

# Lesbrief clitoris

voortgezet  
speciaal onderwijs

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

## 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

Het VSO kent verschillende clusters en het is daarom van belang om te onderzoeken hoe je de 3D clitoris kunt inzetten. De leerlingen binnen het VSO hebben baat bij expliciete uitleg, dus ook als het over de geslachtsorganen en in dit geval de vulva, de vagina, het plasgaatje en de clitoris gaat. Leerlingen in het VSO hebben ook baat bij herhaling, het kan daarom wenselijk zijn om lessen uit SO groep 7-8 te herhalen.

Een reden om leerlingen informatie over de clitoris te geven, is dat de clitoris erg belangrijk is voor de seksuele opwinding en het genot van vrouwen. Bovendien is de clitoris, in tegenstelling tot de piemel bij jongens, veel minder zichtbaar. Leerlingen moeten weten dat de clitoris bestaat, waar ze ligt, hoe de clitoris eruit ziet, en wat haar functie is, zodat vrouwen (later) plezierige seksuele ervaringen kunnen hebben.

Een onderdeel van complete seksuele vorming is dat kinderen leren over de geslachtsdelen. Het is belangrijk om leerlingen gelijke informatie te geven over de piemel en de vulva.

Bij het bespreken van de geslachtsdelen en de verschillende onderdelen hoort dus ook uitleg over de clitoris. Deze lesbrieven zijn bedoeld als aanvulling op een les over de geslachtsdelen. In de lesbrieven wordt dan ook verwezen naar bestaande lessen uit 'Lang Leve de Liefde VSO'.

**TIP: Het boek 'Lekker in je Lijf', van Esther van der Steeg is een boek waarin duidelijk wordt uitgelegd hoe de geslachtsdelen werken. Dit boek is in normale leesvorm te verkrijgen maar ook in grootletterschrift voor leerlingen met een visuele beperking. Tevens is het geschikt voor andere clusters binnen het VSO.**

## 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 te expliciet vinden, dan kun je mogelijk wel feitelijke informatie uit de tekst 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 leerlingen geeft. Mogelijk hebben de leerlingen 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.

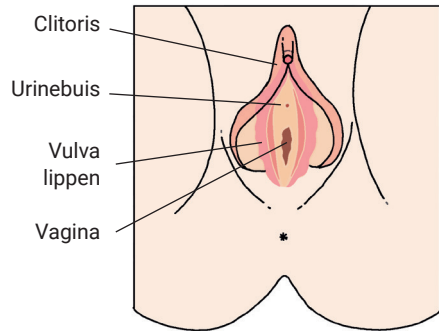
Het is dus belangrijk informatie te geven over de clitoris, en haar functie (seksueel genot) te benoemen. Als docent in het VSO kun je afwegen of jouw leerlingen toe zijn aan informatie over de clitoris. Het is hierbij belangrijk om af te wegen of jouw

leerlingen de koppeling kunnen maken tussen de 3D clitoris en hun eigen lijf. Snappen de leerlingen, na het zien van de 3D clitoris, dat de meiden in de klas er ook een hebben? Een afbeelding, foto of kunstvulva kan helpen bij het maken van deze koppeling.

De clitoris is meer dan een knopje. Je kan hen hier ook wijzen op de plek van de eikel van de clitoris, en vertellen dat stimulatie van deze plek fijn kan aanvoelen. In het VSO kan het belangrijk zijn om zo concreet mogelijk te vertellen hoe de clitoris gestimuleerd kan worden.

Omdat de clitoris voor een groot gedeelte verborgen is in het lichaam, kan het voor sommige leerlingen in het VSO lastig zijn te begrijpen waar de clitoris zich in het lichaam bevindt. Als leerlingen dit begrip hebben, kan het 3D model gebruikt worden in de les. De leerlingen krijgen dan een beter beeld van hoe de clitoris eruit ziet.

Het meegeleverde 3D model is van een (relatief kleine) clitoris, in niet opgewonden toestand. Dit is voor zowel de jongens als de meiden belangrijk. Hoe groot de clitoris is, verschilt van vrouw tot vrouw. 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.

