



Totally Sexy

Seksuele opvoeding van 12+ jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking

Gids voor ouders

RutgersWPF



Martijn (15) “Je moet je ouders respecteren, maar het is tweerichtingsverkeer. Ze moeten ook respect hebben voor mijn mening. En niet meteen zeggen ‘doe dit of doe dat.’”

Inhoud

- 5 Waarom deze gids voor ouders?
- 7 Seksuele opvoeding: Wat houdt het precies in?
- 11 Seksuele opvoeding: Hoe doe je dat?
- 17 Een goed gesprek
- 21 Over de grens?
- 25 Zelfstandig?!
- 27 Invloed van ziekte en beperkingen
- 31 Oorzaken van seksuele problemen
- 37 Wat doen school & instelling?
- 38 Handige websites voor ouders & jongeren

Waarom deze gids voor ouders?

Vanaf een jaar of twaalf komen jongeren in de puberteit. Ze groeien en gaan zich anders gedragen. Misschien worden ze verliefd of willen ze naar feestjes? Hun eerste seksuele gevoelens ontluiken. In dit opzicht verschillen jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking niet van hun leeftijdgenoten. Wat wel verschilt, is dat zij specifieke vragen hebben: Zal ik een partner vinden? Kan ik kinderen krijgen of verwekken? Wat kan ik wel en niet op seksueel gebied? Vragen waar u niet altijd meteen een antwoord op heeft.

Hoe pak je seksuele opvoeding aan? Het begint met goede informatie. Wat moeten kinderen weten over relaties en seksualiteit? Hoe kunt u daarover beginnen? Wat is uw rol als ouder? Seksuele voorlichting en opvoeding is complex en niet altijd gemakkelijk. Dat is de reden dat deze gids voor ouders is opgesteld. U vindt hier meer informatie over alle aspecten van een goede seksuele opvoeding. Zodat uw kinderen goede en gezonde keuzes kunnen maken.

Veel gestelde vragen van ouders

- Hoe weet ik waar mijn kind aan toe is?
- Wat is normaal seksueel gedrag op welke leeftijd?
- Hoe kan ik met mijn kind een gesprek beginnen over seks?
- Welke onderwerpen snijd ik aan?
- Hoe kan ik met mijn kind praten over wensen & grenzen?
- Welke seksuele problemen kan mijn kind tegenkomen?
- Wat kan ik van de school of instelling verwachten?

TIP Bent u op zoek naar informatie over specifieke ziektebeelden en seksuele problemen? Neem dan een kijkje op www.seksualiteit.nl.



Seksuele opvoeding betekent dat u uw kind helpt goede en gezonde keuzes te maken. Een chronische ziekte of lichamelijke beperking kunnen invloed hebben op de seksuele ontwikkeling van jongeren. Het kan uw kind extra kwetsbaar maken. Daarom is seksuele opvoeding zo belangrijk.

Seksuele opvoeding: Wat houdt het precies in?

Seksuele opvoeding betekent uw kind helpen om zelfstandig te worden op het gebied van relaties en seksualiteit, met respect voor wensen en grenzen. Seksuele opvoeding gaat niet alleen over voortplanting, maar ook over verschillen tussen jongens en meisjes, veranderingen in de puberteit, seksuele gevoelens, vriendschap, verliefdheid, seksuele voorkeur, waarden en normen, wensen en grenzen, anticonceptie, veiligheid en seksuele gezondheid. Logisch dus om vroeg te beginnen met seksuele opvoeding! Uw kind is dan goed voorbereid.

Goede band

Als de band met uw kind goed is, kan uw zoon of dochter zich seksueel beter ontwikkelen. Een warm gezinsklimaat heeft een positief effect op het seksuele gedrag van uw kind. Uit onderzoek blijkt dat jongeren die uit een warm nest komen, later beginnen met seks. Ze beschermen zich beter tegen een zwangerschap en soa's. Ze lopen ook minder kans om ergens toe gedwongen te worden of anderen te dwingen tot seks.

U bent onmisbaar als informatiebron en voorbeeld

- **Betrouwbare informatie.** Jongeren halen hun informatie van vrienden of het internet. 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.
- **Erken seksualiteit.** Jongeren zijn nieuwsgierig naar seksualiteit. Ze hebben hier vragen over. Voor jongeren is dit een belangrijk onderwerp. Door met uw kind te praten over seksualiteit, laat u merken dat u dit bij uw kind erkent. Op die manier sluit u goed aan bij zijn of haar leefwereld. En kunt u samen vragen en zorgen delen.
- **Normen en waarden.** Jongeren hebben behoefte aan een duidelijk voorbeeld. Leg ze uit wat uw waarden en normen zijn op het gebied van relaties en seksualiteit.
- **Niet praten is ook een boodschap.** Jongeren kloppen eerder met vragen en problemen bij u aan als seksualiteit thuis bespreekbaar is. Niet praten geeft jongeren het idee dat praten over seksualiteit niet belangrijk is en ze met problemen niet bij u aan kunnen kloppen.
- **Wensen en grenzen.** Soms doen jongeren iets wat ze (nog) niet willen, of waar ze niet van weten of ze het willen. Leer uw kind duidelijk aangeven waar zijn of haar wensen en grenzen liggen.

8



Anouk (17) “Mijn ouders praten open over seksualiteit met mij. Ik durfde daardoor best om de pil te vragen.”

Seksuele rechten

Alle jongeren hebben seksuele rechten. Deze rechten zijn vastgelegd in de ‘seksuele rechten van de mens’ van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Voor jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking staan onderstaande rechten centraal.

1. **Acceptatie van seksualiteit.** Jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking zijn seksuele wezens. Ze maken een seksuele ontwikkeling door. Erkenning van hun seksualiteit is een belangrijk uitgangspunt.
2. **Informatie.** Jongeren hebben recht op informatie over seksualiteit en toegankelijke gezondheidsvoorzieningen.
3. **Participatie.** Jongeren worden actief betrokken bij het vormgeven, realiseren of ontwikkelen van projecten gericht op seksuele en relationele vorming.

LOVE rule

De LOVE regel biedt handvatten voor ouders om een warm gezinsklimaat te realiseren.

LOVE-regels

Vier gouden regels voor seksuele opvoeding. Makkelijk te onthouden: de eerste letters van deze regels vormen samen het woord LOVE.

