

Praten over seksualiteit: moeilijk, spannend of leuk?



Pushpa Hoppener en Michelle Buunk,
verpleegkundige Seksuele Gezondheid

Workshop LOWAN, november 2025
Thema: Seksualiteit in de klas

Afspraken & veiligheid

Laat elkaar
uitpraten

Luister naar elkaar

Lach elkaar niet
uit

Geen
scheldwoorden of
straattaal

Iedereen heeft
recht op een eigen
mening

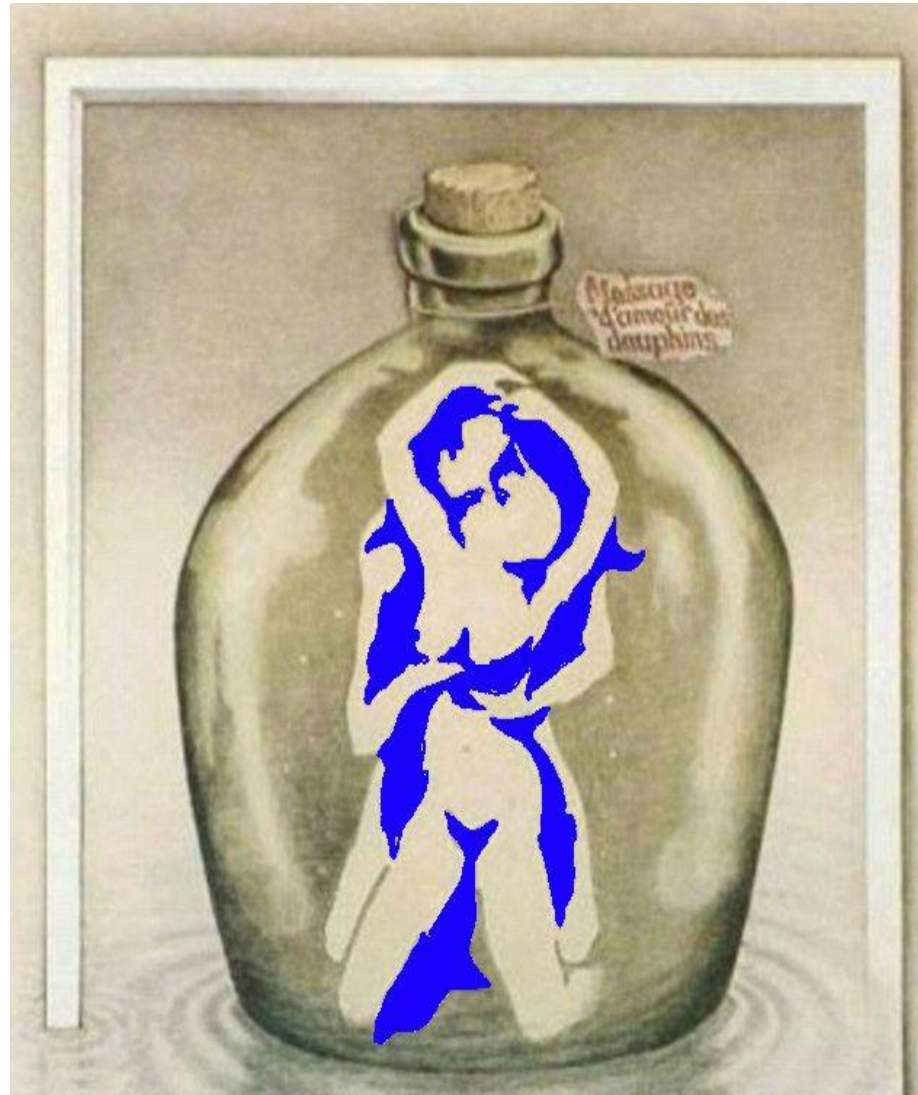
Iedereen bepaalt
zelf wat hij/zij/hen
wil delen

Alles blijft binnen
deze 4 muren

A vintage photograph of a large, dark glass bottle with a cork stopper. The bottle is partially submerged in water, creating ripples. The bottle has a label that reads "The Great Escape" and "The Great Escape".



