

Gids voor ouders

Over de grens?

Seksueel opvoeden met het Vlaggensysteem



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Vlaams
expertisecentrum
voor
seksuele
gezondheid

SENSOA

Redactie: Thierry Franck, Erika Frans, Els Van Decraen

Eindredactie: Barry Caers

Met dank aan: Ruth Borms, Anoushka Boet, Nicole Doornink, Wendela Wentzel, het SGGJ-overleg en de ouders die de gids getest hebben

Nederlandse redactie: Lou Repetur en Anoushka Boet

Vormgeving: Suggestie & illusie

Illustraties Liese Stuer

Bestellen: www.movisie.nl

Dit is een voor Nederland herziene versie van de Gids voor Ouders. Over de Grens? van Sensoa. Met dank aan Sensoa voor hun toestemming hiervoor.

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © Movisie, kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling.

Update december 2021



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.

Inhoudsopgave

Inleiding	2
De spelregels	3
Juist inschatten, gepast reageren	4
Groene vlag	5
Gele vlag	6
Rode vlag	7
Zwarte vlag	8
Vlaggensysteem: schema	9
Het goede voorbeeld	10
Meer informatie & hulp	11

Inleiding

In Nederland kunnen kinderen regelmatig in aanraking komen met seksualiteit. Pubers zelfs vrij regelmatig. Op internet, via vrienden, in tijdschriften, op tv, op school, in films... **kinderen en jongeren zijn ook volop hun eigen lichaam en seksualiteit aan het verkennen en ontdekken. Dit gebeurt met of zonder toestemming van ouders.** Ze spelen doktertje, ze worden verliefd, ze kussen, ze zoeken informatie op internet, ze praten erover met leeftijdsgenootjes... Dit is perfect normaal en zij leren ervan. Op deze manier krijgen zij een realistisch beeld van (de eigen) seksualiteit. Al doende leren zij hun eigen wensen en grenzen beter kennen.

Betekent dit dan dat je je kinderen hun gang maar moet laten gaan? Nee, vergelijk het met het verkeer. Iedereen vindt het logisch dat je kinderen de verkeersregels aanleert en verkeerssituaties helpt inschatten voor je ze alleen het verkeer instuurt. **Is het dan niet even logisch dat je kinderen wegwijs maakt in het relationele en seksuele verkeer?** Natuurlijk wel, want ook daar gelden regels en codes waar je ze best van op de hoogte brengt.

Wel of niet aanvaardbaar

Wat je je kinderen zeker kunt aanleren is welk seksueel gedrag oké is en welk seksueel gedrag minder of helemaal niet oké is. Dat gaat niet alleen over kussen, vrijen of andere vormen van fysiek seksueel contact. Ook gluren, chatten over seks of naar porno surfen zijn voorbeelden van seksueel gedrag. Ook daarvan horen je kinderen te weten in hoeverre en in welke gevallen dit gedrag oké is of niet.

Dat je je kinderen het onderscheid helpt maken tussen aanvaardbaar en grensoverschrijdend seksueel gedrag, is erg belangrijk. **De kans wordt dan groter dat ze de grenzen van anderen respecteren en ook hun eigen grenzen en wensen kunnen aangeven.** Kinderen en jongeren worden daar weerbaarder door, want hoe groter de kans dat ze grensoverschrijdend seksueel gedrag herkennen, hoe groter de kans dat ze er adequaat op reageren.

Vlaggensysteem

De vraag is: Hoe doe je dat? Hoe maak je kinderen en jongeren duidelijk welk seksueel gedrag wel of niet aanvaardbaar is? Dat doe je door je kinderen stapsgewijs bepaalde waarden en normen mee te geven, maar ook het Vlaggensysteem kan daarbij helpen. **Dit systeem onderscheidt zes criteria voor gezond seksueel gedrag.** Door kinderen en jongeren vertrouwd te maken met die criteria, breng je ze de spelregels voor gezond seksueel gedrag bij. Dan weten ze waar ze rekening mee moeten houden zodra er seksualiteit in het spel is.

Het Vlaggensysteem helpt je bovendien als ouder, om seksueel gedrag juist te beoordelen en er gepast op te reageren. Dat is belangrijk omdat kinderen en jongeren ook uit je reactie kunnen afleiden welk seksueel gedrag wel of niet aanvaardbaar is. Nog een manier om ze het onderscheid te leren tussen aanvaardbaar en onaanvaardbaar seksueel gedrag, is zelf steeds het goede voorbeeld te geven. Ook uit wat je doet en niet doet, leiden kinderen en jongeren gedragsregels af.

