

# Puber in huis!

Seksuele opvoeding van  
kinderen tussen 9 en 15 jaar



RutgersWPF



Els (42): “Vorige week deed onze zoon van 14 ineens zijn beddengoed in de wasmand. Ik denk dat hij een natte droom heeft gehad, maar hij zei er verder niks over. Zal ik er met hem over praten?”

## (Bijna) in de puberteit

Vanaf negen jaar kunnen kinderen in de puberteit komen. Het lichaam verandert, kinderen groeien en gedragen zich anders. De eerste ongesteldheid of zaadlozing dient zich aan, en misschien worden ze verliefd.

### Hoe nu verder?

Hoe pak je seksuele opvoeding aan? Wat moeten kinderen weten over relaties en seksualiteit en hoe kun je hierover beginnen? Wat is uw rol als ouder? Seksuele voorlichting en opvoeding is complex en niet altijd gemakkelijk voor ouders. Deze folder geeft meer informatie over alle aspecten van een goede seksuele opvoeding, zodat uw kinderen goede en gezonde keuzes kunnen maken.

---

### Ze weten toch alles al?

Daar lijkt het soms misschien op, maar dat valt tegen! 40% van de pubers weet bijvoorbeeld niet dat je ook zwanger kunt worden als een jongen niet klaarkomt. En bijna de helft van de jongens denkt dat een meisje onvruchtbaar kan worden van de pil.

---

# Inhoud

- 2** **(Bijna) in de puberteit** Rond tien, twaalf jaar komen kinderen in de puberteit. Hoe nu verder?
- 4** **Seksuele opvoeding?** Wat is seksuele opvoeding? En wat zijn redenen om met uw kind te praten over seksualiteit?
- 6** **Omgaan met een puber** Uw kind heeft u nu extra hard nodig. Blijf werken aan jullie relatie.
- 7** **LOVE rule.. een paar gouden tips** Onmisbare handvatten in de omgang met pubers.
- 9** **Wat gebeurt er toch allemaal?** Lichamelijke veranderingen, hormonen op hol. Wat staat uw puber te wachten?
- 12** **Vlinders & verkering** Meer informatie over ontluikende seksuele gevoelens, verliefdheid en relaties.
- 14** **Afstand nemen** Pubers zijn bezig met volwassen worden. Dat betekent ook afstand nemen van je ouders en zelf de wereld ontdekken.
- 15** **Hoe ver ga je?** Hoe kan een kind wensen en grenzen van zichzelf en anderen herkennen en respecteren?
- 18** **Voortplanting en vrijen** Voortplanting, vrijen en anticonceptie – alle feiten op een rij!
- 20** **Anticonceptie en soa** Waarom anticonceptie en welke anticonceptiemiddelen zijn er eigenlijk allemaal?
- 23** **Mediawijs** Slimme tips voor ouders én pubers over een goede omgang met internet.
- 26** **Een goed gesprek** Tips om met uw puber over relaties en seksualiteit te praten.
- 28** **Over de grens?** Wat is een normale seksuele ontwikkeling? En wanneer is seksueel gedrag over de grens?
- 30** **Wat veel ouders willen weten** U bent niet de enige worstelende puberouder. Lees hier wat vragen van andere ouders.



# Seksuele opvoeding?

Wat houdt seksuele opvoeding in?  
En waarom is het belangrijk dat u er  
met uw kind over praat?



## Vroeg beginnen

De seksuele ontwikkeling van kinderen start bij de geboorte en verloopt stapsgewijs. Als kinderen in de puberteit komen worden veel onderwerpen belangrijker: verschillen tussen jongens en meisjes, vriendschap, verliefdheid, lichamelijke veranderingen, seksuele gevoelens, seksuele voorkeur, normen en waarden, omgaan met de media, wensen en grenzen. Dat is heel wat! Het is dus ook niet meer dan logisch, dat u al eerder begint met de seksuele opvoeding. Uw kind is dan goed voorbereid.

**Rachid (14):** "Sommige jongens in mijn klas hebben verkering. Die zoenen ook al en maken dan grapjes omdat ik nog nooit gezoend heb. Maar het lijkt me gewoon niet leuk om met iemand te zoenen als ik niet verliefd ben, toch?"

## 4 goede redenen voor seksuele opvoeding

- Kinderen zijn nieuwsgierig naar seksualiteit en ze hebben vragen. Zorg er voor dat ze de juiste informatie krijgen.
- Kinderen hebben behoefte aan een duidelijk voorbeeld. Leg ze uit wat uw normen en waarden zijn op het gebied van relaties en seksualiteit.
- Informatie over seksualiteit komt vaak binnen via vrienden, vriendinnen en uit de media. Die informatie is niet altijd juist en kan een verkeerd beeld geven. Vertel hen hoe het zit en deel uw ideeën rondom respectvolle relaties en seksualiteit.
- Soms worden kinderen door anderen gepusht om iets te doen wat ze (nog) niet willen. Leer ze duidelijk aan te geven waar hun grenzen liggen en deze te respecteren van anderen.

U bent onmisbaar als informatiebron en voorbeeld!

Marieke (38): “Mijn dochter is negen en ze vroeg me wat tampons waren! Ik stond echt met mijn mond vol tanden; moet ik nu al met haar over ongesteldheid praten? En wat vertel ik haar precies?”





# Omgaan met een puber

Als ouder speelt u een belangrijke rol bij de seksuele ontwikkeling van uw kind. Blijf werken aan een goede relatie. Hij of zij heeft u nu extra hard nodig.

