

Hoe kun je kinderen en jongeren op het gebied van seksualiteit zo weerbaar mogelijk maken.

Seksueel misbruik is iets waar je de laatste jaren steeds meer over hoort en leest. Het kan de vraag oproepen hoe je je kinderen kunt beschermen tegen deze vorm van geweld.

Mensen die zelf in hun jeugd seksueel misbruikt zijn worstelen ook vaak met de vraag hoe ze hun kinderen kunnen beschermen tegen dit leed.

Begrijpelijke zorgen, want seksueel misbruik komt met regelmaat voor.

Cijfers en feiten:

- Uit onderzoek blijkt dat in een gemiddelde basisschoolklas van dertig kinderen twee slachtoffers van seksueel misbruik zitten. Een op de vijftien kinderen maakt zoiets dus mee. (50% *laat niets zien dat duidt op seksueel misbruik.*) *)1
Hun daders komen voor 85% uit de directe omgeving. De dader is een familielid, buurman, buurvrouw, oppas of sportcoach. Iemand die, zo op het oog heel normaal functioneert.
- Één op de 6 jongens en één op de 4 meisjes hebben voor hun 25^e te maken met seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- Uit onderzoek blijkt dat op een kwart van de basisscholen online naaktfoto's worden verspreid door leerlingen. Ieder jaar wordt een grote groep jongeren slachtoffer van shame-sexting. *)2
- Seksueel misbruik komt vaker voor bij mensen met een verstandelijke beperking. Internationaal onderzoek geeft aan dat seksueel misbruik bij mensen met een verstandelijke beperking drie tot vijf keer vaker voorkomt. *)3

Helaas kun je niet altijd voorkomen dat je kind seksueel misbruikt wordt. ***Gelukkig zijn er wel beschermende factoren die ervoor kunnen zorgen dat je kind zo weerbaar mogelijk wordt.***

Beschermende factoren om je kind zo weerbaar mogelijk te maken:

- *De opvoeding speelt een belangrijke rol in hoe kinderen zich kennis en vaardigheden over relaties, intimiteit en seksualiteit eigen maken:*

Als ouders hier niet over (kunnen) praten of in hun gedrag laten merken dat deze onderwerpen taboe zijn, zullen kinderen er óók niet over praten. Als hen dan iets akelig overkomt zullen ze hun mond houden:

- Dit maakt de situatie van je kind nog moeilijker dan die al is, omdat ingewikkelde dingen voor jezelf houden en geheimen hebben iemand eenzaam en alleen maakt. Daarnaast kunnen nare seksuele ervaringen een kind ook onzeker, depressief, angstig en in de war maken. Hoe langer iemand een geheim in z'n eentje moet dragen, hoe meer last hij of zij ervan gaat krijgen.
- Uit onderzoek blijkt bovendien dat 45% van de kinderen tussen de 9 en 12 jaar meer zou willen leren over hun eigen lichaam en grenzen. Als ze hier thuis of op school niets over horen gaan ze zelf op onderzoek uit, online of ze bespreken het met vrienden. Zo heb je als ouders helemaal geen grip meer op wat je kinderen leren over seksualiteit, relaties en intimiteit. *)4

Als ouders daarentegen ópen zijn over relaties, intimiteit en seksualiteit, nemen kinderen dit over en praten er dan ook eerder en makkelijker over met hun ouders.

Verschillende onderzoeken tonen aan dat wanneer kinderen/jongeren opgevoed worden met

openheid, eerlijkheid en vertrouwen dit ook op latere leeftijd een goede basis biedt om over onderwerpen rondom seksualiteit te praten. Jongeren zullen eerder weerbaar en sociaal gedrag vertonen in groepen. Als jongeren de ondersteuning van hun ouders als positief ervaren, blijken zij minder geneigd om een gesloten houding te hebben en geheimen bij zich te dragen.

Wat kun je als ouders doen?

Als kind nog klein is:

- *De seksuele ontwikkeling van je kind start al als baby.* Door je baby veel te knuffelen geef je hem een veilig gevoel. Peuters en kleuters ontdekken spelenderwijs hun lichaam en leren zo wat ze prettig en niet prettig vinden.
- *Het helpt als je op een 'gewone, normale manier' praat als het over seksualiteit gaat.* Als in jouw woorden een lading van geheimzinnigheid of spanning doorklinkt voelen kinderen dit. Dat maakt praten over seksualiteit lastig.
Als je over seksualiteit net zo makkelijk zou kunnen praten als over 'wat je op je boterham doet' wordt het normaler en makkelijker. Als je dan iets naars overkomt deel je dat eerder en voorkom je extra leed.
- *Geslachtsdelen bij de juiste naam noemen is belangrijk.* Het helpt kinderen om te begrijpen waar het over gaat en wat wél en niet mag.
- *Het helpt om al op jonge leeftijd op een open en directe manier te praten over seksualiteit die passend is bij een kind.*