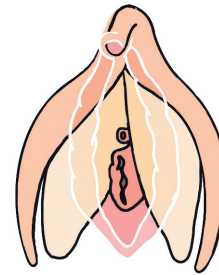


### Wat is de clitoris?

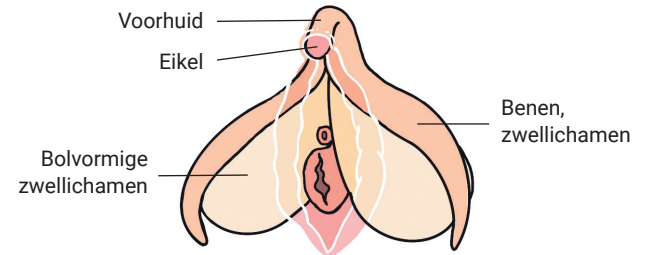
De clitoris is een onderdeel van het uitwendige geslachtsorgaan van de vrouw. Het geslachtsorgaan van de vrouw bestaat uit de vulva met vulvalippen (we gebruiken hier niet de term schaamlippen, vanwege een negatieve bijklank, het is niets om je voor te schamen),

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. De eikel 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 piemel. 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 aan de buitenkant van het lichaam niet zien.



Clitoris in 'niet opgewonden' toestand (niet opgezwollen).



De clitoris tijdens 'opwinding' (opgezwollen).

De clitoris is zo'n 10 - 15cm lang (de lengte varieert in grootte net als de piemel bij mannen).

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, 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 piemel wanneer de piemel 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 piemel (of iets anders) in de vagina te krijgen. Een voorwaarde voor plezierige (en pijnloze) piemel-in-vagina seks is dan ook een gezwollen clitoris (net als bij een man een stijve piemel).

Bij voldoende opwinding doet vrijen (en inbrengen van een vinger of piemel) dan ook geen pijn. Bij langer stimuleren van de clitoris op een prettige manier kunnen vrouwen een orgasme krijgen. Dat werkt natuurlijk alleen als zij opgewonden zijn/zijn hebben in seks. Voor een orgasme is het niet nodig dat een piemel in de vagina zit, het kan wel een fijn gevoel geven.

**Voordat je de klas de 3D clitoris laat zien**, is het belangrijk dat jij als docent inschat of je klas of jouw leerlingen deze informatie kunnen vertalen naar hun eigen lichaam of naar het lichaam van de meiden in de klas. Soms kan het helpen om te starten met leerlingen te vragen wat het verschil is tussen meiden- en jongensondergoed. Zo leren ze wederom dat de vrouw een vulva heeft en de man een piemel.

Kinderen in het VSO hebben belang bij herhaling. Stel je leerlingen bijvoorbeeld de volgende vragen:

1. Wie weet wat een vulva is?
2. Wie weet wat de vagina is?
3. Wie weet wat het plasgaatje is?
4. Wie weet wat een clitoris is?

Vervolgens kun je verder met de clitoris:

1. Wie weet wat een clitoris is?
2. Wie kan vertellen waar de clitoris zit?
3. Wie kan uitleggen wat de clitoris is en wat het doet?
4. Hoe groot is de clitoris?

#### Na het beantwoorden van de vragen:

- Laat de 3D clitoris zien en laat het de leerlingen voelen. Hiervoor kun je de feiten en weetjes uit deze lesbrieff gebruiken.
- Laat de clitoris aan het einde van de uitleg de klas rond gaan en geef gelegenheid aan de leerlingen om vragen te stellen.

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

#### Wist je dat...?

- ...de clitoris, net als de piemel, op kan zwellen/dikker kan worden? 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. Laat deze kleuren zien of omschrijf de kleuren.
- ... de clitoris het enige lichaamsdeel is waarbij het hebben van fijne seks de enige functie is?
- ...de clitoris er bij iedereen anders uitziet? Misschien heb je hier extra uitleg bij nodig. Vertel dit dan stapsgewijs. Herhaling kan hierbij ook nodig zijn:
  - *De clitoris kan verschillende vormen hebben.*
  - *De clitoris kan verschillende grootte hebben.*

