

In de lessen van groep 7 staat de feitelijke informatie over onze lichamen en het ontstaan van nieuw leven centraal. In groep 8 wordt deze informatie herhaald en komen ethische en maatschappelijke aspecten rondom seksualiteit aan bod.

Les 7.1: We zijn allemaal anders

Kernzin: We zijn allemaal anders, wonderlijk gemaakt!

De les

De leerlingen verwonderen zich, eerst vanuit de Bijbel, over het lichaam van jongens en meiden. De uitwendige en inwendige geslachtsdelen worden aan de hand van tekeningen besproken.

Gesprek met kinderen thuis

Geslachtsdelen

Gebruik de officiële benamingen voor privélichaamsdelen, zoals penis en vagina.

Meiden

Bespreek met uw dochter de geslachtsdelen (ook die van een jongen), eventueel aan de hand van een duidelijk boek (zie literatuurlijst). Zorg dat uw dochter haar eigen lichaam goed kent en durft te bekijken (bijv. met een spiegel).

Jongens

Bespreek met uw zoon de geslachtsdelen (ook die van een meisje), eventueel aan de hand van een duidelijk boek (zie literatuurlijst). Zorg uw zoon zijn eigen lichaam goed kent en schoonhoudt. Goede hygiëne van de penis is belangrijk.

Bij het douchen moet je de voorhuid regelmatig terugschuiven.

Dat doe je heel voorzichtig, stukje voor stukje. Zo kun je ook die plaats goed afspoelen.

Voor ouders onderling

- Hoe bent u als kind 'voorgelicht'? Bent u daar tevreden over?
- Vindt u dat vader of moeder in seksuele vorming een eigen taak heeft? Wat kan een vader betekenen? En wat een moeder? Of is het voor allebei gelijk?

Les 7.2: Veranderingen in de puberteit

Kernzin: Ik blijf mezelf en word vanzelf volwassen.

De les

De leerlingen leren wat er bij jongens en meiden lichamelijk verandert in de puberteit. Verwondering, maar ook onzekerheid over verandering worden besproken.

Gesprek met kinderen thuis

Puberteit

Bij elk kind beginnen de lichamelijke veranderingen op een ander moment, over het algemeen bij meiden eerder dan bij jongens. Zorg dat uw kind voorbereid is op de verandering en ook de verandering bij het andere geslacht kent. Gebruik eventueel een boek (zie literatuurlijst).

Jongens

Zorg dat uw zoon afweet van de nieuwe haargroei, verandering van stem, de eerste zaadlozing en erectie.

Overtollige zaadcellen worden vaak 's nachts uit het lichaam verwijderd. Dit noem je een natte droom. Het gaat ongemerkt of in je droom en is heel normaal, een teken dat je op weg bent naar volwassenheid. In je ondergoed, of in je laken zie je dan een natte plek. Dit geeft niks, vertel het gewoon!

Meiden

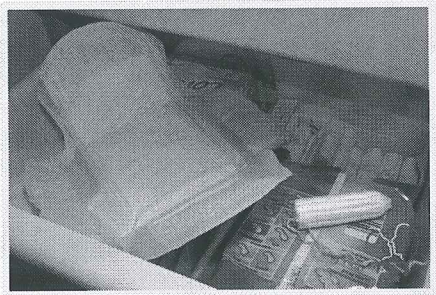
Zorg dat uw dochter afweet van de nieuwe haargroei, borstgroei en de eerste menstruatie.

Zelfstandigheid

Als ouder zult u de drang naar zelfstandigheid steeds beter gaan merken. Geef uw kind de ruimte om een eigen mening te hebben en steeds meer zelf te beslissen en te regelen, rondom bijvoorbeeld kleding en zakgeld.

Voor ouders onderling

- Hebt u met uw kind al gepraat over de lichamelijke veranderingen in de puberteit? Waarom wel/niet?
- Kunnen vaders het beste met hun zonen praten en moeders met hun dochters? Of kan het ook andersom?
- Hoeveel aandacht willen jullie besteden aan de eerste menstruatie/zaadlozing? Moet de rest van het gezin dit ook weten, of juist niet? Laat je dit afhangen van wat je kind wil?
- Wat verandert er in het lichamelijk contact met een kind dat volwassen vormen krijgt, denkt u?



Les 7.3: Het ontstaan van nieuw leven

Kernzin: Seksualiteit in liefde en trouw is Gods gave voor man en vrouw.

De les

De leerlingen denken na over geslachtsgemeenschap en bevruchting, ondermeer naar aanleiding van psalm 139. Ze horen dat seksualiteit voorbehouden is aan man en vrouw, in de duurzame relatie van een huwelijk in liefde en trouw.

