


The logo for Rutgers Expertisecentrum seksualiteit, featuring the word 'Rutgers' in a white speech bubble shape on a black background.

Rutgers

Expertisecentrum  
seksualiteit

A photograph of a young girl with braided hair, wearing an orange top, sitting between two women. The woman on the left is wearing a purple sweater and looking towards the girl. The woman on the right is wearing a pink sweater and looking towards the girl. The girl has a thoughtful expression. The background is a patterned blanket.

**Relationele en seksuele  
ontwikkeling 0 – 18 jaar**  
Tips voor ouders  
bij de seksuele opvoeding

# Seksuele opvoeding kinderen 0 - 18 jaar

In deze brochure lees je over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar en krijg je tips hoe je als ouder\* je kind daarbij kunt ondersteunen.

## Wat is relationele en seksuele ontwikkeling?

Een gezonde en veilige ontwikkeling van kinderen gaat ook over hun lichaam, relaties en seksualiteit. Misschien vind je het gek om het bij (jonge) kinderen over relationele en seksuele ontwikkeling te hebben. Het is goed om te weten dat het hierbij gaat over liefde en vriendschap, ontdekken of je een jongen of een meisje bent, aangeven wat je wel en niet wilt en lekker in je vel zitten. En die ontwikkeling begint al bij de geboorte.

## Wat is seksuele opvoeding?

Kinderen zijn nieuwsgierig naar hoe een lichaam werkt, waar baby's vandaan komen en hoe ze kunnen laten merken of ze iets wel of niet fijn vinden. Met seksuele opvoeding geef je je kind kennis en vaardigheden mee die hieraan bijdragen. Als je kind ouder wordt, verandert hun lichaam en de gevoelens die zij ervaren. Je kind doet eerste ervaringen op met liefde en seksualiteit, in de brede zin van het woord. Het kan zich onzeker voelen of vragen hebben daarover. Dan is het fijn dat je er als ouder voor je kind kunt zijn.

*"Mijn kind speelt vaak doktertje met een vriendje. Moet ik me zorgen maken?"*

*"Wat kan ik zeggen als mijn kind vraagt waar baby's vandaan komen?"*

*"Mijn dochter van 16 stuurt sexy foto's naar haar vriendje. Wat moet ik doen?"*

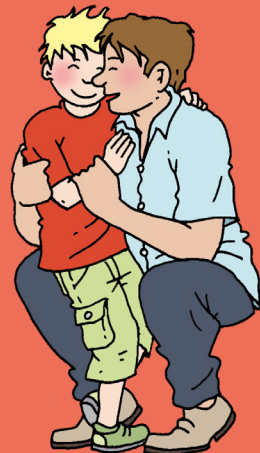
## Waarom ben jij als ouder belangrijk?

Elke leeftijdsfase brengt voor je kind nieuwe ontwikkelingen en ervaringen met zich mee. Je kan je kind hierbij ondersteunen door erover te praten en vragen en onzekerheden serieus te nemen. Dat doe je op een manier die past bij de leeftijd en ontwikkeling van je kind. Als je op een open en ontspannen manier informatie geeft, merkt je kind dat het alles met jou kan bespreken. Verder kan je kind van jou leren hoe het relaties kan aangaan met anderen en daarin verstandige keuzes maken. Met andere woorden: je bent een voorbeeld voor je kind. Zo krijgt je kind voldoende inzicht en zelfvertrouwen om (in de toekomst) bewuste en veilige keuzes te maken, hun wensen en grenzen aan te geven en deze bij anderen te herkennen en te respecteren.

