

Seksuele vorming

Raamwerk voor opvoeders,
leerkrachten en voorlichters

Colofon

Deze publicatie is een bewerking van de brochure '*Seksuele Vorming. Raamwerk voor opvoeders, docenten en voorlichters*', samengesteld door Anastasia Marneth en uitgegeven door de Rutgers Stichting te Den Haag.

Het idee en de uitvoering van het project waren mede gebaseerd op '*Guidelines for comprehensive sexuality education*'; een uitgave van Sex Information and Education Council (USA), 1991.

Bewerking: Erika Frans, Telidja Klai (januari 2005)

Opdrachtgever: Werkgroep Overleg Vorming van de Federatie CGSO

Verantwoordelijk uitgever: Chris Lambrechts, Kipdorpvest 48a, 2000 Antwerpen

Dit raamwerk staat als PDF-document op www.sensoa.be. U kan het daar downloaden. Uit dit raamwerk mag met bronvermelding worden gefotokopieerd voor educatieve doeleinden.

INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord	6
2. Achtergronden, doelstellingen, gebruik en opbouw	7
2.1. Inleiding	7
2.1.1. Voor wie	
2.1.2. Doel van seksuele vorming	
2.1.3. Uitgangspunten	
2.2. Het raamwerk: opbouw en gebruik	10
2.2.1. De kernbegrippen	
- Doelstellingen	
- Opbouw	
- Indeling in niveaus	
- Woordgebruik	
2.2.2. Hoe te gebruiken	
2.2.3. Seksuele vorming in de praktijk	
3. De seksuele ontwikkeling	17
3.1. Algemene beschrijving	17
3.1.1. Cognitieve ontwikkeling	
3.1.2. Emotionele ontwikkeling	
3.1.3. Lichamelijke ontwikkeling	
3.1.4. Ontwikkeling van sociale competentie	
3.1.5. Seksueel gedrag, lichamelijkheid en intimiteit	
3.2. Beschrijving per niveau	21
3.2.1. Niveau 1: van 3 tot en met 5 jaar	
3.2.2. Niveau 2: van 6 tot en met 12 jaar	
3.2.3. Niveau 3: van 13 tot en met 14 jaar	
3.2.4. Niveau 4: van 15 tot en met 16 jaar	
3.2.5. Niveau 5: van 17 tot en met 18 jaar	
3.3. Literatuurverwijzingen	25

4. De zes kernbegrippen	27
4.1. Lichamelijke en emotionele ontwikkeling	27
4.1.1. Anatomie en fysiologie	
4.1.2. Voortplanting	
4.1.3. Puberteit	
4.1.4. Lichaamsbeeld	
4.1.5. Seksuele identiteit en voorkeur	
4.2. Persoonlijke vaardigheden	34
4.2.1. Omgaan met normen en waarden	
4.2.2. Beslissen	
4.2.3. Communiceren	
4.2.4. Assertief zijn	
4.2.5. Onderhandelen	
4.2.6. Hulp en steun zoeken	
4.3. Relaties	46
4.3.1. Vriendschap	
4.3.2. Verliefdheid	
4.3.3. Liefde	
4.3.4. Contact leggen	
4.3.5. Relatievormen	
4.3.6. Samenlevingsvormen	
4.3.7. Ouderschap	
4.4. Seksueel gedrag	55
4.4.1. Zelfbevrediging	
4.4.2. Seksuele relatie	
4.4.3. Seksuele reactie	
4.4.4. Fantasie	
4.4.5. Seksuele problemen	
4.4.6. Seks voor elke leeftijd	
4.5. Seksualiteit en gezondheid	62
4.5.1. Voorbehoedmiddelen	
4.5.2. Abortus	

4.5.3. Aids en andere seksueel overdraagbare aandoeningen

4.5.4. Seksueel geweld/seksueel misbruik

4.5.5. Hygiëne

4.6 Maatschappij, cultuur en religie 70

4.6.1. Rolpatronen

4.6.2. Verschillen

4.6.3. Seks en maatschappij

4.6.4. Seks en de wet

4.6.5. Seks en religie

4.6.6. Seks en de kunst

4.6.7. Seks en de media

1 VOORWOORD

Seksuele vorming, het begeleiden van kinderen en jongeren bij hun seksuele ontwikkeling, hoort bij de opvoeding, maar is niet zo eenvoudig. Iedere opvoeder, voorlichter en leerkracht neemt zich voor om dit zo goed mogelijk aan te pakken. Maar wat vertel je nu precies? Hoe weet je welk onderwerp geschikt is voor welke leeftijd? Welke boodschap geef je mee?

Deze vragen vormden de aanleiding voor de Werkgroep Overleg Vorming van de Federatie CGSO om op zoek te gaan naar een omvattend raamwerk, waarin alle thema's die in de seksuele en relationele vorming aan bod komen een plaats krijgen. Bestaande curricula bleken of uit te gaan van een enge opvatting over seks en relaties, of een aantal thema's niet op het juiste moment te behandelen.

Het raamwerk seksuele vorming van de Rutgers Stichting (1994) bleek in dit opzicht aan de verwachtingen te voldoen. Wij mochten ons beperken tot een kritische lezing van het document en een onvermijdelijke aanpassing aan de Vlaamse realiteit naar taalgebruik, onderwijssituatie, verwijzadressen en literatuur.

Het initiatief om dit raamwerk seksuele vorming te ontwikkelen ging uit van de Nederlandse stuurgroep "Jongeren, soa, aids en seksualiteit". In deze stuurgroep zijn de soa-Stichting, het Landelijk Centrum GVO en de Rutgers Stichting vertegenwoordigd. Geïnspireerd door ervaringen uit de Verenigde Staten en Engeland gingen zij aan de slag. Deskundigen op het gebied van onderzoek, onderwijs en voorlichting uit diverse organisaties gaven hun medewerking.

Het resultaat ligt voor u. Dit raamwerk geeft ideeën om seksualiteit in al haar aspecten met kinderen en jongeren te bespreken. Zij geeft geen kant en klare oplossingen voor de eerder genoemde vragen. Zij biedt wel informatie over de seksuele ontwikkeling van kinderen en biedt ondersteuning bij de voorlichting aan de diverse leeftijdsgroepen.

We hopen dat seksuele vorming met dit raamwerk voor iedereen weer een stuk eenvoudiger en leuker wordt.

Erika Frans

2 ACHTERGRONDEN, DOELSTELLINGEN, OPBOUW EN GEBRUIK

2.1 INLEIDING

Seksuele vorming is het begeleiden van (meestal) kinderen en jongeren bij hun seksuele ontwikkeling. Deze ontwikkeling heeft zoveel verschillende kanten, dat mensen die zich met seksuele vorming bezighouden vaak verzuchten dat zij door de bomen het bos niet meer zien. Veel voorkomende vragen zijn: welke onderwerpen moeten besproken worden, wanneer moet ik beginnen en welke informatie moet ik geven?

Dit raamwerk seksuele vorming geeft hierop een antwoord. Het biedt een uitgebreide checklist voor het geven van goede en leeftijdsspecifieke vorming. Het kan worden gebruikt als naslagwerk waarin beschreven staat over welk onderwerp op welke leeftijd welke informatie gegeven moet worden voor een continue seksuele vorming van vier tot achttien jaar.

De keuze voor deze leeftijdsgrenzen is arbitrair. De seksuele vorming begint immers al vóór het vierde jaar en loopt zeker nog door na het achttiende jaar. De keuze voor deze afgrenzing is dan ook pragmatisch. Veel mensen die zich met seksuele vorming bezighouden, hebben te maken met kinderen en jongeren tussen de vier en de achttien jaar.

2.1.1 Voor wie?

Dit raamwerk biedt een handvat aan iedereen die kinderen en jongeren van vier tot achttien jaar begeleidt bij hun seksuele ontwikkeling. Het is bedoeld voor opvoeders, leerkrachten, voorlichters, preventiewerkers, CLB-medewerkers en anderen die zich met seksuele vorming bezighouden.

2.1.2 Doel van seksuele vorming

De algemene doelstelling van seksuele vorming is:

"Seksuele vorming is erop gericht jongeren te ondersteunen bij de ontwikkeling tot een persoon die respect heeft voor zichzelf en anderen, die zich bewust is van eigen en andermans waarden, normen en mogelijkheden en gefundeerde beslissingen kan nemen op het gebied van seksualiteit. Een positief zelfbeeld, emotionele openheid en het hebben van zelfvertrouwen zijn hiervoor een voorwaarde."

Seksuele vorming richt zich op het geven van informatie, het bespreekbaar maken en verhelderen van waarden en normen en het aanleren van vaardigheden rondom identiteit, relaties en lichamelijke intimiteit. Dit impliceert dat de vorming zich op drie terreinen tegelijk afspeelt: nl. informatieoverdracht, meningsvorming en het aanleren van persoonlijke vaardigheden. Aan alle drie terreinen wordt in dit raamwerk aandacht besteed.

Informatieoverdracht

In dit raamwerk wordt naast de biologisch-medische kennis over seksueel gedrag en seksuele functies ook een belangrijke plaats ingeruimd voor informatie over de emotionele, sociale en psychosociale aspecten van seksualiteit.

Meningsvorming

De boodschappen in dit raamwerk dragen bij tot de meningsvorming over alle facetten van seksualiteit.

Aanleren persoonlijke vaardigheden

In dit raamwerk wordt ervan uitgegaan dat de informatie en kennis over seksualiteit pas echt goed is overgekomen, als het individu in staat is te handelen overeenkomstig de informatie die hij/zij heeft. Uiteraard kan in dit raamwerk slechts worden aangegeven dat het belangrijk is aandacht te besteden aan de persoonlijke vaardigheden. In de praktijk zullen deze ook toegepast moeten worden.

Seksuele vorming dient oog te hebben voor de wisselwerking tussen individu en omgeving en de manier waarop de maatschappelijke waarden en normen de individuele beleving kleuren en meebepalen.

We spreken in dit raamwerk bewust van seksuele vorming en niet van seksuele voorlichting. Seksuele voorlichting beperkt zich meestal tot het geven van informatie over medische, emotionele en psychosociale aspecten van seksualiteit, terwijl vorming zich ook richt op het bespreekbaar maken van normen en waarden en het aanleren van vaardigheden om de informatie in de praktijk te brengen. De boodschap is pas kwalitatief goed overgebracht als ook de context waarbinnen de boodschap een plaats moet krijgen, erbij wordt betrokken.

2.1.3 Uitgangspunten

De inhoud van seksuele vorming is nooit neutraal, maar wordt bepaald door het mens- en maatschappijbeeld en de opvattingen van degene die zich met de seksuele vorming bezighoudt.

Zo liggen aan dit raamwerk de uitgangspunten voor seksuele vorming van Sensoa ten grondslag.

Deze uitgangspunten zijn:

- + seksualiteit is een positief en geïntegreerd onderdeel van het leven;
- + iedereen, jong of oud, met of zonder lichamelijke of verstandelijke handicap, heeft seksuele gevoelens;
- + seksualiteit heeft fysieke, ethische, religieusmorele en psychologische dimensies;
- + ieder individu dient respect te hebben voor de psychische en fysieke integriteit van een ander;
- + in een pluralistische samenleving moet er vrijheid bestaan voor eigen opvattingen, ideeën en leefstijlen wat betreft seksualiteit;
- + bij seksuele relaties mag er geen sprake zijn van exploitatie of dwang;
- + ieder individu heeft het recht zijn/haar eigen seksualiteit te beleven;
- + ieder individu heeft recht op informatie, voorlichting en hulp;
- + ieder kind en jongere heeft het recht zijn/haar eigen seksualiteit te ontdekken;
- + voor een positieve seksualiteitsbeleving is het hebben van een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen een voorwaarde;
- + seksuele vorming dient een continu proces te zijn dat aansluit bij de verschillende fases in de (seksuele) ontwikkeling van het kind/de jongere;
- + seksuele vorming dient roldoorbrekend en niet seksestereotiep te zijn.

2.2 HET RAAMWERK: OPBOUW EN GEBRUIK

2.2.1 De kernbegrippen

Seksuele vorming omvat een groot aantal onderwerpen: van lichamelijke ontwikkeling tot de invloed van wettelijke regelingen op seksualiteit; van voortplanting tot homoseksuele leefstijl.

In dit raamwerk wordt gekozen voor zes kernbegrippen:

1. lichamelijke en emotionele ontwikkeling
2. persoonlijke vaardigheden
3. relaties
4. seksueel gedrag
5. seksualiteit en gezondheid
6. maatschappij, cultuur en religie

Door deze zes kernbegrippen te nemen, kan recht worden gedaan aan de wisselwerking tussen individu en omgeving. De volgorde van de kernbegrippen is niet toevallig.

De eerste twee blijven dicht bij het individu; kernbegrip drie, vier en vijf gaan over de relatie tussen het individu en zijn omgeving; kernbegrip zes ten slotte kijkt naar de invloed van de maatschappij als geheel.

Doelstellingen

De algemene doelstelling voor seksuele vorming kan voor deze zes kernbegrippen afzonderlijk worden uitgeschreven.

Kernbegrip 1: LICHAMELIJKE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

Voorlichting en informatie over lichamelijke en emotionele ontwikkeling zijn erop gericht dat een jongere:

- + een positief beeld heeft van haar/zijn lichaam;
- + steun en informatie over seksualiteit vraagt als dat nodig is;
- + weet dat seksualiteit meer is dan alleen voortplanting of coïtus;
- + de eigen seksuele voorkeur erkent en respect heeft voor de seksuele voorkeur van anderen.

Kernbegrip 2: PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Voorlichting en informatie over persoonlijke vaardigheden zijn erop gericht dat een jongere:

- + eigen normen en waarden onder woorden kan brengen en kan uitwisselen met anderen;
- + leeft in overeenstemming met de eigen waarden en normen en die van anderen respecteert;
- + zich kan inleven in een ander;
- + verantwoordelijkheid neemt voor het eigen gedrag;
- + op een effectieve manier beslissingen kan nemen over eigen leefstijl en gedrag en die beslissingen in de praktijk kan brengen;
- + op respectvolle wijze met beide seksen kan omgaan;
- + goed kan communiceren met de partner, vriend(inn)en en familie;
- + met de partner kan praten over seksuele wensen, gevoelens en uitingen;
- + grenzen kan stellen en erkennen.

