



Baby's ontdekken via hun zintuigen de wereld om hen heen. Peuters verkennen hun eigen lichaam en merken verschillen op tussen jongens en meisjes.

0-4 Jaar

Kennis

Informatie verstrekken over:

Het menselijk lichaam en ontwikkeling

- Alle lichaamsdelen en functies van het lichaam
- Verschillende lichaamsvormen en verschillen tussen jongens en meisjes
- Lichaamsverzorging
- *Verskil tussen het ik en de ander*

Vruchtbaarheid en voortplanting

- Zwangerschap, geboorte en baby's
- Basale noties van menselijke voortplanting (waar komen baby's vandaan?)
 - *Verschillende manieren om deel van een gezin uit te maken (adoptie)*
 - *Het feit dat sommigen mensen wel en andere geen kinderen hebben*

Seksualiteit

- Genot en plezier ervaren bij het aanraken van het eigen lichaam, prille zelfbevrediging
- Ontdekking van het eigen lichaam en geslachtsdelen
- Het feit dat genieten van fysieke nabijheid normaal is voor iedereen
- Tederheid en fysieke nabijheid als uitingen van liefde en affectie

Emoties

- Verschillende vormen van liefde
- 'Ja'- en 'nee'- gevoelens
 - *Woorden om gevoelens uit te drukken*
 - *Behoeftte aan privacy*

Vriendschap en relaties

- Verschillende soorten relaties
- Verschillende familieverbanden

Seksualiteit, gezondheid en welzijn

- Prettige en onprettige lichamelijke ervaringen: wat voelt goed? (Luisteren naar je lichaam)
- Als de ervaring/het gevoel onprettig is, hoef je er niet per se in mee te gaan.

Seksualiteit en seksuele rechten

- Recht op veiligheid en bescherming
- Verantwoordelijkheid van volwassenen voor de veiligheid van kinderen
- Recht op vragen stellen over seksualiteit
- Recht om gender-identiteiten te verkennen
- *Recht om het eigen, naakte lijf te verkennen, recht om nieuwsgierig te zijn*

Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)

- Sociale regels, culturele normen en waarden
- Gender-rollen
- Sociale omgangsregels: gepaste afstand houden bij bepaalde mensen
- *De invloed van leeftijd op seksualiteit en passend gedrag bij een bepaalde leeftijd*
- *Normen over in je blootje lopen*

- Hoofdthema nieuw
- Hoofdthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

Vaardigheden

Kinderen in staat stellen

- Lichaamsdelen kunnen benoemen
- Eigen lichaam kunnen verzorgen (elk deel van het lichaam wassen)
- Verschillende lichaamsdelen kunnen herkennen
- Behoeften en wensen uiten

- Praten over deze onderwerpen en over de benodigde woordenschat beschikken

- Zich bewust worden van de eigen gender-identiteit
- Praten over prettige en onprettige gevoelens en aanrakingen van het eigen lichaam
- Eigen behoeften, wensen en grenzen kunnen uiten, bijvoorbeeld in het kader van 'doktertje spelen'
- Medeleven voelen en tonen
- Ja/nee zeggen
- Uiting kunnen geven aan eigen emoties, wensen en behoeften
 - *Uiting kunnen geven aan behoefte aan privacy*

- Praten over relaties en familie

- Vertrouwen op de eigen intuïtie
- Drie stappenmodel toepassen bij niet prettige ervaringen: weigeren, weggaan, iemand in vertrouwen nemen
- Gevoel van welzijn ontwikkelen
- 'Ja' en 'nee' zeggen
- Communicatieve vaardigheden ontwikkelen
- Behoeften en wensen uiten
 - *Onderscheid maken tussen "leuke" en "niet leuke" geheimen*

- Onderscheid maken tussen gedrag thuis en gedrag in het openbaar
- Respect voor sociale regels en culturele normen
- Zich passend gedragen in bepaalde situaties
 - *Weten welke lichaamsdelen je mag aanraken*

Attitudes

Kinderen helpen bij het ontwikkelen van:

- Een positief lichaamsbeeld en zelfbeeld: zelfrespect
- Acceptatie van diversiteit
- Ruimte om eigen lichaam te leren kennen
 - *Bekendheid met een gevoel van welzijn, geborgenheid en vertrouwen, voortkomend uit lichamelijke nabijheid en ervaring met "zich hechten"*
 - *Gelijkwaardigheid tussen jongens en meisjes*
 - *Acceptatie van verschillende manieren om kind/lid van een familie zijn*

- Positief lichaamsbeeld
- Respect voor de ander
 - *Nieuwsgierigheid naar het eigen lichaam en dat van de ander*

- Begrip dat emoties op vele verschillende manieren worden geuit
- Positieve waardering van de eigen sekse en geslacht (meisjes zijn goed, jongens ook!)
- Positieve houding tegenover eigen ervaringen en manieren om emoties te uiten
 - *Een positieve attitude ten opzichte van emoties in verschillende omstandigheden*

