

Rutgers

Expertisecentrum  
seksualiteit

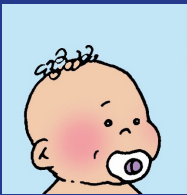


**Relationele en seksuele  
ontwikkeling 9 - 15 jaar**

Tips voor ouders bij  
de seksuele opvoeding

## Relationele en seksuele ontwikkeling

Bij een gezonde en veilige ontwikkeling van kinderen hoort ook het ontdekken van het eigen lichaam en het leren omgaan met gevoelens en relaties. Bij pubers gaat dat bijvoorbeeld over verliefdheid en verkering, en veranderingen in de puberteit. Maar ook over het aangeven van wensen en grenzen en het kunnen herkennen en respecteren van wensen en grenzen van een ander.



### Baby

#### Aanraken is fijn

Een baby ontdekt de wereld door te voelen, kijken, proeven en ruiken. Baby's vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden. Het geeft een veilig gevoel. Vanaf een maand of zes gaan baby's hun geslachtsdelen aanraken. Dat gebeurt niet expres, maar toevallig.



### Peuter

#### Ik heb een piemel. En jij?

Peuters worden zich bewust van hun eigen lichaam. Ze leren dat ze een jongen of een meisje zijn. Ze zijn nieuwsgierig naar elkaars lichaam en dat van hun ouders. Ze gaan grenzen ontdekken, bijvoorbeeld door het roepen van 'vieze' woorden.



### Kleuter

#### Waar komen baby's vandaan?

Als kinderen ouder worden, leren ze thuis en op school steeds beter hoe ze zich 'zouden moeten' gedragen, wat wel en niet mag. Kleuters willen van alles weten en stellen veel vragen, ook hoe een baby in en uit de buik komt. Kleuters leren ook door naar elkaar te kijken. Ze spelen graag spelletjes om hun lichaam te ontdekken: vaders- en moedertje, of doktertje. Zij krijgen op deze leeftijd ook duidelijke ideeën over typisch jongens- en meisjesgedrag.

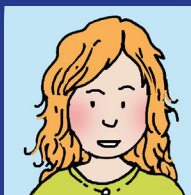
Als je kind ouder wordt, verandert het lichaam en de gevoelens die het ervaart. Je kind doet eerste ervaringen op met liefde en seksualiteit, in de brede zin van het woord. Het kan zich onzeker voelen of vragen hebben daarover. Dan is het fijn dat je er als ouder voor je kind kunt zijn.



### **Schoolkind**

#### **Wij zijn vriendjes**

Vanaf een jaar of zeven weten kinderen hoe een baby uit de buik komt. Op deze leeftijd fantaseren kinderen veel. Ze kunnen heel verliefd zijn. Vriendschappen worden belangrijker. Jongens en meisjes spelen soms apart, samen spelen vinden ze spannend. In deze periode gaan kinderen zich ook schamen voor hun blote lichaam.



### **Puber**

#### **Verliefd en onzeker**

De puberteit begint meestal tussen de tien en vijftien jaar. Pubers krijgen in korte tijd met veel veranderingen te maken. Hun lichaam groeit en wordt volwassen. Ze kunnen erg onzeker zijn over hun lichaam. Ze worden verliefd, gaan experimenteren met zoenen en elkaar aanraken, en met masturberen. Ze zoeken online informatie op over seks. In deze periode komen jongeren er vaak achter of ze op jongens of meisjes vallen, of op allebei.



### **Bijna volwassen**

#### **Flirten en vrijen**

Jongeren worden langzaam volwassen. Ze oefenen met flirten, verking en vrijen. Onderhandelen, communiceren, wensen en grenzen en respect zijn belangrijke thema's. Als jongeren achttien jaar zijn, heeft de helft al een keer geslachtsgemeenschap gehad. De andere helft doet het rustiger aan, of wacht op de juiste partner. Internet speelt een belangrijke rol bij het leggen van contacten.

## Relationele en seksuele ontwikkeling en seksuele opvoeding

**Opvoeden is je kind begeleiden bij de gehele ontwikkeling. De relationele en seksuele ontwikkeling is hier onderdeel van. Hierbij gaat het over liefde en vriendschap, veranderingen in de puberteit, aangeven wat je wel en niet wilt en lekker in je vel zitten. En die ontwikkeling begint al bij de geboorte.**

Seksuele opvoeding is je kind begeleiden bij een veilige en gezonde relationele en seksuele ontwikkeling. Kinderen zijn nieuwsgierig naar hoe een lichaam werkt, naar informatie over seksualiteit en hoe ze kunnen laten merken of ze iets wel of niet fijn vinden. Dat is waar je kinderen met de seksuele opvoeding kennis en vaardigheden over meegeeft.

### ***Wanneer vertel ik mijn kind over de puberteit?***

Om kinderen voor te bereiden op de puberteit, is het belangrijk ze op tijd te vertellen dat hun lichaam gaat veranderen. Dat doe je dus al voordat ze in de puberteit komen. Dan worden ze niet overvallen door de groei van haar rond de geslachtsdelen en okselhaar, de groei van borsten en vulvalippen of piemel, de eerste zaadlozing of de eerste menstruatie. Je kunt ook vertellen dat hun gevoelens in de puberteit kunnen veranderen. Bijvoorbeeld dat hun stemming door hormonen kan wisselen, waardoor ze zich het ene moment heel vrolijk en het andere moment boos of verdrietig kunnen voelen. En dat dat er allemaal bij hoort.

### **Jij bent belangrijk als ouder**

Op deze leeftijd voelt een kind een heel sterke band met de ouders\*. Het is gevoelig voor alle informatie die jij het geeft. Als ouder geef je waarden en normen mee als het om liefde en respect gaat en ben je het eerste aanspreekpunt voor vragen die je kind heeft. Laat weten dat je er voor je kind bent. Door van jongs af aan over onderwerpen te praten die te maken hebben met de relationele en seksuele ontwikkeling, passend bij de leeftijd, wordt het normaal en ook makkelijker om het over te hebben. Bovendien is het goed om kinderen op deze leeftijd te begeleiden bij alle veranderingen die zij meemaken. Door er over te praten weet je kind dat het met vragen bij jou terecht kan.

