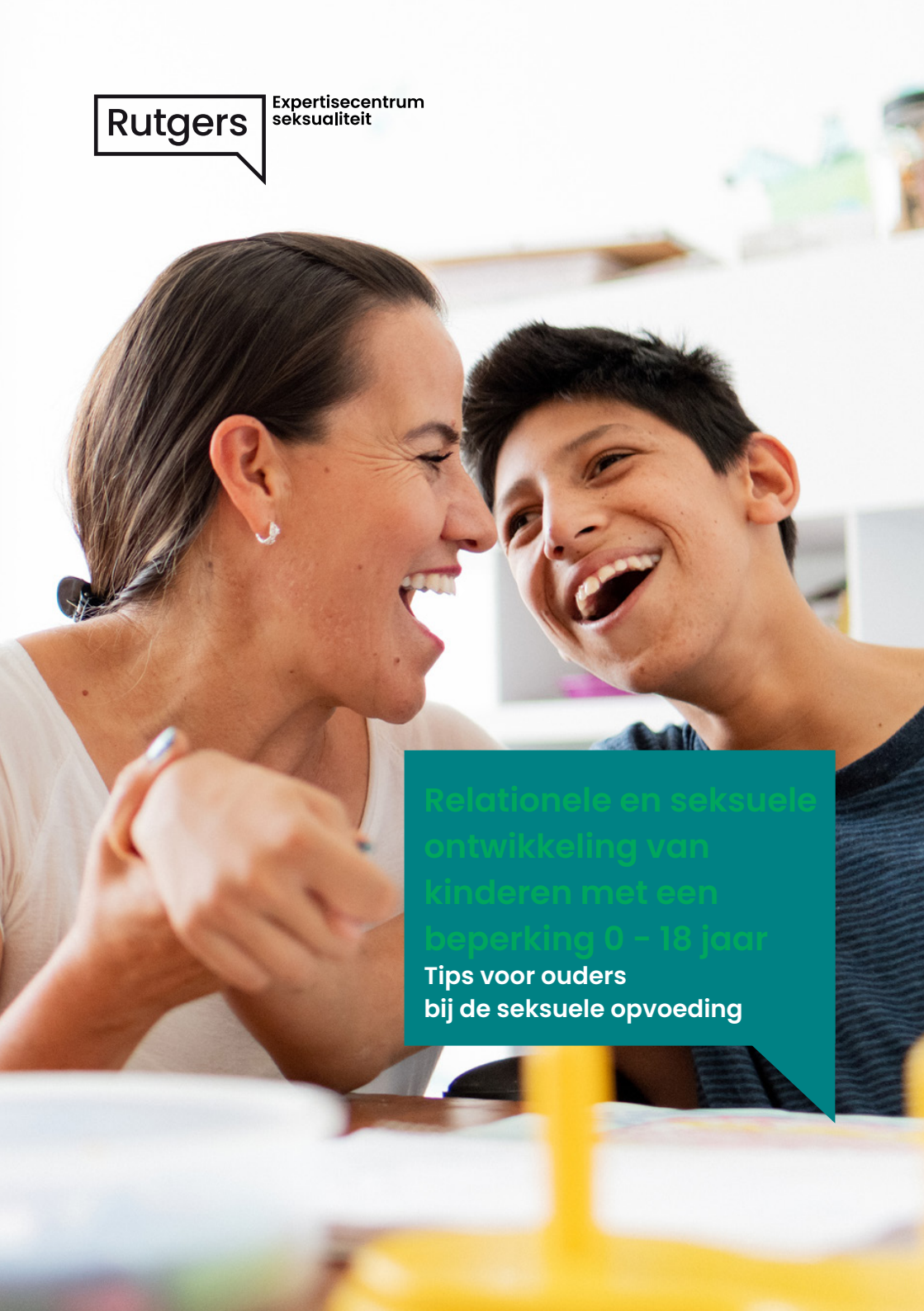


A photograph of a woman and a young boy sitting at a table, laughing heartily. The woman is on the left, leaning forward, and the boy is on the right, also leaning forward. They are both smiling broadly, showing their teeth. The background is slightly blurred, showing shelves with various items. The overall mood is joyful and intimate.

**Rutgers**

Expertisecentrum  
seksualiteit

**Relationele en seksuele  
ontwikkeling van  
kinderen met een  
beperking 0 - 18 jaar**

**Tips voor ouders  
bij de seksuele opvoeding**

# Seksuele opvoeding kinderen 0 – 18 jaar met een beperking

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, ontdekken of je een jongen of een meisje bent, aangeven wat je wel en niet wilt en lekker in je vel zitten. En die ontwikkeling begint al bij de geboorte. In deze brochure lees je over de relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking van 0 tot 18 jaar. En krijg je tips hoe je als ouder\* je kind daarbij kunt ondersteunen.

## Wat is seksuele opvoeding?

Seksuele opvoeding is je kind begeleiden bij een veilige en gezonde relationele en seksuele ontwikkeling. 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. Dat is waar je kinderen met de seksuele opvoeding kennis en vaardigheden over meegeeft. Voor kinderen met een beperking of (ontwikkelings)stoornis is dat niet anders.

Ook kinderen met een beperking hebben vragen over relaties en seksualiteit. En als je kind ouder wordt, verandert het lichaam en ook de gevoelens die het ervaart. Je kind kan zich onzeker voelen. Dan is het fijn dat je er als ouder voor je kind kunt zijn.

*Mijn verstandelijk beperkte dochter raakt anderen vaak aan, moet ik dat nou goed vinden of niet?*

*Hoe leer ik mijn autistische kind omgaan met verliefde en seksuele gevoelens?*

*Mijn blinde zoon heeft niet in de gaten dat anderen hem kunnen zien als hij masturbeert. Hoe leg ik hem dat uit?*

Misschien vind je het spannend om met je kind over deze onderwerpen te praten omdat je niet zeker weet hoe de toekomst er voor je kind uit zal zien. Een ding is zeker, elk kind heeft behoefte aan liefde en intieme relaties. In deze brochure vind je manieren om met je kind over deze onderwerpen te praten.

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

**De meeste kinderen met een beperking hebben minder kennis over relaties en seksualiteit. De oorzaken hiervoor zijn verschillend:**

- Sommige kinderen en jongeren begrijpen informatie minder makkelijk.
- Voor sommige kinderen en jongeren is de informatie niet goed toegankelijk.
- Soms sluit de informatie niet aan bij hun leefwereld of vragen.
- Over sommige beperkingen is er minder specifieke informatie over relaties en seksualiteit beschikbaar.
- Volwassenen denken soms dat seksualiteit geen rol speelt in het leven van deze kinderen en jongeren, waardoor ze geen informatie geven. Terwijl kinderen en jongeren met een beperking juist meer informatie nodig hebben voor een gezonde en veilige relationele en seksuele ontwikkeling.



# Seksuele opvoeding van een kind met een beperking vraagt speciale aandacht

## Praten over relaties en seksualiteit

Ouders en verzorgers vinden het vaak moeilijk om over relaties en seksualiteit te praten. Voor kinderen met een beperking kan meestal geen 'verhullende' taal gebruikt worden, omdat de informatie dan niet of verkeerd begrepen wordt. Je moet dus heel expliciet zijn en dat is niet altijd makkelijk.

