinsnormen, -waarden, -omgangsregels, algemeen en relationeel zelfbeeld (heel belangrijk), kennis, vaardigheden, enzovoorts.
- ✦ **School:** kennis, (interactie)vaardigheden, maatschappelijke normen & waarden, omgangsregels van school, enzovoorts.
- ✦ **De meerwaarde van relationele & seksuele vorming op school:** Ook interactie met leeftijdsgenoten en breder perspectief bieden dan alleen de ervaring uit de eigen gezinssituatie; vaardigheden rondom meningsvorming en expressie hiervan tegen leeftijdsgenoten.
 - Breder perspectief;
 - Inzicht in variatie binnen de maatschappij.

Benadruk hier dat het een gedeelde taak is, waarbij ouders een primaire verantwoordelijkheid hebben. Het is daarom essentieel - en het wordt door ouders ook zeer gewaardeerd - dat de school de ouders bij gezonde relaties en seksualiteit betreft.

Voorbeelden die je hierbij kan geven zijn:

- ✦ schoolvisie en het beleid met betrekking tot seksuele integriteit en relationele & seksuele vorming bekend maken aan ouders via website of jaarplan;
- ✦ stukje over Lentekriebels of over de insteek die de school voor relationele & seksuele vorming gebruikt op de website of in een nieuwsbrief';
- ✦ betrekken van de ouderraad;
- ✦ organiseren van een ouderavond;
- ✦ De inhoud van de lessen delen met de ouders, zodat zij hiervan op de hoogte zijn en thuis hier ook op aan kunnen sluiten.

Vertel ook dat er landelijke kerndoelen voor het basisonderwijs en de onderbouw van het voortgezet onderwijs zijn, waardoor scholen verplicht zijn aandacht te geven aan relationele & seksuele vorming. In Kerndoel 38 staat: leerlingen leren respectvol om te gaan met seksualiteit en diversiteit binnen de samenleving. Seksuele diversiteit is daar een onderdeel van. De school is vrij in hoe hieraan invulling wordt gegeven.

N.B.: Mochten hier opmerkingen van ouders over komen, verwijs dan naar later in deze bijeenkomst. We gaan hier verder op in bij het onderdeel 'In gesprek met ouders'.

Afsluiting

Mogelijkheid tot het stellen van vragen, geven van opmerkingen.

Verwijzen naar de website van de Rijksoverheid voor verdere achtergrondinformatie over relationele & seksuele vorming.

Optioneel

→ Filmpje: **Het belang van relationele & seksuele vorming in het basisonderwijs**

N.B.: Dit filmpje moet wel passen binnen de visie en activiteiten van de betreffende school.

5. De seksuele ontwikkeling van kinderen en jongeren

Werkvorm: Doceermethode of Puzzelwerkblad

Doel: Ouders kunnen de verschillende stadia onderscheiden van de seksuele ontwikkeling bij kinderen

Tijd: 10-20 minuten

Materiaal: Powerpoint: dia 8 t/m 15

Variatie

De seksuele ontwikkeling kan doorlopen worden naar aanleiding van de gehele PowerPoint of alleen in vogelvlucht naar aanleiding van dia 8.

Voorafgaande aan de training kun je de deelnemers de ouderbrochure 'Seksuele opvoeding 0-18' laten lezen, deze kan digitaal worden meegestuurd. Deze kan ook bij het weggaan meegegeven worden in papieren versie. Er zijn ook brochures voor 0-6 jaar, 6-9 jaar en 9-15 jaar. Deze zijn er ook in het Engels, Turks, Arabisch, Spaans en Oekraïens.

Aan de hand van een quiz de ontwikkeling doorlopen (voor het goede antwoord voorwerp/briefje omhoog houden of zitten/staan). Dia 8 t/m 14.

Inhoud

Dia 9: Baby's 0-2 jaar

- ✦ Baby's zijn helemaal gericht op hun zintuigen. Door te voelen, luisteren, kijken en ruiken ontdekken ze de wereld. Ze kunnen hier veel plezier aan beleven, bijvoorbeeld door aan speelgoed te sabbelen of af te tasten met de mond. Baby's ontdekken ook hun eigen lijfje door te kijken en voelen. Ze raken zichzelf veel aan, ook hun geslachtsdeel. Dat doen ze niet bewust, dat gebeurt toevallig.
- ✦ Baby's en peuters hebben veel behoefte aan lichamelijk contact en knuffelen. Dat geeft een veilig gevoel. Dat geeft de basis voor een gezonde sociale en emotionele ontwikkeling. Ze voelen zich hierdoor geliefd en weten dat ze er mogen zijn.

