

Handige websites

opvoeden.nl

Website voor ouders en opvoeders met informatie en tips van deskundigen over verschillende onderwerpen, waaronder seksuele ontwikkeling.

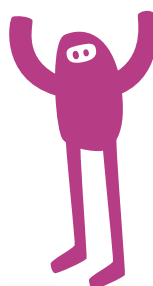
sense.info

Website met betrouwbare informatie over liefde, relaties en seksualiteit voor jongeren van 12-25 jaar.

ouders.nl

Informatieve website voor ouders en opvoeders met artikelen en columns over allerlei onderwerpen die te maken hebben met opvoeden, waaronder seksualiteit.

AÏSHA (41): "Laatst vroeg mijn dochter mij wat ongesteldheid precies is. Ik heb haar doorverwezen naar de website sense.info. Zo kon zij de informatie zelf opzoeken."



Lees tips

Puber in huis!

Informatieve brochure voor ouders en opvoeders, die laat zien hoe de seksuele ontwikkeling van pubers verloopt en welke thema's in deze periode relevant zijn. Downloaden van: www.rutgers.nl > webshop.

103 vragen over jongeren en seks

Een boekje met handige informatie over de seksuele ontwikkeling van jongeren tussen 12 en 25 jaar. Bestellen: kijk op www.seksonderje25e.nl.

COLOFON

PRATEN MET JE KIND OVER LIEFDE EN RELATIES is een product van Soa Aids Nederland en Rutgers

Samenstelling Lynn Werlich, Suzanne Meijer, Lisette Schutte en Ineke Mouthaan

Met dank aan alle betrokken ouders, jongeren, GGD medewerkers en docenten

Grafisch ontwerp Ontwerphaven

Strip Alexandra Werlich en Matthijs Rensman

Derde uitgave, 2019 © Soa Aids Nederland, Amsterdam

SOAIDS
Nederland

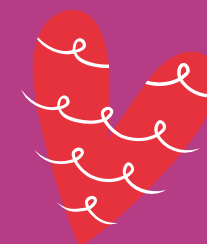
Rutgers



Dit product draagt bij aan
het vignet Gezonde School.

PRATEN MET JE KIND

over liefde en relaties



WAAROM PRATEN OVER LIEFDE EN RELATIES?

Als kinderen in de puberteit komen worden onderwerpen als verliefdheid, relaties en seksualiteit belangrijk. Op school krijgen de meeste jongeren relationele en seksuele vorming. Maar het is ook fijn als een kind hierover thuis kan praten. En voor u als ouder of verzorger is het prettig om op de hoogte te zijn van waar uw kind mee bezig is. Sommige ouders vinden het best lastig met hun kind over seksualiteit te praten. Hoe begin je erover? En wat bespreek je wel en wat niet? En hoe doe je dit op een prettige manier?

JONGEREN-EN-SEKS-QUIZ

Waar of niet waar?

- 1 De helft van de jongeren heeft voor het eerst getoegestaan op hun 15°.
☐ Waar ☐ Niet waar
- 2 De helft van de jongeren is met iemand naar bed geweest op hun 16°.
☐ Waar ☐ Niet waar
- 3 Jongeren hebben meer kennis over seks dan vijf jaar geleden.
☐ Waar ☐ Niet waar

Antwoorden onderaan deze pagina

Wist u dat...

Jongeren die goed voorgelicht zijn, beginnen later met seks! Jongeren die goed zijn voorgelicht, weten beter wat zij wel en niet willen. Ze beginnen later met seks. En als ze seks hebben, dan doen ze dat vaker veilig dan jongeren die weinig voorlichting hebben gehad. Uit onderzoek blijkt ook dat jongeren die steun, aandacht en hulp krijgen van hun ouders ('warm gezinsklimaat') beter in staat zijn hun grenzen te bewaken.

