

Praten met kinderen over seksualiteit

Iedereen heeft wel een definitie voor “seksualiteit”. Deze definitie wordt meestal bepaald door je eigen ervaringen. Voor de één heeft seksualiteit te maken met “**gevoelens**”, voor de ander staat seksualiteit gelijk aan **vrijen** en wat verstaan we daar dan weer onder?



Over seks of vrijen valt heel wat te vertellen. Maar seks betekent ook **voor iedereen iets anders**. Seks is ook knuffelen, aaien, strelen, wrijven, masseren, kussen, tongzoenen, masturberen, fluisteren, kreunen, gillen,... en neuken.

Samen met je sekspartner bepaal je zelf hoe ver je gaat.

Seks dient niet alleen om kindjes te maken. Seks kan ook **om je te ontspannen, om je te vermaken, om van je lichaam en van je partner te genieten**. Wat de reden om te seksen ook mag zijn, zorg ervoor dat je er allebei plezier aan beleeft!

Niet iedereen wordt als seksgod(in) geboren, en experimenteren en oefenen is dus de boodschap. Goede seks is een kwestie van **communicatie**, want iedereen heeft andere gevoelens, ideeën en verwachtingen ten aanzien van liefde en seks. Ieders beleving van seksualiteit is uniek en dat maakt het juist zo moeilijk om seks te hebben met een ander.

Je kan elkaar vertellen wat je verwacht of verlangt, wat je lekker vindt of niet, wat je wel wil en niet wil. Surf eens naar www.sensoa.be/jong en raadpleeg er het sekswoordenboek. Daar vind je misschien de woorden die je nodig hebt om beter met elkaar te praten over seks.

Het is nodig om **met je partner te praten over seks**, maar het is ook zeer nuttig om **met je kinderen** te praten over seks.

Je kinderen een goede **seksuele opvoeding** geven is geen makkelijke klus. Voor velen is “seksuele opvoeding” het verhaal van de voortplanting. Maar het is zoveel meer!



Seksuele voorlichting gaat over :

- lichamelijke verschillen tussen jongens en meisjes
- verliefdheid
- het aangeven van je grenzen
- het respecteren van de grenzen van de ander
- begeleiden in seksuele ontwikkeling
- aanbrengen van seksuele waarden en normen
- weg wijzen naar een veilige en gezonde seksualiteit
-

De seksuele ontwikkeling en de bijhorende seksuele voorlichting van het kind verloopt in verschillende fasen, en dit begint al van bij de geboorte. We zien onder andere dat kinderen:

- naar elkaars lichaam kijken
- aan elkaars blote lichaam voelen
- elkaars en de eigen geslachtsdelen bestuderen en aanraken
- elkaar zoentjes geven
- vieze mopjes vertellen
- op elkaar verliefd worden en later met elkaar gaan trouwen

Het zijn allemaal doodnormale dingen die deel uitmaken van de seksuele ontwikkeling van kinderen.

Seksuele opvoeding verloopt zoals elke andere opvoeding beetje bij beetje, en op het niveau van het kind.

Net zoals ouders hun kinderen leren lopen, fietsen, eten, omgaan met anderen, moeten ze ook hun kinderen begeleiden in hun seksuele ontwikkeling.

Er werd zelfs aangetoond dat ouders die open over seksualiteit praten met hun kinderen, hen helpen om later bewuste keuzes te maken en minder risicoseks te hebben.

Je kan op elke leeftijd met je kind over seksualiteit praten.

Bij kleinere kinderen hoeft er nog niet zoveel gezegd te worden en moet er niet zo diep op de dingen worden ingegaan. Naarmate het kind ouder wordt en zich verder ontwikkelt, verandert dat.

Wees niet bang dat je je kind te veel informatie geeft. Een kind onthoudt alleen die dingen die het interessant vindt en waar het aan toe is.



