

Les 6: Je eigen lichaam en zelfbevrediging

Lesoverzicht

Lesdoelen:

- Kinderen zijn zich ervan bewust dat er speciale plekjes zijn op je lichaam waar je jezelf kan aanraken.
- Kinderen weten hoe je jezelf kunt bevredigen en dat dit een prettig gevoel kan geven.
- Kinderen weten dat zelfbevrediging normaal en niet ongezond is.
- Kinderen zijn zich ervan bewust dat er verschillende opvattingen bestaan over zelfbevrediging en dat iedereen hierin eigen keuzes kan maken.
- Kinderen weten dat masturberen in het openbaar niet wenselijk is en dat je jezelf geen pijn moet doen.

Werkvormen:

Basis

- **6.1. Woordweb**
Reflectie
Klassikaal (digi)
⌚ 10 min
- **6.2. E-mails**
Reflectie
Individueel
⌚ 30 min

Benodigheden:

- Basis
 - Kopieerblad 📄 15 (e-mails) (voor ieder kind)

Kinderboeken:

Ben jij ook op mij? Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2011.
Het puberboek. Sanderijn van der Doef, Ploegsma, 2008.
Seks en zo. Robie H. Harris, Gottmer Uitgevers Groep, 2010.



Lesinstructie



In groep 5 of 6 hebben jullie misschien al gehoord over prettige en minder prettige lichamelijke aanrakingen. Vandaag gaan we het hebben over plekje op je lichaam die een bijzonder prettig gevoel geven bij aanraking. Het is belangrijk om te weten welke plekje je prettig of fijn vindt om aan te raken.



Werkvormen

6.1 Woordweb

- Begin het gesprek met een brainstorm over verschillende manieren van aanraken. Toon hiervoor op het (digi)bord de volgende tekst 'Verschillende manieren van aanraken' (☐ 29).
- Laat kinderen met voorbeelden komen en schrijf ze op het bord. Mocht het nodig zijn, dan kunt u beginnen met het geven van een aantal voorbeelden om het denken van de kinderen te stimuleren (bijvoorbeeld: over je arm aaien, op je rug kriebelen, over je hand wrijven, duimzuigen, je wassen, je afdrogen, je insmeren, over een pijnlijke plek wrijven, je haren borstelen).
- Leg het volgende uit:

"Iemand kan zichzelf op allerlei verschillende plekken en manieren aanraken. De ene aanraking en plek voelt prettiger dan de andere. Niet iedereen vindt dezelfde aanrakingen fijn. Het is fijn om van je eigen lichaam te genieten en te leren welke aanrakingen je wel en niet fijn vindt. Het aanraken van je eigen piemel (met name de eikel) en het heen en weer schuiven van je voorhuid bij jongens, en het aanraken van de clitoris of vagina bij meisjes kan ook een heel fijn gevoel geven. Als je jezelf aanraakt en je krijgt hier een prettig en opgewonden gevoel bij, dan heet dit zelfbevrediging of masturbatie. Soms komt er ook vocht vrij. Heel veel mensen (jong en oud) doen het en niemand hoeft zich ervoor te schamen. Jongens/mannen doen het gemiddeld meer dan meisjes en vrouwen. Dat betekent overigens niet dat iedereen het moet doen. Het is belangrijk dat mensen het alleen doen als ze het zelf fijn vinden. Het is niet ongezond en je kunt er ook geen ziekte van krijgen. Het is wel privé en mensen doen het 't liefst als ze alleen zijn - in bed of onder de douche."
- Heeft iemand nog vragen over zelfbevrediging?

Tip:

Kinderen kunnen tijdens deze les met vragen komen over masturbatie, een vibrator of dildo. Wees hierop voorbereid. Geef eenvoudige antwoorden:

- Masturbatie is vrijen met jezelf, dan raak je je piemel of vagina aan en dit geeft een prettig gevoel.
- Een vibrator is een hulpmiddel dat mensen gebruiken bij het vrijen (met zichzelf), het geeft ze een prettig gevoel.
- Een dildo is ook een hulpmiddel dat gebruikt wordt tijdens het vrijen (met jezelf). Het is een soort namaak-piemel.

