

**TIP 1. ZOEK DE JUISTE WOORDEN**

Lisa (6): «Mama, wat is een condoom?»

Brenda (31), mama: «Dat moet jij nu nog niet weten.»

We voelen ons vaak ongemakkelijk als we met kinderen over seks praten. We vinden de juiste woorden niet of zijn bang dat we over onze eigen seksbeleving moeten praten. En dat is gênant. Meestal komen kinderen met vragen na een concrete aanleiding: een vrijpartij op tv, een seksmop of 'vies' woord, het maandverband in het toilet, de pil op het nachttafeltje. Ze vragen om informatie en uitleg. Wie 'dat moet je nu nog niet weten' antwoordt, zegt eigenlijk zoveel als 'ik zeg het je niet'. Wie toch een antwoord geeft, zegt: 'je kan alles vragen aan mij'. Dat antwoord hoeft niet moeilijk te zijn: 'een condoom doet een man rond zijn piemel bij het vrijen als hij nog geen kindje wil'. Verzin niks, maar zeg hoe de vork echt in de steel zit. Noem de dingen ook bij hun naam (penis, vagina...). Als je voelt dat je moeite hebt om de woorden uit te spreken, zoek dan naar andere die je minder moeite kosten: spleet, piemel, plasser.

**TIP 2. GEBRUIK ELKE VOORZET**

Florian (7): «Wat zijn die mensen op televisie aan het doen?»

Josse (30), papa: «Nu niet jongen, een andere keer.»

Kinderen zijn nieuwsgierig. Ze gaan op zoek naar hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze ontdekken seksualiteit. Elke vraag die ze stellen is een voorzet voor ouders om aan seksuele opvoeding te doen. Geef dus op elke vraag een antwoord ook al geeft dat een verkorte versie van de realiteit. 'Wat doen die mensen op tv?' Zeg zoiets als 'De meeste grote mensen gaan vrijen. Vrijen heet ook wel eens 'naar bed gaan met elkaar' of 'neuken'. Het kan ook geen kwaad om uit te leggen wat mensen doen als ze vrijen. Er zijn mooie voorlichtingsboeken voor kinderen van elke leeftijd. Die kan je kopen of ontlenen in de bibliotheek. Als je over seks praat op alledaagse momenten, maak je je kinderen duidelijk dat seks 'gewoon' is en geen 'probleem'. Soms kunnen kinderen schrikken van beelden op tv of zijn ze superbeschaamd of heel erg geïnteresseerd. Help kinderen om te gaan met die gevoelens. Je kan dit doen door zelf een verhaal te vertellen over je eigen schaamte of verwarring.

**TIP 3. DOE NIET TE MOEILIK**

Lisa (11): «Mama waar dient die pil voor?»

Brigitte (33), mama: «Ik leg je dat nog wel eens uit, daar ben je nog te jong voor»

Kinderen zijn nooit te jong om over seksualiteit te leren. Seksuele opvoeding is meer dan voorlichting geven over voortplanting en anticonceptie. Het gaat ook over hoe je reageert op seksmoppen die kinderen horen, hoe jij over mannen en vrouwen denkt, over jouw reacties op kleine voorvalletjes elke dag, over hoe je zelf met je lichaam omgaat (strelen, zoenen). Vaak stellen kinderen vragen waar het antwoord voor hun leeftijd best moeilijk is. Waarom gebruik je de pil, hoe, en wat doet die pil...? Probeer op dat moment de meest noodzakelijke informatie te geven. 'Als mama en papa vrijen en we willen geen kindje dan neem ik die pil'. Doe er niet te moeilijk over. Vertel niet te veel en zorg ervoor dat wat je vertelt binnen zijn leefwereld is. Als je kind meer wil weten, zal het wel bijvragen stellen. Kinderen ontdekken seksualiteit stap voor stap. Ga mee.

**TIP 4. SPEEL COACH**

Dirk (35): «Wat moet ik nog zeggen, ze leren alles van vrienden of vinden het op internet.»