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

## Wat kun je doen 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. Door te knuffelen leert je kind ook wat fijn voelt.
- **Regels stellen.** Door regels te geven, leer je je kind wat wel en niet kan. Zoals bij het leren kennen van het eigen lichaam en dat van een ander. Het is daarbij belangrijk om uit te leggen dat je nooit iets tegen de wil van een ander mag doen en dat je kind respectvol met het eigen lichaam en dat van anderen omgaat.
- **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 als ouder zelf met dingen 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 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.
- **Vragen beantwoorden.** Door met je kind, in je 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.

### **Jij bent een voorbeeld voor je kind**

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, veilige keuzes te maken en eigen grenzen en wensen te herkennen en die van anderen te respecteren.

#### ***Wij hebben het thuis nooit over de geslachtsdelen, ik vind dat zo privé.***

De geslachtsdelen zijn onderdeel van het lichaam, en veranderen mee tijdens het opgroeien en de puberteit. Kinderen en jongeren kunnen er vragen over hebben. Hoewel dit inderdaad een privéplekje van je lichaam is, is het wel goed om hier als ouder met je kind over te praten. Zo kun je in elk geval je kind de juiste benamingen, piemel en vulva, leren. Hierdoor laat je zien dat het een normaal onderdeel van het lichaam is en dat je kind bij jou terecht kan als het hier vragen over heeft. Het is goed dat je kind weet wat het aan veranderingen kan verwachten in de puberteit. Dat het weet wat de verschillende onderdelen zijn en dat alle geslachtsdelen er verschillend uitzien en dus ook normaal zijn. Als je het lastig vindt om hierover te praten, zijn er ook boekjes die je je kind kunt geven om zelf te lezen. Of je kunt je kind verwijzen naar [Pubergids.nl](http://Pubergids.nl) (10+) en [sense.info](http://sense.info) (13+).

## Waarom zou je met je kind praten over deze thema's?

### 1. Het is onderdeel van een gezonde en veilige ontwikkeling.

Elk kind doorloopt verschillende fases in de ontwikkeling. Natuurlijk sluit je met de seksuele opvoeding aan bij de fase waarin je kind zich bevindt. Je gaat in op de vragen van je kind en geeft informatie die past bij de leeftijd en ontwikkeling van je kind. In jouw eigen woorden en op jouw eigen manier.

### 2. Als ouder ben je het meest vertrouwd en het grootste voorbeeld.

Door met je kind te praten en vragen te beantwoorden, leert je kind dat het bij jou terecht kan. Zo bied je het een veilige plek, weet je dat het betrouwbare en passende informatie krijgt, en kun je jouw eigen normen en waarden meegeven en hierover in gesprek gaan met je kind.

### 3. Je maakt je kind weerbaarder.

Een weerbaar kind kan voor zichzelf opkomen. Het kan de eigen wensen en grenzen aangeven en in moeilijke situaties zelf oplossingen bedenken. Je leert je kind ook de wensen en grenzen van anderen te herkennen en te respecteren.



## Wat gebeurt er allemaal in de puberteit?

**Tussen het negende en vijftiende jaar gebeurt er van alles in het puberlijf. Lichamelijke veranderingen en hormonen die op hol slaan. Het is fijn als je kind weet wat het te wachten staat.**

### Het lichaam verandert

Pubers krijgen in korte tijd met veel veranderingen te maken. Hun lichaam groeit en wordt volwassen. Eerst de handen en voeten en vervolgens schiet het lijf in de lengte. Bij meiden gebeurt dit gemiddeld ongeveer 1,5 jaar eerder dan bij jongens. Zij krijgen borsten, bredere heupen en ook de schaamlippen worden groter. Bij jongens groeien de piemel en ballen. Bovendien krijgen pubers haar onder hun oksels en rond de schaamstreek. Bij jongens begint ook gezichtshaar te groeien. En ze krijgen 'de baard in de keel'.

#### Wist je dit?

Aan het begin van de puberteit krijgen jongens soms borsten. Niks om je zorgen over te maken, dat gaat vanzelf weer over. Bij meiden kan de ene borst iets groter zijn dan de andere. Ook dit is heel normaal.

### Hormonen op hol

Door veranderende hormonen gaan pubers meer zweten. Een goede lichaamsverzorging is nu extra belangrijk. Daarnaast zorgen hormonen voor een vette huid waardoor puistjes kunnen ontstaan. Een gezonde levensstijl en goed wassen met alleen water helpt. Als jouw kind veel last heeft van puistjes, is het misschien de moeite waard om bij de huisarts langs te gaan voor advies.

### Onzekerheid

Pubers kunnen zich onzeker voelen door al die lichamelijke veranderingen. Ze kunnen zich gaan vergelijken met vrienden of met beelden die ze in de (social) media zien. Leg uit dat de puberteit tot het zeventiende of achttiende jaar duurt, en dat tot die tijd alles nog doorgroeit. Vertel dat ieder lijf er anders uitziet en beelden van social media vaak niet echt zijn. Leg uit dat iedereen er anders uitziet en dat ieder lichaam oké is. Het kan geen kwaad om je kind te laten merken hoe mooi en bijzonder het is en dat het trots mag zijn op zichzelf!



## Menstruatie en zaadlozing

In de puberteit wordt een kind vruchtbaar. Meiden krijgen hun eerste menstruatie en jongens hun eerste zaadlozing. De leeftijd waarop dit gebeurt verschilt, maar ligt voor meiden tussen tien en zestien jaar en voor jongens vaak tussen twaalf en vijftien jaar. Om te voorkomen dat ze hiervan schrikken, is het belangrijk om kinderen hier al tijdig op voor te bereiden en informatie over te geven. Vertel meiden trouwens ook over de veranderingen die bij jongens plaatsvinden en jongens over de veranderingen bij meiden. Zo voorkom je dat er een taboe op komt te liggen.

### Tip

Bij een goede verzorging hoort ook het wassen van het eigen geslachtsdeel. Vertel je kind dat je je geslachtsdeel alleen met water hoeft te wassen om de zuurgraad van het lichaam niet te verstoren.