Houvast

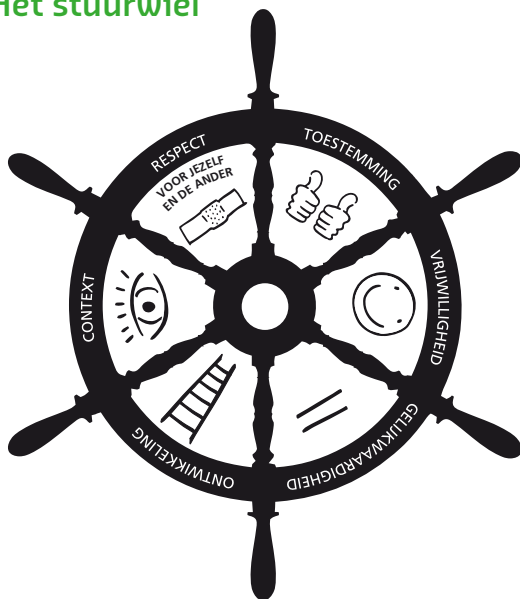
Deze gids is géén handleiding seksuele opvoeding. Daar komt veel meer bij kijken dan je kinderen duidelijk te maken welk seksueel gedrag wel en niet oké is. Deze gids wil jou helpen je kinderen de spelregels voor seksueel gedrag bij te brengen. Wij denken dat hij je ook helpt om het seksueel gedrag van je kinderen beter in te schatten, en biedt hij houvast voor goede gesprekken met hen over seksualiteit.

Veel succes!

De spelregels

Net zoals in het verkeer zijn er ook in het seksuele verkeer enkele regels die je aan je kinderen kan meegeven. Om ze kennis te laten maken met die spelregels, kan je gebruik maken van het stuurwiel (zie tekening). **Dit wiel helpt je kinderen om zelf te 'navigeren' in het seksuele verkeer**, want het leert ze de zes criteria voor gezond seksueel gedrag kennen. Met behulp van die criteria kunnen ze zelf inschatten of seksueel gedrag wel of niet oké is. Als aan alle criteria voldaan is, is het seksueel gedrag oké. In alle andere gevallen niet. De criteria zijn dus alle zes even belangrijk.

Het stuurwiel



***In kindertaal:** Ik doe het alleen omdat ik het zélf wil. Niet voor een beloning, om iemand een plezier te doen of te vermijden dat die boos wordt. Ik mag niet aandringen als mijn vriendje of vriendinnetje niet wil.*

Gelijkwaardigheid

Alleen seksueel gedrag tussen gelijkwaardige partners is oké. Die gelijkwaardigheid moet er zijn op vlak van leeftijd, kennis, intelligentie, aanzien, macht, levenservaring, rijpheid, status ...

***In kindertaal:** Seksuele spelletjes met iemand die veel ouder, sterker of slimmer is of met iemand die veel jonger of zwakker is, zijn niet oké.*

Ontwikkeling

Bij elke ontwikkelingsfase hoort seksueel gedrag dat typisch en dus oké is voor die fase. Ook seksueel gedrag dat niet bij een bepaalde leeftijd of ontwikkelingsfase past, zou dus grensoverschrijdend kunnen zijn.

***In kindertaal:** Alles op zijn tijd. Ik doe niets waar ik nog te jong of al te oud voor ben.*

Context

In de ene situatie gelden andere regels voor seksueel gedrag dan in de andere. Gezond seksueel gedrag is aangepast aan de situatie of omstandigheden.

***In kindertaal:** Ik houd rekening met mijn omgeving en stoer of choqueer niemand met mijn gedrag.*

Respect voor jezelf en de ander

Respect voor jezelf: Heb je respect voor jezelf? Doe je jezelf geen pijn of verdriet? Breng je jezelf niet in gevaar? **Respect voor de ander:** Heb je respect voor de ander? Doe je de ander geen pijn of verdriet? Breng je de ander niet in gevaar?

***In kindertaal:** Ik doe niets dat schadelijk kan zijn voor mezelf of voor de ander. Ik denk na over de gevolgen van mijn gedrag en neem geen risico's.*

Toestemming

Seksueel gedrag is alleen oké als alle betrokkenen ermee akkoord gaan en zich er prettig bij voelen.

***In kindertaal:** Als we het allebei willen en prettig vinden, dan is het oké. Als ik niet wil, dan moet ik dat duidelijk zeggen. Als mijn vriendje of vriendinnetje niet wil, dan mag ik niet aandringen.*

Vrijwilligheid

Er mag bij seksueel gedrag geen vorm van beloning, misleiding, druk of dwang in het spel zijn.



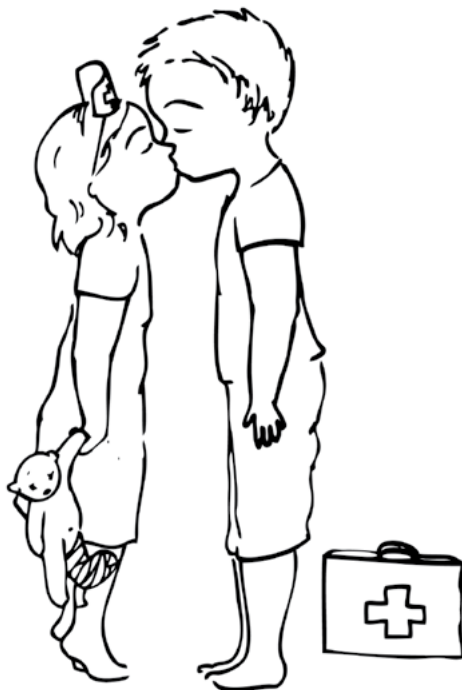
Juist inschatten, gepast reageren

Uit je reacties op seksueel gedrag kunnen kinderen afleiden welk gedrag wel en niet oké is. Dat geldt voor je reactie op seksueel gedrag van mensen op straat of tv, voor je reactie op seksueel gedrag dat ze zelf stellen, en voor je reactie op verhalen waarin zichzelf of vrienden met seksueel gedrag te maken kregen. Maar de vraag is dan: Hoe reageer je het best?

