

Lesbrief clitoris

middelbaar
beroepsonderwijs

In deze lesbrief leer je over de clitoris en hoe je de 3D clitoris kunt gebruiken in het mbo.

Waarom is voorlichting over de clitoris belangrijk?

Voor je ligt een 3D clitoris. De clitoris (ook wel “klit” of “clit” genoemd) is een belangrijk onderdeel van het geslachtsorgaan van de vrouw* en speelt een grote rol bij (vrouwelijke) seksualiteit en seksueel plezier.

**Niet alle vrouwen hebben een clitoris. Er zijn ook mensen met andere genders die wèl een clitoris kunnen hebben, zoals een non-binair persoon of een trans man.*

SOAIDS
Nederland

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

Een reden om studenten informatie over de clitoris te geven is dat de clitoris (en niet de vagina) erg belangrijk is voor de seksuele opwindning en het genot van vrouwen. Daarnaast is de clitoris in tegenstelling tot de penis veel minder zichtbaar. Studenten moeten weten dat de clitoris bestaat, waar ze ligt, hoe de clitoris eruit ziet, en wat haar functie is, zodat vrouwen plezierige seksuele ervaringen kunnen hebben en hun (latere) eventuele partners ook weten hoe ze haar dat moeten geven.

Een onderdeel van complete seksuele vorming is dat jongeren leren over de geslachtsdelen. Het is belangrijk om de studenten gelijke informatie te geven over de penis en de vulva. Bij het bespreken van de geslachtsdelen en de verschillende onderdelen hoort dus ook uitleg over de clitoris.

Deze lesbrief is bedoeld als aanvulling op een les over de geslachtsdelen. In de lesbrief wordt dan ook verwezen naar bestaande lessen uit de erkende lespakketten.

Lesgeven over de clitoris

In deze lesbrief vind je informatie over de clitoris, de functie daarvan en tips hoe je hier (met de 3D clitoris) les over kunt geven. Mocht je dit thema te specifiek of expliciet vinden, dan kun je mogelijk wel feitelijke informatie uit de tekst hieronder verwerken in de lessen seksuele vorming die je gewend bent te geven.

Het is belangrijk dat je zelf een inschatting maakt van het niveau van de klas en de hoeveelheid informatie die je de studenten geeft. Mogelijk hebben studenten al les gehad over de geslachtsdelen en is hierin de clitoris ook al kort besproken. Dan is de informatie die in deze lesbrief staat een goede aanvulling.

Mochten de studenten nog geen informatie gekregen hebben over de geslachtsdelen, dan is het aan te raden om dat eerst te doen. Wat in de les besproken kan worden zijn alle onderdelen

van de geslachtsdelen van de man en de vrouw (zoals penis, scrotum, eikel, vulva, vulvalippen en vagina) en de functie van de verschillende onderdelen. Bij het bespreken van de clitoris kun je de informatie uit deze lesbrief gebruiken.

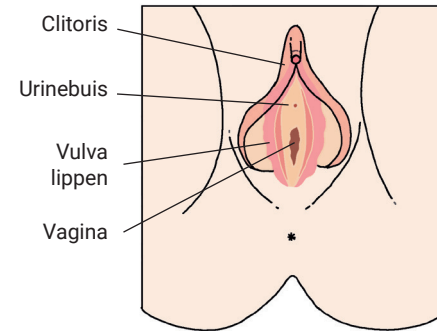
In de lesbrief worden lessuggesties gedaan, maar je kunt de lesstof ook in je eigen woorden vertellen.

Omdat de clitoris voor het grootste gedeelte in het lichaam zit, is het nuttig om tijdens de uitleg het 3D model van de clitoris te gebruiken. Op deze manier weten de studenten beter hoe de clitoris er in het echt uitziet.