- *De clitoris kan aan de buitenkant anders voelen en eruit zien.*
- *De clitoris kan aan de binnenkant anders aanvoelen.*
- *Je kunt de clitoris vergelijken met de piemel die er ook bij iedereen anders uitziet.*
- *Geef als tip om thuis met een spiegeltje op hun kamer dit te bekijken.*

- ...vrouwen alleen door stimulatie van de clitoris klaarkomen? Leg uit wat stimulatie is of gebruik er andere termen/ praktische voorbeelden voor. Bijvoorbeeld als de clitoris zachtjes gestreeld wordt, en de vrouw vindt het fijn, dan kan zij klaarkomen. Meiden kunnen dat bij zichzelf doen, en als je het samen wil kan de partner dat ook doen.
- ...de meeste vrouwen niet klaarkomen door piemel-in-vagina-seks? De eikel van de clitoris wordt bij piemel-in-vagina-seks niet direct aangeraakt (met een kunstvulva en kunstpiemel kan je dit heel concreet en zichtbaar maken). Vertel dat de clitoris

voor of tijdens de piemel-in-vagina-seks ook gestimuleerd kan worden en vertel (en laat zien door afbeeldingen of kunstvulva) hoe je dat kan doen.

- ...de clitoris vergelijkbaar is met de zwellichamen van de piemel en uit hetzelfde sponsachtige weefsel bestaat?
- ...de eikel van de clitoris gevoeliger is dan de eikel van de piemel?
- ...het opzwellen of dikker worden van de clitoris zorgt dat een vrouw vochtig wordt? Haar vagina wordt dan nat (vertel dat dit wat slijmerig nat is, niet zo nat als water). Vertel ook dat het lichaam dit zelf doet en dat je het niet zelf nat hoeft te maken. Als beide partners dat willen kan er piemel-in-vagina seks plaatsvinden. Als de vagina vochtig is wil de vrouw niet altijd piemel-in-vagina seks. Je moet dus niet altijd seks hebben wanneer een vrouw vochtig/nat is.

### En wist je dat...?

- ...het opzwellen van de clitoris en vochtig worden van de vagina ook kan gebeuren 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 (bijvoorbeeld als je schrikt of iemand ziet die je aantrekkelijk vindt).
- ...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).

### Tips!

**Voor alle clusters geldt:** het is van belang dat je aansluit bij je klas. Soms zijn lessen uit het SO nog goed bruikbaar en soms kunnen lessen uit het regulier onderwijs (met eventueel kleine aanpassingen) goed gegeven worden.

#### Cluster 1

- Leerlingen uit cluster 1 hebben veel baat bij tastbaar materiaal en auditieve ondersteuning. Maak daarom gebruik van 3D modellen en bijvoorbeeld podcasts.
- Leg expliciet uit en houd er rekening mee dat jongeren met een visuele beperking soms wat achterlopen en geen goede kennis hebben over hun eigen lijf, en dat zij soms geen goed ontwikkeld lichaamsbesef hebben.

#### Cluster 2

- Leerlingen uit cluster 2 hebben baat bij herhaling en visuele ondersteuning. Leg altijd expliciet uit met de juiste gebarenondersteuning.
- Zorg ervoor dat je als docent de straattaal over dit onderwerp begrijpt.



### Cluster 3

- Leerlingen uit cluster 3 hebben baat bij veel expliciet taalgebruik, herhaling, visuele en auditieve ondersteuning.
- Soms zijn lessen uit het SO beter geschikt.
- Leerlingen met een fysieke beperking en langdurig zieke kinderen hebben baat bij uitleg dat het lichaam ook plezier en fijne gevoelens en aanrakingen mag ervaren.

### Cluster 4

- Leerlingen met ASS hebben baat bij expliciet taalgebruik.
- Voor overige leerlingen uit cluster 4 is het belangrijk dat je als docent je uitleg in korte stukken opsplitst, niet te veel uitlegt en helder bent in je uitleg.

### Beschikbare lessen waarbij de 3D clitoris kan worden ingezet:

#### **Lang Leve de Liefde VSO**

Les 1: Jij en je lijf

Les 3: Hoe ver ga jij?