STEFAN (41): "Wij hadden het vermoeden dat onze zoon regelmatig porno keek op zijn laptop. Zijn deur was opvallend vaak dicht. We gunden hem wel zijn privacy, maar hebben er toch met hem over gesproken. Ik vond dit wel een beetje gênant, maar hij begrijpt nu beter dat porno en seks twee verschillende dingen zijn."



De antwoorden van de quiz:
1 Waar, met 15,4 jaar heeft de helft van alle jongeren wel eens getoegestaan. En een jaar later wel eens gevoeld of gestreeld.
2 Niet waar, met 18,0 jaar is de helft van alle jongeren met iemand naar bed geweest.
3 Niet waar, jongeren hebben minder kennis van seks in vergelijking met vijf jaar geleden.
Bron: Seks onder je 25e, 2017

HOE DOE JE DAT?

Op weg naar een voetbalwedstrijd, is Nick constant bezig zijn mobiel. Zijn vader is nieuwsgierig naar wie hem al die berichtjes stuurt.

DADDY COOL



9 PRAAT TIPS

1 Gebruik alledaagse gebeurtenissen als aanleiding voor een gesprek.

U kunt uw kind vragen naar de seksuele voorlichting op school. U kunt ook een verhaal van TV of uit uw eigen omgeving gebruiken om het gesprek aan te gaan. Een verliefdheid is natuurlijk ook een mooie aanleiding om met uw kind te praten.

2 Praat met elkaar terwijl jullie iets aan het doen zijn. Bijvoorbeeld tijdens de afwas, winkelen, auto rijden of de hond uitlaten. Soms praat het makkelijker als je elkaar niet aankijkt. Een grapje kan helpen om de spanning te verminderen.

3 Stel open vragen. Stel vragen die uw kind uitnodigen om iets te vertellen. Stel geen vragen die je met 'ja' of 'nee' kunt beantwoorden. Stel vragen die beginnen met 'wat?', 'hoe?' of 'welke?'.

4 Gebruik voorbeelden van leeftijdgenoten van uw kind. Op die manier maakt u het minder 'eng' voor een kind om iets te vertellen. Vraag naar ervaringen van klasgenoten, vrienden en vriendinnen. Bijvoorbeeld: 'En je vrienden, hebben die al verkering?'.

5 Vraag naar de mening van uw kind. Vertel wat u zelf vindt en vraag ook altijd naar de mening van uw kind. Zo voelt uw kind zich meer serieus genomen.

6 Zoek antwoorden op. Het is niet altijd eenvoudig om op alle vragen antwoord te geven. Zoek het antwoord op en kom er later op terug. Of verwijst uw kind naar een betrouwbare website voor jongeren over seksualiteit, zoals sense.info.

7 Probeer op de hoogte te blijven van waar uw kind zich mee bezighoudt. Weet met wie uw kind omgaat. Welke websites, tv-programma's en sociale media gebruiken ze? Kijk eens samen met uw kind.

8 Stimuleer uw kind duidelijk eigen wensen en grenzen aan te geven en die van anderen te respecteren. Jongeren vinden het soms lastig om hun eigen wensen aan te geven en grenzen te bewaken. Soms doen ze dingen die ze eigenlijk nog niet willen. Leer uw kind om aan te geven wat zijn of haar wensen en grenzen zijn, maar ook om rekening te houden met de wensen en grenzen van de ander.

9 Vertel uw kind dat het altijd bij u terecht kan. Ook om over lastige onderwerpen te praten of als hij of zij ergens mee zit. Het lijkt vanzelfsprekend, maar toch goed om af en toe te zeggen.

KARIN (44): "Vorige week vertelde mijn dochter over een meisje dat net uit de kast was gekomen. Ik had het idee dat ze mij probeerde te vertellen dat ze misschien zelf ook op meisjes valt. Een paar dagen later ben ik op haar opmerking teruggekomen en heb ik haar verteld dat ik altijd van haar zal houden, op wie ze ook valt".