## Waarom ben jij als ouder belangrijk?

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 het ontwikkelingsniveau 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.

### In gezelschap

Ga een gesprek over seksualiteit in het bijzijn van je kind niet uit de weg. Erken de seksualiteit van je kind, ook in gezelschap van anderen. Het is pijnlijk voor een kind met een beperking, als een gesprek over relaties, verliefdheid of bijvoorbeeld zwangerschap stopt wanneer het binnenkomt. Betrek je kind in het gesprek en praat later individueel verder.

### Zelfstandigheid stimuleren

Vaak hebben kinderen met een beperking minder mogelijkheden om dingen zelf te ontdekken. Ze zijn bijvoorbeeld afhankelijk van de zorg van anderen, zijn minder mobiel en hebben minder grote vriendengroepen. Hierdoor is het lastig om als kind jezelf te kunnen ontdekken of als tiener relaties aan te gaan, en zo te ontdekken wat zij wel en niet prettig vinden. Probeer je kind daarom te stimuleren in het aangaan en behouden van sociale contacten. Begeleid je kind in het opbouwen van vriendschappen. Dit vormt een stevige basis voor de (sociale) toekomst van je kind.

### Onzeker en kwetsbaar

Jongeren met een beperking zijn vaker onzeker. Ze kunnen het gevoel hebben anders te zijn en zijn vaak minder trots op zichzelf. Hierdoor kunnen ze gevoelig zijn voor de aandacht van anderen. Ook zijn ze vaker afhankelijk van anderen, bijvoorbeeld voor hun verzorging. Samen met het gebrek aan kennis zijn deze kinderen hierdoor extra kwetsbaar voor seksueel misbruik.

Het is dus belangrijk om aandacht te besteden aan een positief zelfbeeld en je kind te leren de eigen wensen en grenzen aan te geven. Vertel je kind ook dat volwassenen nooit iets seksueels bij kinderen mogen doen, en dat je kind het altijd aan jou mag vertellen als het iets vervelends als seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft meegemaakt.





### **Verstandelijke beperking**

Er ontstaat bij deze kinderen een verschil tussen hoe ver ze lichamelijk zijn en hoe ver ze sociaal-emotioneel zijn.

*Lees hier meer over op pagina 20.*



### **Visuele beperking**

Om goed te leren hoe anderen eruitzien, zijn voor deze kinderen hulpmiddelen nodig.

*Lees hier meer over op pagina 24.*



### **Auditieve en/of communicatieve beperking**

Deze kinderen missen informatie, maar beseffen vaak niet dát ze iets missen en wát ze missen.

*Lees hier meer over op pagina 26.*



### **Lichamelijke beperking**

De afhankelijkheid van verzorging kan ervoor zorgen dat grenzen sneller vervagen.

*Lees hier meer over op pagina 28.*



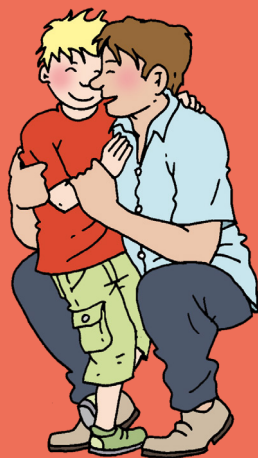
### **Autisme**

Kinderen met een autismespectrumstoornis hebben hele concrete en expliciete informatie nodig, ook over seksualiteit en relaties.

*Lees hier meer over op pagina 30.*

## Je rol 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.
- **Regels stellen.** Door regels te geven, leer je je kind wat wel en niet kan. Zoals niet aan je piemel of vulva zitten als er andere mensen bij zijn.
- **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 zelf respectvol en liefdevol met anderen 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 relationele en 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.
- **Informatie geven en antwoord geven op vragen.** Door met je kind, in jouw 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. Ook kun je je kind dan voorbereiden, bijvoorbeeld op de puberteit.



## 0 – 4 jaar: Ontdekken



### Lichamelijk contact

Baby's houden van lichamelijk contact. Ze vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden. Dat geeft hen een veilig gevoel. Het versterkt hun eigenwaarde, zij voelen zich daardoor geliefd en het is belangrijk voor een veilige hechting. Je geeft ze zelfvertrouwen door zelf veel affectie te geven.



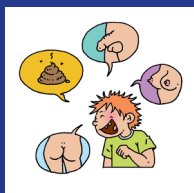
### Eigen lichaam ontdekken

Baby's en peuters ontdekken hun eigen lichaam door te kijken en te voelen. Ze kunnen daarbij ook hun eigen geslachtsdeel aanraken. Sommige jongetjes kunnen een stijf piemeltje krijgen. Dat is een lichamelijke reactie en heeft nog niets te maken met opwindning. Het aanraken van het eigen geslachtsdeel kan een kind een prettig gevoel geven. Als ouder kun je je kind hierbij begeleiden. Bijvoorbeeld door het te leren in welke context dit wel of niet gepast is.



### Nieuwsgierig naar lichamen

Peuters zijn heel nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze willen bijvoorbeeld weten waar hun plasje vandaan komt. En hoe je kunt zien of iemand een jongen of een meisje is. Ze kunnen veel vragen hebben. Door je hierop voor te bereiden, kun je van te voren bedenken welke antwoorden en kennis je jouw kind wilt geven.



### Vieze woorden

Sommige kinderen vinden het leuk om 'vieze' woorden te roepen. Ze zeggen dan ineens heel vaak 'poep' of 'piemel'. Dat vinden ze leuk of spannend, omdat ze merken dat deze woorden reacties uitlokken bij volwassenen. Je kunt dit gedrag negeren of hier juist ruimte voor geven of erom lachen, dan stopt het gedrag vanzelf.

## **Hand in de broek**

***Mijn kind van 3 zit vaak aan haar vulva of is heen en weer aan het wiebelen op een stoel. Hoe leer ik haar dit af?***

Afleren hoeft niet, dit is normaal gedrag. Het aanraken van het eigen geslachtsdeel hoort bij het leren kennen van het eigen lichaam en kan een prettig gevoel geven. Het gaat hierbij niet om seksuele gevoelens zoals jongeren of volwassenen die ervaren, deze hebben kinderen nog niet. Als het past bij jouw eigen waarden, kun je tegen je kind zeggen dat ze dit mag doen als ze alleen is.

## **Schoonmaken**

***Hoe maak ik het piemeltje van mijn zoontje van 2 jaar schoon? Moet ik zijn voorhuid naar achteren doen?***

Je kunt het piemeltje schoonmaken met water en een washandje of doekje. Gebruik geen zeep. Let op dat ook de plooitjes schoon zijn. Bij een jongetje van deze leeftijd hoeft de voorhuid niet te worden teruggetrokken. Dat kan pas als de voorhuid loskomt van de eikel, tussen het derde en zesde jaar.

