

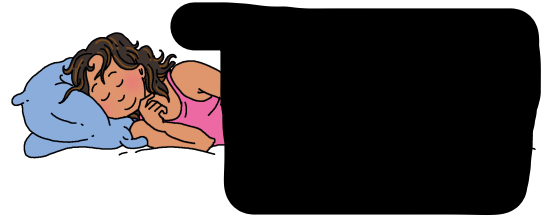
Je eigen lichaam

Groep 8

⌚ 50 min

Begrippen

Zelfbevrediging, masturbatie, privé, lichaam, seksualiteit, p[ro]b[lem], v[er]g[en], a[an]r[ake]n, v[er]g[en]



Benodigheden

- ✓ Werkblad 'Achtergrondinformatie masturbatie'
- ✓ Werkblad: 'Online hulp vragen'

Lesdoelen

- ▶ De leerlingen leren om respectvol met zichzelf en hun eigen lichaam om te gaan.
- ▶ De leerlingen zijn zich ervan bewust dat plekje's op hun lichaam prettig kunnen voelen om zelf aan te raken.
- ▶ De leerlingen kunnen uitleggen in welke situatie (bijvoorbeeld in het openbaar, of bij pijn) het aanraken van het geslachtsdeel niet wenselijk is.

Je eigen lichaam

Lichamelijke ontwikkeling en zelfbeeld

Aanrakingen kunnen heel fijn zijn, maar soms ook onprettig. Vandaag gaan we het hebben over plekjes op je lichaam die een prettig gevoel kunnen geven bij aanraking. Want als je weet wat je fijn vindt weet je ook beter wat je niet fijn vindt en kun je dit beter aangeven.

Verschillende manieren van aanraken

⌚ 10 min

Lees ter voorbereiding het werkblad 'Achtergrondinformatie masturbatie'.

In dit hoofdstuk ontdekken de leerlingen welke soorten aanrakingen ze al kennen en welke er nog meer zijn.

Dia

1

Je Eigen Lichaam

Start de les en lees de tekst samen met de leerlingen.

Vandaag gaan we het hebben over plekjes op je lichaam die een prettig gevoel kunnen geven als je deze zelf aanraakt. Want als je weet wat je fijn vindt weet je ook beter wat je niet fijn vindt en kun je dit beter aangeven.



Dia

2

Verschillende Manieren Van Aanraken
Vul Het Woordweb In

Begin met brainstormen over verschillende manieren van aanraken en het onderscheid tussen prettige en minder prettige aanrakingen.

Laat de leerlingen met voorbeelden komen en schrijf ze op het bord. Als het nodig is geef je eerst een paar voorbeelden, zoals over je arm aaien, op je rug kriebelen, over je hand wrijven, duimzuigen, je wassen, je afdrogen, je insmeren, over een pijnlijke plek wrijven of je haren borstelen. Maar ook knijpen, te hard wrijven, je stoten, zijn voorbeelden van aanrakingen die meestal niet fijn voelen. Bespreek met de leerlingen of iedereen dezelfde aanrakingen prettig of onprettig vindt en bespreek te verschillen. Bespreek ook waarom het belangrijk is om te weten wat je zelf wel en niet prettig vindt.

Aanrakingen

Dia

3

Wat Betekent Masturberen?

Laat de leerlingen het juiste antwoord kiezen en bespreek in de klas wat masturberen is.

Ook je geslachtsdeel kan een plekje zijn dat fijn voelt om aan te raken. Leg uit dat dat prima is en dat dat inderdaad een fijn gevoel kan geven, maar dat dit plekje privé is. En dat je dat alleen doet als je alleen bent. Het is voor veel mensen namelijk niet prettig als je aan je piemel of vulva zit waar anderen bij zijn. Daar hebben we dan ook regels voor.

Het aanraken van het geslachtsdeel om een fijn gevoel te krijgen noemen we ook wel zelfbevrediging of masturbatie.

Laat de leerlingen ook weten dat niet in alle gezinnen hier hetzelfde over wordt gedacht, soms mag het aanraken van het geslachtsdeel niet vanwege bijvoorbeeld geloofsovertuiging. Het is goed om dit, als dat van toepassing is, te vermelden.

Vertel de leerlingen ook dat niemand anders je piemel of vulva mag aanraken. En al helemaal geen volwassene, of iemand die je niet kent. Je bent de baas over je eigen lijf, dus jij beslist ook zelf wie jou wel en niet mag aanraken. Soms moet een ouder of de dokter je geslachtsdeel wel aanraken om je te verzorgen, maar dat is de enige uitzondering. Zij zullen je dan ook uitleggen waarom dat moet en wat ze gaan doen en aan je vragen of je dat oke vindt.

Masturberen is een ander woord voor zelfbevrediging.

Masturberen betekent angst hebben voor beren.

Masturberen is een ander woord voor piemel.

Stellingen over jezelf aanraken

⌚ 10 min

Wat is waar of niet waar over jezelf aanraken?

Dia

4

Bespreek De Stellingen
Is Het Waar Of Niet Waar?

Bespreek de stellingen op de volgende dia's. Er bestaan veen aantal mythes over het aanraken van het eigen geslachtsdeel. Maar er zijn ook religieuze en culturele verschillen in hoe men denkt over het aanraken van het eigen geslachtsdeel. Het is goed om dit met de leerlingen te bespreken.



Dia

5

Alleen Jongens Masturberen

Bespreek de stelling met de leerlingen.

Als het gaat om ervaring met masturbatie is het verschil tussen jongens en meiden wel groot. Onder 13- tot en met 15-jarigen heeft bijvoorbeeld 61% van de jongens weleens gemasturbeerd, tegenover 21% van de meiden. Maar meiden masturberen ook.

waar

niet waar

Dia

6

Van Masturbatie Kun Je Ziek Worden

Bespreek de stelling met de leerlingen.

