

Liseloth Eevers

JOUW GRENZEN, JOUW KRACHT

Relationele en seksuele vorming op school

Liseloth Eevers
Jouw grenzen, jouw kracht
Relationele en seksuele vorming op school
Gompel&Svacina
2026

248 blz. – 17 x 22 cm
ISBN 978-94-6371-590-4
D/2025/14.401/50
NUR 840/865/766

© 2026 Liseloth Eevers en Gompel&Svacina

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur en van de uitgever.

Al het mogelijke werd gedaan om de informatie in dit boek zo juist en actueel te maken als kan. Auteur of uitgever kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld voor mogelijke nadelen die lezers door eventuele onvolkomenheden in het boek zouden ondervinden.

Gompel&Svacina bv
Uitgevers

Timmerwerfstraat 40, B-2000 Antwerpen, info@gompel-svacina.be
Rietveldenweg 60, NL-5222 AS 's-Hertogenbosch, info@gompel-svacina.nl
www.gompel-svacina.eu

Inhoud

Woord vooraf	9
--------------	---

DEEL 1

FUNDAMENT EN URGENTIE	11
------------------------------	----

Inleiding	13
-----------	----

HOOFDSTUK 1

Waarom dit boek belangrijk is	17
-------------------------------	----

HOOFDSTUK 2

Wat is relationele en seksuele vorming?	27
---	----

1. Definitie en brede kijk: van anatomie tot empowerment – meer dan bloemetjes en bijtjes	27
2. Ontwikkeling van seksualiteit en relaties bij jongeren	33
2.1. Seksuele ontwikkeling bij jongeren	34
2.2. Relationele ontwikkeling bij jongeren	37
2.3. Gender en seksuele oriëntatie bij jongeren	40
2.4. Invloeden van buitenaf	42
2.5. Uitdagingen en risico's	49

HOOFDSTUK 3

Doelen van relationele en seksuele vorming 53

1. Cognitieve doelen 54
2. Affectieve doelen 124
3. Psychomotorische doelen 162

DEEL 2**DREPELS EN DYNAMIEKEN IN DE KLAS** 187

HOOFDSTUK 4

Schaamte bij leerlingen 189

HOOFDSTUK 5

Schaamte en terughoudendheid bij leraren 197

HOOFDSTUK 6

Hoe het gesprek starten in de klas? 203

1. Creëer een veilige en respectvolle sfeer 204
2. Kies een laagdrempelige insteek 206
3. Gebruik van interactieve werkvormen 207
4. Omgaan met ongemakkelijke momenten 209
5. Jouw rol als leraar 210
6. Praktische voorbereiding 212

DEEL 3**NAAR EEN KRACHTIGE RELATIONELE EN SEKSUELE VORMING 215**

HOOFDSTUK 7

Bouwstenen voor sterke relationele en seksuele vorming 217

HOOFDSTUK 8

Integratie van relationele en seksuele vorming op school 221

HOOFDSTUK 9

En wat als het misgaat? 231

1. Herkennen van signalen 231
2. Wat kan jij doen als leraar? 232
3. Zelfzorg voor leraren 235

Slotwoord 237**Bijlagen 239**

1. Werkblad 'Mijn levenslijn' 239
2. De verschillende contraceptiemethoden 241

Onderbouwing en inspiratie 243

Woord vooraf

Relationele en seksuele vorming is een essentieel onderdeel van het schoolleven, maar kan soms spannend of onzeker voelen. Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor jou als leraar: met praktische handvatten om op een realistische en haalbare manier ruimte te maken voor gesprekken over relaties, grenzen, seksuele gezondheid en diversiteit. Maar ook buiten de klas is dit boek waardevol. Ouders, opvoeders, jeugdwerkers of hulpverleners vinden hier taal en ideeën om met jongeren in gesprek te gaan over thema's die soms lastig lijken, maar juist zo belangrijk zijn. In dit boek wordt vaak gesproken over leraren, maar lees gerust ouders, begeleiders of jeugdwerkers in de plaats; de tips werken evengoed buiten de klas.