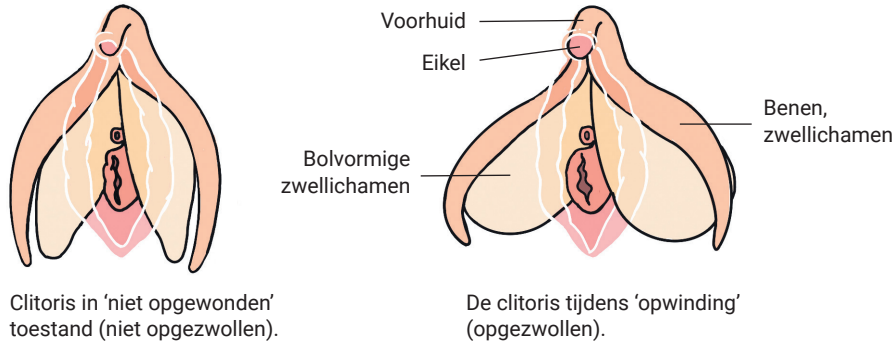
Het meegeleverde 3D model is van (een relatief kleine) clitoris in niet opgewonden toestand. Hoe groot de clitoris is, verschilt per persoon. In werkelijkheid kunnen de vier zwellichamen langer en/of groter zijn. Ook de grootte van de eikel van de clitoris kan per vrouw verschillen. Elke clitoris is dus anders en uniek.

Wat is de clitoris?

De clitoris is een onderdeel van het uitwendige vrouwelijk geslachtsorgaan. Het vrouwelijk geslachtsorgaan bestaat uit de vulva met vulvalippen (we gebruiken hier niet de term schaamlippen, vanwege een negatieve bijklank, het is niets om je voor te schamen), de clitoris, de uitgang van de urinebuis en de ingang van de vagina. Waar de binnenste vulvalippen aan de bovenkant van de vulva bij elkaar komen, bevindt zich de eikel (glans), dit is het uiteinde van de buitenkant van de clitoris. Die is ongeveer zo groot als een erwt en bevat wel 10.000 zenuwuiteinden.



De eikel van de clitoris is te vergelijken met de eikel van de penis. Over de eikel van de clitoris zit een huidplooi, de voorhuid (capuchon), ter bescherming van de clitoris, net als (bij onbesneden jongens en mannen) de voorhuid bij de eikel van de penis.



De hele clitoris is een zwellichaam en is veel groter dan alleen het knopje aan de buitenkant. De rest zit in het lichaam en kun je met het blote oog niet zien. De clitoris is zo'n 10 - 15 cm lang (de lengte varieert in grootte, net zoals bij de penis). Het grootste deel van de clitoris zit dus aan de binnenkant van het lichaam. Verborgen achter de vulvalippen en rondom de ingang van de vagina bevinden zich de zwellichamen van de clitoris.

Binnen in het lichaam splitst de clitoris zich in twee zwellichamen, de benen (crura) en de bolvormige zwellichamen (bulbi), die in opgewonden toestand fungeren als kussentjes (en dan de plasbuis en de vagina beschermen).

De clitoris en seksuele opwinding

De clitoris is de meest gevoelige seksuele plek bij vrouwen en is daarom belangrijk als het gaat over seks en seksuele opwinding.

Als de clitoris op een prettige manier aangeraakt wordt, en bij seksuele opwinding, zwelt de clitoris op doordat de zwellichamen zich vullen met bloed (net zoals de zwellichamen in de penis, wanneer deze stijf wordt). Ook de wand van de vagina, de plasbuis en de vulvalippen zwellen op door toevoer van bloed. Hierdoor worden de vagina en de vulva vochtig.

Doordat de vulva vochtig wordt, is het makkelijker en prettiger om een penis (of iets anders) in de vagina te krijgen. Een voorwaarde voor plezierige (en pijnloze) penis-in-vagina seks is dan ook een gezwollen clitoris (net als bij een man een stijve penis). Bij voldoende opwinding doet vrijen (en inbrengen van een vinger of penis) dan ook geen pijn.