6.2 E-mails

- Laat de kinderen in groepjes van drie enkele e-mails op het kopieerblad (☐ 15) beantwoorden. Mochten kinderen het prettiger vinden om de e-mails individueel te beantwoorden, dan kan dat natuurlijk ook.
- Bespreek na afloop enkele antwoorden klassikaal. Stimuleer de andere kinderen om erop te reageren. Vragen:
 - Wie heeft een ander antwoord opgeschreven?
 - Waarom hebben jullie dit antwoord gekozen?
 - Wat vinden andere groepjes van dit antwoord?
 - Wat vinden jullie ervan dat er kinderen zijn die vragen stellen over dit onderwerp?
 - Wat vinden jullie ervan om een e-mail te sturen (naar bijvoorbeeld de *Hitkrant*) als je met een probleem zit?
 - Zijn er nog andere mogelijkheden om een antwoord op een vraag te krijgen? Waar zou jij informatie zoeken over seks?

Tip:

Dit onderwerp kan voor sommige kinderen een taboe-onderwerp zijn. Er zijn kinderen die vanwege hun geloof of hun cultuur helemaal niet over dit onderwerp mogen praten. Belangrijk is dan dat u als leerkracht wel duidelijk maakt dat zelfbevrediging iets is waar ze zich niet over hoeven te schamen of schuldig te voelen. Het is ook niet ongezond. Ze kunnen het zo vaak doen als zij prettig vinden zolang het niet in het openbaar is en ze zichzelf geen pijn doen.

Tip:

Er leven veel mythes over masturbatie. Het is van belang als leerkracht die te ontkrachten.



Afsluiting

“Iemand kan zichzelf op allerlei verschillende plekken aanraken, waarbij sommige plekken prettiger en fijner aanvoelen dan andere. Niet iedereen kent het eigen lichaam even goed. En niet iedereen vindt dezelfde aanrakingen fijn. Mensen hebben daarin hun eigen wensen en grenzen. Het is goed om van je eigen lichaam te genieten en te leren welke aanrakingen je wel en niet fijn vindt. Jezelf aanraken om een prettig gevoel te krijgen is iets natuurlijk en normaal, zolang je dat zelf wilt en je jezelf geen pijn doet.”

E-mails

E-mail 1:

Beste Hitkrant,

Ik ben een meisje van 12 jaar en ik heb pas geleden - toen ik in bad zat - ontdekt dat er tussen mijn benen een fijn plekje zit. Mijn moeder zegt dat ik er niet aan mag komen, omdat het vies is. Ik heb haar gevraagd waarom, maar kreeg geen antwoord. Wat moet ik nu?

Een wanhopige weegschaal

E-mail 2:

Beste Hitkrant,

Ik vind dat je zelf moet weten of je aan jezelf zit of niet. Ik wil het niet. Dat hoeft toch niet? Je leest en hoort er nu zo veel over, dat het wel lijkt alsof je abnormaal bent als je het niet doet. Wat vind jij?

E-mail 3:

Beste Hitkrant,

Mijn kleine broertje zit vaak aan zijn piemeltje te friemelen. Ik vind het raar en heb het hem verboden. Mijn moeder zegt dat ik hem met rust moet laten, dat het niet erg is. Maar volgens mij wordt hij dan oversekst. Is dat zo of heeft mijn moeder gelijk als ze zegt dat het niet erg is?

E-mail 4:

Beste Hitkrant,

Ik ben een jongen van twaalf jaar en heb gehoord dat je zaadjes (sperma) opraken als je te veel masturbeert. Als je ouder bent, heb je daardoor niet voldoende zaadcellen (sperma) om een vrouw zwanger te maken en kun je dus geen kinderen krijgen. Klopt dat?