

PRATEN MET **JE KIND OVER** **SEKSUEEL** **GRENSOVER-** **SCHRIJDEND** **GEDRAG**

Als ouder of verzorger kan hier bij helpen. Hoe praat je met je kind over dit onderwerp?

1. Leer zelf over het onderwerp

Zonder de juiste kennis of vaardigheden ligt grensoverschrijdend gedrag eerder op de loer. Het is een belangrijk deel van de oplossing om ook jezelf (te laten) voorlichten en te lezen over het onderwerp. Je bent als ouder of verzorger in een andere tijd opgegroeid en hebt wellicht andere normen en waarden aangeleerd. Zelf beginnen bij het opdoen van kennis, is de eerste stap om ook je kinderen te helpen.

2. Actueel thema 'victim blaming'

Na de uitzending van BOOS over de actualiteiten bij The Voice Of Holland, werd er op veel plekken ook gesproken over victim blaming. Victim blaming is wanneer niet de dader, maar het slachtoffer de schuld krijgt: 'jij was vast niet duidelijk genoeg', 'ze liep 's avonds alleen over straat', 'ze droeg sexy kleding'. Door dit in stand te houden, houden we ook een cultuur in stand waarin seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel misbruik niet serieus wordt genomen. Praat dus juist met je kind over voorbeelden waar je uitlegt dat de verantwoordelijkheid ligt bij degene die over de grens gaat. Nooit bij degene die het overkomt.

3. Houd praten over seks positief

Je herkent het misschien wel, dat bij seksuele voorlichting vaak de nadruk nog ligt op de biologiekant van het onderwerp. En er wordt meer gesproken over de 'gevaaren' dan over de leuke en fijne kant van seks. Bij onderwerpen als seksueel geweld en seksueel overschrijdend gedrag is het makkelijk om te gaan waarschuwen voor minder leuke kanten van seks. Denk er aan het gesprek positief te houden en vertel meer over wat de voorwaarden voor 'fijne seks' zijn. Een belangrijk begrip om over te praten is consent. Leg uit dat seks niet zo ingewikkeld is: seks is helemaal oke, zolang iedereen er plezier in heeft en instemt met wat er gebeurt.

4. Practise what you preach

Als ouder wil je het goede voorbeeld geven. Daarnaast heb je veel invloed op je kind, ook al denk je soms van niet. Onbewust kijken ze naar je, leren van je en kopiëren gedrag. Wanneer je als ouder thuis de een na de andere seksistische opmerking maakt, geef je een bepaald signaal af op je kinderen. Benader het vanuit een positieve hoek. Dring bijvoorbeeld niet bij je kind aan om die ene tante een kus te geven, als je ziet dat je kind dat niet wil. Zeggen dat het niet hoeft, of dat je kind ook bijvoorbeeld een high five mag geven, bied je alternatieven en laat je zien dat jouw kind zijn eigen grenzen aan mag geven.

5. Maak een eind aan stereotypen

Ook is het belangrijk om stereotypen aan te pakken, die hebben namelijk ook een grote rol bij seksueel grensoverschrijdend gedrag. Daar is ook een mooie rol voor vaders te pakken. Praat met je kind over mannelijkheid en het meten met twee maten als het seks betreft. Platgezegd zijn jongens stoer en meisjes een slet als ze seks hebben en dat is natuurlijk onzin. Maar ook jongens hebben er omgekeerd last van. Bijvoorbeeld dat ze geen 'echte man' zijn wanneer ze nog geen seksuele ervaring hebben. Praat met ze over groepsdruk van andere jongeren die deze stereotypen in stand houden.

6. Creëer empathie

Grensoverschrijdend gedrag is ook te voorkomen, als iemand zich goed kan invoelen in een ander. Praat met je kind dus ook over rekening houden met gevoelens van een ander. Bespreek bijvoorbeeld met je kind wat je doet als iemand seksuele gevoe-

lens afwijst. Welk gevoel geeft die afwijzing en hoe kan je daar op een gepaste manier op reageren? Praat over het respecteren van grenzen en geef voorbeelden. Vind de ander het bijvoorbeeld niet fijn wanneer jij een hand op het been legt? Wat doe je dan? Voorbeelden maken het makkelijker te begrijpen en tastbaarder.