## 4 – 6 jaar: Leren en spelen



### Regels leren

Als kinderen ouder worden, leren ze thuis en op school steeds beter hoe ze zich 'zouden moeten' gedragen, wat wel en niet mag. Op deze leeftijd leren ze dat je niet in je blootje rondloopt of aan je piemel of vulva zit waar andere mensen bij zijn. Als ouder voeg je daar jouw eigen regels aan toe.



### Doktertje spelen

Jonge kinderen spelen graag 'doktertje' of 'vadertje' en moedertje'. Door deze spelletjes leren ze hoe verschillende lichamen er uitzien en ontdekken ze het verschil tussen jongens en meisjes. Soms bekijken ze bij deze spelletjes ook elkaars geslachtsdelen. Als ouder kun je hierbij opletten dat kinderen respect hebben voor hun eigen lichaam en dat van een ander.



### Waar komen baby's vandaan?

Kinderen willen van alles weten en stellen veel vragen. Ze kunnen ook vragen hoe een baby in de buik komt. En hoe de baby eruit komt. Door je op deze vragen voor te bereiden kun je in jouw eigen woorden antwoord geven, op een manier die bij jou en jouw kind past.



### Jongens- en meisjesdingen

Kinderen gaan zich meer gedragen zoals zij denken dat meisjes en jongens zich 'horen' te gedragen of zoals zij anderen zien doen. Kinderen die daar niet aan voldoen, vinden ze dan misschien raar. Heel af en toe komt het voor dat een kind zich anders voelt dan het geslacht dat bij de geboorte is toegewezen. Bij andere kinderen verdwijnen deze gevoelens weer.

## Antwoord geven

### Regels bij doktertje spelen

*Mijn kind van 5 jaar speelt soms 'doktertje' met een vriendje.*

*Moet ik dat goed vinden?*

*Mijn dochter van 4 wil weten waar baby's vandaan komen. Wat kan ik haar vertellen?*

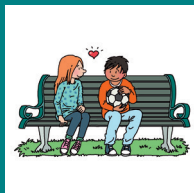
Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Een zaadje van een papa komt bij een eitje van een mama. Daar groeit een baby uit, in de buik van de mama. Als het baby'tje groot genoeg is, komt het uit de vagina van de mama naar buiten." Als je kind meer vragen heeft, kun je die op jouw manier beantwoorden. Je kunt ook een voorleesboek met plaatjes gebruiken.

'Doktertje spelen' kan geen kwaad, het is heel normaal dat kinderen dat doen. Het ontdekken van het lichaam en dat van anderen past bij de ontwikkeling van jonge kinderen. Spreek wel een aantal regels af met je kind. Denk hierbij aan:

- Doe niets wat je niet fijn vindt, jij bent de baas over je eigen lichaam.
- Doe niets tegen de wil van een ander.
- Stop niets in gaatjes (mond, oor, neus, vagina of anus).
- Doe elkaar geen pijn.



## 6 – 9 jaar: Al een beetje spannend



### Verliefdheden

Kinderen kunnen op deze leeftijd verliefd worden. Vaak betekent dit dat ze iemand lief vinden. Het verschil tussen vriendschap, verliefdheid en houden van wordt steeds duidelijker. Als ouder kan je deze emoties met je kind bespreken en het jouw perspectief meegeven.



### Nieuwsgierig

Op deze leeftijd zijn kinderen nog steeds nieuwsgierig naar elkaars lichaam. Hierdoor komt het voor dat ze elkaars geslachtsdelen bekijken of aanraken. Dit is echter niet op een seksuele manier (zoals bij jongeren of volwassenen). Omdat kinderen hierover regels hebben geleerd, doen ze dit vaak niet meer in het zicht van volwassenen. Je helpt jouw kind door het te leren de eigen grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren.



### Vriendschappen

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. Als ouder kun je je kind laten weten dat het zichzelf mag zijn en zich mag gedragen hoe het zelf wil.



### Vergelijken met anderen

Kinderen worden zich steeds bewuster van de mening van anderen. Ze gaan zichzelf meer vergelijken met anderen en kunnen daardoor onzeker zijn over hun eigen lichaam of ontevreden zijn over zichzelf. Als ouder kun je meegeven dat elk lichaam mooi en uniek is.

## Onzeker

***Mijn kind van 9 is erg onzeker en ontevreden met het eigen lichaam. Wat kan ik doen om het een beter zelfbeeld te laten krijgen?***

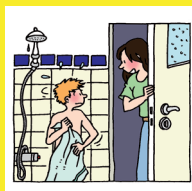
Om ervoor te zorgen dat je kind blij is met zichzelf, is het belangrijk je kind vaak complimenten te geven. Geef je kind complimenten over de manier waarop het ergens mee bezig is, niet over het resultaat. Vergelijk je kind ook niet met andere kinderen. Als je kind iets minder goed kan dan een ander, wijs je kind dan op iets waar het wel goed in is. Geef je kind ook complimentjes over het uiterlijk en benadruk dat iedereen anders is en iedereen mooi en uniek is.

## Jongens en meisjes dingen

***Mijn dochter van 8 speelt voornamelijk met jongens en met jongensspeelgoed en wil nooit een jurk aan. Is dat normaal?***

Veel kinderen gaan zich op deze leeftijd gedragen zoals ze denken dat een jongen of een meisje zich 'hoort' te gedragen (genderstereotiep). Dat mag, maar dat hoeft natuurlijk helemaal niet. Kinderen hoeven zichzelf geen 'jongens-' of 'meisjesrol' aan te meten. Laat je kind gewoon zichzelf zijn en de dingen doen die het zelf leuk vindt.

## 9 – 12 jaar: Bijna puber



### Schaamte

Kinderen kunnen zich gaan schamen voor hun blote lichaam. Als ze zich douchen of uitkleden, doen ze dat liever niet waar anderen bij zijn. Het kan ook uitmaken wie die anderen zijn. Zo vinden sommige kinderen het thuis geen probleem om zich uit te kleden, maar bij de gymles wel. Als ouder kun je jouw kind meegeven dat elk lichaam anders is en elke puber wel eens onzeker is over diens lichaam.



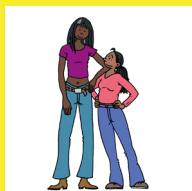
### Eerste verkering

Sommige kinderen krijgen nu voor het eerst 'verkering', meestal met iemand uit de klas. Vaak doen ze niet veel meer dan bij elkaar staan in de pauze of iets doen met een groep vrienden. Ze raken elkaar op deze leeftijd nog nauwelijks aan. Ze brengen ook zelden tijd met elkaar door zonder anderen erbij. Je kunt als ouder hier vragen over stellen, bijvoorbeeld of er al kinderen in de klas zijn die verliefd zijn of verkering hebben.



### Nieuwsgierig naar seks

Vanaf een jaar of tien willen sommige kinderen steeds meer weten over seks, anderen vinden het heel vies en ongemakkelijk. Kinderen kunnen dan ook meer vragen gaan stellen over seksualiteit, anderen willen juist niet over seks praten of schamen zich daarbij. Ook hierbij kan het helpen om van tevoren te bedenken welke informatie je wilt geven en welke woorden jij prettig vindt om te gebruiken.