## Goede band met uw kind

Een warm gezinsklimaat heeft een positief effect op het seksuele gedrag van een puber. Als de band met de ouders goed is, kan een kind zich seksueel beter ontwikkelen. Jongeren uit een warm nest beginnen later met seks en beschermen zich beter tegen zwangerschap en soa's. Ze lopen ook minder kans om tot iets seksueels gedwongen te worden of anderen ertoe te dwingen.



**Martijn (15):** "Je moet je ouders respecteren, maar het is tweerichtingsverkeer: zij moeten ook respect hebben voor mijn mening. En niet meteen zeggen 'doe dit of doe dat'."

# LOVE RULE VOOR OUDERS

## **L** Let op je puber

Zorg dat u weet waar uw puber mee bezig is. Welke vrienden, welke internetsites, wat voor feestjes? Hoe kijken deze vrienden aan tegen liefde, relaties en seks? Let ook op zijn of haar gedrag. Een verliefdheid is een mooie gelegenheid om over de wensen en grenzen van uw puber te praten.

## **O** Open communicatie

Veel jongeren klagen dat ouders vooral waarschuwen. “Kom niet zwanger thuis” of “Zorg dat je geen ziektes oploopt.” Als u open vragen stelt, nodigt u uw puber uit om iets te vertellen: “Hoe vind je het om verliefd te zijn?” of “Wat zou je doen als...?” Sta ook open voor wat uw kind zelf vertelt. Begin alleen aan een gesprek als u er tijd voor heeft.

## **V** Voorbeeld geven

Kinderen pikken op wat ze thuis zien en horen. Wees daarom voorzichtig in uw eigen oordeel over anderen. ‘Slet’ of ‘homo’ is zo overgenomen. Zorg dat uw puber zich kan spiegelen aan ouders die liefdevol en met warmte met elkaar en anderen omgaan. De kans is groot dat ze die houding overnemen.

## **E** Er zijn voor je puber

Zorg dat u tijd en aandacht heeft voor uw kind. Pubers moeten weten dat ze altijd bij hun ouders terecht kunnen. Ook om over lastige dingen te praten. Jongeren die in de puberteit komen, zeggen dat ze hun ouders minder nodig hebben, maar ze vinden het wel belangrijk dat ze bij problemen of vragen beschikbaar zijn. Ze willen ruimte om zich te ontwikkelen en te experimenteren, maar willen zich ook gesteund voelen.

## Uw invloed als ouder

- Veiligheid: laat merken dat uw kind bij u veilig is en bied geborgenheid.
- Informatie: vertel wat er in het lichaam gaat veranderen en wat verschillen tussen jongens en meisjes zijn.
- Regels: maak duidelijk welk seksueel gedrag in bepaalde situaties wel of niet acceptabel is.
- Normen en waarden: hecht belang aan gelijkwaardige en respectvolle relaties, vrije partnerkeuze, seksuele diversiteit.
- Rolmodel: laat zien hoe u zelf omgaat met conflicten, of hoe u grenzen duidelijk maakt. Wees uzelf bewust van hoe u omgaat met anderen.
- Interesse: wees geïnteresseerd en betrokken. Vraag waar uw kind mee bezig is of laat uw kind vertellen over dingen waar hij enthousiast over is.
- Ruimte: geef uw kind ruimte om te experimenteren en nieuwe ervaringen op te doen.

## Niet praten is ook een boodschap

Sommige ouders praten liever niet met hun kinderen over seksualiteit. Bedenk dat u met niet-praten ook een boodschap meegeeft. Uw kind kan denken dat seks iets is waar je niet over praat. En dat ze met vragen en problemen niet bij u aan kunnen kloppen. Bovendien weet uw kind misschien niet alles wat hij moet weten of leert hij of zij verkeerde dingen.

---

### Wist u dit?

**Moeders praten vaker met hun kinderen over seksualiteit dan vaders. Ouders praten meer met hun dochters over seksualiteit dan met hun zonen.**

---



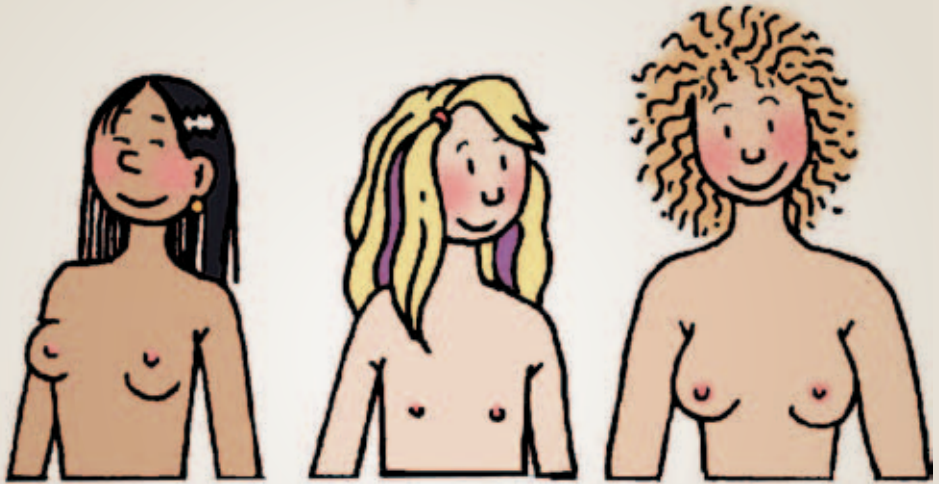


## Wat gebeurt er toch allemaal?

Tussen hun 9<sup>de</sup> en hun 15<sup>de</sup> gebeurt er van alles in het puberlijf. Lichamelijke veranderingen, hormonen die op hol slaan, de eerste zaadlozing of menstruatie. Het is fijn als uw puber weet wat hem of haar te wachten staat.