- Belang van geborgenheid, vertrouwen en bescherming
- Positieve houding tegenover verschillende leefstijlen
- Besef dat relaties uiteenlopende vormen kunnen aannemen

- Kennis van en waardering voor het eigen lichaam
- Weten dat het prima is om hulp te vragen

- Zelfvertrouwen door bewustzijn van eigen rechten
- Zelfbeschikking: 'mijn lichaam is van mij'-houding
- Gevoel zelf te kunnen en mogen beslissen

- Respect voor het eigen lijf en dat van anderen
- Acceptatie van sociale regels omtrent privacy en intimiteit
- Respect voor de 'ja'- en 'nee'- gevoelens van anderen



Kinderen leren sociale regels over (on-)toelaatbaar seksueel gedrag. Ze spelen seksueel getinte spelletjes en stellen meer waarom-vragen.

- Hoofdthema nieuw
- Hoofdthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

4-6 Jaar

Kennis

informatie, wetstrekken over

Het menselijk lichaam en ontwikkeling

- Alle lichaamsdelen en functies van het lichaam
- Verschillende lichaamsvormen en verschillen tussen jongens en meisjes
- Lichaamshygiëne
- *Lichaamsvormen op verschillende leeftijden/ontwikkelingsstadia*

Vruchtbaarheid en voortplanting

- Fabels met betrekking tot voortplanting (bijv. In sommige landen wordt kinderen wijsgemaakt dat baby's 'door de ooievaar zijn gebracht'.)
- Het leven: zwangerschap, geboorte en dood
- Basisle noties over de menselijke voortplanting

Seksualiteit

- Genot en plezier ervaren bij het aanraken van het eigen lichaam, prikke zelfbevrediging
- Onttrekking van het eigen lichaam en genitaliën
- *Betekenis en verschillende uitingsvormen van seksualiteit (bijvoorbeeld liefde uiten)*
- *Passend taalgebruik bij het praten over seksuele onderwerpen*
- *Seksuele gevoelens (intimiteit, plezier, opwinding) als onderdeel van het menselijk bestaan (gevoelens zijn positief en vrij van dwang of pijn)*

Emoties

- Jaloersheid, boosheid, agressie, teleurstelling
- Vriendschapsgevoelens en liefde voor kinderen van het eigen geslacht
- Het verschil tussen vriendschap en liefde
- Geheime liefde, eerste verliefdheid (bezeten zijn van iemand, dol zijn op iemand, onbeantwoorde liefde)

Vriendschap en relaties

- Vriendschap
- Vriendschappen met mensen van het eigen geslacht
- Verschillende gezinsverbanden
- *Verschillende opvattingen over het gezin/de familie*

Seksualiteit, gezondheid en welzijn

- Prettige en onprettige lichamelijke ervaringen / wat voelt goed? (Luisteren naar het eigen lichaam)
- Als de ervaring/het gevoel onprettig is, hoef je er niet per se in mee te gaan

Seksualiteit en seksuele rechten

- Seksueel misbruik, sommige mensen lijken aardig maar kunnen kwade bedoelingen hebben en gewelddadig zijn
- Seksuele rechten (ook het recht op informatie en bescherming)
- Verantwoordelijkheid van volwassenen voor de veiligheid van kinderen

Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)

- Verschillen voortkomend uit sekse, cultuur, leeftijd
- Normen en waarden verschillen per land en per cultuur
- Alle gevoelens zijn toelaatbaar, maar niet elk gedrag dat voortvloeit uit die gevoelens
- Sociale regels en culturele normen en waarden

Vaardigheden

Kinderen in staat stellen

- Lichaamsdelen kunnen benoemen
- Eigen lichaam kunnen verzorgen (elk deel van het lichaam wassen)
- Verschillende lichaamsdelen kunnen herkennen
- Benoemen en wensen uiten
- **Eigen en andermans behoefte aan privacy herkennen**
- Praten over deze onderwerpen en over de benodigde woordenschat beschikken
- **Praten over seksuele onderwerpen (communicatieve vaardigheden)**
- **Eigen gender-identiteit versterken**
- **Gebruik van sekswoorden op een respectvolle manier**

■ Omgaan met teleurstelling

- Eigen emoties, wensen en behoeften uiten en communiceren
- **Omgaan met eigen en andermans behoefte aan privacy**
- **Herkennen en benoemen van eigen gevoelens**

- **Op gepaste wijze contacten leren leggen met familie en vrienden**
- **Wederzijds respect binnen het gezin/de familie**
- **Vriendschappen opbouwen en onderhouden**

- Eigen intuïtie vertrouwen en drie stappenmodel toepassen (weigeren, weggaan, iemand in vertrouwen nemen)
- Gevoel van welzijn ontwikkelen

■ Vragen stellen

- **Weten wie je kunt vertrouwen bij problemen**
- Eigen wensen en behoeften uiten

- **Verschillen in waarden en normen herkennen en ermee omgaan**
- Sociale regels en culturele normen respecteren
- **Praten over verschillen**

