

Utrecht, januari 2018
Tel. (030) 231 34 31

© Rutgers 2018
www.seksuelevorming.nl/weekvandelentekriebels

Tips voor ouders om met kinderen te praten over relaties en seksualiteit



1 Algemene tips bij seksuele voorlichting

- U geeft zelf het voorbeeld. De manier waarop ouders met elkaar en anderen omgaan, ruzie maken en problemen oplossen is een voorbeeld voor kinderen hoe mensen zich horen te gedragen.
- U hoeft niet alles te weten. Natuurlijk is het niet erg als u ergens geen antwoord op weet. Vertel uw kind dat u het antwoord opzoekt en er later op terug komt.
- Gebruik bijvoorbeeld een krantenbericht of een tv-programma als aanleiding voor een gesprek. "Ik lees hier net dat... wat vind jij daarvan?"
- Creëer een situatie waarin je elkaar niet direct hoeft aan te kijken. Voor kinderen is het gemakkelijk om over een gevoelig onderwerp te praten als ze je niet direct hoeven aan te kijken. U kunt bijvoorbeeld een gesprek beginnen tijdens de afwas, het autowassen of in de auto.
- Gebruik boeken, brochures en plaatjes ter ondersteuning van het verhaal.
- Moedig uw kinderen aan een eigen mening te vormen. Als kinderen vragen naar uw mening, vertel die dan. Maar leg ook uit dat andere mensen een andere mening kunnen hebben.
- Respecteer dat kinderen behoefte hebben aan een beetje zelfstandigheid en privacy. Maak er bijvoorbeeld geen probleem van als uw kind vindt dat u eerst moet kloppen voordat u zijn of haar kamer binnenkomt.
- Gebruik humor. Bij het praten over relaties en seksualiteit mag je best een beetje humor gebruiken. Humor kan eventuele spanning doen afnemen.
- Probeer op de hoogte te blijven van waar uw kind naar kijkt op tv en internet. U kunt hiernaar vragen en af en toe eens meekijken. Stel uw kind vragen over wat het ziet en keur niet alles af.
- Laat merken dat u om uw kind geeft. Zeg of laat regelmatig merken dat u van uw kind houdt!

2 10 redenen om seksuele voorlichting te geven

Voor veel mensen is seksualiteit een moeilijk onderwerp. Toch is seksuele voorlichting erg belangrijk. Hieronder tien redenen om uw kind seksuele voorlichting te geven.

1. Seksuele opvoeding is onderdeel van de algehele opvoeding.
2. De seksuele ontwikkeling begint al bij de geboorte. Een kind is dus vanaf de geboorte een seksueel wezen dat seksualiteit op zijn of haar eigen manier beleeft. Als we het hebben over kinderseksualiteit gaat het over de gevoelens die zij ervaren als ze het eigen lichaam en het lichaam van anderen gaan ontdekken. Kinderen ervaren tot de puberteit nog geen lustgevoelens en kijken dan ook tot die tijd anders naar seksualiteit dan volwassenen doen.
3. Door uw kind de ruimte te geven, kan het spelenderwijs zijn/haar eigen lichaam en gevoelens ontdekken.
4. Kinderen zijn nieuwsgierig naar seksualiteit en hebben vragen. Als u als ouder deze vragen beantwoordt, geeft u uw kind betrouwbare informatie mee.
5. Door te praten over liefde en seksualiteit, leert u uw kind dat het bij u terecht kan met vragen of problemen.
6. Door seksuele voorlichting te geven kunt u uw kind voorbereiden op de puberteit. Doe dit dan ook voordat ze daadwerkelijk in de puberteit komen. Daarna bent u te laat, dan is het ze al overkomen en willen ze bovendien liever niet meer met u over seksualiteit praten.
7. Kinderen en jongeren krijgen via de media (televisie, tijdschriften, internet) en vrienden talloze eenzijdige boodschappen en soms onjuiste informatie over seksualiteit mee die ze op eigen wijze interpreteren. Ouders kunnen een belangrijke tegenhanger zijn voor deze informatie. Door met uw kind te praten over seksualiteit kunt u ook uw eigen normen en waarden over seksualiteit meegeven. Door te laten zien hoe u als ouder met dingen omgaat, bent u een voorbeeld voor uw kind, ook als het gaat om seksualiteit.