*\* Met het woord ouders bedoelen we ook opvoeders en verzorgers van kinderen.*

## Je rol als ouder

- **Veiligheid bieden.** Door je kind te knuffelen of te laten merken dat je het de moeite waard vindt, voelt je kind zich veilig, beschermd en geliefd.
- **Regels stellen.** Door regels te geven, leer je je kind wat wel en niet kan. Zoals niet aan je piemel of vulva zitten als er andere mensen bij zijn.
- **Waarden en normen meegeven.** Als je vertelt hoe je zelf over bepaalde dingen denkt en waarom, leer je je kind daarover na te denken en jouw perspectief mee te geven. Vaak neemt je kind jouw normen en waarden over.
- **Ruimte geven.** Je kind het eigen lichaam en de eigen gevoelens laten ontdekken. Met respect voor het eigen lichaam en dat van anderen.
- **Wensen en grenzen serieus nemen.** Door je eigen wensen en grenzen aan te geven, leert je kind dat het dit zelf ook mag doen. Neem daarnaast de wensen en grenzen van je kind serieus. Bijvoorbeeld als het geen kus wil geven als begroeting, maar op een andere manier wil begroeten.
- **Een voorbeeld zijn.** Door te laten zien hoe je zelf respectvol en liefdevol met anderen omgaat, ben je een voorbeeld voor je kind. Bijvoorbeeld in hoe je je wensen en grenzen duidelijk maakt. En hoe je rekening houdt met anderen.
- **Betrokken zijn.** Voor een goede ondersteuning is het belangrijk om te weten waar je kind mee bezig is en hoe een gezonde relationele en seksuele ontwikkeling verloopt. Als je bovendien interesse hebt in wat je kind bezighoudt, laat je zien dat je om je kind geeft. Het zal dan sneller met vragen of problemen bij jou komen. Ook op het gebied van relaties en seksualiteit.
- **Informatie geven en antwoord geven op vragen.** Door met je kind, in jouw eigen woorden, over het lichaam, relaties en seksualiteit te praten, laat je zien dat het onderwerpen zijn waarover gesproken mag worden en waarmee je kind met vragen bij jou kan komen. Ook kun je je kind dan voorbereiden, bijvoorbeeld op de puberteit en ontwikkelingen die daarbij komen kijken.



## 0 - 4 jaar: Ontdekken



### Lichamelijk contact

Baby's houden van lichamelijk contact. Ze vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden. Dat geeft hen een veilig gevoel. Het versterkt hun eigenwaarde, zij voelen zich daardoor geliefd en het is belangrijk voor een veilige hechting. Je geeft ze zelfvertrouwen door zelf veel affectie te geven.



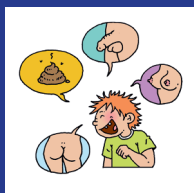
### Eigen lichaam ontdekken

Baby's en peuters ontdekken hun eigen lichaam door te kijken en te voelen. Ze kunnen daarbij ook hun eigen geslachtsdeel aanraken. Sommige jongetjes kunnen een stijf piemeltje krijgen. Dat is een lichamelijke reactie en heeft nog niets te maken met opwinding. Het aanraken van het eigen geslachtsdeel kan een kind een prettig gevoel geven. Als ouder kun je je kind hierbij begeleiden. Bijvoorbeeld door het te leren in welke context dit wel of niet gepast is.



### Nieuwsgierig naar lichamen

Peuters zijn heel nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze willen bijvoorbeeld weten waar hun plasje vandaan komt. En hoe je kunt zien of iemand een jongen of een meisje is. Ze kunnen veel vragen hebben. Door je hierop voor te bereiden, kun je van te voren bedenken welke antwoorden en kennis je jouw kind wilt geven.



### Vieze woorden

Sommige kinderen vinden het leuk om 'vieze' woorden te roepen. Ze zeggen dan ineens heel vaak 'poep' of 'piemel'. Dat vinden ze leuk of spannend, omdat ze merken dat deze woorden reacties uitlokken bij volwassenen. Je kunt dit gedrag negeren of hier juist ruimte voor geven of erom lachen, dan stopt het gedrag vanzelf.

## Hand in de broek

***Mijn dochtertje van 3 zit vaak aan haar vulva of is heen en weer aan het wiebelen op een stoel. Hoe leer ik haar dit af?***

Afleren hoeft niet, dit is normaal gedrag. Het aanraken van het eigen geslachtsdeel hoort bij het leren kennen van het eigen lichaam en kan een prettig gevoel geven. Het gaat hierbij niet om seksuele gevoelens zoals jongeren of volwassenen die ervaren, deze hebben kinderen nog niet. Als het past bij jouw eigen waarden, kun je tegen je dochter zeggen dat ze dit mag doen als ze alleen is.

