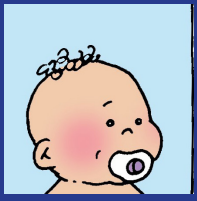
Rutgers Expertisecentrum seksualiteit

# Relationele en seksuele ontwikkeling 6 - 9 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 kinderen gaat dat bijvoorbeeld over vriendschap en verliefdheid, verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes en aangeven wat je wel en niet wilt.**



## Baby

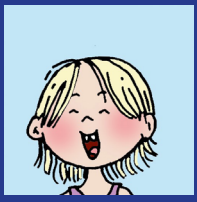
### Knuffelen is fijn

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 ze een veilig gevoel. Baby's kunnen hun eigen geslachtsdeel gaan aanraken. Dat gebeurt in het begin 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 hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze gaan ook 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: vadertje en moedertje, of doktertje. Zij krijgen op deze leeftijd ook duidelijke ideeën over typisch jongens- en meisjesgedrag.

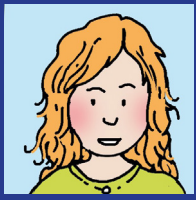
## Nieuwsgierig

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. Als je kind ouder wordt, verandert het lichaam en de gevoelens die het ervaart. 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**

Op deze leeftijd kunnen kinderen al heel verliefd zijn. Vriendschappen worden ook belangrijker. Jongens en meisjes spelen vaak apart, samen spelen vinden ze soms spannend. Ze vergelijken zichzelf ook met anderen of met hoe ze zouden willen zijn. Ze kunnen daardoor onzeker zijn. Ze gaan zich soms 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 ook achter op wie ze vallen.

### Bijna volwassen

**Flirten en vrijen**

Jongeren worden langzaamaan volwassen. Ze oefenen met flirten, verkering en soms ook vrijen. Onderhandelen, communiceren, wensen en grenzen en respect zijn belangrijke thema's. Als jongeren achttien jaar zijn, heeft de helft een keer geslachtsgemeenschap gehad. De andere helft doet het rustiger aan, of wacht op de juiste partner. Online en social media spelen 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, de overeenkomsten en verschillen tussen jongens of een meisjes, 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 verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes, 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!

### Te jong?

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 op deze leeftijd al belangrijke 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 op deze leeftijd 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 er op latere leeftijd, als ze in de puberteit zijn, ook over te hebben. Bovendien zijn kinderen op deze leeftijd heel nieuwsgierig. Je hoeft natuurlijk niet alles tot in detail uit te leggen. Je merkt vanzelf waar ze iets mee kunnen en wat voor hen nog niet relevant is.

***Mijn zoon van 6 wil alleen met jongens spelen, is dat erg? Moet ik hem niet ook stimuleren om met meisjes te spelen?***

Kinderen spelen op deze leeftijd bij voorkeur met kinderen van hetzelfde geslacht. Veel kinderen gaan zich op deze leeftijd gedragen zoals ze denken dat een jongen of een meid zich 'hoort' te gedragen (genderstereotype), maar dat hoeft natuurlijk helemaal niet. Kinderen hoeven zichzelf geen 'jongens-' of 'meidenrol' aan te meten. Laat je kind gewoon zichzelf zijn en de dingen doen die het zelf leuk vindt. Als dat nu is door alleen met jongens te spelen is dat natuurlijk helemaal oké.

** 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.

### Wist je dit?

Kinderen die met hun ouders praten over seksualiteit, beginnen vaak op latere leeftijd en op een veilige manier met seks.

### 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 grenzen en wensen te herkennen en die van anderen te respecteren.