Voor meer informatie en praktische tips over jongeren en seks in de media, download het whitepaper [Jeugd en seks online](#) of kijk op de webpagina [De feiten in beeld over jeugd en seks online](#) of www.uwkindenseks.nl.

8. Kinderen die een goede band hebben met hun ouders en met hun ouders op een positieve manier kunnen praten over seksualiteit, hebben later minder problemen op dit gebied (zij beginnen later met seks en beschermen zich beter tegen zwangerschap en soa's) en zijn meer tevreden over hun seksuele relaties, dan kinderen uit gezinnen waarin seksualiteit niet bespreekbaar was of als negatief werd gezien.
9. Praten over seksualiteit kan kinderen en jongeren weerbaarder maken tegen seksuele intimidatie en seksueel misbruik.
10. Door met uw kind te praten over seksualiteit laat u zien dat praten over seks gewoon is en zullen zij beter over seksualiteit (en hun wensen en grenzen daaromtrent) kunnen communiceren.

11. 10 smoezen om niet met uw kind over seks te praten

Voor veel mensen is seksualiteit een moeilijk onderwerp. Er over praten gaan we dan ook liever uit de weg. Welke smoes gebruikt u om niet met uw kind te hoeven praten?

1. *Mijn kind is er nog niet aan toe*

Bij elke ontwikkelingsfase past seksuele opvoeding. Dat hoeft niet met een zwaar gesprek, maar met kleine beetjes gedurende de jaren. Als kinderen vragen stellen over seks, geef ze dan een eenvoudig antwoord. Dat wat ze te moeilijk vinden, vergeten ze meteen weer. Seksuele opvoeding gaat vaak ook onbewust: u knuffelt uw kindje en laat daarmee merken dat u blij bent dat hij/zij er is. Ook dat is seksuele opvoeding.

2. *Mijn kind vraagt ook nooit wat*

Dat uw kind niets vraagt, zegt niks. Misschien barst het van de vragen, maar durft uw kind ze niet te stellen. Zelf het initiatief nemen om over seksualiteit te praten kan dit doorbreken. Doe dit bijvoorbeeld door naar de mening van uw kind te vragen, naar aanleiding van een tv-programma of iets uit een boek. Hier hoeft u niet speciaal voor te gaan zitten met elkaar. Dit kan prima tussendoor: tijdens het tv-kijken, de afwas of een autorit. Het wordt op deze manier minder 'zwaar'.

3. *Anderen kunnen het beter vertellen dan ik*

Kinderen hebben hun ouders nodig, ook voor informatie over seksualiteit en relaties. De meeste kinderen en jongeren krijgen wel informatie op school, maar die is vaak beperkt. Scholen kiezen namelijk zelf wat ze aan seksuele voorlichting geven. En de verhalen van vrienden en/of de informatie van internet kunnen te beknopt en zelfs fout zijn.

4. *Mijn kind wil het toch niet van ons horen*

Uit onderzoek blijkt dat jongeren wel degelijk met hun ouders praten over verliefdheid, relaties en anticonceptie. Maar jongeren praten zelden met hun ouders over wensen en grenzen. Vooral pubers hebben moeite om hierover met hun ouders te praten. Maar, dat wil niet zeggen dat het onderwerp niet besproken hoeft te worden. Laat uw kind regelmatig weten dat u altijd open staat voor vragen en een gesprek. Vind u het moeilijk om over seksualiteit te praten? Dan kunt u altijd informatie aanbieden; zoals brochures, folders, websites en boeken.