Elk kind is nieuwsgierig naar zijn eigen lichaam en naar dat van anderen. Een kind bestraffen omdat het met zijn piemel speelt zorgt ervoor dat het seksuele gevoelens in verband brengt met straf. We moeten onze kinderen leren dat seks niet 'gek', 'vies' of 'verkeerd' is, maar ook dat seks niet 'gewoon maar plezier' is. En natuurlijk zijn we daarbij beïnvloed door de manier waarop we zelf met seksualiteit hebben leren omgaan, hoe we zelf zijn opgevoed. Met je kinderen praten over seks duwt je als ouders op je eigen waarden: wat vind ik goed, wat mag van mij, wat kan niet door de beugel, wat vind ik gênant? Praat daar samen met je partner over. Mensen die als kind opgevoed zijn door ouders met een positieve en open houding tegenover seksualiteit, hebben later minder seksuele problemen en zijn meer tevreden over hun seksuele relatie. Dat zegt onderzoek.

OOK VOOR PAPA'S



# Praten o

**Met je kind praten over seks. We stellen het graag uit of schuiven de aardappel door: naar de biologielees op school. Als we er toch over praten, voelt het een beetje als een geheim vertellen. Het moet snel gaan, niemand anders mag het horen en we nemen een grote aanloop om iets simpel te zeggen. Seksuities doen het altijd, maar als kinderen vragen stellen over seks is het 'Nu niet'. Praat jij erover (of plakt je mond ook dicht)?**

**SENSOA**  
PRAAT OVER SEKS



# ver seks

DOE DE TEST

Waarom praat jij liever niet over seks met je kind? Kruis aan en volg de pijl naar de tip.

- 1. Ik voel me 'ongemakkelijk' als ik daarover praat.
- 2. Ik weet niet hoe ik er moet aan beginnen.
- 3. Ik vind dat mijn kind nog te jong is.
- 4. Kinderen ontdekken hun seksualiteit zelf wel.
- 5. Ik doe dat later wel als het tijd is voor de pil en het condoom.
- 6. Je moet ze niet te vroeg op 'slechte gedachten' brengen.
- 7. Ik vind dat de taak van de school, de leerkrachten.

Na een artikel over seks volgen er altijd boze brieven. Het zij zo. Op je teen getrapt of op weg gezet door dit artikel? Schrijven kan: Klasse voor Ouders (SEKS) – Koning Albert II-laan 15 – 1210 Brussel – red.ouders@klasse.be

## TIP 5. MAAK VAN SEKS GEEN PROBLEEM

**Britt (9): «Papa, abortus wat is dat?»**

**Erik (34), papa: «Zorg dat dat met jou niet moet gebeuren, hé!»**

Vaak praten we over seks als daar een goede reden voor is: aids, seksueel misbruik, ongewenste zwangerschappen. Het is "Pas op" en "Kijk uit". Zelden hebben we het over de positieve en aangename kanten van seks. Als een kind van negen vraagt wat abortus is, is het niet nodig dat je een preek afsteekt over hoe je dat moet vermijden door een condoom of andere middelen te gebruiken. Dat vraagt Britt ook niet. Gebruik niet elke aanleiding om het gevaar van seks te benadrukken. Maar vergeet het ook niet. Jongeren moeten weten dat hun seksueel gedrag gevolgen heeft voor zichzelf én voor andere mensen.

## TIP 6. WEES NIET BANG

**Mia (40): «Iris is 13. Ze vraagt of zegt niets over seks. We kunnen toch beter ook zwijgen. We moeten toch geen slapende honden wakker maken?»**

Onderzoek toont aan dat praten over seksualiteit er niet noodzakelijk voor zorgt dat jongeren meer en vlugger seks hebben. Integendeel, het zorgt net voor een gezondere en meer positieve houding tegenover seksualiteit. Wees dus niet bang. Onderzoekers stellen vast dat jongeren voor ze met elkaar naar bed gaan, eerst een aantal stadia doorlopen. Het begint met zoenen en tongzoenen, daarna strelen boven de kleren en later onder de kleren, daarna komt naakt vrijen en tenslotte seksuele gemeenschap. Over dit traject doen jongeren meestal een jaar of vier. Wie met kinderen van jongsaf aan over alle onderwerpen praat in een open en positieve sfeer, ontdekt snel waar ze mee bezig zijn, hoe ze denken en waar eventueel problemen liggen. Dat geldt ook voor seks. Het is niet omdat ze er niet over praten, dat ze er niet mee bezig zijn.