Attitudes

Kinderen helpen bij het ontwikkelen van:

- **Een positieve sekse-identiteit**
- Een positief lichaamsbeeld en zelfbeeld: zelfrespect
- Acceptatie van diversiteit
- Respect voor de verschillen tussen jongens en meisjes
- **Respect voor het feit dat sommige mensen wel en andere geen kinderen hebben**
- Een positief lichaamsbeeld
- Respect voor de ander
- **Accepteren dat gevoelens van liefde en liefde erbij horen (net als alle andere gevoelens)**
- Acceptatie van eigen ervaring en expressie van gevoelens (waarde toekennen aan eigen emoties)
- **Acceptatie van verschillende soorten relaties**
- Respect voor verschillende samenlevingsverbanden
- **Keuzevrijheid: het kind mag zelf kiezen**
- **Risico's kennen**
- Eigen lichaam kennen en positief waarderen
- Besef dat het prima is om hulp te vragen
- Zelfbeschikking: mijn lichaam is van mij'-houding
- Besef van seksuele rechten
- **Sociaal verantwoordelijk gedrag**
- **Open, onbevooroordeelde houding**
- **Acceptatie van gelijke seksuele rechten**
- **Respect voor verschillende normen en waarden m.b.t. Seksualiteit**
- **Respect voor het eigen lichaam en dat van anderen**



Kinderen gaan zich meer schamen voor seksualiteit en doen eerste ervaringen op met verliefdheid. Jongens en meisjes spelen steeds meer met eigen seksegenoten.

6-9 Jaar

Kennis

informatie verstrekken over

Het menselijk lichaam en ontwikkeling

- Veranderingen in het lichaam, menstruatie, zaadlozing, individuele verschillen in ontwikkeling
- (Biologische) verschillen tussen het mannelijk en vrouwelijk lichaam (uiterlijk en inwendig)
- Lichaamshygiëne

Vruchtbaarheid en voortplanting

- Keuzes m.b.t. ouderschap en zwangerschap, onvruchtbaarheid, adoptie
- Basale notie van anticonceptie (gezinsplanning en keuzes daarin zijn mogelijk)
- Verschillende anticonceptiemethodes
 - Basale notie van bevruchting en voortplanting
 - Mythes omtrent voortplanting

Seksualiteit

- Liefde en verliefdheid
- Tederheid
- Seks in de media (ook internet)
- Genot en plezier bij het aanraken van het eigen lichaam (masturbatie, zelfbevrediging)
- Passend taalgebruik bij het praten over seksuele onderwerpen
 - *Geslachtsgemeenschap*

Emoties

- Onderscheid tussen vriendschap, verliefdheid, liefde en lust
- Jaloersheid, boosheid, agressie, teleurstelling
 - *Vriendschap en liefde voor mensen van hetzelfde geslacht*
 - *Geheime liefde, eerste verliefdheid (bezeten zijn van iemand, dol zijn op iemand, onbeantwoorde liefde)*

Vriendschap en relaties

- Verschillende typen relaties en vriendschappen
- Verschillende gezins- en familieverbanden
 - *Huwelijk, scheiding en samenleven*

Seksualiteit, gezondheid en welzijn

- Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn
- Ziekten gerelateerd aan seksualiteit
- Seksueel geweld en agressie
 - *Waar kun je hulp zoeken*

Seksualiteit en seksuele rechten

- Recht op zelfexpressie
- Seksuele rechten van kinderen (informatie, seksuele en relationele vorming, lichamelijke integriteit)
- Verschillen tussen prettige en onprettige situaties en contacten
- Misbruik
- Verantwoordelijkheid van volwassenen voor de veiligheid van kinderen

Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)

- Sekserollen
- Culturele verschillen
- Leeftijdverschillen

- Hoofdthema nieuw
- Hoofdthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

Vaardigheden

Kinderen in staat stellen

- **Lichaamsdelen en lichamelijke functies kunnen benoemen**
 - *Lichamelijke veranderingen positief ontvangen*
 - *Het eigen lichaam onderzoeken en verzorgen*
- **Communicatieve vaardigheden ontwikkelen**
 - *Beseffen dat eigen vruchtbaarheid te beïnvloeden is*
- **Accepteren van eigen en andermans behoefte aan privacy**
- **Omgaan met seks in de media**
 - *Gebruik van sekswoorden op een respectvolle manier*
- **Uiting kunnen geven aan eigen gevoelens, wensen en grenzen**
 - *Kunnen omgaan met teleurstellingen*
 - *Eigen gevoelens kunnen benoemen*
 - *Kunnen omgaan met eigen en andermans behoefte aan privacy*
- **Zich binnen een relatie kunnen uiten**
- **Kunnen onderhandelen en compromissen sluiten, verdraagzaamheid en empathie tonen**
- **Contact kunnen leggen en vrienden maken**
 - *Grenzen aangeven*
 - *Vertrouwen op de eigen intuïtie en drie stappenmodel toepassen: (weigeren, weggaan, iemand in vertrouwen nemen)*
- **Om hulp en informatie vragen**
- **Weten wie je kunt vertrouwen bij problemen**
- **De eigen rechten benoemen**
 - *Eigen wensen en behoeften uiten*
- **Leren praten over eigen ervaringen, wensen en behoeften in relatie tot culturele normen en waarden**
 - *Verschillen herkennen en ermee omgaan*