#### Welke woorden gebruiken?

***Ik vind de benamingen voor de geslachtsdelen zo ordinair. Wij gebruiken thuis daarom zelf bedachte woorden.***

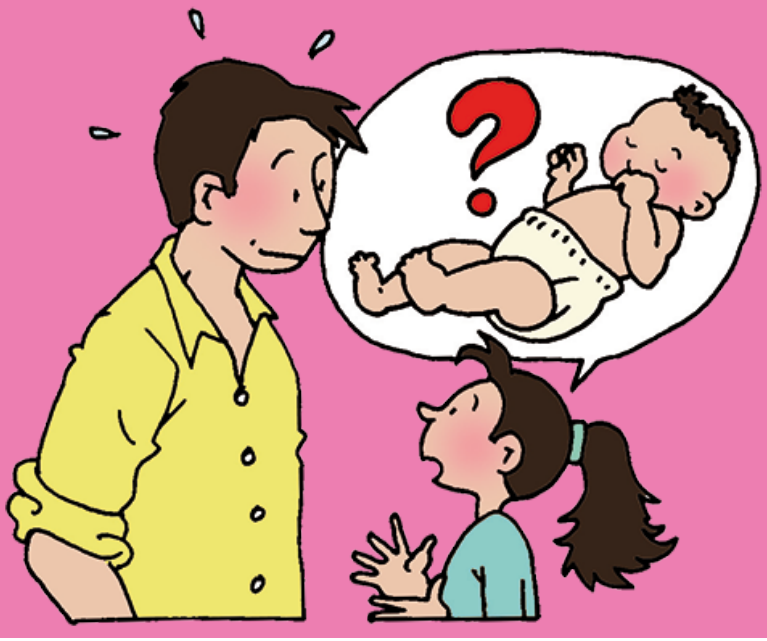
Dat je een eigen benaming hebt voor de geslachtsdelen is natuurlijk prima. Maar leer je kind in elk geval ook de juiste benamingen: piemel en vulva. Door ook deze benamingen te gebruiken of het je kind in ieder geval te leren, laat je zien dat het voor jou een normaal onderdeel van het lichaam is en dat je kind bij jou terechtkan als het hier vragen over heeft. Ook kunnen kinderen die de juiste woorden kennen beter aangeven wanneer ze iets vervelends mee hebben gemaakt.

## 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.



# Vriendschap en verliefdheid

**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. Aan het einde van deze leeftijdsperiode zie je dat meisjes en jongens elkaar soms uitdagen, door spelletjes als pakkertje te spelen. Dit plagen vinden ze spannend.**

Kinderen ontwikkelen op deze leeftijd echte vriendschappen. Sommigen worden voor het eerst verliefd en krijgen verkering.

## Verliefdheid

De meeste kinderen kunnen op deze leeftijd uitleggen wat verliefdheid is. Ze kunnen ook beschrijven hoe het voelt om verliefd te zijn. Ze vinden iemand dan heel lief en willen graag bij diegene in de buurt zijn. Sommige kinderen hebben al verkering met elkaar. Ze staan dan bijvoorbeeld samen in de pauze of spelen samen. Ze brengen meestal nog geen tijd met elkaar alleen door. Ze geven meestal ook nog geen kusjes.

## Soorten relaties

Het is goed om kinderen van deze leeftijd te vertellen dat er verschillende soorten relaties bestaan en dat er verschillende samenstellingen van gezinnen bestaan. Naast een gezin bestaande uit een vader en een moeder, ook een-ouder gezinnen, samengestelde gezinnen en gezinnen met twee moeders of twee vaders. Het is goed om kinderen te vertellen dat jongens zowel op jongens als meisjes verliefd kunnen worden en meisjes ook. En dat twee mannen of twee vrouwen ook met elkaar kunnen trouwen. Zo leren ze dat ongeacht verschillen iedereen in Nederland gelijke kansen en mogelijkheden heeft. Ook op het gebied van liefde en relaties.

Je kan ook vertellen dat mensen verschillende soorten relaties kunnen hebben. Ze kunnen bijvoorbeeld verkering hebben, samenwonen of getrouwd zijn. En je kan vertellen dat relaties uit kunnen gaan. Ook hiervan ken je misschien wel voorbeelden, die je aan kunt grijpen voor een gesprek.

Praat altijd respectvol over keuzes en gevoelens van andere mensen. Ook wanneer deze anders zijn dan die van jou. Zo leer je je kind ook op een respectvolle manier met anderen om te gaan.