Kernbegrip 3: RELATIES

Voorlichting en informatie over relaties zijn erop gericht dat een jongere:

- + uiting kan geven aan gevoelens van liefde en intimiteit;
- + intieme relaties kan aangaan, onderhouden en stoppen;
- + intieme relaties aangaat op basis van gelijkwaardigheid en respect;
- + relaties waarin manipulatie en uitbuiting een rol spelen, kan vermijden;
- + gegronde keuzen kan maken over haar/zijn leefstijl;
- + op de hoogte is van diverse relatie- en samenlevingsvormen: lat-relatie; gehuwd of ongehuwd samenwonend, met of zonder kinderen; homoseksuele en lesbische relaties; eenoudergezinnen; singles; nieuw samengestelde gezinnen; met meerdere generaties in één huis wonend, etc.

Kernbegrip 4: SEKSUEEL GEDRAG

Voorlichting en informatie over seksueel gedrag zijn erop gericht dat een jongere:

- + zijn/haar seksuele gevoelens en verlangens kan uiten en ervan kan genieten gedurende het hele leven;
- + de eigen seksuele gevoelens en verlangens vorm kan geven in overeenstemming met de eigen normen en waarden en die van de omgeving; van seksuele gevoelens en verlangens kan genieten zonder de noodzaak ze gelijk in seksuele daden om te zetten;

- + weet dat elke persoon seksualiteit op een geheel eigen wijze beleeft;
- + informatie kan vragen en hulp kan zoeken bij seksuele problemen en onzekerheden omtrent seksualiteit;
- + seksuele relaties aangaat op basis van eerlijkheid, gelijkheid en gedeelde verantwoordelijkheid;
- + van zijn/haar seksuele fantasieën kan genieten, wetende dat die fantasieën niet in de praktijk hoeven te worden gebracht.

Kernbegrip 5: SEKSUALITEIT EN GEZONDHEID

Voorlichting en informatie over seksualiteit en gezondheid zijn erop gericht dat een jongere:

- + zich inzet om haar/zijn psychisch, sociaal en lichamelijk welbevinden te bevorderen en dat van de partner(s);
- + bij een ongeplande zwangerschap een weloverwogen beslissing kan nemen;
- + effectief gebruik maakt van een voorbehoedmiddel om ongeplande zwangerschap te voorkomen;
- + seksueel geweld en seksueel misbruik herkent;
- + seksueel geweld en seksueel misbruik voorkomt;
- + besmetting en overdracht van aids en andere seksueel overdraagbare aandoeningen (soa) voorkomt en bij (mogelijke) besmetting medische hulp zoekt en seksuele partner(s) waarschuwt;
- + zijn of haar lichaam goed verzorgt en regelmatig controleert (zelfonderzoek van borsten of teelballen);
- + een respectvolle houding heeft t.a.v. seropositieven en mensen met aids.

Kernbegrip 6: MAATSCHAPPIJ, CULTUUR EN RELIGIE

Voorlichting en informatie over maatschappij, cultuur en religie zijn erop gericht dat een jongere:

- + tolerant is ten aanzien van verschillen tussen mensen in seksuele voorkeur, leefstijl en normen en waarden ten aanzien van seksualiteit;
- + erkent dat belangrijke anderen, media, religie en cultuur invloed hebben op de eigen normen en waarden t.a.v. seks en seksueel gedrag;
- + onderschrijft dat alle mensen recht hebben op informatie over seks;
- + vooroordelen en stereotypen in gedrag en uitlatingen zoveel mogelijk vermijdt.

Opbouw

De opbouw is voor alle kernbegrippen hetzelfde. Als eerste worden de subthema's genoemd die bij het kernbegrip worden besproken. Daarna wordt per subthema voor elke leeftijdsgroep beschreven welke informatie gegeven dient te worden.

De leeftijdsgroepen:

- + Niveau 1: van 3 tot en met 5 jaar (kleuteronderwijs)
- + Niveau 2: van 6 tot en met 12 jaar (lager onderwijs)
- + Niveau 3: van 13 tot en met 14 jaar (1^{ste} graad secundair onderwijs)
- + Niveau 4: van 15 tot en met 16 jaar (2^{de} graad secundair onderwijs)
- + Niveau 5: van 17 tot en met 18 jaar (3^{de} graad secundair onderwijs)

Deze indeling in leeftijdsgroepen is (met name) gebaseerd op de cognitieve ontwikkeling en ingedeeld volgens het Vlaams onderwijssysteem.

Voorbeeld van de opbouw:

Onder het kernbegrip seksueel gedrag vallen verschillende subthema's. Eén van die subthema's is seksuele relaties. Bij de bespreking van dit subthema wordt op niveau 2 verteld dat 'ieder mens, met of zonder handicap, jong of oud, seksuele wensen en verlangens, behoefte aan intimiteit, etc. heeft';

op niveau 3 wordt verteld dat 'ieder mens het recht heeft om welke seksuele handelingen dan ook te weigeren'.

In dit raamwerk komen twee soorten boodschappen naast elkaar voor: feitelijke boodschappen en boodschappen met een meer normatief karakter. Die laatste vloeien voort uit de uitgangspunten over seksualiteit.

Indeling in niveaus

Per subthema wordt aangegeven op welk niveau welke boodschap gegeven zou moeten worden. De boodschappen staan beschreven bij het niveau waar zij als eerste besproken zouden moeten worden. Dit betekent dat ze bij de volgende niveaus niet herhaald worden. Wel wordt ervan uit gegaan dat op de volgende niveaus de eerdere boodschappen worden bekrachtigd of weer in herinnering geroepen.

De indeling van de voorlichtingsboodschappen in ontwikkelingsniveaus is soms arbitrair. In een enkel geval zijn voor niveau 1 en/of 2 geen voorlichtingsboodschappen opgenomen of worden op niveau 4 geen voorlichtingsboodschappen meer beschreven. Uiteraard moet in de praktijk worden bekeken of de indeling ook bij die situatie past.

Bij het indelen van de boodschappen in ontwikkelingsniveaus hebben twee overwegingen een rol gespeeld. Onderzoek naar kennis over seksualiteit bij kinderen en jongeren laat zien dat kinderen

die vanaf het begin zijn voorgelicht met realistische informatie, op jongere leeftijd een realistischer beeld hebben over bijvoorbeeld voortplanting. Het blijkt dat kinderen heel goed in staat zijn om de fysieke feiten over voortplanting te begrijpen, mits de informatie in een natuurlijke volgorde wordt gegeven, op een open manier zonder een waas van schuld of taboe.

Ten tweede is bekend dat kinderen alleen informatie opnemen die aansluit bij hun leef- en belevingswereld van dat moment. Informatie die daar niet aan voldoet, gaat het ene oor in en het andere weer uit. Vaak komt het kind er later, wanneer het wel met het onderwerp bezig is, op terug.

Woordgebruik

In dit raamwerk worden zowel de medische woorden als de spreektaalwoorden gebruikt. Uiteraard zal een ieder zelf bepalen bij welk woordgebruik hij/zij zich prettig voelt.

Wel is het belangrijk om in elk geval ook de medische termen één keer te gebruiken.

2.2.2 Hoe te gebruiken?

Elk kernbegrip kent een aantal subthema's. Door de kernbegrippen in subthema's uit te werken naar leeftijdsniveau, ontstaat een overzicht van een omvattend vormingsprogramma.

Dit raamwerk is echter geen blauwdruk die voor elke willekeurige voorlichtingssituatie uit de kast getrokken kan worden. Je moet met het overbrengen van kennis, het op gang brengen van de meningsvorming en het aanleren van vaardigheden immers steeds aansluiten bij de leef- en belevingswereld en het kennisniveau van degene(n) die je voor je hebt. De boodschappen die in dit raamwerk per onderwerp en per niveau zijn beschreven, zullen steeds naar de specifieke praktijksituatie moeten worden vertaald.

Per vormingssituatie zal het programma ingevuld moeten worden, uitgaande van de specifieke eisen die de praktijk aan de vorming stelt. Een lessenserie 'seksuele en relationele vorming' op een school zal er immers anders uitzien dan de voorlichting die een ouder op een bepaald moment aan zijn/haar kind geeft.

Het raamwerk moet gezien worden als een "startpunt" voor een verdere methodische uitwerking en implementatie. Het kan de basis vormen voor het op te zetten curriculum, voorlichtingsprogramma of cursus al naargelang van de doelgroep en haar kennis- en ervaringsniveau.

De leerkracht

In het onderwijs komen seksuele en relationele thema's zowel binnen de vakspecifieke als vakoverschrijdende eindtermen aan bod.

Zo komen er in het secundair onderwijs bijvoorbeeld elementen van seksuele en relationele vorming voor in de eindtermen van vakken als biologie, moraal of godsdienst. Dit is echter niet voldoende om over een minimumaanbod te kunnen spreken.

De vakoverschrijdende eindtermen bieden echter heel wat aanknopingspunten om seksuele en relationele vorming in het onderwijsaanbod in te bouwen. Overleg in de school tussen de leerkrachten die hierrond werken zal nodig zijn. Hierbij kan dit raamwerk een goede hulp bieden.

Vaak zal het thema seksuele en relationele vorming aan de orde komen in een multiculturele klas. Voor de leerkracht is het van belang om weet te hebben van de verschillende culturen en de daarbinnen heersende waarden en normen. In dit raamwerk wordt bijvoorbeeld veel nadruk gelegd op individuele ontplooiing en opkomen voor jezelf. Deze boodschappen zullen voor een deel botsen met de nadruk in bijvoorbeeld de Turkse en Marokkaanse cultuur op de groep en de familiebanden. Ook zal het uitgangspunt dat mannen en vrouwen gelijkwaardig zijn en gelijke rechten hebben, niet door alle culturele/etnische groepen onderschreven worden.

Zie voor deze en andere opmerkingen en aanbevelingen: '*Seksuele voorlichting in een multiculturele klas*', door F. De Ceuninck van Capelle. Uitgave: SLO, Enschede, 1986.

De opvoeder

Dit raamwerk biedt opvoeders een steuntje in de rug bij het geven van voorlichting en het bezig zijn met vorming. Het kan opvoeders op onderwerpen brengen die zij zelf niet zo snel zouden aansnijden. Zoals al gezegd, kan dit raamwerk niet worden gebruikt als blauwdruk die van a tot z afgewerkt kan worden. Het biedt een naslagwerk waarin opvoeders kunnen opzoeken op welke leeftijd ze over welk onderwerp zouden kunnen beginnen. Aan opvoeders de taak om het daadwerkelijk te doen en er de juiste woorden voor te vinden.

2.2.3 Seksuele vorming in de praktijk

Dit raamwerk geeft niet direct antwoord op de vraag: 'Hoe vertel ik het?'. Op die vraag is ook geen eenduidig, gemakkelijk antwoord te geven. Wel kunnen een aantal aanbevelingen geformuleerd worden, die te maken hebben met de manier waarop seksuele vorming het best kan plaatsvinden.

- + Aansluiten bij wat de jongere of het kind al weet. Door te vragen wat ze al weten, kun je erachter komen met welke soort informatie je zou kunnen beginnen.
- + Zinnen en woorden gebruiken die voor de jongere of het kind begrijpelijk zijn. De boodschappen in dit raamwerk zijn niet geschikt om als letterlijke voorlichtingstekst gebruikt te worden. Ze geven wel aan wat op welke leeftijd verteld moet worden, maar moeten wat betreft woordgebruik en formulering in de meeste gevallen nog worden vertaald naar het ontwikkelingsniveau.
- + Creëer een open en positieve sfeer. Laat merken dat je altijd openstaat voor vragen en geef ook eerlijk aan dat je een vraag niet wilt of kunt beantwoorden. Probeer als dat enigszins kan wel uit te leggen waarom je niet kunt of wilt antwoorden.
- + Ga altijd serieus op vragen in, ook al komen ze op een ongelegen moment. Sta er ook bij stil dat je een antwoord geeft dat past bij de leeftijd of het niveau van het kind/de jongere. Geef ook eens een speelse draai aan het antwoord. Seksuele vorming en voorlichting is niet per definitie loodzware kost.

Voor het geven van seksuele vorming en voorlichting is kennis over de seksuele ontwikkeling onontbeerlijk. Daarom zal hieraan in een apart hoofdstuk aandacht worden besteed.

3 DE SEKSUELE ONTWIKKELING

3.1 ALGEMENE BESCHRIJVING

Seksuele ontwikkeling is een continu proces, van in de buik tot het graf. Die ontwikkeling heeft te maken met wat we weten over seks, wat we doen en hoe we ons voelen; seks gaat over ons eigen lichaam en ons eigen gevoel, maar ook over hoe we met anderen omgaan.

Kinderen/jongeren begeleiden bij hun seksuele ontwikkeling veronderstelt dat we over al die aspecten iets weten. Over hoe ze informatie opnemen en wat ze eigenlijk weten; over hoe ze emotionele bindingen aangaan, zelfvertrouwen en autonomie ontwikkelen; over hoe zij interactie met anderen aangaan en over wat ze doen op welke leeftijd.

Het zou ons te ver voeren om in het kader van dit raamwerk op al deze aspecten uitgebreid in te gaan. We volstaan daarom met enige achtergrondinformatie per aspect en per niveau. We sluiten dit hoofdstuk af met literatuurverwijzingen voor degenen die die achtergrondinformatie graag willen aanvullen.

3.1.1 Cognitieve ontwikkeling

In de loop van hun psychoseksuele ontwikkeling bouwen kinderen een seksueel cognitief schema op. Dit cognitieve schema bestaat uit feitelijke kennis over seks, normatieve kennis over seks en de seksuele levensgeschiedenis (ervaringen).

Kinderen hebben vaak, zonder dat ze de inhoud van de woorden begrijpen, al een behoorlijke woordenschat op het gebied van seksualiteit. Vaak ook zal de betekenis van de woorden voor kinderen verwijzen naar iets dat volwassenen doen en geen betrekking hebben op hun eigen gedrag en/of beleving. Het kind doet op het gebied van seksualiteit misschien wel ervaringen op, maar het zal niet het woord seks gebruiken om deze ervaringen te benoemen. In bijvoorbeeld de puberteit zullen soortgelijke ervaringen wel onder de noemer seks vallen.

Doordat het kind zich ontwikkelt, meer kennis krijgt en meer ervaringen opdoet, verandert de inhoud van het seksueel cognitieve schema: er komt een koppeling tussen eigen ervaringen, kennis over seks en het normen- en waardensysteem. De betekenis van seks komt dus tot stand doordat een groot aantal kennis- en ervaringselementen, die direct of zijdelings aan seks zijn gerelateerd, tezamen het cognitieve schema vormen.

Voor de opbouw van dat cognitieve schema spelen voor de verschillende leeftijden verschillende aspecten een rol: in het begin is het lichaam een heel belangrijke bron van kennis; later zijn ook het gedrag en de interactie met anderen belangrijke aspecten. Kinderen vertellen elkaar verhaaltjes over seks en ondervragen elkaar over woorden of begrippen die met seks te maken hebben.