Attitudes

Kinderen helpen bij het ontwikkelen van

- **Acceptatie van onzekerheid voortkomend uit lichamelijk bewustzijn**
 - *Een positief lichaamsbeeld en zelfbeeld: zelfrespect*
 - *Positieve gender-identiteit*
- **Acceptatie van diversiteit: sommigen mensen kiezen ervoor om kinderen te hebben, anderen niet**
- **Notie van "toelaatbare seks" (wederzijdse instemming, vrijwillig, gelijkwaardig, passend bij leeftijd en context en gebaseerd op zelfrespect)**
 - *Besef dat seks op verschillende manieren in de media wordt afgeschilderd*
- **Accepteren dat gevoelens van liefde en verliefdheid erbij horen (net als alle andere gevoelens)**
 - *Acceptatie van eigen ervaring en expressie van gevoelens (waarde inzien aan eigen emoties)*
- **Acceptatie van verantwoordelijkheid, respect en eerlijkheid als basis voor vriendschappen**
- **Respect voor de ander**
 - *Acceptatie van diversiteit*
- **Besef van verantwoordelijkheid voor gezondheid en welzijn van jezelf en de ander**
 - *Bewustzijn van keuzes en mogelijkheden*
 - *Besef van risico's*
- **Verantwoordelijkheid voor jezelf en de ander**
 - *Besef van rechten en keuzes*
- **Respect voor verschillende leefstijlen, waarden en normen**



Vriendschappen worden belangrijker. Sommige kinderen krijgen hun eerste verking en gaan zoenen. Jongens en meisjes komen in de puberteit. Het lichaam gaat sneller groeien en verandert.

9- 12 Jaar

Kennis

informatie verstrekken over

Het menselijk lichaam en ontwikkeling

- Lichaamshygiëne (menstruatie, zaadlozing)
- Eerste lichamelijke veranderingen in de puberteit (diversiteit en emotionele impact)
- *Inwendige en uitwendige geslachtskenmerken, organen en functies*

Vruchtbaarheid en voortplanting

- Voortplanting en gezinsplanning
- Verschillende vormen van anticonceptie en het gebruik ervan, fabels over anticonceptie en zwangerschap
- Symptomen van zwangerschap, risico's en gevolgen van onveilige seks (ongewenste zwangerschap)

Seksualiteit

- Eerste seksuele handelingen en contact
- Seksuele gaardheid
- Seksueel gedrag van jongen mensen (veranderlijkheid van seksueel gedrag)
- Liefde, verliefd zijn
- *Plezier, masturbatie, orgasme*
- *Verschillen tussen seksuele identiteit en biologische sekse*

Emoties

- Verschillende emoties (nieuwsgierigheid, verliefd worden, ambivalentie, onzekerheid, schaamte, angst en jaloezie)
- Verschillen in individuele behoeften aan intimiteit en privacy
- Onderscheid tussen vriendschap, verliefdheid, liefde en lust
- *Vriendschap en liefde voor mensen van hetzelfde geslacht*

Vriendschap en relaties

- Verschillen tussen vriendschap, partnerschap en relaties en verschillende manieren om verking te hebben
- Verschillende soorten gezonde en ongezonde relaties (invloed van (gender-)ongelijkheid op de relatie)

Seksualiteit, gezondheid en welzijn

- Symptomen, risico's en gevolgen van onveilige, onprettige en ongewenste seks (soa, hiv, ongewenste zwangerschap, psychologische gevolgen)
- Verschillende vormen van seksueel misbruik, hoe voorkom je het en waar zoek je hulp?
- Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn

Seksualiteit en seksuele rechten

- Seksuele rechten zoals vastgesteld door de IPPF en WAS ^{*(pag 28)}
- *Nationale wet- en regelgeving (leeftijd waarop het wettelijk is toegestaan om seks te hebben)*

Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)

- Invloed van sociale druk, media, pornografie, cultuur, religie, sekserolopvattingen en sekserolverwachtingen, wetten en sociaal-economische status op seksuele besluiten, partnerschappen en gedrag

- Hoofdthema nieuw
- Hoofdthema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

Vaardigheden

Kinderen in staat stellen

- Deze veranderingen een plek weten te geven in het eigen leven
- De juiste woorden kennen en gebruiken
- *Communiceren over veranderingen in de puberteit*

- Verband begrijpen tussen menstruatie/zaadlozing en bevruchting
- Effectief gebruik van condooms en anticonceptie