### Veranderend lichaam

De puberteit zit eraan te komen, bij meisjes vaak wat eerder dan bij jongens. Lichamelijke veranderingen en veranderingen in gevoelens en emoties maken dat kinderen zich onzeker kunnen gaan voelen. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of hun eigen lichaam wel aantrekkelijk of normaal is. Als ouder kun je teruggeven dat elk lichaam anders is en dat elk lichaam normaal is.

## Vorbereiden op de puberteit

### *Moeten we onze zoon en dochter van 9 jaar al vorbereiden op de puberteit?*

Je kunt kinderen van deze leeftijd al vertellen dat hun lichaam langzaam gaat veranderen. Dan worden ze niet overvallen door de groei van schaamhaar en okselhaar, de groei van borsten en schaamlippen of piemel, de eerste zaadlozing of de eerste menstruatie. Je kunt ook vertellen dat hun gevoelens in de puberteit kunnen gaan veranderen. Als je het lastig vindt om hierover te praten, zijn er ook boekjes die je kunt voorlezen of die kinderen zelf kunnen lezen. Of verwijfs je kind naar een geschikte site voor kinderen, zoals [pubergids.nl](http://pubergids.nl) (10+), [sense.info](http://sense.info) (13+) en [seggsy.nl](http://seggsy.nl) (16+).

## Porno

### *Mijn zoon van 11 kijkt naar porno. Wat moet ik daarmee?*

Pubers kunnen in deze leeftijdsfase al geïnteresseerd zijn in seksualiteit. Je kind kan daardoor online op zoek gaan naar informatie of beelden die met seksualiteit te maken hebben of beelden doorgestuurd krijgen. Daarbij kunnen ze ook beelden tegenkomen die niet geschikt zijn voor kinderen, zoals porno. Ga met je kind in gesprek om te kijken of het vragen heeft over seksualiteit. Leg je kind ook uit wat het kan doen als het beelden tegenkomt die niet geschikt zijn voor kinderen of waar het misschien van schrikt of vragen over heeft. Daarnaast is het belangrijk om je kind te leren dat porno gespeelde seks is, bedoeld om volwassenen op te winden en niet geschikt voor kinderen. Vertel dat vrijen in het echt anders gaat. Dan is er meer aandacht voor wat je allebei fijn vindt en is vrijen ook strelen en lief zijn voor elkaar.

## 12 – 15 jaar: Puberteit



### Zelfstandig willen zijn

Jongeren in de puberteit willen meer hun eigen gang gaan. Ze denken dat ze het zelf wel kunnen en luisteren daarom minder vaak naar wat hun ouders zeggen. Je hebt daardoor misschien vaker ruzie met je kind. Maar vergeet niet: je blijft wel heel belangrijk voor je kind. Laat je kind weten dat het met vragen of problemen altijd bij jou terecht kan.



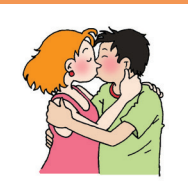
### Vrienden nog belangrijker

Vrienden hebben en erbij horen wordt steeds belangrijker. Tegelijkertijd zijn jongeren erg gevoelig voor afwijzing en kritiek. Dat maakt hen kwetsbaar voor druk vanuit de vriendengroep. Als ouder kun je hierover in gesprek gaan en bespreken hoe zij hun eigen wensen en grenzen kunnen aangeven.



### Social media

Jongeren zijn heel veel online. Via social media zoeken ze contact met anderen en flirten ze ook. Ze zoeken online ook informatie op over seks. Door met je kind in gesprek te gaan over wat ze online tegenkomen, toon je interesse in waar je kind mee bezig is, kun je bijsturen indien dit nodig is en ze wijzen op betrouwbare informatie als ze ergens vragen over hebben.



### Seksuele aantrekking

Op deze leeftijd (tong)zoenen enkele jongeren voor het eerst. Sommige jongeren worden ook verliefd of voelen zich seksueel aangetrokken tot iemand. Dat kan iemand van het andere geslacht zijn, maar ook iemand van hetzelfde geslacht. Dat laatste kan verwarrend zijn en hen onzeker maken. Als ouder kun je je kind laten weten dat je er onvoorwaardelijk voor je kind bent.

## Aangeven van wensen en grenzen

### *Hoe leer ik mijn kind om goed de eigen grenzen aan te geven?*

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 wensen en grenzen te respecteren en jij die van de ander. Maak duidelijk dat je kind zelf mag aangeven waar de grens ligt, je kind is de baas over het eigen lichaam. Als je A zegt, hoef je nog geen B te zeggen. Vertel je kind ook dat volwassenen nooit iets seksueels met kinderen mogen doen. En dat ze het altijd aan jou mogen vertellen als ze iets vervelends als grensoverschrijdend gedrag meemaken.

## Interesse tonen

### *Mijn zoon is 14 en gaat steeds meer zijn eigen gang. Dat vind ik prima, maar ik wil ook graag weten wat hem bezighoudt. Hoe pak ik dat aan?*

Je kunt op verschillende manieren interesse tonen in je zoon: vraag tijdens het eten hoe zijn dag was, en met wie hij omgaat, en hoe het met hem gaat. Vraag bijvoorbeeld ook wat hij online doet. Ook al wordt je zoon zelfstandig, door interesse te tonen weet je wat hij doet, en weet hij dat hij bij jou terecht kan. Ook als hij vragen heeft of advies kan gebruiken.

## 15 – 18 jaar: Bijna volwassen



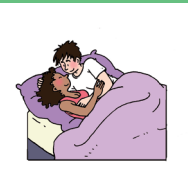
### Oefenen met relaties

Sommige jongeren gaan voor het eerst relaties aan. Ze flirten, hebben verkering, maken het uit en leren omgaan met liefdesverdriet. Sommige jongeren hebben hier nog geen behoefte aan, wachten nog even of het komt er bij hen gewoonweg niet van. Als ouder kun je met je kind praten over wat een verkering of relatie prettig maakt.



### Wensen en grenzen

Jongeren van deze leeftijd zijn nog niet altijd goed in het aangeven van hun wensen en grenzen bij het flirten en versieren. Dit kan leiden tot misverstanden en ongewenste seksuele ervaringen. Als ouder kun je met je kind praten over op welke manieren je wensen en grenzen aan kunt geven en hoe je die bij anderen herkent.



### Seksuele ervaringen

Jongeren doen de eerste seksuele ervaringen op, met masturberen, voelen en strelen, vingeren en aftrekken. Sommigen wat eerder, anderen wat later. Als ouder wil je dat jouw kind bewuste en gezonde keuzes hierin maakt. Je kunt hier zelf informatie over geven of je kind wijzen waar het betrouwbare informatie kan vinden.



### Lesbisch, homo en bi+

Jongeren die beseffen dat ze homo, bi of lesbisch zijn, gaan zichzelf steeds vaker zo noemen. Het kan nog een tijd duren voordat ze dit ook aan de buitenwereld vertellen. Andere jongeren houden dit liever voor zichzelf of weten nog niet zo goed wie ze zijn of willen zijn. Omdat deze vragen spannend zijn, is het belangrijk dat jongeren steun krijgen van hun ouders en vrienden.

