

Webinar: Liefdevol Opgroeien

Q&A Liefdevol Opgroeien

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar Liefdevol Opgroeien van 22 januari 2025. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je lokale jeugdgezondheidszorg.

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord. Klik op de vraag om direct naar het antwoord te gaan.

1. Q: Hoe begin je een gesprek met je kind over relaties en seksualiteit? En vanaf welke leeftijd kan je dit doen? 2
 2. Q: Mijn kind (<7 jaar) zit/friemelt aan het eigen geslachtsdeel. Hoe kunnen we hiermee omgaan? 2
 3. Q: Is er een boekenlijst beschikbaar met leuke en relevante (voor)leesboeken? 3
 4. Q: De school veroordeelt gedrag van een voorgevallen situatie, terwijl het gedrag passend is bij de leeftijd. Hoe gaan we hier als ouders mee om? 3
 5. Q: Vanaf welke leeftijd kan je kinderen alleen op hun eigen kamer laten spelen? 4
 6. Q: Vanaf welke leeftijd is het advies om jongeren samen te laten slapen? 4
 7. Q: Zijn er verschillen tussen geslacht op welke leeftijd iemand seksueel actief wordt? 5
 8. Q: Is er een bepaalde volgorde in seksuele activiteiten bij jongeren? 5
 9. Q: Risico's en consent van sexting (foto's doorsturen) 6
 10. Q: Hoe maak je kinderen bewust van (online) risico's zonder ze te bang te maken? 6
 11. Q: Hoe help je je kind een positief zelfbeeld te ontwikkelen? 6
 12. Q: Hoe leer ik mijn dochter haar grenzen te stellen, aangezien vrouwen vatbaarder zijn voor seksuele intimidatie? 7
 13. Q: Hoe ga je om met seksuele opvoeding als je zelf seksuele trauma's hebt? 7
 14. Q: Hoe kunnen pubers (meiden) aan anticonceptie komen zonder dat ze dit met ouders hoeven bespreken/de rekening achteraf komt? Denkend aan situaties waarin dit niet bespreekbaar is. 7
 15. Q: Komt bij het thema bijvoorbeeld diversiteit als een gezonde manier van seksuele ontwikkeling ook aan de orde? (vanaf wanneer maak je LHBTIQ+ bespreekbaar?) 8
- Tips voor boeken 8

Seksuele en Relatieve Ontwikkeling

1. Q: Hoe begin je een gesprek met je kind over relaties en seksualiteit? En vanaf welke leeftijd kan je dit doen?

A: Door seksuele opvoeding te geven, ondersteun je een gezonde ontwikkeling van je kind. Hierdoor leert je kind zichzelf kennen, ontdekt het wat hoort en wat niet, wordt het zich bewust van het eigen gedrag en geef je het betrouwbare informatie. Zo ontwikkelt je kind een realistisch beeld van de werkelijkheid, waardoor het ook positiever naar zichzelf kijkt.

Sommige ouders vinden het lastig met hun kind over deze onderwerpen te praten. Toch is het belangrijk. Hóe kun je dit doen? [Op de website Seksueleopvoeding.info staan 10 tips.](https://www.seksueleopvoeding.info)

Je kan hier al op jonge leeftijd mee beginnen. Dat doe je op een manier die past bij de leeftijd en de ontwikkeling van je kind. Eerst kun je het hebben over makkelijke onderwerpen en dan steeds meer uitbreiden tot andere thema's. Begin bijvoorbeeld met het benoemen van lichaamsdelen. Het is een fabel dat als je met kinderen over seksualiteit praat, zij daarna ook meer of eerder seksueel gedrag laten zien.

Als je aansluit op de leeftijd en ontwikkelingsfase van je kind hoef je niet bang te zijn dat je te veel vertelt: een kind onthoudt dat wat past bij de eigen ontwikkeling. De rest gaat het ene oor in en het andere oor uit. [De ontwikkelingsfasen lees je hier.](#)

Veel tieners willen niet met hun ouders over relaties en seksualiteit praten. Neem in dat geval zelf het initiatief om een gesprek aan te knopen. Enkele tips om het ijs te breken:

- Benoem wat je ziet: 'Ik merk dat je veel berichtjes stuurt. Een belangrijk gesprek?' Misschien verwacht je nu een verveelde blik, maar af en toe zijn tieners ook gewoon blij met jouw belangstelling.
- Geef mee dat je altijd klaarstaat voor een goed gesprek, ook als er iets is misgelopen.
- Blokt je tiener het gesprek nog steeds af? Respecteer dan diens grenzen. Je tiener is er nog niet klaar voor om zo'n gesprek te voeren met jou.
- Geef een interessante website, influencer, boek of podcast door. Of geef een belangrijke boodschap terloops mee.