In het eigen maken van kennis over seksualiteit valt een ontwikkeling waar te nemen: van biologisch onrealistische kennis naar biologisch realistische kennis; van preseksuele kennis naar seksuele kennis. Over het algemeen geven kinderen tussen negen en elf jaar nog vaker preseksuele verklaringen; vanaf ongeveer dertien jaar zijn ze meestal wel in staat om een seksuele verklaring te geven. Volledige kennis over de biologische basis van het sekseverschil, het

antwoord op de vraag 'wat maakt dat baby's jongetjes of meisjes worden', hebben ze als ze ongeveer vijftien jaar zijn.

Uit onderzoek blijkt dat de manier van voorlichten en het tijdstip waarop met voorlichten wordt begonnen, deze ontwikkeling wel beïnvloeden. Wanneer jongeren bijvoorbeeld van kindsaf op open wijze werden ingelicht en voorgelicht over de verschillende aspecten van seksualiteit, blijken ze op een bewustere manier om te gaan met seksualiteit of met andere woorden bewuste keuzes maken m.b.t. hun eigen seksualiteit.

3.1.2 Emotionele ontwikkeling

Seks, met onszelf of met anderen, heeft alles te maken met hoe wij onszelf en anderen tegemoet treden. Hebben we een positief zelfbeeld, leggen we gemakkelijk contact met mensen die we leuk vinden en kunnen we gemakkelijk een intieme relatie met hen aangaan? Allemaal aspecten die te maken hebben met hoe we ons emotioneel ontwikkelen.

Deze emotionele ontwikkeling begint natuurlijk al gelijk na de geboorte. Kinderen zijn voor hun welbevinden totaal afhankelijk van de personen die hen te eten geven en vertroetelen. Als zij of hij in de buurt is, voelt het kind zich gekoesterd en het vertrouwt op die persoon. Deze gevoelens vormen de eerste basis voor zelfwaardering en het openstaan voor anderen.

In het allereerste begin ervaart het kind eigenlijk geen verschil tussen zichzelf en de persoon die hem/haar verzorgt. Een belangrijke volgende stap in de ontwikkeling is de ontwikkeling van een gevoel van autonomie. Het gevoel dat je een eigen persoon bent, afgescheiden van de mensen om je heen. Dit gevoel heeft een kind ook nodig als basis van waaruit het de wereld kan gaan ontdekken.

Vanaf het allereerste begin zijn kinderen ook gefascineerd door hun eigen lichaam en door hun omgeving. Ze gaan op ontdekkingsstocht en breiden zo hun territorium uit. Ze exploreren hun omgeving en leren van elke ervaring die ze op die ontdekkingsstocht opdoen.

Uiteraard wordt deze ontwikkeling in hoge mate beïnvloed door de manier waarop de mensen om het kind heen (ouders/verzorgers) op het kind en zijn/haar ontdekkingsdrang reageren. Krijgt het kind de ruimte om vanuit een vertrouwd gevoel de omgeving te gaan ontdekken, of wordt het steeds tot de orde geroepen? Mag het kind het hele eigen lichaam ontdekken of moet het ophouden bij vingertjes, teentjes en buikje? Wordt het kind aangemoedigd om de grenzen van het eigen kunnen te verkennen en misschien te overtreden, of wordt het door een angstige ouder of verzorger in alles tegengehouden? Wordt het kind geprezen voor de ontdekkingen die het doet of krijgt het alleen straf omdat het de verkeerde dingen doet?

De reactie van de omgeving zal invloed hebben op de manier waarop het kind een volgende keer zal handelen. Voor de emotionele ontwikkeling van kinderen zijn beide elementen van belang: autonomie enerzijds en emotionele warmte anderzijds.

Deze voorbeelden zijn gemakkelijk door te trekken naar hoe ze van invloed zullen zijn op het latere gedrag van het kind. Als het kind is aangemoedigd om open de omgeving tegemoet te treden, en bij ontgoochelingen een warme schoot vindt, zal het later ook makkelijker op anderen toestappen en contacten leggen. Als een kind zichzelf de moeite waard heeft leren vinden, zal het eerder contact met anderen durven leggen.

3.1.3 Lichamelijke ontwikkeling

Rond een jaar of 12 vinden bij jongens en meisjes lichamelijke veranderingen plaats die grote invloed hebben op hun zelfbeeld en de betekenis van seksualiteit. De secundaire geslachtskenmerken ontwikkelen zich (bijvoorbeeld borsten bij het meisje en baardgroei bij de jongen). Een groeispurt vindt plaats en het lichaam wordt (tijdelijk) niet langer als een uitgebalanceerde eenheid ervaren. Deze lichamelijke veranderingen kunnen een bron van zorg en onzekerheid zijn. Jongeren vergelijken zichzelf met leeftijdgenoten: wie is er al ongesteld, wie heeft er al borsten of de baard in de keel? In deze periode moeten jongeren een nieuwe verhouding met hun lichaam opbouwen en dan is het belangrijk om zoveel mogelijk aan de norm te voldoen.

Onderzoek toont aan dat het tijdstip waarop de eerste menstruatie (gemiddeld 12 jaar) en de eerste zaadlozing (gemiddeld 13 jaar) plaatsvindt, naar voren opschuift. Dit betekent dat jongeren op steeds jongere leeftijd fysiek geslachtsrijp worden. De emotionele ontwikkeling houdt hiermee zeker geen gelijke tred. Het gevolg is een kloof tussen lichamelijke rijping en zelfbeeld. Dit geldt sterker voor meisjes dan voor jongens. Uiterlijke kenmerken van meisjes zijn doorgaans zichtbaarder (bijvoorbeeld ontwikkeling van borsten; vrouwelijke vetverdeling), dus reacties uit de omgeving liggen meer voor de hand. Dit kan tot gevolg hebben dat meisjes op die leeftijd op een veel volwassener manier worden aangesproken dan past bij het beeld dat zij van zichzelf hebben.

3.1.4 Ontwikkeling van sociale competentie

Seks hebben we vaak met een ander. Contact kunnen leggen, duidelijk kunnen maken wat je wil, kunnen luisteren naar de wensen en verlangens van de ander, zich inleven in de ander, grenzen kunnen stellen en aanvaarden, kortom sociaal competent zijn is hierbij vereist.

Ook hier kunnen we stellen dat de ontwikkeling van sociale competentie natuurlijk al op zeer vroege leeftijd begint, namelijk via de eerste interacties die het kind met de omgeving aangaat. Het doet spelletjes met ouders, verzorgers, broertjes en zusjes of kinderen op de crèche, en leert zodoende iets over initiatief nemen, samen plezier hebben, frustratie als de ander niet mee wil doen, over regels en grenzen, over eisen stellen en over het verschil tussen spel en realiteit.

Ook hier maakt het weer veel uit hoe de omgeving op de 'vraag' om spelletjes en interactie reageert. Wordt het kind aangemoedigd en vindt het gehoor voor haar/zijn vraag of wordt het altijd op zichzelf teruggeworpen? Zijn de spelletjes en interacties fysiek van aard en hebben ze een hoog opwindingsniveau of gaat het meer om passieve stimulatie? Al doende kan het kind leren dat contact en interactie met anderen erg plezierig kan zijn en voor veel opwindingsniveau kan zorgen.

Dit leren zet zich later met leeftijdgenootjes voort. In spelletjes en contact met anderen leert het kind om zijn/haar emoties uit te wisselen en te reguleren. Het leert ook verschillende manieren om dat te doen. Voor het uiten van boosheid zijn er andere manieren dan voor het uiten van blijdschap.

Als het kind weer wat ouder is, leert het in de interactie met anderen natuurlijk ook over hoe je je hoort te gedragen in bepaalde situaties. Meisjes praten over hoe ze zich zouden moeten gedragen met vriendinnen. Jongens gaan meer de directe confrontatie aan. Ze leren als het ware meer al doende. Door contacten aan te gaan verwerft het kind/de jongere zich al doende een groter arsenaal aan gedragsmogelijkheden. Hij/zij wordt sociaal competent.

Voor de opbouw van sociale competentie is het belangrijk dat de jongere besef heeft van eigen gevoelens en beleving, zich kan inleven in anderen, en de regels voor gedrag beheerst. Interactie met anderen biedt de jongere de mogelijkheid om te 'oefenen' en te ondervinden hoe bepaalde zaken werken.

3.1.5 Seksueel gedrag, lichamelijkeheid en intimiteit

Als kinderen een half jaar zijn, ontdekken ze hun geslachtsdelen en gaan die strelen, wrijven en bemerken dat het prettig voelt. Moeten we dit gedrag seksueel noemen of niet? Bekijken we het gedrag door de bril van een volwassene met zijn/haar kennis over en mogelijkheden op seksgebied, dan is dit gedrag uiteraard niet seksueel.

In onze optiek zijn kinderen vanaf hun geboorte seksuele wezens met eigen mogelijkheden om die seksualiteit vorm te geven. Kinderseksualiteit is voor ons geen voorstadium van volwassen seksualiteit, maar een eigen uiting en vorm voor seksuele gevoelens.

Vanaf ongeveer een half jaar beginnen baby's met hun geslachtsdelen te spelen. Ze ervaren dat het lekker voelt om hun lichaam te strelen, aan te raken en te wrijven. Aan het eind van het tweede levensjaar wordt het gedrag doelgericht en zou je kunnen spreken van auto-erotisch gedrag, d.w.z. gedrag dat erop is gericht bewust en herhaaldelijk een lekker gevoel te bewerkstelligen. Door hun eigen lichaam te ontdekken krijgen kinderen steeds meer ervaring met lekkere en minder lekkere gevoelens. Tussen de vier en tien jaar masturbeert ongeveer 10% van de kinderen. Wel lijkt het zo te zijn dat jongens zich over het algemeen meer bewust zijn van hun penis en het lekkere gevoel dan meisjes zich bewust zijn van hun vulva en clitoris.

Kinderen hebben vanaf een vroeg stadium ook wel fascinatie voor de ander. Ze willen de ander aanraken en knuffelen en zijn erg geïnteresseerd in het lichaam van de ander.

Seksueel getint gedrag met een ander komt voor vanaf vier jaar. Dat heeft dan vaak de vorm van 'vader en moeder' of 'doktertje' spelen. Zo leren ze onder de vorm van fantasiespelletjes al doende het eigen en elkaars lichaam kennen en verkennen. De piek voor openlijk seksueel gedrag ligt tussen de drie en vijf jaar. Kinderen zijn zich vaak wel bewust dat er met deze spelletjes iets aan de hand is, dat ze anders zijn dan bijvoorbeeld 'indiaantje' of 'cowboytje' spelen. Ze zullen zich vaak ook wat heimelijker gedragen.

Van ongeveer negen tot twaalf zijn kinderen wel met seks bezig, maar dan heel schuchter. Er wordt veel gefantaseerd over wat het allemaal kan zijn, maar verder dan een beetje zoenen gaat het niet. Uitzonderingen daargelaten kan worden gesteld dat de meer volwassen vormen van seksueel gedrag, zoals tongzoenen, seksuele gemeenschap en oraal-genitaal contact onder de twaalf jaar vrijwel niet voorkomen.

Vanaf ongeveer twaalf jaar worden de eerste schreden op het vrijerspad gezet. Het begint met tongzoenen. In ongeveer vier jaar wordt het handelingsrepertoire uitgebreid zodat op zeventien jaar de helft van de jongeren ervaring heeft met geslachtsgemeenschap.

Seksuele ervaring is natuurlijk nog iets anders dan het aangaan en onderhouden van intieme relaties. Over het algemeen krijgen jongeren vanaf ongeveer zeventien jaar langer durende intieme relaties.

3.2 BESCHRIJVING PER NIVEAU

3.2.1 Niveau 1: van 3 tot en met 5 jaar

- + Kinderen bevinden zich aan het begin van hun cognitieve ontwikkeling en kunnen zeer sterke seksestereotiepe ideeën hebben over romantische liefde, geslachtsrollen, etc.
- + Tussen vier en zes jaar ontwikkelt zich een bepaald schaamtegevoel. Kinderen willen niet meer in het openbaar naakt gezien worden. Ze zijn wel heel nieuwsgierig naar de lichamen van anderen.
- + Kleuters zijn ook vaak verliefd op bijvoorbeeld hun moeder, de juffrouw of de badmeester. Met grote ernst kunnen ze vertellen dat ze ook gaan trouwen.
- + Op deze leeftijd scheppen kinderen ook veel genoeg in het gebruik van vieze woorden en schuttingtaal
- + Lichamelijk contact, knuffelen, zich geborgen voelen zijn belangrijk.
- + Kinderen weten duidelijk bij welke sekse ze horen; in het spel worden geslachtsrollen duidelijk herkenbaar.
- + Op deze leeftijd zijn kinderen voor het eerst in staat tot fantasiespel. 'Doktertje' of 'vader en moedertje' spelen zijn favoriete spelletjes om het eigen lichaam en dat van andere kinderen te ontdekken.
- + Kinderen krijgen belangstelling voor volwassen seksualiteit, meer bepaald voor alles wat met voortplanting, zwangerschap en geboorte te maken heeft.

3.2.2 Niveau 2: van 6 tot en met 12 jaar

Fantaseren

- + Kinderen hebben een rijk fantasieleven: veel fantaseren over verliefdheid, ook over verliefdheid op seksegenoten.
- + Veel fantastische verhalen over wat seks allemaal zou kunnen zijn (vies, eng en stiekem, maar heel spannend).

Feiten over seks

- + Nieuwsgierigheid naar feiten over seks is wisselend: wel belangstelling voor het technische verhaal van zaadcellen en eicellen, maar dat heeft weinig te maken met de eigen seksualiteit. Veel interessanter is wat je te weten kunt komen over seks van volwassenen (hoe zien ze eruit, wat doen ze).
- + Kinderen stellen aanvankelijk nog heel wat vragen over seksualiteit. Dat neemt geleidelijk af, wat niet noodzakelijk betekent dat ze ook minder interesse hebben voor seks.
- + Zelfbevrediging gaat een grotere rol spelen.

Jongens en meisjes

- + Gemiddeld doen zich naar het einde van dit niveau de eerste lichamelijke veranderingen voor, vnl. bij meisjes. Meisjes beginnen in hun fysieke ontwikkeling voor te raken op jongens van dezelfde leeftijd.
- + Leeftijdgenoten die verder zijn in hun lichamelijke ontwikkeling worden benijd.
- + Er is een sterke behoefte zich te identificeren met de eigen sekse. Soms zetten kinderen zich (meestal in groep) af tegen de andere sekse.
- + Reeds op jonge leeftijd of bij het begin van de puberteit worden leeftijdsgenoten erg belangrijk: 'erbij horen', 'er hetzelfde uitzien' is uiterst belangrijk. (Groot conformisme)
- + Kinderen krijgen duidelijker beeld welk gedrag bij jongens en welk gedrag bij meisjes hoort.
- + Ze gaan meer in gescheiden groepen spelen.
- + Kinderen hebben hun vriendschappen vooral met de eigen sekse, maar naar het einde van dit niveau ontstaat een uitgesproken interesse voor het andere geslacht.
- + Eerste prille gevoelens van verliefdheid zijn heel belangrijk.

