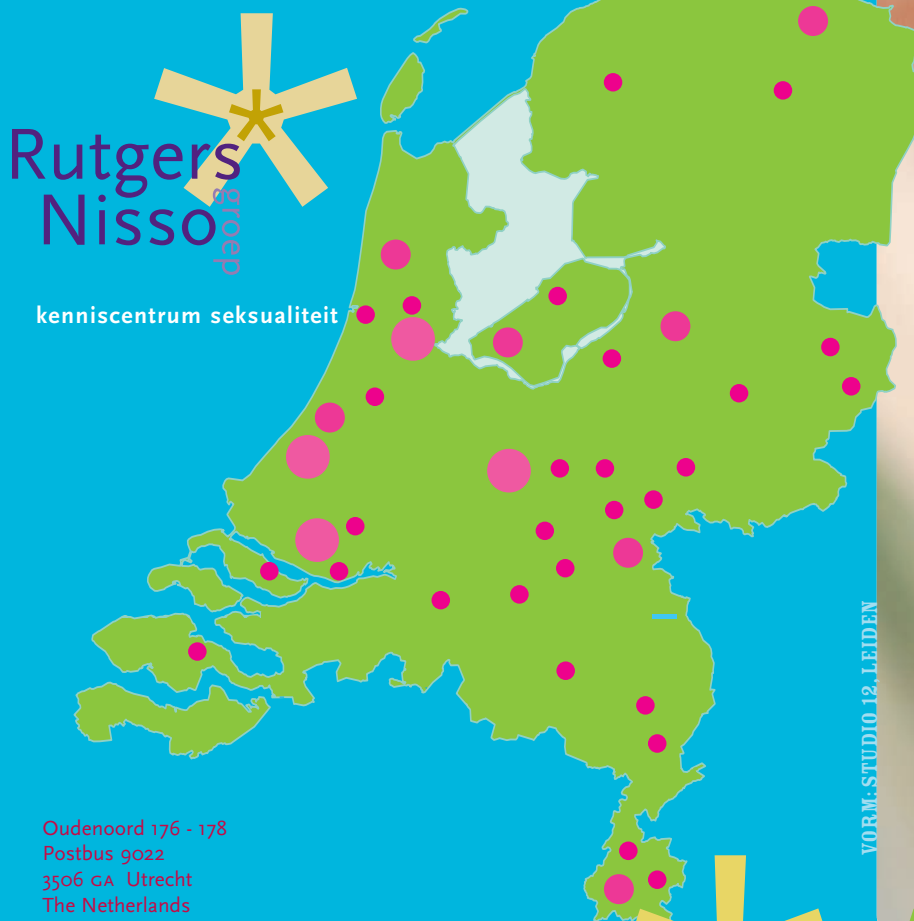


Meer informatie

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Op www.seksualiteit.nl vindt u meer informatie. Ook kunt u op deze website adressen vinden van hulpverleningsorganisaties op het gebied van seksualiteit. U of uw puber kunnen daar bijvoorbeeld terecht voor vragen over anticonceptie, een soa-test of hulp bij een onbedoelde zwangerschap. Op onderstaand kaartje ziet u waar u deze hulpverleningsorganisaties kunt vinden.

U kunt ook bellen met de Informatielijn Seksualiteit, Anticonceptie en Abortus: 0900 - 9398 (€ 0,50 p/m).



Oudenoord 176 - 178
Postbus 9022
3506 GA Utrecht
The Netherlands

T +31-(0)231 34 31
F +31-(0)231 93 87
E rng@rng.nl
I www.rutgersnissogroep.nl



Pubers & seks

Handige tips
voor ouders

Rutgers
Nisso
groep

Inhoud

Puber in huis!



Vanaf een jaar of 12 gaan kinderen steeds meer hun eigen leven leiden. Ze komen in een turbulente periode. Hun lichaam ontwikkelt zich en tegelijk doen ze hun eerste seksuele ervaringen op. Hoe kunt u ze begeleiden?

Tien tips om met een puber te praten

Pubers willen best praten over seks, maar niet met hun ouders. Hoe kunt u uw kind toch helpen bij het maken van de juiste keuzes?

Pil of hormoonstaafje?



Er zijn allerlei betrouwbare anticonceptiemiddelen om een zwangerschap te voorkomen.