Gesprek met kinderen thuis

Geslachtsgemeenschap

Het is goed als kinderen aan het eind van de basisschool weten hoe geslachtsgemeenschap bedoeld is en hoe het werkt.

Bij het vrijen doen man en vrouw hun kleren uit en geven ze zich helemaal aan elkaar. Als ze dan bij elkaar liggen, voelen ze de liefde in hun lichaam tintelen. De penis van de man wordt stijf (erectie heet dat) en de vagina van de vrouw wordt vochtig. Dan brengt de man zijn penis voorzichtig in de vagina van zijn vrouw en worden ze samen zo opgewonden, dat de man een zaadlozing krijgt. Door de plasbuis van de man gaan zo de zaadjes naar de vrouw. Als er een eitje van de vrouw rijp is, kan er nieuw leven ontstaan.

Liefde en trouw

Een trouwring is een symbool van trouw. Probeer vaak met uw kinderen te praten over stabiele relaties en de kracht van het huwelijk, ook vanuit de Bijbel. Gebruik bijbelteksten als Gen. 2:24 en 1 Korinthe 6:18-20.

Je kunt geslachtsgemeenschap zien als lijm tussen twee papieren. Je kunt ze niet meer losmaken zonder dat ze allebei scheuren.

Geslachtsgemeenschap is bedoeld om echte liefde te vieren, om voor altijd een bijzondere eenheid te vormen voor man en vrouw.

Voor ouders onderling

- Hoe beleven jullie de eigen seksualiteit? Praten jullie daar samen over?
- Hoe kun je opnieuw aandacht vragen voor seksualiteit als je het verhaal van de voortplanting al hebt verteld?
- Hoe merken kinderen dat jullie van elkaar houden? Welk voorbeeld krijgen ze mee?
- Tot op welke hoogte mogen ze weten van jullie liefdesleven?

Les 7.4: Het wonder van de zwangerschap

Kernzin: God heeft mij gemaakt en Hij heeft een plan met mijn leven.

De les

De leerlingen verwonderen zich mede aan de hand van beeldmateriaal over de groei van een baby tijdens de zwangerschap.

Gesprek met kinderen thuis

Vruchtbaarheid

Leg uit, zowel aan jongen als meisje, dat vrouwen alleen vruchtbaar zijn in de periode van de eisprong, ongeveer twee weken voor de menstruatie. En een vrouw kan alleen in de vruchtbare leeftijd (vanaf de 1^e menstruatie, tot ongeveer 45 jaar) zwanger worden. Alleen als er een eitje rijp geworden is en als de zaadcellen op dat moment de eicel bereiken in de eileider, kan er bevruchting plaatsvinden. Het is mooi als kinderen en jongeren begrijpen hoe God de vruchtbaarheid van man en vrouw gemaakt heeft.

De eerste kennismaking

Vertel uw kind eens over hoe u de zwangerschap van hem/haar beleefd hebt. Hebt u nog echofoto's? Voelde u het veel bewegen? Vertel eventueel over de geboorte en de kraamtijd en bekijk samen de eerste foto's. Beantwoord de vragen van uw kind.

Voor ouders onderling

- Kijk samen eens foto's terug van de geboorte van uw kind(eren) en verwonder u!



Les 7.5: Moeilijk zwanger worden

Kernzin: De geboorte van een gezond kindje is niet vanzelfsprekend.

De les

De leerlingen leren dat er rond zwangerschap zaken mis kunnen gaan, die leiden tot miskraam of te vroeg geboren kinderen. Niet elk echtpaar kan zwanger worden. En er spelen ook andere afwegingen zoals het voorkomen van zwangerschap met voorbehoedsmiddelen. Ze bespreken ook abortus.

Gesprek met kinderen thuis

Zorgen rond zwangerschap

In uw eigen gezin of in de omgeving zijn wellicht zorgen (geweest) rondom zwangerschappen. Dit biedt aanleidingen om in gesprek te gaan over een miskraam, een te vroeg geboren of gehandicapt kind. Benadruk de emoties die dit bij betrokkenen teweeg brengt. Ook kinderloosheid kan veel verdriet opleveren. In het boek *Je groeit in liefde* staan deze moeilijke onderwerpen ook beschreven op kinderlijke wijze.