Het Vlaggensysteem kan daarbij helpen. **Dit systeem helpt je op basis van de zes criteria voor gezond seksueel gedrag in te schatten of het gedrag oké is of niet.** En zo nee, of het gedrag dan licht, ernstig of zwaar over de grens is. Daar stelt het Vlaggensysteem dan telkens een gepaste reactie tegenover: een groene, gele, rode of zwarte vlag (zie schema, p. 9).

Opgelet wel: de reacties die het Vlaggensysteem voorstelt zijn in de eerste plaats bestemd om te reageren op seksueel gedrag van kinderen waar je verantwoordelijk voor bent. Ze zijn dus **niet zonder meer toepasbaar op alle situaties**. Als je reageert op seksueel gedrag van een ander kind of van een volwassene, zal je de voorgestelde reacties wellicht enigszins moeten aanpassen.

Laat het trouwens nooit bij een reactie alleen. Probeer van de gelegenheid gebruik te maken om een gesprek met je kind aan te knopen over seksueel gedrag. Daarbij kan je dan verwijzen naar de zes criteria voor gezond seksueel gedrag. Geef in zulke gesprekken ook aan hoe ze kunnen reageren als ze met seksueel (grensoverschrijdend) gedrag van anderen te maken krijgen. Dan hebben ze een reactie klaar als de situatie zich in de toekomst zou voordoen.





Groene vlag

Seksueel gedrag dat perfect aanvaardbaar is, verdient een groene vlag. Dit betekent dat je het gedrag benoemt én bevestigt of er bewust niet op reageert. Seksueel gedrag krijgt een groene vlag wanneer de betrokkenen gelijkwaardig zijn, er duidelijk wederzijdse toestemming is en er geen enkele vorm van dwang of druk gebruikt werd. Het gedrag moet ook aansluiten bij de ontwikkeling en mag niet storend of schadelijk zijn.

Voorbeeld 1

Je passeert de badkamer en ziet je dochter van vijf kijken hoe haar neefje van zes plast. Ze zijn allebei aan het lachen en hebben er duidelijk plezier in.

Beoordeling Dit is typisch gedrag voor vijfjarigen en er is sprake van gelijkwaardigheid. Uit het feit dat ze aan het lachen zijn kan je afleiden dat ze er allebei mee instemmen, dat het vrijwillig gebeurt. Het gedrag is bovendien niet schadelijk en aangepast aan de omstandigheden: ze doen dit in de beslotenheid van de badkamer. Het gedrag voldoet dus aan alle criteria.

Reactie Er niet op reageren zou in dit geval een gepaste reactie zijn. Zo geef je de boodschap dat er niets mis is met wat ze doen. Wat je in zo'n situatie ook kan doen, is het gedrag benoemen en bevestigen. Je zou je dochter bijvoorbeeld al glimlachend kunnen vragen of ze het interessant vindt om te zien hoe jongens plassen. Zo geef je aan dat het gedrag oké is.

Voorbeeld 2

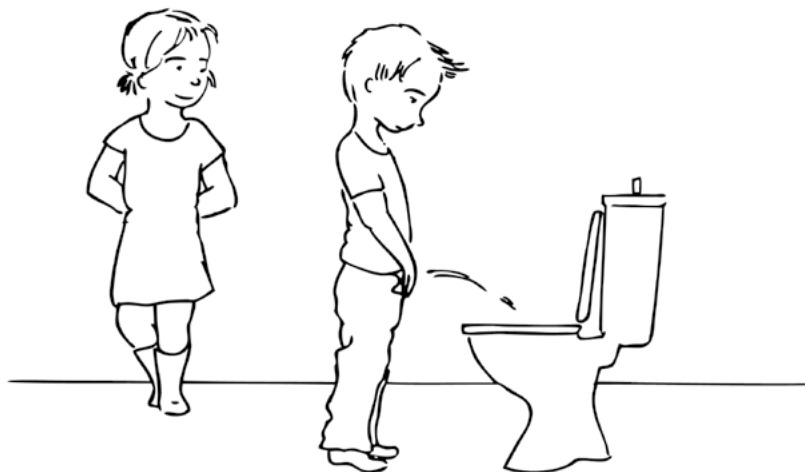
Je zit samen met je zoontje van tien naar een film te kijken waarin de hoofdrolspelers elkaar op het einde stevig vastpakken en kussen. Je zoon bloost en kijkt weg.

