



Bij een gezonde en veilige ontwikkeling hoort ook het ontdekken van het eigen lichaam en het leren omgaan met gevoelens en relaties. Een onderdeel is het aangeven van wensen en grenzen en het kunnen herkennen en respecteren van die van een ander. Als ouder heb je een belangrijke rol om je kind hierin te ondersteunen. Het is daarom erg belangrijk om op alle leeftijden in gesprek te blijven met je kind. Zo weet je wat er speelt en wat belangrijk is voor je kind.

ONTWIKKELING 0-6 JAAR

Wat zie je?

- Baby's raken onbewust hun buik, voetjes of geslachtsdelen aan en ontdekken dat dit prettig kan voelen.
- Vanaf ±2 jaar kunnen kinderen lichaamsdelen benoemen (borsten, piemel, vulva). En vanaf 3 jaar weten kinderen of ze een jongen of meisje zijn.
- Kleuters ontdekken spelenderwijs (doktertje, vadtje/moedertje) en komen met veel vragen.

Wat kun je doen?

- Benoem lichaamsdelen en gebruik juiste woorden (piemel, vulva).
- Beantwoord vragen passend bij de leeftijd. Gebruik (prenten)boeken en betrouwbare websites.
- Leer sociale regels: wat is oké en wat niet?

ONTWIKKELING 9-12 JAAR

Wat zie je?

- Meiden tussen 8 en 13 jaar: groeispurt, borsten, okselhaar, bredere heupen, menstruatie.
- Jongens tussen 9 en 14 jaar: groeispurt, groei piemel/ballen, eerste zaadlozing.
- Meer zelfstandigheid en vrienden belangrijker.
- Interesse in seksualiteit neemt toe (of juist nog niet).
- Kinderen zoeken informatie, ook online.

Wat kun je doen?

- Praat over veranderingen van het lichaam.
- Bespreek internetgebruik en wat te doen bij schokkende beelden.
- Blijf vragen stellen en luisteren.
- Leer je kind om wensen en grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren.

ONTWIKKELING 6-9 JAAR

Wat zie je?

- Kinderen vergelijken zich met anderen. Dit kan onzekerheid geven.
- Sommigen schamen zich voor hun blote lichaam.
- Hechte vriendschappen (vaak met hetzelfde geslacht).
- Soms eerste verliefdheid/verkering (weinig lichamelijk contact).
- Bewust van sociale regels en vertellen thuis niet meer alles.

Wat kun je doen?

- Geef je kind zelfvertrouwen: je bent goed zoals je bent.
- Blijf in gesprek, ook als je kind minder deelt.
- Leer wensen en grenzen aangeven en respecteren.
- Leer dat volwassenen nooit iets seksueels met kinderen mogen doen en dat als zoiets gebeurt ze dit altijd mogen vertellen.

ONTWIKKELING 13+ JAAR

Wat zie je?

- Jongeren oefenen met relaties en kunnen verliefdheid en liefdesverdriet ervaren.
- Eerste seksuele ervaringen.
- Ontdekken seksuele voorkeur (hetero, lesbisch, homo, bi).
- Grenzen aangeven blijft lastig.

Wat kun je doen?

- Praat over seks, relaties en keuzes, zonder oordeel.
- Bespreek respect, wensen en grenzen.
- Steun je kind als het niet hetero, maar homo, lesbisch of bi is.



WAT KUN JE DOEN ALS OUDER?

- Blijf in gesprek, ook over lastige onderwerpen.
- Geef altijd antwoord op vragen of kom erop terug.
- Laat weten dat je kind altijd bij je terecht kan.
- Geef het goede voorbeeld in respect en communicatie.



MEER WETEN?



Kijk op seksueleopvoeding.info/ontwikkelingsfasen of download de flyer.



Er zijn ook verschillende brochures in het Engels of andere talen.

KIND MET EEN BEPERKING?

Heeft je kind een beperking, zoals een visuele, auditieve of lichamelijke beperking of heb je een kind met een stoornis binnen het autismespectrum, dan vraagt de relationele en seksuele ontwikkeling vaak specifieke aandacht. Download de speciale folder Brochure Seksuele opvoeding van kinderen 0-18 met een beperking.



PRATEN OVER SEKSUALITEIT, HOE DOE JE DAT?

Niet iedereen praat even makkelijk over seksuele opvoeding en relaties. Vind je het lastig? Probeer het eens met deze tips:

- Gebruik momenten uit het dagelijks leven (bijv. iemand uit omgeving is zwanger), sociale media of tv om het gesprek aan te gaan. Ga hier niet speciaal voor zitten.
- Stel vragen om te horen wat je kind denkt en wat het al weet, bijvoorbeeld 'Heeft er iemand verkering in de klas?'
- Gebruik boeken en websites als hulpmiddel.
- Bereid je kind voor op situaties door te vragen 'wat zou je doen als...'

SEKSUELE- EN GENDERDIVERSITEIT

Door als ouder over diversiteit en verschillen tussen mensen te praten, leren kinderen dat iedereen erbij hoort. En dat draagt bij aan een veiliger en verdraagzamere samenleving. Niet alleen op het gebied van liefde, relaties en seksualiteit, maar ook op het gebied van huidskleur, afkomst en religie.

Wat kan je je kind vertellen?

- Iedereen mag zichzelf zijn.
- Blijf respectvol: pesten doet pijn. Ook als het voor jou een grap is, kan het voor de ander pijn doen.
- Jij houdt altijd van je kind en bent er voor je kind.

Wat kan je zelf doen?

- Geef complimenten zoals mooi, lief, leuk, stoer aan alle kinderen, ongeacht geslacht.
- Vermijd aannames. Vraag bijvoorbeeld niet of je zoon al een vriendinnetje heeft, maar of hij verliefd is en op wie?
- Geef ruimte om zelf keuzes te maken en geef ruimte voor gevoelens.
- Geef het goede voorbeeld: praat respectvol over anderen en veroordeel ze niet.

HET VLAGGENSYSTEEM

Kinderen ontdekken hun lichaam en dat van anderen, dat is vaak heel normaal. Maar soms weet je als ouder niet goed: is dit gedrag oké of niet? Het Vlaggensysteem helpt bepalen of gedrag oké is. Afhankelijk van de antwoorden op zes vragen, krijgt gedrag een kleur – en die kleur zegt hoe je moet reageren.

De 6 vragen (criteria):

1. Is het vrijwillig? Kunnen ze nee zeggen?
2. Willen beide kinderen het?
3. Zijn ze gelijkwaardig? (leeftijd, kracht, ontwikkeling)
4. Past het bij de leeftijd/ontwikkeling?
5. Past het bij de situatie? (bijv. niet in het openbaar)
6. Is het veilig en niet schadelijk?

Vlag	Wat betekent het?		Wat doe je als ouder?
	Gezond gedrag	Alles is in orde: kinderen willen het allebei, zijn gelijkwaardig, het past bij hun leeftijd en is niet schadelijk	Rustig blijven, uitleg geven, grenzen bespreken
	Licht grensoverschrijdend	Er klopt iets niet helemaal: het past niet goed bij de leeftijd, situatie of één van de kinderen voelt zich niet helemaal prettig.	Bijsturen, grenzen uitleggen, observeren
	Ernstig grensoverschrijdend	Er ontbreekt toestemming of vrijwilligheid, er is ongelijkwaardigheid of het gedrag is duidelijk schadelijk.	Ingrijpen, veiligheid bieden, gesprek + evt. hulp
	Zeer ernstig grensoverschrijdend	Er is sprake van dwang, misbruik, machtsmisbruik of ernstig schadelijk gedrag.	Meteen stoppen, beschermen, professionele hulp

Bronvermelding: © Movisie, kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling.

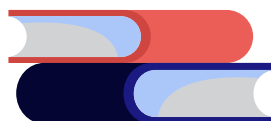
Je kind wordt niet eerder seksueel actief door erover te praten. Onderzoek toont zelfs aan dat jongeren die een goede voorlichting krijgen, vaak pas later beginnen met seks. Ze maken bewustere keuzes en gaan respectvoller met anderen om. Ook helpt het bij het voorkomen van soa's en onbedoelde zwangerschappen. En het draagt bij aan een betere weerbaarheid tegen seksueel grensoverschrijdend gedrag. Door te praten met je kind, komt je kind ook eerder naar je toe als er iets vervelends is gebeurd.

(PRENTEN)BOEKEN VOOR (JONGE) KINDEREN

- Dat is fijn - *Melanie Meijer & Iva Bicanic*
- Nee! Boek over nee en ja zeggen - *Sanderijn van der Doef & Marian Latour*
- Baas over je eigen lijf - *Melanie Meijer & Iva Bicanic*
- Kriebels in je buik (reeks) - *Uitgeverij Clavis*
- Ik vind je lief - *Sanderijn van der Doef*
- Saar en Jop praten over seksualiteit - *Arjet Borger*
- Ben jij ook op mij? - *Sanderijn van der Doef*
- Lijfklets - *Belle Barbé (invulboek)*

BOEKEN VOOR PUBERS EN JONGEREN

- Heel eerlijk, het ultieme boek voor jongeren - *Astrid Nylander*
- Het Meidenlijvenboek - *Nina Brochman*
- Het Puberboek - *Sanderijn van der Doef*
- Hoe overleef ik...?-reeks - *Francine Oomen*



Tip! Bekijk ook de voorbeeldsituaties van gedrag hoe je kunt reageren op seksuele opvoeding.info of scan de QR-code.



BETROUWBARE WEBSITES VOOR OUDERS, KINDEREN EN JONGEREN

- www.seksueleopvoeding.info (voor ouders)
- www.ouders.nl
- www.pubergids.nl (voor pubers 10+)
- www.sense.info (voor jongeren 13+)
- jouwggd.nl (voor jongeren 13+)
- seggsy.nl (voor jongeren 16+)
- Website van de GGD regio
- shop.rutgers.nl (gratis brochures downloaden)