3.2.3 Niveau 3: van 13 tot en met 14 jaar

Puberteit, het lichaam

- + De lichamelijke ontwikkeling van het meisje verloopt sneller dan die van de jongen.
- + Begin puberteit: lichamelijke veranderingen, onzekere gevoelens, etc. Eerste menstruatie gemiddeld rond 12 jaar; eerste zaadlozing gemiddeld één jaar later. Voortplanting wordt fysiek mogelijk
- + Opnieuw ontdekken van het eigen lichaam: wat is leuk en wat niet?
- + Lichamelijke veranderingen kunnen een bron van zorg, angst en onzekerheid zijn. Dit betreft met name secundaire geslachtskenmerken, maar soms ook het geslachtsdeel zelf.
- + Jongeren gaan zichzelf door de ogen van anderen bekijken; dit kan zorgen voor een gevoel van vervreemding van het eigen lichaam.

Fantaseren, contact leggen

- + In eerste instantie is er de fascinatie voor de ander. Veel fantaseren over contact maken, maar niet goed weten hoe. Het gaat nu ook nog niet om wat er in dat contact gaat gebeuren.
- + De andere sekse is er eerst als gewone leeftijdsgenoot; later krijgt het contact met de ander iets spannends, iets dat met seks te maken heeft. In dit stadium worden ook steeds meer individuele afspraakjes gemaakt.

- + Op dertienjarige leeftijd heeft een ruime meerderheid seksuele fantasieën.

Zoenen en vrijen

- + De eerste onzekere schreden op het vrijerspad worden gezet. Het begint met tongzoenen (helpt van de scholieren op 13,7 jaar), strelen boven de kleren en strelen onder de kleren (helpt van de scholieren op 14,6 jaar). De kennis van jongeren over seks krijgt een andere inhoud door eigen ervaringen.

3.2.4 Niveau 4: van 15 tot en met 16 jaar

Fantaseren, contact leggen

- + 8% van de jongens en 15% van de meisjes zeggen wel eens seksuele fantasieën te hebben over iemand van hetzelfde geslacht. Deze fantasieën gaan vaak hand in hand met de onzekerheid of ze homo of lesbisch zijn.

Zoenen en vrijen

- + Heteroseksuele meisjes praten veel met vriendinnen over jongens: wat wil hij; wat zal hij bedoelen?
- + Voor homoseksuele en lesbische jongeren kan er de eerste aarzelende verkenning van hun gevoelens zijn. Over het algemeen zijn jongens daar iets eerder en directer mee, dan meisjes. Voor meisjes geldt dat ze de gevoelens voor hun beste vriendin of een ander meisje minder snel seksueel zullen benoemen.
- + Op 15 jarige leeftijd heeft een gering aantal (5%) van de scholieren wel eens anale gemeenschap gehad. Het gaat dan meestal om heteroseksuele contacten.

Vrijen

- + Op de leeftijd van 16,4 jaar heeft de helft van de scholieren ervaring met naakt vrijen. Met 17,5 jaar heeft de helft van de scholieren ervaring met seksuele gemeenschap. Ongeveer 10% van de scholieren in de leeftijd van 16 tot en met 18 jaar heeft ook ervaring met anale gemeenschap. Het gaat daarbij bijna altijd om heteroseksuele contacten.
- + Jongeren gaan meer contacten aan, krijgen meer ervaringen en worden al doende bekwamer in het omgaan met de ander.
- + Onderhandelen is een belangrijk aspect van het contact. Bijvoorbeeld over eigen grenzen en die van de partner en over condoomgebruik. Dit onderhandelen gaat niet altijd makkelijk. Maar al te vaak wordt niet het gewenste resultaat bereikt en wordt zonder condoom gevreeën.

3.2.5 Niveau 5: van 17 tot en met 18 jaar

Vrijen

- + Sommige homoseksuele en lesbische jongeren beleven hun 'coming out'.
- + Jongeren zullen ook steeds vaker belangrijke keuzes moeten maken. Bijvoorbeeld over hun seksuele voorkeur, over wel of niet seksueel actief zijn en de grenzen; over het gebruik van preventieve maatregelen.
- + Naast het maken van bewuste keuzes met betrekking tot seksualiteit zullen jongeren ook in staat zijn om een moreel oordeel te vormen over seksuele thema's.

3.3 Literatuurverwijzingen

- + Brugman E., Goedhart H., Vogels T., & Van Zessen G, Jeugd en seks. Utrecht: Uitgeverij SWP, 1995.
- + Buysse A. & Van Oost P. (eds.), Je zou er aids van krijgen. Onderzoek van het CGSO-multidimensioneel aidspreventieprogramma. Gent: CGSO, 1994.
- + Danz M.J., Vogels T. & Gründemann R.W.M., Jeugd en seks. Kennis, houding en gedrag bij Turkse en Marokkaanse jongeren in Nederland. NIPG/TNO, 1993 (TNO-rapport).
- + De Wit J., van der Veer G. & Slot N.W., Psychologie van de Adolescent. Baarn: Intro, 1995.
- + Du Bois – Reymond H., Peters E. & Ravesloot J., Keuzeprocessen van jongeren. Leiden: Rijksuniversiteit Leiden, 1994.
- + Geeraert A., Ontwikkeling in norm- en waardepatronen, seksueel gedrag, communicatie, informatiebehoefte, informatiebronnen, kennis en een vernieuwde didactische aanpak. Een beperkte survey bij 14- à 21-jarige jongeren in 12 secundaire scholen. Brussel: Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Departement Onderwijs, 1994.
- + Goldman J., 'Children's sexual thinking; a research basis for sex education in schools'. M.E. Perry (ed), Handbook of sexology, Vol. 7: Childhood and adolescent sexology, 1990, pp. 211-231.
- + Klai T. & Ponjaert-Kristoffersen I., 'Kinderen en seksualiteit'. In : De Bruyne C. e.a., Jaarboek Seksualiteit Relaties Geboorteregeling 2000. Gent: CGSO Trefpunt, 1999.
- + Massey D., School sex education. Why, what and how. A guide for teachers. Londen: Family Planning Association, 1991.
- + Rademakers J & Straver C., Van fascinatie naar relatie. Het leren omgaan met relaties en seksualiteit in de jeugdperiode; een ontwikkelingsdynamische studie. Utrecht: NISSO, 1986.
- + Rademakers J., Anticonceptie en interactie. De preventie van ongewenste zwangerschap door jongeren in Nederland. Leiden: IDC bv, 1991.
- + Straver C.J. & de Haas M., Seksuele emoties, kinderlijke ontwikkeling en hechtingsgedrag; een onderzoeksgerichte conceptualisatie. Utrecht: NISSO, 1993 (Intern manuscript).
- + Straver C.J. & Rademakers J., 'De seksuele ontwikkeling van jongeren in de huidige samenleving. Een overzicht van gegevens en enkele consequenties voor de voorlichting'. In: Nederlands Tijdschrift voor Opvoeding, Vorming en Onderwijs, jg. 12, nr. 2, 1996, pp. 76 – 99.
- + Timmermans P., e.a., Handreiking seksuele vorming voor biologie in de basisvorming. Enschede: SLO, 1993.
- + Van Hove E., e.a., Jongeren en Aids. Eindrapport. Antwerpen: UIA, 1989.
- + Van Wesenbeeck J, Bakker F., Van Fulpen M., Paulussen T., Poelman J. & Schaalma A., 'Seks en seksuele risico's bij vmbo-scholen anno 2002'. In: Tijdschrift voor Seksuologie, jg. 27, nr. 1, 2003, pp. 30-39.
- + Visser A. Ph., A. Geeraert & P. Lehert, Seksualiteit en relatievorming Anticonceptie in België. Leuven/Amersfoort: Acco, 1991.

- + Vogels T. & van Vliet R., Jeugd en seks. Hedrag en gezondheidsrisico's bij scholieren. Den Haag: SDU, 1990.
- + van der Zanden R., 'Seksueel gedrag van kinderen. Een literatuuroverzicht'. In: Tijdschrift voor Ontwikkelingspsychologie, jg. 19, nr. 3, 1992, pp. 133-153.

4 DE ZES KERNBEGRIPPEN

4.1 LICHAAMELIJKE EN EMOTIONELE ONTWIKKELING

Subthema's

- 1. Anatomie en fysiologie**
- 2. Voortplanting**
- 3. Puberteit**
- 4. Lichaamsbeeld**
- 5. Seksuele identiteit en voorkeur**

4.1.1 ANATOMIE EN FYSIOLOGIE:

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + elk lichaamsdeel heeft een naam en een functie.
- + de geslachtsdelen, geslachtskenmerken en genen bepalen of iemand man of vrouw is.
- + vrouwen en meisjes hebben een vagina, clitoris, baarmoeder en eierstokken.
- + mannen en jongens hebben een penis, balzak en teelballen.
- + een vrouw heeft ook borsten, een man niet.
- + jongens en meisjes kunnen positieve en negatieve gevoelens hebben bij het aanraken van (bepaalde delen van) hun lichaam.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar

- + tijdens de puberteit ontwikkelen de geslachtsdelen en geslachtskenmerken zich verder.
- + in de puberteit worden meisjes ongesteld en krijgen jongens hun eerste zaadlozing.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + het vermogen om zich voort te planten is niet gelijk aan het vermogen om seksueel genot te beleven.

- + sommige geslachtsorganen spelen een rol bij de voortplanting, andere geven ook seksueel genot.
- + sommige mensen hebben het gevoel dat ze in het verkeerde lichaam zitten (transseksualiteit).

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + seksuele differentiatie begint bij de ontwikkeling van de foetus.
- + chromosomen bepalen of de foetus mannelijk of vrouwelijk wordt.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + bij zowel mannen als vrouwen beïnvloeden hormonen niet alleen de groei en ontwikkeling, maar ook de seksuele en voortplantingsfunctie.
- + als een vrouw ophoudt met menstrueren (menopauze), kan ze geen kinderen meer krijgen; een man kan zich (normaal gesproken) tot op hoge leeftijd voortplanten.
- + zowel vrouwen als mannen kunnen gedurende elke levensfase seksueel genot ervaren.
- + de meeste mensen krijgen en geven seksueel genot.

4.1.2 VOORTPLANTING

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + bij voortplanting zijn zowel een man als een vrouw betrokken.
- + als een vrouw zwanger is, groeit er in haar baarmoeder een baby.
- + meestal komen baby's uit het lichaam van de vrouw door haar vagina.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + mannen en vrouwen kunnen kiezen of ze wel of niet kinderen willen, wanneer en hoeveel ze er willen.
- + mannen en vrouwen hebben voortplantingsorganen waarmee ze kinderen kunnen maken en krijgen.
- + niet alle mannen en vrouwen willen kinderen.
- + soms worden kinderen geboren via een operatie (keizersnede).
- + seksuele gemeenschap (andere woorden: met elkaar naar bed gaan, neuken) betekent dat de man met zijn penis in de vagina van de vrouw gaat.
- + door gemeenschap (penis-in-vagina vrijen) kan een vrouw zwanger worden.
- + mannen en vrouwen hebben speciale cellen (zaadcellen en eicellen) die ervoor zorgen dat ze kinderen kunnen krijgen.
- + als een meisje begint te menstrueren, kan ze ook zwanger worden (gemiddeld twee jaar na de menarche).
- + als een jongen zaadlozingen krijgt, kan hij een meisje zwanger maken.
- + het samensmelten van een zaadcel en een eicel heet bevruchting.
- + de baby die dan in de baarmoeder begint te groeien, heet foetus.
- + mensen kunnen seksuele gemeenschap hebben zonder dat de vrouw zwanger wordt.
- + als mensen gemeenschap willen en geen kind willen, moeten ze voor voorbehoedmiddelen (ander woord: anticonceptie) zorgen.
- + een eerste teken van zwangerschap is meestal dat het meisje niet ongesteld wordt.
- + een zwangerschap duurt ongeveer negen maanden, waarin de foetus zich ontwikkelt van klein naar groot.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + de eisprong (ovulatie) vindt meestal plaats in het midden van de menstruatiecyclus van de vrouw.
- + de bevruchting kan alleen plaatsvinden als een eisprong heeft plaatsgevonden. Dus meestal in het midden van de menstruatiecyclus.
- + het is moeilijk om de eisprong te voorspellen.
- + de eisprong kan ook op andere tijdstippen in de maand plaatsvinden; dus een vrouw kan ook op andere tijdstippen zwanger raken.
- + door het gebruik van voorbehoedmiddelen kan een paar bepalen hoeveel kinderen ze willen en wanneer ze die kinderen willen.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + bij de bevruchting wordt genetisch materiaal van man en vrouw gecombineerd.
- + sommige mensen willen vanwege hun geloof geen voorbehoedmiddelen gebruiken.
- + sommige mensen kunnen zich niet voortplanten vanwege lichamelijke factoren (onvruchtbaarheid).

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + de periode waarin de voortplantingsmogelijkheden van de vrouw afnemen, noemt men de menopauze.
- + bij sommige mensen kunnen medische behandelingen ervoor zorgen dat ze toch zwanger kunnen worden.
- + door nieuwe voortplantingstechnieken als in-vitrofertilisatie of kunstmatige inseminatie kunnen mensen met vruchtbaarheidsproblemen toch zwanger worden.

4.1.3 PUBERTEIT

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + lichamen groeien en veranderen gedurende het leven.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + de start en het eind van de puberteit verschillen van persoon tot persoon.
- + meisjes zijn meestal iets eerder met de lichamelijke veranderingen dan jongens.
- + zowel jongens als meisjes in de puberteit kunnen zich erg onzeker voelen over snelle veranderingen in hun lichaam.
- + de geslachtsorganen en het voortplantingssysteem komen tot ontwikkeling gedurende de puberteit.
- + gedurende de puberteit beginnen meisjes met menstrueren en krijgen jongens hun eerste zaadlozing.
- + gedurende de puberteit ontwikkelen zich bij jongens en meisjes de secundaire geslachtskenmerken (groei van oksel- en schaamhaar, baardgroei, ontwikkeling van de borsten).
- + veel jongens en meisjes ervaren in de puberteit voor het eerst seksuele en romantische gevoelens.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + sommige mensen zijn pas op 18 of 19 jaar echt in de puberteit.