Beoordeling Wat zich op tv afspeelt – twee volwassen geliefden die elkaar kussen – is een mooi voorbeeld van seksueel gedrag dat oké is. Het voldoet aan alle criteria.

Reactie Door niet weg te kijken, toon je dat je dit gedrag oké vindt. 'Oh, wat mooi', zou ook een goede reactie zijn, want daarmee bevestig je dat het oké is dat twee volwassenen elkaar zoenen. Zo geef je het signaal dat intimiteit goed en mooi kan zijn.

Meer voorbeelden?

Een baby die met zijn piemel speelt, een twaalfjarig meisje dat met haar beste vriendin chat en grapjes maakt over seks en een zeventienjarige die een seksboekje onder zijn bed verstopt, zijn andere voorbeelden van 'groen' gedrag.





Gele vlag

Licht grensoverschrijdend seksueel gedrag komt veel voor. Kinderen experimenteren en gaan soms licht over de grens. Zo leren ze. Op licht grensoverschrijdend seksueel gedrag reageer je met de gele vlag. Dit betekent dat je het gedrag benoemt en begrenst. Verbieden is niet nodig, uitleggen waarom je begrenst wel. Bij kleine kinderen hoef je bij dit soort gedrag zelfs niet te begrenzen. Bij hen kan het volstaan ze even af te leiden. Seksueel gedrag krijgt de gele vlag als er geen duidelijke wederzijdse toestemming is, als er lichte dwang of druk gebruikt wordt of als er sprake is van lichte ongelijkwaardigheid tussen de betrokkenen. Ook onbeleefd gedrag, gedrag van iets oudere of jongere kinderen en gedrag dat schade kan veroorzaken, krijgt een gele vlag.

Voorbeeld 1

In het zwembad zie je je dochter van tien in de verkleedhokjes van de jongens gluren. De begluurde jongens hebben er geen weet van.

Beoordeling Kinderen zijn nieuwsgierig. Ze willen zien wat niet gezien mag worden, juist omdat het niet mag. In die zin is dit gedrag eigen aan de leeftijd. Maar omdat het in een openbare ruimte gebeurt (context) en er hier geen sprake is van toestemming en vrijwilligheid, haal je toch de gele vlag boven.

Reactie Je spreekt haar erop aan: 'Het is oké dat je nieuwsgierig bent en de jongen in zijn blootje wil zien, maar stiekem naar mensen in hun blootje kijken is nooit oké. Je hebt het niet gevraagd aan de jongen en in het zwembad doen we zulke dingen niet.' Je begrenst dus, en legt uit waarom.

Voorbeeld 2

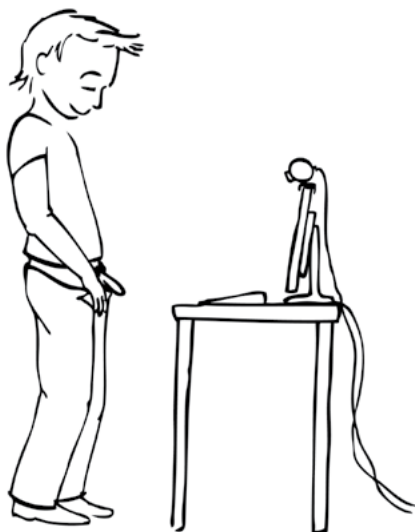
Je tienerzoon komt je vertellen dat ze 'waarheid, durven of doen' aan het spelen waren en dat hij de opdracht kreeg de borsten van een vriendin aan te raken. Hij wou het niet doen, maar heeft het toch gedaan omdat iedereen riep dat hij niet flauw moest doen.

Beoordeling Er is in dit geval sprake van lichte druk (geen vrijwilligheid) en van onduidelijke wederzijdse toestemming: je weet niet of het meisje heeft toegestemd. Gele vlag dus.

Reactie Vraag hoe hij er zich bij voelt en of dat meisje het leuk vond. Zeg hem dat hij zich niet mag laten dwingen om iets te doen dat hij niet wil. 'Als de groep je onder druk zet, is dat niet goed. Het is dus oké als je de volgende keer nee zegt op die opdracht.' Zo geef je het signaal dat het soms nodig is om nee te zeggen.

Meer voorbeelden?

Een meisje van vijf dat haar spleetje toont op de speelplaats en een jongen van vijftien die voor de webcam zijn penis laat zien, zijn twee andere voorbeelden van gedrag dat een gele vlag verdient.





Rode vlag

Op ernstig grensoverschrijdend seksueel gedrag reageer je met de rode vlag. Je confronteert het kind met zijn of haar gedrag, maar in plaats van te begrenzen, ga je het gedrag verbieden. Seksueel gedrag krijgt een rode vlag als er geen toestemming is van de betrokkenen, als er gebruik gemaakt wordt van misleiding, chantage of macht of als er sprake is van een grote ongelijkwaardigheid tussen de betrokkenen. Seksueel gedrag dat beledigend of kwetsend is voor anderen, gedrag dat fysieke, emotionele of psychische schade veroorzaakt en seksueel gedrag dat niet bij de leeftijd en ontwikkeling aansluit, krijgt ook een rode vlag.