Dia 10: Peuters 2-3 jaar

- ✦ Peuters worden zich bewust van zichzelf en hun lichaam. Ze leren dat ze er anders uit zien dan andere kinderen en volwassenen én leren dat ze een meisje of jongetje zijn. Ze ontwikkelen hun identiteit. Het eigen lichaam en dat van anderen wordt ineens heel interessant. Peuters kunnen hun lijf en geslachtsdelen dan ook uitgebreid bestuderen en tonen aan andere kinderen en volwassenen.
- ✦ Ze raken hun geslachtsdeel aan omdat het hen een prettig gevoel geeft. Dit hoort bij de ontwikkeling. Maar het is aan de ouder hoe zij hiermee omgaan, in sommige religies is dit niet toegestaan.
- ✦ Kinderen in deze leeftijdsfase zijn hun grenzen aan het ontdekken. Ze merken dat het zeggen van bepaalde woorden een reactie geeft in de omgeving. Dat is spannend en leuk. Daarom gaan ze die woorden herhalen. Ze leren al een beetje wat wel en niet mag (sociale normen).

Wat vertel je in deze periode?

- ✦ Benoemen van de lichaamsdelen, ook de geslachtsdelen.

- ✦ Praten over verschillen en overeenkomsten tussen mensen.
- ✦ Vertellen hoe een baby in de buik van de moeder komt.
- ✦ Vertellen hoe een baby uit het lichaam van de moeder komt.

Dia 11: Kleuters 4-6 jaar

- ✦ Leren van regels
- ✦ Kinderen krijgen steeds meer contact met grotere groepen mensen, bijvoorbeeld als ze naar school gaan. Kinderen leren daardoor steeds beter hoe ze zich 'zouden moeten' gedragen. Zo leren ze bijvoorbeeld dat ze hun blote lijf niet zomaar in het openbaar kunnen betasten of laten zien.
- ✦ Doktertje spelen
- ✦ Het verkennen van het eigen lichaam en dat van anderen wordt meer ingekleed in een spel: kinderen gaan 'vadertje en moedertje' of 'doktertje' spelen. Op deze leeftijd zijn kinderen erg geïnteresseerd in de voortplanting. Ze stellen eindeloos vragen, onder andere over 'waar kinderen vandaan komen' en hoe ze 'in' en weer 'uit de buik' komen.
- ✦ Vriendschappen

Vriendschappen met andere kinderen worden belangrijk. Vaak nog jongens en meisjes door elkaar, maar soms al met alleen maar andere jongens of meisjes.

Een kind in deze leeftijd weet of het een meisje of jongetje is. Tegelijkertijd krijgt het duidelijke ideeën over 'wat een jongetje doet' en 'wat een meisje doet'.

Kinderen van deze leeftijd koppelen vriendschap of iemand lief vinden vaak aan 'verliefdheid'. Zo zeggen ze vaak dat ze verliefd zijn op hun moeder, juf of op hun huisdier. Het is hun manier om te zeggen dat ze iemand lief vinden.

Wat vertel je in deze periode?

- ✦ Vertellen van de officiële namen van de geslachtsdelen.
- ✦ Vertellen over de verschillende soorten relaties die mensen kunnen hebben (kennissen, vrienden, verliefd zijn, trouwen, etc.).
- ✦ Praten over verschillende vormen van een gezin (man en vrouw, vader en moeder met kinderen, twee vaders/moeders, alleenstaande moeder, samengesteld gezin, etc.).
- ✦ Aangeven van sociale regels rondom seksualiteit (wat mag wel en wat mag niet in het openbaar). Vertellen dat niemand aan je lichaam mag komen als jij dat niet wilt.

Dia 12: Kinderen 7-9 jaar

De relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen in de leeftijd van 7 tot 10 jaar kenmerkt zich vaak door schaamte en een grote behoefte aan privacy. Kinderen fantaseren ook veel, bijvoorbeeld over verliefdheid.