4.1.4 LICHAAMSBEELD

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + lichamen verschillen in grootte, vorm en kleur.
- + alle lichamen zijn, elk op hun eigen manier, speciaal; met of zonder (zichtbaar) gebrek of handicap.
- + hoe we eruit zien (haarkleur/ogen/vorm) wordt bepaald door ouders en voorouders.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + ieder persoon kan trots zijn op (bepaalde delen van) haar/zijn eigen lichaam.
- + tijdschriften en tv tonen vaak extreem mooie mensen; vrijwel niemand voldoet aan dat beeld.
- + de waarde van een persoon wordt niet bepaald door hoe hij/zij eruit ziet.
- + tijdens de puberteit begint een belangrijke verandering: geslachtsorganen gaan zich ontwikkelen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + de afmeting en vorm van een lichaam kunnen de manier waarop anderen tegen de persoon aankijken beïnvloeden.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + uiterlijk is maar één van de factoren die belangrijk zijn bij aantrekkingskracht.
- + een persoon die goed in haar/zijn vel zit, heeft vaak een positieve uitstraling.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + fysieke aantrekkelijkheid is vaak niet de doorslaggevende factor bij bv. het kiezen van vrienden.

4.1.5 SEKSUELE IDENTITEIT EN VOORKEUR

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + iedereen wordt geboren als jongen of meisje.
- + meisjes worden vrouwen en jongens worden mannen.
- + het merendeel van de mensen wordt aangetrokken tot en verliefd op iemand van het andere geslacht.
- + vrouwen en mannen kunnen ook worden aangetrokken tot en verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + vrouwen die worden aangetrokken tot of verliefd worden op andere vrouwen zijn lesbisch.
- + mannen die worden aangetrokken tot of verliefd worden op andere mannen zijn homoseksueel.
- + iemand die biseksueel is, wordt aangetrokken tot en verliefd op zowel mannen als vrouwen.
- + seksuele voorkeur verwijst naar of een persoon hetero, homo of lesbisch of biseksueel is.
- + het is niet duidelijk hoe de seksuele voorkeur van een persoon tot stand komt.
- + homoseksuele mannen, lesbische vrouwen en heteroseksuelen zijn gelijkwaardig.
- + homoseksuele mannen en lesbische vrouwen worden vaak ongelijkwaardig behandeld (gediscrimineerd) vanwege hun seksuele voorkeur.
- + sommige homoseksuele mannen en lesbische vrouwen vinden het moeilijk om ervoor uit te komen dat ze homoseksueel of lesbisch zijn, uit angst dat ze gediscrimineerd worden.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + mensen kunnen zich aangetrokken voelen tot zowel mannen als vrouwen.
- + een bepaald percentage mensen van elke cultuur of maatschappij is homoseksueel of lesbisch.
- + als een homoseksueel zijn of haar seksuele voorkeur accepteert, er trots op is en het aan anderen vertelt, wordt dat 'coming out' (ervoor uitkomen) genoemd.
- + coming out kan moeilijk zijn vanwege de angst voor negatieve reacties.
- + seksuele voorkeur kan niet worden veranderd door therapie of medicijnen.
- + het kan moeilijk zijn om de eigen voorkeur te begrijpen.
- + veel mensen zijn op een of ander moment in hun leven onzeker over hun seksuele voorkeur.

- + jongens en meisjes die twijfelen over hun seksuele voorkeur, kunnen hierover praten met iemand die ze vertrouwen of ze kunnen bellen met de Holebifoon [09/238 68 68].

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + tussen de diverse seksuele leefstijlen bestaan overeenkomsten en verschillen.
- + in de keuze voor relaties is weinig verschil tussen homoseksuele mannen, lesbische vrouwen en hetero's: sommigen kiezen voor langdurige relaties; anderen hebben opeenvolgende kortdurende relaties.
- + theorieën over het ontstaan van de seksuele voorkeur omvatten fysieke factoren (bv. erfelijkheid), socioculturele factoren, psychosociale factoren, en een combinatie van deze factoren.
- + iemands seksuele voorkeur wordt (mede)bepaald door fantasieën, gevoelens en gedrag.
- + iemands seksuele voorkeur kan gedurende zijn/haar leven veranderen.
- + sommige mensen hebben behoefte aan steun bij het ontdekken van hun seksuele voorkeur.
- + mensen die steun of hulp zoeken kunnen terecht bij de Holebifederatie, een CAW of een JAC.

4.2 PERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN

Subthema's:

1. **Omgaan met normen en waarden**
2. **Beslissen**
3. **Communiceren**
4. **Assertief zijn**
5. **Onderhandelen**
6. **Hulp en steun zoeken**

4.2.1 OMGAAN MET NORMEN EN WAARDEN

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + normen en waarden zijn opvattingen en gevoelens over wat hoort en niet hoort, wat mag en niet mag.
- + normen en waarden zijn heftige opvattingen of gevoelens over belangrijke onderwerpen.
- + normen, waarden en opvattingen kunnen per cultuur, per groep en per mens verschillen.
- + mensen gedragen zich meestal naar de normen en waarden die zij hebben.
- + soms weten mensen niet dat hun gedrag wordt bepaald door de normen en waarden die ze hebben.
- + normen en waarden geven een kader voor gedrag.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + kinderen krijgen normen en waarden van hun ouders, van de maatschappij, van leeftijdgenootjes, van religie en cultuur.
- + binnen een gezin kunnen de normen en waarden verschillen.
- + veel ouders willen graag dat hun kinderen hun normen en waarden overnemen.
- + vrienden kunnen verschillen in normen en waarden.
- + iemand moet zich eigen waarden en normen eigen maken.
- + normen en waarden zijn belangrijk voor een persoon.

- + mensen die proberen om volgens hun eigen normen en waarden te leven, voelen zich daar goed bij.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + mensen die zich gedragen in tegenspraak met hun eigen waarden en normen, kunnen zich schuldig voelen.
- + normen en waarden beïnvloeden belangrijke beslissingen over vriendschap, seksuele relaties, opleiding, job en geld.
- + wat mensen denken, vinden en doen met seksualiteit wordt beïnvloed door hun opvattingen over wat hoort/mag en wat niet hoort/mag.
- + mensen ontwikkelen gedurende hun leven op basis van hun ervaringen hun eigen waarden en normen.
- + het naleven van je eigen normen en waarden kan moeilijk zijn, maar is zeer de moeite waard. Het geeft een trots gevoel.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + ouders geven hun normen en waarden aan hun kind door via het voorbeeld dat ze stellen.
- + soms zijn mensen zich niet bewust van hun eigen waarden en normen.
- + door over waarden en normen na te denken en te praten, kunnen mensen erachter komen hoe deze hun leven beïnvloeden.
- + mensen met sterke normen en waarden laten dat soms heftig blijken, soms ook publiekelijk.

4.2.2 BESLISSEN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + iedereen moet beslissingen nemen.
- + kleine kinderen nemen beslissingen over wat hen aangaat: kleding, speelgoed.
- + voor sommige besluiten hebben kinderen de hulp van anderen nodig; iemand die ze vertrouwen.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + beslissen kan je leren.
- + om een goed besluit te kunnen nemen, moet men alle mogelijke gevolgen (goed en slecht) overzien, en moet men weten hoe de omgeving erover denkt.
- + vrienden kunnen iemand beïnvloeden bij het nemen van beslissingen.
- + vaak zijn er bij een besluit meer mogelijkheden dan iemand in eerste instantie denkt.
- + er zijn veel manieren om te beslissen.
- + ouders en andere volwassenen kunnen kinderen helpen bij het nemen van een beslissing.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + als mensen een belangrijke beslissing nemen, moeten ze de gevolgen van die beslissing goed overdenken en de voor- en nadelen van de verschillende mogelijkheden overzien.
- + bij het nemen van een moeilijke beslissing is het goed om te luisteren naar je eigen gevoel.
- + ook jongeren moeten soms moeilijke beslissingen nemen; bv. over seksuele relaties en grenzen daarin.
- + om beslissingen te nemen hebben mensen informatie nodig over de verschillende mogelijkheden en moeten ze beschikken over vaardigheden om de beslissing ook in de praktijk te brengen.
- + de beste beslissing is meestal die beslissing die in overeenstemming is met de eigen waarden en normen, getuigt van respect voor anderen, geen wetten overtreedt en zonder gevaar is voor eigen en andermans leven.
- + soms staan mensen bij het nemen van een beslissing over seks onder druk van partner, leeftijdgenoten, de omgeving of de maatschappij.
- + beslissingen over seks kunnen verstrekkend zijn.
- + beslissen over geslachtsgemeenschap betekent beslissen over voorkomen van een seksueel overdraagbare aandoening (soa) en zwangerschap.

- + mensen moeten hebben nagedacht over hun eigen grenzen voor ze seksuele contacten aangaan.
- + soms helpt het om over belangrijke beslissingen te praten met vrienden of met iemand die men vertrouwt.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + iedereen neemt beslissingen die goed of slecht uitvallen.
- + beslissingen worden vaak minder doordacht genomen dan het lijkt.
- + onder invloed van alcohol en andere drugs kunnen mensen vaak minder goed beslissingen nemen.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + sommige besluiten hebben ook wettelijke gevolgen.
- + het nemen van beslissingen over seksuele relaties gaat het hele leven door.

4.2.3 COMMUNICEREN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + er bestaan vele vormen van communicatie: via gesproken woorden, met het lichaam, via geschreven woorden.
- + in alle relaties is communicatie nodig.
- + mensen laten hun gevoelens vaak blijken via lichaamstaal (non-verbale communicatie).

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + als mensen zelfvertrouwen hebben en zich veilig voelen in een relatie, kunnen ze makkelijker praten.
- + soms begrijpen twee mensen die met elkaar praten elkaar niet.
- + mensen die heel verschillend over dingen denken, vinden het soms moeilijk om elkaar te begrijpen.
- + als mensen zich gelijkwaardig voelen, vinden zij het makkelijker om met elkaar te praten over belangrijke zaken.
- + veel meningsverschillen en ruzies tussen mensen ontstaan omdat mensen niet goed met elkaar communiceren.
- + mensen kunnen leren om hun eigen gevoelens en gedachten onder woorden te brengen en te luisteren naar de ander.
- + woorden voor seks verschillen naargelang van het gebruik: onder vrienden gebruiken mensen andere woorden dan bij de dokter, op school of op het werk.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + voor een goede communicatie is goed kunnen luisteren naar de ander het allerbelangrijkste.
- + om duidelijk te maken wat hij/zij voelt of denkt kan die persoon het beste in 'ik'-termen praten.
- + onbegrip tussen culturen, mannen en vrouwen, of groepen is meestal het gevolg van een verschil in de manier van communiceren.
- + communicatie kan worden verbeterd door: goed luisteren, oogcontact maken, gevoelens onder woorden brengen, zich inleven in de ander, oplossingen voor een probleem aandragen, een positieve lichaamshouding aannemen.
- + voorbeelden van gedrag dat ervoor zorgt dat de communicatie verslechtert: niet luisteren, schreeuwen, beschuldigen, bekritisieren, de ander een schuldgevoel aanpraten, de ander onderbreken, een negatieve lichaamshouding aannemen.
- + de verbale en non-verbale communicatie van mensen drukt niet altijd hetzelfde uit.

- + woorden kunnen verschillen in betekenis. De betekenis kan verschillen per geslacht, persoon, culturele achtergrond, milieu, seksuele voorkeur.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + open praten over seks vinden de meeste mensen moeilijk.
- + open praten over seks gaat mensen beter af als ze het vaker doen.
- + goed kunnen praten over seks houdt ook in dat mensen een afwijzing op seksueel gebied kunnen accepteren.
- + goed kunnen praten over seks verbetert de relatie.
- + goede communicatie is essentieel voor persoonlijke en werkrelaties.
- + communicatie verloopt beter als mensen proberen te begrijpen wat de ander zegt en voelt.

4.2.4 ASSERTIEF ZIJN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + vragen is de eerste stap om te zorgen dat men krijgt wat men wil hebben.
- + soms moeten kinderen van hun ouders dingen tegen hun zin doen.
- + het is goed om gevoelens en wensen kenbaar te maken aan mensen die men vertrouwt.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + iedereen, ook een kind, heeft rechten.
- + iemand die assertief is, durft te vragen en kan luisteren.
- + assertief zijn betekent dat iemand zegt wat hij/zij voelt en wenst.
- + assertief zijn verschilt van agressief zijn: iemand die agressief is, gaat aan de rechten van anderen voorbij.
- + assertiviteit houdt in dat men zoekt naar compromissen, maar ook op het eigen standpunt blijft staan.
- + assertiviteit heeft ook te maken met gelijkwaardigheid en respect voor de ander.
- + assertief zijn betekent niet automatisch dat iemand dan ook altijd zijn/haar zin krijgt.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + assertiviteit is een vaardigheid die geleerd kan worden.
- + vroeger werd vrouwen geleerd dat ze niet assertief mochten zijn.
- + tegenwoordig kunnen zowel mannen en jongens als vrouwen en meisjes assertief zijn.
- + gedragingen die helpen om assertiever te zijn: eerlijk zijn, direct zijn, gevoelens en gedachten spontaan uiten, duidelijke lichaamstaal gebruiken, voor zichzelf spreken en verantwoordelijkheid nemen voor eigen daden en gevoelens.
- + niet assertief optreden kan leiden tot gevoelens van boosheid en frustratie en tot agressief gedrag in de toekomst.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + in sommige culturen is het niet beleefd en niet gepast om heel direct om bepaalde dingen te vragen.
- + gedrag dat in sommige culturen als assertief wordt gezien, kan in een andere cultuur als agressief worden gezien.

- + soms moeten mensen keuzen maken tussen wat ze zelf denken dat goed is en wat anderen denken dat goed is.
- + assertiviteit in seksuele contacten is vaak moeilijk.
- + mensen hebben altijd het recht om een vraag naar wat voor seksuele handelingen dan ook te weigeren.
- + partners moeten duidelijk zijn over hun wensen en grenzen.