Voorbeeld 1

Je zestienjarige dochter chat met een jongen van wie ze weet dat hij elf is. Ze vraagt hem zijn penis te laten zien voor de webcam.

Beoordeling Er is hier geen gelijkwaardigheid, want het zijn geen leeftijdsgenoten. Je kan je ook afvragen in hoeverre er sprake is van toestemming en vrijwilligheid. Beseft de jongen wat de implicaties kunnen zijn van zijn gedrag (toestemming en respect voor jezelf en de ander)? En in hoeverre voelt hij zich onder druk gezet door je dochter (vrijwilligheid)? Voor alle duidelijkheid: het is je dochter die in de fout gaat hier. Zij nam het initiatief, niet de jongen.

Reactie Je confronteert je dochter met haar gedrag, maar in plaats van te begrenzen, ga je het gedrag verbieden. Bijvoorbeeld: 'Je mag iemand niet vragen om iets te doen waar hij of zij nog niet aan toe is of wat kwetsend kan zijn. De jongen is nog maar elf. Bovendien kan het riskant zijn voor de jongen, want met een webcam kan je opnames maken. Als je je niet gedraagt op internet, zal je tijdelijk niet meer op de computer mogen. Het zou goed zijn dat je de jongen je excuses aanbiedt.'

Voorbeeld 2

Terwijl je zoontje van vier met een autootje aan het spelen is, duwt zijn vriendinnetje een potlood in zijn anus.

Beoordeling Het is normaal dat kinderen van deze leeftijd experimenteren, maar in dit geval loopt het experiment uit de hand. Er is geen sprake van wederzijdse toestemming omdat de handeling op initiatief van het meisje gebeurt. Maar zelfs als je zoontje hier toestemming voor had gegeven, dan nog is de rode vlag de beste reactie, omdat het gedrag fysieke schade kan veroorzaken.

Reactie Leg aan het meisje uit dat ze dat niet mag doen omdat dat pijn kan doen en gevaarlijk is. Voeg eraan toe dat iedereen baas is over zijn of haar eigen lichaam, en dat niemand daar zonder toestemming aan mag komen. Vraag haar aan je zoontje te zeggen dat ze het nooit meer zal doen.

Meer voorbeelden?

Een jongen van zeventien die in de douches van de meisjes gluurt, een tiener die een leeftijdsgenoot chanteert om seks te hebben... Ook dat zijn voorbeelden van 'rood' gedrag.





Zwarte vlag

Op zwaar grensoverschrijdend seksueel gedrag reageer je met de zwarte vlag. Bij de zwarte vlag verbied je niet alleen, maar straf je ook en leg je uit waarom je straft. Als het gedrag op een onderliggende problematiek lijkt te duiden of als het kind door het gedrag in de problemen kan komen, schakel je hulp in (zie meer informatie & hulp, p. 11). Seksueel gedrag krijgt een zwarte vlag als er geen wederzijdse toestemming is, als het seksueel contact wordt afgedwongen met dreigementen, agressie, geweld of als er een grote ongelijkwaardigheid is tussen de betrokkenen. Ook gedrag dat choquerend is, zware schade veroorzaakt of totaal niet past bij de leeftijd en ontwikkeling, krijgt de zwarte vlag.

Voorbeeld 1

Je buurvrouw beschuldigt je zestienjarige zoon ervan haar veertienjarige dochter tot seksuele spelletjes gedwongen te hebben. Als je je zoon met dit verhaal confronteert, geeft hij toe. Hij had gedreigd gemene roddels over haar te verspreiden als ze zich niet uitkleedde. Bovendien bekend hij dat zijn beste vriend er ook bij was.

Beoordeling Dit is een geval van zwaar grensoverschrijdend gedrag omdat er in deze situatie geen sprake is van toestemming en vrijwilligheid. Er was evenmin sprake van gelijkwaardigheid – één tegen twee – en de kans bestaat dat het buurmeisje hier emotionele schade aan overhoudt.

Reactie Zeg je zoon dat dit absoluut niet kan omdat het meisje dat niet wou en dat zij klacht kan indienen voor aanranding. Maak duidelijk dat dit nooit meer mag gebeuren. Vertel hem ook welke stappen je gaat ondernemen: dat je een gesprek met het meisje en haar mama gaat hebben en dat je de ouders van zijn beste vriend op de hoogte zal brengen. Laat hem ook zijn excuses aan het meisje aanbieden en leg hem bijvoorbeeld voor een bepaalde periode huisarrest op. Schakel eventueel hulp in.