## Tip

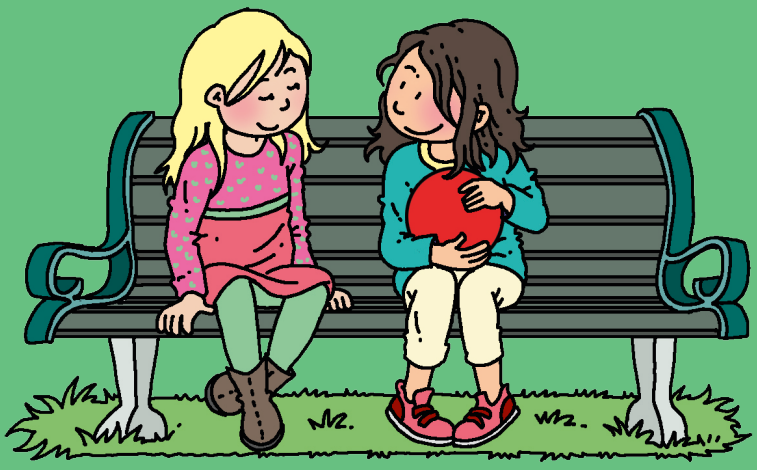
Vraag je kind eens:

- Weet je wat het verschil is tussen vriendschap en verliefdheid?
- Weet je hoe het voelt om verliefd te zijn?
- Heeft iemand in de klas al verkering?

## Vragen beantwoorden

- Maak gebruik van de nieuwsgierigheid van je kind. Op deze leeftijd heeft praten over relaties en seksualiteit nog niet de lading die het voor pubers en volwassenen heeft. Door vragen te beantwoorden laat je zien dat dit normale onderwerpen zijn. En dat je kind bij jou terechtkan als het iets wil weten.

- Je kunt uitleggen dat verliefdheid leuk kan zijn, maar soms ook verwarrend of verdrietig. En dat verliefdheid je verlegen kan maken. Leg uit dat dit heel normaal is.



# Al een beetje spannend

**Kinderen worden zich op deze leeftijd langzaam bewust van de volwassen betekenis van seksualiteit. Ze weten bijvoorbeeld dat de geslachtsdelen niet alleen zijn om mee te plassen, maar ook een seksuele functie hebben.**

## Nieuwsgierig

Kinderen zijn nieuwsgierig en gaan steeds meer vragen stellen. Ze zijn ook benieuwd naar elkaars geslachtsdelen. Omdat ze zich in deze leeftijdsfase steeds bewuster zijn van de sociale regels zul je hier als volwassene waarschijnlijk niet veel van meekrijgen. Ook het aanraken van de eigen geslachtsdelen gebeurt nu vooral als ze alleen zijn.

***Hoe reageer je als kinderen elkaar hun geslachtsdelen laten zien? Moet je dat verbieden?***

Als beide kinderen even oud zijn en ze vinden het allebei leuk om dit te doen, is dit gedrag dat in principe past bij de leeftijd. Het is daarnaast wel belangrijk om je kind uit te leggen dat het nooit iets tegen de wil van een ander mag doen en dat je kind respectvol met het eigen lichaam en dat van anderen omgaat. Ook hoeft het nooit iets tegen de eigen wil te doen. Het is aan jou als ouder om hier je eigen normen en waarden over mee te geven en bijvoorbeeld regels af te spreken.

## Wensen en grenzen

Geef kinderen de ruimte om dingen uit te proberen. Leer hen dat ze daarbij hun eigen wensen en grenzen goed mogen aangeven. Ze hoeven niets te doen wat ze niet fijn vinden en mogen dat van een ander ook niet verwachten. Respecteer de privacy van je kind. Je kind leert dan ook dat wanneer het aangeeft wat het wel en niet fijn vindt, hiernaar geluisterd wordt. Ze zullen dit dan ook in andere situaties vaker (gaan) doen.