### Het lichaam verandert

Uw kind gaat groeien. Eerst de handen en voeten en vervolgens schiet hij of zij in de lengte. Meisjes krijgen borsten, bredere heupen en ook de schaamlippen worden groter. Bij jongens groeien de penis en ballen. Bovendien krijgen pubers haar onder hun oksels en rond de schaamstreek. Bij jongens beginnen ook baard en snorharen te groeien. En ze krijgen 'de baard in de keel'.



**TIP** Een puber kan zich onzeker voelen door al die lichamelijke veranderingen. Er groeit van alles, en soms gaat dat sneller of juist langzamer dan bij vrienden of vriendinnen. Leg uw kind uit dat de puberteit tot 17 of 18 jaar duurt. Tot die tijd groeit alles door. En het kan geen kwaad om uw kind te laten merken, hoe mooi en bijzonder hij of zij is en dat hij trots mag zijn op zichzelf!

---

### Wist u dit?

**Aan het begin van de puberteit krijgen jongens soms borsten. En bij meisjes kan de ene borst iets groter zijn dan de andere. Niks om je zorgen over te maken, dat gaat vanzelf weer over.**

---

### Hormonen op hol

Door veranderende hormonen gaan pubers ook meer zweten. Een goede lichaamsverzorging is nu extra belangrijk. Daarnaast zorgen hormonen voor een vette huid waardoor puistjes kunnen ontstaan. Goed wassen met alleen water en zo min mogelijk met je handen aan het gezicht zitten helpt. Als uw kind veel last heeft van puistjes, is het misschien de moeite waard om bij de huisarts langs te gaan voor advies.

**TIP** Bij een goede verzorging hoort ook het wassen van de penis of vagina. Vertel uw kind dat je je geslachtsdelen alleen met water moet wassen om de zuurgraad van het lichaam niet te verstoren.

## Zaadlozing en menstruatie

In de puberteit wordt een kind vruchtbaar. Jongens krijgen hun eerste zaadlozing en meisjes worden voor het eerst ongesteld. De leeftijd waarop dit gebeurt verschilt, maar ligt voor jongens vaak tussen 12 – 15 jaar en voor meisjes tussen 10 – 16 jaar. Om te voorkomen dat ze hiervan schrikken, is het belangrijk om kinderen hier al tijdig op voor te bereiden.

## Natte droom

Het kan zijn dat een jongen z'n eerste zaadlozing in z'n slaap krijgt. Niet perse omdat hij iets seksueels gedroomd heeft, maar ook gewoon zo maar. Jongens kunnen ook een erectie krijgen zonder dat ze dit willen. Ze voelen zich dan vaak een beetje ongemakkelijk. Vertel uw puber dat dit heel gewoon is en iedereen kan overkomen.

## Ongesteld

Sommige meisjes voelen zich voor of tijdens de eerste dagen van hun menstruatie niet lekker. Ze zijn snel verdrietig of geïrriteerd of hebben buikpijn. Leg uit dat dit meestal niet langer dan één of twee dagen duurt. Soms helpt een warme kruik en wat extra aandacht. De eerste twee jaar kan de menstruatie nog heel onregelmatig zijn. Het is daarom handig om het begin en einde in een kalender te noteren.



## Vlinders en verkering

Niet alleen op lichamelijk gebied verandert een puber in rap tempo; ook z'n gevoelsleven kan behoorlijk overhoop liggen. Ontluikende seksuele gevoelens, de eerste zoen of verkering: knap verwarrend allemaal.

### Seksuele gevoelens

Tijdens de puberteit raken kinderen geïnteresseerd in seks. Ze willen weten wat het is, en ze hebben behoefte aan informatie. Vaak gaan ze er zelf naar op zoek. Met wisselend succes. Pubers denken bij seks al gauw aan geslachtsgemeenschap. Want dat zien ze in films, op internet en in tijdschriften. Leg uit dat seks in werkelijkheid heel anders kan zijn. Vertel uw kind dat vrijen meer is dan geslachtsgemeenschap, dat het ook een uiting van liefde kan zijn.

---

## Masturbatie

Veel jongeren masturberen in de puberteit, jongens iets meer dan meisjes. Zo ontdekken pubers hun lichaam en hun seksuele gevoelens. En krijgen ze zicht op wat ze wel of niet prettig vinden. Jongens maken bij masturbatie vaker gebruik van seksuele beelden. Masturberen hoort bij de seksuele ontwikkeling, en u hoeft zich hier geen zorgen over te maken. Masturbeert uw kind dagelijks en meerdere keren op één dag? En kan het zich niet goed meer concentreren op andere dingen? Maak dan een afspraak met de huisarts of met iemand van de Jeugdgezondheidszorg.

---

## Tot over je oren verliefd

Ook verliefd zijn hoort bij de puberteit. Is hij heel dromerig? Barst ze opeens van de energie? Is uw puber extreem zenuwachtig? Dikke kans dat hij of zij 'vlinders in z'n buik heeft'. De 'seksuele carrière' van een kind begint meestal met zoenen en groeit stapsgewijs door naar vrijen.