## Praten over normen en waarden

***Ik wil niet dat mijn dochter van 16 al seks heeft. Hoe kan ik dat voorkomen?***

Ga hierover met je dochter in gesprek en vraag hoe zij hier zelf over denkt. Misschien is ze er zelf ook nog helemaal niet aan toe en is ze ook nog niet van plan om seks te hebben. Verbieden is meestal niet de beste oplossing. De kans bestaat dan dat ze het stiekem gaat doen zonder dat ze goed voorbereid is. Je kunt beter vertellen wat je ervan vindt en waarom je dat vindt. Als kind je standpunt begrijpt, zal het dit eerder overnemen.

## Sexting

***Mijn dochter van 17 stuurt wel eens sexy foto's naar haar vriendje. Hoe kan ik hier het beste op reageren?***

Het versturen van seksueel getinte beelden online en via social media wordt ook wel sexting genoemd. Sexting hoort bij de seksuele ontwikkeling en bij de leeftijd van je kind. Veel jongeren doen dit. Het is oké als beide jongeren toestemming hebben gegeven en de foto's niet doorgestuurd worden. Benadruk dat niemand haar mag dwingen om een sexy foto of filmpje te sturen. En dat niemand haar foto of filmpjes ongevraagd mag doorsturen en dat ze dit zelf ook nooit mag doen. Dat is strafbaar en bovendien enorm kwetsend.

## Verstandelijke beperking. Wat is er anders?

**Een jongere kan lichamelijk in staat zijn om met een ander te vrijen, maar niet begrijpen hoe die moet omgaan met de eigen romantische en seksuele gevoelens en die van een ander.**

Ook bij kinderen met een verstandelijke beperking groeit en verandert het lichaam. Ze komen in de puberteit, net als hun leeftijdsgenoten. Sommige jongeren met een verstandelijke beperking komen wat later in de puberteit. Maar bij de meeste kinderen met een verstandelijke beperking verloopt de lichamelijke ontwikkeling hetzelfde als bij hun leeftijdsgenoten.

Kinderen met een verstandelijke beperking leren langzamer en op latere leeftijd hoe ze met anderen om horen te gaan. De sociale en emotionele ontwikkeling verloopt langzamer. Zo ontstaat er een verschil tussen de groei van het lichaam en wat een kind sociaal en emotioneel aankan. Jongeren met een verstandelijke beperking begrijpen minder, en ze begrijpen informatie minder snel. Zij leren hierdoor langzamer wat wel en niet mag of wat gevolgen kunnen zijn van hun gedrag. Als ouder zul je dingen daarom vaker moeten herhalen, wat soms lastig kan zijn.

### Plaatjes zeggen meer

Maak veel gebruik van plaatjes, foto's, tekeningen of pictogrammen als je iets uitlegt. Benoem bijvoorbeeld de geslachtsdelen en laat deze ook op een plaatje zien: "Dit is een piemel en dit is een vulva".

Als je je kind wil uitleggen waar het wel en niet gepast is om je geslachtsdeel aan te raken kun je ook gebruik maken van pictogrammen en foto's met daarop de slaapkamer en de badkamer. Hiermee kun je bijvoorbeeld uitleggen: "Hier mag je je wel piemel aanraken en daar niet". Je kunt je kind hiermee vertellen dat dit privé is en dat het niet gepast is om zichzelf aan te raken in een bepaalde context, zoals wanneer er anderen bij zijn.

Sommige ouders vragen zich af of ze hiermee hun kind stimuleren om het eigen geslachtsdeel aan te raken. Dat is niet zo. Je leert je kind wat privé is en geeft juist duidelijke kaders mee over wanneer het wel en niet gepast is.

## **Wat veel ouders willen weten**

### **Hoe leg je geslachtsgemeenschap uit aan een jongere?**

Gebruik een boek met plaatjes. Vertel dat vrijen voor iedereen anders is en dat dit iets is wat volwassenen doen. De meeste mensen vrijen als ze iemand heel leuk vinden. Als ze het beiden willen, beginnen ze met zoenen en strelen. Vrijen kan ook betekenen dat je elkaars geslachtsdelen streelt. Dit geeft een prettig gevoel en de piemel kan hierdoor stijf worden en de vulva vochtig. Je kunt dan ook allebei klaarkomen. Voor zoenen en vrijen geldt: doe niets wat je (nog) niet wilt en doe niets wat de ander (nog) niet wil.

Als het over geslachtsgemeenschap gaat kun je vertellen dat daarbij, als je beiden voldoende opgewonden bent, de stijve piemel in de vochtige vulva gaat. En dat je dan heen en weer kunt bewegen. Als de jongen klaarkomt, komen er zaadcellen uit de piemel (sperma). Hierdoor kan een vrouw zwanger raken. Door anticonceptie en voorbehoedsmiddelen te gebruiken voorkom je een ongeplande zwangerschap.

### **Veilig vrijen, anticonceptie en voorbehoedsmiddelen**

Ga ook in gesprek over (veilig) vrijen, anticonceptie, voorbehoedsmiddelen en wensen en grenzen. De prikpil of een spiraaltje is een goed alternatief voor de anticonceptiepil. Ga samen met je dochter naar de huisarts voor meer informatie.

Laat merken dat je kind altijd bij je terecht kan met vragen en problemen over relaties en seksualiteit.

## Kinderwens

### *Hoe vertel ik mijn verstandelijk beperkte dochter dat zij (nog) geen moeder mag worden?*

Als je kind een licht verstandelijke beperking en een kindervens heeft, is het belangrijk om hierover in gesprek te gaan. Vraag haar bijvoorbeeld: "Ik zie dat je moedertje speelt met je pop. Zou je zelf later moeder willen worden?", of: "Wat lijkt je leuk aan moeder zijn?". Luister goed naar wat je kind vertelt. Soms vindt een kind 'het erbij horen' of 'wil ze niet alleen zijn'. Als je kind een duidelijke kindervens heeft, leg dan uit dat volwassenen goed nadenken voordat ze aan kinderen beginnen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de folder 'Mijn kind wil een kind' van ASVZ.



## Wat veel ouders willen weten

***Mijn zoon (13 jaar) laat zijn stijve piemel soms trots aan mensen zien die hij helemaal niet kent. Hoe leer ik hem dit af?***

Ook jongens zonder beperking laten als ze nog klein zijn soms hun (stijve) piemel zien aan anderen. Ze zijn trots, ontdekken hun eigen lichaam en de sociale regels. Maar zij doen dit op jongere leeftijd. Jongeren met een verstandelijke beperking lopen achter in hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Ze proberen hetzelfde gedrag uit, maar dan later. Hun (puber) lichaam kan dan meer volwassen reacties vertonen.

Je kunt je zoon vertellen dat hij trots mag zijn op zijn lichaam, maar zijn piemel niet aan iedereen mag laten zien. Leg uit dat sommige dingen meer voor jezelf zijn. Let op: je kind zal niet na één keer bijsturen het gewenste gedrag vertonen. Herhaal je boodschap, wees consequent en duidelijk in je taal.