## (Spel)regels bij seksueel spel en gedrag tussen kinderen

Het is belangrijk om kinderen te leren wanneer gedrag wel of niet oké is. Daarmee voorkom je (seksueel) grensoverschrijdend gedrag en geweld. Het Vlaggensysteem helpt om gedrag te beoordelen aan de hand van zes criteria. Door deze criteria op een situatie toe te passen, kun je als ouder beoordelen of het gedrag 'oké' is of niet. Als je een of meer van deze criteria met nee beantwoordt, kan het gedrag over de grens zijn. 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.

Dit zijn de zes criteria uit het Vlaggensysteem:

1. **Wederzijdse toestemming:** wil je kind het zelf, wil het andere kind het ook, vinden beide kinderen het gedrag prettig?
2. **Vrijwilligheid:** kiest je kind er zelf voor, durft het of is het in staat om nee te zeggen?
3. **Gelijkwaardigheid:** zijn de kinderen even sterk, oud en slim, of is er sprake van een machtsverschil?
4. **Adequate ontwikkeling:** doet je kind niets waar het te jong of te oud voor is, past het gedrag bij de ontwikkelingsleeftijd van je kind?
5. **Adequate context:** is het gedrag van je kind gepast, stoort of choqueert het anderen in de omgeving niet?
6. **Impact:** heeft je kind zicht op de gevolgen van het eigen gedrag, neemt het geen risico's die schadelijke gevolgen kunnen hebben?

# Zelfbeeld en vergelijken met anderen

**Kinderen worden zich meer bewust van de verschillen tussen zichzelf en anderen. Ze gaan zichzelf meer vergelijken met anderen en kunnen daardoor onzeker zijn over hun eigen lichaam.**

## Schaamte

Als kinderen in de pre-puberteit komen, kunnen zich meer gaan schamen als ze bloot zijn. Dit betekent dat ze zich niet meer zomaar willen uitkleden waar anderen bij zijn en dat soms de badkamerdeur op slot gaat. Als je de wensen en grenzen van jouw kind respecteert, leert je kind om deze ook in andere situaties aan te geven.

Kinderen worden zich ook steeds bewuster van de mening van anderen. Ze vergelijken zichzelf 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 verschillend is en dat je kind mooi en uniek is.

## Beelden in de media

Op tv en internet kunnen kinderen beelden tegenkomen van mensen die er 'perfect' uitzien. Kinderen kunnen hierdoor onzeker worden over zichzelf. Kijk bijvoorbeeld eens mee als je kind online is. Als je ziet dat je kind onzeker is, kun je uitleg geven over het beeld dat vaak in de media wordt gegeven: mannen zijn sterk en stoer, en meisjes zijn slank en sexy.

Vraag je kind wat het zelf mooi vindt. "Is het normaal dat iedereen er zo uitziet als op tv of online? Is dat ook zo in het echte leven?" Door hierover te praten, leert je kind een eigen mening te vormen. Ook leert het hierdoor dat beelden uit de media niet altijd echt zijn.

## Wat kun je doen als ouder?

- **Complimenten.** Om ervoor te zorgen dat je kind blij is met zichzelf, is het belangrijk je kind vaak complimenten te geven. Geef je kind complimenten over de manier waarop het ergens mee bezig is, niet over het resultaat. Bijvoorbeeld: “Ik zag dat je veel plezier had tijdens het tekenen”, in plaats van: “Wat een mooie tekening heb je gemaakt”. Vergelijk je kind niet met andere kinderen. Als je kind iets minder goed kan dan een ander, wijs je kind dan op iets waar het wel goed in is. “Iedereen is goed in iets anders. Je vriendinnetje kan goed lezen, en jij kan goed klimmen. Dat is allebei heel knap.”

- **Geef het goede voorbeeld.** Wees je ervan bewust hoe je over jezelf praat. Zeg bijvoorbeeld niet over jezelf dat je te dik bent. Je leert je kind dan ook zo over zichzelf en anderen te oordelen. Als jij veel bezig bent met diëten en afvallen, denkt je kind dat die dat (later) ook moet doen om mooi gevonden te worden. Deel liever positieve gedachten met je kind. Wat vind je goed van jezelf, of mooi aan jezelf?