## Menstruatie

Sommige meiden voelen zich voor of tijdens de eerste dagen van hun menstruatie niet lekker. Ze zijn bijvoorbeeld snel verdrietig of geïrriteerd of hebben buikpijn. Leg uit dat dit meestal niet langer dan een of twee dagen duurt. Soms helpt een warme kruik en wat extra aandacht. De eerste twee jaar kan de menstruatie onregelmatig zijn. Het is daarom handig om het begin en einde in een kalender te noteren. Informeer je kind ook over maandverband, tampons, de menstruatiecup en menstruatieondergoed, en leg uit hoe het dit kan gebruiken. Zorg ervoor dat je deze producten in huis hebt voordat je kind gaat menstrueren.

## Natte droom

Het kan zijn dat je kind de eerste zaadlozing tijdens de slaap krijgt. Dat hoeft niet te betekenen dat je kind iets seksueels heeft gedroomd en kan ook zomaar gebeuren. Vertel jouw puber wat het kan doen als de lakens of onderbroek nat zijn geworden. En dat het heel normaal is als dit je overkomt. Tijdens de puberteit kunnen jongens ook een erectie krijgen zonder dat ze dit willen. Ze voelen zich dan vaak een beetje ongemakkelijk. Vertel jouw puber dan dat dit ook heel gewoon is en iedereen kan overkomen.



## Verliefdheid en verkering

**Niet alleen op lichamelijk gebied verandert een puber in rap tempo; ook het gevoelsleven kan behoorlijk overhoop liggen. Ontluikende seksuele gevoelens, de eerste zoen of verkering: soms best verwarrend allemaal.**

### Tot over je oren verliefd

Ook verliefd zijn hoort bij de puberteit. Is je kind heel dromerig, barst het opeens van de energie of is het extreem zenuwachtig? Dikke kans dat het verliefd is! Mogelijk gaat je kind langzaam beginnen met de eerste stapjes op seksueel gebied. Dat begint meestal met zoenen en groeit vaak stapsgewijs door naar vrijen.

#### Wist je dit?

De leeftijd waarop de helft van de jongeren getongzoend heeft is 15,4 jaar. Met 18 jaar heeft de helft van de jongeren geslachtsgemeenschap gehad. Dit zijn gemiddelden, die natuurlijk heel anders zijn kunnen zijn dan de leeftijd waarop jouw kind de eerste ervaring opdoet. Als een kind eerder is of juist veel langer wacht, is dat helemaal oké.

### Informatie over seks

Pubers willen op deze leeftijd meer weten over wat seks is en zijn nieuwsgierig naar informatie hierover. Vaak gaan ze er zelf ook naar op zoek. Met wisselend succes. Als ouder kun je je kind hierover informatie geven of het erop wijzen waar het betrouwbare informatie kan vinden, die past bij de leeftijd en ontwikkeling van je kind.

### Masturbatie

Veel jongeren masturberen in de puberteit, jongens gemiddeld genomen iets meer dan meiden. Zo ontdekken pubers hun lichaam en hun seksuele gevoelens, en leren ze wat ze wel of niet prettig vinden. Op deze manier leren ze ook dat ze later bij anderen aan kunnen geven wat ze wel of niet prettig vinden. Masturberen hoort bij de seksuele ontwikkeling, je hoeft je hier geen zorgen over te maken. Je kunt als ouder hierbij je eigen normen en waarden meegeven.

## LHBTI+

De meeste jongeren ontdekken tijdens de puberteit op wie ze vallen, sommige jongeren zijn daar later mee. Homo- en biseksualiteit zijn net zo normaal als heteroseksualiteit, maar komen minder vaak voor. Daardoor kan een kind bang zijn dat het niet geaccepteerd of gepest wordt. Respecteer de gevoelens van je kind en probeer je kind te begrijpen. Ook als iets ingaat tegen je eigen normen en waarden – blijf erover in gesprek. Je kunt niet kiezen op wie je verliefd wordt. Laat je kind merken dat het mag zijn wie het is. Laat je kind de tijd nemen om alles wat het voelt en denkt een plek te geven. Dring niet aan op een gesprek als je kind er nog niet aan toe is, maar maak wel duidelijk dat op wie het ook verliefd wordt, je er voor je kind zal zijn.

### ***Breng ik mijn kind niet in verwarring door hierover te praten?***

Misschien ben je bang dat je je kind op ideeën brengt, waardoor het eerder homoseksueel of transgender zal worden. Maar dat is niet hoe het in de praktijk werkt. Je kunt niet kiezen op wie je verliefd wordt. En of je je een jongen of meisje of iets anders voelt. Het is belangrijk dat je je kind hierover informatie geeft zodat het weet dat er verschillen zijn tussen mensen en dat je deze verschillen en andere mensen moet respecteren. Daarnaast geef je je kind de ruimte om zichzelf te zijn. Je hoeft echter zelf niet alles te weten. Je kunt jouw kind ook doorverwijzen naar betrouwbare informatie en/of ervaringen van mensen die op ze lijken.

## Gender

Gender bestaat uit je genderidentiteit (wie je bent) en je genderexpressie (hoe je je uit). Sekse is het geslacht dat is toegewezen bij de geboorte. Aan de hand van uiterlijke geslachtskenmerken krijgen de meeste baby's de sekse vrouw of man toegekend. Er is echter veel meer diversiteit in sekse dan de labels man of vrouw, iedereen heeft een eigen en unieke set aan geslachtskenmerken. Voor de meeste mensen valt hun sekse samen met hoe ze hun genderidentiteit ervaren. Zij zijn cisgender. Maar je kind kan zich ook anders voelen dan de toegewezen sekse: man, vrouw, allebei, ertussenin of geen van beide. Wanneer de genderidentiteit niet binnen de tweedeling man of vrouw valt, noem je dat non-binair. Als de sekse en de genderidentiteit niet overeenkomen noemen je dat transgender. Het kan zijn dat jouw kind deze gevoelens ontwikkelt. Dit gebeurt bij 1,7% van de jongens en 2,9% van de meiden. Heb je hier vragen over? Kijk dan op [transvisie.nl](https://transvisie.nl). Praat met je kind over gender en genderidentiteit. Ook hierbij is het geen keuze die beïnvloedbaar is, laat je kind zelf ontdekken wie het is. En leer je kind dat er diversiteit is en dat je voor iedereen respect moet hebben.

