

Samenvatting online ouderavond van 11 februari 2026

Praten over seksualiteit: liefde, like en lastige vragen

Hoe kijk jij naar seksualiteit bij pubers?

- Hoe ben je zelf seksueel wijs geworden?
- Wat neem je daarvan mee in de opvoeding van je kind?

De beschermbril én de roze bril

Als ouder zet je vaak automatisch de beschermbril op: je wilt je kind beschermen tegen risico's en teleurstellingen. Dat is logisch en hoort bij je rol als ouder. Tegelijkertijd hoort ontdekken bij de ontwikkeling van pubers. Zij moeten ervaringen opdoen om te groeien. De uitdaging is om hierin een middenweg te vinden. Daarbij helpt het om ook de 'roze (liefdes)bril' op te zetten: kijk met vertrouwen naar de ontwikkeling van je kind. Terugkijken op je eigen seksuele ontwikkeling kan helpen om begrip en relativering te vinden.

Waarom is seksuele ontwikkeling belangrijk?

Seksuele ontwikkeling is een essentieel onderdeel van de algemene ontwikkeling. Het gaat niet alleen over seks, maar ook over:

- zelfbeeld
- lichaamsbeeld
- relaties
- grenzen
- intimiteit

Bij een gezonde (gemiddelde) seksuele ontwikkeling heeft dit een positief effect op hoe pubers naar zichzelf en anderen kijken.

Wat zeggen de cijfers?

Uit het onderzoek 'Seks onder je 25e' (2023) blijkt dat:

- De meeste jongeren seks hebben omdat ze elkaar leuk vinden – niet omdat het 'moet'.
- De gemiddelde leeftijd van de eerste geslachtsgemeenschap is gestegen naar 18,7 jaar.
- De meeste jongeren tevreden zijn over hun seksleven.
- Jongeren zich vrijer voelen om hun eigen relatievorm te kiezen.

Het is interessant om te zien hoe deze cijfers zich gaan ontwikkelen, mede door online invloeden zoals social media en AI.

Sexting: normaal, maar niet zonder risico

Wat vind jij van het sturen van sexy foto's of filmpjes?

Sexting kan onderdeel zijn van normaal seksueel gedrag, zowel bij jongeren als volwassenen, bijvoorbeeld binnen een relatie. Tegelijkertijd zijn er risico's, zoals het verspreiden van beelden zonder toestemming.

Belangrijk:

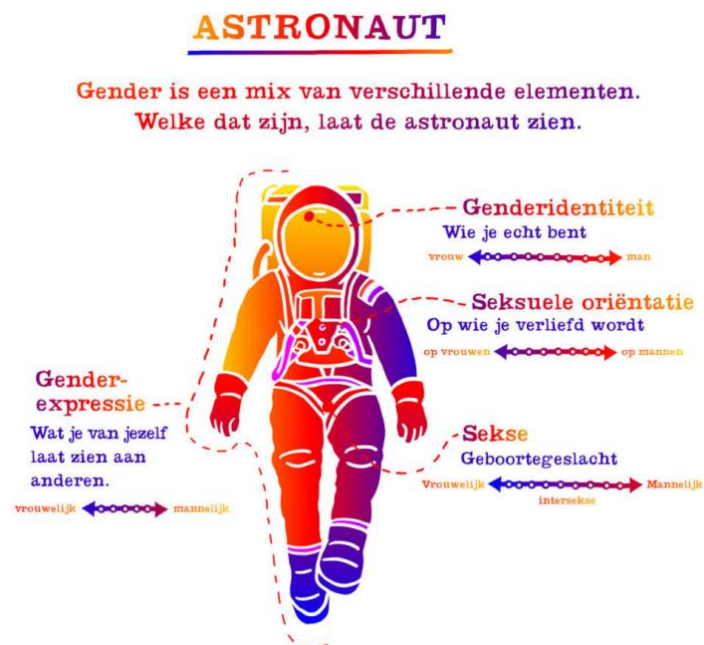
- Ga in gesprek zonder oordeel.
- Stel vragen en luister.
- Toon oprechte interesse.
- Blijf de 'roze bril' gebruiken.

Seksuele diversiteit

Seksuele diversiteit omvat alle gevoelens, voorkeuren en uitingvormen rondom seksualiteit. Iedereen is hierin uniek. Wie iemand is, wordt niet alleen bepaald door uiterlijk of geslacht, maar door een combinatie van elementen zoals:

- sekse
- genderidentiteit
- genderexpressie
- seksuele oriëntatie

Denk aan een astronaut: je ziet niet direct of iemand man of vrouw is, wat iemands oriëntatie is of hoe iemand zich identificeert. Dat maakt duidelijk hoe veelzijdig identiteit is.



LOVE: vier basisprincipes

- L** Let op je puber
- O** Open communicatie
- V** Voorbeeld geven
- E** Er zijn voor je puber

Bij vragen voor zowel je kind als ouder, kun je altijd terecht bij de huisarts of bij de jeugdverpleegkundige (j.heijnen@ggdgv.nl) en/of seksueel verpleegkundige (soa-sense@ggdgv.nl) van de GGD.

10 gouden tips voor het praten met een kind over seksualiteit

Tip 1: Je hoeft niet alles te weten. Als je het antwoord op een vraag niet weet, zeg dan dat je er later op terug komt. Je hebt dan tijd om het antwoord op te zoeken of er nog even over na te denken. Of neem contact op met Jeugd en Gezin (jeugd@ggdgv.nl).

Tip 2: Een krantenbericht of tv-programma (bijv. Sex Education op Netflix) kan een goede aanleiding voor een gesprek zijn. Maak hier gebruik van!

Tip 3: Soms is het makkelijker om elkaar niet aan te kijken tijdens een gesprek over relaties of seksualiteit. Start een gesprek in de auto, tijdens het fietsen of al wandelend.

Tip 4: Je kunt boeken, brochures en websites aanraden en samen bekijken. Of laten rondslingeren. Bijv. Ik & Seks van Belle Barbé of Het Puberboek van Sanderijn van der Doef.

Tip 5: Plaats het gedrag van je kind in de ontwikkelingsfase waarin het zich bevindt. Probeer de seksuele ontwikkeling van je kind door een roze bril te bekijken.

Tip 6: Je bent als ouder aan het opvoeden, niet voorlichten. Je doet het goed door zelf het goede voorbeeld te geven.

Tip 7: Je mag bij het praten over relaties en seksualiteit best een beetje humor gebruiken.

Tip 8: Bedenk dat er voor kinderen geen onderscheid is tussen online en offline. Je houdt het mediagebruik niet tegen, maar begeleiden kun je wel. Blijf op de hoogte van tv-programma's en internetsites, en kijk af en toe mee. Zorg dat je weet waar je kind online mee bezig is.

Tip 9: Zeg regelmatig dat je van uw kind houdt en laat zien dat je kind altijd bij je terecht kan voor vragen.

Tip 10: Schiet niet in de 'seksreflex': seksualiteit is meer dan alleen seks