Goedgekeurd condoom

Het condoom is het enige voorbehoedmiddel dat beschermt tegen een soa.

Baarmoederhalskanker



Via seksueel contact kan HPV worden overgedragen, een besmettelijk virus dat baarmoederhalskanker of genitale wratten kan veroorzaken. Jonge meiden en jongens kunnen zich laten inenten.

En als ik niet wil?

U gunt uw kind seksuele contacten die prettig en gewenst zijn. Dit gaat niet altijd vanzelf goed. Hoe omgaan met MSN, hyves, loverboys en alcohol?

Handige sites & folders

Zoals www.seksualiteit.nl of de folders Boyz en Girlz.

Colofon

© Rutgers Nisso Groep, 2007
Alle rechten voorbehouden.

www.rutgersnissogroep.nl

Eindredactie: Tekstburo Gort, Diemen
Vormgeving: Studio 12, Leiden
Fotografie: Gerard Helt en stockfotografie

Rutgers
Nisso
groep

Handige sites

www.seksualiteit.nl

Inclusief een overzicht van leuke en betrouwbare sites voor jongeren en informatie over anticonceptie.

www.safesex.nl

Informatie over veilig vrijen.

www.gezondzwn.nl

Informatie over de gevolgen van een HPV infectie en over HPV vaccinatie.

www.oudersonline.nl

Kijk bij 'vraagbaak seksuele opvoeding'.

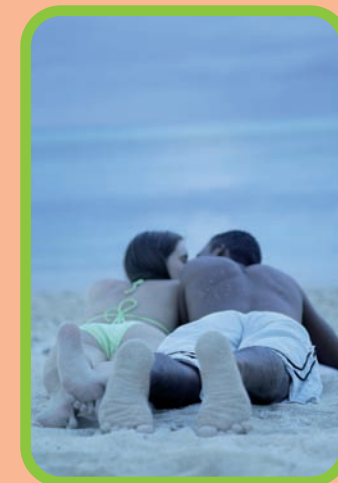
Folders voor jongeren

- Boyz en Girlz
- Pubergidsen folders voor meisjes en jongens)
- En dan ga je vrijen...
- Verliefd
- Zaadlozing
- Ongesteld

Deze folders zijn te bestellen via www.rutgersnissogroep.nl, maar het bestellen van een of enkele folders is relatief duur. Alle folders zijn ook te downloaden via www.seksualiteit.nl

Boeken

- *Alles over seks, liefde en relaties*. Rutgers Nisso Groep. Kosmos-Z&K Uitgevers, 2004.
- *Seks, puberteit en al dat gedoe*. Jaqui Bailey & Jan McCafferty. Van Goor, 2004.
- *Het Puberboek*. S. van der Doef. Ploegsma, 2005.
- *Verliefd op internet. Over het internetgedrag van pubers*. J. Pardoën en R. Pijpers. SWP, 2006.
- *OUT! Alles over homoseksualiteit*. S. van der Doef en B. Maliepaard. Lannoo, 2007.



Puber in huis!

Weet uw dochter hoe ze kan klaarkomen? Weet uw zoon hoe hij met erecties kan omgaan? Veel ouders aarzelen als je deze vragen stelt. Natuurlijk, u kent uw kind en u praat met uw kind. Maar vanaf een jaar of 12 leiden kinderen steeds meer hun eigen leven. Ze komen in een turbulente periode. Hun lichaam ontwikkelt zich en tegelijk doen ze hun eerste seksuele ervaringen op. In deze folder leest u hoe u uw kind hierbij kan begeleiden.

Wanneer hebben ze voor het eerst seks?

Het is niet precies te voorspellen wanneer uw zoon of dochter voor het eerst seks heeft. Ga er vanuit dat het ergens tussen de 12 en 20 jaar is. Uit het laatste jongerenonderzoek is bekend dat de helft van alle jongeren tussen de 12 en 14 jaar ervaring heeft met tongzoenen. Eén op de drie jongeren doet op deze leeftijd aan solo-seks. Bij soloseks zijn de verschillen tussen jongens en meisjes trouwens groot. Van alle jongeren tussen de 12 en 15 jaar heeft 42 procent van de jongens en twintig procent van de meisjes wel eens gemasturbeerd. Bij de 15 tot 18-jarigen is dit respectievelijk 85 en 61 procent. Zeven procent heeft wel eens geslachtsgemeenschap gehad. Kijken we naar de jongeren tussen de 18 en 20 jaar, dan heeft tachtig procent ervaring met soloseks en driekwart wel eens geslachtsgemeenschap gehad.