Bijvoorbeeld:

- Als je dochter ineens ziet dat zij een vulva heeft en jij dat niet hebt, kun je vertellen hoe dat zit.
- Als je zoontje regelmatig aan zijn piemeltje zit kun je zeggen dat je snapt dat dit fijn voelt en dat hij eraan kan zitten als hij op zijn eigen kamer is, omdat dit iets van hemzelf is. Net als naar de wc gaan, dat doe je ook als je alleen bent.
- Gebruik dagelijkse situaties, bijvoorbeeld twee zoenende mensen op tv, om het onderwerp op een natuurlijke manier te bespreken. Zo wordt het voor je kind normaal om hierover te praten en wordt het makkelijker om met vragen of vervelende situaties bij jou aan te kloppen.
- *Het is belangrijk dat kinderen al op jonge leeftijd leren dat zij de baas zijn over hun eigen lichaam en dat niemand ze mag aanraken zonder hun toestemming.*

Bijvoorbeeld:

- Hoeveel je ook van opa, oom, papa of mama etc. houdt, een kus of aanraking van hem of haar mag je altijd weigeren als je dat niet fijn vindt.
- Het is niet oké als iemand naar je piemel, vulva, billen of borsten kijkt of aanraakt en het is ook niet oké als iemand jou vraagt aan *zijn* of *haar* piemel, vulva, billen of borsten te zitten.

(Vertel dat je als ouders of verzorgers misschien soms wel aan de piemel, vulva of billen moet komen omdat er bijvoorbeeld crème op moet, maar dat dit niet in het geheim gebeurt en dat je kind daar met anderen over mag praten.

- Een ander mag niet aan jou komen als je dat niet wilt en jij mag dus ook niet aan een ánder komen als die dat niet wil.
- *Je hebt goede en slechte geheimen.* Als een geheim je bang, angstig in de war of verdrietig maakt, dan is het een slecht geheim dat je niet geheim moet houden. Vertel

het dan aan papa, mama, je juf of iemand anders waarbij jij je veilig voelt.

Een goed geheim is bijvoorbeeld een verrassing zoals een cadeautje dat je hebt maar nog niet mag geven. Zo'n geheim mag je wél geheim houden.

- *Oefen hoe je kind grenzen aan kan geven.* Geef je kind woorden mee die hij kan gebruiken wanneer iemand over zijn grenzen heen gaat, zoals: 'Stop, hou op, ik wil het niet.' Dit geldt voor allerlei situaties, van een aanraking tot een te harde knuffel.
- *Vraag je kind als het nare dingen, of dingen waar hij/zij van in de war raakt meemaakt, dit met jou deelt,* omdat het niet fijn is om nare dingen in je eentje te moeten dragen. Vertel dat je je kind hier altijd serieus in zult nemen en mee wilt denken.
- *Nooit jouw schuld.* Vertel je kind dat er altijd iets kan gebeuren wat hij/zij niet wil, of niet fijn vindt. Soms lukt het niet om nee te zeggen of luistert iemand daar niet naar. Leer je kind dat het nooit haar of zijn schuld is als er iets gebeurt wat niet fijn is.

Als je kind wat ouder en online actief wordt:

- Vraag je kind *regelmatig* op belangstellende toon wat het doet op social media.
- Vraag wat zij weten over seksueel misbruik, shame sexting, grooming, exposing, pestgedrag etc. Ga hierover in gesprek.
- Creëer bewustzijn van de onlinewereld en de bijbehorende risico's. Vertel dat je weet dat kinderen/jongeren soms naaktfoto's maken en doorsturen, bijvoorbeeld omdat ze dit spannend vinden, om erbij te horen of vanwege groepsdruk.
- Vraag je kind open te zijn over wat hem of haar overkomt op social media en wat ze er zélf doen, omdat *niet* delen van nare, lastige dingen hen alleen maar verder in de problemen zal brengen.
- Vertel je kind dat ze intieme beelden van anderen nooit mogen doorsturen.
- Vertel dat het nooit de schuld van je kind is als zijn/haar foto of filmpje ongewenst wordt doorgestuurd. *Jij* hoeft je dan niet te schamen, de ánder moet zich schamen.
- Beschuldig je kind niet als hem of haar iets naars is overkomen, maar steun het.
- Waarschuw je kind dat ze eigen intieme beelden binnen de relatie die ze hebben, *bij twijfel* nooit versturen.
- Sinds 2020 is het bij Wet verboden om naaktafbeeldingen van derden te delen wanneer
-
-
- de dader weet dat dit nadelig is voor het slachtoffer.