Let op uw kind

Zorg dat u weet waar uw kind mee bezig is. Welke vrienden heeft hij of zij? Welke internetsites bezoekt hij en wat voor feestjes? Hoe kijken deze vrienden aan tegen liefde, relaties en seks? Let ook op zijn of haar gedrag. Bedenk dat u niet alles kunt en hoeft te weten. Een verliefdheid is een mooie gelegenheid om over wensen en grenzen van uw kind te praten.

Open communicatie

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

Voorbeeld geven

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

Er zijn voor je kind

Zorg dat u tijd en aandacht heeft voor uw kind. Jongeren 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 bij hen terecht kunnen. Ze willen ruimte om zich te ontwikkelen en te experimenteren, maar willen zich ook gesteund voelen.

Tip Wilt u meer weten over de LOVE rule? Kijk dan op www.uwkindenseks.nl.



Aisha (16) “Vertel je kind dat liefde en seks iets speciaals is. En praat niet alleen over de problemen, maar ook over de mooie en leuke kanten!”

Seksuele opvoeding: Hoe doe je dat?

Wat kunt u als ouder doen om de seksuele en relationele ontwikkeling van uw kind zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen?

1. Stimuleer zelfstandigheid

Jongeren zijn bezig met volwassen worden. Vanaf de puberteit begint uw kind te verlangen naar meer zelfstandigheid. Hij wil dingen zonder u doen, terwijl u hem of haar daar misschien voor wilt beschermen. Stimuleer zelfstandigheid. Juist bij jongeren met een ziekte of lichamelijke beperking is dit belangrijk. Het is niet alleen goed voor hun zelfvertrouwen, maar helpt ook bij het ontwikkelen van een zelfstandigere levenshouding. Zo leert uw kind om de regie in eigen handen te nemen.

2. Stimuleer vriendschappen

Vanaf een jaar of 12 trekken jongeren meer op met leeftijdsgenoten. Uw kind zal steeds beter ontdekken wie hij of zij is, wat hij ergens van vindt of wel of niet wil. Op deze leeftijd deelt hij interesses liever met vrienden en vriendinnen. Dat is normaal en belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Stimuleer zijn of haar vriendschappen.



Pieter (15) “De meeste jongens uit mijn klas zijn nog niet verliefd, ik wel. Helaas kon ik Rachel, mijn verkering, niet zo vaak zien omdat ik vrij ver weg woon. Maar mijn ouders hebben aangeboden om me te halen en brengen als ik dat wil.”

3. Praat over seksualiteit

Tijdens de puberteit raken kinderen geïnteresseerd in volwassen seksualiteit. Ze willen weten wat seks inhoudt en hebben behoefte aan informatie. Vaak gaan ze hier zelf naar op zoek; met wisselend succes. Jongeren denken bij seks al gauw aan geslachtsgemeenschap. Want dat zien ze in films, op internet en in

tijdschriften. Laat merken dat u seksualiteit belangrijk vindt en vertel dat vrijen meer is dan geslachtsgemeenschap; dat het een fijn gevoel van saamhorigheid kan geven waar je beiden van geniet. Vraag uw kind ook wat hij of zij moeilijk vindt om te bespreken.

Masturbatie vrij gewoon

De meeste jongeren experimenteren met masturbatie. Jongens doen dit vaker dan meisjes. Ze ontdekken op deze manier hun seksuele gevoelens. Jongens gebruiken bij het masturberen vaker dan meisjes seksueel opwindende beelden. Voor uw kind kan het lastig zijn om te masturberen en om dit met u of iemand anders te bespreken. Ze hebben lef nodig om hun gebreken te bespreken. Praat bijvoorbeeld in algemene termen over masturbatie en vraag dan hoe dit voor uw kind is.

Zo maar een gesprek over seks...

Ouder: Hebben jullie het op school al gehad over de puberteit?

Zoon: Ja.

Ouder: Weet je dan ook al wat een natte droom is?

Zoon: Jemig, wat denk je zelf?

Ouder: Ik weet het niet, daarom vraag ik het.

Zoon: Ja dus.

Ouder: En hebben ze het ook nog over masturbatie gehad?

Zoon: Nee, niet echt, hoezo?

Ouder: Ik las laatst in een artikel dat veel jongens vaker behoefte hebben aan masturbatie dan meisjes, maar dat het lastig kan zijn als je jouw soort medicijnen slikt.

Zoon: Hmph...

Ouder: Er blijkt een stofje in te zitten wat er voor zorgt dat je minder gemakkelijk een erectie krijgt.

Zoon: ...

Ouder: Hoe is dat voor jou?

Zoon: Ehm.. ik weet niet of ik dat wel met jou wil bespreken hoor...

Ouder: Ik zeg alleen maar dat als je vragen hebt, of als je problemen hebt, ik wel samen met je wil zoeken naar een oplossing. Ik geloof dat er tegenwoordig allerlei hulpmiddelen zijn die je kunt gebruiken. De huisarts kan ook helpen, door bijvoorbeeld andere medicijnen voor te schrijven of door te verwijzen naar een seksuoloog, mocht je dat willen.

Zoon [weifelend]: Oké...ik zal er over nadenken.

4. Wensen en grenzen

Jongeren willen graag weten wat anderen van ze vinden en hoe er over ze gedacht wordt. Soms doen ze daardoor dingen die ze eigenlijk helemaal niet willen. Jongeren die door verzorging veel aangeraakt zijn of worden, herkennen niet altijd dat iemand hun grenzen overschrijdt. Soms is de grens tussen een professionele aanraking en grensoverschrijding lastig te trekken. Ook kan uw kind zichzelf aangeleerd hebben om zich ongevoelig te maken voor nare handelingen. Help uw kind wensen en grenzen bij zichzelf en anderen te herkennen en te respecteren.

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- of nee-gevoel kunnen oproepen. Bij twijfel is het vaak een nee-gevoel. Vertel tijdens de verzorging van geslachtsdelen bijvoorbeeld dat dit privé is. Zo leert uw kind dat iemand anders daar normaal niet zo maar aan mag zitten. Leg uw kind uit dat hij ook moet vertrouwen op zijn gevoel. Vertel dat het belangrijk is om het duidelijk te zeggen als je iets niet wilt. De ander hoort dit te respecteren. En andersom natuurlijk ook!