## Intersekse

Sommige kinderen worden geboren met mannelijke én vrouwelijke geslachtskenmerken. Het komt ook voor dat de geslachtskenmerken zich niet volgens verwachting ontwikkelen of dat verwachte geslachtskenmerken niet of juist extra aanwezig zijn. Dat noem je intersekse. Het gaat niet altijd om de uitwendige geslachtsorganen, maar kan ook gaan om inwendige geslachtsorganen, chromosomen of hormonen. Intersekse is geen afwijking, het is een natuurlijke variatie in sekse (geslacht). Het is belangrijk om je kind mee te geven dat deze variatie bestaat. Zo wordt het normaler en komt er meer begrip voor intersekse kinderen en volwassenen. Heb je hier vragen over? Kijk dan op [nnid.nl](https://nnid.nl).

### Wist je dat?

Queer een term is die gebruikt wordt als iemand zichzelf niet voelt of vindt passen in de hokjes homo, hetero, bi, man of vrouw, of die deze hokjes liever afwijst. Soms wordt queer ook gebruikt als paraplueterm voor iedereen die niet heteroseksueel en/of cisgender is. Queer betekent letterlijk 'anders'.

### Hoe kun je weten of je kind homo of lesbisch is?

Een kind ontdekt zelf welke gevoelens het heeft en tot wie het zich aangetrokken voelt. Daar is tijd voor nodig. Belangrijk is dat jouw kind weet dat het zichzelf mag zijn, dat het altijd bij je terecht kan. Ook dat het weet dat het verliefd mag worden op wie het wil, zich mag uiten hoe het wil en zelf mag bepalen hoe het aangesproken wil worden.



## Praten over seks

**Het is belangrijk dat jongeren weten hoe ze op een veilige en plezierige manier seks kunnen hebben. Zodat ze, wanneer ze daar later aan toe zijn, hun wensen en grenzen kunnen aangeven en zichzelf kunnen beschermen tegen onbedoelde zwangerschap en soa's.**

### Wat vertel je wanneer?

In de puberteit krijgen veel jongeren romantische en seksuele gevoelens. Sommigen echter pas later en sommigen helemaal niet. Het ontdekken van seks hoort daarbij. Het is daarom belangrijk dat je je kind al rond de puberteit kennis meegeeft over seks en voortplanting. Misschien vind je je kind nog te jong om seks te hebben, of wil je liever dat het geen seks heeft voor het huwelijk. Ook dan is het belangrijk je kind informatie te geven. Zo kan je kind zelf een weloverwogen keuze maken in wat het doet, wanneer en hoe. Als je kind niets weet van seks, kan het mogelijk overgehaald worden of later moeite hebben om grenzen hierbij aan te geven. En daarbij heeft je kind recht op kennis en vaardigheden om zich, indien nodig, te beschermen tegen een soa en zwangerschap.

#### Wist je dit?

Als ouder speel je een belangrijke rol bij de gezonde en veilige ontwikkeling van jouw kind. Blijf werken aan een goede relatie. Jouw kind heeft je nu extra hard nodig. Sommige ouders praten liever niet met hun kinderen over relaties en seksualiteit. En pubers vinden dat soms ook gênant. Bedenk wel dat je met niet-praten ook een boodschap meegeeft. Je kind kan denken dat seksualiteit iets is waar je niet over praat, en dat het met problemen niet bij je terecht kan voor advies. Bovendien weet je kind misschien niet alles wat het moet weten of leert het de verkeerde dingen.

De meeste pubers beginnen rond hun vijftiende met een eerste tongzoen. De helft van de jongeren heeft ervaring met vrijen als ze achttien jaar zijn. Er zijn ook jongeren die hier nog mee willen wachten. Ieder maakt hierin eigen keuzes. Het is goed om als ouder bij de ontwikkeling van je kind aan te sluiten en je kind de juiste informatie te geven voordat het daadwerkelijk gaat zoenen of vrijen.

### Wat kun je vertellen?

De meeste pubers beginnen met zoenen en strelen. Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen. Leg uit dat vrijen ook kan betekenen dat je elkaars geslachtsdelen aanraakt. De meeste mensen leggen de nadruk op geslachtsgemeenschap (penis-in-vagina-seks). Leg je kind uit dat er veel manieren van vrijen zijn en dat het daarin mag ontdekken wat het zelf vindt. En dat niks hoeft. Zowel voor zoenen als vrijen geldt: doe niks wat je (nog) niet wilt of waarvan je denkt achteraf spijt te krijgen.

### Tip

Laat je kind weten dat het met vragen of problemen ook altijd bij de kindertelefoon terecht kan via [kindertelefoon.nl](https://www.kindertelefoon.nl), ook om te chatten of te bellen via 0800-0432.

De meeste vragen waar de Kindertelefoon over gebeld wordt, gaan over relaties en seksualiteit.

### Dit moet je weten over het maagdenvlies:

Vertel je kind (jongen én meisje) dat het maagdenvlies geen vlies is. Het is een randje aan het begin van de vagina. Bij sommige meiden is dat randje wat stugger, bij de ander wat soepeler. Dat randje kan bij de eerste keer vrijen een beetje oprekken. Dit kan pijnlijk zijn. Het hoeft niet te bloeden bij de eerste keer.

### Wanneer is het fijn?

Om later veilige en plezierige seks te hebben, is het belangrijk dat jongeren weten wat ze wel en niet fijn vinden en dat kunnen aangeven. Hiervoor is het belangrijk om te weten hoe het lichaam eruit ziet en hoe het werkt. Leg je kind uit wat de verschillende onderdelen van een piemel en vulva zijn en wat de functie is. De eikel van de piemel en de clitoris van de vulva zijn daarbij de gevoeligste delen die het meeste plezier geven tijdens seks. Belangrijk is ook om mee te geven dat voor plezierige seks het noodzakelijk is dat beiden opgewonden zijn. Dat zorgt ervoor dat de vagina vochtig wordt en de piemel stijf. Zonder opwinding kunnen meiden pijn bij het vrijen ervaren. En pijn is niet iets dat erbij hoort.