### **Zeg bijvoorbeeld:**

*"Ik begrijp dat je trots bent op je piemel. Maar ik wil niet dat je deze laat zien aan andere mensen. Anderen vinden dit niet altijd leuk of kunnen hiervan schrikken."*

### **Of zeg als hij zijn piemel aanraakt in het openbaar:**

*"Ik begrijp dat het aanraken van je piemel prettig voelt, maar dit mag alleen op je slaapkamer."*



## Visuele beperking. Wat is er anders?

**Kinderen die kunnen zien, leren deels door te imiteren. Ze doen volwassenen en leeftijdsgenoten na en maken zich zo regels en (non-verbaal) gedrag eigen. Voor blinde en slechtzienende kinderen is dit lastig. Ze hebben aanvullende informatie en ondersteuning nodig, bijvoorbeeld om in te schatten of er voldoende privacy is voor masturbatie of seks met een partner.**

Ze zijn net zo nieuwsgierig naar relaties en seks als leeftijdsgenoten. Het is alleen lastig voor hen om zelf informatie te vinden. Ze kunnen bijvoorbeeld minder goed gebruikmaken van internet, televisie, kranten of folders. Ze hebben ouders, leeftijdsgenoten en school nodig om hen te voorzien van betrouwbare informatie.

Ook blinde en slechtzienende jongeren experimenteren met liefde, relaties, seks en intimiteit. Vaak zijn ze iets later met hun eerste verkering en eerste seksuele ervaring. Dit komt doordat zij op een andere manier contact leggen met iemand in wie zij geïnteresseerd zijn. Ze kunnen bijvoorbeeld minder makkelijk flirten op afstand (oogcontact maken). Het lichaam van blinde en slechtzienende pubers groeit en verandert op dezelfde manier als van ziende pubers, maar ze zijn vaker onzeker over hun lichaam en veranderingen in de puberteit. Dit komt doordat ze de verhoudingen van hun eigen lijf niet goed kunnen inschatten en ze zichzelf niet kunnen vergelijken met anderen.

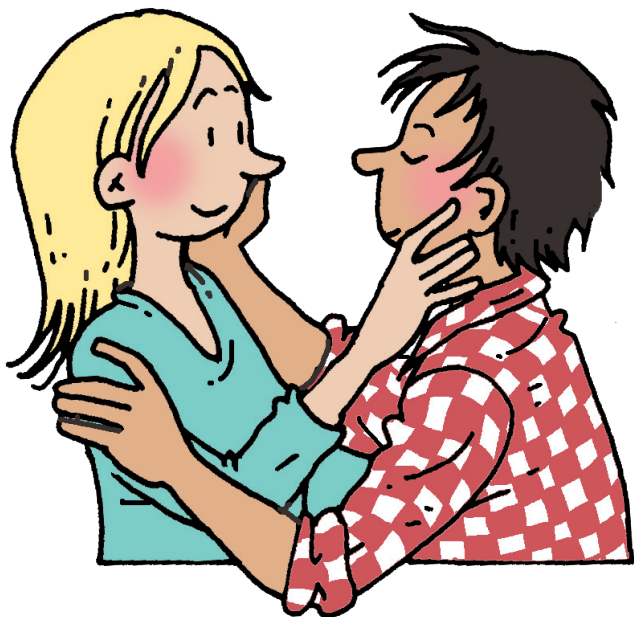
### Wat kun je als ouder doen?

Voor blinde en slechtzienende kinderen is het lastig om bijvoorbeeld verschillen tussen jongens en meiden te leren kennen. Als ouder kun je vertellen dat ze een jongen of een meid zijn en hoe die van elkaar verschillen. Door gebruik te maken van poppen of een model van het menselijk lichaam, kun je uitleggen wat verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meiden zijn.

## Wat veel ouders willen weten

***Mijn dochter (14) vroeg me hoe groot normale borsten zijn. Wat kan ik dan zeggen?***

Vertel je dochter dat er niet zoiets bestaat als een normale borstomvang. Sommige borsten zijn groot, andere zijn klein. Ook tepels zijn bij alle meiden verschillend. Elk lichaam is anders en uniek. Net zoals de één krullend haar heeft en de ander steil. Soms vragen blinde en slechtziende pubers aan een zus, moeder of goede vriendin of ze de omvang van hun borsten mogen voelen. Als de band goed is en je met elkaar afspreekt dat je stopt als een van beiden het onprettig vindt, kan dat ook. Vertel erbij dat een veranderend lichaam in de puberteit doorgroeit tot het 18e jaar. En dat ze trots mag zijn op haar eigen lijf, onafhankelijk van de grootte van haar borsten (of bij een jongen zijn penis) of andere uiterlijke kenmerken. Alle lichamen zijn mooi op hun eigen manier.



## Auditieve en/of communicatieve beperking. Wat is er anders?

**Taal- en woordbegrip is erg belangrijk voor deze kinderen en jongeren.  
Met begrippen, gebaren en uitleg kun je woorden toelichten.**

Dove of slechthorende kinderen en kinderen met een taalontwikkelingsstoornis (TOS) zijn verschillend, maar hebben ook iets gemeen. Ze ervaren problemen in de communicatie met de mensen om hen heen. Ze missen informatie en beseffen vaak niet dát ze iets missen en wát ze missen. Dus stellen ze ook geen vragen. Bied je kind duidelijke informatie aan, in eenvoudige taal en in een rustig spreektempo.

Bij auditief beperkte kinderen is aanraken een onderdeel van de communicatie, bijvoorbeeld om de aandacht van de ander te trekken. Ze zijn er ook aan gewend dat anderen hén aanraken om contact te maken, onder andere vanuit de begeleiding en verzorging. Daardoor is het onderscheid tussen functioneel aanraken en intiem aanraken voor deze kinderen niet altijd duidelijk. Dat maakt dat ze soms niet door hebben dat een aanraking van henzelf of van een ander grensoverschrijdend is. Bij kinderen met een taalontwikkelingsstoornis is een aanraking soms een vervanging van de verbale communicatie. Ook voor hen is het vaak onduidelijk wanneer aanraking grensoverschrijdend wordt.

Kinderen met een auditieve of communicatieve beperking zien net als anderen beelden over relaties en seksualiteit in de media, maar missen de tekst erbij of begrijpen de context niet helemaal. Licht teksten, beelden en omgangsvormen duidelijk toe.

### 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.

## Wat veel ouders willen weten

*Ik vind het moeilijk om nuances aan te brengen als ik met mijn kind praat. Juist bij relaties en seksualiteit is dat zo belangrijk. Hoe pak ik dat aan?*

Praten over relaties en seksualiteit gebeurt vaak een beetje verhullend. We zeggen 'met elkaar naar bed gaan' en bedoelen 'geslachtsgemeenschap' of 'vrijen'. Voor kinderen met een auditieve en/of communicatieve beperking is het belangrijk om duidelijke en ondubbelzinnige informatie te geven. Bijvoorbeeld met duidelijke plaatjes uit kinderboeken en met gebaren. Als het lukt, leer je kind dan meerdere woorden voor hetzelfde begrip. Ook wanneer je juist dat ene woord wel en dat andere niet gebruikt.