5. Wie ben ik?

Vanaf een jaar of 12 zorgen hormonen bij jongeren niet alleen voor lichamelijke veranderingen, maar ook voor onzekere gevoelens: 'Vinden anderen me aardig?' of 'Zie ik er 'normaal' uit?'. Jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking zijn vaak onzekerder dan andere jongeren. Ze vinden het moeilijk om hun lichaam aantrekkelijk te vinden. Het is belangrijk dat u ze vertelt hoe mooi en de moeite waard ze zijn.



Jason (13) "Vroeger vond ik het geen probleem als mijn ouders zomaar binnen kwamen. Maar ik wil ook af en toe alleen zijn. Daarom heb ik ze gevraagd of ze voortaan willen kloppen. Vonden ze geen probleem."

6. Schaamte

De meeste jongeren krijgen meer last van schaamtegevoelens; ze schamen zich 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. Stemningswisselingen zijn lastig, maar horen erbij. Uw kind krijgt ook steeds meer behoefte aan privacy. Maak hier geen probleem van. Vertrouwen stimuleert de ontwikkeling van zelfvertrouwen en zelfstandigheid.

7. Verliefdheid en verkering

Het gevoelsleven van jongeren kan behoorlijk overhoop liggen. Ontluikende seksuele gevoelens, verliefd zijn: het kan knap verwarrend zijn. Door medicatie, zichtbare afwijkingen of hulpmiddelen kan die roze wolk eerder verdwijnen en plaats maken voor serieuze vragen. Dit kan een prille relatie onder druk zetten.

Holebi

De meeste jongeren ontdekken tijdens de puberteit of ze op jongens of meisjes vallen. Voor jongeren met een ziekte of beperking kan dat later zijn. Jongeren die verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht kunnen hiervan schrikken of in de war raken. Laat uw kind merken dat het mag zijn wie het is. Homoseksualiteit komt minder vaak voor dan heteroseksualiteit, maar is net zo normaal. Geef uw kind de tijd om alles wat hij of zij denkt en voelt een plek te geven. Dring niet aan op een gesprek, maar maak duidelijk dat er niks mis is als hij of zij homoseksueel is.

8. Jongen of meisje?

Voor de identiteitsontwikkeling van een jongere is het belangrijk om zich een jongen of meisje te voelen. Soms staat de zorg voor een kind met een ziekte of beperking zo centraal, dat dit wel eens wordt vergeten. Als je je bewust van bent dat je een jongen of een meisje bent, beïnvloedt dat vriendschappen en (seksueel) gedrag. Benader uw kind als jongen of meisje; besteed hier bewust aandacht aan. Bijvoorbeeld door te praten over zijn of haar kleding of kapsel.



Jeffrey (19) “Waarom zou een meisje mij kiezen? In de kroeg staan er naast mij tien anderen, maar dan zonder beperking. Dat maakt mij tot vrij matig ‘relatiemateriaal’.”



Rachelle (16) “Je wordt toch verliefd op een persoon? En niet op de beperking!”

9. Toekomstperspectief

Voor jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking speelt het toekomstperspectief een belangrijke rol. Deze jongeren zijn vaker onzeker en bang voor afwijzing door leeftijdsgenoten. Ook vragen ze zich af of ze in de toekomst wel een partner zullen vinden of ooit seks zullen hebben. Praat samen over mogelijkheden: hoe zou uw kind dit kunnen doen? Welke invloed heeft de beperking? Kies voor een positieve insteek en blijf realistisch.

10. Veilig en geborgen

Jongeren worden vanaf de puberteit steeds zelfstandiger, maar de meeste jongeren vinden het toch heel belangrijk dat ze bij problemen of vragen bij hun ouders terecht kunnen. Uw rol als ouder verandert in deze fase. Jongeren willen ruimte om zich te ontwikkelen en te experimenteren, maar willen zich ook gesteund voelen. U kunt ze deze veiligheid bieden, door ze geborgenheid te bieden. De verzorgingstaak voor ouders van jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking is vaak groot. Op jonge leeftijd is het daarom belangrijk om uw kind te knuffelen. Door liefdevolle aanraking ontwikkelt uw kind een gevoel van waardering voor zijn of haar lichaam. Vanaf de puberleeftijd zal uw kind hier minder behoefte aan hebben. U kunt zelfvertrouwen blijven stimuleren door lichamelijke bewondering op een andere manier te laten blijken; spreek het gewoon uit.

11. Minder rolmodellen

Voor jongeren met een ziekte of beperking bestaan veel minder positieve maatschappelijke rolmodellen en voorbeelden waar ze zich aan kunnen spiegelen. Terwijl jongeren dit juist nodig hebben in hun ontwikkeling tot zelfstandige volwassene. In de bijlagen vindt u een aantal voorbeelden van magazines en websites waar uw kind positieve rolmodellen van jongeren en volwassenen met een ziekte of beperking kan vinden.

12. Seksuele carrière

De seksuele carrière van jongeren begint meestal met zoenen en groeit stapsgewijs door naar vrijen. Zo rond hun 14de heeft de helft van de jongeren ervaring met tongzoenen. Bij de rest duurt het wat langer. Beginnen met vrijen duurt meestal nog even. Zo rond hun 17de heeft de helft van de jongeren gevreeën. Jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking zijn meestal later. Maar hun seksuele gevoelens ontwikkelen zich vaak wel gelijk met die van andere jongeren.



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

Een goed gesprek...

17



Veel gestelde vraag: *“Als ik over seks praat, breng ik mijn kind dan op een idee?”*

Nee, jongeren zijn nieuwsgierig naar seksualiteit. Daarom gaan ze op zoek naar informatie. Ook als u er niet met ze over praat. Nadeel is dat u dan niet weet welke informatie ze vinden en of die informatie klopt.

Welke vragen hebben jongeren?

Jongeren met een ziekte of beperking hebben vaak vragen over het vinden van een partner, contact leggen, zelfstandig afspraken maken. Ook stellen jongeren veel vragen. Hoe aantrekkelijk ben ik met mijn beperking? Wat is de invloed van medicatie op anticonceptiemiddelen of mijn beleving van seksualiteit? Maar ook vragen over vruchtbaarheid, erfelijkheid, behandelingsmogelijkheden, hulpmiddelen of handvatten bij het bespreekbaar maken van problemen met een partner, kunnen onderwerpen zijn waar jongeren meer over te weten willen komen.