5. Ze stellen altijd vragen op het verkeerde moment

Is het moment echt verkeerd? Geef dat dan aan. U hoeft vragen niet direct te beantwoorden, maar kom er dan wel op terug. Neem daartoe zelf het initiatief op een geschikt moment.

6. Je brengt ze maar op ideeën

'Als je erover praat gaan ze het juist doen', is een angst die bij veel ouders leeft. Uit onderzoek blijkt dat deze angst nergens voor nodig is. Met goede informatie kunnen kinderen juist betere keuzes maken. Want, daardoor worden ze niet 'overvallen' door vragen of verzoeken van anderen.

7. We zijn al duidelijk genoeg geweest

Als ouder kunt u denken dat u duidelijk bent geweest, terwijl uw kind er misschien niets van heeft begrepen. 'Je vrijt toch wel veilig', 'Je weet wel wat ik bedoel', 'Je past toch wel goed op'. Duidelijke taal spreken met woorden waar u en uw kind zich prettig bij voelen, werkt verhelderend voor beiden. In plaats van 'Je vrijt toch wel veilig?' kunt u ook vragen: 'Gebruik je een voorbehoedmiddel?' of 'Welk voorbehoedmiddel gebruik je?'. Dat geeft u meteen de kans om te checken of uw kind weet wat de risico's zijn op soa's en zwangerschap.

8. We weten er zelf onvoldoende van

Ouders hoeven en kunnen niet alles te weten. Maar basiskennis hebben over seksualiteit is belangrijk. In boeken, folders, tv-programma's en op internet is voldoende informatie voor ouders te vinden.

9. We vinden het zo ongemakkelijk

De ene ouder praat gemakkelijk over seks en de ander niet. Probeer als ouders onderling de taken te verdelen als dat mogelijk is. Of schakel bijvoorbeeld iemand in van wie uw kind de informatie kan (en wil) krijgen. Kinderen voelen het goed aan als ouders liever niet over seksualiteit praten. En daarom vragen ze maar niets meer. Geef het toe als u het lastig vindt om erover te praten. Of vertel dat u niet gewend bent om erover te praten. Dit kan een opening geven voor een gesprek.

10. Het lukt toch niet

Stel: u hebt al een paar keer geprobeerd te praten over seksualiteit, maar uw kind wil er niets van weten. Probeer dan eens een indirecte manier van informatie geven. Vraag bijvoorbeeld de mening van uw kind over een onderwerp als 'blijven slapen' bij een vriendje of vriendinnetje, en vertel daarna wat u zelf vindt. Doe dit

op terloopse momenten, waarbij u elkaar niet aan hoeft te kijken. Bijvoorbeeld in de auto of tijdens een wandeling.

3 Tips om over porno te praten

U staat er misschien niet bij stil, maar de kans dat uw kind onder de 10-12 jaar per ongeluk porno ziet op internet is vrij groot. Uit recent onderzoek (maart 2017) blijkt dat twee derde van de kinderen (9-12 jaar) online weleens beelden van bloot heeft gezien. Het is gemakkelijk te vinden:

“Kinderen die naar gratis spelletjes zoeken kunnen binnen drie klikken expliciete seksbeelden tegenkomen”

Niet alle kinderen vertellen het wanneer ze seksueel getinte beeldentegenkomen op internet. Creëer dus zelf deze openheid. Onze boodschap: praat erover en vertel kinderen wat ze kunnen doen. Sluit daarbij aan bij de seksuele ontwikkelingsfase van je kind.

Wat te doen per leeftijdsfase

Bij jonge kinderen (7-9 jaar): Kinderen die ongewild of onbewust geconfronteerd worden met seksuele of pornografische beelden, kunnen hiervan schrikken of in verwarring raken. Blote plaatjes brengt veel kinderen in verlegenheid. Raak niet in paniek en wees niet boos, anders denken kinderen dat ze iets fout doen of raken ze van slag. Vertel dat het een soort toneelstukje is voor grote mensen, dat het niet voor kinderen gemaakt is. En dat het vrijen als je elkaar lief vindt heel anders gaat. Laat rustig zien hoe ze de beelden zelf weg kunnen klikken en vertel ze dat ze naar je toe mogen komen als ze iets tegenkomen op internet wat ze liever niet hadden willen zien.