4.2.5 ONDERHANDELEN

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + onderhandelen heeft te maken met geven en nemen.
- + onderhandelen is geven en nemen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + om goed te kunnen onderhandelen is het noodzakelijk dat men zich kan inleven in de ander, respect heeft voor de ander en zich met de ander op voet van gelijkwaardigheid bevindt.
- + goed onderhandelen betekent dat iemand krijgt wat hij/zij wil zonder gebruik te maken van schuldgevoel, boosheid, intimidatie.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar

- + onderhandelen werkt het best als een conflict of probleem al in een vroeg stadium wordt aangepakt.
- + er zijn veel verschillende onderhandelingstechnieken.
- + goed onderhandelen verrijkt de relatie.
- + voor onderhandelen zijn vaardigheden nodig zoals: zorgvuldige observatie van de ander, gebruik van positieve lichaamstaal, goede verbale communicatie, zich inleven in positie van de ander, alle opties overzien, overeenkomsten zoeken.
- + zodra jongeren de eerste schreden op het vrijerspad zetten, moeten ze al onderhandelen over wensen en grenzen.
- + relationele en seksuele problemen kunnen door onderhandelen worden opgelost.
- + om goed te kunnen onderhandelen, is het belangrijk dat men weet wat men wil inleveren en waar echt niet aan te tornen valt.

4.2.6 HULP EN STEUN ZOEKEN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + vrienden mogen van elkaar verwachten dat ze elkaar zullen helpen.
- + meestal helpen ouders en vrienden elkaar.
- + als ouders niet kunnen helpen, kunnen kinderen iemand anders die ze vertrouwen om raad of hulp vragen.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + ook kinderen kunnen anderen helpen.
- + soms komt de beste hulp van iemand die heel goed kan luisteren.
- + er bestaan veel instellingen die hulp kunnen bieden.
- + hulp vragen is vaak een wijze beslissing.
- + voorbeelden waarvoor mensen hulp kunnen vragen: geld, geweld, seksueel misbruik.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar

- + hulp vragen is vaak een wijze beslissing.
- + voorbeelden waarvoor mensen hulp kunnen vragen: alcohol, drugs, geld, geweld, seksueel misbruik.
- + soms heeft een gezin professionele hulp nodig.
- + jongeren willen soms liever niet met hun ouders, maar met een andere volwassene praten.
- + voorbeelden van mensen, anders dan de ouders, die anderen kunnen helpen: hulpverleners, priesters, dokters, leerkrachten, familieleden.
- + soms is het moeilijk om toe te geven dat je hulp nodig hebt.
- + het is soms moeilijk om hulp te vragen.
- + vaak kunnen volwassenen in de omgeving van jongeren helpen om de juiste hulp te vinden.
- + jongeren kunnen hulp vragen bij instellingen die niets aan ouders door vertellen, en weinig tot geen geld vragen.
- + er bestaan ook telefoonnummers die jongeren en volwassenen kunnen draaien als ze een probleem hebben (Kindertelefoon of Teleonthaal).
- + gebruik kunnen maken van hulp is een vaardigheid die geleerd kan worden.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + soms is professionele hulp noodzakelijk.
- + hulp zoeken kan een teken van kracht zijn.
- + soms willen mensen hun problemen zelf oplossen.

4.3 RELATIES

Subthema's:

1. Vriendschap
2. Verliefdheid
3. Liefde
4. Contact leggen
5. Relatievormen
6. Samenlevingsvormen
7. Ouderschap

4.3.1 VRIENDSCHAP

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + iemand kan tegelijkertijd met meerdere mensen bevriend zijn.
- + vrienden zijn niet per se van hetzelfde geslacht.
- + vrienden vinden het leuk om samen dingen te doen.
- + vrienden maken soms ruzie.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + vrienden zijn altijd eerlijk tegen elkaar.
- + de meeste mensen hebben vrienden nodig.
- + vriendschap met anderen geeft mensen een goed gevoel over zichzelf.
- + vriendschap gaat niet vanzelf.
- + om een vriendschap te beginnen, te onderhouden en te stoppen moeten mensen een aantal dingen kunnen, zoals goed luisteren, assertief zijn, zich inleven in de ander, etc.
- + mensen kunnen veel leren van vrienden en vriendinnen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + bij een vriend of vriendin hoeven mensen zich niet anders te gedragen dan ze zich voelen.
- + in een vriendschap is er meestal geen seksueel contact.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + een vriendschap ontwikkelt zich soms tot een intieme seksuele relatie.

4.3.2 VERLIEFDHEID

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + als mensen verliefd zijn voelen ze zich anders dan anders: vlinders in hun buik, slappe benen, ze krijgen een rood hoofd als ze de persoon op wie ze verliefd zijn, zien.
- + mensen die verliefd zijn, willen heel graag samen zijn met die ander.
- + verliefdheid is niet aan leeftijd gebonden.
- + mensen kunnen verliefd zijn op iemand van het eigen of van het andere geslacht.
- + mensen kunnen ook verliefd zijn op 'onbereikbare' anderen, zoals bv. een popidool.
- + mensen die verliefd zijn kunnen zich soms heel onzeker voelen; bijvoorbeeld omdat ze bang zijn dat anderen hen gek vinden.
- + meestal willen mensen die verliefd zijn het ook aan die ander laten weten; maar soms ook niet.
- + meestal willen verliefde mensen ook samen vrijen.
- + mensen kunnen op iemand verliefd worden die niet verliefd is op hen.
- + sommige mensen voelen zich heel vervelend als die andere persoon hun gevoelens niet deelt; dan hebben zij liefdesverdriet.
- + soms gaat verliefdheid over, soms komt er een dieper gevoel voor in de plaats.

4.3.3 LIEFDE

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + liefde betekent dat mensen een diep en warm gevoel hebben voor zichzelf (zelfwaardering) en/of anderen.
- + mensen kunnen hun liefde op zeer veel verschillende manieren laten blijken.
- + er zijn veel verschillende soorten liefde.
- + mensen kunnen liefde voelen voor verschillende anderen: mannen en vrouwen, jong of oud.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + mensen laten hun liefde voor elk mens op een andere manier blijken.
- + mensen kunnen gedurende hun hele leven liefdesrelaties aangaan.
- + mensen die zichzelf waarderen, zijn beter in staat tot het aangaan en onderhouden van een intieme relatie.
- + de meeste mensen zijn in staat om liefde te geven en te ontvangen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + liefde is een dieper gevoel dan verliefdheid.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + liefde heeft te maken met de andere persoon nemen zoals hij/zij is.
- + een gevoel van liefde is niet hetzelfde als een gevoel van seksuele aantrekkingskracht; soms gaat het samen, soms ook niet.
- + soms weten mensen niet zeker of ze liefde voelen of verliefd zijn.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + er is geen makkelijk en eenduidig antwoord op de vraag: wat is liefde?
- + in een "goede" intieme relatie stimuleren de partners elkaar in hun ontwikkeling.

4.3.4 CONTACT LEGGEN

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + mensen die iemand aardig vinden willen graag met hem/haar in contact komen.
- + contact leggen is soms moeilijk.
- + veel mensen hebben meer dan één intieme relatie in hun leven.
- + elke nieuwe relatie begint weer met contact leggen en vaak volgt er een periode waarin mensen elkaar beter willen leren kennen.
- + mensen kunnen op tal van verschillende manieren laten weten dat zij een ander aardig vinden.
- + zowel de jongen als het meisje kunnen het initiatief nemen om contact te leggen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + contact leggen met een ander met als doel elkaar beter te leren kennen of met elkaar te gaan vrijen, wordt ook wel versieren genoemd.
- + soms hebben jongens en meisjes verschillende verwachtingen bij versieren en versierd worden.
- + zowel heteroseksuele als homoseksuele jongeren (en ouderen) versieren.
- + mensen die verkering hebben doen veel dingen samen.
- + in sommige culturen mogen mensen die een intieme relatie hebben, maar (nog) niet getrouwd zijn, elkaar alleen zien in gezelschap van een andere persoon.
- + mensen die een ander versieren moeten wel respect hebben voor de grenzen van die ander.
- + mensen met een (zichtbare) lichamelijke handicap vinden het soms moeilijk om contact te leggen.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar

- + soms versieren mensen iemand voor één avond, soms met het oog op een langere relatie.
- + heteroseksuele, homoseksuele en lesbische jongeren hebben verschillende mogelijkheden om elkaar te ontmoeten.
- + homoseksuele en lesbische jongeren moeten vaak naar speciale ontmoetingsplaatsen om andere homoseksuele en lesbische jongeren te ontmoeten en contact te leggen.

4.3.5 RELATIEVORMEN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + mensen kunnen er voor kiezen om hun hele leven bij elkaar te blijven.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + veel mensen die ervoor hebben gekozen om hun hele leven bij elkaar te blijven, trouwen.
- + er zijn mensen die wel samen gaan wonen, maar niet trouwen.
- + ook zijn er mensen die wel een intieme relatie hebben, maar ieder in hun eigen huis blijven wonen (lat-relatie).
- + de meeste mensen zoeken een partner met wie ze langere tijd samen willen blijven.
- + als een huwelijk of relatie na verloop van tijd niet meer gaat, gaan de partners uit elkaar (scheiden).
- + mensen die getrouwd zijn en willen scheiden, moeten dat officieel (via een rechter) regelen.
- + mensen die gaan scheiden en kinderen hebben, moeten een regeling treffen voor de kinderen.
- + scheiden brengt soms veel verdrietige gevoelens mee.
- + sommige mensen zijn, gewild of ongewild, langere perioden van hun leven alleen.
- + in sommige groepen/culturen kiezen de ouders iemand voor hun dochter/zoon om mee te trouwen.
- + binnen verschillende groepen en culturen bestaan verschillende opvattingen over huwelijk of andere relatievormen.
- + kinderen zijn niet verantwoordelijk voor de scheiding van hun ouders.
- + kinderen die een scheiding meemaken, kunnen zich verdrietig voelen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + het huwelijk is een contract tussen twee mensen en de staat.
- + mensen die een verbintenis aangaan, moeten bepalen hoe zij de verantwoordelijkheden, taken en rollen in hun leven verdelen.
- + een scheiding is het officiële einde van een huwelijk.

4.3.6 SAMENLEVINGSVORMEN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + mensen kunnen op verschillende manieren met elkaar samenleven (meestal in één huis).
- + een gezin bestaat uit twee of meer mensen die op verschillende manieren voor elkaar zorgen.
- + gezinsleden kunnen op verschillende manieren hun liefde voor elkaar laten blijken.
- + gezinnen kunnen door de tijd van samenstelling wisselen.
- + er zijn veel verschillende soorten gezinnen.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + kinderen kunnen wonen met één ouder, met twee ouders, met hertrouwde ouders, met een voogd, met grootouders, en met andere combinaties van ouderen en kinderen.
- + soms woont vader of moeder alleen met de kinderen (na scheiding of overlijden van de partner).
- + sommige vrouwen kiezen ervoor om in hun eentje hun kind(eren) te krijgen en op te voeden.
- + sommige mensen wonen langere perioden van hun leven alleen; gewenst of ongewenst.
- + als de ouders zijn gescheiden kan de regeling zo uitpakken dat het kind de helft van de tijd bij moeder en de andere helft van de tijd bij vader woont. Het kind heeft dan twee thuisen.
- + soms wonen goede vrienden of vriendinnen die geen intieme seksuele relatie hebben, wel samen in één huis.

4.3.7 OUDERSCHAP

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + veel mensen willen graag kinderen.
- + mensen kunnen op verschillende manieren kinderen krijgen (door zwangerschap of door adoptie).

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + ouders zijn verplicht om voor hun kinderen te zorgen in emotioneel en materieel opzicht.
- + kinderen opvoeden kan een hele bijzondere ervaring zijn.
- + kinderen opvoeden kan een zware taak zijn.
- + mensen die hun kind hebben geadopteerd houden net zoveel van hun kinderen als biologische ouders van hun kinderen houden.
- + kinderen houden niet altijd van hun ouders.
- + sommige mensen willen absoluut geen kinderen. Soms begrijpen anderen die keuze niet.
- + kinderen zijn voor voedsel, verzorging, ontwikkeling, etc. afhankelijk van hun ouders.
- + mensen kunnen verschillende ideeën hebben over opvoeding.
- + lesbische koppels kunnen een kind krijgen en opvoeden.
- + homoseksuele koppels kunnen een kind (mee) opvoeden.
- + in sommige culturen/groepen worden kinderen opgevoed door grootouders of door oudere broers of zussen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + er ligt nogal een druk op mensen om kinderen te willen en te krijgen.
- + kinderen opvoeden is iets voor volwassenen.
- + soms kunnen ouders niet zo goed voor hun kinderen zorgen omdat zij zelf moeilijkheden hebben.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + het kan moeilijk zijn om werk en het opvoeden te combineren.
- + als kinderen ouder worden, verandert de relatie met hun ouders.

- + sommige mensen willen wel graag kinderen, maar kunnen die niet krijgen. Dat bezorgt hun veel verdriet.

4.4 SEKSUEEL GEDRAG

Subthema's:

1. Zelfbevrediging
2. Seksuele relaties
3. Seksuele reactie
4. Fantasie
5. Seksuele problemen
6. Seks voor elke leeftijd

4.4.1 ZELFBEVREDIGING

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + het aanraken en strelen van de eigen geslachtsdelen wordt zelfbevrediging of masturbatie genoemd.
- + veel jongens en meisjes doen het, sommige niet.
- + zelfbevrediging is een privé-aangelegenheid die het best op een privé-plek kan gebeuren.
- + zelfbevrediging is een manier om seksueel genot te ervaren.
- + de meeste jongens en meisjes beginnen met zelfbevrediging vóór seksueel genot in de puberteit.
- + sommige jongens en meisjes doen nooit aan zelfbevrediging.
- + zelfbevrediging is niet schadelijk voor de gezondheid.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + de frequentie van zelfbevrediging verschilt van persoon tot persoon.
- + mensen die ongerust zijn over het feit dat ze masturberen, kunnen daarover praten met iemand die ze vertrouwen.
- + het merendeel van de mensen masturbeert, vroeger of later in het leven.
- + zelfbevrediging, alleen of met partner, is een manier van seksbeleving zonder risico voor zwangerschap of soa.
- + over zelfbevrediging bestaan er veel negatieve mythen.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + in sommige religies is zelfbevrediging verboden.
- + het merendeel van de mensen masturbeert, vroeger of later in het leven.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + zelfbevrediging kan een belangrijk onderdeel van een seksuele relatie zijn.