- Uiting kunnen geven aan verschillende seksuele emoties en kunnen praten over seksualiteit
- Bewust kiezen voor of tegen seksuele activiteiten
- Ongewenst seksueel contact weigeren
- *Onderscheid maken tussen seksualiteit "in het echte leven" en seksualiteit in de media*
- *Verantwoord gebruik van nieuwe media (mobiele telefoons, internet) en zich bewust zijn van de risico's en voordelen hiervan*

- Herkennen en uiten van eigen emoties en die van anderen
- Behoeften, wensen en grenzen uiten en die van een ander respecteren
- Kunnen omgaan met teleurstellingen

- Uiting kunnen geven aan verschillende gevoelens bij vriendschap en liefde voor een ander
- *Contact kunnen leggen, vriendschappen aangaan en relaties onderhouden*
- *Eigen verwachtingen en behoeften in een vriendschap/relatie kunnen communiceren*

- Verantwoordelijkheid kunnen nemen voor veilige en prettige en gewenste seks
- Uiting kunnen geven aan eigen grenzen en wensen om onveilige of ongewenste seks te voorkomen
- *Om hulp en ondersteuning kunnen vragen bij problemen (puberteit, relaties, enz.)*

- Zich houden aan deze rechten en verantwoordelijkheden
- *Om hulp en informatie vragen*

- Deze invloeden kunnen verwoorden en eigen afwegingen kunnen maken
- *Met nieuwe media kunnen omgaan (mobiele telefoon etc)*

Attitudes

Kinderen helpen bij het ontwikkelen van

- Acceptatie van veranderingen in het lichaam en variëteit in lichamen (vorm en omvang van penis, borsten en schaamlippen kunnen aanzienlijk variëren, normen over wat mooi is veranderen met de tijd en schoonheidsidealen verschillen per cultuur)
- *Positief lichaamsbeeld en zelfbeeld; zelfrespect*

- Besef dat bescherming tegen zwangerschap de verantwoordelijkheid van beide seksen is

- Acceptatie van en respect voor diversiteit in seksualiteit en seksuele geaardheid (seks dient plaats te vinden op basis van wederzijdse instemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, respect voor leeftijd en context en zelfrespect)
- Acceptatie van seksualiteit als een leerproces
- Acceptatie van verschillende uitingsvormen van seksualiteit (zoenen, aanraken, strelen)
- *Begrip voor het feit dat iedereen zich in zijn/haar eigen tempo seksueel ontwikkelt*

- Besef van emoties en waarden (zich niet schamen voor of schuldig voelen over seksuele gevoelens of verlangens)
- Respect voor de privacy van de ander

- Respect voor gelijkwaardige man- en vrouwverhoudingen binnen relaties en vrije partnerkeuze
- Acceptatie van verantwoordelijkheid, respect en eerlijkheid als basis voor vriendschappen/relaties
- Respect voor de ander
- *Besef van de rol die geslacht, leeftijd, religie en cultuur (enz.) kunnen spelen in vriendschappen/relaties*

- Bewustzijn van keuzes en mogelijkheden
- Bewustzijn van de risico's
- *Gezamenlijke verantwoordelijkheid voor elkaars gezondheid en welzijn*

- Bewustzijn van rechten en keuzes
- *Acceptatie van eigen seksuele rechten en die van de ander*

- Respect voor verschillende leefstijlen, waarden en normen
- *Open kunnen staan voor verschillende meningen, zienswijzen en gedrag m.b.t. seksualiteit*



Jongeren worden steeds zelfstandiger en zijn nieuwsgierig naar liefde en seks. Jongeren zijn geslachtsrijp, raken seksueel opgewonden en doen ervaring op met masturbatie en zoenen.

12-15 Jaar

Kennis

Informatie verstrekken over

Het menselijk lichaam en ontwikkeling

- Kennis van het lichaam, zelfbeeld en lichamelijke ingrepen (vrouwelijke geslachtsverminking, besnijdenis, maagdenvlies en maagdenvliesherstel, anorexia, boulimie, piercings en tatoeages)
- Menstruatiecyclus, secundaire geslachtskenmerken en functies bij mannen en vrouwen en daarbij horende gevoelens
 - *Schoonheidsidealen in de media*
 - *Hulp en opvang voor tieners bij problemen hiermee*

Vruchtbaarheid en voortplanting

- Impact van (jong) ouderschap (betekenis van opvoeding - gezinsplanning, loopbaan, anticonceptie, besluitvormingsproces en hulp bij ongewenste zwangerschap)
- Informatie over geboorteregeling en bescherming
- Onbetrouwbaar/ineffectief anticonceptiegebruik en de oorzaken (alcoholgebruik, neveneffecten, vergeten, ongelijkheid tussen man en vrouw)
- Zwangerschap (ook in relaties tussen mensen van hetzelfde geslacht) en onvruchtbaarheid
 - Feiten en fabels (betrouwbaarheid, voor- en nadelen) over verschillende vormen van anticonceptie (inclusief Noordpi)