Schaamte en fantasie

- ✦ Kinderen kunnen zich ineens ongemakkelijk voelen als ze bloot zijn in het bijzijn van anderen. De badkamerdeur gaat op slot en de ouders mogen niet meer in het pashokje kijken in de winkel.
- ✦ Kinderen stellen minder vragen maar zijn nog steeds nieuwsgierig. Ze vertonen dan ook ontdekgedrag, maar dan buiten het zicht van volwassenen.
- ✦ Kinderen fantaseren op deze leeftijd heel veel. Bij deze fantasieën gebruiken ze wat ze om zich heen zien (bijvoorbeeld gezin, school en televisie). Fantasie en werkelijkheid lopen vaak door elkaar heen.
- ✦ Fantasieën kunnen bijvoorbeeld gaan over verliefdheid, soms ook op iemand van hetzelfde geslacht.

Jongetjes en meisjes apart

- ✦ De 'regels' van de groep worden steeds belangrijker, vooral als u erbij wilt horen. Er ontstaan meiden- en jongensgroepen, die elkaar 'aftasten'. Jongens vinden meisjes vaak 'stom' en 'kinderachtig', meisjes vinden jongens vaak 'te wild' en ook 'stom'.
- ✦ In de groep proberen kinderen elkaar soms af te troeven, bijvoorbeeld door te laten zien hoeveel ze weten over seks en door seksuele en 'vieze' taal te gebruiken. Kinderen bedenken rijmpjes met seksuele

woorden en vertellen elkaar 'schuine' moppen. Vaak begrijpen ze zelf niet wat ze zeggen.

- ✦ Het verschil tussen vriendschap en verliefdheid wordt steeds duidelijker. Hetzelfde geldt voor het verschil tussen knuffelen en vrijen. Bij verliefdheid op deze leeftijd kunnen heftige gevoelens voorkomen.

Wat vertel je in deze periode?

- ✦ Meer details vertellen over zwanger worden, zwanger zijn en geboorte.
- ✦ Vertellen over heteroseksualiteit en homoseksualiteit (de meeste jongens worden verliefd op meiden en andersom, maar jongens kunnen ook verliefd worden op jongens en meiden op meiden).
- ✦ Je kind alvast voorbereiden op de puberteit (menstruatie en zaadlozing).
- ✦ Praten over verliefd zijn.

Dia 13 en 14: Pubers 10-12 jaar

Deze periode is vaak het begin van de puberteit. Kinderen maken grote lichamelijke en emotionele veranderingen door.

Het begin van de veranderingen

De voorfase van de puberteit ofwel de prepuberteit begint. Aan het gedrag, de lichamelijke ontwikkeling en de (soms heftige) stemmingswisselingen is dat vaak goed te merken. Er verandert veel in een kind. Meisjes starten meestal twee jaar eerder dan jongens met de puberteit.

Puberteit en hormonen

- ✦ De (pre-)puberteit hangt samen met de ontwikkeling van geslachtshormonen. Hierdoor krijgen kinderen vanaf ongeveer tien jaar meer interesse in de volwassen seksualiteit. Ze fantaseren erover en horen en zien van alles in boekjes, op televisie en internet. Tegelijkertijd kunnen ze heel preuts of afhoudend reageren als er met hen over seksualiteit wordt gepraat.
- ✦ Aan het eind van deze fase zijn de meeste kinderen weleens verliefd geweest. Sommige kinderen hebben dan ook 'verkering', meestal met iemand uit de klas. Deze relatie bestaat vaak alleen uit het bij elkaar staan in de pauze of met een groep vrienden rondhangen. Er is nauwelijks lichamelijk contact, ook geen handen vasthouden en meestal wordt er ook nog niet gezoend. Kinderen met verkering brengen zelden tijd met elkaar door zonder anderen erbij.
- ✦ Zelfbevrediging en interesse in de volwassen seksualiteit zitten er nog niet in. De leeftijd waarop voor het eerst wordt gemasturbeerd is gemiddeld 14,5 jaar.

Lichamelijke ontwikkeling puberteit

Meiden (gemiddeld)

10 jaar: Groei handen, voeten, borsten.

11-12 jaar: Geslachtshaar*, okselhaar.

12-13 jaar: Groeispurt.

13 jaar: Eerste menstruatie**.