## Schoonmaken

***Hoe maak ik het piemeltje van mijn zoontje van 2 jaar schoon? Moet ik zijn voorhud naar achteren doen?***

Je kunt het piemeltje schoonmaken met water en een washandje of doekje. Gebruik geen zeep. Let op dat ook de plooitjes schoon zijn. Bij een jongetje van deze leeftijd hoeft de voorhud niet te worden teruggetrokken. Dat kan pas als de voorhud loskomt van de eikel, tussen het derde en zesde jaar.

## 4 - 6 jaar: Leren en spelen



### Regels leren

Als kinderen ouder worden, leren ze thuis en op school steeds beter hoe ze zich 'zouden moeten' gedragen, wat wel en niet mag. Op deze leeftijd leren ze dat je niet in je blootje rondloopt of aan je piemel of vulva zit waar andere mensen bij zijn. Als ouder voeg je daar jouw eigen regels aan toe.



### Doktertje spelen

Jonge kinderen spelen graag 'doktertje' of 'vadertje en moedertje'. Door deze spelletjes leren ze hoe verschillende lichamen er uitzien en ontdekken ze het verschil tussen jongens en meisjes. Soms bekijken ze bij deze spelletjes ook elkaars geslachtsdelen. Als ouder kun je hierbij opletten dat kinderen respect hebben voor hun eigen lichaam en dat van een ander.



### Waar komen baby's vandaan?

Kinderen willen van alles weten en stellen veel vragen. Ze kunnen ook vragen hoe een baby in de buik komt. En hoe de baby eruit komt. Door je op deze vragen voor te bereiden kun je in jouw eigen woorden antwoord geven, op een manier die bij jou en jouw kind past.



### Jongens- en meisjesdingen

Kinderen gaan zich meer gedragen zoals zij denken dat meisjes en jongens zich 'horen' te gedragen of zoals zij anderen zien doen. Kinderen die daar niet aan voldoen, vinden ze dan misschien raar. Heel af en toe komt het voor dat een kind zich anders voelt dan het geslacht dat bij de geboorte is toegewezen. Bij andere kinderen verdwijnen deze gevoelens weer.

## Antwoord geven

### Regels bij doktertje spelen

*Mijn zoon van 5 jaar speelt vaak 'doktertje' met een vriendje. Moet ik dat goed vinden?*

*Mijn dochter van 4 wil weten waar baby's vandaan komen. Wat kan ik haar vertellen?*

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Een zaadje van een papa komt bij een eitje van een mama. Daar groeit een baby uit, in de buik van de mama. Als het baby'tje groot genoeg is, komt het uit de vagina van de mama naar buiten." Als je kind meer vragen heeft, kun je die op jouw manier beantwoorden. Je kunt ook een voorleesboek met plaatjes gebruiken.

Doktertje spelen kan geen kwaad, het is heel normaal dat kinderen dat doen. Het ontdekken van het lichaam en dat van anderen past bij de ontwikkeling van jonge kinderen. Spreek wel een aantal regels af met je kind. Denk hierbij aan:

- Doe niets wat je niet fijn vindt, jij bent de baas over je eigen lichaam.
- Doe niets tegen de wil van een ander.
- Stop niets in gaatjes (mond, oor, neus, vagina of anus).
- Doe elkaar geen pijn.



## 6 – 9 jaar: Al een beetje spannend



### Verliefdheden

Kinderen kunnen op deze leeftijd beschrijven hoe het voelt om verliefd te zijn. Veel kinderen zijn zelf al eens verliefd geweest. Vaak betekent dit dat ze iemand lief vinden. Het verschil tussen vriendschap, verliefdheid en houden van wordt steeds duidelijker. Als ouder kan je deze emoties met je kind bespreken en het jouw perspectief meegeven.



