

Grenzen: zelf het goede voorbeeld geven

Als ouder wil je je kind leren wat wel en niet oké is door te [reageren op het grensoverschrijdend gedrag](#) [1]. Maar niet alleen wat je **zegt** is belangrijk. Kinderen leren heel veel uit wat je doet (of niet doet). Zelf het **goede voorbeeld geven** is dus even belangrijk. Dat kan met een aantal tips.

Respecteer je zelf de grenzen van je kind?

Als je wil dat je kind de grenzen van anderen respecteert, dan hoor je dat als ouder zelf ook te doen. Stop dus met kietelen als je kind aangeeft dat het niet leuk meer is. Zo geef je aan dat **toestemming belangrijk** is. Doe je dat niet, dan kan je kind daaruit afleiden dat grenzen niet gerespecteerd moeten worden of dat grenzen stellen geen zin heeft.

Kan je tonen hoe je grenzen aangeeft?

Jazeker. Als je wil dat je kind later zelf zijn grenzen aangeeft, **doe dat dan als ouder ook**. Als iemand [over je grens](#) [2] dreigt te gaan, reageer dan. Probeer zo helder mogelijk te verwoorden of duidelijk te maken dat bepaald gedrag over je grens dreigt te gaan. Zo leert je kind niet alleen dat er grenzen zijn, maar ook **hoe je daarover kan praten**.

Mag je met je kind in bad?

Je relatie met je kind kan **innig en lichamelijk** zijn. Je kan knuffelen, stoeien, zoenen of samen in bad gaan. Zolang je kind zich hier oké bij voelt en jij geen seksuele gevoelens ervaart, is dat prima. Maar [op een seksuele manier met kinderen omgaan](#) [3] is uit den boze. Want dan overtreed je zelf één van de [6 basisregels van gezond seksueel gedrag](#) [4]: gelijkwaardigheid.

Mag je kind getuige zijn van een vrijpartij?

Je kinderen hoeven niet met je seksleven geconfronteerd te worden. Daarover ben je beter **discreet**. Volwassen seksualiteit is voor kinderen soms moeilijk te begrijpen. Natuurlijk mogen ze getuige zijn van je liefde voor je partner, maar ze zijn liever geen getuige van een vrijpartij. Zo toon je ook respect voor hen en leer je hen dat ook jij rekening houdt met je omgeving. En dat is ook één van de [6 basisregels](#) [4] van gezond seksueel gedrag.

Meer informatie of hulp nodig?

Meer informatie of hulp rond zelf het goede voorbeeld geven rond grenzen vind je op [Seksuele vorming.be](#) [5]: [materiaal](#) [6] om kinderen en jongeren voor te lichten, en [organisaties](#) [7] die aan ouders vorming geven over seksuele opvoeding.

Bron-URL: <https://www.seksualiteit.be/voorlichting/seks-en-grenzen/grenzen-zelf-het-goede-voorbeeld-geven>