# Voorbereiden op de puberteit

**Je kunt je kind van deze leeftijd al iets vertellen over de veranderingen in de puberteit. Zo bereid je je kind daarop voor.**

### De weg naar de puberteit

Hoewel je het meestal nog niet kunt zien, gaat het lichaam van een kind langzaam veranderen. Het maakt zich klaar voor de puberteit, een periode van snelle groei en grote veranderingen. Zowel lichamelijk als emotioneel. Als kinderen in de puberteit komen, kunnen ze in korte tijd snel groeien. Ze krijgen een groeispurt. Bij meisjes groeien de borsten, de vulva(lippen) en ze worden voor het eerst ongesteld. Bij jongens groeien de zaadballen en de piemel en ze krijgen hun eerste zaadlozing. Jongens krijgen ook gezichtshaar en de baard in de keel. Jongens en meiden krijgen okselhaar, haar rond de geslachtsdelen, gaan meer zweten en kunnen puistjes krijgen.

### Veranderingen

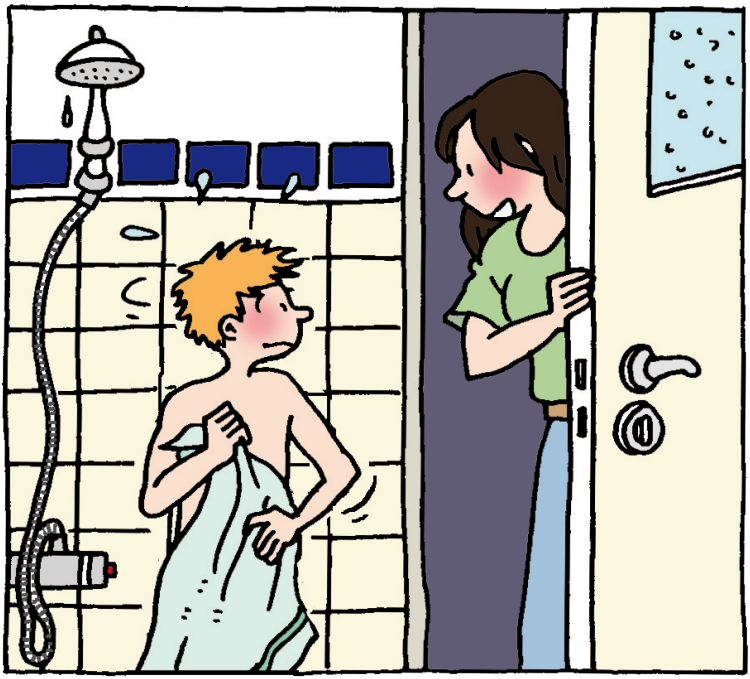
In de puberteit gebeurt er véél. Door alle lichamelijke en emotionele veranderingen kunnen ze onzeker worden en zich afvragen of ze wel normaal zijn. Het is daarom belangrijk ze voor te bereiden en ze te vertellen welke veranderingen ze gaan doormaken. Zo worden ze er niet door overvallen en weten ze dat ze met vragen hierover bij jou terechtkunnen.

**Tip**

Als kinderen eenmaal in de puberteit zijn, willen ze hier vaak minder met hun ouders over praten. Door eerder al met ze te praten over welke veranderingen ze mee kunnen maken, is jouw kind goed geïnformeerd en voorbereid op dat wat er komen gaat.

***Mijn dochter van acht vroeg laatst wat maandverband is. Moet ik haar dat nu al uitleggen?***

Ja, dat kan zeker al. Vertel haar dat je maandverband kunt gebruiken als vrouwen menstrueren. Menstruatie betekent dat er ongeveer elke maand wat bloed uit de vagina komt. Maandverband kan het bloed opvangen. Meiden gaan gemiddeld voor het eerst menstrueren rond hun dertiende.



# Weerbaarheid

**Een van de belangrijkste dingen die je een kind kunt leren, is om de eigen wensen en grenzen aan te geven en die van anderen te herkennen en respecteren.**

### Wensen en grenzen

Weerbaar betekent dat je voor jezelf kunt opkomen, je wensen en grenzen kunt aangeven. En dat je in een moeilijke situatie zelf een oplossing kunt bedenken. Het betekent ook dat je rekening houdt met wat anderen wel of niet willen en dat je dat dus bij een ander kan herkennen en checken.

### Vertrouwen op het eigen gevoel

Kinderen leren over wie ze zijn door te ontdekken wat ze wel of niet fijn vinden in het leven. Door te vragen wat jouw kind fijn vindt, kan het op een gezonde en veilige manier ontdekken wat het niet fijn vindt. Door het er met jou als ouder over te hebben, leert het hier woorden aan te geven. Leer je kind op het eigen gevoel te vertrouwen. Maak onderscheid tussen een 'ja-gevoel', een 'nee-gevoel' en 'niet pluis-gevoel'. Een 'ja-gevoel' vind je fijn, een 'nee-gevoel' wil je niet en bij een 'niet pluis-gevoel' weet je dat er iets niet klopt of dat iets eigenlijk niet prettig voelt. Dan kun je iets maar beter niet doen of checken of hulp vragen.

### Wel of niet oké

Het is belangrijk dat je je kind leert wat wel en niet oké gedrag is. Bijvoorbeeld dat volwassenen nooit iets seksueels bij kinderen mogen doen. Vertel je kind dat het niet zomaar met andere mensen mee mag gaan zonder dat jij het weet. Ook niet als het bekenden zijn, of als ze heel aardig zijn. Leg uit dat niemand aan je kinds lichaam mag komen als je kind dat niet wil. Laat weten dat als je kind iets naars overkomt, dit nooit diens schuld is. En dat je kind dat altijd aan jou mag vertellen. Laat merken dat je kind altijd bij je terecht kan.

### Baas over eigen lichaam

Leg uit dat je kind de baas is over het eigen lichaam. Dat niemand daaraan mag komen als het dat niet wil. Vertel ook dat jongeren en volwassenen nooit iets seksueels bij kinderen mogen doen. Dat is verboden en strafbaar.

## Niet-leuke geheimen

Laat je kind merken dat het altijd bij jou terechtkan. Leg uit dat er leuke en niet-leuke geheimen zijn. Leuke geheimen mag je voor jezelf houden. Niet-leuke geheimen zijn niet fijn. Die mag je altijd vertellen ook al zegt iemand dat je dat niet mag doen.

### Tip

Lees de folder 'Over de grens?'
Hierin staat beschreven welk gedrag bij kinderen oké is en welk gedrag minder of helemaal niet oké is. Of kijk op centrumseksueelgeweld.nl.

## Respecteer grenzen

Respecteer de grenzen van je kind: als het iets niet wil, luister daar dan naar en ga met elkaar in gesprek. Door grenzen te respecteren, leer je je kind dat het de eigen grenzen mag aangeven en dat daarnaar geluisterd wordt. Bijvoorbeeld als je kind oma bij het afscheid geen knuffel wil geven. Spreek dan samen een andere manier af waarop je kind gedag zegt. Leg ook uit dat het belangrijk is om te luisteren naar de wensen en grenzen van een ander.

# Online weerbaarheid

**Ook jonge kinderen zijn al veel online en hebben een telefoon. Of ze zien van alles op de telefoons van anderen. Naast leuke ervaringen, brengt dat risico's met zich mee. Kinderen zoeken naar informatie en leggen contacten. Ze kunnen beelden zien die niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Ook kunnen onbekenden in contact komen met je kind.**

### Kijk mee

Kijk af en toe mee met wat je kind doet online doet. Welke websites bezoekt je kind? En welke games en apps gebruikt het? Welke filmpjes bekijkt het? Je kunt een filter instellen om te voorkomen dat je kind porno of geweld te zien krijgt. Als je kind een eigen mobiele telefoon of laptop heeft, kun je een programma installeren waarmee jij eerst toestemming moet geven voordat er een app of game kan worden gedownload.