Neem zelf het initiatief voor een gesprek

Jongeren vinden het zelf niet altijd gemakkelijk om vragen te stellen over het onderwerp seksualiteit. Ze zitten in de puberteit en zijn onzeker. Wacht niet tot uw kind met een vraag komt: begin zelf het gesprek. Hier een paar tips die kunnen helpen:

→ Goede voorbereiding

Zorg dat u over de juiste informatie beschikt. U hoeft niet alles te weten, maar als u zelf al wat kennis heeft over een onderwerp, dan voelt u zich zekerder. 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 (samen) op te zoeken of er nog even over na te denken. Verdiep u ook in de specifieke vragen en problemen van jongeren met een ziekte of beperking.

→ Een geschikt moment

Kies een geschikt moment en een geschikte plek. Het is makkelijker om met uw kind over seksualiteit te praten als je ondertussen samen met iets anders bezig bent. Tijdens de afwas, het dekken van de tafel of als je samen in de auto zit.

→ Aanleiding

Gebruik een aanleiding om met uw kind over lichaam, relaties of seksualiteit te praten. Bijvoorbeeld een televisieprogramma, krantenbericht of nieuwe medicijnen die mogelijk bijwerkingen hebben. Dat praat makkelijker. Blijf op de hoogte van tv-programma's en internetsites waarin uw kind geïnteresseerd is en kijk af en toe mee.

→ Wat vind jij?

Door vragen te stellen krijgt u informatie over de kennis waarover uw kind beschikt, maar ook over zijn of haar ideeën. Vraag uw kind regelmatig wat hij of zij ergens van vindt. Zo vormt hij een eigen mening en leert hij erover te praten. Deel ook uw mening. U hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn!

→ Gebruik voorbeelden

Geef voorbeelden van leeftijdgenoten van uw kind of maak gebruik van voorbeeldverhalen. Op die manier maakt u het onderwerp wat minder 'eng'. U kunt boeken, brochures en internetsites gebruiken om uw verhaal te ondersteunen. De website seksualiteit.nl bevat informatie voor jongeren en ouders over seksualiteit, de invloed van specifieke ziektebeelden en informatie over hulpmiddelen.

→ Geef eerlijk antwoord

Als uw kind een vraag stelt over seksualiteit, is het belangrijk om een eerlijk antwoord te geven. Als u geen antwoord geeft, denkt uw kind dat het beter geen

vragen kan stellen of dat dit onderwerp taboe is. Met als gevolg dat hij of zij niets meer vraagt en u als ouder niet meer goed weet waar uw kind zich mee bezig houdt.

→ Oordeel niet

De manier waarop u een gesprek voert, is belangrijk. Oordeel niet en respecteer de vraag of mening van uw puber. Zeg nooit dat iets een 'rare' vraag is of dat dit niet voor uw kind geldt.

→ In gezelschap

Erken de seksualiteit van uw kind ook in gezelschap van anderen. Het is pijnlijk voor een kind met een ziekte of beperking als een gesprek over relaties, verliefdheid of bijvoorbeeld zwangerschap stopt wanneer hij of zij binnenkomt. Betrek uw kind in het gesprek en praat later individueel verder.



Pascal (16) "Ik heb al een jaar een vriendin en vind dat erg fijn. We hebben het leuk samen en willen allebei meer dan alleen zoenen. Ik mag van mijn ouders af en toe bij mijn vriendin logeren."

→ Maak afspraken

U kunt nadenken over wat u belangrijk vindt op het gebied van regels en privacy rondom bij elkaar blijven slapen. Praat hierover en maak duidelijke afspraken met uw kind.

→ Bereid een gesprek voor

Over welke onderwerpen wilt u praten? Verliefdheid, prettige aanrakingen, anti-conceptie, wensen en grenzen, hulpmiddelen? En hoe wilt u dit bespreken (zie ook de acht gouden tips)? Op de website www.uwkindenseks.nl vindt u voorbeeldfilms voor ouders. U kunt hier zien hoe u een gesprek met uw puber kunt voeren.

→ Raak niet in paniek

Voor de meeste jongeren verloopt de seksuele carrière gestaag, na zoenen komt niet meteen vrijen, maar meestal eerst strelen onder de kleren. Tussen de eerste zoen (gemiddeld 14) en de eerste keer geslachtsgemeenschap (17) zit gemiddeld zo'n 3 jaar. Voldoende tijd dus om de seksuele voorlichting nog bij te spijkieren.



Veel gestelde vraag: *“Hoe kan ik met mijn kind over seks praten? Ik heb dat zelf nooit geleerd.”*

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

Over de grens?

Jongeren willen graag weten wat anderen van hen vinden en hoe er over ze gedacht wordt. Soms doen ze hierdoor dingen die ze eigenlijk niet willen. Ook zijn jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking extra kwetsbaar. U kunt uw kind leren om grenzen bij zichzelf en anderen te herkennen en te respecteren.



Anneloes (13) *“Mijn fysiotherapeut masseert ook mijn borsten. Ik weet niet of hij dat bij iedereen doet. Ik heb er dus nog niks van gezegd en weet ook niet zo goed hoe ik dat zou moeten zeggen.”*

Wensen en grenzen

U kunt uw kind al vanaf jonge leeftijd leren dat geslachtsorganen privé zijn; besteed hier aandacht aan bij de verzorging van intieme lichaamsdelen. Ook kunt u uw kind leren dat er een verschil is tussen (a) noodzakelijke aanrakingen, zoals wassen en verzorging, (b) liefdevolle aanraking, zoals knuffelen, en (c) intieme/ seksuele aanraking, zoals strelen, masturbatie en naakt vrijen.

Jij bent de baas!

Uw kind bepaalt zelf wat het wil. U kunt uw kind uitleggen dat hij of zij zelf de baas is en moet aangeven wanneer aanrakingen van een verzorger, ouder of andere jongere niet prettig of ongepast zijn. Vertel uw kind dat u niet boos wordt als het niet lukt om dit te zeggen, maar dat het belangrijk is om er over te praten. Zodat u samen kunt zoeken naar een oplossing.