10 GOUDEN TIPS

1. **Begin zo vroeg mogelijk** met de seksuele opvoeding.
2. **Elke vraag heeft recht op een antwoord.**
Ken je het antwoord niet, zeg dan dat je het zal opzoeken.
3. **Voor alles is een plaats en een moment:** kies het juiste moment!
Grijp soms zelf je kans om over iets te beginnen.
4. **Respect voor privacy.**
5. **Leer van je kind.**
6. **Wees duidelijk** en draai niet rond de pot.
7. **Stel je kind gerust, bereid je kind voor.**
8. **Neem je kind serieus.**
9. **Denk twee keer na** voordat je iets zegt.
10. **Oefening baart kunst:** hoe meer je er over praat, hoe makkelijker het gaat.

Bron: www.sensoa.be

Bezint voor ge begint

Vrij veilig!

Van seks te hebben met je partner kan je zwanger worden. Om te voorkomen dat je ongewenst zwanger wordt, moet je je op één of andere manier **beschermen**. Voor meisjes of vrouwen bestaan verscheidene soorten pillen, spiralen, pleisters, implantaten, ringen, e.d., voor mannen is er het condoom.

Het condoom heeft bovendien het voordeel dat het ook beschermt tegen aids en “**seksueel overdraagbare aandoeningen**”. Deze SOA’s worden veroorzaakt door bacteriën, virussen, schimmels of parasieten. Je merkt

niet altijd dat je een soa hebt en dat maakt het nu net zo gevaarlijk om anderen te besmetten en zelf zieker te worden.

Daarom dus, **vrij steeds veilig!**

Mogelijke symptomen van een besmetting zijn:

- verandering in de vaginale afscheiding (meer of gekleurd of meer stinkend)
- afscheiding uit de penis
- jeuk
- pijn
- branderig gevoel bij het plassen of vrijen
- buikpijn
- tussentijdse bloedingen
- veranderingen in de menstruatie

Duidelijkere symptomen zijn blaasjes, wratjes of zweertjes aan of in de buurt van de geslachtsorganen, anus of mond.

Heb je vage, onduidelijke of duidelijke klachten, of heb je onveilig gevreeën (zonder condoom), ga dan naar je huisarts!

Weet wat je eet

Een **afrodisiacum** (meervoud: *afrodisiaca*) is een middel dat wordt gebruikt om **meer zin** te hebben **in seks** (= lustopwekkend).

Het woord is genoemd naar de [Griekse](#) godin [Aphrodite](#), de godin van de vruchtbaarheid, de zinnelijke liefde en de schoonheid. Van veel afrodisiaca is de werking niet bewezen en sommigen zijn zelfs schadelijk voor de gezondheid.

Vroeger werd veel geloof gehecht aan deze middelen. Op dit moment is het onderzoek naar de waarde ervan nog volop bezig, maar tot op heden werd nog geen echt afrodisiacum gevonden. Toch hebben sommige mensen baat bij het gebruik van een zogenaamd **lustopwekkend middel**. Net zoals een nep-pil, een zogenaamd [placebo](#), bepaalde ziekten kan genezen, worden er bepaalde seksuele problemen opgelost enkel omdat men gelooft in de kracht van het afrodisiacum dat men gebruikt.



De volgende middelen worden soms als afrodisiaca beschouwd: [aardbei](#), [absint](#), [artisjok](#), [asperges](#), [bonenkruid](#), [champagne](#), [chocolade](#), [duif](#), [ei](#) (van de [kwartel](#)), [fazant](#), [gember](#), [kaneel](#), [kaviaar](#), [kervel](#), [kreeft](#), [kruidnagel](#), [lavendel](#), [marihuana](#), [marjolein](#), [munt](#), [nootmuskaat](#), [oesters](#), orgaanvlees zoals niertjes en zwezeriken, [paddenstoelen](#), [peper](#), [perzik](#), [saffraan](#), [selderij](#), [Spaanse vlieg](#), [truffels](#), [vanille](#) (uit plantaardige peulen, geen chemische vanille zoals in veel producten), [wild](#), [tomaat](#) en wijn.

Bron: Wikipedia