



Seksuele opvoeding, hoe begin je eraan?

8 oktober 2026 Gezinsbond

 [@seksuoloog_evelienluts](https://www.instagram.com/seksuoloog_evelienluts)

”Op welke leeftijd begin
ik best met seksuele
opvoeding?”



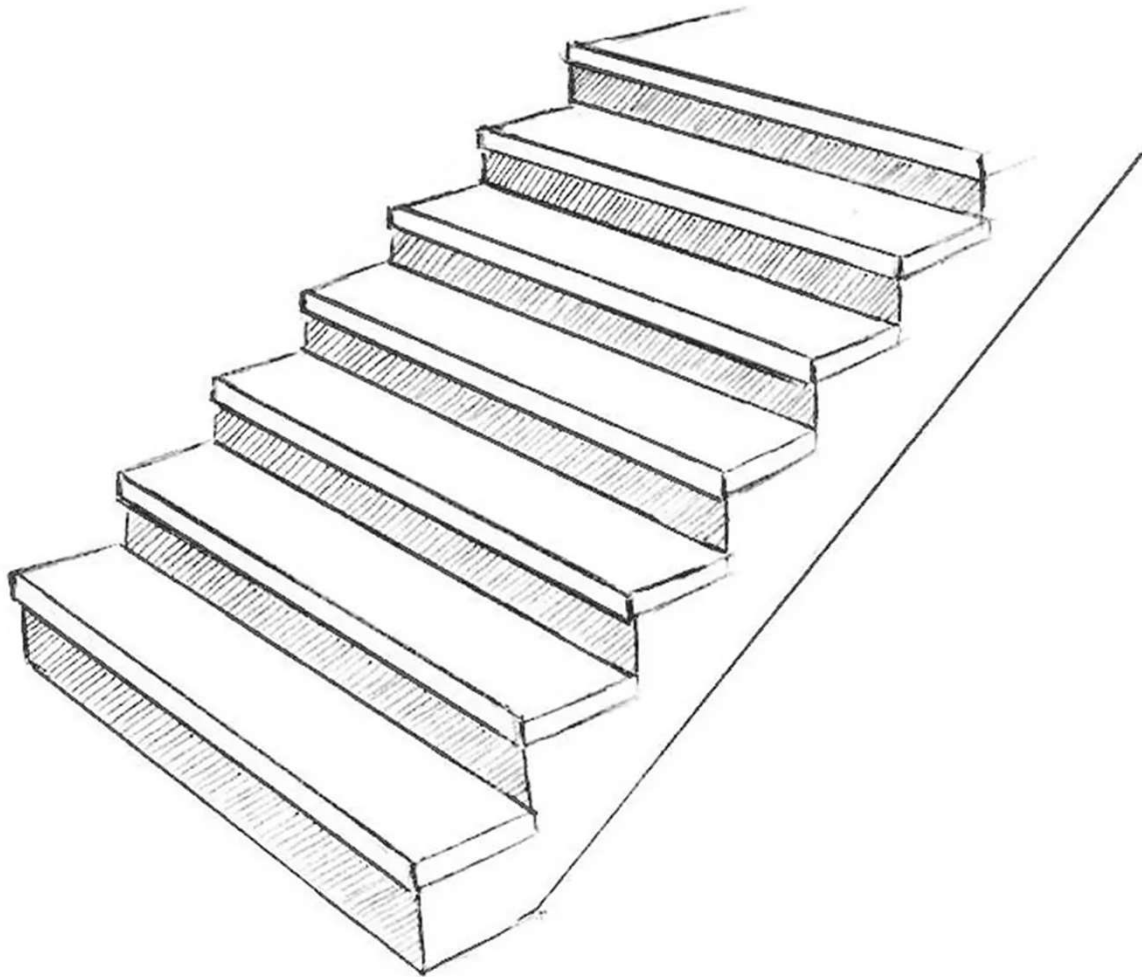
De seksuele ontwikkeling begint bij de geboorte

➔ seksuele opvoeding begint op 0 jaar



Seksuele ontwikkeling





Stapsgewijs & levenslang



Leerproces



Baby's (0 tot 1 jaar)

- Anderen en hun eigen lichaam ontdekken door hun zintuigen
- Huidcontact/knuffelen geeft een veilig gevoel
- Andere reacties van de buitenwereld op jongens/meisjesbaby's
- Toevallig eigen geslachtsdelen aanraken (vanaf 6 à 8 maanden bij jongens, vanaf 9 à 12 maanden bij meisjes)



Peuters (2 tot 3 jaar)

- Huidcontact, knuffelen, kusjes geven geeft een veilig gevoel
- Vieze woorden
- Leren dat ze een jongen of een meisje zijn, leren het lichamelijke verschil
- Beseffen nog niet dat het geslacht 'vastligt'
- Nieuwsgierig naar het verschil tussen jongens en meisjes
- Worden meestal zindelijk, grote focus op geslachtsdelen
- Eigen geslachtsdelen (ritmisch) aanraken, eigen lichaam aanraken
- Het lichaam/geslachtsdelen van anderen willen zien/aanraken, regels hierrond zijn nog niet altijd duidelijk