Voorbehoedsmiddelen

Als je niet zwanger wilt worden, zijn er een paar manieren om dat te voorkomen. Je kunt helemaal geen seksuele gemeenschap hebben in de periode dat de vrouw vruchtbaar is. Dan kan er ook geen kindje ontstaan. Je kunt ook een soort hoesje om de penis doen, zodat de zaadjes niet in de vrouw komen. Zo'n hoesje noemt je een condoom. Het kan ook zijn dat een vrouw ervoor zorgt dat zij niet vruchtbaar is. Dat kan door de pil te nemen. Dan komt er geen eitje meer vrij. Als een echtpaar helemaal nooit meer kinderen wil, kan het ook de weg van het eitje of van de zaadcellen laten doorknippen. Dat noemt je een sterilisatie. Soms zijn er omstandigheden waardoor het niet goed is voor een moeder om nog meer kinderen te krijgen. Bijvoorbeeld als kinderen krijgen heel moeilijk is, of als de gezondheid niet zo goed is. Dit kan heel moeilijk zijn voor ouders. (Uit Blozen mag).

Voor ouders onderling

- Wat antwoorden jullie als uw kind vraagt of ze nog een broertje of zusje krijgen?
- Deel de gevoelens die u hebt over zorgen in het gezin of uw omgeving. Zelfs als het verdriet al lang geleden is kan het opnieuw opspelen.



Les 7.6: Niet alles is normaal

Kernzin: Ik heb mijn eigen grenzen, niet alles is normaal.

De les

De leerlingen maken kennis met de vreselijke realiteit van seksueel misbruik aan de hand van Berts verhaal uit het boek *Een geheim teveel*. Ze denken na over hun grenzen en worden zich bewust van ja- en neegevoelens.

Gesprek met kinderen thuis

Ja- en neegevoel

Benadruk regelmatig het verschil tussen ja- en neegevoelens als je aangeraakt wordt.

Als iemand naar jouw lichaam kijkt of jouw lichaam aanraakt, geeft dat je dan een jagevoel? Dat betekent: dit is fijn en goed, je voelt je op je gemak. Of geeft het je een neegevoel? Onbehaaglijk, twijfel, niet willen. Zeg dan stop en vertel het aan iemand die je vertrouwt!

Macht en dwang

In het nieuws komen regelmatig berichten over kindermishandeling of seksueel misbruik langs. Gebruik dergelijke berichten om te praten over hoe kinderen soms gedwongen worden. Ze durven vaak niets te zeggen of verweren zich niet. Iemand die gedwongen wordt, is nooit schuldig. Eindig altijd met gesprek over wat een kind kan doen of zeggen als dit gebeurt. Vertel dat uw kind altijd bij u terecht kan.

Voor ouders onderling

- Hebt u wel eens een vermoeden gehad van seksueel misbruik in uw omgeving? Herkent u de signalen? En weet u wat u kunt doen? Zie hoofdstuk 4.

Les 7.7: Respect

Kernzin: Wat God heeft geschapen, verdient respect.

De les

De leerlingen spreken openlijk over goede omgang tussen jongens en meisjes en respectvol taalgebruik. Ze denken na over schuttingtaal en schuine moppen, vanuit Bijbelse waarden.

Gesprek met kinderen thuis

Schuttingtaal en schuine moppen

Leg uit dat u schuttingtaal of schuine moppen niet wilt horen en leg de regel goed uit. Laat uw kind eens uitleggen wat hij/zij weet over de betekenis van woorden, want vaak hebben ze het slechts van horen zegen.

Schuttingtaal zijn woorden of zinnen die met seksualiteit te maken hebben en die kinderen dan opschrijven op muren, deuren, schuttingen en dergelijke.

Bij een schuine mop gaat het om een zogenaamde grap die over seksualiteit gaat en waarmee het mooie dat God man en vrouw in de seksualiteit heeft gegeven, omlaag gehaald wordt.

Seksualiteit is mooi en goed

Leg opnieuw uit dat seksualiteit rein en zuiver is.

Seksualiteit zoals God het gemaakt en bedoeld heeft, als liefde tussen een man en zijn eigen vrouw is niet vies. Dat is juist mooi, zuiver en rein. Maar zodra de seks buiten het huwelijk iets voor spelletjes of voor grappen of plat plezier wordt, is het onkuis. God veroordeelt dan niet alleen de daden, maar ook de gedachten, de woorden, de verlangens en alles wat die onkuis, onreine begeerten opwekt. (Heidelbergse Catechismus vraag en antwoord 109)

Voor ouders onderling

- Merkt uw kind aan u dat u niet houdt van schuttingtaal en schuine moppen of reageert er u niet zo veel op?
- Welke regels hebben jullie thuis rondom schuttingtaal en schuine moppen?