## Holebi

Uw kind kan ook verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht. En hier misschien van schrikken of in de war raken. Laat uw kind merken dat het mag zijn wie het is. Homo- en biseksualiteit is net zo normaal als heteroseksualiteit maar komt wel minder vaak voor. Daardoor kan uw kind bang zijn dat hij niet geaccepteerd of gepest wordt. De meeste jongeren ontdekken tijdens de puberteit of

Aïsha (15): "Liefde en seks zijn heel speciaal. Ouders moeten niet alleen over de problemen praten, maar ook over de mooie en leuke kanten!"

ze op jongens of meisjes vallen. Sommige jongeren zijn daar later mee. Laat uw kind de tijd nemen om alles wat hij voelt en denkt een plek te geven. Dring niet aan op een gesprek als uw kind er nog niet aan toe is, maar maak wel duidelijk dat er niets mis mee is als je als meisje op meisjes of als jongen op jongens valt of op allebei.





# Afstand nemen

Pubers zijn bezig met volwassen worden.  
Dat betekent ook afstand nemen van je ouders.

## Minder ruzie

- Leg uit waar u zich zorgen over maakt.
- Vraag hoe hij of zij daarover denkt.
- Onderhandel met uw kind en maak duidelijke afspraken.
- Geef hem of haar kans uw vertrouwen te winnen door afspraken na te komen.
- Als uw kind boos is, vraag dan waarom. Soms begrijp je elkaar gewoon niet.

## Onzeker

Vinden anderen me aardig? Zie ik er 'normaal' uit? Cruciale vragen voor een puber. Veel jongeren schamen zich soms voor zichzelf, maar ook voor hun ouders. Ze willen meer hun eigen gang gaan, op internet gamen of chatten, uitslapen. Het ene moment lijken ze doodongelukkig en dan ineens weer hartstikke blij. Deze stemmingswisselingen zijn soms best lastig, maar horen er allemaal bij.

## Ziekte of beperking

Jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking zijn vaak onzekerder dan andere pubers. Ze vinden het moeilijk om hun lichaam mooi te vinden. Juist voor deze jongeren is het belangrijk dat u ze vertelt hoe mooi en de moeite waard ze zijn. Waak er wel voor, dat u ze met de beste bedoelingen niet té veel beschermt. Stimuleer vooral ook hun zelfstandigheid. Want ook al heeft een puber een beperking of ziekte: het blijft een puber. Hij of zij heeft net zo'n behoefte aan dingen uitproberen, over de grens gaan en zich losmaken en nieuwe contacten leggen, als iedere andere puber.



## Hoe ver ga je?

Pubers vinden het erg belangrijk wat anderen van ze vinden en hoe er over ze gedacht wordt. Soms doen jongeren daardoor dingen die ze eigenlijk helemaal niet willen. Leer hen grenzen bij zichzelf en anderen te herkennen, te respecteren en erover te praten.

### Ja- of nee-gevoel

Vertel uw puber over het verschil tussen een ja- en een nee-gevoel. Een ja-gevoel is het gevoel dat je iets wilt, een nee-gevoel is het gevoel dat je iets (nog) niet wilt. Er zijn verschillende situaties die een ja- en nee-gevoel kunnen oproepen. Bij twijfel is het vaak een nee-gevoel. Leg aan uw puber uit dat hij moet vertrouwen op zijn gevoel. En vertel dat het belangrijk is om duidelijk te zeggen als je iets (nog) niet wilt. De ander hoort jouw mening te respecteren. En andersom natuurlijk ook! Om het allemaal wat duidelijker te maken, kunt u bijvoorbeeld de volgende vragen stellen: wat zou jij doen...

- als iemand je verkering vraagt, maar je bent niet verliefd?
- als je wilt zoenen en de ander (nog) niet?
- als iemand je vraagt om iets uit te trekken voor de webcam?
- als een meisje of jongen te handtastelijk wordt?



## Seksueel geweld

17% van de meisjes en 4% van de jongens is wel eens gedwongen tot een seksuele handeling (een tongzoen of geslachtsgemeenschap). Een puber moet weten dat dit strafbaar is. Misschien maakt u zich zorgen dat uw kind iets dergelijks is overkomen? Gedraagt hij zich anders? Heeft zij veel nachtmerries? Of last van extreme stemmingswisselingen? Praat dan met uw kind en vraag of er iets vervelends is gebeurd. Of hij erover wil praten. Maak duidelijk

Kevin (13): “Mijn vriendin dacht dat ik met haar wilde zoenen. Ze dacht dat alle jongens dat willen. Maar ik wil liever op een speciaal moment wachten. Nu ben ik bang dat ze me een watje vindt. Wat moet ik doen?”

## Hoe maakt u uw kind weerbaarder?

- Vraag uw kind regelmatig wat hij of zij ergens van vindt. Zo vormt hij een eigen mening en leert, om over uiteenlopende onderwerpen mee te praten.
- U hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Soms heeft uw kind een andere mening. Als u dat accepteert, laat u blijken dat het belangrijk is om respect te tonen voor elkaars mening.
- Geef uw kind elke dag een compliment, benadruk wat het goed heeft gedaan.  
Zo krijgt hij of zij zelfvertrouwen.
- Vertel ook eens over uw eigen puberteit en wat u toen makkelijk of juist moeilijk vond.
- Praat over verliefd zijn, zoenen en vrijen. Leg ook uit dat jongeren soms opscheppen over hun ervaringen met zoenen en seks. Terwijl het soms best nog even duurt, voor ze er echt ervaring mee opdoen.
- Laat uw kind merken dat het zelf bepaalt wanneer hij of zij toe is aan zoenen, strelen of seks. Benadruk dat iedere puber een eigen tempo heeft.
- Maak duidelijk dat je zelf aangeeft waar de grens ligt. Als je A zegt, hoef je nog geen B te zeggen.



dat u niets zult doen als hij of zij dat niet wil. Mocht uw puber het slachtoffer zijn van seksueel geweld, bespreek dan samen de volgende stap: naar de huisarts, naar de politie of praten met een professional? Stel uw kind gerust, maak vooral duidelijk dat hij of zij niets fout heeft gedaan.