2. Q: Mijn kind (<7 jaar) zit/friemelt aan het eigen geslachtsdeel. Hoe kunnen we hiermee omgaan?

A: Vanaf circa 9 maanden kunnen kinderen hun geslachtsdelen doelgericht aanraken (daarvoor gebeurt dit toevallig). Het aanraken van de eigen geslachtsdelen op deze leeftijd is iets waar opvoeders zich soms ongemakkelijk bij voelen. En waarvan ze zich afvragen of ze dit moeten toelaten. Er is niets vreemds aan het aanraken van het eigen geslachtsdeel, dit hoort bij de

ontwikkeling van kinderen en bij het ontdekken van het lichaam. Ze ontdekken dat het aanraken van het eigen geslachtsdeel een ander gevoel geeft dan bijvoorbeeld het aanraken van de arm. Hoewel het aanraken een prettig gevoel geeft, is dit heel anders dan bij volwassenen. Bij kinderen is er geen sprake van seksuele opwinding zoals bij jongeren of volwassenen. Voor hen is het gewoon onderdeel van het leren kennen van het eigen lichaam.

Als je dit gedrag verbiedt, kun je jouw kind het gevoel geven dat het aanraken van het eigen lichaam niet oké is. Afleren hoeft ook niet. Een jong kind kun je afleiden. Ga bijvoorbeeld samen iets anders doen. Op die manier stopt het gedrag ook zonder dat je kind de boodschap meekrijgt dat het verkeerd is. Als je kind iets ouder is, kun je vertellen dat het niet gepast is om zichzelf aan te raken in een bepaalde context (bijvoorbeeld als er anderen bij zijn) en jouw eigen regels of advies meegeven. Bijvoorbeeld dat dit alleen iets voor thuis is, wanneer je kind op diens kamer is. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: *'Ik weet dat het een prettig gevoel geeft, maar dat mag je doen als je alleen bent, bijvoorbeeld op je kamer of in je bed. Niet hier, dat is niet netjes waar anderen bij zijn.'* Vergelijk het met het in je neus peuteren waar anderen bij zijn.

Op seksueleopvoeding.info vind je meer voorbeeldsituaties en antwoorden hoe je hier passend op kan reageren.

3. Q: Is er een boekenlijst beschikbaar met leuke en relevante (voor)leesboeken?

A: Op seksueleopvoeding.info vind je via deze link een lijst met boeken die je als ouder/verzorger of als leerkracht in het basisonderwijs kunt gebruiken om onderwerpen rondom relaties en seksualiteit bespreekbaar te maken.

4. Q: De school veroordeelt gedrag van een voorgevallen situatie, terwijl het gedrag passend is bij de leeftijd. Hoe gaan we hier als ouders mee om?

A: [Het Vlaggensysteem](https://www.vlaggensysteem.nl) stimuleert gezond seksueel gedrag en draagt bij aan het voorkómen en terugdringen van seksueel grensoverschrijdend gedrag onder kinderen en jongeren. Het biedt professionele opvoeders handvatten om seksueel gedrag adequaat te beoordelen, het bespreekbaar te maken en om gepast te reageren.

De interventie wordt onder andere toegepast door leerkrachten, maar biedt ook handvatten voor ouders/verzorgers.

Er zijn 6 criteria die helpen om een situatie waarin seksueel gedrag werd getoond te duiden:

- Is er wederzijdse toestemming? Wilden allebei de kinderen het doen?
- Gebeurde het vrijwillig? Werd niemand gedwongen?
- Is er sprake van gelijkwaardigheid? Zijn de kinderen ongeveer even oud?

- Past het bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van de kinderen?
- Is de context passend?
- Wat is de impact op de kinderen?

Vervolgens kan je aan de hand van 4 kleuren het seksuele gedrag beoordelen.

Een voorbeeldsituatie: een jongen en meisje van ongeveer 4 jaar oud trekken allebei hun broek naar beneden in de wc op school. Dit nieuwsgierige gedrag past bij hun leeftijd, en we gaan er in deze situatie vanuit dat allebei de kinderen dit (vrijwillig) wilden doen uit nieuwsgierigheid. Er is geen achtergebleven impact op de kinderen. Het is echter goed om in deze situatie met de kinderen te bespreken dat het niet de bedoeling is om zomaar je broek uit te trekken waar iemand anders bij is, en dat je niet je blote lichaam op school laat zien.