Een aantal weetjes over seks die je mee kunt geven:

- Seks hebben is niet iets dat vanaf dag één fantastisch gaat. Je moet leren wat je fijn vindt en wat de ánder fijn vindt. Je leert door ermee te experimenteren. Oefening baart kunst!
- Seks is pas echt leuk als je je op je gemak voelt bij de ander.
- Niet iedereen is op hetzelfde moment klaar is voor seks. Dat is helemaal oké!
- De bedoeling van seks is dat je er allebei plezier in hebt.
- Als je pornofilmpjes hebt bekeken betekent dat niet dat je weet wat fijne seks is.
- Het is fijn om de tijd te nemen als je seks hebt.
- Het is belangrijk om seks te hebben op een plek waar je je veilig voelt.
- Je mag er later op terugkomen als je iets niet fijn vond tijdens de seks.
- Je mag aangeven als je iets niet wilt en de ander moet dit respecteren.
- Er mag nooit iemand ongevraagd aan je zitten, wat je ook aan hebt.

- Stil zijn of niet reageren is geen toestemming voor seks. Een echte 'ja' klinkt duidelijk en enthousiast.
- Als je seks hebt met iemand, heb je samen de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat jullie grenzen worden gerespecteerd. Dit betekent dat je zelf mag aangeven wanneer je iets niet wil, maar ook bij de ander moet je checken of het oké is wat jullie aan het doen zijn.
Check vooraf: **Heb je zin? Tijdens: is het lekker? Vind je het nog oké? Achteraf: was het fijn?**

Tot slot:

- Herhaal /bespreek het bovenstaande regelmatig. Haak erop in als je kind over iets in deze richting begint.
- Gebruik woorden/taal die bij jullie en het kind of de jongere passen.
- Als je om welke reden dan ook niet in staat bent om over seksualiteit met je kind te praten, zoek daar dan iemand anders voor. Iemand waar jij en je kind vertrouwen in hebben.
- Bij de verdeling van 'de taken thuis' komt seksualiteit nogal eens op het bordje van moeders terecht. Als vaders deze taak met name voor hun zonen op zich nemen, verdient dat de voorkeur. Vaders zijn de rolmodellen van hun zonen.
- En weet vooral:

Hoe meer steun een kind krijgt van zijn/haar ouders én vanuit de directe omgeving, hoe minder psychische schade het oploopt en als er dingen misgaan.

Bronnen:

*)1 Centrum Seksueel Geweld: Iva Bicanic

*)2 KRO-NCRV-programma Pointer en DUO Onderwijsonderzoek en Advies

*)3 Centrum seksueel geweld

*)4 Onderzoek van Het Jeugdjournaal in samenwerking met Rutgers en Highberg gedaan onder 500 kinderen in de leeftijd 9-12./ 2025

Boek: Ik vraag dit voor een vriendin: Iva Bicanic, Esther Verhees en Miranda Frerijks

Praktijkboek: Praten met kinderen: M. van Gemert

Rutgers

Kennisplatform Integratie & Samenleving

Belle Barbé: Ouders van Nu

Noor Goeman: **STER**kergroep voor vrouwen die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn

WAAR VIND IK HULP:

Informatie over seksualiteit:

- sense.info
- allesoverseks.be
- NTR.nl > mag ik je tieten zien?
- Npodoc.nl > Blozende oortjes
- VPRO.nl > sekszusjes-tv
- over grenzen aangeven: <https://jeugdjournaal.nl/artikel/2560872-het-speciale-jeugdjournaal-over-grenzen-aangeven>
- Mooiste chick van het web, *voorlichtingsfilm* *pje*

Slachtofferhulp, gratis en anoniem:

- [Centrumseksueelgeweld.nl](https://www.centrumseksueelgeweld.nl)
- [Slachtofferhulp.nl](https://www.slachtofferhulp.nl)
- [Rutgers.nl](https://www.rutgers.nl) > seksueelgeweld
- [sense.info](https://www.sense.info)
- [veiligthuis.nl](https://www.veiligthuis.nl)
- [offlimits.nl](https://www.offlimits.nl)
- [113.nl](https://www.113.nl) zelfmoordpreventie
- [kindertelefoon.nl](https://www.kindertelefoon.nl) of 0800- 0432
- Je kunt ook je schoolwijkcoach vragen om te helpen

Hulp voor daders:

- [Offlimits.nl](https://www.offlimits.nl) > preventielijn
- [dewaagnederland.nl](https://www.dewaagnederland.nl)

Noor Goeman, juli 2025