

Handreikingen bij seksuele vorming - Voor ouders

Algemeen

- Seksuele vorming is onderdeel van de totale opvoeding. Spreek van jongs af aan positief over het lichaam van uw kind en ga in op de vragen die kinderen in gezonde nieuwsgierigheid stellen.
- Stimuleer bij elke leeftijd het zelfvertrouwen van kinderen door positieve woorden, echte aandacht en gesprek over gevoelens.
- Herhaling van de informatie is belangrijk om kinderen te vormen. Stem steeds af wat je kind nog weet en hoe hij/zij er over denkt.
- Laten we kinderen niet leren zwijgen door gedrag gemakkelijk af te keuren. Daardoor leren kinderen al gauw dat seksualiteit vreemd, schaamtevol en spannend is. Voorkom dat er alleen in waarschuwend zinnig wordt gepraat.
- U mag best tegen uw kind zeggen dat u het moeilijk vindt om over deze dingen te praten.

0 tot 3 jaar

1. Bied veiligheid en liefdevolle aandacht. Een goede band met jonge kinderen is een belangrijke basis voor de verdere (seksuele) ontwikkeling.
2. Benoem alle lichaamsdelen positief, ook de geslachtsdelen.

3 tot 6 jaar

1. Benoem en bespreek de verschillen tussen jongens en meisjes en de namen van geslachtsdelen. Probeer verwondering over te brengen over Gods wonderlijke schepping.
2. Geef eenvoudige informatie over zwangerschap en geboorte.
3. Leer eenvoudige regels over het omgaan met elkaar, woordgebruik en spelletjes met het lichaam. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld het begrip 'privé'.

6 tot 8 jaar

1. Leg uit waarom u bepaalde 'gezinswoorden' gebruikt en benoem ook de officiële namen van de geslachtsdelen.
2. Geef meer informatie over voortplanting en zwangerschap.
3. Bespreek uitgebreider de sociale regels rondom het eigen en andermans lichaam.
4. Oefen samen met uw kind in het aangeven van grenzen ('stop zeggen') en in het respecteren van grenzen van anderen.

8 tot 10 jaar

1. Bespreek alvast de lichamelijke veranderingen die de komende jaren plaats zullen vinden.
2. Praat over het gezin, voortplanting en geboorte.
3. Schenk aandacht aan vriendschappen en gevoelens van verliefdheid.
4. Probeer de weerbaarheid van uw kinderen te vergroten door het zelfvertrouwen te stimuleren, uw kinderen te leren de eigen grenzen aan te geven en te weten wat een kind kan doen in verdachte situaties (bijv. 'wat doe je bij een nee-gevoel?').

10 tot 12 jaar

1. Bespreek uitgebreid de lichamelijke veranderingen van de puberteit. Besteed daarbij aandacht aan beide geslachten en ook aan het verschil in beleving tussen jongens en meisjes.
2. Zorg dat je kind weet wat seksualiteit is en hoe God de voortplantingscyclus geschapen heeft.
3. Besteed aandacht aan seksuele gevoelens en zelfbeheersing.
4. Praat met uw kind over seksuele relaties in liefde en trouw, veilig ingebed in het huwelijk tussen man en vrouw.
5. Bespreek ook de donkere kant van seksualiteit, zoals seksueel misbruik, bijvoorbeeld aan de hand van nieuwsberichten. Geef daarnaast ook aandacht aan maatschappelijke onderwerpen, zoals abortus, homoseksualiteit, beelden in de media en dergelijke.

12 tot 18 jaar

1. Vraag steeds naar de mening van uw kind voordat u zelf uw mening geeft. Neem de tijd om te luisteren.
2. Pubers willen informatie over de beleving van seksualiteit en over hoe je in contact komt met iemand. Bespreek de verschillen tussen jongens en meisjes hierin.
3. Vertel hen over trouw, maar ook over twijfel in relaties. Geef een genuanceerd beeld over seks mee: het is niet altijd leuk, het kan ook moeilijk of pijnlijk zijn.
4. Blijf betrokken, juist als pubers verkering krijgen. In deze nieuwe fase kunnen juist weer nieuwe vragen spelen.

Boeken en websites:

Voor ouders

- Brons, S.H. (2009). *Blozen mag*.

Basisschoolleeftijd

- Baas, J. (1998). *Je groeit in liefde* (voor kinderen vanaf 8 jaar). ISBN 90 6015 881 4
- Borger, A. (2012). *Saar en Jop praten over seksualiteit*. ISBN 9789033832161.
- Doney, M. (2006). *Papa, mama en ik*. (Voorleesboekje vanaf 4 jaar).
- Hondsmark, R. (1998). *Een geheim teveel* (over seksueel misbruik).
- Janssen-van den Barg, J. (2007). *Alleen voor jongens/meisjes*. (Leesboekjes voor 10 tot 13 jaar).
- Jeffs & Coulson, *Het wonder van het leven*. (over zwangerschap en geboorte) ISBN 9050307213
- Teerds-Gertenbach, A. *Kijk dat ben ik* (voor jongens/meisjes van 10 tot 13 jaar).
- Teerds-Gertenbach, A. (2008) *Mam, waar was ik toen* (voorleesboek 5-8 jaar).

Tieners

- Belder, J. - Een gave apart Hoe seksualiteit een plaats krijgt in je leven. Isbn 90-5829-186-3
- Brons-Van der Wekken, S.H. - Kijk eens naar jezelf. Isbn 90-5030-470-2
- Hoek-van Kooten - Tiener op weg Seksuele opvoeding voor jongens en meisjes. Isbn 90-6140-864-4
- Mauritz, J.H., Teerds-Gertenbach, A., Wagenaar, P.M. - Over liefde moet je praten. Uitgave Jeugdbond Gereformeerde Gemeenten, Woerden.
- Brochure stichting Chris en EO: Save Seks! Hoe ver is te ver?

Websites

- www.chris.nl (Klik op *Thema's*. Onder *Seksualiteit* staan onderwerpen als *Loverboys*, *Seksuele opvoeding en Verkering*.)
- www.siriz.nl (hulpverlening en voorlichting bij onbedoelde zwangerschap, voorheen VBOK)
- [www.eleos.nl/Zorgaanbod/Psychische problemen](http://www.eleos.nl/Zorgaanbod/Psychische_problemen) (informatie over relatieproblemen of problemen met seksualiteit)
- www.bewareofloverboys.nl (informatie over de gevaren en werkwijzen van *loverboys*)
- www.different.nl (informatie over homoseksualiteit)
- www.scharlakenkoord.nl (informatie over hulpverlening rondom prostitutie)