Seksualiteit

- Sekseverschillen in beleving (seksuele opwinding), gedrag en verwachtingen
 - *Gender-identiteit en seksuele voorkeur, waaronder coming out/homoseksualiteit*
 - *Hoe te genieten van seksualiteit (de tijd nemen)*
 - *Eerste seksuele ervaring*
 - *Seksueel genot, masturbatie, orgasme*

Emoties

- Onderscheid tussen vriendschap, verliefdheid, liefde en lust
- Verschillende emoties, zoals nieuwsgierigheid, verliefd worden, ambivalentie, onzekerheid, schaamte, angst en jaloezie

Vriendschap en relaties

- Invloed van leeftijd, sekse, religie en cultuur
 - *Verschillende communicatievormen en uitingen (verbaal, non-verbaal) en manieren om communicatie te verbeteren*
 - *Vriendschappen kunnen opbouwen en onderhouden*
 - *Gezinsstructuren en veranderingen daarin (bijv. Alleenstaande ouders)*
 - *Verschillende soorten relaties (fijne, niet fijne), gezinnen en vormen van samenleven*

Seksualiteit, gezondheid en welzijn

- Het eigen lichaam verzorgen (hygiëne) en onderzoeken
 - Verschillende vormen van seksueel misbruik, hoe voorkom je het en waar zoek je hulp?
 - *Risicant seksueel gedrag en de gevolgen (alcohol, drugs, sociale druk, chantage, manipulatie, prostitutie, media)*
 - *Symptomen, overdracht en voorkomen van soa, o.a. HIV*
 - *Medische hulp en opvang*
 - *Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn*

Seksualiteit en seksuele rechten

- Seksuele rechten zoals vastgesteld door IPPF en WAS ^{*(pag 28)}
 - *Nationale wet- en regelgeving (leeftijd waarop het wettelijk is toegestaan om seks te hebben)*

Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)

- Invloed van sociale druk, media, pornografie, (grote stads-) cultuur, religie, sekse, weten en sociaal-economische status op seksuele besluitvorming, seksueel partnerschap en gedrag

- Hoofdstema nieuw
- Hoofdstema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

Vaardigheden

Kinderen in staat stellen

- Beschrijven hoe gevoelens over het eigen lichaam invloed kunnen hebben op gezondheid, zelfbeeld en gedrag
 - Puberteit aanvaarden en weerstand bieden aan sociale druk
 - Kritisch zijn naar mediabeelden en de schoonheidsindustrie
- Signalen en symptomen van zwangerschap kunnen herkennen
- Betrouwbaar adres weten te vinden voor anticonceptie, bijv. via een arts
- Bewust kunnen besluiten om seks te hebben of niet
 - Kunnen communiceren over anticonceptie
 - Anticonceptie bewust kiezen en effectief kunnen gebruiken
- Ontwikkelen van communicatieve en onderhandelingsvaardigheden in intieme situaties
 - Vrijheid en verantwoordelijkheid bij het maken van keuzes, het afwegen van gevolgen, voor- en nadelen van alle opties (partners, seksueel gedrag)
 - Genieten van seksualiteit op een respectvolle manier
 - Onderscheid maken tussen seksualiteit "in het echt leren" en seksualiteit in de media
 - Verschillende manieren om vriendschap en liefde te uiten
 - Liefde kunnen geven aan eigen behoeften, wensen en grenzen en respect voor die van de ander
 - Omgaan met verschillende of botsende emoties, gevoelens en verlangens
- Ongelijkwaardigheid, discriminatie en ongelijkheid in relaties bespreken
 - Vriendschap en liefde op verschillende manieren uiten
 - Sociale contacten leggen, vriendschappen aangaan, relaties op bouwen en onderhouden
 - Uiting geven aan eigen verwachtingen en behoeften in een relatie
- Verantwoorde keuzes maken en beslissingen nemen ten aanzien van seksueel gedrag
 - Om hulp en ondersteuning kunnen vragen bij problemen
 - Effectief kunnen communiceren en onderhandelen over veilige en prettige seks
 - Onveilige en onprettige seks kunnen weigeren of tijdig kunnen stoppen
 - Condooms en anticonceptie effectief kunnen gebruiken
 - Riskante situaties herkennen en ermee omgaan
 - Symptomen van soa herkennen
- Eigen en andermans seksuele rechten aanvaarden
 - Om hulp en informatie vragen
- Omgaan met botsende waarden en normen binnen het eigen gezin en in de omgeving
 - Verantwoord gebruik kunnen maken van nieuwe media en om kunnen gaan met pornografische informatie