## Veilig vrijen

Voordat jongeren daadwerkelijk gaan vrijen is het belangrijk ze te vertellen hoe ze dat op een gezonde en veilige manier kunnen doen. Veilig vrijen gaat niet alleen over het gebruiken van voorbehoedsmiddelen, maar ook over het respecteren van elkaars grenzen. Dit is ook een belangrijke boodschap aan je kind.

### Anticonceptie en soa

Jongens zijn vruchtbaar vanaf hun eerste zaadlozing, meiden vlak voor hun eerste menstruatie. Vanaf dat moment kunnen meiden zwanger worden. Jongeren die seksueel actief zijn lopen ook het risico op een soa. Daarom zijn anticonceptie en het gebruik van een condoom belangrijk. Leer je kind dat beide partners hier verantwoordelijk voor zijn.

### Is je kind wel vruchtbaar, maar nog niet seksueel actief?

Vertel ook dan al over seksueel overdraagbare aandoeningen, anticonceptie en condooms. Zo is je kind goed voorbereid en weet het ook meteen dat het met vragen bij jou terecht kan!





## Anticonceptiemiddelen

Er zijn verschillende middelen om een zwangerschap te voorkomen, dat noemen we anticonceptiemiddelen. Behalve het condoom, zijn er ook de pil, de anticonceptivering, de anticonceptiepleister, de prikpil, het hormoonstaafje, het hormoonspiraaltje en het koperspiraaltje. Om meer te weten te komen over alle anticonceptiemiddelen kun je samen met je kind kijken op [anticonceptievoorjou.nl](http://anticonceptievoorjou.nl).

## Tip

Het is belangrijk om jouw puber (ook jongens!) te vertellen dat de morning-afterpil bestaat, maar dat hij alleen bedoeld is voor noodgevallen.

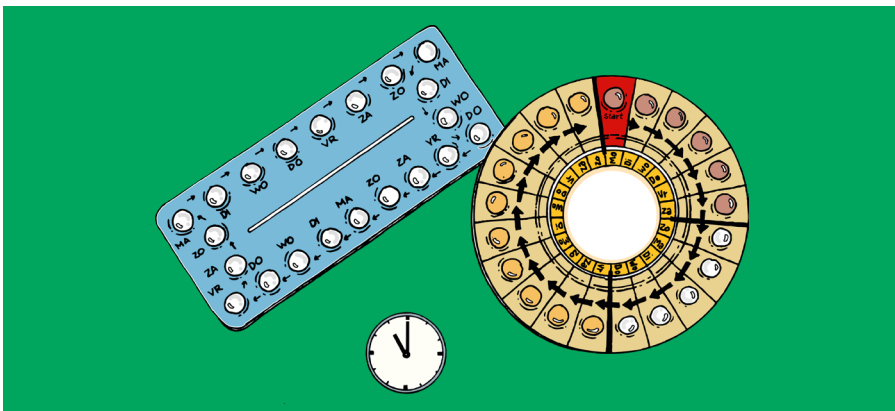
## Soa

Jongeren die vrijen zonder condoom kunnen een soa oplopen. Soa is de afkorting voor 'seksueel overdraagbare aandoening', oftewel geslachtsziekte. Het condoom is de enige bescherming tegen soa's. De pil en andere anticonceptiemiddelen beschermen alleen tegen een zwangerschap.

## Morning-afterpil

De morning-afterpil is een noodpil. Meiden die onveilige seks hebben gehad of anticonceptie zijn vergeten, kunnen de morning-afterpil slikken. Daarmee kan een zwangerschap alsnog worden voorkomen. Onder andere doordat de pil de eisprong uitstelt.

De morning-afterpil is zonder recept te koop bij de drogist en apotheek. De pil moet wel zo snel mogelijk worden ingenomen; in ieder geval binnen 72 uur nadat je onveilige seks hebt gehad.



## Weerbaarheid

**Pubers vinden het erg belangrijk wat anderen van ze vinden en hoe er over ze gedacht wordt. Soms doen jongeren daardoor dingen die ze eigenlijk helemaal niet willen. Leer je kind grenzen bij zichzelf en anderen te herkennen, te respecteren en erover te praten.**

### Wensen en grenzen

Vertel jouw puber dat het heel belangrijk is om wensen en grenzen te respecteren – zowel van jezelf als van een ander. De ander hoort jouw mening te respecteren. En andersom natuurlijk ook! Vraag bijvoorbeeld eens: Wat zou jij doen...

- als iemand je verkering vraagt, maar je bent niet verliefd?
- als je wilt zoenen en de ander (nog) niet?
- als iemand je vraagt om iets uit te trekken voor de camera?
- als iemand iets bij jou doet wat jij niet wilt?

### Hoe maak je je kind weerbaarder?

- Vraag je kind regelmatig wat het ergens van vindt. Zo vormt je kind een eigen mening en leert het om over uiteenlopende onderwerpen mee te praten.
- Accepteer dat je het niet altijd met elkaar eens bent. Soms heeft je kind een andere mening. Laat zien dat je dat respecteert.
- Geef je kind elke dag een compliment, benadruk wat het goed heeft gedaan. Zo krijgt het zelfvertrouwen.
- Vertel ook eens over jouw eigen puberteit en wat je toen makkelijk of juist moeilijk vond.
- Praat over verliefd zijn, zoenen en vrijen. Leg ook uit dat jongeren soms opscheppen over hun ervaringen met zoenen en seks, terwijl het soms best nog even duurt voor ze er echt ervaring mee opdoen.
- Laat je kind weten dat het zelf bepaalt wanneer het toe is aan zoenen, strelen of seks. Benadruk dat iedere puber een eigen tempo heeft.
- Maak duidelijk dat je kind zelf mag aangeven waar de eigen grens ligt. Als je A zegt, hoef je nog geen B te zeggen.
- Laat weten dat je kind altijd bij een ander moet checken of die iets wel of niet wil. Zonder een duidelijke “ja” is het een “nee” en moet je altijd stoppen.
- Leer je kind dat het de baas is over het eigen lijf. Niemand mag daar zomaar aankomen als het dat niet wil. Volwassenen mogen ook nooit iets seksueel met kinderen en jongeren doen. Dat is strafbaar.
- Vertel je kind dat als het iets seksueel grensoverschrijdends meemaakt het dit altijd aan jou mag vertellen, dat jij je kind dan zal helpen.