### Nieuwsgierig

Op deze leeftijd zijn kinderen nog steeds nieuwsgierig naar elkaars lichaam. Hierdoor komt het voor dat ze elkaars geslachtsdelen bekijken of aanraken. Dit is echter niet op een seksuele manier (zoals bij jongeren of volwassenen). Omdat kinderen hierover regels hebben geleerd, doen ze dit vaak niet meer in het zicht van volwassenen. Je helpt jouw kind door het te leren de eigen grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren.



### Vriendschappen

Kinderen spelen op deze leeftijd bij voorkeur met kinderen van hetzelfde geslacht. Ze gaan zich meer gedragen naar hoe zij zien of denken dat kinderen van hun eigen geslacht zich gedragen. Als ouder kun je je kind laten weten dat het zichzelf mag zijn en zich mag gedragen hoe het zelf wil.



### Vergelijken met anderen

Kinderen worden zich steeds bewuster van de mening van anderen. Ze vergelijken zichzelf ook met anderen of met hoe ze zouden willen zijn. Ook lichamelijk. Meisjes willen meestal dunner zijn, jongens meestal groter. Ze kunnen hierdoor onzeker of ontevreden worden over zichzelf. Als ouder kun je meegeven dat elk lichaam mooi en uniek is.



## Homo?

***Mijn zoontje van 6 jaar zegt dat hij later met zijn vriendje gaat trouwen. Is hij homoseksueel?***

Als een kind van deze leeftijd zegt dat het later met iemand van het eigen geslacht wil trouwen, wil dat nog niet zeggen dat het homoseksueel is. Op deze leeftijd betekent zo'n opmerking meestal dat hij zijn vriendje heel lief vindt. Het kan zijn dat hij morgen zegt dat hij met jou wil trouwen, of met de juf. Laat hem wel weten dat je inderdaad op iemand van het eigen geslacht verliefd kan worden en daarmee kan trouwen als het dat wil.

## Jongens en meisjes dingen

***Mijn dochter van 8 speelt voornamelijk met jongens en met jongensspeelgoed en wil nooit een jurk aan. Is dat normaal?***

Veel kinderen gaan zich op deze leeftijd gedragen zoals ze denken dat een jongen of een meisje zich 'hoort' te gedragen (genderstereotiep), dat mag, maar dat hoeft natuurlijk helemaal niet. Kinderen hoeven zichzelf geen 'jongens-' of 'meisjesrol' aan te meten. Laat je kind gewoon zichzelf zijn en de dingen doen die het zelf leuk vindt.

## 9 – 12 jaar: Bijna puber



### Schaamte

Kinderen kunnen zich gaan schamen voor hun blote lichaam. Als ze zich douchen of uitkleden, doen ze dat liever niet waar anderen bij zijn. Het kan ook uitmaken wie die anderen zijn. Zo vinden sommige kinderen het thuis geen probleem om zich uit te kleden, maar bij de gymles wel. Als ouder kun je jouw kind meegeven dat elk lichaam anders is en elke puber wel eens onzeker is over diens lichaam.



### Eerste verkering

Sommige kinderen krijgen nu voor het eerst 'verkering', meestal met iemand uit de klas. Vaak doen ze niet veel meer dan bij elkaar staan in de pauze of iets doen met een groep vrienden. Ze raken elkaar op deze leeftijd nog nauwelijks aan. Ze brengen ook zelden tijd met elkaar door zonder anderen erbij. Je kunt als ouder hier vragen over stellen, bijvoorbeeld of er al kinderen in de klas zijn die verliefd zijn of verkering hebben.



### Nieuwsgierig naar seks

Vanaf een jaar of tien willen sommige kinderen steeds meer weten over seks, anderen vinden het heel vies en ongemakkelijk. Kinderen kunnen dan ook meer vragen gaan stellen over seksualiteit, anderen willen juist niet over seks praten of schamen zich daarbij. Ook hierbij kan het helpen om van tevoren te bedenken welke informatie je wilt geven en welke woorden jij prettig vindt om te gebruiken.



### Veranderend lichaam

De puberteit zit eraan te komen, bij meisjes vaak wat eerder dan bij jongens. Lichamelijke veranderingen en veranderingen in gevoelens en emoties maken dat kinderen zich onzeker kunnen gaan voelen. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of hun eigen lichaam wel aantrekkelijk of normaal is. Als ouder kun je teruggeven dat elk lichaam anders is en dat elk lichaam normaal is.