---

## **Pooiers en loverboys**

**Jonge meisjes kunnen slachtoffer worden van een loverboy of pooier. Een loverboy is een jongen of jonge man die een meisje verleidt en zorgt dat ze verliefd op hem wordt. Vaak isoleert zo'n jongen een meisje van haar omgeving, hij maakt haar afhankelijk, manipuleert en chanteert haar. Is een meisje al wat ouder, kan dit in het ergste geval leiden tot gedwongen prostitutie. Door dit seksueel misbruik verdient de loverboy geld. Er is dan sprake van seksueel geweld of vrouwenhandel.**

---



De meeste jongeren weten niet meteen wat ze wel en wat ze niet willen. Op [www.canyoufixit.nl](http://www.canyoufixit.nl) kunnen jongeren op een speelse interactieve manier oefenen met grenzen aangeven.



## Voortplanting en vrijen

De puberteit kan al op tienjarige leeftijd beginnen. Daarom is het verstandig om tijdig over seks, vrijen en anticonceptie te praten.

### Voortplanting

Uw kind heeft waarschijnlijk al eens gehoord over vrijen, seks en voortplanting. Maar vergis je niet: dit is lang niet altijd de juiste informatie. Het is belangrijk om de feiten te vertellen over de 'technische' kanten van de voortplanting, maar natuurlijk ook over verliefd worden, vrijen en seks. De meeste pubers beginnen hun 'seksuele carrière' rond hun 14<sup>de</sup> met een eerste tongzoen. De helft van de jongeren heeft ervaring met vrijen als ze 17 jaar zijn. Er zijn ook jongeren die hier nog mee willen wachten. Ieder maakt hierin eigen keuzes.

### Wat kun je vertellen?

Hoe leg je uit wat geslachtsgemeenschap betekent? Simpel: de jongen gaat met een stijve piemel in de vagina van een meisje. Als de jongen klaarkomt en zijn zaadcellen komen bij een eicel, kan die bevrucht raken en kan een meisje zwanger worden. Ook als een jongen niet klaarkomt, kunnen er zaadcellen vrijkomen. Vrijen verloopt voor iedereen anders. De meeste

pubers beginnen met zoenen en strelen. Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen. Leg uit dat vrijen ook kan betekenen dat je elkaars geslachtsdelen streelt. Je kunt dan allebei klaarkomen. Ook voor zoenen en vrijen geldt: doe niks wat je (nog) niet wilt of waar je achteraf spijt van krijgt.

## Maagdenvlies

Het maagdenvlies is een randje aan het begin van de vagina. Bij het ene meisje is dat randje wat stugger, bij de ander wat soepeler. Het maagdenvlies is dus een randje, geen vlies. Dat randje kan bij de eerste keer vrijen een beetje oprekken. Dit kan pijnlijk zijn. Soms gaat het bloeden, vaak ook niet.

**TIP** Vertel uw kind (jongen én meisje) dat het maagdenvlies geen vlies is. Het hoeft niet te bloeden bij de eerste keer; als je niet bloedt, betekent dat niet dat je geen maagd bent.



Daniel (44): “Mijn zoon zegt dat hij alles al weet als ik erover wil beginnen. Moet ik daar dan op vertrouwen? Ik kan hem toch moeilijk dwingen om naar me te luisteren?”

## Hoe praat je over sex?

*Ouder:* Heb je een leuke klas?

*Dochter:* Ja, best wel.

*Ouder:* En zitten er leuke jongens in je klas?

*Dochter:* Pfff...

*Ouder:* Wel of niet?

*Dochter:* Wel, maar ze zien mij niet staan.

*Ouder:* En dat zou je wel willen?

*Dochter:* Ja, wat denk jij dan?

*Ouder:* Hebben je vriendinnen al wel verking?

*Dochter:* Nou. Noa heeft zelfs al gezoend!

*Ouder:* En dat zou jij ook willen?

*Dochter:* Bah, nee. Dat lijkt me zo vies.

*Ouder:* Zoenen kan heel fijn voelen hoor, maar je kunt het beter pas doen als je er aan toe bent.

*Dochter:* Ja, misschien wel.



## Anticonceptie en soa

Jongens zijn vruchtbaar na hun eerste zaadlozing, meisjes vlak voor hun eerste ongesteldheid. Vanaf dat moment liggen zwangerschap en soa's 'op de loer'. Daarom zijn anticonceptie plus het gebruik van een condoom belangrijk.

### SOA

Jongeren die vrijen zonder condoom kunnen een soa oplopen. Soa is de afkorting voor 'seksueel overdraagbare aandoening', oftewel geslachtsziekte. Het condoom is de enige bescherming tegen soa's. De pil en andere anticonceptiemiddelen beschermen alleen tegen een zwangerschap.

**TIP** Wel vruchtbaar, maar nog niet seksueel actief? Vertel uw puber over seksueel overdraagbare aandoeningen, anticonceptie en condooms. Zo is uw kind goed voorbereid en weet hij dat het met vragen ook bij u terecht kan! Kinderen uit de basisschoolleeftijd kunt u ook wijzen op [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl) en jongeren uit het voortgezet onderwijs op [www.sense.info](http://www.sense.info).

