

VRAAG VAN DE MAAND

maart 2026

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

Hoe kan ik als ouder open en ontspannen omgaan met ongemakkelijke vragen van mijn kind over lichaam en seksualiteit?

Kinderen kunnen op een dag wel 1000 vragen hebben; over hun lichaam, over gevoelens, over verliefdheid, over 'waar baby's vandaan komen' en soms ook over dingen die jou als ouder ineens een lichte blos kunnen bezorgen. Die ongemakkelijke of gênante vragen zijn geen teken dat je kind te vroeg is met iets – ze zijn juist een teken dat je kind zich veilig bij je voelt om de vraag te stellen.



Voor veel ouders zit de uitdaging niet in wat ze willen meegeven, maar in hoe. Hoe blijf je eerlijk zonder te veel te vertellen? Hoe geef je informatie die past bij de leeftijd? En wat doe je als je zelf even moet lachen, je schaamt of schrikt?

'De week van de Lentekriebels' is een landelijke projectweek van Rutgers en de GGD voor het basis- en speciaal onderwijs. In deze week is er extra aandacht voor het praten over relaties en seksualiteit. De week helpt ouders en kinderen om deze gesprekken niet te zien als moeilijk, maar als kansen om vertrouwen en openheid te oefenen. Je hoeft geen perfecte antwoorden te geven aan je kind. Aanwezig zijn, rustig blijven en oprechte interesse tonen is vaak al genoeg.

Vragen over lijf, liefde en seks raken vaak precies aan onze eigen grenzen, normen en gêne. Dat maakt ze soms spannend, maar ook waardevol. Met een paar simpele principes kun je deze momenten benutten als bouwstenen voor open communicatie op lange termijn.

- **Adem eerst, antwoord daarna**

Je eerste reactie zet de toon. Even tijd nemen voorkomt dat je schrikt, lacht op wegwuift. Een rustige reactie laat je kind voelen: dit onderwerp mag bestaan.

- **Sluit aan bij de vraag, niet bij je eigen gedachtes en ervaringen**

Kinderen vragen meestal minder dan wij denken. Beantwoord wat er letterlijk gevraagd wordt, zonder meteen het hele hoofdstuk erbij te vertellen. Dat houdt het veilig en behapbaar. Ook kan je een vraag terugstellen, om duidelijk te krijgen wat de precieze vraag is van je kind, zoals: 'wat weet je er zelf al van?' of 'Hoe denk jij dat het zit?'.

- **Gebruik gewone, echte woorden**

Correcte woorden voor lichaamsdelen en gevoelens maken het onderwerp normaal en minder beladen. Ze helpen kinderen ook om later helder te communiceren over hun eigen grenzen.

- **Het is oké om iets niet te weten of om uit te stellen**

“Daar moet ik nog even over nadenken” is een prima antwoord. Het laat zien dat moeilijke vragen bestaan én dat je erop terugkomt. Dat vergroot vertrouwen.

- **Zie het als een gesprek, geen eenmalige uitleg**

Eén vraag is zelden ‘het moment’. Het zijn kleine stapjes in een langer leerproces. Door open te blijven, leert je kind: ik kan hier altijd mee terugkomen.

Deze momenten zijn samen geen perfecte lessen, maar losse gesprekjes die steeds terugkomen. In die gesprekken zijn nieuwsgierigheid en veiligheid belangrijker dan altijd het juiste of foutloze antwoord geven. Gênante vragen zijn eigenlijk een manier om samen te oefenen in vertrouwen. Het gaat uiteindelijk niet om wat je precies zegt, maar om de boodschap die je meegeeft: je mag alles vragen, ik blijf bij je, ook als het even ongemakkelijk is.’

Meer advies nodig? We denken graag met je mee!

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. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@ggdgv) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden. Neem hiervoor ook eens een kijkje op de website GroeiGids.nl. In de [GroeiGids app](#) en op ouderchat.nl kun je ook (anoniem) al je vragen stellen.

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.