Wat zie je.....



Hoe was jouw voorlichting?

- **Waar** heb je info verkregen?
- Van **wie** heb je info gekregen?
- **Hoe** heb je informatie verkregen?
- **Wat** vond je ervan?
- **Welke** (impliciete) boodschappen heb je meegekregen?
- Op een **positieve manier** of 'pas op! Kijk uit!' ?
- Of helemaal **niet**?



Seksualiteit in de klas

Waarom vroeg starten?

- Vroeg beginnen over vriendschap, relaties, lichaam en seksualiteit helpt jongeren risico's beter herkennen en voorkomt grensoverschrijdend gedrag.

Nieuwkomers

- Vaak weinig voorlichting thuis of op school.
- ISK-docenten kunnen sensitieve onderwerpen goed bespreekbaar maken.

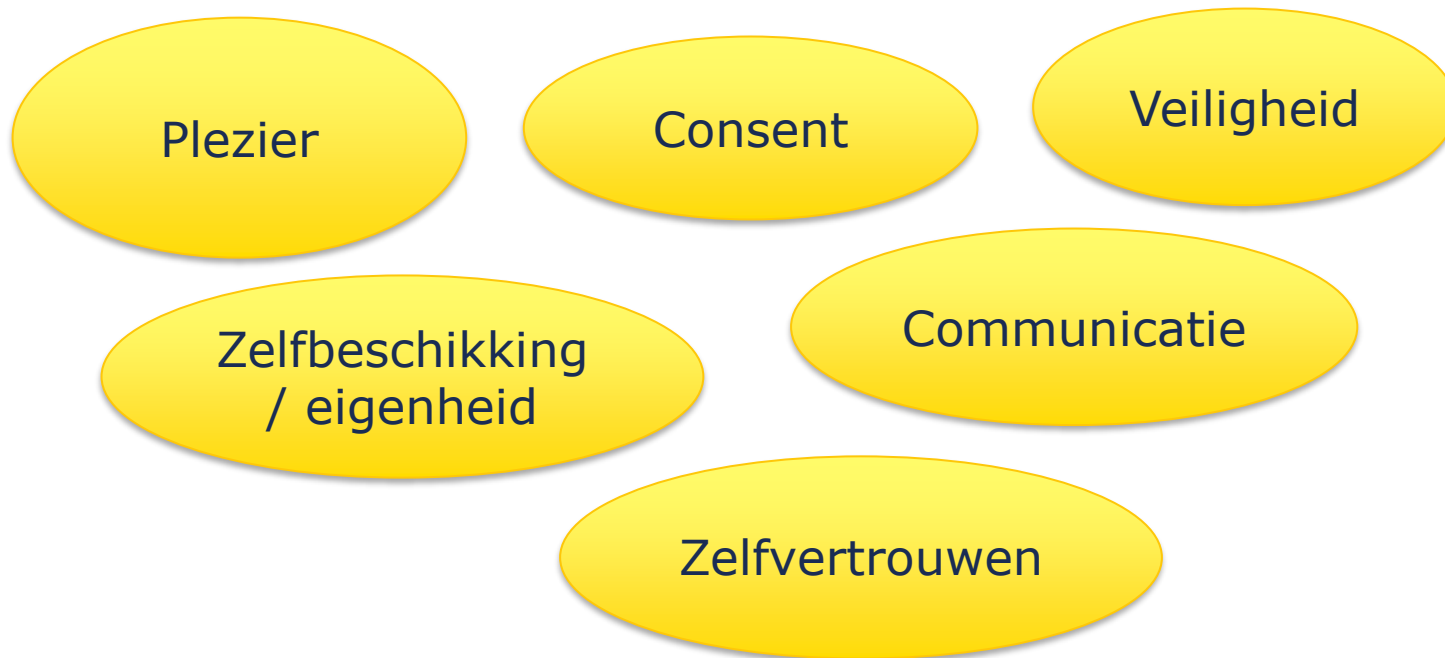
Normaliseren

- Benader het als lessen in *omgaan met elkaar*: wat is oké, je lijf kennen, effectief contact maken.