## Chlamydia

Chlamydia is de meest voorkomende soa onder jongeren. Als chlamydia niet tijdig wordt behandeld, kan een meisje onvruchtbaar worden en nooit meer kinderen krijgen. Ook bij een jongen kan onbehandelde Chlamydia tot verminderde vruchtbaarheid leiden.

**TIP** Kijk eens samen op [www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) naar alle verschillende anticonceptiemiddelen.



Anouk (17): "Mijn ouders praten open over seksualiteit met mij. Ik durfde daarvoor best om de pil te vragen."

## Ze weten heus niet alles... test je puber!

- Je kunt van de anticonceptiepil dik worden.  Waar  Niet waar
- Van de anticonceptiepil kun je onvruchtbaar raken.  Waar  Niet waar
- Je kunt van de eerste keer seks gewoon zwanger worden.  Waar  Niet waar
- Ook als een meisje ongesteld is, kan zij zwanger worden.  Waar  Niet waar
- Jongens hebben altijd zin in seks.  Waar  Niet waar
- De meeste meisjes bloeden tijdens de eerste keer seks.  Waar  Niet waar
- Een meisje kan zwanger raken ook als ze nog niet ongesteld is geweest.  Waar  Niet waar
- Met de morning-afterpil pleeg je abortus  Waar  Niet waar
- Ook als een jongen niet klaarkomt in een meisje, kan ze zwanger worden.  Waar  Niet waar
- Van orale seks kun je geen soa oplopen.  Waar  Niet waar

1. niet waar; 2. niet waar; 3. waar; 4. waar; 5. niet waar; 6. waar; 7. waar; 8. niet waar; 9. waar; 10. waar.

## HPV

(Humaan Papillomavirus) kan baarmoederhalskanker en genitale wratten veroorzaken. Het virus kan worden overgedragen via seksueel contact. Zo'n 80% van de seksueel actieve mensen krijgen het virus. Soms kan het lichaam HPV zelf bestrijden. Niet altijd. Vanaf 13 jaar kunnen meisjes zich tegen HPV laten inenten. Informeer bij de huisarts of GGD als u meer wilt weten.


---

## Morning-afterpil

De morning-afterpil is een noodpil. Meisjes die onveilige seks hebben gehad of anticonceptie zijn vergeten, kunnen de morning-afterpil slikken. Daarmee kan een zwangerschap alsnog worden voorkomen. Onder andere doordat de pil de eisprong uitstelt. De morning-afterpil is zonder recept te koop bij de drogist en apotheek. De pil moet wel zo snel mogelijk worden ingenomen; in ieder geval binnen 72 uur nadat je onveilige seks hebt gehad.

---

**TIP** Het is belangrijk om uw puber te vertellen dat de morning-afterpil bestaat, maar dat hij bedoeld is voor noodgevallen.





## Mediawijs

Pubers zijn dol op internet. Om te chatten, gamen, om afspraken te maken, foto's en filmpjes te bekijken en door te sturen. Internet is niet meer weg te denken uit de de wereld van jonge kinderen en pubers. Daarom een paar slimme tips voor ouders én pubers!

Jongeren versturen via internet of hun telefoon foto's. Ook praten jongeren met elkaar via de webcam. Vertel uw kind dat foto's, filmpjes en teksten nog heel lang op internet te vinden zijn. Ook als je ze verwijderd hebt. Iemand anders kan de informatie gekopieerd of doorgestuurd hebben. Leg uit dat het daarom belangrijk is om goed na te denken voor je iets op internet zet en dat je je profiel voldoende afschermt.

## Seks: net als in films?!

Jongeren komen seks overal tegen: op internet, in films, in tijdschriften. Daardoor kan een verkeerd beeld ontstaan. Een jongen kan denken dat hij altijd sterk en stoer moet zijn en seksueel actief. Een meisje kan juist denken dat een slank en sexy lichaam een voorwaarde is om aantrekkelijk gevonden te worden. Vertel uw kind dat seks in de media niet altijd echt is. En dat het er in werkelijkheid anders aan toegaat.

## Mediaopvoeding

Leer uw kind kritisch kijken naar 'onechte of onjuiste beelden' over seksualiteit of het ideale lichaam. Zorg dat hij of zij onderscheid kan maken tussen 'de wereld in de media' en de realiteit.

Vertel uw kind dat in films – op tv of op internet – acteurs soms maandenlang werken om een scène mooi in beeld te krijgen. Ook lijkt het alsof de acteurs altijd zin hebben in seks en iedereen na het eerste oogcontact meteen met elkaar het bed in duikt. Leg uit dat dit niet heel realistisch is.

U kunt met andere ouders praten over internetopvoeding. Hoe pakken zij het aan? En waarom? Je kunt elkaar tips geven en van elkaar leren. Op [www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl) kunt u vragen zien van andere ouders.

## Online

Soms maken jongeren iets vervelends mee op het internet. Iemand laat via de webcam opeens een geslachtsdeel zien. Of iemand stelt een intieme vraag, waar uw kind helemaal geen antwoord op wil geven. Maak duidelijk dat je bij vervelende vragen of verzoeken altijd kan wegklikken. Leg uit dat je niet op alle vragen hoeft te antwoorden en dat dit niet 'preuts' of 'onaardig' is. Uw kind moet weten dat hij ook online zelf bepaalt wat hij wil. Zorg dat uw puber weet dat hij altijd met u kan praten over dit soort dingen. Word niet boos tijdens zo'n gesprek, maar prijs z'n vertrouwen in u.

Katy (14): "Een jongen uit mijn klas heeft uit wraak een naaktfoto van zijn ex op Facebook gezet. Zo stom! Mijn vader vertelde dat dat strafbaar is."