Als ouder/verzorger kan je – aan de hand van het Vlaggensysteem en de informatie van de ontwikkelingsfasen - met de school in gesprek gaan wat wel een gepaste manier zou zijn geweest om te reageren op de situatie.

5. Q: Vanaf welke leeftijd kan je kinderen alleen op hun eigen kamer laten spelen?

A: Het hoort bij de ontwikkeling dat een kind de behoefte krijgt om zich terug te trekken en een eigen plekje te hebben. Vaak zal dit vanaf een jaar of 4 zijn, maar het kan ook eerder of later. Je merkt dat je kind hier aan toe is als hij het prettig vindt om op zijn kamer te spelen. Is het zover, geef je kind dan de ruimte om de baas te zijn over zijn eigen kamer; dit is zijn terrein met zijn eigen spelregels. Dit is belangrijk voor zijn zelfvertrouwen en het geeft hem de kans om alle indrukken te verwerken van de wereld om hem heen wanneer hij dat wil.

6. Q: Vanaf welke leeftijd is het advies om jongeren samen te laten slapen?

A: Het is lastig om hier een concrete leeftijd aan te binden. Je kan als ouders/verzorgers wel wensen of eisen stellen dat de relatie bijvoorbeeld serieus moet zijn, en hoe vaak ze dan bij elkaar mogen slapen. Stel bijvoorbeeld regels op dat dit nooit doordeweeks mag, en dat schoolwerk er niet onder mag lijden. Probeer hierin compromissen te sluiten. Verbieden om samen te slapen om daarmee seksueel contact te voorkomen heeft geen zin, want dit kan ook overdag gebeuren. Opvoeden is vooral: communiceren. Dus praten over van alles en nog wat, inclusief de dingen die je als ouders moeilijk vindt. Je kan dit ook aangeven aan je kind dat je het zelf ook lastig vindt. Voorkom daarmee dat dingen stiekem gebeuren.

Zorg dat jullie kinderen weten dat ze bij jullie terecht kunnen met vragen en ga bijvoorbeeld op tijd in gesprek over anticonceptiemiddelen. Beperk je kinderen niet direct in wat ze wel of niet mogen, maar begeleid ze in het hele proces

7. Q: Zijn er verschillen tussen geslacht op welke leeftijd iemand seksueel actief wordt?

A: Uit het [onderzoek 'Seks onder je 25'](#) blijkt dat jongeren steeds later aan seks beginnen. Met 18,7 jaar heeft de helft van de jongeren ervaring met vaginale seks. In 2017 was dit 18 jaar en in 2012 17 jaar. De leeftijd waarop voor het eerst wordt gemasturbeerd (14,5 jaar) bleef in deze periode vrijwel gelijk.

Jongens en meiden verschillen weinig van elkaar in ervaring met liefde, relaties en seks met iemand anders (Tabel 2.1.2). In ervaring met masturbatie en orgasme is het verschil tussen jongens en meiden wel opvallend groot. Onder 13- tot en met 15-jarigen heeft bijvoorbeeld 61% van de jongens weleens gemasturbeerd, tegenover 21% van de meiden.

Tabel 2.1.2 Ervaring met liefde en seks naar geslacht¹ (%)

	13-15 jaar		16-18 jaar		19-21 jaar		22-24 jaar	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
n	1130	1269	1154	1457	1271	1638	1094	1541
Verliefd	74	77	76 [△]	68	84 [△]	78	89	89
Relatie	56	56	52	50	60	68 [△]	77	83 [△]
Masturberen	61 [▲]	21	84 [▲]	57	92 [▲]	75	97 [▲]	85
Orgasme	57 [▲]	14	79 [▲]	49	90 [▲]	72	96 [▲]	88
Tongzoenen	26	31	53	63 [▲]	70	79 [△]	84	88 [△]
Vingeren of aftrekken	15	11	39	42	61	67 [△]	78	81
Orale seks	7	7	33	35	55	63 [△]	75	80
Vaginale seks	5	6	29	32	53	62 [△]	72	81 [▲]
Anale seks	-	-	5	5	16	17	25	28

¹ We bedoelen hier het toegewezen geslacht bij geboorte; ▲= hoger dan andere geslacht, minstens klein verschil; △= hoger dan andere geslacht, zeer klein verschil.