Voorbeeld 2

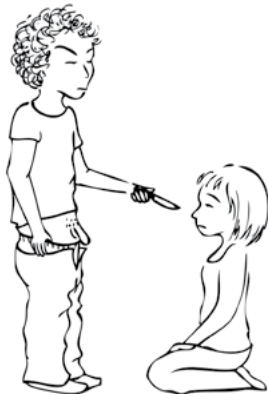
Je dochter van negen vertelt dat haar vriendinnetje bij haar oom op schoot zat en dat die met zijn handen onder haar truitje zat. Haar vriendin voelde zich daar niet lekker bij.

Beoordeling Er is geen sprake van wederzijdse toestemming, vrijwilligheid en gelijkwaardigheid. Bovendien kan dit gedrag zware emotionele of psychische schade veroorzaken bij het kind.

Reactie Leg je dochter uit – zelfs als je twijfelt aan het verhaal – dat dit absoluut niet kan omdat die man veel ouder is en haar vriendin het duidelijk niet graag heeft. Je kan je dochter ook zeggen dat als een oudere man dat bij haar ooit doet, dat ze dan nee moet zeggen en dit onmiddellijk aan jou moet vertellen. ‘Dan ga ik dat met die man bespreken en ervoor zorgen dat het niet meer kan gebeuren.’ Licht ook de ouders van het vriendinnetje in of ga eerst zelf eens met het vriendinnetje praten.

Meer voorbeelden?

Een verkrachting, een jongen van zeventien die in het park zijn penis laat zien aan voorbijgangers... Ook dat zijn voorbeelden van gedrag dat de zwarte vlag verdient.



Vlaggensysteem: schema

Criteria en vlaggen	Groen	Geel	Rood	Zwart
Wederzijdse toestemming	Duidelijke toestemming	Geen duidelijke toestemming	Geen toestemming	Duidelijk geen toestemming
Vrijwilligheid	Duidelijk vrijwillig	Geen duidelijke vrijwilligheid	Geen vrijwilligheid	Duidelijk geen vrijwilligheid
Gelijkwaardigheid	Duidelijke gelijkwaardigheid	Geen duidelijke gelijkwaardigheid	Geen gelijkwaardigheid	Duidelijk geen gelijkwaardigheid
Gepast voor leeftijd	Duidelijk gepast	Niet duidelijk gepast	Niet gepast	Duidelijk niet gepast
Omgeving	Duidelijk gepast	Niet duidelijk gepast	Niet gepast	Duidelijk niet gepast
Respect (respect voor zelf, respect voor ander)	Duidelijk respectvol	Niet duidelijk respectvol	Niet respectvol	Duidelijk niet respectvol
	Er is sprake van gezond gedrag	Er is sprake van licht grensoverschrijdend gedrag	Er is sprake van ernstig grensoverschrijdend gedrag (fysiek, psychisch en/of seksueel geweld). Maak gebruik van de meldcode. Er kan sprake zijn van structurele onveiligheid. Soms is sprake van acute en/of structurele onveiligheid.	Er is sprake van zeer ernstig grensoverschrijdend gedrag (fysiek, psychisch en/of seksueel geweld). Melden bij Veilig Thuis is de norm. Maak hiervoor gebruik van de meldcode. Er is sprake van acute en/of structurele onveiligheid.
REACTIE	Groene vlag	Gele vlag	Rode vlag	Zwarte vlag
	Bekijk/beluister, (Benoem), (Bevestig), (Leg uit)	Bekijk/beluister, Benoem, Begrens/leid af, Leg uit, Observeer	Bekijk/beluister, Benoem, Verbied, Leg uit, Observeer extra	Bekijk/beluister, Benoem, Verbied, Leg uit, Straf/zoek hulp, Observeer extra

Raadpleeg de normatieve lijst in Vlaggensysteem. Praten met kinderen en jongeren over seks en seksueel grensoverschrijdend gedrag auteurs Frans E. en Franck T.

Het goede voorbeeld

Niet alleen door wat je zegt, maar ook door wat je doet (en niet doet), geef je aan wat wel en niet oké is. Daarom is het belangrijk dat je als ouder zelf steeds het goede voorbeeld geeft. Want ook dáár kunnen kinderen veel uit afleiden. Maar wat houdt dat in, zelf het goede voorbeeld geven? Dat is vooral een kwestie van zelf ook grenzen aan te geven en te respecteren, je aan de spelregels te houden en discreet te zijn.

Grenzen respecteren

Als je wil dat je kind de grenzen van anderen respecteert, dan hoor je dat zelf ook te doen. Stop dus met kietelen als je kind aangeeft dat het niet leuk meer is (toestemming). Doe je dat niet, dan kan je kind daaruit afleiden dat grenzen niet gerespecteerd hoeven te worden of dat grenzen stellen geen zin heeft.

Grenzen aangeven

Als je wil dat je kind later zelf zijn grenzen aangeeft, is het belangrijk dat je dat zelf ook doet. Als iemand in aanwezigheid van je kind over je grens dreigt te gaan, is het zaak dit duidelijk aan te geven. Zo leert het kind niet alleen dat er grenzen zijn, maar ook hoe het kan duidelijk maken dat die overschreden dreigen te worden.