Gemiddeld begint de lichamelijke puberteit bij meiden rond het tiende en bij jongens rond het twaalfde jaar. Bij meiden begint de puberteit met de ontwikkeling van de borsten. Daarna volgt de groei van oksel- en geslachtshaar. Meiden groeien in de lengte en de lichamelijke ontwikkeling in deze leeftijdsfase wordt afgesloten met de eerste menstruatie, gemiddeld op dertienjarige leeftijd. Na de eerste menstruatie houdt de groeispurt op. Ze groeien daarna nog wel verder, maar niet zo snel meer.

* het woord 'schaamhaar' roept automatisch een gevoel van schaamte op, beter is het dus om 'geslachtshaar' te gebruiken.

** het woord 'ongesteld' roept automatisch een gevoel van negativiteit op, beter is het dus om 'menstruatie' te gebruiken.

Jongens (gemiddeld)

12 jaar: Groei handen, voeten, geslachtsdelen (penis en testikels).

13 jaar: Oksel-, geslachts-, en gezichtshaar.

13-14 jaar: Stem verandert.

14 jaar: Groeispurt.

14 jaar: Eerste zaadlozing.

Bij jongens begint de puberteit meestal met de groei van de testikels en de penis, gevolgd door de groei van oksel- en geslachtshaar. De groeispurt begint en de stem verandert. Ook krijgt de jongen zijn eerste snor- en baardharen. De lichamelijke ontwikkeling in dan e nog aantal jaren in een rustiger tempo door-groeien.

Dia 15: Pubers 12-15 jaar

- ✦ De leeftijdsfase van 12 tot 15 jaar is de fase van de puberteit. Kinderen maken lichamelijk en emotioneel grote veranderingen door. Ze willen meer zelfstandigheid. Er is veel interesse in leeftijdgenoten, maar er bestaat vaak ook onzekerheid over het eigen lichaam en aantrekkelijkheid.
- ✦ De veranderingen in de puberteit brengen gevoelens van onzekerheid over het eigen lichaam teweeg.
- ✦ Jongeren moeten wennen aan hun 'nieuwe lijf' en voelen zich daar vaak ongemakkelijk en verlegen bij.
- ✦ Tegelijkertijd ontstaat het seksuele zelfbeeld van jongeren: het is voor hen belangrijk om aantrekkelijk te zijn. Maar door onzekerheid over hun lichaam zijn ze vaak ook onzeker over hun aantrekkelijkheid. Ze voelen zich onzeker over hun lichaam en of ze in de ogen van de ander wel aantrekkelijk genoeg zijn. Jongeren in deze leeftijd zijn erg gevoelig voor de mening van anderen. De invloed van leeftijdgenoten is groot.
- ✦ Ze ervaren ook de eerste gevoelens van seksuele aantrekking naar leeftijdsgenoten en ontdekken langzaam hun seksuele oriëntatie (hetero-, homo- of biseksueel). Ze worden vaak voor het eerst echt verliefd en de eerste relaties ontstaan. De meeste jongens (87%) en meiden (94%) zijn op deze leeftijd wel eens verliefd geweest en twee derde heeft ook wel eens 'verkering' gehad. Er komen ervaringen met zoenen en strelen onder de kleren. Daarnaast ontdekken jongeren op deze leeftijd soms hun seksuele voorkeur, soms gebeurt dat pas later. Binnen relaties vindt steeds meer communicatie plaats, over hoe zij hun relatie in zouden willen richten, hun wensen en grenzen, etc.

Afsluiting

- ✦ De relationele en seksuele ontwikkeling begint al vanaf de geboorte, maar de beleving van seksualiteit is nog niet zoals volwassenen dat ervaren.
- ✦ Het is belangrijk dat je jouw kind laat weten dat het altijd bij jou terecht kan met vragen. Zo kan jij jouw normen en waarden meegeven. Zo zorg je dat jouw kind zich veilig en gezond kan ontwikkelen en beter beschermd is tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag.
- ✦ De brochures van de seksuele opvoeding van Rutgers kunnen met de ouders worden gedeeld.

6. De plannen van de school: wat doen we en waarom?

Werkvorm: Doceermethode

Doel: Ouders informeren over hoe de school aandacht besteedt aan het thema Gezonde relaties & seksualiteit en welk lesmateriaal wordt gebruikt, zodat de ouders een beeld krijgen van wat er met de leerlingen op school wordt besproken tijdens de lessen relationele & seksuele vorming. En (idealiter) wat school nog meer doet om te werken aan een sociaal veilig, seksueel integer schoolklimaat.