[Bron](#)

8. Q: Is er een bepaalde volgorde in seksuele activiteiten bij jongeren?

A: In de puberteit krijgen jongeren steeds meer seksuele verlangens en gaan ze op een gegeven moment over tot 'actie'. Dat gebeurt meestal stap voor stap. De volgorde van seksueel gedrag verloopt voor ongeveer driekwart van de jongeren stapsgewijs en hetzelfde. Dit wordt ook wel de 'seksuele carrière' van jongeren genoemd. Jongeren starten met tongzoenen en strelen. Waarna het (laten) strelen van de borsten, boven en onder de kleding, en het (laten) aanraken van de geslachtsdelen volgt. Vervolgens zetten deze jongeren de stap van naakt vrijen naar geslachtsgemeenschap.

In de tabel bij de vraag hierboven (Q7, tabel 2.1.2) zie je de gemiddelde leeftijden terug.

Online

9. Q: Risico's en consent van sexting (foto's doorsturen)

A: Het versturen van seksueel getinte beelden via internet en social media wordt ook wel *sexting* genoemd. Sexting hoort bij de seksuele ontwikkeling en bij de leeftijdsfase 15+ van kinderen. Het is oké als beide jongeren toestemming hebben gegeven en de foto nooit doorgestuurd wordt. Heel veel jongeren doen aan sexting, het is een manier om seksualiteit te beleven.

Je kunt meegeven dat het versturen van een sexy foto of filmpje nooit helemaal zonder risico is. Namelijk dat deze toch bij anderen terecht komt, voor wie het niet bedoeld was. Het is goed dat kinderen bekend zijn met dit risico, maar benadruk vooral dat niemand hem/haar mag dwingen om een sexy foto of filmpje te sturen en dat ze *nóóit* een sexy foto of filmpje mogen doorsturen zonder toestemming. Het zonder toestemming doorsturen van foto's en filmpjes (ongewenste sexting) is enorm kwetsend en bovendien strafbaar. En dit is nooit de schuld van de persoon op de foto of in het filmpje. Bespreek ook met je kind wat je kan doen om iemand te helpen wiens foto ongewenst is doorgestuurd: de foto niet verder verspreiden en diegene steunen.

10. Q: Hoe maak je kinderen bewust van (online) risico's zonder ze te bang te maken?

A: Met mediaopvoeding leert je kind veilig en gezond om te gaan met media. In de volgende brochure van het NJI vind je informatie en tips over mediaopvoeding, omgaan met ongewenste content en wat je als ouder kan doen in de online wereld: [Online-weerbaarheid.pdf](#)

11. Q: Hoe help je je kind een positief zelfbeeld te ontwikkelen?

A: Onder invloed van media gaan kinderen soms te kritisch naar zichzelf kijken. Het kan helpen met je kind te praten over de beelden en ideeën die (online) media geven. In de volgende brochure van Rutgers en Bureau Jeugd en Media krijg je tips over hoe je hier met je kind over kunt praten: [Positief-zelfbeeld.pdf](#)

Het belangrijkste dat je kunt doen is een voorbeeld zijn. Als jij ontevreden bent over je eigen lijf, dan krijgt je kind daar wat van mee. Heb je een positieve houding als het gaat over jouw lichaam – ook en juist als het niet voldoet aan de standaard schoonheidsidealen – dan geef je hiermee positieve signalen aan je kind.

Tijdens de puberteit is het daarnaast heel normaal dat een kind onzeker is over het lichaam. Laat je kind weten dat het normaal is om in deze periode, waarin het lichaam zich zo ontwikkelt, onzeker te zijn. En benadruk dat elke tiener dat heeft en dat iedereen zich afvraagt of ze wel normaal zijn. Laat weten dat elk lichaam er anders uitziet en dat iedereen dus normaal is.