## Vorbereiden op de puberteit

### *Moeten we onze zoon en dochter van 9 jaar al voorbereiden op de puberteit?*

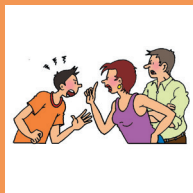
Je kunt kinderen van deze leeftijd al vertellen dat hun lichaam langzaam gaat veranderen. Dan worden ze niet overvallen door de groei van schaamhaar en okselhaar, de groei van borsten en schaamlippen of piemel, de eerste zaadlozing of de eerste menstruatie. Je kunt ook vertellen dat hun gevoelens in de puberteit kunnen gaan veranderen. Als je het lastig vindt om hierover te praten, zijn er ook boekjes die kinderen zelf kunnen lezen. Of verwijst je kind naar een geschikte site voor kinderen, zoals [pubergids.nl](http://pubergids.nl) (10+), [sense.info](http://sense.info) (13+) en [seggsy.nl](http://seggsy.nl) (16+).

## Porno

### *Mijn zoon van 11 kijkt naar porno. Wat moet ik daarmee?*

Pubers kunnen in deze leeftijdsfase al geïnteresseerd zijn in seksualiteit. Je kind kan daardoor online op zoek gaan naar informatie of beelden die met seksualiteit te maken hebben. Of beelden doorgestuurd krijgen. Daarbij kunnen ze ook beelden tegenkomen die niet geschikt zijn voor kinderen, zoals porno. Ga met je kind in gesprek om te kijken of het vragen heeft over seksualiteit. Leg je kind ook uit wat het kan doen als het beelden tegenkomt die niet geschikt zijn voor kinderen of waar het misschien van schrikt of vragen over heeft. Daarnaast is het belangrijk om je kind te leren dat porno gespeelde seks is, bedoeld om volwassenen op te winden en niet geschikt voor kinderen. En dat vrijen in het echt anders gaat. Dan is er meer aandacht voor wat je allebei fijn vindt en is vrijen ook strelen en lief zijn voor elkaar.

## 12 - 15 jaar: Puberteit



### Zelfstandig willen zijn

Jongeren in de puberteit willen meer hun eigen gang gaan. Ze denken dat ze het zelf wel kunnen en luisteren daarom minder vaak naar wat hun ouders zeggen. Je hebt daardoor misschien vaker ruzie met je kind. Maar vergeet niet: je blijft wel heel belangrijk voor je kind. Laat je kind weten dat het met vragen of problemen altijd bij jou terecht kan.



### Vrienden nog belangrijker

Vrienden hebben en erbij horen wordt steeds belangrijker. Tegelijkertijd zijn jongeren erg gevoelig voor afwijzing en kritiek. Dat maakt hen kwetsbaar voor druk vanuit de vriendengroep. Als ouder kun je hierover in gesprek gaan en bespreken hoe zij hun eigen wensen en grenzen kunnen aangeven.



### Social media

Jongeren zijn heel veel online. Via social media zoeken ze contact met anderen en flirten ze ook. Ze zoeken online ook informatie op over seks. Door met je kind in gesprek te gaan over wat ze online tegenkomen, toon je interesse in waar je kind mee bezig is, kun je bijsturen indien dit nodig is en ze wijzen op betrouwbare informatie als ze ergens vragen over hebben.



### Seksuele aantrekking

Op deze leeftijd (tong)zoenen sommige jongeren voor het eerst. Veel jongeren worden ook verliefd of voelen zich seksueel aangetrokken tot iemand. Dat kan iemand van het andere geslacht zijn, maar ook iemand van hetzelfde geslacht. Dat laatste kan verwarrend zijn en hen onzeker maken. Als ouder kun je je kind laten weten dat je er onvoorwaardelijk voor je kind bent.