7. Ga onderwerpen als The Voice en BOOS juist aan

Hoe heftig de verhalen van The Voice Of Holland ook zijn, het is een concreet voorbeeld om het gesprek over seksueel grensoverschrijdend gedrag te starten. Jouw kind heeft er ongetwijfeld iets van meegekregen, of over gepraat op school of met leeftijdsgenoten. Daarom is het een goede opening van een gesprek, om in te spelen op actuele gebeurtenissen.

8. Kleine stappen zijn ook stappen

Bij seksueel grensoverschrijdend gedrag is het essentieel om patronen te doorbreken. Op die manier kan er een echte cultuurverandering ontstaan. En daar is een lange adem voor nodig. De stappen die ouders kunnen zetten in het gesprek met hun kind zijn al enorm belangrijk en het goede nieuws is dat je daar meteen al mee kan beginnen!

9. Begin op tijd

Een veelgestelde vraag van ouders is wanneer je nu eigenlijk begint met praten met je kind over seksualiteit. Het wordt nog veel geassocieerd met de puberteit, maar volgens experts kun je beter eerder starten. Hoe eerder je begint, hoe beter. Maar houd rekening met wat past bij de leeftijd. Met een kind van vijf bespreek je seks niet expliciet, maar kan je wel goed praten over hoe je met je lichaam omgaat en dat jij de baas bent over jouw eigen lichaam.

10. Bespreek het met zowel meisjes als jongens

Je ziet zelf de quote 'educate your sons' vast regelmatig voorbij komen. Dat is heel belangrijk. Te lang hebben we het alleen gehad over de weerbaarheid van meisjes, terwijl het juist jongens zijn die meestal over grenzen gaan. Maar voor alle kinderen is educatie over wensen en grenzen belangrijk.

11. Durf het gesprek te starten

Misschien vind jij het ook wel ongemakkelijk om met je kind over seksualiteit te praten. Eigenlijk is dat juist dé reden om dit gesprek te starten. Taboe op seksualiteit ontstaat vaak thuis, bijvoorbeeld omdat een ouder beperkte kennis had. Merk je dit dus, duw jezelf over de drempel om uit die discomfort te gaan en het gesprek te gaan voeren. Begin met vragen als 'heb je dit wel eens gezien op bijvoorbeeld school?' of 'hoe denk je dat andere jongeren er mee omgaan?'. Het kan helpen het gesprek wat laagdrempeliger te starten.

12. Leer je kind om een leeftijdsgenoot aan te spreken

Het is belangrijk je kind te leren dat het oke is om elkaar aan te spreken op grensoverschrijdend gedrag. Uit onderzoek van Rutgers blijkt dat jongeren vaak goed weten waar de normen liggen, maar denken dat anderen dat niet weten. Elkaar aanspreken vinden ze erg lastig. Het is dus belangrijk juist dát te veranderen. Als je die boodschap kan meegeven aan je kind, gaan we hopelijk naar een toekomst waar het juist vreemd is als je niets zegt als je seksueel grensoverschrijdend gedrag ziet gebeuren.

13. Luister eens naar wat andere jongeren zeggen over seksualiteit

Dance4Life werkt in haar lesprogramma, activiteiten en campagnes samen mét jongeren om vanuit de belevingswereld van jongeren seks bespreekbaar te maken. Speciaal voor ouders maakten we de podcastserie Sekspraat, waarbij ouders prangende vragen en dilemma's over seksualiteit konden voorleggen aan een jongerenpanel. Onder andere thema's als de seksuele ontdekkingsreis, hygiëne en seksuele intimidatie komen aan bod.

**deze lijst is tot stand gekomen in samenwerking met onze collega's van en in het bijzonder expert Willy van Berlo, kenniscentrum seksualiteit Rutgers.*