Overig

12. Q: Hoe leer ik mijn dochter haar grenzen te stellen, aangezien vrouwen vatbaarder zijn voor seksuele intimidatie?

A: 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 mening te respecteren en jij die van de ander. Maak duidelijk dat je kind zelf mag aangeven waar de grens ligt. Als je A zegt, hoeft je nog geen B te zeggen. Handige voorbeeld zinnen:

- *Je hebt ja-, nee- of twijfelgevoel.* Jongeren kunnen zo het verschil voelen tussen wat ze wel (ja-gevoel) en niet (nee-gevoel) willen. Bij twijfelgevoelens ga je misschien soms een beetje over je eigen grens heen. Dat kan helpen omdat je dan weet waar de grens ligt. Bij twijfelgevoelens mag je zelf ontdekken of het een ja of een nee kan worden.
- *'Wat jij fijn en leuk vindt, hoeft een ander niet prettig te vinden.'*
- *'Mensen kunnen ook zonder woorden aangeven wat ze wel en niet willen.'* Bijvoorbeeld door hun houding of wanneer ze niet actief meedoen. Leer je kind ook op non-verbale signalen te letten en geef de boodschap mee dat je geen seksuele dingen doet met iemand die niet kan instemmen, bijvoorbeeld als iemand sterk onder invloed is van alcohol of drugs.

Lees meer op: [Voorbeeldsituaties - Seksuele opvoeding.info](#)

13. Q: Hoe ga je om met seksuele opvoeding als je zelf seksuele trauma's hebt?

A: Als je het lastig vindt om met je kind over seksualiteit te praten, kun je ook een boek aan je kind geven, of je kind naar een website met betrouwbare informatie verwijzen. Voor pubers (10+) staat er betrouwbare informatie op [pubergids.nl](#). Jongeren (13+) kunnen met hun vragen over seks terecht op [sense.info](#).

14. Q: Hoe kunnen pubers (meiden) aan anticonceptie komen zonder dat ze dit met ouders hoeven bespreken/de rekening achteraf komt? Denkend aan situaties waarin dit niet bespreekbaar is.

A: Als je als vrouw een anticonceptiemiddel wilt gebruiken, moet je voor de meeste anticonceptiemethoden een afspraak maken met de huisarts.

Wil je niet naar je huisarts? Jongeren tot 25 jaar kunnen ook gratis en anoniem terecht op een Sense-spreekuur voor een adviesgesprek over anticonceptie. Sense-artsen kunnen ook anticonceptie voorschrijven of plaatsen. Dat kan niet op alle Sense-locaties, dus informeer daarnaar. Kijk hiervoor op: [Hulp & advies | Sense.info](#)

15. Q: Komt bij het thema bijvoorbeeld diversiteit als een gezonde manier van seksuele ontwikkeling ook aan de orde? (vanaf wanneer maak je LHBTIQ+ bespreekbaar?)

A: Kinderen leren dat er verschillen zijn en dat dat oké is. Net zoals wanneer ze leren over verschillen op het gebied van huidskleur, afkomst en religie worden ze niet gestimuleerd om hun eigen genderidentiteit of seksuele oriëntatie te onderzoeken. Door diversiteit op een normale en luchtige manier bespreekbaar te maken, geef je de boodschap mee dat iedereen er mag zijn en dat iedereen erbij hoort. Ongeacht op welke manier kinderen van elkaar verschillen. Door ook kennis mee te geven op het gebied van gender en seksuele diversiteit laat je kinderen die met deze onderwerpen bezig zijn weten dat het oké is om te zijn wie ze zijn, of juist dat het oké is om dit (nog) niet te weten.

De actualiteit laat zien dat lhbti+ personen nog steeds veel te maken krijgen met pestgedrag en geweld. Ook volwassenen. Veelal door onwetendheid en onbegrip. Door kinderen van jongs af aan kennis te laten maken met verschillen, wordt diversiteit normaal en gerespecteerd. Niet alleen op het gebied van liefde, relaties en seksualiteit, maar ook op het gebied van huidskleur, afkomst en religie.

In de ontwikkeling van kinderen en jongeren gaan ze zelf op zoek naar hoe ze zich identificeren: voelen ze zich mannelijk, vrouwelijk, allebei, geen van beide of iets ertussenin? Ook gaan ze hun eerste verliefdheid ervaren, waarbij ze erachter komen of ze op iemand van hetzelfde of van het andere geslacht vallen. Dit is een normale ontwikkeling die in de loop van de jaren ook weer kan veranderen.

Lees hier meer over in de [voorbeeldsituaties](#) of [veelgestelde vragen op seksueleopvoeding.info](#).

Tips voor boeken

Via de volgende link vind je een lijst met boeken die je als ouder, verzorger of als leerkracht in het basisonderwijs in kunt zetten om onderwerpen rondom relaties en seksualiteit bespreekbaar te maken: [Boekenlijst relaties en seksualiteit](#)