Je zal zelf over een drempel heen moeten stappen om het gesprek over seksualiteit aan te gaan. Ga een gesprek – in welke vorm dan ook – over relaties en seksualiteit niet uit de weg. Je kind heeft deze informatie nodig om weerbaar in het leven te kunnen staan. Zoek samen met je kind een weg in het praten over relaties en seksualiteit. Gebaren over relaties en seksualiteit kun je via school leren en vinden op [seksuelelevorming.nl/speciaalonderwijs-gebaren](https://seksuelelevorming.nl/speciaalonderwijs-gebaren).



## Lichamelijke beperking. Wat is er anders?

**Het is belangrijk om de zelfstandigheid van kinderen en jongeren met een lichamelijke beperking te stimuleren.**

Baby's worden vaak geknuffeld en op schoot gehouden. Soms is dit bij kinderen met een lichamelijke beperking minder makkelijk. Medische apparaten staan contact in de weg. Het is belangrijk dat je je kind toch geborgenheid biedt en regelmatig aanraakt.

Voor kinderen met een lichamelijke beperking is het spelenderwijs ontdekken van het eigen lichaam soms lastiger. Kinderen zijn soms ook afhankelijk van de zorg van anderen. Ze zijn gewend dat anderen hun lichaam (en geslachtsdelen) verzorgen. Ze schamen zich hierdoor niet snel voor hun blote lichaam, maar leren ook niet altijd het verschil tussen functionele en seksuele aanrakingen. Ze weten hierdoor minder snel welke delen van hun lichaam niet zomaar door anderen aangeraakt mogen worden.

Jongens en meiden met een lichamelijke beperking kunnen door hun lichaam, beperking of littekens het gevoel hebben anders te zijn. Ze zijn vaker onzeker. Dit kan ervoor zorgen dat ze minder trots op zichzelf zijn en extra gevoelig voor aandacht van anderen. Sommige kinderen komen later in de puberteit, anderen vroeger. Ook duurt de puberteit soms langer.

Kinderen met een lichamelijke beperking hebben vaak ook andere of specifieke vragen over relaties en seksualiteit. Bijvoorbeeld over vruchtbaarheid of erfelijkheid van hun ziekte. Ze hebben daarnaast vaker problemen met seks. Meer informatie over lichamelijke beperking en de invloed van medicijngebruik vind je op [seksualiteit.nl](https://seksualiteit.nl) (voor volwassenen).

## Wat veel ouders willen weten

*Mijn zoon vroeg laatst waarom een meisje met hem verkering zou willen: "In de kroeg staan er naast mij tien anderen zonder beperking. Dan ben ik niet echt geschikt relatie materiaal, toch?". Ik schrok ervan dat hij zo denkt. Hoe kan ik hierop reageren?*

Jongeren met een lichamelijke beperking zijn vaker onzeker en bang om afgewezen te worden. En ze zullen soms een blauwtje lopen - misschien wel vaker dan hun leeftijdsgenoten zonder beperking. Dit betekent niet dat ze nooit een partner zullen vinden. Stel je zoon gerust en ga een gesprek met hem aan. Vraag bijvoorbeeld wat hem lastig lijkt aan het vinden van een partner. Wijs hem op de website [opeigenbenen.nu](http://opeigenbenen.nu), daarop staan tips om contact te leggen en een relatie te onderhouden. Wees trots op hem als hij nieuwe relaties aangaat en onderhoudt. En help hem bij het verwerken van een verbroken relatie.



## Autisme. Wat is er anders?

**Bereid kinderen met autisme goed voor op de veranderingen in de puberteit, zoals de menstruatie en eerste zaadlozing. Het is belangrijk dat een pubers weten wat ze daarvan kunnen verwachten.**

Kinderen met autisme hebben concrete en eenduidige informatie nodig. Ze leren langzamer en minder makkelijk hoe ze met anderen horen om te gaan en hoe ze om kunnen gaan met hun eigen emoties. Ze pikken 'ongeschreven regels' (wat wel en niet hoort) niet vanzelfsprekend op. Dit kan voor gevoelens van frustratie, onzekerheid en angst zorgen, en het kan leiden tot misverstanden of zelfs grensoverschrijdend gedrag. Kinderen met autisme hebben meestal minder vrienden en er zijn weinig rolmodellen voor hen in de media.

De meeste pubers met autisme hebben ook behoefte aan een relatie en aan seksualiteit. Ze krijgen meestal ook wel een relatie. Jongeren met autisme hebben hulp nodig om te leren hoe ze kunnen zeggen wat ze wel en niet leuk vinden, en om te luisteren naar wat de ander (hun partner) hierover zegt en bedoelt. Ze hebben duidelijke en concrete informatie nodig over wat ze kunnen doen als zichzelf of de ander niet tevreden is over de relatie.

Net als andere jongeren masturberen ook de meeste jongeren met autisme. Ze kunnen leren dat dit iets is dat je niet doet waar anderen bij zijn. Overmatige masturbatie, masturberen in het openbaar en opgewonden raken van 'andere' prikkels (denk aan voorwerpen of lichaamsdelen) komt bij jongeren met autisme vaker voor.

### Duidelijke taal

Verhullend taalgebruik wordt door kinderen met autisme vaak niet of verkeerd begrepen. Je moet dus altijd heel expliciet zijn in je uitleg. Vraag altijd na of je kind het goed heeft begrepen.

## Wat veel ouders willen weten

***Mijn zoon kan zich niet inleven in een ander. Ik ben bang dat hij in een relatie niet luistert naar de ander en over de grens gaat. Ik wil hem helpen en beschermen, maar hoe doe ik dat?***

Autistische kinderen hebben duidelijke informatie nodig om de wensen en grenzen van zichzelf en een ander in te schatten. Als ouder moet je hier heel duidelijk in zijn en soms (voor je gevoel) zelfs overdrijven. Je kunt je kind bijvoorbeeld uitleggen hoe die aan de ander vragen kan stellen en hoe je kind zelf kan vertellen wat het wel of niet wil. Je kunt hier samen mee oefenen. Je kunt hierbij ook gebruik maken van pictogrammen, foto's en stappenplannen.

***Ik vind het lastig om seksueel gedrag van mijn kind te begrenzen. Wanneer is iets over de grens?***

De meeste kinderen proberen allerlei gedrag uit. Zo ontdekken ze waar de grens ligt. Om in te schatten of het gedrag van je kind oké is, kun je de in het volgende hoofdstuk afgebeelde spelregels gebruiken.

Let op dat je ook de seksuele ontwikkelingsfase van je kind op sociaal-emotioneel niveau volgt, naast de lichamelijke ontwikkelingsfase. Zodat je goed kan inschatten of het gedrag past bij de ontwikkelingsleeftijd van je kind. Twijfels? Bespreek je zorgen met de huisarts.