## Hoe leer je je kind over wensen en grenzen

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 mening te respecteren en jij die van de ander. Maak duidelijk dat je kind zelf mag aangeven waar de grens ligt.

Handige zinnnetjes als voorbeeld:

- **'Je kunt een ja-, nee- of twijfelgevoel hebben.'** Je kind kan het verschil voelen tussen wat het wel (ja-gevoel) en niet (nee-gevoel) wil. Bij twijfelgevoelens gaat je kind misschien een beetje over de eigen grens heen. Die gevoelens kunnen helpen, omdat het dan weet waar de grens ligt.
- **'Mensen kunnen ook zonder woorden aangeven wat ze wel en niet willen. Bijvoorbeeld door hun houding of wanneer ze niet actief meedoen.'** Leer je kind ook op non-verbale signalen te letten en geef de boodschap mee dat het geen seksuele dingen doet met iemand die niet kan instemmen en iemand nooit mag overhalen of dwingen.
- **'Bij seks is het belangrijk dat je het allebei fijn hebt.'** Dat kan alleen als je er allebei mee instemt, het leuk hebt met elkaar en rekening houdt met elkaar. Je moet dus steeds bij de ander checken of die het oké vindt (consent vragen). Is het geen 'ja' of is het je niet duidelijk of het oké is, dan heb je géén toestemming. Dit geldt natuurlijk ook andersom. Vertel je kind dat het nooit diens schuld is als het iets vervelends is overkomen, iemand anders moet je kind ook altijd om toestemming vragen. Is er geen toestemming en gaat iemand over de grens dan is er sprake van seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- **Leer je kind de zinnen: 'Heb je zin?', 'Vind je het lekker?', 'Vond je het fijn?'**. Met deze drie zinnen kun je consent checken voor, tijdens en na afloop van seksuele of intieme handelingen.

## Oké gedrag of over de grens

Je kind gaat flirten, dingen uitproberen en misschien wordt het wel voor de eerste keer verliefd. Als ouder kun je soms twijfels hebben over het gedrag van je kind. Hoort het bij een gezonde en veilige ontwikkeling of is het over de grens? Het is belangrijk om kinderen te leren wanneer gedrag wel of niet oké is. Daarmee voorkom je (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Stel jezelf de volgende vragen:

1. **Is er wederzijdse toestemming?** Wil je kind het zelf, wil het andere kind het ook, vinden beide kinderen het gedrag prettig?
2. **Is er sprake van vrijwilligheid?** Kiest je kind er zelf voor, durft of is je kind in staat om nee te zeggen?
3. **Is er sprake van gelijkwaardigheid?** Zijn de kinderen even sterk, oud en slim, of is er sprake van een machtsverschil?
4. **Past het gedrag bij de ontwikkeling?** Doet je kind niets waar het te jong of te oud voor is, past het gedrag bij de ontwikkelingsleeftijd van je kind?
5. **Past het gedrag in de context?** Is het gedrag van je kind gepast, stoort of choqueert het anderen in de omgeving niet?
6. **Heeft het gedrag geen negatieve impact op je kind?** Heeft je kind zicht op de gevolgen van het eigen gedrag, neemt het geen risico's die schadelijke gevolgen kunnen hebben?

### Over de grens?

Als je een of meer van deze vragen met nee beantwoordt, kan het gedrag over de grens zijn. Vraag je puber ook zelf naar diens mening. Als het gedrag oké en gepast is hoef je er niets mee, kun je het benoemen of negeren. Als het gedrag niet oké of ongepast is dan is er sprake van grensoverschrijdend gedrag en moet je bijsturen of ingrijpen en mogelijk hulp inschakelen.

Is het gedrag echt over de grens, leg dan uit waarom dit niet kan en wat je puber anders kan doen. Veroordeel je kind niet, maar wel het gedrag. Is iemand anders over de grens van je kind heen gegaan? Laat je kind weten dat het altijd bij jou terecht kan en vertel je kind dat het nooit de eigen schuld is, maar altijd van diegene die over de grens heen gaat.

Lees voor meer informatie '[Over de grens?](#)' Seksueel opvoeden met het vlaggensysteem.

## Seksueel grensoverschrijdend gedrag

11% van de meiden en 3% van de jongens is wel eens gedwongen tot een seksuele handeling (zoals bijvoorbeeld een tongzoen of geslachtsgemeenschap). Een puber moet weten dat dit strafbaar is. Misschien maak je je zorgen dat jouw kind iets dergelijks is overkomen? Gedraagt het zich anders? Heeft het veel nachtmerries? Of last van extreme stemmingswisselingen? Vraag of er iets vervelends is gebeurd. En of het erover wil praten. Maak duidelijk dat je niets met de informatie zult doen als je kind dat niet wil. Mocht jouw puber het slachtoffer zijn van seksueel grensoverschrijdend gedrag, bespreek dan samen de volgende stap: naar de huisarts, naar de politie of praten met een professional? Stel je kind gerust, maak vooral duidelijk dat als je kind slachtoffer is geworden van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag dat nooit de eigen schuld is. En dat jij er voor je kind bent.

### Tip

Heeft jouw kind seksueel geweld meegemaakt? Ga dan naar [centrumseksueelgeweld.nl](http://centrumseksueelgeweld.nl) voor hulp.



## Mediawijs

**Pubers zijn veel online. Om te chatten, te gamen, om afspraken te maken, foto's en filmpjes te bekijken en door te sturen. Internet is niet meer weg te denken uit de wereld van kinderen en pubers. Daarom een paar slimme tips voor ouders én pubers!**

### Mediaopvoeding

Leer je kind dat er een verschil is tussen de online wereld en de realiteit. Online doen mensen zich soms mooier, succesvoller en rijker voor dan ze zijn. Dat kan je kind het gevoel geven dat die minder is en gefaald heeft. Leer je kind kritisch kijken naar onechte of onjuiste beelden over seksualiteit of het ideale lichaam. Zorg dat het onderscheid kan maken tussen 'de wereld in de media' en de realiteit.