Zeven manieren om jongeren weerbaarder te maken

1. Vraag uw kind regelmatig wat hij of zij ergens van vindt. Zo vormt hij een eigen mening en kan hij die ook openlijk kenbaar maken.
2. 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.
3. Geef uw kind elke dag een compliment, benadruk wat het goed heeft gedaan. Zo krijgt hij of zij zelfvertrouwen.
4. Vertel eens over uw eigen puberteit en wat u toen makkelijk of juist moeilijk vond.
5. Praat over verliefd zijn, zoenen en vrijen. Leg uit dat jongeren soms opschepen over hun ervaringen met zoenen en seks. Terwijl het vaak best nog even duurt voor ze echt ervaring opdoen met seks.
6. Laat uw kind merken dat het zelf bepaalt wanneer hij of zij toe is aan zoenen en seks.
7. Maak duidelijk dat je zelf aangeeft waar de grens ligt. Als je A zegt, hoef je nog geen B te zeggen.

Checklist: over de grens?

Snelle checklist om te kijken of het seksuele gedrag van uw kind normaal is!

- Wil uw kind het zelf? Wil de ander het ook? Vinden ze het allebei prettig?
- Kiest uw kind er vrijwillig voor om dit te doen? Durft hij of zij nee te zeggen?
- Zijn uw kind en de ander even oud, sterk en slim?
- Doet uw kind niets waar hij of zij te jong of te oud voor is?
- Is het gedrag van uw kind gepast (niet storend of choquerend) voor anderen in de omgeving?
- Denkt uw kind na over de gevolgen van zijn of haar gedrag? Neemt hij of zij geen risico's die schadelijke gevolgen kunnen hebben?
- Als u één van deze vragen met 'nee' beantwoordt, kan het gedrag over de grens zijn.

En dan?

Uw reactie hangt af van de situatie: wat is er gebeurd? Met wie? Waar? Gaat gedrag over de grens, grijp dan in. Maak duidelijk waarom het gedrag niet toelaatbaar is, en vertel uw kind hoe het z'n gedrag kan veranderen. Veroordeel het gedrag en niet uw kind. Als het gedrag niet verandert, vraag dan de huisarts om advies.

Over de grens?

Uw zoon van 16 wordt altijd door iemand anders dan uzelf gewassen. U vermoedt dat uw zoon door deze persoon 'geholpen' wordt bij masturbatie. U weet niet hoe dit begonnen is, of uw zoon er om gevraagd heeft of dat de verzorgende het aangeboden heeft.

Situatie inschatten

Masturbatie hoort bij de seksuele ontwikkeling. Het is dus niet gek als uw zoon het fijn vindt om te masturberen. En wanneer hij het zelf niet kan doen, dan is het nodig dat iemand hem daarbij helpt. Maar helpen bij masturbatie hoort niet thuis in een professionele verzorgingssituatie. Het is zelfs verboden. Omdat het een ongelijkwaardige relatie is, waarin uw zoon in een afhankelijkheidspositie verkeert. Dat maakt het voor hem moeilijk om er iets van te zeggen. U kunt hier met uw zoon over praten.



Hoe kunt u reageren?

Laat merken dat u geïnteresseerd bent in zijn beleving en veroordeel hem niet. U kunt vragen of hij weleens lichamelijk opgewonden is geraakt tijdens de was-momenten. Vertel uw zoon dat jongens (vaker dan meisjes) behoefte hebben aan masturbatie en eerder opgewonden raken van intieme aanrakingen. Dat jongens zich soms niet kunnen beheersen en dan klaarkomen. Vertel ook dat de meeste jongens het niet fijn vinden als dit zomaar gebeurt. Vraag uw zoon naar zijn ervaring. Leg uit dat er niks mis mee is als hij wil masturberen. Leg ook uit dat masturbatie niet thuis hoort in een professionele verzorgingssituatie en waarom dat zo is (ongelijke machtsverhoudingen).

Bespreek met hem welke mogelijkheden er voor hem zijn om seksualiteit te beleven. Komt u er niet uit, dan kunt u een deskundige om advies vragen, bijvoorbeeld uw huisarts, die zo nodig door kan verwijzen.

Grensoverschrijding

Een professional mag geen seksuele handelingen verrichten bij iemand die aan zijn of haar zorg toevertrouwd is. Stel uw zoon gerust en maak duidelijk dat hij niets verkeerd heeft gedaan. Bespreek samen de volgende stap. Mogelijkheden zijn: Contact opnemen met de instelling waar de verzorgende aan verbonden is. Of vragen naar een vertrouwenspersoon. U kunt het ook met de huisarts bespreken, contact opnemen met de politie of aangifte doen.

Zelfstandig?!

Uitgaan, flirten en zoenen is voor zieke of beperkte jongeren lastiger door hun lichamelijke gebreken, maar het is niet onmogelijk!

Ik kan het zelf!

Jongeren met een ziekte of beperking zijn gebaat bij zelfstandigheid. Door de zelfstandigheid van uw kind te stimuleren, groeit ook z'n zelfvertrouwen en gevoel voor eigenwaarde. De uitdaging voor elke ouder ligt in het vinden van een goede balans. Tussen enerzijds uw kind vrij laten zodat hij of zij eigen beslissingen kan nemen, fouten kan maken en z'n grenzen zelf ontdekt. En hem anderzijds beschermen tegen mogelijke risico's. Waarschijnlijk bent u nog voorzichtiger dan andere ouders, omdat u uw kind wilt beschermen voor mogelijke pijnlijke situaties. Maar soms kan uw kind meer dan u denkt!

Jongeren in beeld

Peter (15 jaar) en Roeland (18 jaar) vinden het tijd dat er een feest voor jongeren met een beperking georganiseerd wordt. Ze willen ook dansen, flirten en het nachtleven verkennen. Maar er zijn nauwelijks geschikte kroegen te vinden. De twee doen mee aan de wedstrijd 'You are Totally Sexy' en organiseren een feest in een discotheek. Ze regelen zelf de disco, de DJ, maken posters en een website en werven deelnemers op school. Speciaal voor jongeren met een beperking zorgen ze er voor dat de bar is verlaagd, dat er assistentes bij de toiletten staan en dat er ruimtes zijn zonder muziek en felle knipperende lichten en veel zitplekken. Het feest is een groot succes. En de jongens zijn na afloop erg trots op zichzelf!

Hulp nodig?

