

Praten over seks met je kind

Praten over seksualiteit met je kind is belangrijk, maar niet altijd gemakkelijk. Kies een geschikt moment en gebruik woorden waarbij je je goed voelt.

Waarom is praten over seks belangrijk?

Als kinderen voelen dat seksualiteit een normaal gespreksonderwerp is, dan komen ze ook gemakkelijker met hun vragen. Zo bereid je hen voor op hun puberteit en op hun volwassen leven.

Jongeren die een positief gevoel hebben bij hun lichaam en kunnen praten over seksualiteit, zijn weerbaarder als ze zelf op het liefdespad gaan. Ze zijn beter voorbereid om veilig te vrijen of om te reageren als ze met grensoverschrijdend gedrag te maken krijgen.

Waarom is praten over seks (soms) moeilijk?

Zelfs al wil je wel praten over seksualiteit met je kinderen, toch kan het best moeilijk zijn. Misschien heb je zelf nooit goede voorbeelden gezien van hoe het zou kunnen. Of was er in je kindertijd geen open houding over seksualiteit en relaties.

Wanneer praat je met je kind over seksualiteit?

Er zijn heel veel momenten en aanknopingspunten om het met kinderen over relaties en seksualiteit te hebben. Bij elk stap in hun seksuele ontwikkeling stellen kinderen andere vragen. Of doen zich situaties voor waarop je als ouder wilt reageren. Over gepast reageren lees je bij '[Seks en grenzen](#) [1]'.

Moet je op alle vragen een antwoord geven?

Soms verrassen kinderen je met hun vragen en heb je niet meteen een antwoord klaar. De plaats is niet geschikt (een drukke supermarkt bijvoorbeeld), of je weet het antwoord niet meteen. Neem elke vraag ernstig en spreek af om er op een rustiger moment op terug te komen. Of om informatie op te zoeken. Hou je ook aan je afspraak.

Moet je praten over je eigen seksleven met je kind?

Misschien ben je bang dat je zelf iets over je eigen seksleven zult moeten vertellen. Wees gerust, dat hoeft helemaal niet. Je mag je kind duidelijk maken dat een vraag te ver gaat. Zo leer je hen ook dat iedereen recht heeft op privacy en dat je zelf kunt kiezen welke informatie je met anderen deelt.

Welke woorden gebruik je om te praten over seks?

Natuurlijk probeer je je woorden aan te passen aan de leeftijd en leefwereld. Maar gebruik toch vooral de woorden waar je je goed bij voelt. [Voorlichtingsboekjes voor peuters, kleuters en kinderen](#) [2] kunnen je helpen om de juiste taal te vinden. Je kunt samen met je kind [de tentoonstelling 'k Zag 2 Beren](#) [3] bezoeken. Of misschien is een ouderavond meer iets voor jou. Daar kun je tips en ervaringen uitwisselen. Je kunt op [groeimee.be](#) [4] kijken of er een aanbod is in je buurt.

Meer informatie of hulp nodig?

Meer informatie of hulp rond praten over seks met je kind vind je bij:

- [De Opvoedingslijn](#) [5]: hulp voor ouders met vragen over opvoeding. De lijn is bereikbaar op het nummer **078 15 00 10** of via mail.
- [Opvoedingswinkels](#) [6]: bij een Opvoedingswinkel of Opvoedingspunt in je buurt kan je terecht met vragen over opvoeding.
- [Groeimee.be](#) [7]: informatie over seksuele opvoeding van kinderen en jongeren. Je kan ook een vraag stellen via het [contactformulier](#) [8].
- [Gezinsbond](#) [9]: ondersteuning van ouders bij de opvoeding van hun kinderen. Het magazine [BOTSing](#) [10] richt zich tot ouders van 12- tot 17-jarigen.
- [Klasse](#) [11]: informatie over alle onderwijsthema's, voor ouders met kinderen in het basisonderwijs tot en met de eerste graad van het secundair.
- [De wereld van Kina](#) [12]: educatieve tentoonstellingen over seks en relaties: '[k Zag 2 Beren](#) [3] (4-12 jaar) en [Goede Minnaars](#) [13] (12-16 jaar).
- [Sensoa.be](#): [materiaal](#) [14] om kinderen en jongeren voor te lichten, en [organisaties](#) [15] die aan ouders vorming geven over seksuele opvoeding.
- [Bibliotheek](#) [16]: in de plaatselijke bib kan je altijd terecht voor het uitlenen van boekjes over seksuele voorlichting.
- [Uwkindenseks.nl](#) [17]: ondersteuning van jongeren in hun seksuele weerbaarheid, en advies voor ouders hoe ze hierin een rol kunnen spelen.