Positieve Seksualiteit

Het bevorderen en ervaren van seksualiteit gebaseerd op seksuele autonomie, gendergelijkheid en een positieve ervaring



Belang positieve seksualiteit?

*Pas wanneer je weet hoe een '**ja**' voelt,
kun je ook '**nee**' zeggen.*

*Ellen Laan. Seksuoloog, hoogleraar seksuele gezondheid en oprichter
Seksueel Welzijn Nederland (1962-2022)*



Relationele en Seksuele vorming

• Je lichaam & identiteit

- Lichaam
- Lichamelijke veranderingen
- Zelfbeeld
- Jongen/meid/... (gender & identiteit)

Gevoelens & relaties

- Verliefd zijn
- Seksuele gevoelens
- Normen en waarden
- Wensen en grenzen
- Weerbaarheid

Seksualiteit & gezondheid

- Seksueel gedrag
- Voortplanting
- Seksuele voorkeur
- Veilig vrijen

Invloed van media

- Media & beeldvorming



Universeel en Cultuursensitief

ሌላ ምስ ካልኣት ባህልታት Andere culturen leren kennen	ብሕታውነት / ስትረት Privacy
ንኻልኣት ምሕጋዝ Anderen helpen	ፍትሒ Rechtvaardigheid
ሓበን Eer	ብሓባር ምክፋል Samen delen
ስድራቤት Familie	ባህልን ልምድን Tradities
እምነት Geloof	ናጽነት Vrijheid
ኩሉ ሰብ ማዕረ እዩ Iedereen is gelijkwaardig	ክብረት (ንኩስኩንን ንኻልኣትን) Respect (voor jezelf en anderen)
ምስ ሓድሕድካ ምዝርራብ Met elkaar praten	ናይ ባዕልኻ ሓላፍነት Eigen verantwoordelijkheid

Normen, waarden en gedrag

التعرف على ثقافات أخرى. Andere culturen leren kennen	الخصوصية. Privacy
تمديد المساعدة إلى الغير. Anderen helpen	العدالة. Rechtvaardigheid
الشرف. Eer	التقاسم. Samen delen
العائلة. Familie	التقاليد. Tradities
الدين. Geloof	الحرية. Vrijheid
الجميع متساو. Iedereen is gelijkwaardig	الاحترام (لنفسك ولغيرك). Respect (voor jezelf en anderen)
التشاور. Met elkaar praten	المسؤولية الذاتية. Eigen verantwoordelijkheid

Een oefening.....





Wat is een fijne handshake?

Welke hand

Hoe stevig? (0 tot 10)

Hoe lang? (hoeveel shakes)

Hoe groot bewegen?

Handshake of iets anders? (high five, knuffel?)

Andere voorkeuren?

Korte reflectie

Hoe voelde dit? En waarom?

Wat zijn de voor- of nadelen van deze aanpak?



Handdrukken: consent?



1e Handshake: Automatisch

Automatische piloot. Weinig aandacht voor wat je zelf wil en wat de ander wil. Meer focus op 'Hoe het hoort'.

2e Handshake: Geforceerd

Ongemakkelijk en geforceerd. Weinig aandacht voor kennismaking. Meer focus op onderhandelen.

3e Handshake: Afstemmen

Spontaan én met aandacht: vind ik en de ander het nog leuk? Focus op communicatie over wat jezelf en de ander wil.



Tips seksualiteit in de klas

Brede blik op seksualiteit

- Niet alleen biologisch: ook plezier, sociaal en relationeel.