Soms hebben jongeren hulp nodig, bijvoorbeeld bij het in bed gaan liggen of met het vervoer. In veel situaties bent u als ouder vermoedelijk altijd degene geweest die dit deed. Er komt een moment dat het voor uw kind prettiger is dat niet u, maar een buitenstaander dit doet. Tijdens de puberteit ontstaat er een nieuw evenwicht. U moet leren loslaten, uw kind moet het lef hebben om zoiets tegen u te zeggen. Respecteer elkaars gevoelens en zoek samen naar een oplossing. Vaak betekent een nieuw evenwicht ook voor beide partijen nieuwe mogelijkheden.



De seksuele ontwikkeling verloopt niet voor alle jongeren hetzelfde: ze spelen zelf een actieve rol en doorlopen de fasen op hun eigen manier en in hun eigen tempo. Wat is normaal? En wat betekent een chronische ziekte of beperking voor deze ontwikkeling?

Invloed van ziekte en beperkingen

27



Kees (18) “Het is toch hartstikke lastig om een relatie te hebben met iemand die ook een beperking heeft? Eén rolstoel is al ingewikkeld genoeg!”

Jongeren hebben minder kennis

Specifieke informatie over ziekte, beperking en seksualiteit is niet altijd beschikbaar. Ouders vinden seksuele opvoeding soms lastig, en de meeste jongeren durven geen vragen te stellen. Hierdoor hebben zij minder kennis over seksualiteit en weten ze ook niet altijd precies welke invloed hun ziekte of beperking hebben.



Joëlle (19) “Ik zie slecht, dus ik kan nooit zien hoe een jongen reageert als ik tegen hem zeg dat ik hem leuk vind. Dan is het best lastig contact leggen.”

Uw kind weet minder goed wat zijn of haar wensen zijn

Jongeren met een beperking kunnen hun eigen lichaam vaak minder goed ontdekken. Zo kan het door de beperking of door de sociale controle bijvoorbeeld lastig zijn om te experimenteren met masturbatie. Hierdoor weten jongeren tijdens intiem lichamelijk contact niet altijd wat ze wel en wat ze niet prettig vinden. Dit maakt het lastig om eigen wensen en grenzen aan te geven. Ook ontstaat moeilijker intiem contact met anderen. Jongeren leren hierdoor minder goed rekening te houden met wensen en grenzen van een ander.

Gevolg van zorgafhankelijkheid

In de puberteit worden kinderen volwassen. Pubers willen meer hun eigen gang gaan; vrienden en vriendinnen worden belangrijker. Ze schamen zich meer, ook voor hun ouders. Voor de meeste ouders is dat even wennen. Als jongeren sterk zorgafhankelijk zijn, verloopt dit proces vaak lastig. Ze zetten zich immers af tegen degene, die hen regelmatig verzorgt. Bij ziekten die progressief verlopen (zorgafhankelijkheid neemt toe met leeftijd) is er helemaal sprake van een tegengestelde ontwikkeling. De behoefte aan meer onafhankelijkheid staat haaks op het ziekteverloop. U kunt rekening houden met dit proces. Bijvoorbeeld door in overleg met de jongere te kijken of iemand anders de zorgtaken kan overnemen. Zodat uw puber zelfstandiger kan worden.

Verborgene gebreken

Het bespreken van (verborgen) gebreken, zoals een stoma, brandwondlittekens, opstaande teennagels als gevolg van spierziekte of incontinentie vergt lef. Jongeren met een onzichtbare afwijking leggen wel contact, flirten en krijgen aandacht, maar houden intimiteit vaker af. Ze hebben moeite om zichzelf te laten zien. Jongeren met een zichtbare afwijking ervaren vaker stigmatisering of openlijke afwijzing. U kunt uw kind hierop voorbereiden, bijvoorbeeld door vragen te stellen. Wat zou jij doen..

- .. als iemand je verkering vraagt?
- .. als je wilt zoenen of onder elkaars kleren wilt voelen?
- .. als je relatie intiem wordt?



Peter (21) “Mijn beperking is niet direct zichtbaar aan de buitenkant. Het is ook niet echt mijn openingszin naar een meisje. Maar wanneer moet je wél over je beperking beginnen?”

Ongeschreven regels

Een slechthorend of slechthorende kind heeft meer moeite met ongeschreven sociale regels. Een slechthorende jongere kan niet zo goed opvangen wat er gezegd wordt in (grote) groepen of uitgaansgelegenheden waar de muziek hard staat. Slechthorende jongeren schatten situaties soms minder goed in, omdat zij non-verbale signalen missen. In sociale situaties kan dit een belemmering zijn. U kunt uw puber ondersteunen door ongeschreven regels en non-verbale signalen vaker te benoemen. Zodat uw kind ze leert herkennen.

Seksueel misbruik

Sommige jongeren krijgen te maken met seksueel misbruik. Jongeren met een lichamelijke beperking zijn vaker slachtoffer van seksueel misbruik dan hun gezonde leeftijdsgenoten. Ook is het misbruik vaak ernstiger. Dit heeft met verschillende factoren te maken. Jongeren met een beperking zijn gewend aan functionele en noodzakelijke aanrakingen, waardoor ze ongewenste aanrakingen moeilijker herkennen en kunnen benoemen. Ook zijn deze jongeren vaak afhankelijk van anderen. Dit is van invloed op de machtsverhouding. Daardoor herkennen jongeren seksueel misbruik minder goed. Ook over dit onderwerp hebben jongeren vragen. Ze willen bijvoorbeeld weten wat je kunt doen als je partner wel verder wil (zoenen of vrijen), terwijl je dit zelf (nog) niet wilt? Een veel gehoord argument onder jongeren is: ‘Straks maakt de ander het uit omdat ik (nog) niet verder wil!’ Praat met uw kind over wensen en grenzen en een ja- en nee-gevoel.

Frequently Asked Questions (FAQ) van jongeren

- Kan ik wel een partner vinden?
- Wat kan ik wel en wat niet met seks?
- Kan ik kinderen krijgen/verwekken?
- Kan ik een gezonde zwangerschap en bevalling doorlopen?
- Hoe groot is de kans dat ik mijn ziekte of beperking doorgeef?
- Kan ik met mijn ziekte/beperking voor een kind zorgen?



Jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking kunnen door specifieke lichamelijke klachten seksuele problemen ervaren.