## TIP 7. LOK VRAGEN UIT

**Rita (33) «Meindert is 13. Ik ben toch niet zeker dat mijn zoon al alles weet.»**

Iedereen die betrokken is bij de opvoeding van kinderen heeft ook met seksualiteit van de kinderen te maken. School en gezin kunnen elkaar dus aanvullen. Leerkrachten zijn vaak met informatieoverdracht, voorlichting bezig. In het gezin komt meer het intieme, vertrouwelijke aan bod. Het ene kan niet zonder het andere. Nog voor kinderen in de puberteit komen zijn er al heel wat mogelijkheden voor ouders om met hun kind over seksualiteit te praten. Het moet daarom niet over vrijen en seks gaan, het kan gerust ook over verliefdheid en relaties gaan: gemengd op kamp, de liefjes van de vrienden, de eerste les over voortplanting. Kinderen van 12 en ouder hebben vaak helemaal geen zin meer om met hun ouders over seks te praten. Dat is normaal. Ze verwachten niet zozeer dat hun ouders hen uitgebreide informatie geven, maar ze vinden het wel belangrijk dat ze bij hun ouders terecht kunnen bij problemen. Wat kunnen ouders van +12-jarigen doen? Ze kunnen vragen uitlokken: een pakje condooms op de nachttafel laten liggen, hun kind meenemen naar de apotheker als ze de pil gaan kopen, voorlichtingsboeken laten slingeren, een vrijsscène op tv laten aanstaan, de doos tampons in het toilet laten staan... En laten voelen dat ze er voor hen zijn.

*Praten met kinderen over seksualiteit kan je niet op twee pagina's vatten. Dit artikel kwam tot stand in samenwerking met specialisten van vzw Jeugd en Seksualiteit en Sensoa. Momenteel loopt er een sensibiliseringscampagne van Sensoa in kranten, op tv, school en in het jeugdwerk. Die wil dat ouders, kinderen, leerkrachten en partners meer over seks gaan praten. Dat begint vaak thuis. Ook bij jullie?*

- Hoe kunnen ouders praten over seksualiteit en hoe verloopt de seksuele ontwikkeling bij kinderen? Lees het in «Seksualiteit op Kindermaat» - Rep Et Roer nr. 17 - Jeugd en Seksualiteit - Koningin Astridlaan 106/bus 2 - 2800 Mechelen - [www.jeugdensexualiteit.be](http://www.jeugdensexualiteit.be) Het boekje kan je bestellen door 5 euro te storten op 789-5861332-28 (vermeld Rep Et Roer 17).

- Een overzicht van leuk en interessant voorlichtingsmateriaal vind je op [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) Je kan het daar ook bestellen. Sensoa organiseert ook ouderavonden: meer info op [www.sensoa.be/2\\_3\\_5.php](http://www.sensoa.be/2_3_5.php) of bel 03 238 68 68. Voor meer literatuur kan je ook terecht in de bibliotheek (zoek bij nr. 433.4) of in de boekhandel.

- Klasse voor Ouders geeft 30 exemplaren weg van «Is zoenen ook seks?» van Dirk Muschoot. Het voorlichtingsboek is voor kinderen tussen 8 en 14 jaar. Het is uitgegeven bij Clavis en kost 14,95 euro. Zet op een kort briefje of mail een vraagje dat je van je kind kreeg en hoe je daar bent mee omgegaan en stuur dat naar Klasse voor Ouders (SEKS) - Koning Albert II-laan 15 - 1210 Brussel - [red.ouders@klasse.be](mailto:red.ouders@klasse.be)

WIN!