Attitudes

Kinderen helpen bij het ontwikkelen van

- Kritische houding t.a.v. cosmetische en lichaamsingrepen
- Acceptatie van en tevredenheid met veranderde lichaamsvorm
- Eigen visie (normen en waarden) op (jong) ouderschap, anticonceptie, abortus en adoptie
- Positieve houding t.a.v. en gedeelde verantwoordelijkheid voor anticonceptie
- Seksualiteit zien als een leerproces
 - Acceptatie van en begrip en respect voor verschillen in wijzen van seksuuliteit en seksuele voorkeuren (seks dient gebaseerd te zijn op wederzijdse instemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid en zelfrespect, rekening houdend met leeftijd en context)
 - Acceptatie van verschillen in belevingen (door sekse, cultuur, religie en opvattingen over deze onderwerpen)
- Positieve attitude ten aanzien van gelijkwaardige, liefdevolle en respectvolle relaties
 - Besef van de invloed van leeftijd, sekse, religie en cultuur in relaties
 - Gezamenlijk verantwoordelijk voor seksuele gezondheid en welzijn
 - Verantwoordelijkheid nemen voor bescherming tegen soa/hiv
 - Verantwoordelijkheid nemen voor bescherming tegen ongewenste zwangerschap
 - Verantwoordelijkheid nemen voor bescherming tegen seksueel misbruik
- Acceptatie van eigen seksuele rechten en die van de ander
- Persoonlijke visie op seksualiteit (flexibel zijn) in een veranderlijke groep of in de maatschappij



Jongeren experimenteren met relaties en seksualiteit, ontdekken hun seksuele voorkeur, worden zich meer bewust van hun wensen en grenzen en doen hun eerste ervaring op met seksuele geslachts-gemeenschap.

15 Jaar en ouder

Kennis

Informatie verstrekt over

Het menselijk lichaam en ontwikkeling

- Psychosociale veranderingen in de puberteit
- Kennis van eigen lichaam, lichaamsbeeld en lichaamsmanipulaties (invloed van lichamelijke of verstandelijke beperking)
 - *Vrouwelijke genitale verminking, besnijdenis, anorexia, boulimie, maagdenvlies en maagdenvliesherstel*
 - *Schoonheidsidealen in de media; lichaamsveranderingen in alle fasen van het leven*
 - *Hulp en opvangmogelijkheden voor tieners bij problemen met deze onderwerpen*

Vruchtbaarheid en voortplanting

- Vruchtbaarheid en ouder worden (alternatieve vruchtbaarheidsmethoden, medische hulp bij kinderloosheid)
- Zwangerschap (ook in homoseksuele of lesbische relaties) en onvruchtbaarheid, abortus, anticonceptie en abortpil (uitgebreidere informatie)
- (In-)effectief anticonceptiegebruik en de oorzaken (alcoholgebruik, neveneffecten, vergeten, ongelijkheid tussen man en vrouw)
- Informatie over geboorteregeling en bescherming
- Toekomstperspectief: het plannen van carrière en gezin
- Consequenties van tienerzwangerschap (voor meisjes en jongens)
- *Genetisch gemanipuleerde baby's, genetische technologie*

Seksualiteit

- Seks is meer dan geslachtsgemeenschap
- Betekenis van seks op verschillende leeftijden, sekseverschillen
- Seksualiteit en onmacht, invloed van ziekte en beperking op seksualiteit (suikerziekte, kanker, dwarslaesie, enz.)
- Instrumentele seks (prostitutie, seks in ruil voor kleine geschenken, dineetjes, uitnodigingen om 's avonds te gaan stappen, kleine geldbedragen), pornografie, seksuele afhankelijkheid
- *Verschillen in seksueel gedrag; verschillen in opwindingscyclus*

Emoties

- Verschillende soorten emoties (liefde, afgunst): onderscheid tussen gevoel en handeling
- *Seksualiteit en handicaps, invloed van chronische ziektes op seksualiteit*
- *Besef van verschil tussen verstand en gevoel*
- *Onzekerheden bij start van relaties*

Vriendschap en relaties

- Sekserolverwachtingen, rolopvattingen en misverstanden in relaties
- *Gezinsstructuur en veranderingen; uithuwelijking/homo- en biseksuele relaties, a-seksualiteit, alleenstaand ouderschap*

Seksualiteit, gezondheid en welzijn

- Medische hulp en opvang
- Riskant seksueel gedrag en gevolgen voor de gezondheid
- Het eigen lichaam verzorgen (hygiëne) en onderzoeken
- Seksualiteit als positief onderdeel van gezondheid en welzijn
- *Seksueel geweld; onveilige abortus; moedersterfte; ontoelaatbare seksuele handelingen*
- *Hiv/aids en soa: overdracht, voorkomen, behandelen, hulp en opvang*

Seksualiteit en seksuele rechten

- Seksuele rechten: toegang, informatie, schendingen van seksuele rechten
- *Rechten en plichten kennen*
- *Seksegerelateerd geweld*
- *Recht op abortus*
- *Mensenrechtenorganisaties en het Europees hof voor de rechten van de mens*

Sociale en culturele invloeden (waarden en normen)

- Acceptabel en niet acceptabel seksueel gedrag in een samenleving: richtlijnen vanuit de gemeenschap
- *Invloed van sociale druk, media, pornografie, (grote stads-) cultuur, religie, sekse, wetten en sociaal-economische status op seksuele besluitvorming, seksueel partnerschap en gedrag*