## Aangeven van wensen en grenzen

### *Hoe leer ik mijn kind om goed de eigen grenzen aan te geven?*

Leer je kind op het eigen gevoel te vertrouwen. Vertel dat het belangrijk is om het duidelijk te zeggen als je iets (nog) niet wil. Een ander hoort jouw wensen en grenzen te respecteren en jij die van de ander. Maak duidelijk dat je kind zelf mag aangeven waar de grens ligt, je kind is de baas over het eigen lichaam. Als je A zegt, hoef je nog geen B te zeggen. Vertel je kind ook dat volwassenen nooit iets seksueels met kinderen mogen doen. En dat ze het altijd aan jou mogen vertellen als ze iets vervelends als grensoverschrijdend gedrag meemaken.

## Interesse tonen

### *Mijn zoon is 14 en gaat steeds meer zijn eigen gang. Dat vind ik prima, maar ik wil ook graag weten wat hem bezighoudt. Hoe pak ik dat aan?*

Je kunt op verschillende manieren interesse tonen in je zoon: vraag tijdens het eten hoe zijn dag was, en met wie hij omgaat. En hoe het met hem gaat. Vraag bijvoorbeeld ook wat hij online doet. Ook al wordt je zoon zelfstandig, door interesse te tonen weet je wat hij doet, en weet hij dat hij bij jou terecht kan. Ook als hij vragen heeft of advies kan gebruiken.

## 15 – 18 jaar: Bijna volwassen



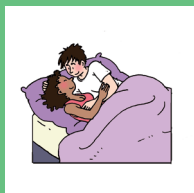
### Oefenen met relaties

Veel jongeren gaan voor het eerst relaties aan. Ze flirten, hebben verkering, maken het uit en leren omgaan met liefdesverdriet. Sommige jongeren hebben hier nog geen behoefte aan, wachten nog even of het komt er bij hen gewoonweg niet van. Als ouder kun je met je kind praten over wat een verkering of relatie prettig maakt.



### Wensen en grenzen

Jongeren van deze leeftijd zijn nog niet altijd goed in het aangeven van hun wensen en grenzen bij het flirten en versieren. Dit kan leiden tot misverstanden en ongewenste seksuele ervaringen. Als ouder kun je met je kind praten over op welke manieren je wensen en grenzen aan kunt geven en hoe je die bij anderen herkent.



### Seksuele ervaringen

Jongeren doen meer seksuele ervaringen op, met masturberen, voelen en strelen, vingeren en aftrekken. Sommigen wat eerder, anderen wat later. De helft van de jongeren is 18 jaar als ze voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben. Als ouder wil je dat jouw kind bewuste en gezonde keuzes hierin maakt. Je kunt hier zelf informatie over geven of je kind wijzen waar het betrouwbare informatie kan vinden.



### Lesbisch, homo en bi+

Jongeren die beseffen dat ze homo, bi of lesbisch zijn, gaan zichzelf steeds vaker zo noemen. Het kan nog een tijd duren voordat ze dit ook aan de buitenwereld vertellen. Andere jongeren houden dit liever voor zichzelf of weten nog niet zo goed wie ze zijn of willen zijn. Omdat deze vragen spannend zijn, is het belangrijk dat jongeren steun krijgen van hun ouders en vrienden.

## Praten over normen en waarden

***Ik wil niet dat mijn dochter van 16 al seks heeft. Hoe kan ik dat voorkomen?***

Ga hierover met je dochter in gesprek en vraag hoe zij hier zelf over denkt. Misschien is ze er zelf ook nog helemaal niet aan toe en is ze ook nog niet van plan om seks te hebben. Verbieden is meestal niet de beste oplossing. De kans bestaat dan dat ze het stiekem gaat doen zonder dat ze goed voorbereid is. Je kunt beter vertellen wat je ervan vindt en waarom je dat vindt. Als kind je standpunt begrijpt, zal het dit eerder overnemen.

## Sexting

***Mijn dochter van 17 stuurt wel eens sexy foto's naar haar vriendje. Hoe kan ik hier het beste op reageren?***

Het versturen van seksueel getinte beelden online en via social media wordt ook wel sexting genoemd. Sexting hoort bij de seksuele ontwikkeling en bij de leeftijd van je kind. Veel jongeren doen dit. Het is oké als beide jongeren toestemming hebben gegeven en de foto's niet doorgestuurd worden. Benadruk dat niemand haar mag dwingen om een sexy foto of filmpje te sturen. En dat niemand haar foto of filmpjes ongevraagd mag doorsturen en dat ze dit zelf ook nooit mag doen. Dat is strafbaar en bovendien enorm kwetsend.

