

# VRAAG VAN DE MAAND

Maart 2025

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd)

## Hoe praat ik met mijn kind over relaties en seksualiteit?

Tijdens het avondeten kijkt Tim (5 jaar) zijn ouders plotseling ernstig aan en vraagt: “Papa, hoe komt die baby in mama’s buik? Eet ze die op?” Zijn vader verslikt zich in zijn water en zegt proestend: “Dat leggen we later nog wel eens uit”.

Hanna (4 jaar) staat na het douchen voor de spiegel en bekijkt zichzelf en vraagt bezorgd: “Mama, groeit mijn navel nog groter of blijft ‘ie zo klein?”



Als ouder speel je een cruciale rol in de seksuele en relationele ontwikkeling van je kinderen. Kinderen zijn nieuwsgierig en stellen vragen omdat ze de wereld willen begrijpen. En het goede nieuws? Je hoeft echt niet direct een complete biologieles te geven!

Kinderen die thuis open en eerlijk over liefde, grenzen en hun lichaam kunnen praten, voelen zich vaak zekerder en weten beter wat wel en niet oké is. Daarom is het fijn als ze bij jou als ouder terecht kunnen met hun vragen – en ja, soms komen die op de gekste momenten!

Vanaf jonge leeftijd is het belangrijk om op een eenvoudige manier te praten over het lichaam, gevoelens en grenzen. Naarmate kinderen ouder worden, kunnen onderwerpen zoals verliefdheid, vriendschappen en respect in relaties aan bod komen.

De volgende punten kunnen je helpen deze onderwerpen bespreekbaar te maken:

- **Wees een voorbeeld**  
Kinderen leren door naar jou te kijken. Spreek op een ontspannen en open manier over relaties en seksualiteit, afgestemd op de leeftijd van je kind. Dit helpt hen om hetzelfde te doen.
- **Gebruik alledaagse momenten**  
Een tv-programma, een gebeurtenis op school of een reclame kan een goede aanleiding zijn voor een gesprek. Dit hoeft niet per se aan tafel, dit kan ook prima tijdens een wandeling, het tekenen of tafeldekken werkt vaak net zo goed. Laat kinderen zelf hun vragen stellen en geef eerlijke en begrijpelijke antwoorden. Zorg ervoor dat het gesprek open blijft, zonder schaamte of taboes.
- **Leer je kind over grenzen en lichaamstaal**  
Gebruik de juiste namen voor lichaamsdelen en leer je kind dat het altijd “nee” mag zeggen als iets niet goed voelt. Dit helpt hen om eigen grenzen te herkennen en respecteren.
- **Bied informatie op maat**  
Elk kind is anders: de één wil veel weten, de ander heeft juist kaders nodig. Kinderboeken uit de

bibliotheek kunnen helpen om onderwerpen bespreekbaar te maken op een manier die past bij de leeftijd en interesse van je kind.

- **Vraag om hulp als je dat nodig hebt**

Je hoeft niet alles zelf te weten! Boeken, websites en scholen kunnen ondersteunen bij deze gesprekken. Weet je niet goed of iets passend is bij de leeftijd of ontwikkelingsfase van je kind of hoe je iets bespreekbaar maakt, vraag het dan gerust eens na bij Jeugd & Gezin, de school of een jeugdprofessional. Ook organiseert de GGD online ouderavonden rondom relaties en seksualiteit. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Voor informatie meer gericht op jongeren en seksualiteit is er vanuit de GGD ook [Sense: advies over seks en relaties](#).

## **Wil je meer informatie of persoonlijk advies?**

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl). Op onze website [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

### **Disclaimer**

*Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.*