## Wat kunt u nog meer doen?

- \* Kijk af en toe mee op sites die uw kind bezoekt en toon interesse.
- \* Vertel uw kind wat u als voor- en nadelen van internet ziet en vergelijk.
- \* Kijk samen met uw puber naar persoonlijke profielen van anderen (bijv. op Facebook) en praat daarover. Wat voor gegevens zou uw kind wel of niet delen? En u?
- \* Scherm samen het profiel van uw kind af voor vreemden.
- \* Maak goede afspraken met uw kind. Bijvoorbeeld geen vreemden toevoegen en mensen blokken die vervelende vragen stellen.
- \* Volg uw puber op Twitter of word vrienden op Facebook, maar respecteer ook zijn of haar recht op privacy als hij daar geen zin in heeft.
- \* Spreek af dat uw kind met u overlegt, als iemand op internet met een vreemd aanbod komt.

## Hoe praat je over seks?

Tijdens het kijken naar een videoclip op tv:

*Ouder:* Leuk nummer, is het ook een leuke clip?

*Dochter:* Ja, ze dansen cool.

*Ouder:* Vind jij het leuk wat ze aanhebben?

*Dochter:* Ik vind het wel een beetje bloot.

*Ouder:* Waarom slaat die jongen ze op de billen?

*Dochter:* Weet ik niet, dat vind ik wel stom.



## Een goed gesprek

De meeste jongens en meisjes praten thuis wel eens over verliefdheid, relaties, anticonceptie en het gebruik van condooms. Minder vaak gaat het over wensen en grenzen en seksueel plezier. Hoe dan ook is een goed gesprek het halve werk.

### Hoe praat je over seks?

*Ouder:* Heb je het op school al gehad over de puberteit?

*Zoon:* Ja hoor, al lang.

*Ouder:* Weet je al wat een natte droom is?

*Zoon:* Nee, wat is dat?

*Ouder:* Dan krijg je in je slaap een zaadlozing. Er komt dan een beetje wit vocht uit je piemel. Dat is heel normaal, dat krijgen alle jongens als ze in de puberteit zitten. Gooi je onderbroek of pyjama gewoon in de was als het gebeurt, oké?



Jason (15): "Vroeger vond ik het geen probleem als mijn ouders zomaar mijn kamer binnen kwamen lopen. Maar ik wil ook af en toe alleen zijn. Daarom heb ik ze gevraagd of ze voortaan willen kloppen. Vonden ze geen probleem."

# 10 gouden tips

## over hoe u met uw puber over seks kunt praten.

1. U hoeft niet alles te weten. Als u het antwoord op een vraag niet weet, zeg dan dat u er later op terug komt. U heeft dan tijd om het antwoord op te zoeken of er nog even over na te denken. U kunt pubers ook wijzen op [www.sense.info](http://www.sense.info) (een website voor jongeren uit het voortgezet onderwijs).
2. Een krantenbericht of tv-programma kan een goede aanleiding voor een gesprek zijn. Maak hier gebruik van!
3. Soms is het makkelijker om elkaar niet aan te kijken tijdens een gesprek over relaties of seksualiteit. Start een gesprek in de auto, tijdens het fietsen of als u samen boodschappen doet.
4. U kunt boeken, brochures en websites aanraden en samen bekijken. Of laten rondslingeren.
5. Vraag kinderen naar hun mening en vertel wat u zelf vindt. Leg ook uit dat mensen van mening kunnen verschillen.
6. Uw kind krijgt steeds meer behoefte aan privacy. Maak hier geen probleem van.
7. U mag bij het praten over relaties en seksualiteit best een beetje humor gebruiken.
8. Blijf op de hoogte van tv-programma's en internetsites, en kijk af en toe mee.
9. Zeg regelmatig dat u van uw kind houdt.
10. Op de website [www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl) staan voorbeeldfilmpjes, over hoe u als ouder een gesprek met uw puber kunt beginnen over seksualiteit.



## Over de grens?

De puberteit is een leuke en spannende tijd, voor uw puber en voor uzelf. Er gebeurt van alles tegelijk, en soms vraag je je af wat er allemaal precies onder 'normaal pubergedrag' valt en wat niet.

### Normaal of over de grens?

Uw kind gaat flirten, dingen uitproberen en misschien wordt hij wel voor de eerste keer verliefd? Soms krijgt hij te maken met seksueel gedrag waar u over twijfelt. Wanneer is dit over de grens? En wat kunt u dan doen? Misschien helpt het om de volgende checklist door te lopen?

- Doet hij iets waar hij eigenlijk te jong of te oud voor is?
- Is het gedrag passend (niet storend of choquerend) voor anderen in de omgeving?
- Is het gedrag onschadelijk voor uw puber? Heeft uw kind nagedacht over de consequenties? Neemt hij geen te grote risico's?
- Wil uw puber het zelf? En zijn/haar partner? Vinden ze het allebei prettig?
- Durft hij of zij nee te zeggen als hij niet wil?
- Zijn uw puber en zijn/haar partner even oud, sterk en slim?

Als u één van deze vragen met nee beantwoordt, kan het gedrag over de grens zijn.