Tijd: Maximaal 20 minuten

Materiaal: Dia 16

Inhoud

Dia 15: Plannen van de school

In overleg met de school vertelt de trainer of iemand van de school over welke activiteiten zij organiseren op het vlak van relationele & seksuele vorming en wat dit inhoudt. En (indien van toepassing): Wat school nog meer doet om een sociaal veilig, seksueel integer schoolklimaat te scheppen.

Bijvoorbeeld:

- ✦ Visie van de school;
- ✦ Op welke momenten in het jaar en in welke groepen er les wordt gegeven;
- ✦ Met welk lesmateriaal de school werkt en welke onderwerpen per bouw aan de orde komen;
- ✦ Of er een projectweek wordt georganiseerd (zoals Week van de Lentekriebels) en wat dit inhoudt;
- ✦ Eventueel extra activiteiten (kinderboerderij, theaterworkshop, gedichtenwedstrijd etc.) en aankleding van de school;
- ✦ Hoe binnen/vanuit het team gewerkt wordt aan seksuele integriteit (indien van toepassing).
- ✦ Op welke manier ouders worden betrokken.

Aandachtspunt

Geef de ouders de tijd en ruimte om vragen te stellen. Spreek ook af of en op welke manier de ouders een terugkoppeling krijgen van de school over het verloop van een eventueel project.

Overleg voorafgaand aan de ouderavond met/binnen de school wie van de schoolmedewerkers dit stuk gaat vertellen aan de ouders, zodat de leerkrachten hierop voorbereid zijn.

7. Veel gestelde vragen en mogelijke antwoorden

Hoort relationele & seksuele vorming op de basisschool thuis?

Relationele en seksuele ontwikkeling is onderdeel van de algehele ontwikkeling van een kind. Van ieder kind. Deze ontwikkeling begint al vanaf de geboorte. Vanaf dat moment ontdekken kinderen hun lichaam en gevoelens. Elke leeftijdsfase brengt nieuwe ontwikkelingen, ervaringen en vragen met zich mee. Het is daarom belangrijk kinderen te ondersteunen en te begeleiden bij elke fase. Om ze te leren welk gedrag gepast is en welk gedrag niet, om hun vragen te beantwoorden en eventuele onzekerheden weg te nemen. Zo zorg je dat kinderen zich veilig en gezond kunnen ontwikkelen en beter beschermd zijn tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag.

Natuurlijk heb je hierin als ouder de eerste en belangrijkste rol. Maar, kinderen leren niet alleen thuis. Ze leren overal waar ze komen, dus ook op school, waar kinderen veel tijd doorbrengen. Ze leren in groepen, doen elkaar na, stellen vragen en experimenteren. Dat maakt dat ook de basisschool een rol heeft op dit vlak en ook wettelijk verplicht is hier les over te geven, passend bij elke leeftijdsfase. Op welke manier scholen dat doen, daar zijn ze vrij in.

Eventueel kun je ouders doorverwijzen naar de beleidsvisie en de wettelijke kaders die de Rijksoverheid heeft opgesteld voor relationele & seksuele vorming.

Geeft onze school relationele & seksuele vorming en zo ja, met welk lespakket?

Elke basisschool en middelbare school (alleen de onderbouw) is verplicht om relationele & seksuele vorming te geven. Dit is vastgelegd in de kerndoelen, waaraan alle scholen en ontwikkelaars van lesmateriaal zich moeten houden (hierin staat dat scholen aandacht moeten geven aan seksualiteit en seksuele diversiteit). Verschillende organisaties bieden lesmateriaal en trainingen aan. Scholen maken hierin zelf keuzes. De regionale GGD'en adviseren scholen hierbij. De invulling van deze lessen en bijvoorbeeld ook welke lesmaterialen scholen inzetten, bepaalt een school zelf. Wat een leraar precies vertelt, verschilt dus per school. En soms zelfs per klas.

