

7 tips bij het bespreken van seksualiteit met uw kind(eren)



7 tips bij het bespreken van seksualiteit met uw kind(eren)

Als ouder wilt u uw kind zo goed mogelijk opvoeden. Daar hoort seksuele opvoeding ook bij. Door seksualiteit bespreekbaar te maken maakt u uw kind ook weerbaarder. En het helpt uw kind om op latere leeftijd betere keuzes te maken op het gebied van seksualiteit en relaties.

Maar wat als u het zelf lastig vindt om dit thema te bespreken? Daarvoor geef ik u enkele tips. Deze kunt u gebruiken bij het bespreekbaar maken van seksualiteit met uw kind(eren). Ook als er bij hen sprake is van een (verstandelijke) beperking.

1. **Zorg voor een ontspannen sfeer. Humor kan hierbij helpen.**

Zorg ervoor dat jezelf ontspannen bent. Om zelf te ontspannen kan het helpen om u voor te bereiden op dit gesprek en het eens hardop te oefenen. Wat ook bijdraagt aan een ontspannen sfeer is uiteraard de tijd te nemen. Mobieltjes ed. aan de kant en echt even tijd voor elkaar.

2. **Begin zo vroeg/ jong mogelijk.**

Dat maakt dat het voor uzelf en uw kind al gewoon wordt om over seksualiteit te praten. Dit begint al als uw kind een baby is en u de lichaamsdelen benoemt tijdens het wassen bijvoorbeeld. Buik, benen, piemel etc.

Pubers vinden het vaak niet meer zo prettig om over seksualiteit te praten met hun ouders als ze dit niet gewend zijn. Maar dat betekent niet dat het onmogelijk is!

Begin beter laat dan nooit!

3. **Ga in op vragen van uw kind.**

Als u niet direct het antwoord weet op de vraag, zeg dit dan eerlijk en zoek het antwoord op en kom hier zo snel mogelijk op terug. Kinderen hebben het anders dondersgoed in de gaten als u ze iets op de mouw probeert te spelden.

Maar wees er ook van bewust dat veel kinderen niets vragen. Dat betekent niet dat u niets hoeft te vertellen. Neem dan zelf het initiatief om over seksualiteit te praten.

4. **Ga in op situaties die zich voordoen.**

Bijvoorbeeld op tv of als er in uw omgeving een baby'tje geboren wordt. U kunt ook aansluiten op de media. Bijvoorbeeld als er in de krant iets staat over sexting, kunt u vragen of uw kind ook wel eens dergelijke berichtjes heeft ontvangen. En wat doe je er dan mee? Niet doorsturen!

5. **Gebruik duidelijke, niet verhullende taal die voor uw kind begrijpelijk is.**

Bedenk van te voren welke woorden u wilt gebruiken om de geslachtsorganen te benoemen. Gebruik hierbij geen verhullende taal om verwarring te voorkomen. Maar liever ook geen schuttingtaal. Want mogelijk gaat uw kind deze woorden ook elders gebruiken. U kunt de woorden, piemel of penis en vulva of vagina ed. goed gebruiken.

6. **Maak het onderwerp seksualiteit regelmatig maar kort bespreekbaar.**

Zo wordt het niet te groot en te zwaar. En heeft uw kind de tijd de informatie op te nemen. En het wordt voor ouder en kind steeds makkelijker om samen over seksualiteit te praten. Het is vaak prettig als je ondertussen met iets ander bezig bent. Bijvoorbeeld tijdens het wandelen, auto rijden of koken.

7. **U kunt gebruik maken van boekjes.**

Voor peuters en kleuters kunt u kiezen voor "Ik vind je lief", van Sanderijn van der Doef en voor iets oudere kinderen, "Ben jij ook op mij?" ook van Sanderijn van der Doef.

Er zijn er nog meer leuke voorlichtingsboeken. Kijk hiervoor eens op internet of in de bibliotheek. Handige websites: www.seksualiteit.nl www.sense.info www.meerdanliefde.nl

EXTRA TIP! Denk er aan dat seksualiteit meer omvat dan alleen vrijen.

Meer weten? Kijk op <https://www.praatjesenzo.nl/bij-praatjes/wat-is-seksualiteit/>

Wil je op de hoogte gehouden worden van informatie over seksualiteit. Zodat jij hier makkelijker over kan praten? Schrijf je dan in voor de Bij Praatjes (blogs)



SEKSUELE VOORLICHTING EN BEGELEIDING