Kleuters (4 tot 6 jaar)

- Leren regels (over bv. naaktheid in het openbaar)
- Ontdekken elkaars lichaam en geslachtsdelen door spelletjes (bv. doktertje, mamatje en papatje)
- Eigen geslachtsdelen aanraken
- Zijn nieuwsgierig naar de voorplanting
- Gebruiken graag “vieze woorden”
- Weten dat geslacht ‘vastligt’
- Stereotype ideeën over jongens/meisjes
- Verliefdheid = iemand lief vinden



Kinderen (7 tot 9 jaar)

- Stellen minder vragen over seks
- Interesse in seksualiteit, maar vinden het vies of raar
- Meer gesteld op privacy (soms schaamte)
- Spelen in aparte jongens- en meisjesgroepen
- Eerste verliefdheid
- Eerste fysieke aanrakingen met een liefje
- Stiekem seksueel spel
- Kennis over de seksuele functie van geslachtsorganen
- Seksuele woorden en rijmpjes
- Vinden seks raar / vies



In de [Normatieve lijst van Sensoa](#) zie je welk gedrag oké is en welk niet per leeftijdscategorie



Praten over seksualiteit



Dagelijke situaties gebruiken
Juiste woorden gebruiken

➔ seksualiteit als evident gespreksonderwerp





In je blootje

Lynn Pinsart

Verwacht 1 feb 2027



Reageren op vragen

Juiste antwoorden op niveau van het kind

Gebruik juiste woorden

Beantwoord vragen open en eerlijk

Neem je kind serieus, hoe grappig de vragen ook



“Hoe komt die baby in
de buik?”



Gids

“Waar komen baby’s vandaan?”

Om als ouder vol vertrouwen te praten
over voortplanting

Met voorbeeldgesprekken per leeftijd



“Waarom heb ik geen piemel?”

“Waarom komt er bloed uit jouw vagina?”

“Mogen twee jongens ook trouwen met elkaar?”



“Waarom kreunen mensen
als ze seks hebben?”



“Hoe voelt verliefd zijn?”

“Hoe komt het dat er tweelingen bestaan?”

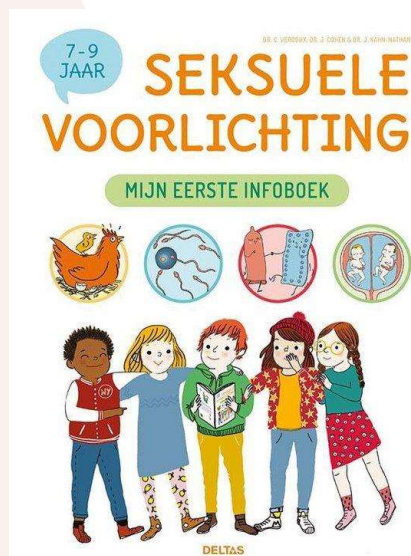
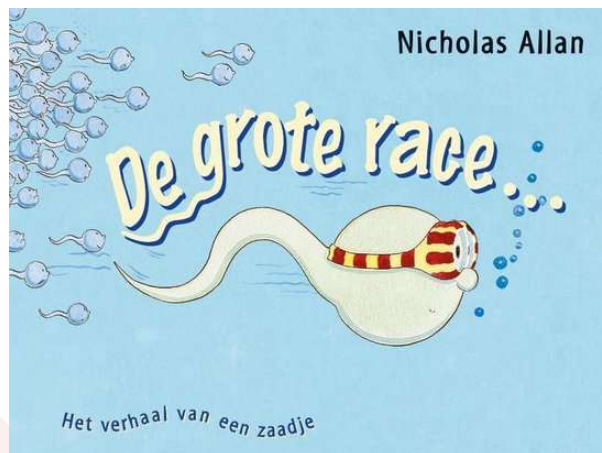
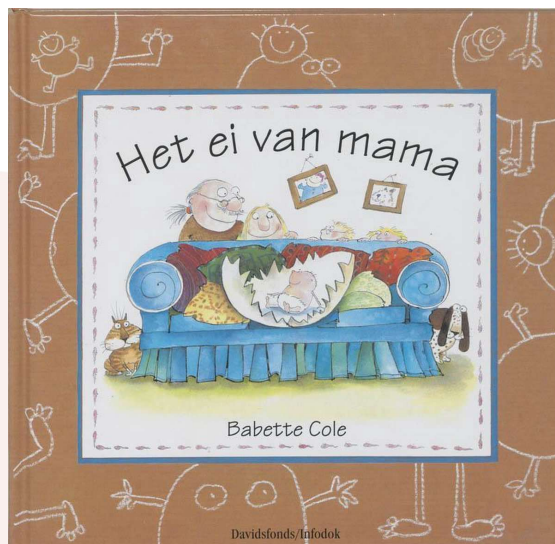
“Ga ik grote borsten krijgen?”