Rutgers en de GGD'en adviseren scholen om, in lijn met de wettelijke kaders van de Rijksoverheid op een structurele manier aandacht aan relaties en seksualiteit te besteden en daarbij zoveel mogelijk gebruik te maken van erkende lesmaterialen in een doorlopende leerlijn. Een overzicht van alle erkende interventies voor het basisonderwijs vind je hier.

Ben je benieuwd welke lespakket de school van jouw kind gebruikt? Neem contact op met de school.

Wordt er in de lessen rekening gehouden met verschillende religies?

Heb je bewust gekozen voor een school met een bepaalde identiteit, bijvoorbeeld openbaar, islamitisch of gereformeerd? Dan mag je verwachten dat de relationele & seksuele vorming daar ook bij past. Dit wordt vaak in het schoolbeleid of de schoolvisie uitgelegd. Opvattingen, normen en waarden over seksualiteit en seksueel gedrag worden sterk bepaald door cultuur en religie. Tegelijkertijd heeft ieder kind en jongere, ongeacht religie, cultuur, opleiding of sekse, recht op relationele & seksuele vorming. Want hoewel de meeste jongeren tegenwoordig toegang hebben tot uiteenlopende informatiebronnen, blijkt de kennis van het lichaam, seksuele ontwikkeling, anticonceptie en seksuele risico's vaak beperkt of onjuist. Daarom is elke basisschool en middelbare school verplicht om relationele & seksuele vorming te geven. Dit is vastgelegd in de kerndoelen.

Wil je weten welke onderwerpen op welke manier aan bod komen tijdens de lessen relationele & seksuele vorming op de school van jouw kind? Laat je dan informeren door de school. De invulling van deze lessen bepaalt een school zelf. Wat een leraar precies vertelt, verschilt dus per school. En soms zelfs per klas.

Krijgen jongens en meiden les in aparte groepen?

Net als iedere school zelf kan kiezen van welk lespakket het gebruikmaakt, maakt de school ook zelf de keuze of het, een of meerdere lessen, aan gescheiden groepen (jongens en meiden apart) lesgeeft of aan een gemixte groep. Het kan een voordeel zijn van een gemixte groep kinderen dat jongens en meiden ook veel van elkaar leren en elkaar zo beter leren begrijpen.

Wil je weten op welke manier de lessen relationele & seksuele vorming op de school van jouw kind worden gegeven? Laat je dan informeren door de school.

Waar kan ik terecht met mijn vragen?

Heb je vragen over wat er in de lessen relationele & seksuele vorming verteld wordt en op welke manier? Dan kun je terecht bij de school. Heb je vragen over de seksuele ontwikkeling- of opvoeding van jouw kind, lees dan verder op deze site of kijk op:

- seksueleopvoeding.info
- De website van het [Nederlands Jeugdinstituut](https://www.nji.nl)
- De website van het [Centrum voor Jeugd en gezondheid](https://www.centrumvoorjeugd.nl).
- De website van [Ouders.nl](https://www.ouders.nl)

Kan ik de lespakketten inzien?

Elke school kan zelf kiezen welk lespakket gebruikt wordt. De school bepaalt ook zelf of de lessen in te zien zijn.

Meer informatie voor ouders

Op de website van Rutgers (shop.rutgers.nl) kun je brochures over relaties en seksualiteit gratis downloaden.

Bijvoorbeeld:

- ✦ Relationale en seksuele ontwikkeling 0 tot 6 jaar
- ✦ Relationale en seksuele ontwikkeling 6 tot 9 jaar
- ✦ Relationale en seksuele ontwikkeling 9 tot 15 jaar
- ✦ Relationale en seksuele ontwikkeling 0 tot 18 jaar
- ✦ Relationale en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0 tot 18 jaar

Websites voor ouders

- ✦ seksueleopvoeding.info
- ✦ ouders.nl
- ✦ nji.nl/ouders

Meer informatie voor scholen

- ✦ seksuelevorming.nl
- ✦ schoolenveiligheid.nl

Colofon

Handreiking Ouderavond Gezonde relaties & seksualiteit
in het basisonderwijs
Deze uitgave is ontwikkeld vanuit de
Stimuleringsregeling Gezonde Relaties & Seksualiteit.

Ontwikkelaars: Stichting School & Veiligheid, Rutgers en Soa Aids Nederland
Vormgeving: Caro Grafico | Grafisch Ontwerp
Copyright: @ Rutgers 2024
Datum: februari 2025 (2e editie)