### Foto's en filmpjes

Jongeren versturen online of via hun mobiel foto's. Vertel je kind dat foto's, filmpjes en teksten nog heel lang op internet te vinden kunnen zijn, ook als je ze zelf verwijderd hebt. Iemand anders kan de informatie gekopieerd of doorgestuurd hebben. Leg uit dat het daarom belangrijk is om goed na te denken voor je iets online zet en dat je je profiel voldoende afschermt.

#### Tip

Geef je kind nooit de schuld als het misgaat. Bijvoorbeeld als je kind informatie over seks opzoekt en per ongeluk op een pornosite terecht komt. Of als iemand je kind onder druk heeft gezet om kleding uit te doen voor de camera. Of als er een naaktfoto van je kind verspreid wordt. Laat weten dat je kind je in vertrouwen mag nemen en bij jou terecht kan met vragen en als het in de problemen zit. En dat er ook andere plekken zijn waar je kind hulp kan krijgen als er iets vervelends gebeurt, zoals bij [helpwanted.nl](http://helpwanted.nl) en [kindertelefoon.nl](http://kindertelefoon.nl).

## Sexting

Sexting is sturen en ontvangen van seksueel getinte foto's en filmpjes. Veel jongeren doen dat, en het hoort bij de relationele en seksuele ontwikkeling. Zo lang beide partijen het willen en leuk vinden, is het oké.

## Tip

De meeste jongeren weten niet meteen wat ze wel en wat ze niet willen. Op [canyoufixit.nl](http://canyoufixit.nl) kunnen jongeren op een speelse interactieve manier oefenen met grenzen aangeven.

Toch maken veel ouders zich zorgen over de risico's van sexting: dat de uitgewisselde beelden zonder toestemming terechtkomen bij anderen. In plaats van verbieden kan je beter uitleggen hoe sexting op een veilige en respectvolle manier kan. Vertel bijvoorbeeld dat je sexting alleen moet doen met mensen die je fysiek kent en vertrouwt. En dat je de ander altijd vooraf om consent moet vragen. Vertel ook dat het zonder toestemming versturen of doorsturen van seksueel getinte beelden strafbaar is. En dat dit nooit de eigen schuld is van iemand die hier slachtoffer van wordt.

## Wat kun je nog meer doen?

- Kijk af en toe mee op sites die jouw kind bezoekt en toon interesse.
- Kijk samen naar persoonlijke profielen van anderen en praat daarover. Wat voor gegevens zou je kind wel of niet delen? En jij?
- Scherm samen het profiel van je kind af voor vreemden.
- Maak goede afspraken met je kind. Bijvoorbeeld geen vreemden toevoegen en mensen blokkeren die vervelende vragen stellen.
- Volg je puber op sociale media, maar respecteer ook het recht op privacy als het daar geen zin in heeft.
- Spreek af dat je kind met jou overlegt, als iemand online met een vreemd aanbod komt.
- Leg je kind uit hoe het iemand kan steunen die slachtoffer van ongewenste sexting wordt. Bijvoorbeeld door ontvangen beelden meteen te wissen en tegen de dader te zeggen dat het niet oké is.

## Seks: net als in films?!

Jongeren komen seks overal tegen: op internet, in films, in tijdschriften. Daardoor kan een verkeerd beeld ontstaan. Een jongen kan denken dat hij altijd sterk en stoer moet zijn en seksueel actief. Meiden kunnen juist denken dat een slank en sexy lichaam een voorwaarde is om aantrekkelijk gevonden te worden. Ook lijkt het in films alsof de acteurs altijd zin hebben in seks en iedereen na het eerste oogcontact meteen met elkaar het bed in duikt. Leg uit dat dit niet realistisch is. Vertel dat seks in de media meestal niet echt is, en dat het er in werkelijkheid anders aan toegaat. Dan is er meer aandacht voor wat je allebei fijn vindt en is vrijen ook strelen en lief zijn voor elkaar.

## Porno

Veel jongeren kijken porno. Daar is niets mis mee, maar wel als het hun enige vorm van seksuele voorlichting is. Vertel je kind dat porno is gemaakt voor volwassenen om hen op te winden. De standjes die aangenomen worden zorgen daarvoor en worden ook gedaan zodat het met de camera goed in beeld te krijgen is. Dit heeft echter weinig met seks in het echt te maken. Daar gaat het om intimiteit en samen ontdekken wat jij en de ander fijn vinden. Seks is ook wel eens heel stuntelig en soms heel grappig, dan kan je er samen om lachen.





### **Als ik over seks begin, breng ik mijn kind dan op een idee?**

Nee, pubers hebben vragen over seks. Ze gaan op zoek naar informatie. Ook als je er niet met ze over praat. Het nadeel van niet praten is dat je dan niet weet waar ze hun informatie vandaan halen en of deze informatie klopt. Kinderen en jongeren gaan niet eerder met seks beginnen als ze hierover worden voorgelicht. Ze maken daardoor juist gezondere keuzes en kunnen beter voor zichzelf beslissen wat ze wel en niet willen op dit gebied.

### **Beginnen jongeren tegenwoordig eerder met seks?**

Nee, jongeren beginnen juist later met seks dan een aantal jaar geleden. Nu heeft de helft van de jongeren rond achttien jaar seks gehad. Vijf jaar geleden was dat een jaar eerder, namelijk op zeventienjarige leeftijd. Ook met zoenen en andere seksuele handelingen beginnen ze gemiddeld een jaar later dan een paar jaar geleden.

## Afstand nemen

**Pubers zijn bezig met volwassen worden. Ze worden zelfstandiger en willen vaker dingen alleen of met vrienden doen. Dat betekent ook dat ze meer afstand nemen van hun ouders.**

### Onzeker

Vinden anderen mij aardig? Zie ik er 'normaal' uit? Cruciale vragen voor een puber. Veel jongeren zijn onzeker over hoe zij eruitzien. Dit komt doordat het lichaam in een rap tempo verandert. Veel jongeren schamen zich soms voor zichzelf, maar ook voor hun ouders. Ze willen meer hun eigen gang gaan, online zijn, gamen of uitslapen. Het ene moment lijken ze doodongelukkig en dan ineens weer hartstikke blij. Deze stemmingswisselingen zijn soms best lastig, maar horen er allemaal bij.