Spelregels toepassen

Je relatie met je kind kan innig en lichamelijk zijn, je kan knuffelen en stoeien, in elkaars armen liggen, zoenen of samen onder de douche staan... Zolang een kind zich hier oké bij voelt en jij geen seksuele gevoelens ervaart, is dat prima. Maar op een seksuele manier met kinderen omgaan is uit den boze. Want dan overtreed je zelf één van de spelregels (gelijkwaardigheid).

Discreet zijn

Je kinderen hoeven niet met je seksleven geconfronteerd te worden. De reden is dat volwassen seksualiteit voor kinderen moeilijk te begrijpen kan zijn. Natuurlijk mogen ze getuige zijn van je liefde en affectie voor je partner, maar ze zijn liever geen getuige van een vrijpartij (context).



Meer informatie & hulp

Meer informatie

Seksuele opvoeding houdt veel meer in dan je kinderen het verschil aanleren tussen aanvaardbaar en grensoverschrijdend seksueel gedrag. Wil je meer weten over wat seksuele opvoeding is en hoe je dat aanpakt, lees dan een van de seksuele voorlichtingsboeken van Sanderijn van der Doef (www.sanderijnvanderdoef.nl). Martine Delfos (www.mdelfos.nl/kinderboeken/) heeft verschillende kinderboeken geschreven over seksuele voorlichting en ook over misbruik.

In de [webshop](#) van Rutgers kunnen ouders verschillende brochures gratis downloaden over seksuele ontwikkeling en seksuele opvoeding (verschillende leeftijdsgroepen). Op www.zanzu.nl geeft Rutgers informatie over seksuele gezondheid in maar liefst 16 talen. Het Belgische Sensoa heeft op haar site ook informatie over de seksuele ontwikkeling van kinderen en jongeren (0-18 jaar). En op www.allesoverseks.be geeft Sensoa tips aan ouders voor het praten met kinderen over relaties en seksualiteit: waarom is dat belangrijk? Hoe pak je dat aan? Hoe maak je je kind weerbaar?

Tips over opvoeden, onder andere in verband met ongewenst gedrag en veiligheid, zijn te lezen op www.opvoeden.nl. En ook op www.ouders.nl zijn opvoedtips te vinden.

Op www.sense.info staat betrouwbare informatie voor kinderen en jongeren over seksualiteit en ook over grenzen en grensoverschrijdend gedrag. Informatie voor (jong)volwassenen over seksualiteit en seksuele grensoverschrijding is te vinden op www.seksualiteit.nl.

Op www.mediawijsheid.nl staan tips in verband met opvoeding en je kind/jongere in de digitale wereld. Tips over veilig internetten staan ook op www.vpn-gids.nl. Voor kinderen zelf (vanaf 10 jaar) is er deze site over mediawijsheid: www.hoezomediawijs.nl. In België is er deze website voor ouders over mediaopvoeding: www.medianest.be/, onder andere met als thema 'relaties en seksualiteit' en 'veilig online'.



De 'Dokter Corrie Show' van de NTR is een tv-programma over seksualiteit, voor kinderen van 9-12 jaar: www.schooltv.nl/programma/de-dokter-corrie-show. En in het programma *Gewoon. Bloot.* (NTR Zapp i.s.m. Rutgers) zijn gewone blote lichamen te zien – als tegenwicht voor de 'perfecte' lichamen die kinderen en jongeren doorgaans in de media zien.