# Hoe praat je over relaties en seksualiteit?

**Misschien vind je het lastig om met je kind te praten over relaties en seks. Deze tips maken het makkelijker.**

## 1. Beantwoord vragen

Beantwoord de vragen van je kind, hierdoor leert je kind dat het voor vragen over seksualiteit bij jou terecht kan. Geef antwoorden die passen bij de leeftijd van je kind. Weet je niet direct een antwoord? Geef aan dat je het nu even niet weet, maar dat je op de vraag terugkomt. En doe dat dan ook.

## 2. Zoek een aanleiding

Gebruik een alledaagse gebeurtenis, trends op social media of iets in het nieuws als aanleiding voor een gesprek. Het is vaak makkelijker om een gesprek te beginnen over iets dat je kind meemaakt. Als iemand in jullie omgeving zwanger is, kun je vertellen over zwangerschap en baby's. Als iemand op tv 'sexy' wordt genoemd, kun je iets vertellen over wat mensen daarmee kunnen bedoelen.

## 3. Kies een geschikt moment

Heb het erover terwijl je ondertussen samen met je kind iets anders doet. Zo is het makkelijker om te praten dan wanneer je er echt voor gaat zitten en elkaar aankijkt. Bijvoorbeeld als je samen in de auto zit, de hond uitlaat of aan het koken bent. Seksualiteit wordt dan een 'gewoon' onderwerp.

## 4. Stel je kind vragen

Door vragen te stellen kom je erachter wat je kind al weet, en welke ideeën het heeft. Stel vragen die beginnen met wie, wat, waar, hoe of welke.

## 5. Gebruik een boek of website

Als je het lastig vindt om met je kind over seksualiteit te praten, kun je ook een boek voorlezen. Of het boek aan je kind geven om zelf te lezen. Je kunt je kind ook naar een website met betrouwbare informatie verwijzen. Pubers (10+) naar [pubergids.nl](http://pubergids.nl). Jongeren (13+) kunnen naar [sense.info](http://sense.info). Jongeren (16+) leren meer over zichzelf op [seggsy.nl](http://seggsy.nl).

## 6. Wat zou je doen als...?

Om je kind voor te bereiden op situaties, kun je vragen wat je kind in een bepaalde situatie zou doen. Een vraag die daarbij helpt is: 'Wat zou je doen als...?'. Het is belangrijk dat kinderen zelf bedenken hoe ze de in die situatie zouden handelen.



## **Als je met kinderen over seks praat, beginnen ze niet eerder met seks**

Kinderen die goed voorgelicht zijn, zijn meestal juist minder nieuwsgierig naar seks. En áls ze later daadwerkelijk gaan vrijen, doen ze dat vaker op een latere leeftijd, vaker veilig (met pil en condoom) en zijn ze weerbaarder (maken ze minder seksueel grensoverschrijdend gedrag mee).

## **Woordkeuze**

Er bestaan een hoop verschillende woorden voor bijvoorbeeld seks. Kies woorden uit die jij en je kind prettig vinden, maar maak wel duidelijk waar je het precies over hebt. Noem geslachtsdelen bij de juiste naam of leer je kind in elk geval ook de juiste benamingen: piemel en vulva. Zo laat je zien dat het voor jou een normaal onderdeel van het lichaam is en dat je kind bij jou terecht kan als het hier vragen over heeft. Ook kunnen kinderen die de juiste woorden kennen beter aangeven wanneer ze iets vervelends mee hebben gemaakt.

## Tot slot nog dit

### **Seksuele opvoeding is een taak van ouder en school**

Ouders hebben als primaire opvoeders de grootste verantwoordelijkheid bij de opvoeding van kinderen. Zo ook op het gebied van relaties en seksualiteit. Je geeft je kind liefde, respect en belangrijke waarden mee en bent het eerste aanspreekpunt voor vragen. Daarnaast ben je een belangrijk voorbeeld voor jouw kind.