Oorzaken van seksuele problemen

31

Checklist: Seksuele problemen

Korte checklist om te kijken of uw zoon of dochter seksuele problemen ervaart

- Voelt uw puber zich aantrekkelijk?
- Staat uw zoon of dochter open voor seks?
- Werken alle zintuigen?
- Is er sprake van een hersenbeschadiging?
- Werken de zenuwbanen?
- Heeft uw puber anatomische afwijkingen?
- Werken alle spieren?
- Gebruikt uw puber medicijnen?

Wat kunt u doen?

Praat met uw kind over mogelijke seksuele problemen. U verlaagt zo de drempel voor uw kind om met vragen bij u aan te kloppen. Zoek naar een aanleiding om een gesprek te beginnen, zoals een bezoek aan de huisarts. Of vertel dat jongeren met ziekte of beperking vaker seksuele problemen ervaren en noem een aantal voorbeelden. Geef aan dat de meeste mensen het lastig vinden om over seksualiteit te praten, maar dat dit voor veel mensen een belangrijk deel van het leven is. En dat uw puber met vragen altijd bij u terecht kan.

Zo maar een gesprek over seks...

Ouder: Hoe was het bij de huisarts?

Dochter: Goed hoor.

Ouder: Wat heeft hij onderzocht?

Dochter: Hij heeft gekeken of mijn medicijnen al afgebouwd kunnen worden.

Ouder: En?

Dochter: Nog niet, waarschijnlijk over 6 maanden.

Ouder: Jammer hoor. Heeft hij het nog over anticonceptie gehad?

Dochter: Nee, waarom zou ie??

Ouder: Ik las laatst in een artikel dat veel jongeren met jouw medicijnen vragen hebben over de werking op anticonceptie. Weet jij hoe dat bij jou zit?

Dochter: Ik heb niet eens een vriend! Waarom zou ik?

Ouder: Zou je wel verkering willen?

Dochter: Ja, wat denk jij dan?!

Ouder: Hebben je vrienden al wel verkering?

Dochter: Sanna heeft al met haar vriend gevreeën!

Ouder: En dat zou jij ook willen?

Dochter: Ja en dan m'n stoma laten zien zeker, lekkere afknapper! No way.

Ouder: Vrijen kan heel fijn voelen, helemaal met iemand die je vertrouwt. Je kunt het 't beste doen als je er aan toe bent. Als je het vervelend vindt kun je ook eerst over je stoma praten voordat je het laat zien.

Dochter: Ja misschien wel.

Checklist punt 1

Voelt uw kind zich aantrekkelijk?

Het hebben van een (on)zichtbare afwijking kan bij jongeren de onzekerheid over het eigen lichaam en de eigen aantrekkelijkheid versterken. Ook de verwachtingen van de omgeving spelen hierbij mee. Dit kan een drempel opwerpen bij het aangaan van een relatie.

Checklist punt 2

Staat uw zoon of dochter open voor seks?

Een chronische ziekte of lichamelijke beperking kan van invloed zijn op hoeveel zin je hebt in seks. Zo kan uw kind een tekort aan testosteron hebben of last van vermoeidheid en pijn. Beide oorzaken zijn van lichamelijke aard. Een daling in de testosteronspiegel zorgt bij zowel jongens als meisjes voor minder zin en kan ontstaan door o.a. radio- of chemotherapie of als bijwerking van medicatie. Ook vermoeidheid en pijn kan de zin in seks in de weg staan. De oorzaak hiervoor kan reuma, bloedarmoede, vermoeidheidsziekte of revalidatie zijn.

Checklist punt 3

Werken alle zintuigen?

De ziekte of beperking van uw zoon of dochter kan ervoor zorgen dat één of meerdere zintuigen minder goed werken. Zien, horen, ruiken, voelen en proeven spelen een rol bij seksuele opwinding. Zo kan het voor slechtziende jongens moeilijker zijn om in de stemming te komen. Jongens raken namelijk (vaker dan meisjes) opgewonden door visuele stimulatie. Ook lichaamsgeur speelt een belangrijke rol bij seksuele opwinding, evenals het 'proeven' van de zoen. Voor jongeren met een dwarslaesie, spina bifida of reuma kan strelen lastig zijn, bijvoorbeeld omdat sommige lichaamsdelen ongevoelig zijn geworden. Strelen zorgt naast een erotisch gevoel, ook voor een gevoel van vertrouwen. Er komen namelijk hormonen vrij tijdens het knuffelen.

Checklist punt 4

Is er sprake van hersenbeschadiging?

Seksuele opwinding kan bij jongeren met een hersenbeschadiging tot zwakke, sterke of verstoorde reacties leiden. Sommige jongeren met CVA of trauma kunnen moeilijk klaarkomen. Anderen komen juist te vlug klaar of ervaren hun orgasme anders dan voorheen. Epilepsie, schedeltrauma of hersenletsel kunnen zorgen voor een te sterke reactie, zoals minder impulscontrole en een minder fijngevoelige afstemming met de partner.

Checklist punt 5

Werken de zenuwbanen?

De zenuwbanen zorgen voor het vervoer van gevoelens van opwinding naar de geslachtsorganen. Bij sommige jongeren zijn de zenuwbanen beschadigd, bijvoorbeeld bij jongeren met een tumor in het ruggenmerg, trauma of diabetes. Bij jongeren met Cerebrale Parese is dat niet het geval. Jongens kunnen bij beschadigde zenuwbanen moeite hebben om een erectie te krijgen of tegen te houden en meisjes ervaren soms een te droge vagina. Ook kan een orgasme uitblijven. Daarnaast spelen hormonen in de hypofyse een rol bij het transport. Een hersentumor, chemotherapie of beschadiging van de hypofyse kan zorgen voor menstruatiestoornissen, lusteloosheid/vermoeidheid of soms onvruchtbaarheid.

Checklist punt 6

Heeft uw puber anatomische afwijkingen?

Vaatproblemen of anatomische afwijkingen zijn van invloed op de geslachtsorganen. Jongens kunnen moeilijker een erectie krijgen als de penis niet kan vollopen met bloed. Voor meisjes geldt hetzelfde voor de vagina en schaamlippen. Een hartinfarct of amputatie kan zorgen voor vaatproblemen of beschadigingen aan de vaatwand. Anatomisch kan een verkleving van de voorhuid, kromstand van

de penis of verkorting van de vagina betekenen dat jongens geen erectie krijgen of meisjes een te droge vagina.