- Hoofdstema nieuw
- Hoofdstema consolidatie
- Aanvullend thema
- Aanvullend thema consolidatie

Vaardigheden

Kinderen in staat stellen

- Onderscheid kunnen maken tussen beelden in de media en de realiteit
- Puberteit aanvaarden en sociale druk kunnen weerstaan
- Kritische houding tegenover beelden in de media en de cosmetische industrie, advertenties en risico's van lichaams- en schoonheidscorrecties

- Gelijkwaardigheid in de communicatie tussen partners: gesprekken kunnen voeren over uiteenlopende onderwerpen, met respect voor andere opvattingen
- Onderhandelingsvaardigheden gebruiken
- Verantwoorde keuze kunnen maken m.b.t. anticonceptie en (ongewenste) zwangerschappen
 - Bewust kiezen voor anticonceptie en gekozen vorm effectief kunnen toepassen

- Gewenste relatievorm kunnen bespreken en motivatie om wel of niet seks te hebben
- "Coming out" (homoseksuele of biseksuele gevoelens toegeven aan anderen)
- Ontwikkelen van communicatieve en onderhandelingsvaardigheden in intieme situaties
 - Omgaan met moeilijkheden bij contact leggen, omgaan met tegenstrijdige verlangens
 - Eigen wensen en grenzen op een respectvolle manier kunnen uiten en rekening houden met die van de ander
 - Reflectie over het aspect van macht en onmacht bij seksualiteit
- Kunnen omgaan met gevoelens van verliefdheid, ambivalentie, teleurstelling, boosheid, jaloezie, overspel, vertrouwen, schuldgevoel, angst en onzekerheden: emoties bespreken
 - Omgaan met verschillende of botsende emoties, gevoelens en verlangens

- Afwijzen van discriminatie, ongelijkwaardigheid en dwang in relaties
 - Corrigeren van (eigen en andermans) respectloos en discriminerend gedrag, denigrerend taalgebruik of het vertellen van "schuine" moppen
 - Betekenis van ouderschap verkennen
 - Onderhouden van evenwichtige relaties
 - Ondersteunende en betrokken partner (man of vrouw) kunnen zijn
- Tegenwicht bieden aan seksuele intimidatie; zich zelf kunnen verdedigen
 - Om hulp vragen bij problemen
 - Condooms kunnen verkrijgen en effectief kunnen gebruiken

- Bekendheid met het begrip mensenrechten
- Weerbaarheid en assertiviteit hebben om seksuele rechten op te eisen
- Schendingen van rechten herkennen en discriminatie en seksegerelateerd geweld afwijzen

- Persoonlijke ontwikkeling van seksuele waarden en normensysteem
 - Omgaan met tegenstrijdige (inter)persoonlijke normen en waarden in het gezin en in de maatschappij
 - Aandacht voor iemand die gemarginaliseerd wordt: mensen met hiv/aids, homo's, prostituees rechtvaardig behandelen
 - Over mediacompetente vaardigheden beschikken

Attitudes

Kinderen helpen bij het ontwikkelen van

- Kritische houding t.a.v. culturele normen aangaande het menselijk lichaam
 - Acceptatie en waardering van verschillen in lichaamsbouw

- Bereidheid om rekening te houden met sekseverschillen m.b.t. vruchtbaarheid, voortplanting en abortus
 - Kritische attitude t.a.v. culturele en religieuze normen m.b.t. zwangerschap, ouderschap, enz.
 - Belang inzien van een positieve rol voor mannen tijdens zwangerschap en bij geboorte: positieve invloed van betrokken vaders
 - Positieve benadering van wederzijdse verantwoordelijkheid voor anticonceptie

- Positieve attitude ten aanzien van plezier en seksueel genot
 - Acceptatie van en respect voor seksuele voorkeuren en seks-identiteit
 - Acceptatie dat seksualiteit bij alle leeftijdsgroepen speelt, zij het op verschillen manieren
 - Mogelijke negatieve gevoelens, afkeer van of haat voor homoseksualiteit ombuigen naar acceptatie en waarderen van seksuele verschillen

- Acceptatie van emotionele diversiteit (verschil in beleving ingegeven door sekse, cultuur, religie en daarmee verbonden opvattingen)

- Open staan voor verschillende soorten relaties en leefstijlen; sociale en historische factoren in relaties begrijpen

- Goed geworteld besef van verantwoordelijkheid voor de eigen seksuele gezondheid en die van de partner

- Acceptatie van eigen seksuele rechten en die van de ander
 - Besef van machtsspel tussen diegenen die zich beroepen op een recht en diegenen die een plicht hebben na te leven
 - Gevoel voor sociale rechtvaardigheid

- Bewustzijn van de sociale, culturele en historische factoren die seksueel gedrag kunnen beïnvloeden
 - Respect voor verschillende waarden en normensystemen
 - Zelfbeschikking en eigenwaarde in de eigen culturele omgeving
 - Verantwoordelijkheid voor de eigen rol en het innemen van een eigen standpunt m.b.t. maatschappelijke verandering