Ook school heeft een belangrijke taak om kennis en vaardigheden mee te geven. Het is belangrijk dat scholen ouders informeren, zodat jij als ouder thuis kunt aansluiten bij wat er op school wordt besproken. Of zodat jij vooraf zelf informatie kunt geven en je eigen normen en waarden mee kunt geven.

Net zoals bij andere vakken en thema's bepalen scholen zelf hoe zij hun onderwijs op het gebied van relaties en seksualiteit inrichten en welke lesmaterialen zij gebruiken. Als je hierover vragen hebt, kun je die altijd op school stellen. Veel scholen communiceren hierover in hun schoolplan of in nieuwsbrieven en organiseren bijvoorbeeld ouderavonden.

### **Een jong kind is al bezig met liefde en relaties**

Baby's en peuters ontdekken hun lichaam, kleuters kunnen al verliefd worden en kinderen van acht jaar hebben soms al verkering. Ook jongere kinderen zijn dus bezig met liefde en relaties. Maar op een andere manier dan oudere kinderen en al helemaal anders dan volwassenen. Kinderen zijn vaak ook niet bekend met de seksuele betekenis die volwassenen aan bepaalde woorden of gedrag koppelen. Zij zijn aan het ontdekken en leren ervan hoe anderen in hun omgeving hierop reageren. Het is belangrijk om als ouder je kind daarin op een goede manier te begeleiden. Er is nooit één juiste manier. Deze brochure geeft je aanknopingspunten voor hoe je dit kunt doen, zodat jij hier op jouw eigen manier mee aan de slag kunt.

## Met relationele en seksuele opvoeding help je je kind:

- Een positief beeld over zichzelf en het eigen lichaam te krijgen.
- Meer zelfvertrouwen te hebben en beter voor zichzelf op te komen.
- Wensen en grenzen aan te geven en bij anderen te herkennen en te respecteren.
- Later prettige, veilige en gelijkwaardige (seksuele) relaties aan te gaan.
- Minder beïnvloedbaar te zijn door wat het hoort of ziet via vrienden of online.
- Weerbaarder te zijn tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag.
- Zich (later) beter te beschermen tegen soa's en ongeplande zwangerschap.

Lees verder op [seksueleopvoeding.info](http://seksueleopvoeding.info).

Heb je vragen? Of wil je input geven? Neem contact met ons op via [contact@seksueleopvoeding.info](mailto:contact@seksueleopvoeding.info).



## Meer informatie

**Op de website van Rutgers (<http://shop.rutgers.nl>) kun je meer brochures over relaties en seksualiteit gratis downloaden. Bijvoorbeeld:**

- Relationale en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0 tot 18 jaar
- Relationale en seksuele ontwikkeling van kinderen 0 tot 6 jaar
- Relationale en seksuele ontwikkeling van kinderen 6 tot 9 jaar
- Relationale en seksuele ontwikkeling van kinderen 9 tot 15 jaar

## Websites voor ouders

- [www.seksueleopvoeding.info](http://www.seksueleopvoeding.info)
- [www.ouders.nl](http://www.ouders.nl)

## Boeken voor ouders

- 101 vragen over seksualiteit (Belle Barbé)
- Kinderen en seksualiteit (Sanderijn van der Doef)

## Websites voor kinderen en jongeren

- [www.pubergids.nl](http://www.pubergids.nl) (voor pubers 10+)
- [www.sense.info](http://www.sense.info) (voor jongeren 13+)
- [seggsy.nl](http://seggsy.nl) (voor jongeren 16+)

## Boeken voor kinderen en jongeren

- 'Kriebels in je buik' reeks van uitgeverij Clavis
- Ik vind je lief (Sanderijn van der Doef)
- Saar en Jop praten over seksualiteit (Arjet Borger)
- Ben jij ook op mij? (Sanderijn van der Doef)
- Heel eerlijk, het ultieme boek voor jongeren (Astrid Nylander)
- Het Meidenlijvenboek (Nina Brochman)