Hoe praat je over seks?

Ouder: Ik las in een magazine dat het voor sommige jongens lastig is om opgewonden te raken.

Zoon: En daar wil je nu met mij over praten?

Ouder: Alleen als je dat zelf wilt hoor. Het is een artikel over jongeren die problemen hebben tijdens het vrijen. Omdat de jongen geen erectie kan krijgen of het meisje geen vochtige vagina, zoiets. Ze dachten dat het aan hun relatie lag. Blijkt gewoon door hun ziektegeschiedenis te komen!

Zoon: hmm..

Ouder laat het artikel liggen.

Checklist punt 7

Werken alle spieren?

Voor een orgasme of zaadlozing zijn verschillende spieren nodig. Bij jongeren met spina bifida of een dwarslaesie werken soms de bekkenbodemspieren niet goed. Terwijl deze spieren ervoor zorgen dat je geen urine of ontlasting verliest tijdens het vrijen. Het helpt dan om voor het vrijen naar het toilet te gaan. Ook kunnen bekkenbodemspieren te actief reageren, wat kan leiden tot pijnlijke spasmen tijdens een orgasme. Bij meisjes kunnen de spieren van de vagina te strak gespannen zijn, waardoor gemeenschap erg pijnlijk of onmogelijk wordt. Spierkracht en conditie spelen daarnaast ook een rol bij seks. Masturbatie, strelen of bewegingen tijdens gemeenschap kunnen moeilijker zijn voor jongeren met een spierziekte of spasticiteit. Bij zeer ernstige beperkingen kan het helpen om seksuele prestaties te relativeren en andere doelen te stellen, meer gericht op intimiteit. Kijk voor tips op www.seksualiteit.nl.



Rachelle (16) “Ik ben erg verliefd! Sinds kort vrijen mijn vriend en ik. Ik heb alleen last van spasmen, waardoor mijn orgasme erg veel pijn doet. Hoe kan ik dit voorkomen?”

Checklist punt 8

Gebruikt uw puber medicijnen?

Medicijnen kunnen de zin in seks, mogelijkheid tot erectie of verhinderen, of andere seksuele problemen veroorzaken. U vindt een overzicht van bijwerkingen van verschillende medicijnen en de invloed van medicijnen bij verschillende ziektebeelden op www.seksualiteit.nl. Op deze website zijn ook verschillende hulpmiddelen te vinden en tips voor een prettige houding bij het vrijen.

De informatie in 'Seksuele ontwikkeling 12 tot 18 jaar' en 'Welke seksuele problemen zijn er?' is grotendeels afkomstig uit het handboek 'Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking' (2008). Onder redactie van W.L. Gianotten, M.J. Meihuizen-de Regt en N. van Son-Schoones. U kunt het hele boek bestellen bij de boekhandel.





Seksuele opvoeding is allereerst een taak van de ouders. Maar jongeren met een ziekte of beperking hebben ook te maken met docenten, hulp- en zorgverleners in ziekenhuis, woongroep of revalidatiecentrum. Wat kunt u van hen verwachten?

Wat doen school & instelling?

37

Als ouders breng je belangrijke waarden en normen over en bied je je kinderen liefde, zorg, veiligheid en geborgenheid. Kinderen moeten het gevoel hebben dat ze bij u terecht kunnen voor hulp en steun. Ze moeten voelen dat u om ze geeft. Ook de school en instelling hebben als taak kinderen en jongeren te ondersteunen bij een gezonde seksuele ontwikkeling. Dit gebeurt door het geven van betrouwbare informatie en het bespreken van verschillende onderwerpen. Bijvoorbeeld voortplanting en anticonceptie, maar ook de verschillen tussen jongens en meisjes, vriendschap, verliefdheid, veranderingen in de puberteit, seksuele gevoelens, seksuele voorkeur, normen en waarden, wensen en grenzen.

Professionals aanspreken

Stem als ouder met de school en instelling af wie wat doet op het gebied van relaties en seksualiteit. Een goede samenwerking tussen ouders, school en/ of instelling zorgt ervoor dat kinderen de informatie krijgen waar ze recht op hebben. Vraag de school bijvoorbeeld welke onderwerpen besproken worden op welke leeftijd. En vraag een instelling wat de visie en het beleid is als het gaat om seksualiteit en relatievorming. Wat betekent dit in de praktijk? Wordt er seksuele voorlichting gegeven, is er aandacht voor seksualiteit tijdens individuele

begeleidingsmomenten? Welke afspraken zijn er op de woongroep? Is er een protocol seksuele intimidatie of seksueel misbruik?

Meer tips

Soms gaan er zaken niet goed op school of binnen instellingen en is er sprake van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Trek aan de bel wanneer u dit signaleert. Scholen en instellingen hebben ook een vertrouwenspersoon bij wie u terecht kunt. Laat jongeren gerust in de spreekkamer van een zorgverlener. Als u meegaat naar de arts, zal uw kind niet gauw over relaties en seksualiteit beginnen. In het boekje 'Op Eigen Benen Verder' leest u meer!

Handige websites

seksualiteit.nl

Uitgebreide site voor (jong) volwassenen en ouders, met betrouwbare informatie over seksualiteit. Biedt informatie over relaties, seksualiteit, ziekte en beperking. Op de websites is ook een overzicht te vinden van verschillende websites, magazines, blogs voor ouders, jongeren en professionals over seksualiteit, ziekte en beperking.

sense.info

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

uwkindenseks.nl

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

opeigenbenen.nu

Site voor jongeren, ouders en professionals, met betrouwbare informatie over transitie in ziekte of zorg, relaties en seksualiteit, ziekte en beperking.



Colofon

© Rutgers WPF, 2012
Alle rechten voorbehouden

Tekst: Sanna Maris, Annelies Kuyper
en Tekstburo Gort, Diemen
Eindredactie: Karin Amstutz
Vormgeving: Marnix Dees
Fotografie: Thierry Schut Fotografie
Dit magazine is mogelijk gemaakt met steun
van het IPPF Innovation Fund.

RutgersWPF

Postbus 9022

3506 GA Utrecht

T (030) 231 34 31

F (030) 231 93 87

office@rutgerswfp.nl