Bij langer stimuleren van de clitoris op een prettige manier kunnen vrouwen een orgasme krijgen. Dat werkt alleen als zij opgewonden zijn/zijn hebben in seks. Voor een orgasme is het niet nodig dat een penis in de vagina zit, het kan wel een fijn gevoel geven.

Voordat je de klas de 3D clitoris laat zien, stel je de studenten een aantal vragen:

1. Wie weet wat een clitoris is?
2. Wie kan uitleggen wat de clitoris is en welke functie het heeft?
3. Hoe groot denk je dat de clitoris is?
4. Laat de studenten nadenken over de grootte en de vorm van de clitoris en vraag hen eventueel op het bord of op een blaadje de clitoris te tekenen.

Na het beantwoorden van de vragen:

- Laat de 3D clitoris zien en vertel de klas over de werking van de clitoris. Hiervoor kun je de feiten en weetjes uit deze lesbrief gebruiken.
- Laat de clitoris aan het einde van de uitleg de klas rond gaan en geef gelegenheid aan de studenten om vragen te stellen.

En vergeet niet in dezelfde les ook uitleg van de penis te geven!

Wist je dat...?

- ...de clitoris, net als de penis, op kan zwellen? Dat noemen we dan een 'erectie' van de clitoris.
- ...de clitoris van kleur kan veranderen? In 'gewone' toestand is de kleur van de clitoris bij iedereen een ander soort vleeskleurig roze. Als deze opgezwollen is, is de kleur donkerder.
- ...de clitoris het enige lichaamsdeel is waarbij het hebben van fijne seks de enige functie is?
- ...de clitoris er bij iedereen anders uitziet? Net als alle andere lichaamsdelen kan de clitoris verschillen in vorm en grootte, zowel van het zichtbare/voelbare deel als dat wat binnenin het lichaam zit. Bij de een ligt de clitoris wat meer verscholen dan bij de ander.

En wist je dat...?

- ...vrouwen alleen door stimulatie van de clitoris klaarkomen? De meeste vrouwen komen klaar door stimulatie van de eikel van de clitoris. Sommige (25%) vrouwen komen ook klaar bij penetratie, echter komt dat dan ook doordat de clitoris (van binnen) wordt gestimuleerd.
- ...de clitoris vergelijkbaar is met de zwellichamen van de penis en uit hetzelfde sponsachtige weefsel bestaat?
- ...de eikel van de clitoris gevoeliger is dan de eikel van de penis, omdat dezelfde zenuwuiteinden op een veel kleiner oppervlak zitten?

- ...het opzwellen van de clitoris en vochtig worden van de vagina ook kan gebeuren als lichamelijke reactie, als een vrouw geen zin heeft in seks of daar nog niet aan toe is? Dan is het puur een lichamelijke reactie. Net zoals een man ook een erectie kan krijgen zonder opwinding te voelen, maar als pure lichamelijke reactie op stimulatie.
- ...het woord clitoris op twee verschillende manieren wordt uitgesproken? De een legt bij het uitspreken van het woord de klemtoon op de i, clítoris. De ander legt de klemtoon op de o, cli-tóris. De Van Dale (het woordenboek) zegt dat het cli-to-ris is, met de klemtoon op de i. Wil je het dus correct uitspreken dan is het clítoris (maar als je clitóris zegt weet iedereen ook wat je bedoelt).

Beschikbare lessen waarbij de 3D clitoris kan worden ingezet:

Lang Leve de Liefde mbo

Les: Je lijf en zo.

Lang Leve de Liefde mbo entree

Les: Het lichaam en vruchtbaarheid.

Lang Leve de Liefde mbo-digilessen

Les: Liefde, relaties en seks.

Of bij andere relevante erkende lesmaterialen of interventies zoals Girls' Talk, Make a Move, Les(s) & More en Love & Sense.