## Hoe kunt u reageren?

Voor elke situatie waar mogelijk sprake is van grensoverschrijding, kunt u de checklist gebruiken; om de situatie in te schatten en uw reactie te bepalen. Stel, uw dochter draagt graag sexy kleding en u merkt dat ze hierdoor veel aandacht van jongens krijgt? Of u hoort uw zoon praten over een 'makkelijk' meisje? Bedenk, voor u met uw puber gaat praten, of het gedrag past bij zijn of haar leeftijd. Sexy kleding en stoer praten over meisjes horen bij de puberteit. Maar dat wil niet zeggen dat een meisje begrijpt welke seksuele gevoelens haar kleding bij jongens los kan maken of dat uw zoon op een respectvolle manier naar meisjes kijkt. Vraag uw puber naar zijn of haar mening. Is het gedrag echt over de grens, leg dan uit waarom dit niet kan en wat uw puber anders kan doen. Veroordeel niet uw kind, maar wel zijn gedrag.

**TIP** In de brochure 'Seksuele ontwikkeling van kinderen (0 – 18 jaar), en wat ouders kunnen doen' staat beschreven, welk seksueel gedrag past bij de leeftijd van uw kind.

## Nieuwe danstrend

**Schuren = dicht tegen elkaar aan dansen, waarbij de jongen met zijn onderlichaam tegen de billen van het meisje meebeweegt.**

**Daggeren = erotisch dansen, waarbij de jongen stotende bewegingen maakt alsof hij aan het vrijen is en het meisje om zijn middel hangt.**

**TIP** Op [uwkindenseks.nl](http://uwkindenseks.nl) vindt u verschillende situaties en voorbeelden van gesprekken met een puber!

## Hoe praat je over seks?

Na een feestje luistert u naar een gesprek tussen uw dochter (14) en haar vriendin over schuren.

Ouder: Is dat de nieuwe rage?

Dochter: Mwaha. Een beetje.

Ouder: Hoe gaat dat dan precies?

Dochter: De jongen staat achter je en je danst dicht tegen elkaar aan.

Ouder: En vinden jullie dat ook leuk?

Dochter: Soms wel, als de jongen leuk is. Maar soms is er niets aan, dan moet je gewoon weglopen.

Ouder: Ik las dat jongens soms opgewonden raken tijdens het dansen?

Dochter: Tsss, dan ben je echt zelig...

Ouder: Jongens raken nou eenmaal sneller opgewonden dan meisjes en kunnen zich niet altijd beheersen.

Misschien vinden ook niet alle jongens schuren leuk?

Dochter: Nou de jongens bij ons in de klas wel hoor!

Ouder: Het is waarschijnlijk ook wel spannend om nee te zeggen. Als je maar goed bij jezelf nagaat of jij het ook prettig vindt. Want als dat niet zo is, moet je gewoon stoppen. En je danspartner ook.

Dochter: danspartner, haha.. lekker ouderwets, mam.

# Wat veel ouders willen weten

## Als ik over seks begin, breng ik mijn kind dan op een idee?

Nee, jonge kinderen en pubers zijn nieuwsgierig naar seks. Ze gaan op zoek naar informatie. Ook als u er niet met ze over praat. Nadeel van niet-praten is, dat u dan niet weet welke informatie ze vinden en of deze informatie klopt.

## Hoe kan ik met mijn kind praten over seksualiteit?

U kunt het beste zo vroeg mogelijk beginnen. Niet alleen als uw kind vragen stelt, maar ook als voorbereiding op zijn of haar ontwikkeling. In de folder 'Seksuele ontwikkeling' staat waar uw kind op welke leeftijd mee bezig is. Praat er zo terloops mogelijk over en gebruik boeken en folders of leg ze ergens neer.

## Is masturberen ongezond?

De meeste kinderen en pubers masturberen. Jongens iets vaker dan meisjes. Een kind ontdekt op deze manier zijn lichaam en seksuele gevoelens. Hierdoor kan hij later makkelijker aangeven wat hij fijn en niet fijn vindt. Masturberen hoort bij een gezonde seksuele ontwikkeling en is zeker niet iets om u druk om te maken. Alleen als uw kind dagelijks meerdere keren masturbeert en u het gevoel heeft dat dit zijn gewone leven in de weg staat, kunt u een afspraak met de huisarts of JGZ maken.

## Hoe kun je zien of je kind homo of lesbisch is?

Meestal kun je dit niet aan de buitenkant zien. Uw kind ontdekt zelf welke seksuele gevoelens hij heeft. Daar is tijd voor nodig. Het kan namelijk best verwarrend zijn om te ontdekken dat je op iemand van hetzelfde geslacht valt. Belangrijk is dat uw kind weet dat het zichzelf mag zijn, dat hij altijd bij u terecht kan en dat er niets mis mee is, als je als jongen op jongens of als meisje op meisjes valt.

## Beginnen jongeren tegenwoordig eerder met seks?

Dat valt reuze mee! De helft van alle jongeren heeft rond 17 jaar voor het eerst geslachtsgemeenschap, de andere helft later.

# Handige websites

[www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl)

Informatieve site met onder andere filmpjes over hoe u met uw puber een gesprek over seks kunt beginnen.

[www.sense.info](http://www.sense.info)

Verwijs uw puber voor betrouwbare informatie over seksualiteit naar de website van Sense.

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

Uitgebreide site voor volwassenen met betrouwbare informatie over seksualiteit.

[www.oudersonline.nl](http://www.oudersonline.nl)

Informatieve website en vraagbaak voor ouders over opvoeding.



## Colofon

© 2013, Rutgers WPF

Alle rechten voorbehouden

Vormgeving: Marnix Dees, Rotterdam

Illustraties: Marian Latour

Druk: GTV Drukwerk



# RutgersWPF

Postbus 9022

3506 GA Utrecht

T (030) 231 34 31

F (030) 231 93 87

[office@rutgerswpf.nl](mailto:office@rutgerswpf.nl)