Seksuele ontwikkelingsfase: schaamte voor bloot zijn, fantasie, eerste verliefdheden

Oudere kinderen (9-12 jaar): De interesse in de volwassen seksualiteit neemt toe en kinderen kunnen meer bewust op zoek gaan informatie over seksualiteit of naar seksueel getinte of pornografische beelden. Kinderen doen dit omdat ze nieuwsgierig zijn of omdat ze denken hier wat van te leren of omdat het ze opwindt (vooral jongens). Maar er is ook een grote groep die porno vervelend vindt, met name als ze hier per ongeluk op stuiten. Straf kinderen niet als ze ernaar kijken. Als ouder is het belangrijk geïnteresseerd te blijven in het gedrag van je kind (ook op internet) en aan te sluiten bij haar of zijn leefwereld. Ga het gesprek aan, stel open vragen en beantwoord hun vragen en vertel waarom jij dit geen gewone seks vindt en wat voor jou belangrijk is bij seksualiteit.

Seksuele ontwikkelingsfase: vrienden worden belangrijker, eerste verkering, lichamelijke veranderingen, onzekerheid eigen lichaam

Jongeren (12-15 jaar): Steeds meer kinderen gaan op zoek naar informatie over seksualiteit. Twee derde van de jongens en een vijfde van de meisjes in deze leeftijd heeft het afgelopen half jaar porno gezien, meestal op internet (Seks onder je 25e, 2012). Jongens geven een andere betekenis aan porno dan meisjes. Voor jongens is het vaker opwindend en leerzaam dan voor meisjes. Meisjes vinden porno vaker vies. Jongeren die pornografie realistisch, leerzaam en aantrekkelijk vinden lopen een groter risico dit ook te kopiëren. Jongeren die al vroeg starten met hun seksuele carrière kunnen ook onzeker raken over hun eigen lichaam, eigen geslachtskenmerken en hun seksuele prestaties. Verbiedt kinderen niet om naar porno te kijken, maar ga het gesprek aan. Vraag hen wat ze denken dat het verschil is tussen gewone seks en porno. Vertel waarom jij dit geen gewone seks vindt en wat voor jou belangrijk is bij seksualiteit.

Seksuele ontwikkelingsfase: Losmaken van ouders, veranderingen in puberteit, zoektocht naar informatie over liefde en seks op internet, flirten en verkering zoeken (ook op internet), eerste zoenen, verliefdheid

Materialen die u helpen om porno te bespreken

- Wat maken kinderen mee? Hoe ontwikkelen zij zich op het gebied van seksualiteit? Lees de brochures seksuele opvoeding 0-6 jaar en/of 6-9 jaar. Daarmee krijgt u inzicht in de belevingswereld van uw kind.
- Heeft u kinderen boven de 10 jaar? Bekijk dan de aflevering van DR Corrie terug over Internet of de aflevering Dr. Corrie Online Daar komt ook het thema porno naar voren.
- Heeft u kinderen boven de 12 jaar? Kijk dan op de website www.uwkindenseks.nl van Soa Aids Nederland en Rutgers. Daar vindt u tips en voorbeeldfilmpjes.

4 10 feiten en fabels over seksuele ontwikkeling en seksuele voorlichting

1. De seksuele ontwikkeling van een kind begint bij de puberteit.

Niet waar. De seksuele ontwikkeling begint al bij de geboorte.

2. Kinderen met een chronische aandoening doorlopen geen seksuele ontwikkeling.

Niet waar. Kinderen met een chronische aandoening maken, net zoals kinderen zonder aandoening, een seksuele ontwikkeling door. Een aangeboren of op jonge leeftijd verworven beperking of ziekte kan echter wel van invloed zijn op het verloop en het tempo van de seksuele ontwikkeling.