Hulp

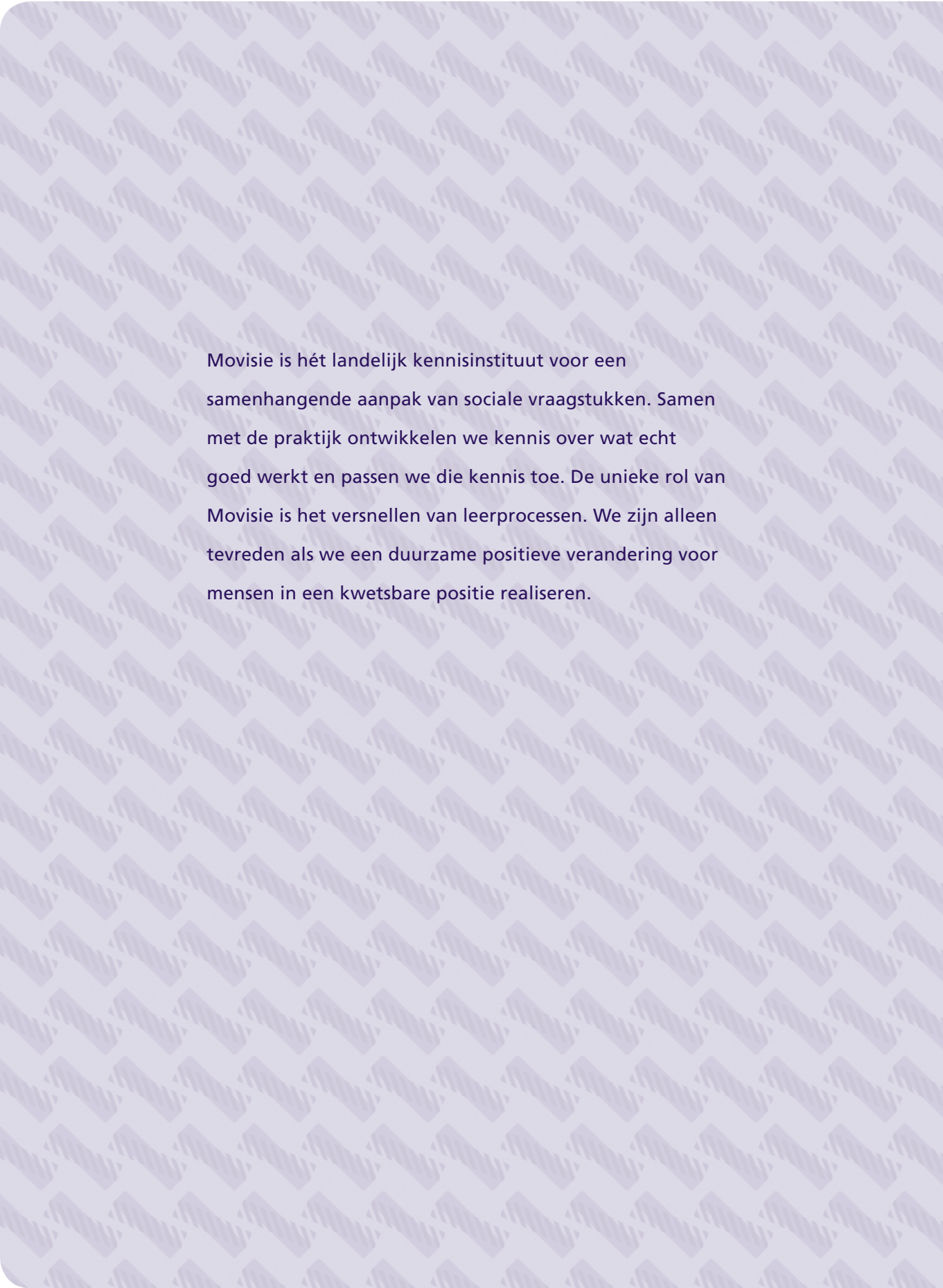
Heb je een vraag over gezondheid, opgroeien en/of opvoeden, neem dan contact op met een Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt. Elke gemeente en GGD heeft een eigen site met adressen van opvoedingsondersteuning in de buurt.

Sense is het centrum voor seksuele gezondheid. Jongeren kunnen er, als ze willen anoniem, terecht met vragen over soa, zwangerschap, anticonceptie en seksualiteit. De site van Sense biedt informatie voor jongeren over seksualiteit, maar ook over verliefdheid, relaties en liefde. Heb je als jongere een vraag over seks, heb je een probleem of is iemand over jouw grens gegaan? Dan kun je je vraag stellen aan deskundigen, per telefoon, mail of chat. Ook kun je een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. Dit kan ook in de regio waar je woont. Voor meer informatie: www.sense.info. Sense heeft een informatielijn voor jongeren, daarnaast kunnen jongeren ook met Sense chatten of een vraag stellen per e-mail (www.sense.info/nl/hulp-advies).

Bij een vermoeden van seksueel misbruik in huiselijk kring kun je – ook anoniem - contact opnemen met Veilig Thuis. Kijk voor contactgegevens op www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl. Slachtoffers van aanranding of verkrachting kunnen terecht bij het Centrum Seksueel Geweld: www.centrumseksueelgeweld.nl. Is je kind (of ben je zelf) NU direct in gevaar (spoed)? Bel dan de politie via 112.

Voor kinderen en jongeren tot 26 jaar is er Helpwanted.nl (www.helpwanted.nl): een website over online seksueel misbruik. Heb je daarmee te maken (gehad), dan biedt Helpwanted.nl advies. Ook staat op de website informatie over wat het is, hoe je het kunt voorkomen en wat je kunt doen wanneer het je is overkomen. Ouders, docenten en andere opvoeders kunnen ook bij Helpwanted.nl terecht. Kinderen, jongeren en volwassenen die te maken hebben (gehad) met geweld, misbruik of uitbuiting kunnen chatten met Fier (www.fier.nl/chat). Tref jij of je kind kinderporno aan, dan kun je dit melden bij het Meldpunt Kinderporno (www.meldpunt-kinderporno.nl). Dit is een stichting die zich bezighoudt met de bestrijding van (online) seksueel kindermisbruik op en via het internet of in een appgroep. Heb je als ouder een 'niet-pluis gevoel' en vermoed je dat je kind seksueel wordt uitgebuit? Dan kun je ook kijken op www.nietmijnkind.nl

Kinderen van 8 tot 18 jaar kunnen ook altijd gratis en anoniem de Kindertelefoon bellen of ermee chatten (www.dekindertelefoon.nl). Voor jongvolwassenen (18-24 jaar) is er de Alles Oke? Supportlijn (www.allesoke.nl)



Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken