



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg

EEN GOED GESPREK

Praten met kinderen over seksualiteit

De jeugdarts vertelt waarom het belangrijk is dat ouders met 'de voorlichting' beginnen als hun kinderen nog jong zijn.

U bent vast niet de enige ouder die bij het lezen van de titel van deze column roept: 'Met mijn kind praten over seks? Dat doe ik wel als hij (of zij) gaat puberen!'

Maar ik weet zeker dat u tegelijkertijd denkt: 'Ik hoop dat mijn zoon of dochter straks naar me toe komt, als hij of zij ergens mee zit. Ook als 't met seks te maken heeft.'

Daarom wil ik u adviseren om die gesprekken niet uit te stellen. Want u zult zien, over een paar jaar is dat open en nieuwsgierige kind van nu een stugge puber, die weinig loslaat over wat er in hem of haar omgaat. Wilt u dat hij (of zij) ook dan met u deelt wat hem dwars zit of blij maakt, dan is het belangrijk dat u uw kind van jongs af aan de boodschap meegeeft dat alles – ook seks – bespreekbaar is. Bovendien: wanneer u met uw kind kunt praten over seks en relaties, dan zal uw kind dat straks ook kunnen. Eerst met leeftijdgenootjes en later met zijn of haar partner. Binnen een relatie is het heel belangrijk dat je kunt praten over seks, en u kunt daar nu al een basis voor leggen.

Veel ouders vinden die voorlichting echter zo moeilijk dat ze tegen zichzelf zeggen: 'Ach, ze leren 't straks wel op school, of ze horen 't van vriendjes en vriendinnetjes.' Maar tijdens de biologieles zal het vooral over de lichamelijke aspecten van seks gaan, en niet over – bijvoorbeeld - de verwarrende gevoelens die bij verliefdheid horen. En vriendjes en vriendinnetjes vertellen misschien sterke verhalen, terwijl ze zelf niet eens weten hoe 't nou precies zit.

Wanneer u met uw kind over seks praat, weet u niet

alleen zeker dat uw kind informatie krijgt die klopt, u kunt uw kind dan ook 'meegeven' wat u belangrijk vindt als het om seks en relaties gaat. Zoals dat je door met iemand te vragen, kunt laten merken dat je van diegene houdt. Dat je elkaar moet respecteren en dus niet iets moet doen wat een ander niet wil. Want met een kind praten over seks is zoveel meer dan alleen uitleggen waar de baby's vandaan komen.

Met het verhaal van de eicellen en de zaadjes hebben de meeste ouders overigens niet zoveel moeite. Maar dat is maar een klein stukje van waar kinderen nieuwsgierig naar zijn. Kinderen zijn bezig hun eigen lichaam te ontdekken en de gevoelens die daarbij horen. Ze zijn nieuwsgierig naar borsten en schaamhaar en vragen zich af of zij dat ook krijgen. Ze willen weten hoe je tongzoent, wat lesbisch is en of papa of mama dat ook heeft, dat 't zo lekker gaat kriebelen als je mensen op tv ziet vrijen.

Daarbij zal een kind u op dezelfde onbevangen manier vragen wat klaarkomen is als waarop 't vraagt hoe bliksem werkt. Maar menig ouder zal bij die eerste vraag van kleur verschieten en zich uit de voeten maken met de woorden: 'daar hebben we 't wel over als je groter bent.'

Dat is jammer, omdat je er juist nu ze nog zo

jong zijn op een hele ongedwongen, normale manier over kunt praten, en daarmee de toon kunt zetten voor later. Jammer is 't ook omdat een kind er juist zo van groeit als je wel serieus op al zijn of haar vragen ingaat. Verder blijkt uit onderzoek dat mensen van wie de ouders op een positieve manier met seks omgingen, minder seksuele problemen hebben en tevredener zijn over hun seksleven, dan mensen van wie de ouders negatief reageerden op alles wat met seks te maken had.

Laat 't feit dat u van kleur verschiet u dus niet beletten om uw kind een eerlijk antwoord te geven. Zeg er gerust bij dat u 't moeilijk vindt, maar dat u toch uw best zult doen om het uit te leggen, omdat u 't belangrijk vindt dat u hier samen over kunt praten. Maak 't ook weer niet té belangrijk of te zwaar. U hoeft er niet voor te gaan zitten; er zullen zich genoeg gelegenheden voordoen voor een kort en luchtig gesprekje.

Er zullen ook wel eens vragen komen, waar u geen antwoord op weet. Neem dan eens een kijkje op www.gezondheidswijzerlimburg.nl of vraag via deze website het informatiepakket 'kinderen en seksualiteit' aan. U vindt hier overigens ook andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn. Maakt u zich zorgen om de seksuele ontwikkeling van uw kind, neem dan contact op met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

'DAAR HEBBEN WE HET WEL OVER ALS JE GROTER BENT'

EEN KIND ZAL U OP DEZELFDE ONBEVANGEN MANIER VRAGEN WAT KLAARKOMEN IS ALS WAAROP 'T VRAAGT HOE BLIKSEM WERKT.