3. Meisjes komen eerder in de puberteit dan jongens.

Waar. Meisjes komen over het algemeen wat eerder in de puberteit dan jongens.

4. Jongeren beginnen vroeger met seks dan 10 jaar geleden.

Niet waar. De leeftijd waarop de helft van de jongeren voor het eerst geslachtsgemeenschap heeft is al jaren stabiel, namelijk 17 jaar oud.

5. De meeste jongeren tussen de 15 en 17 jaar weten of ze op iemand van hetzelfde geslacht vallen.

Niet waar.

6. Als je met kinderen over seks praat, beginnen ze eerder met seks.

Niet waar. Kinderen die goed voorgelicht zijn, zijn meestal juist minder nieuwsgierig naar seks. En als ze later gaan vrijen, doen ze dat vaker veilig (met pil en condoom).

7. Pubers hoef je toch niets meer te vertellen. Die weten alles al!

Niet waar. Daar lijkt het soms misschien op, maar het is niet zo. 40% van de pubers weet bijvoorbeeld niet dat je ook zwanger kunt worden als een jongen niet klaarkomt.

8. Een kind van drie ga je toch niets over seks vertellen?!

Peuters en kleuters zijn niet te jong om te praten over relaties en seksualiteit. Seksuele voorlichting gaat immers niet alleen over seks, maar ook over relaties, vriendschap en de groei van het lichaam.

En, jonge kinderen zijn vaak heel nieuwsgierig en gevoelig voor informatie van ouders.

9. Pubers willen helemaal niet met hun ouders over seks praten.

Niet waar. De meeste pubers praten thuis wel eens over verliefdheid, relaties, anticonceptie en het gebruik van condooms. Als ze het niet willen, kunt u als ouders altijd wijzen op goede informatiebronnen zoals www.sense.info.

10. Seksuele voorlichting is alleen iets voor moeders.

Niet waar. Vaders zijn ook belangrijk. Zij kunnen hun zoons vertellen hoe het lichaam van een man in elkaar zit. Ze kunnen hun dochters vertellen over jongens.

5 10 tips om met uw puber over seks te praten

Voor veel mensen is seksualiteit een moeilijk onderwerp. Hoe pakt u een gesprek met uw puber over seksualiteit het beste aan? Hieronder tien tips.

1. U hoeft niet alles te weten. Als u het antwoord op een vraag niet weet, zeg dan dat u er later op terug komt. U heeft dan tijd om het antwoord op te zoeken of er nog even over na te denken. U kunt pubers ook wijzen op www.sense.info, een website voor jongeren van 12-25 jaar met betrouwbare informatie over relaties en seksualiteit.
2. Een krantenbericht of tv-programma kan een goede aanleiding voor een gesprek zijn. Maak hier gebruik van!
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 als u samen boodschappen doet.
4. U kunt boeken, brochures en websites aanraden en samen bekijken. Of laten rondslingeren.
5. Vraag kinderen naar hun mening en vertel wat u zelf vindt. Leg ook uit dat mensen van mening kunnen verschillen.
6. Uw kind krijgt steeds meer behoefte aan privacy. Maak hier geen probleem van.
7. U mag bij het praten over relaties en seksualiteit best een beetje humor gebruiken.
8. Blijf op de hoogte van tv-programma's en internetsites en kijk af en toe mee.
9. Zeg regelmatig dat u van uw kind houdt.
10. Noem geslachtsdelen gewoon bij de naam; vagina en penis. Of spreek samen met uw kind af welke namen jullie daarvoor gebruiken. Het is wel belangrijk dat uw kind ook de reguliere namen kent.

Op de website www.uwkindenseks.nl staan voorbeeldfilmpjes over hoe u als ouder een gesprek met uw puber kunt beginnen over seksualiteit.

Kijk ook eens op de pagina's van [de Kindertelefoon](http://deKindertelefoon.nl). Hier wordt toegankelijke informatie gegeven over lichaam & gevoel en relaties & seks.