#### Minder ruzie: dit helpt in de communicatie met je puber:

- Leg uit waar je je zorgen over maakt.
- Vraag je kind hoe het daarover denkt.
- Onderhandel met je kind en maak duidelijke afspraken.
- Geef het de kans jouw vertrouwen te winnen door afspraken na te komen.
- Als je kind boos is, vraag dan waarom. Soms begrijp je elkaar gewoon niet.

### Ziekte of beperking

Jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking zijn vaak onzekerder dan andere pubers. Ze vinden het moeilijk om hun lichaam mooi te vinden. Juist voor deze jongeren is het belangrijk dat je ze vertelt hoe mooi en de moeite waard ze zijn. Waak er wel voor dat je ze met de beste bedoelingen niet té veel beschermt. Stimuleer vooral ook hun zelfstandigheid, want ook al heeft een puber een beperking of ziekte: het blijft een puber. Je kind heeft net zo'n behoefte aan dingen uitproberen, grenzen ontdekken, zich losmaken en nieuwe contacten leggen, als iedere andere puber. Wil je meer weten, lees dan de brochure 'Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0-18 jaar'.

## LOVE RULE VOOR OUDERS

### Let op je puber

Zorg dat je weet waar jouw puber mee bezig is. Welke vrienden, welke apps, wat voor feestjes? Hoe kijken deze vrienden aan tegen liefde, relaties en seks? Let ook op het gedrag van je kind. Een verliefdheid is een mooie gelegenheid om over de wensen en grenzen van je puber te praten.

### Open communicatie

Veel jongeren klagen dat ouders vooral waarschuwen. "Kom niet zwanger thuis" of "Zorg dat je geen ziektes oploopt". Als je open vragen stelt, nodig je je puber uit om iets te vertellen: "Hoe vind je het om verliefd te zijn?" of "Wat weet je over de puberteit?". Sta ook open voor wat jouw kind zelf vertelt. Begin alleen aan een gesprek als je er tijd voor hebt.

### Voorbeeld geven

Kinderen pikken op wat ze thuis zien en horen. Wees daarom voorzichtig in jouw eigen oordeel over anderen. 'Slet' of 'homo' is zo overgenomen. Zorg dat jouw puber zich kan spiegelen aan ouders die liefdevol en met warmte met elkaar en anderen omgaan. De kans is groot dat ze die houding overnemen.

### Er zijn voor je puber

Zorg dat je tijd en aandacht hebt voor jouw kind. Pubers moeten weten dat ze altijd bij hun ouders terechtkunnen. Ook om over lastige dingen te praten. Jongeren die in de puberteit komen, zeggen dat ze hun ouders minder nodig hebben, maar ze vinden het wel belangrijk dat ze bij problemen of vragen beschikbaar zijn. Ze willen ruimte om zich te ontwikkelen en te experimenteren, maar willen zich ook gesteund voelen.

# 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 regelmatig een aanleiding

Zoek regelmatig een ingang voor een gesprekje. Denk niet dat je er uitgebreid voor moet gaan zitten om hét gesprek te hebben - dat maakt het juist lastig. Gebruik in plaats daarvan alledaagse gebeurtenissen of iets in het nieuws als aanleiding voor een gesprekje. Het is vaak makkelijker om een gesprek te beginnen over iets dat je kind meemaakt. Ook trends op sociale media kun je gebruiken.

## 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. Start een gesprek in de auto, tijdens het fietsen of als je samen boodschappen doet of de hond uitlaat. 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. Vraag je kind ook naar diens mening en vertel wat je zelf vindt. Als je het ergens niet mee eens bent, word dan niet boos, maar ga het gesprek aan.

## 5. 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...?'. Hiermee krijg je inzicht in wat je kind zou doen in bepaalde situaties en kan je waar nodig extra informatie geven. Vraag bijvoorbeeld: 'Wat zou jij doen als je verkering hebt, maar eigenlijk verliefd bent op een ander?' of: 'Wat zou je doen als jij wil zoenen, maar je merkt dat de ander dat liever niet wil?'.

## 6. Gebruik een boek of een website

Als je het lastig vindt om met je kind over seksualiteit te praten, kun je ook een boek aan je kind geven, of je kind naar een website met betrouwbare informatie verwijzen. Voor pubers (10+) staat er betrouwbare informatie op [pubergids.nl](http://pubergids.nl). Jongeren (13+) kunnen met hun vragen over seks terecht op [sense.info](http://sense.info).

## 7. Oordeel niet

Oordeel niet en laat merken dat alles gezegd en gevraagd kan worden. Voorkom een belerende toon of dat je dingen die je voorbij ziet komen (per ongeluk) veroordeelt door te zeggen: 'Dat doe je toch niet', of: 'Dat is echt dom'. Dit kan je kind afschrikken, waardoor het vragen of ervaringen niet meer zo snel met je zal bespreken.

## 8. Deel je eigen ervaring

Deel ook eens een eigen ervaring. Bijvoorbeeld hoe je jouw eerste kus hebt ervaren. Zo laat je zien dat jij bepaalde dingen ook hebt moeten leren en dat het oké is om fouten te maken.

## 9. Laat weten dat je er bent voor je kind

Zeg regelmatig dat je van je kind houdt en dat het met vragen bij je terecht kan.

### 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 hun 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.

### **Pubers zijn al bezig met liefde en relaties**

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.

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

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

## 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](https://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 ([shop.rutgers.nl](https://shop.rutgers.nl)) kun je meer brochures over relaties en seksualiteit gratis downloaden. Bijvoorbeeld:**

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

## Websites voor ouders

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

## Boeken voor ouders

- 101 vragen over seksualiteit (Belle Barbé)
- Kinderen en seksualiteit (Sanderijn van der Doef)
- Kleine mensen grote gevoelens (Sanderijn van der Doef)

## Websites voor kinderen en jongeren

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

## Leesboeken

- Puberboek (Sanderijn van der Doef)
- Dokter Corrie geeft antwoord (Niki Padidar)
- Heel eerlijk, het ultieme boek voor jongeren (Astrid Nylander)
- Het Meidenlijvenboek (Nina Brochman)
- Lijfboek voor Powergirls (Sanderijn van der Doef)