## Over de grens

**Veel ouders vinden het lastig om een goede balans te vinden tussen hun kind beschermen en het ruimte geven om zelf te leren. Weerbaarheid gaat over het aanleren van wensen en grenzen. En dus over meer dan beschermen voor misbruik.**

Hier volgen een aantal tips om je kind te leren wensen en grenzen aan te geven en weerbaarder te maken tegen seksueel grensoverschrijdend gedrag:

- Vraag je kind op een tekening van een lichaam de plekken waar het prettig voelt om aangeraakt te worden door anderen groen te kleuren en plekken waarbij dat niet prettig voelt rood. Ook kun je vertellen welke lichaamsdelen privé zijn, waar niet iedereen zomaar aan mag zitten.
- Laat je kind merken dat het de eigen grenzen mag bepalen. Accepteer het als je kind bijvoorbeeld geen kus wil geven. Bied een alternatief: "Misschien wil je liever een hand geven?". Op die manier leert je kind van jongs af aan dat het grenzen mag aangeven en dat hiernaar wordt geluisterd.
- Leer je kind hoe het een wens of grens bij een ander kan herkennen. Leg uit dat er verschillende uitdrukkingen zijn waarmee de ander een grens kan aangeven. Denk aan: het hoofd schudden, boos worden, fronsen of wegstaren.
- Laat je kind ook weten dat volwassenen nooit iets seksueels met een kind mogen doen. Dat dat verboden is.
- Vertel je kind dat als iemand over de grens van het kind gaat dit nooit de schuld van het kind zelf is. Dat iemand altijd bij het kind moet checken of bijvoorbeeld een aanraking oké is. Vertel je kind ook dat het jou of iemand die het vertrouwd altijd mag vertellen als het iets vervelends is overkomen.

## Ja- of nee-gevoel

Soms doen jongeren dingen die ze (nog) niet willen. Leg als ouder het verschil tussen een ja- en een nee-gevoel uit. Een ja-gevoel betekent dat je iets wil, en een nee-gevoel dat je iets (nog) niet wil. Bij twijfel is het meestal nee. Vertel je kind dat het ja en nee mag zeggen en dat de ander hiernaar moet luisteren (en andersom natuurlijk ook). Je kunt vragen: "Wat zou jij doen, als?..." Bespreek daarna samen het antwoord.

Wat zou jij doen als ... ?

- je iemand wil zoenen, maar de ander wil dat niet?
- iemand je vraagt om je kleren uit te trekken voor de camera?
- een leeftijdsgenoot je aanraakt terwijl je dat niet wil?
- een ouder iemand je aanraakt terwijl je dat niet wil?
- je iemand heel leuk vindt, wel wil zoenen maar nog geen seks wil?



## (Spel)regels bij lichamelijk 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.

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 het gedrag oké en gepast is, hoeft je er niets mee. Je kunt 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 het 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?

Meer hierover lees je in de gids voor ouders 'Over de grens'.

## Vermoeden van seksueel misbruik

Als je vermoedt dat er iets aan de hand is, vraag er dan altijd naar. Vraag of je kind iets vervelends heeft meegemaakt. Leg uit dat je je kind kunt helpen als er iets tegen diens zin is gebeurd, ook als je kind twijfels heeft. Stel je kind gerust, maak duidelijk dat je niet boos wordt. Leg uit dat het niets fout heeft gedaan.

Als je kind slachtoffer is van seksueel grensoverschrijdend gedrag, bespreek dan samen de volgende stap (huisarts, aangifte, praten met een professional). Je kunt hierbij ook contact opnemen met [centrumseksueelgeweld.nl](https://www.centrumseksueelgeweld.nl).



# 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 en ontwikkeling 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, trends op social media of iets in het nieuws 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 iemand 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 in de auto zit, de hond uitlaat of aan het koken bent. 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.

## 5. Gebruik een boek of website

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. Je kunt je kind ook naar een website met betrouwbare informatie verwijzen. Pubers (10+) naar [pubergids.nl](http://pubergids.nl). Jongeren (13+) kunnen naar [sense.info](http://sense.info). Jongeren (16+) leren meer over zichzelf op [seggssy.nl](http://seggssy.nl).

## 6. 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...?'. Het is belangrijk dat kinderen zelf bedenken hoe ze de in die situatie zouden handelen.

## **Masturbatie**

Veel ouders vinden het lastig om met hun kind over masturbatie te praten. Terwijl ook de meeste jongeren met een beperking experimenteren met masturbatie. Jongens gemiddeld genomen iets meer dan meiden. Ze ontdekken op deze manier hun lichaam en hun seksuele gevoelens, en leren ze wat ze wel of niet prettig vinden. Masturberen hoort bij de seksuele ontwikkeling. Door de beperking van je kind kan het lastig voor je kind zijn om te masturberen. En om dit met jou of iemand anders te bespreken. Je kan helpen door in algemene termen over masturbatie te praten en dan te vragen hoe dit voor je kind is. Je kunt als ouder hierbij ook je eigen normen en waarden meegeven.

## **Homoseksualiteit**

De meeste jongeren ontdekken tijdens de puberteit op wie ze vallen. Voor jongeren met een beperking kan dit later zijn. Homo- en bisexualiteit 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.

## Tot slot nog dit

### **Seksuele opvoeding is een taak van ouder, school en de (woon)instelling**

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. Net als de instelling waar je kind eventueel woont. Het is belangrijk dat scholen ouders informeren, zodat jij als ouder thuis kunt aansluiten bij wat er op school of in de instelling 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**

Baby's en peuters ontdekken hun lichaam, kleuters kunnen al verliefd worden en kinderen van acht jaar hebben soms al verkering. Ook jongere kinderen zijn dus bezig met liefde en relaties. Maar op een andere manier dan oudere kinderen en al helemaal anders dan volwassenen. Kinderen zijn vaak ook niet bekend met de seksuele betekenis die volwassenen aan bepaalde woorden of gedrag koppelen. 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.

## 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

Voor de seksuele opvoeding van pubers met een chronische ziekte of lichamelijke beperking heeft Rutgers de Totally Sexy gids voor ouders, het magazine Totally Sexy voor jongeren zelf en een toolkit voor begeleiders.

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 18 jaar.
- Relationale en seksuele ontwikkeling 0 tot 6 jaar.
- Relationale en seksuele ontwikkeling 6 tot 9 jaar.
- Relationale en seksuele ontwikkeling 9 tot 15 jaar.

### Websites voor ouders

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

### [www.seksualiteit.nl](https://www.seksualiteit.nl)

- Op deze website vind je informatie over lichamelijke beperking en de invloed van medicijngebruik.

### [www.opeigenbenen.nu](https://www.opeigenbenen.nu)

- Dit is een website voor jongeren met chronische aandoeningen en lichamelijke beperkingen in de transitiefase maar ook voor ouders en professionals.

### [www.sense.info](https://www.sense.info)

- Dé website voor jongeren van 13-25 jaar over seksualiteit.

### [www.pubergids.nl](https://www.pubergids.nl)

- Online gids voor pubers vanaf 10 jaar over relaties en seksualiteit en de veranderingen in de puberteit.

### Boeken voor ouders

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