Ik ben Liseloth Eevers, pediatriesch verpleegkundige en leraar in het secundair onderwijs, met een specialisatie in internationale geneeskunde. In mijn werk op de PICU (pediatrische intensieve zorgen) en in de klas heb ik vaak gezien hoe belangrijk het is dat jongeren betrouwbare informatie en begeleiding krijgen over relaties, grenzen en seksualiteit. Samen met jullie – leraren, ouders, jongeren en collega's – wil ik werken aan een veilige, inclusieve omgeving waarin onderwerpen als seksuele gezondheid en consent bespreekbaar zijn.

Gesprekken met jongeren, binnen en buiten de klas, lieten mij keer op keer zien hoe groot de impact van een leraar of begeleider kan zijn als vertrouwenspersoon. Dit boek is geschreven vanuit die ervaring: het biedt praktische tools om jongeren op een authentieke, respectvolle en veilige manier te ondersteunen, en om relationele en seksuele vorming op een natuurlijke manier te verweven in de klas en daarbuiten.

Dit boek kan op verschillende manieren gelezen worden. Je kan het hoofdstuk per hoofdstuk doornemen, van begin tot einde, maar evengoed verschillende hoofdstukken door elkaar lezen, afhankelijk van je eigen noden, interesses en de leerdoelen van jezelf en je klas. Zo kan je starten bij de leerdoelen of bij één specifiek leerdoel, en vervolgens vooruitbladeren naar het hoofdstuk over hoe je het gesprek in de klas op gang brengt. Je kan ook vanuit de klaspraktijk vertrekken: een leerdoel uitwerken met je leerlingen en daarna teruggrijpen naar het hoofdstuk over schaamte, bij jezelf of bij je leerlingen. Wanneer je te maken krijgt met een leerling die grensoverschrijdend gedrag of seksueel geweld heeft meegemaakt, kan het hoofdstuk 'Wat als het misgaat?' houvast bieden. Lees en herlees dit boek daarom in de volgorde die en op het moment dat voor jou het meest passend is.

DEEL 1

Fundament en urgentie



Inleiding

Relationele en seksuele vorming is een essentieel onderdeel van het onderwijs en omvat meer dan enkel anatomische kennis. Het gaat daarnaast om het ontwikkelen van vaardigheden en attitudes die jongeren ondersteunen in het aangaan van gezonde, respectvolle en veilige relaties. Dit boek is specifiek ontworpen om thema's als grenzen, wederzijdse toestemming en het voorkomen van seksueel grensoverschrijdend gedrag centraal te stellen en zal inzoomen op de situatie in Vlaanderen en Nederland.

In de huidige Vlaamse onderwijspraktijk wordt relationele en seksuele vorming (RSV) wel opgenomen in de nieuwe minimumdoelen, die sinds 2025 de vroegere eindtermen vervangen. Toch blijft de feitelijke invulling in vele scholen sterk biologisch geïntereerd, met nadruk op de anatomie en fysiologie van het voortplantingsstelsel. Cruciale relationele thema's, zoals seksuele integriteit, diversiteit en wederkerigheid, worden vaak slechts summier behandeld, zeker in de tweede en derde graad van het secundair onderwijs, waar de minimumdoelen vaag en ruim geformuleerd zijn. Bij onze noorderburen, in Nederland, zien we een gelijkaardige situatie. Relationele en seksuele vorming is wettelijk verplicht op scholen, al verschilt de mate van verplichting per onderwijsniveau. Sinds 2012 zijn scholen, op grond van de wet op het primair onderwijs (WPO) en de wet op het voortgezet onderwijs (WVO), verplicht om structureel aandacht te besteden aan seksualiteit en seksuele diversiteit. Daarmee wil de Nederlandse overheid waarborgen dat jongeren opgroeien met kennis en vaardigheden die bijdragen aan respectvolle, gelijkwaardige en gezonde relaties. De situatie in Nederland ziet er uit als volgt: we vinden een volledige verplichting van RSV in het basisonderwijs. Scholen moeten structureel aandacht besteden aan thema's zoals relaties, weerbaarheid, grenzen en diversiteit. Dit is onderdeel