Komen er geen vragen?

Gebruik dagelijkse situaties als aanleiding
Laat boekjes hierover rondslingeren
Praat op een 'veilige' plek
Respecteer grenzen van je kind





Zet je de kat dan
niet bij de melk?

Nee!*



*[Onderzoek](#) spreekt dit net tegen,
Sensoa [vat het mooi samen](#)



Leren waar grenzen liggen





Grenzen herkennen en respecteren
van zichzelf en anderen
Praten over fijne en niet-fijne situaties
Nee zeggen
Ja zeggen, genieten

Meer boekentips in [deze post](#) en [via Sensoa](#)



Je kriebelt je kind over de rug. Je kind geniet hier
duidelijk van.



Je kind krijgt een cadeau van oma. Oma verwacht een kus ter bedanking.



Je kind houdt van schommelen. Toch durft die nog niet zo hoog.



Je kind gezonde seksuele grenzen leren?

Download gratis tips

[Zo leer je je kind gezonde seksuele grenzen](#)

Zo leer je je kind gezonde seksuele grenzen
leeftijd 0-10 jaar

5 BASISREGELS OM JE KIND WEERBAAR EN ZELFZEKER OP TE VOEDEN



Met **voorbeeldzinnen** voor alledaagse situaties

Door **Evelien Luts**
seksuoloog & mama van 3

@seksuoloog_evelienluts



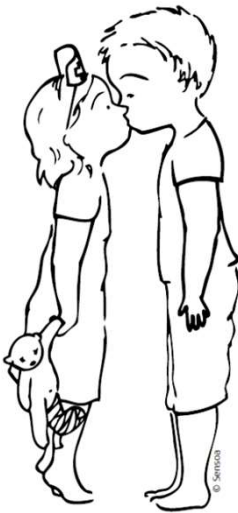
Reageren op seksueel getinte situaties



1. Wederzijdse toestemming
2. Vrijwilligheid
3. Gelijkwaardigheid
4. Ontwikkelings- of functioneringsniveau
5. Context
6. Impact

*Zie [normatieve lijst](#)

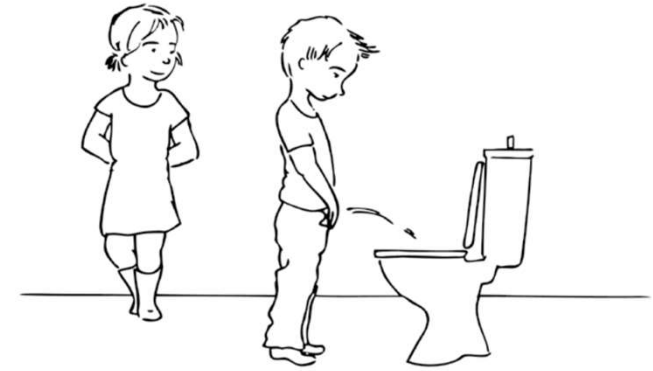
Je zoon en dochter zitten samen in bad, je dochter trekt aan de piemel van je zoon. Ze lachen allebei.



Je zoon en je nichtje geven elkaar een kus op de mond bij een spelletje. Ze vinden dit allebei leuk.



Je 5-jarige dochter kijkt in de
badkamer hoe haar neefje
plast.



Je zoon van 9 jaar vraagt waarom zijn
oudere broer haartjes in zijn
onderbroek heeft..





Je dochter steekt een potlood
in de anus van haar broer,
terwijl hij met een autootje
speelt.



Je kijkt samen tv met je kind en
er komt een seksscène in beeld.

Je kleuter vindt het fijn om
tijdens het kijken van een
filmpje met zijn hand in zijn
broek te friemelen.



Je zoon van 10 kijkt op z'n kamer
samen met een vriendje porno. Jij
komt de kamer binnen.



Je kind seksuele
opvoeding geven vol
vertrouwen?



Online cursus
Groeien met Grenzen
Opvoeden van een
lichaamsbewust en
weerbaar kind



Vijf modules

1. De seksuele ontwikkeling van je kind
2. Open en taboeloos communiceren over seksualiteit en het lichaam
3. Over grenzen, toestemming en privé
4. Lichaamsbewustzijn
5. Over de grens of niet?



- Op je eigen tempo te volgen
- Luisteren of kijken



Seksualiteit na kinderen

Gratis audio + gids [Waar is mijn verlangen gebleven na kinderen?](#)

Gesprekstoel [Zin in Ons](#)

Online traject [Zin in Zin](#)

Boek [Zin in Zin](#)



Bedankt!



[@seksuoloog_evelienluts](https://www.instagram.com/seksuoloog_evelienluts)