### Seksueel getinte beelden

Kinderen kunnen seksueel getinte beelden tegenkomen op tv of online. Sommige kinderen komen dit toevallig tegen, anderen krijgen het doorgestuurd of gaan ernaar op zoek. Bespreek met je kind dat je online dingen tegen kunt komen die niet voor kinderen geschikt zijn, zoals porno. Je kunt uitleggen dat je ervan kunt schrikken. Laat zien hoe je het weg kunt klikken en vertel je kind dat het naar jou toe kan komen als het iets gezien heeft wat niet oké is voor kinderen of waar het van geschrokken is. Je kind kan het ook spannend vinden om te zien. Leg dan uit wat porno is: dat het gespeeld is en niet echt. Porno laat niet zien hoe mensen in het echt met elkaar vrijen, dat gaat vaak heel anders. Dan is er meer aandacht voor wat je allebei fijn vindt en is vrijen ook strelen en lief zijn voor elkaar.

### Online contacten

Via social media en sommige games kunnen onbekenden makkelijk in contact komen met je kind. Bespreek met je kind wat je op je online profiel zet en wat niet. Leg uit dat het niet verstandig is om persoonlijke gegevens als je telefoonnummer en adres te geven. Maak afspraken met je kind, bijvoorbeeld geen vreemden toelaten in een chatsessie, of mensen blokkeren die vervelende vragen stellen. En laat ook hier weer weten dat je er altijd bent voor je kind.

## Foto's en filmpjes

Vertel je kind dat foto's en filmpjes die ze doorsturen, nog heel lang op internet te vinden kunnen zijn. Spreek af dat ze alleen foto's en filmpjes delen met mensen die ze kennen en vertrouwen.

**Tip**

Laat je kind weten dat het met vragen of problemen ook altijd bij de kindertelefoon terechtkan via 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.

Je kunt je kind ook vertellen dat je nooit naakt beelden van anderen mag doorsturen zonder hun toestemming. Dat geldt dus ook voor stickers, foto's en filmpjes van mensen die je niet kent. Leg uit dat dat verboden is en dus strafbaar.

Mocht je kind online iets grensoverschrijdens meemaken dan kun je informatie en hulp krijgen via helpwanted.nl.

# Praten over relaties en seksualiteit, hoe pak je dat aan?

**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 terechtkan. 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, iets in het nieuws of trends op social media 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 een meisje 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 op de fiets zit, of een gezamenlijke activiteit doet of aan het eten bent. Relaties en seksualiteit wordt dan een 'gewoon' onderwerp om over te praten.

### 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

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.

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

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

## Vragen?

Neem contact op met de schoolarts of –verpleegkundige. Of kijk op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin voor een opvoedbureau in jouw buurt (opvoeden.nl/cjg).

## 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).

# Tot slot nog dit

**Seksuele opvoeding is een taak van ouders 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**
Kinderen ontdekken hun lichaam, worden verliefd worden en krijgen soms al verkering. Dus ook kinderen zijn dus bezig met liefde en relaties. Maar op een andere manier dan jongeren. Het is belangrijk om als ouder je kind daarin op een goede manier te begeleiden.

**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.

Heb je vragen? Of wil je input geven? Neem contact met ons op via contact@seksueleopvoeding.info.

*Illustraties: Marian Latour*

Rutgers Expertisecentrum seksualiteit

## Meer informatie

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

- Relationele en seksuele ontwikkeling 0 tot 18 jaar
- Relationele en seksuele ontwikkeling 0 tot 6 jaar
- Relationele en seksuele ontwikkeling 9 tot 15 jaar

**Websites voor ouders**

- seksueleopvoeding.info
- 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)

**(Voor)leesboeken**

- Ben jij ook op mij? (Sanderijn van der Doef)
- Lekker in je lijf (Esther van der Steeg)
- Lijfklets (Belle Barbé)
- Mijn papa heeft een piemel (Pim van Hest)
- Hier komen de baby's vandaan (David Vliestra)
- Je kunt niet kiezen op wie je verliefd wordt (Pim van Hest)
- Kleine hartjes en grote gevoelens (Nathalie Depoorter)
- Ik zeg nee en da's oke (Nathalie Depoorter)

© Rutgers, 2023