Veilige en respectvolle setting

- Maak duidelijke afspraken over veiligheid.
- Geef sommige thema's eventueel apart aan jongens/meiden (bijv. anatomie).
- Bewaak je eigen grenzen, wees eerlijk en oordeel niet.
- Waak voor victimblaming.

Aansluiten bij de leerling

- Sluit aan bij sociaal-emotionele ontwikkeling / niveau.
- Haak aan bij wat ze zien, horen, lezen in het dagelijks leven.
- Bewust van verschillende culturele identiteiten

Gespreksvaardigheden

- Wees nieuwsgierig.
- Stel open vragen, vraag door en leg de context uit



Materialen ter ondersteuning

- **Speciaal voor nieuwkomers**
- **Handleiding met werkvormen**
<https://www.pharos.nl/kennisbank/wijzer-in-de-liefde/>



© Rutgers 2018. Afbeelding Marijn Laubor

7 hoofdthema's

- Geboorteregeling
- SOA
- Seksuele diversiteit
- Genderdiversiteit
- Seksuele ontwikkeling
- Meisjesbesnijdenis
- Jongensbesnijdenis



Lees Simpel app



Voor al je vragen over Seksualiteit (en handig voor docent)



Schuldgevoelens, weinig plezier in seksualiteit of geen zin in seks

Last van prestatiedruk: Moeite met erectie krijgen of behouden

Te snel klaarkomen of moeite met klaarkomen

Pijn bij de seks

Zwangerschapstest

Ongeplande zwangerschap

Vragen over gender, seksuele voorkeur of identiteit

Voorkomen van zwangerschap op lange en korte termijn

Hulp bij het kiezen van passende anticonceptie

Religie, cultuur en seksualiteit

Seksueel grensoverschrijdend gedrag / vervelende ervaringen



Het Vlaggensysteem

Wanneer is gedrag over de grens?

Is er sprake van:

- Toestemming
- Vrijwilligheid
- Gelijkwaardigheid
- Passend bij ontwikkelings- of functioneringsniveau
- Gepast voor de context
- Impact



Tip:

GGD-en bieden vaak training Vlaggensysteem aan voor docenten. Neem contact op met de Gezonde School Adviseur.



Voorbeeldsituatie vlaggensysteem

<https://www.sensoa.be/situatieschetsen>

Jongen van 15 zoekt online contact met meisjes van 12

—

Een jongen van 15 jaar zoekt online contact met meisjes van 12 jaar die uitdagende foto's op hun profielpagina plaatsen. De jongen begint de meisjes berichtjes te versturen met de vraag om méér te tonen.



Gele vlag - licht grensoverschrijdend gedrag

Scholing/deskundigheid

- <https://rutgers.nl/onderzoeken/new-perspectives-een-uniek-onderzoek-naar-de-reproductieve-keuzes-van-vluchtelingen/>
- <https://aanbod.rutgers.nl/product/starten-met-seksuele-vorming/>
- <https://seksuelevorming.nl/>

TIP: Weet dat er bij elke GGD voorlichters werken met veel ervaring in voorlichting aan asielzoekers, ook over het thema seksualiteit en zij geven ook voorlichting op AMV locaties. Wil je hier meer over weten? Neem dan contact met hen op. (voorlichter gezondheid Publieke Gezondheidszorg Asielzoekers)



Gelderland-Zuid

Websites

- <https://www.pharos.nl/kennisbank/wijzer-in-de-liefde/>
- <https://rutgers.nl/>
- <https://sense.info/nl>
- <https://www.pharos.nl/kennisbank/overzicht-voorlichtingsmaterialen-in-diverse-talen/>
- <https://www.gendi.nl/>
- <https://www.zanzu.nl/>
- <https://www.sensoa.be/materiaal/sensoa-vlaggensysteem-voor-kinderen-en-jongeren-methodiek>
- <https://www.shkorey.nl/>
- <https://benjeoke.nl/>
- <https://wegwijzerseksueelgeweld.info/>