Nee, in het algemeen kun je van masturberen niet ziek worden. Mensen die masturberen, doen dit omdat het ze een lekker gevoel geeft. Het hoort dus ook geen pijn te doen.

 waar niet waar

Dia

7

Masturberen Is Verslavend

Bespreek de stelling met de leerlingen.

Nee, over het algemeen is masturberen niet verslavend. Pas als iemand zoveel masturbeert dat dit invloed heeft op de dagelijkse activiteit spreek je van verslaving. Het is dus belangrijk om respectvol met jezelf en je eigen lichaam om te gaan.

 waar niet waar

Dia

8

Over Jezelf Aanraken Zijn Bepaalde Regels

Bespreek de stelling met de leerlingen.

Ja, het aanraken van het geslachtsdeel is prive. Als je dat doet, doe je dat alleen wanneer je alleen bent. Het is voor mensen namelijk niet prettig als je aan je piemel of vulva zit waar anderen bij zijn. Daar hebben we dan ook regels voor. Dit doe je dus niet waar anderen bij zijn.

Ook hoort het geen pijn te doen. Je doet het alleen als je dat zelf wil. Niet iedereen masturbeert of nog niet en dat is ook oke.

 waar niet waar

Dia

9

In Verschillende Culturen En Religies Wordt Verschillend Gedacht Over Masturbatie

Bespreek de stelling met de leerlingen.

Dat klopt. In sommige culturen en religies vindt men dat je niet op een seksuele manier aan je geslachtsdeel hoort te komen. Daar zijn binnen verschillende culturen en religies verschillende regels voor. Anderen vinden juist dat het aanraken van het geslachtsdeel ook hoort bij het ontdekken wat je zelf wel en niet prettig vindt. Iedereen denkt er dus anders over.

 waar niet waar

Dia

10

Een Volwassene Mag Nooit Jouw Geslachtsdeel Aanraken

Bespreek de stelling met de leerlingen.

Vertel de leerlingen dat nooit niemand anders je piemel of vulva mag aanraken als jij dat niet wil. En al helemaal geen volwassene, of iemand die je niet kent. Dat is zelfs strafbaar en als dat gebeurt mag je dit altijd vertellen aan iemand die je vertrouwd, ookal zegt diegene dat dat niet mag.

Jij bent de baas over je eigen lijf, dus jij beslist ook zelf wie jou wel en niet mag aanraken. Soms moet een ouder of de dokter je geslachtsdeel wel aanraken om je te verzorgen, maar dat is de enige uitzondering. Zij zullen je dan ook uitleggen waarom dat moet en wat ze gaan doen en aan je vragen of je dat oke vindt.

waar

niet waar

De dokter Corrie show - zelfbevrediging

⌚ 30 min

De dokter Corrie show over zelfbevrediging.

Dia

11

De Dokter Corrie Show: Zelfbevrediging

Dokter Corrie behandelt in haar show het onderwerp masturbatie of zelfbevrediging. Bekijk de show in de klas (21:14 minuten).

Bespreek het filmpje na afloop na. Je kunt daarbij gebruik maken van de stellingen die hiervoor zijn genoemd (onderdeel 'Bespreek de stellingen').

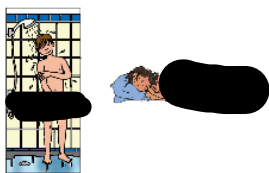


Dia

12

Wat Hebben We Deze Les Besproken?

Sluit de les af: Je kunt jezelf op allerlei verschillende plekken aanraken, waarbij sommige plekken prettiger 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. Jezelf aanraken om een prettig gevoel te krijgen is iets natuurlijk en normaal, zolang je dat zelf wilt en je jezelf geen pijn doet. Het is niet ongezond of schadelijk. Het is wel privé, dus doe het alleen als je alleen bent. En een volwassene mag jouw geslachtsdeel nooit zomaar aanraken, dat is zelfs strafbaar.



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. Door je eigen lichaam te leren kennen weet je welke aanrakingen je wel en niet fijn vindt. Jezelf aanraken om een prettig gevoel te krijgen is oke, zolang je dat zelf wilt en je jezelf geen pijn doet. Het is niet ongezond of schadelijk. Het is wel privé, dus doe het alleen als je alleen bent. In sommige gezinnen wordt hier anders over gedacht, soms mag het aanraken van het geslachtsdeel niet vanwege bijvoorbeeld geloofsovertuiging. Het is goed om dat, als dat van toepassing is, te vermelden.

Ook is het belangrijk om te vermelden dat een volwassene nooit aan het geslachtsdeel van een kind mag komen.

Tip 1

Dit onderwerp kan voor sommige kinderen taboe zijn. Er zijn leerlingen die vanwege hun geloof of cultuur helemaal niet over dit onderwerp mogen praten. Belangrijk is dan dat je als leerkracht wel duidelijk maakt dat zelfbevrediging iets is waar ze zich niet over hoeven te schamen of schuldig voelen.

Tip 2

Leerlingen kunnen tijdens deze les met vragen komen over een vibrator of dildo. Het is slim om je hierop voor te bereiden.

Tip 3

Het is mogelijk dat kinderen porno ter sprake brengen. Bij de les 'Internet en social media' van groep 8 wordt daar ook op ingegaan. Je kunt uitleggen dat sommige mensen het spannend vinden om naar porno te kijken – filmpjes waarin mensen seks hebben met elkaar – te kijken als ze zichzelf bevredigen. Dit is minder geschikt voor kinderen en het kan ze afschrikken.