van het bredere burgerschapsonderwijs. Net zoals in België bestaat er geen apart vak voor relationele en seksuele vorming. Scholen hebben de vrijheid zelf te bepalen hoe ze deze onderwerpen integreren, bijvoorbeeld binnen lessen levensbeschouwing, wereldoriëntatie of sociaal-emotionele ontwikkeling. In het voortgezet onderwijs zien we een verplichting in de onderbouw (voor de lezers uit België: klas 1 tot en met 3). Er wordt expliciet aandacht besteed aan seksualiteit en seksuele diversiteit, vaak binnen vakken als biologie, maatschappijleer of tijdens mentoruren. Voor de bovenbouw (klas 4 tot en met 6) is RSV niet verplicht. Echter, wel sterk aangeraden door organisaties zoals Rutgers en Soa Aids Nederland. Sinds 2023 werkt het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap aan een herziening van de kerndoelen voor het basis- en voortgezet onderwijs en dit met een duidelijk doel: vastleggen wat relationele en seksuele vorming precies moet omvatten. Nieuwe accenten liggen op onderwerpen zoals consent, online gedrag, genderdiversiteit en positieve seksualiteit. Net zoals in België verschuift daarmee de focus van een puur risicogerichte benadering (zoals het voorkomen van soa's of een ongewenste zwangerschap) naar een positieve en inclusieve vorm van relationele en seksuele vorming.

Dit boek speelt in op de nood aan een meer holistische benadering van RSV, waarbij expliciet aandacht wordt besteed aan toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid en de impact van relationeel en seksueel gedrag. Het doel is: het creëren van een positieve en inclusieve vorm van relationele en seksuele vorming. Eén waarin plezier, autonomie, respect en diversiteit centraal staan. RSV is meer dan alleen kennisoverdracht. Het is een essentieel onderdeel van de persoonlijke en sociale ontwikkeling van alle jongeren. De inhoud is gebaseerd op onderzoek naar de behoeften en ervaringen van jongeren, met oog voor de effectiviteit. Door cognitieve, affectieve en psychomotorische leerdoelen te integreren, biedt het een compleet kader waarin theoretische concepten gekoppeld worden aan praktische werkvormen zoals rollenspelen, casussen en interactieve oefeningen. Als leraar behoud je de flexibiliteit om deze methoden af te stemmen op de context en noden van jouw klas.

Dit boek biedt niet alleen waardevolle inzichten en praktische tools voor leerlingen binnen het reguliere secundaire onderwijs maar is ook relevant als concrete leidraad in lerarenopleidingen en navormingen rond relationele en seksuele vorming. De specifieke behoeften en ervaringen van jongeren verschillen afhankelijk van hun ontwikkelingsfase. Als leraar word je aangemoedigd om flexibel te zijn in je aanpak en om de inhoud en methoden uit dit boek aan te passen aan de individuele leerbehoeften van jouw klas. Op deze manier kan een brede relationele en seksuele vorming effectief worden geïntegreerd in het curriculum van alle leerjaren. Hierdoor worden de seksuele gezondheid en het welzijn van elke jongere bevorderd.

Dit boek is een waardevolle bron voor leraren die streven naar een inclusieve, respectvolle en effectieve relationele en seksuele vorming voor jongeren. Het is opgesteld met als doel jou als leraar te ondersteunen bij het aanpakken van de uitdagingen en vragen die deze fase van de ontwikkeling met zich meebrengt. De inhoud is opgesteld met als uitgangspunt de behoeften en ervaringen van jongeren, maar ook de inzichten en expertise van leraren en professionals in het veld van relationele en seksuele vorming. Hoewel het een waardevolle en uitgebalanceerde richtingaanwijzer probeert te zijn die aansluit op de specifieke behoeften van de doelgroep, moet worden opgemerkt dat het niet is ontwikkeld volgens de richtlijnen van de overheid. In plaats daarvan is het ontstaan uit een bottom-up benadering, gebaseerd op praktijkervaring en de actuele behoeften binnen het onderwijsveld en de samenleving.

Een volledig overzicht van de gebruikte bronnen en literatuur vind je achteraan in dit boek. Deze kun je gebruiken ter verdieping of als inspiratie voor eigen lessen.