4.4.2 SEKSUELE RELATIES

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + mensen kussen, strelen, raken elkaar aan of vertonen een andere vorm van seksueel gedrag uit liefde en/of uit lust.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + koppels hebben verschillende manieren om seks met elkaar te beleven.
- + seks met een ander omvat meer dan alleen geslachtsgemeenschap.
- + ieder mens, met of zonder handicap, jong of oud, heeft seksuele wensen en verlangens, behoefte aan intimiteit, etc.
- + ieder mens zou op zoek moeten gaan naar eigen manieren van seksbeleving, naar zijn/haar belemmeringen en mogelijkheden.
- + seksueel genot is geven en ontvangen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + een goed seksleven houdt in dat mensen ook met elkaar praten over wat ze leuk vinden en wat niet.
- + ieder mens heeft het recht om welke seksuele handeling dan ook te weigeren.
- + enkele veel voorkomende vrijtechnieken zijn: zoenen, strelen, aanraken, masseren, samen erotische literatuur lezen of foto's bekijken, samen onder de douche of in bad, orale stimulatie, vaginale en anale gemeenschap.
- + de eerste keer gemeenschap hebben is voor de meeste jongeren speciaal.
- + door te hoog gespannen verwachtingen verloopt die eerste keer niet altijd even prettig.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + sommige seksuele gedragingen zijn verboden; door de wet of door religieuze of culturele groepen.
- + voor veel mensen is seks met een ander de meest belangrijke manier om seks te beleven.
- + een aantal vrijtechnieken is veilig, zowel voor zwangerschap als soa.
- + mensen zijn verantwoordelijk voor hun eigen seksuele genot.

4.4.3 SEKSUELE REACTIE

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + jongens en meisjes kunnen ontdekken dat bepaalde plekken van hun lichaam bij aanraking een lekker gevoel geven.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + mensen hebben een natuurlijke fysieke reactie op seksuele stimulatie.
- + het seksuele gedragsrepertoire neemt toe met de leeftijd.
- + het orgasme (ook wel klaarkomen genoemd) voelt als een zeer prettige ontlading van seksuele spanning op het hoogtepunt van seksuele stimulatie.
- + vrouwen en mannen kunnen seksueel opgewonden worden van gedachten, gevoelens, geuren, geluiden, blikken en aanrakingen.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + er bestaan grote individuele verschillen in seksuele reactie.
- + voor de meeste vrouwen is clitorale stimulatie noodzakelijk om klaar te komen.
- + de seksuele reactie verschilt per ervaring en per leeftijd.
- + vrouwen hebben vaak meer tijd nodig dan mannen om met een partner een orgasme te krijgen.
- + de meeste heteroseksuele koppels komen niet tegelijk klaar bij geslachtsgemeenschap.
- + oefening baart kunst.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + mensen ervaren gedurende hun hele leven seksuele reacties.
- + sommige lichamelijke handicaps kunnen de seksuele reactie beïnvloeden.
- + als een lichamelijke handicap de seksuele reactie beïnvloedt, kunnen mensen op zoek gaan naar andere mogelijkheden en oplossingen.

4.4.4 FANTASIE

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + veel mensen hebben erotische gedachten. Die worden seksuele fantasieën genoemd.
- + seksuele fantasieën zijn één vorm van seksuele uiting.
- + mensen kunnen fantaseren als ze alleen zijn of in het gezelschap van hun partner.
- + seksuele fantasieën waarin men de lichamelijke en psychische integriteit van zichzelf of van de ander schaadt, mogen nooit worden uitgevoerd.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + sommige mensen maken tijdens het fantaseren, alleen of in het gezelschap van hun partner, gebruik van prikkelend materiaal, zoals foto's, films of boeken.
- + soms gaan fantasieën over handelingen die verboden zijn.
- + veel van de fantasieën zullen nooit in het echt worden uitgevoerd.

4.4.5 SEKSUELE PROBLEMEN

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + zelfgevoel en opvattingen over seks beïnvloeden de beleving van seks.
- + sommige mensen hebben seksuele problemen.
- + voorbeelden van seksuele problemen: te vroeg/niet klaar komen, geen zin in seks, problemen met de erectie.
- + professionele hulp kan vaak een oplossing zijn.
- + of iets een probleem is, verschilt per persoon/per koppel.
- + oorzaken van seksuele problemen kunnen zijn: schuldgevoel, schaamte, angst, boosheid, vervelende seksuele ervaringen in het verleden met volwassenen of leeftijdgenoten, medicijngebruik, een lichamelijke handicap of relationele problemen.
- + soms is de oorzaak van een seksueel probleem puur lichamenlijk.
- + soms is een communicatieprobleem de oorzaak van een seksueel probleem.
- + iedereen kan vroeg of laat met seksuele problemen te maken krijgen.
- + als mensen dat willen, kunnen ze altijd met iemand die ze vertrouwen of met een professionele hulpverlener over hun problemen praten.

4.4.6 SEKS VOOR ELKE LEEFTIJD

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + sommige delen van het lichaam zijn lekker om aan te raken.
- + de meeste kinderen zijn nieuwsgierig naar hun eigen lichaam.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + mensen zijn seksuele wezens.
- + kinderen worden nieuwsgieriger naar hun seksualiteit als ze ouder worden.
- + kinderen zouden vrijelijk met ouders of andere volwassenen die zij vertrouwen over seks moeten kunnen praten.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + seksuele gevoelens, fantasieën en wensen zijn natuurlijk.
- + seksuele gevoelens, fantasieën en verlangens komen voor in elke levensfase.

Niveau 4: 16 tot en met 18 jaar:

- + seks verrijkt het leven als het wordt geuit op een niet uitbuitende, positieve manier.
- + seks hoort bij het leven.
- + soms wordt seksualiteit gelijkgesteld met voortplanting (met name voor vrouwen).

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + gezonde seks draagt bij tot een gevoel van welbehagen.
- + seks heeft verschillende kanten: biologisch, sociaal, spiritueel, psychologisch, ethisch, en cultureel.
- + ouder worden geeft veranderingen, maar dit betekent niet dat ouderen geen seks meer zouden (kunnen) beleven.
- + veel mensen die op middelbare leeftijd seksueel actief zijn, zetten die activiteiten tot op hoge leeftijd voort.
- + seks op oudere leeftijd is goed voor het welzijn.
- + de barrières voor seks op latere leeftijd zijn meer psychologisch dan lichamelijk.

4.5 SEKSUALITEIT EN GEZONDHEID

Subthema's:

1. Voorbehoedmiddelen
2. Abortus
3. Aids en andere seksueel overdraagbare aandoeningen
4. Seksueel geweld/seksueel misbruik
5. Hygiëne

4.5.1 VOORBEHOEDMIDDELEN

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + kinderen moeten gewenst zijn.
- + mensen kunnen kiezen of ze wel of geen kinderen willen.
- + mensen kunnen kiezen wanneer en hoeveel kinderen ze willen.
- + als een man en een vrouw wel seksuele gemeenschap willen hebben, maar niet willen dat de vrouw zwanger wordt, kunnen zij een voorbehoedmiddel gebruiken.
- + in sommige religies zijn voorbehoedmiddelen toegestaan; in andere zijn ze verboden.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + er bestaan verschillende manieren om te zorgen dat een vrouw niet zwanger kan worden: de pil, het spiraaltje, het condoom, het vrouwencondoom, sterilisatie, implanon, ...
- + enkel het (vrouwen)condoom is zonder doktersvoorschrift verkrijgbaar.
- + andere voorbehoedmiddelen zijn alleen verkrijgbaar op doktersvoorschrift bij apothekers.
- + man en vrouw moeten samen overleggen welk voorbehoedmiddel ze willen gebruiken.
- + de uiteindelijke keuze voor een voorbehoedmiddel gebeurt in overleg met een arts.
- + als niet met de partner overlegd kan worden, moeten mensen zelf verantwoordelijkheid nemen voor anticonceptie.
- + hormonale anticonceptiemiddelen zijn bij correct gebruik het meest betrouwbaar.
- + anticonceptiemiddelen beschermen niet tegen aids en andere soa. Enkel het condoom biedt bescherming tegen de meeste soa.

- + koppels die zowel zwangerschap als overdracht van aids of andere soa willen voorkomen, gebruiken het condoom in combinatie met een ander betrouwbaar voorbehoedmiddel.
- + elk voorbehoedmiddel heeft voor- en nadelen.
- + geen enkel voorbehoedmiddel is 100% betrouwbaar.
- + sterilisatie is een zeer definitieve manier om te zorgen dat een vrouw geen kinderen meer kan krijgen of een man ze niet meer kan maken.
- + er bestaat ook een noodpil die gebruikt kan worden na een onbeschermd seksueel contact of als er iets is misgelopen met het gebruikte anticonceptiemiddel.
- + noodanticonceptie is niet gelijk aan abortus.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + een besluit om wel of geen kinderen te nemen, wordt beïnvloed door religie, cultuur, inkomen, persoonlijke wensen.
- + bij keuze voor een bepaald voorbehoedmiddel moeten mensen de voor- en nadelen afwegen tegen de risico's voor zwangerschap en soa/aids-besmetting.
- + mensen moeten kiezen voor een middel waarvan ze weten dat ze het correct kunnen gebruiken.
- + mensen kunnen proberen om het gebruik van een condoom tot onderdeel van het vrijen te maken.
- + De noodpil is zonder doktersvoorschrift verkrijgbaar bij de apotheek.
- + De noodpil (2 pillen tegelijk) moet binnen de 72 uur na het onveilig seksueel contact ingenomen worden.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + sommige mensen met een religieuze achtergrond ervaren een conflict tussen de voorschriften van hun religie en het gebruik van voorbehoedmiddelen.

4.5.2 ABORTUS

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + soms wordt een vrouw zwanger, maar kan ze niet voor het kind zorgen.
- + een vrouw die ongewenst zwanger is, kan de zwangerschap uitdragen en toch zelf het kind opvoeden, het kind ter adoptie aanbieden of de zwangerschap afbreken (abortus).
- + abortus is legaal.
- + abortus moet gebeuren door een arts.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + sommige mensen geloven dat abortus moreel verkeerd is; anderen geloven dat de vrouw het recht heeft om voor een abortus te kiezen.
- + in de meeste klinieken wordt een abortus uitgevoerd vanaf de 16e dag na het uitblijven van de menstruatie tot uiterlijk 14 weken na de eerste dag van de laatste menstruatie.
- + na 14 weken wordt abortus alleen uitgevoerd als er gevaar is voor het leven van de moeder of als het kind gehandicapt zal zijn.
- + een goed uitgevoerde abortus geeft nauwelijks lichamelijke problemen.
- + na een abortus kan een vrouw weer gewoon zwanger worden en bevallen.
- + niemand kan de vrouw tegen haar wil tot een abortus dwingen.
- + abortus gebeurt in speciale klinieken, en in sommige ziekenhuizen.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + opvattingen over abortus worden gevoed door religieuze, culturele en gezinswaarden.
- + beslissen over abortus is vaak moeilijk.
- + ook jongeren onder de 18 jaar kunnen om een abortus vragen.
- + abortus is geen voorbehoedmiddel.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + ook de seksuele partner van de vrouw die een abortus wil, mag zijn/haar gevoelens en wensen uitspreken.
- + juridisch gezien is de vrouw in kwestie degene die het definitieve besluit kan/mag nemen.

4.5.3 AIDS EN ANDERE SEKSUEEL OVERDRAAGBARE AANDOENINGEN

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + kinderen hoeven zich geen zorgen te maken dat ze met het hiv (aids-virus) besmet worden.
- + kinderen die met het hiv besmette personen in hun sociale omgeving kennen, hoeven zich geen zorgen te maken dat ze (via dagelijks contact) besmet worden.
- + mensen die seropositief zijn, hebben het hiv in hun bloed, sperma of vaginaal vocht; de meeste mensen die seropositief zijn, krijgen vroeger of later aids.
- + bij mensen die aids hebben, heeft het hiv zoveel schade aangericht dat zij het slachtoffer zijn van een aantal ernstige ziekten.
- + mensen met het hiv (seropositieven) kunnen gewoon functioneren.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + besmetting, bij jongeren en volwassenen, loopt via onveilig seksueel gedrag met mensen die besmet zijn of via het gezamenlijke gebruik van vuile injectienaalden.
- + er bestaan verschillende soa: gonorrhoe, syfilis, chlamydia, schaamluis, herpes, hiv, genitale wratten.
- + seksueel overdraagbare aandoeningen (soa) worden veroorzaakt door bacteriën, virussen en parasieten.
- + soa/aids worden het vaakst overgebracht via onveilig seksueel contact. Andere manieren van besmetting zijn: gebruik van gebruikte injectienaalden (drugs); van een besmette moeder via de baarmoeder aan haar ongeboren kind; via bloedtransfusie, via borstvoeding.
- + de virussen die verantwoordelijk zijn voor besmetting met aids en soa worden gevonden in het sperma, het vaginale vocht en het bloed van een besmet persoon.
- + soa/aids kunnen worden overgedragen via vaginale gemeenschap zonder condoom, anale gemeenschap zonder condoom en glijmiddel en via orale stimulatie (bij pijpen: klaar laten komen in de mond; bij beffen: likken van de vagina) tijdens menstruatieperiode.
- + besmetting met het hiv vindt niet plaats door gewoon dagelijks contact, zoals een hand geven, het gemeenschappelijk toilet- of douchegebruik, door (tong)zoenen, door een snee in vingers, etc.
- + voor besmetting met seksueel overdraagbare aandoeningen (soa)/hiv is bepaald (onveilig) gedrag nodig.
- + iemand kan besmet zijn zonder dat het aan hem of haar te zien is.
- + soa hebben vaak geen waarneembare symptomen.
- + een persoon kan meerdere soa tegelijkertijd hebben en meerdere malen een besmetting oplopen.
- + besmettingsgevaar hangt af van seksueel gedrag; niet van leeftijd of seksuele voorkeur.

- + soa/hiv worden niet overgebracht via sociale contacten, via de wc-bril of drinken uit hetzelfde kopje, via insecten of via bloedgeven.
- + seksuele partners moeten samen kunnen praten over soa/aids en over veilig vrijen.
- + veilige vrijtechnieken zijn zelfbevrediging, strelen, zoenen en elk gedrag waarbij geen sperma, vaginaal vocht of bloed van de één in het lichaam van de ander komt.
- + jongeren hebben geen toestemming van hun ouders nodig om een hiv-test te laten doen; ze kunnen anoniem getest worden en hulp krijgen.
- + de belangrijkste symptomen van een soa zijn meestal: zweertjes; blaasjes of wratjes op penis, vagina of anus; pijn in de buik; pijn bij het plassen; jeuk; gezwollen klieren in de liezen.
- + de eerste symptomen voor een hiv-infectie lijken veel op symptomen van andere, minder ernstige ziekten. Deze symptomen zijn: opgezette klieren, hardnekkige koorts, verlies van eetlust en gewicht, diarree en nachtelijk zweten.
- + soms duurt het jaren voordat iemand die met het hiv is besmet ook aids krijgt.
- + mensen die vermoeden dat ze een soa- of aids-besmetting hebben moeten naar een dokter gaan en hun seksuele partners (van het laatste half jaar) waarschuwen ook naar een dokter te gaan.
- + de meeste soa kunnen worden genezen, hiv (nog) niet.
- + veilig vrijen is de verantwoordelijkheid van beide partners.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + men kan helpen in de strijd tegen soa en aids door het goede voorbeeld te geven en correcte informatie te geven.
- + als een koppel wil stoppen met condoomgebruik, is het goed dat te bespreken met een arts of een hulpverlener.

4.5.4 SEKSUEEL GEWELD/SEKSUEEL MISBRUIK

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + iemands lichaam behoort hem of haar toe.
- + iedereen, ook een kind, heeft het recht om 'nee' te zeggen tegen ongewenste aanrakingen, tegen ongewenste opmerkingen en tegen geestelijke vernederingen.
- + een kind dat tegen zijn of haar zin wordt aangeraakt, moet dat zeggen tegen een volwassene die hij/zij vertrouwt.
- + een kind mag nooit zomaar met een onbekende meegaan zonder dat aan ouders of een leerkracht te vertellen.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + seksueel misbruik is nooit de schuld van het kind.
- + volwassenen die uitsluitend voor hun eigen plezier het lichaam of de geslachtsdelen van kinderen aanraken, maken zich schuldig aan seksueel misbruik.
- + iemand die een kind seksueel misbruikt, zegt vaak dat dat kind niets mag vertellen over wat er gebeurt.
- + de meeste volwassenen en jongeren maken geen misbruik van kinderen.
- + zowel jongens als meisjes kunnen seksueel misbruikt worden.
- + er bestaat hulp (op school, huisarts, andere persoon die je vertrouwt, bellen met de Kindertelefoon).
- + seksueel misbruik komt vaak voor, alhoewel mensen er liever niet over praten.
- + seksueel misbruik wordt het meest gepleegd door een bekende of een familielid.
- + ook ongewenste aanrakingen en blikken vallen onder seksueel misbruik.
- + kinderen en jongeren kunnen ook worden misbruikt door iemand die van hen houdt of waar ze afhankelijk van zijn.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + jongeren kunnen misbruikt worden door volwassenen.
- + als een persoon een ander dwingt tegen zijn/haar zin tot geslachtsgemeenschap (vaginale, orale of anale penetratie) heet dat verkrachting.
- + dwingen tegen de zin tot alle andere seksuele handelingen heet aanranding.
- + verkrachting en aanranding kunnen gepaard gaan met fysiek of psychologisch geweld.

- + zowel mannen als vrouwen kunnen verkracht of aangerand worden.
- + de slachtoffers van een verkrachting of aanranding zijn nooit schuldig.
- + dwang bij seksueel contact, tegen de zin van de ander, is nooit goed te keuren.
- + een persoon die is verkracht of aangerand, moet beslissen of hij/zij wel of geen aangifte bij de politie wil doen.
- + mensen kunnen zichzelf tot op zekere hoogte verdedigen tegen aanranding en verkrachting door een zelfverdedigingcursus te volgen, gevaarlijke situaties te vermijden, assertief te zijn.
- + seksueel geweld is niet altijd te voorkomen.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + het politieonderzoek en de rechtszaak zijn vaak moeilijk voor het slachtoffer.
- + er bestaat speciale hulp voor slachtoffers.
- + iemand die zijn/haar partner dwingt tot seksuele handelingen tegen de zin, maakt zich schuldig aan seksueel geweld.
- + verkrachting binnen een relatie is strafbaar.
- + slachtoffers van verkrachting en aanranding moeten medische hulp zoeken.
- + sommige plegers van misbruik zijn zelf als kind misbruikt.
- + de gevolgen van verkrachting of aanranding kunnen zeer ernstig zijn: emotioneel en lichamelijk.
- + voor de emotionele gevolgen van een verkrachting of aanranding kan hulp worden gezocht bij professionele hulpverleners of zelfhulpgroepen.

4.5.5 HYGIËNE

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + mensen, ook kinderen, moeten zelf zorgen voor hun hele lichaam.
- + net als andere delen van het lichaam moeten ook de geslachtsdelen verzorgd worden.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + een meisje moet haar geslachtsdelen schoon houden door ze elke dag met water (geen zeep) te wassen.
- + een jongen moet zijn geslachtsdelen schoon houden door elke dag zijn penis te wassen met water en zeep. Hierbij moet hij de voorhuid terugtrekken.
- + een jongen moet regelmatig controleren of beide teelballen zijn ingedaald.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + als een meisje ongesteld is, kan het nodig zijn dat zij extra aandacht aan de verzorging van haar geslachtsdelen besteedt.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + een meisje/vrouw moet elke maand haar borsten onderzoeken op knobbeltjes of onregelmatigheden.

4.6 MAATSCHAPPIJ, CULTUUR EN RELIGIE

Subthema's:

1. Rolpatronen
2. Verschillen
3. Seks en maatschappij
4. Seks en de wet
5. Seks en religie
6. Seks en kunst
7. Seks en de media

4.6.1 ROLPATRONEN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + iedereen is bij geboorte man of vrouw.
- + jongens worden mannen; meisjes worden vrouwen.
- + meisjes en jongens hebben veel overeenkomsten en een paar verschillen.
- + niet álle meisjes en álle jongens zijn gelijk.
- + vrijwel alle beroepen kunnen worden uitgevoerd door een man of een vrouw.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + er bestaan geen specifieke jongens- of meisjestaken.
- + mensen verschillen in talenten, aanleg en verwachtingen voor hun toekomst.
- + van meisjes en jongens wordt vaak verwacht dat ze zich volgens de norm van wat meisjes of jongens zijn (dat heet stereotype) gedragen.
- + soms worden vrouwen en meisjes/mannen en jongens unfair of ongelijkwaardig behandeld omdat ze vrouw of meisje/jongen of man zijn.
- + jongens en meisjes kunnen vrienden zijn en elkaar respecteren.
- + er bestaan bepaalde regels en wetten die de rechten van jongens en meisjes beschermen.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + leven volgens voorgeschreven normen (stereotiepen) kan heel beperkend zijn.
- + opvattingen over behoorlijk gedrag voor mannen en vrouwen verschillen per cultuur, per individu en per gezin.
- + meisjes moeten dezelfde rechten en kansen krijgen als jongens en vice versa.
- + zowel meisjes als jongens kunnen het initiatief nemen voor een afspraakje, tot vrijen en geslachtsgemeenschap.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + in sommige groepen/culturen bestaat een dubbele moraal voor seksueel gedrag van mannen en vrouwen.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + individuen kunnen zelf kiezen op welke manier zij man of vrouw willen zijn.
- + geslachtsrolstereotiepen kunnen schadelijk zijn voor mannen en vrouwen.
- + sommige mensen worden nog steeds ongelijk behandeld.
- + geslachtsrolstereotiepen kunnen leiden tot problemen als: weinig ambitie, lager betaalde banen, date-rape en stressziekten.
- + opkomen voor een gelijke behandeling van jongens en meisjes is positief en vereist soms moed.

4.6.2 VERSCHILLEN

Niveau 1: 3 tot en met 5 jaar:

- + er bestaan veel verschillen tussen mensen in denken, doen, uiterlijk en leefstijl.
- + alle mensen zouden gelijk behandeld moeten worden.

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + praten over verschillen zorgt voor begrip.
- + minderheidsgroepen worden vaak ongelijk behandeld.
- + een stereotype wil zeggen dat mensen het gedrag van een persoon ophangen aan het gedrag van de groep waartoe hij/zij behoort.
- + gronden voor discriminatie zijn seksuele voorkeur, leefstijl, geslacht, uiterlijk, ras, huidskleur, het hebben van een lichamelijke of verstandelijke handicap.
- + gevolgen van discriminatie zijn lage zelfwaardering, ongelijke kansen, lichamelijke en emotionele problemen.
- + discriminatie zorgt ervoor dat een maatschappij niet optimaal de mogelijkheden van haar leden benut.
- + discriminatie heeft negatieve gevolgen voor het individu, de groep en de maatschappij.
- + omgaan met elkaar verhoogt de bekendheid met elkaars leefwijze en vermindert discriminatie.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + mensen zouden zich moeten verzetten tegen discriminatie.
- + er bestaan ook wettelijke maatregelen tegen discriminatie.
- + mensen zouden verschillen moeten waarderen omdat ze het leven afwisselender en kleurrijker maken.

4.6.3 SEKS EN DE MAATSCHAPPIJ

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + elke samenleving heeft normen en taboes over seks en brengt deze over op haar leden.
- + in onze samenleving woont een grote verscheidenheid aan mensen (culturele achtergronden en opvattingen over seks).
- + ieder heeft recht op zijn/haar eigen mening over seks.
- + soms zijn de boodschappen over seks tegenstrijdig en verwarrend.
- + mensen moeten verschillende informatiebronnen gebruiken en zelf hun keuzen leren maken.
- + er bestaan veel ongeschreven regels voor seks. Met name over gepast gedrag voor meisjes en voor jongens.

Niveau 5: 17 tot en met 18 jaar:

- + het is belangrijk om te weten dat er verschillende opvattingen over seks bestaan.
- + het is belangrijk om met elkaar over die verschillen te praten.

4.6.4 SEKS EN DE WET

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + de wet heeft vastgesteld dat mensen het recht hebben om persoonlijke keuzen te maken over abortus, voorbehoedmiddelen en andere zaken die met voortplanting te maken hebben.
- + jongeren hebben geen toestemming van hun ouders nodig om voorbehoedmiddelen te gebruiken.
- + verkrachting en aanranding (gedwongen seksualiteit) zijn zedenmisdrijven die bestraft worden.
- + tot 14 weken zwangerschap is abortus wettelijk toegestaan.
- + seksueel contact tussen een ouder persoon en een persoon jonger dan 16 jaar is strafbaar.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + seksualiteit tegen de zin van een persoon, gedwongen door misbruik te maken van positie, macht, kracht of invloed is strafbaar. Dit geldt voor een groot aantal situaties: binnen en buiten het huwelijk, binnen hulpverlenings- of vertrouwens-relaties, op school, tijdens stage of werk, etc.
- + in sommige andere landen (bv. Engeland) is homoseksualiteit tot 18 jaar wettelijk verboden.
- + kinderpornografie is illegaal en strafbaar.
- + vrouwenhandel is illegaal en strafbaar.

Niveau 5: 17 tot met 18 jaar:

- + prostitutie (seksueel contact kopen) is niet strafbaar.
- + de zedelijkheidswetgeving regelt wat onder verkrachting en aanranding wordt verstaan, wat de maximum straffen zijn en wat de verjaringstermijn voor het misdrijf is.
- + seksuele intimidatie op de werkplek en seksueel misbruik in vertrouwensrelaties (arts, therapeut, geestelijke) zijn strafbaar.
- + wat mensen persoonlijk aanstootgevend of obscene vinden hoeft niet gelijk te zijn aan wat voor de wet obscene is.
- + nieuwe voortplantingstechnieken (zoals ivf, eiceldonatie, kid) zijn in België nog niet aan wettelijke regels gebonden. De beslissingsbevoegdheid ligt bij de behandelende arts.

4.6.5 SEKS EN RELIGIE

Niveau 2: 6 tot en met 12 jaar:

- + religies leren mensen wat goed is en wat slecht, hoe ze zich moeten gedragen; religies brengen normen en waarden over op mensen.
- + sommige mensen praktiseren hun geloof (kerk, moskee of synagoge), anderen niet.
- + verschillende religies hebben verschillende normen en waarden.

Niveau 3: 13 tot en met 14 jaar:

- + in veel religies mag geslachtsgemeenschap alleen binnen het huwelijk.
- + in een aantal religies is homoseksualiteit/lesbianisme zondig.
- + in een aantal religies is zelfbevrediging zondig.
- + opvattingen over seks en seksueel gedrag zijn cultureel bepaald.

Niveau 4: 15 tot en met 16 jaar:

- + elke wereldgodsdienst heeft zijn eigen ideeën over seks en de plaats van seks in het leven van mensen.
- + veel godsdiensten erkennen dat mensen seksuele wezens zijn en dat seks goed is.
- + mensen die zijn opgevoed met het idee dat seks zondig is, kunnen in de problemen komen.
- + godsdienstige waarden kunnen een belangrijke rol spelen bij het nemen van beslissingen.

Niveau 4: 17 tot en met 18 jaar:

- + sommige mensen hebben wel respect voor religieuze opvattingen, maar voelen zich niet langer gedwongen volgens die opvattingen te leven.
- + partners met verschillend geloof kunnen het moeilijk hebben.
- + godsdienstleiders worstelen met vraagstukken over seks en voortplanting.

4.6.6 SEKS EN KUNST

Niveau 4/5: 15 tot en met 18 jaar:

- + in muziek (teksten en videoclip), toneel, film en literatuur komen beelden van seksualiteit voor.
- + de aard van erotische afbeeldingen (afbeeldingen met een verwijzing naar seks) is door de tijd veranderd.
- + in erotische afbeeldingen zie je de opvattingen van een maatschappij over seks terug.
- + wat voor de ene maatschappij erotisch is, is voor de andere maatschappij obscene.
- + sommige mensen willen dat erotische afbeeldingen in kunst aan banden worden gelegd.
- + het bewijs dat het bekijken van erotische films of schilderijen tot seksueel geweld leidt, is nog niet geleverd.

4.6.7 SEKS EN DE MEDIA

Niveau 2/3/4/5: 6 tot en met 18 jaar:

- + niet alles wat de media de mensen voorschotelen, is waar.
- + veel reclame is bedrog.
- + van sommige tv-programma's wordt gezegd dat ze niet geschikt zijn voor jonge kinderen.
- + mensen kunnen weigeren om dingen die ze verwerpelijk vinden, aan te horen of te bekijken.
- + er bestaat een groot verschil tussen 'op tv' en in het echt.
- + de media geven vaak een onrealistisch of negatief beeld van man of vrouw zijn, gezin, liefde, etc.
- + televisie kan invloed hebben op de opvattingen van mensen.
- + in de media worden meestal niet de positieve kanten van seks getoond.
- + soms geven de media wel een positief rolvoorbeeld.
- + in het echt kosten relaties veel meer tijd en investering dan op tv wordt getoond.
- + als in films of op tv een jongen of man tegen haar zin met een vrouw of meisje gaat vrijen, gaat het vaak zo dat ze uiteindelijk toch toegeeft.
- + in de media wordt vaak een eenzijdig beeld van seksualiteit gegeven: het gaat bijna altijd om heteroseksualiteit in een vaste relatie.
- + homoseksualiteit en lesbisch zijn worden in de media vaak op een onrealistische en niet gelijkwaardige manier getoond.
- + de filmkeuring bepaalt of films wat betreft seks- en geweldscènes voor een bepaalde leeftijdsgroep geschikt zijn.