Mijn kind wil er helemaal niet over praten!

Jongeren hebben meestal weinig zin om met hun ouders over seks te praten. In deze folder vindt u tips om dit op een slimme manier wel te doen. Als ouders bent u namelijk belangrijk in de seksuele opvoeding. Door erover te praten, leert u uw kind om gezonde en verantwoorde keuzes te maken. U kunt bovendien uw eigen accen-



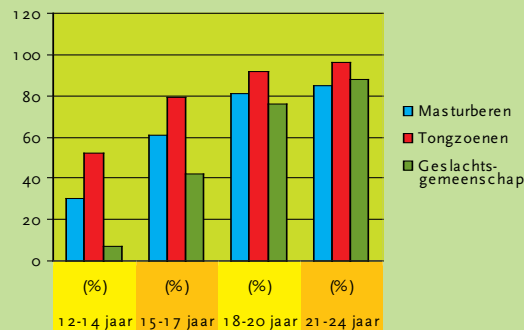
ten leggen. Bijvoorbeeld als het gaat om aandacht voor intimiteit, wensen en grenzen, homoseksualiteit, porno en cyberseks.

Waar moet ik het over hebben?

Veilige, gewenste en leuke seks: dat is wat we allemaal willen. En dat is dus ook wat ouders hun kind toewensen. In deze folder besteden we aandacht aan de leuke en de minder leuke kanten van seksualiteit en relaties. Allemaal belangrijke zaken om met uw puber te bespreken.

In welke fase zit uw puber?

Er zit een opbouw in de seksuele ervaring van jongeren. In deze grafiek ziet u hoeveel ervaring jongeren hebben met tongzoenen, soloseks en geslachtsgemeenschap. Hoe ouder, hoe meer ervaring.



*Seks onder je 25e, Rutgers Nisso Groep/
Soa Aids Nederland, 2005*

Tien tips om met een puber te praten

De meeste pubers willen best praten over seks, maar niet met hun ouders. Hoe helpt u uw kind bij het maken van de juiste keuzes?

1. Weet wat er speelt

Kijk op internet en in folders en boeken. In het algemeen: tussen de 12 en 15 jaar verandert het lichaam enorm. In deze periode neemt de onzekerheid over het eigen lichaam toe. En tegelijk ook de seksuele interesse. Vanaf 16 jaar zijn jongeren bijna volwassen. Ze hebben ervaring met verliefdheid en vaak ook met vrijen. Ze hebben ook wel eens gepraat met een partner over seks en over wat ze wel en niet willen.

2. Stel open en uitnodigende vragen

Door een open vraag wordt uw zoon of dochter uitgenodigd om meer te zeggen dan alleen ja of nee. Zo krijgt u een beeld van de kennis en ideeën die uw kind al heeft. Daar kunt u vervolgens op aansluiten met wat u zelf weet en vindt.

3. Praat zelf over seks

Als u zelf praat over seksualiteit, creëert u een sfeer om over gevoelige onderwerpen te praten. Dit vergroot de kans dat uw kind met een vraag of probleem bij u komt. Praat u er niet over, dan geeft u onbewust de boodschap af dat seksualiteit een taboeonderwerp is. Heeft uw kind een probleem, dan is de kans groot dat hij/zij dit voor zichzelf houdt. Dus: geef antwoord op vragen over seks. En weet u het antwoord niet, zeg dan dat u het na gaat vragen of opzoeken. Dat kunt u natuurlijk ook samen doen.



4. Gebruik een aanleiding

Het praat een stuk makkelijk over bijvoorbeeld soa (seksueel overdraagbare aandoeningen) als daar net iets over op televisie is of in de krant staat. Of als u daar net iets over gehoord hebt. Wees alert op zulke 'bruggetjes'.

5. Kies een goed moment

Praat over seksualiteit als u samen met iets bezig bent. Bijvoorbeeld tijdens de afwas, het tafeldekken of autorijden. Ga er niet speciaal voor zitten, dat levert alleen maar een ongemakkelijk gevoel op.

6. Laat zien waar u het over hebt

Gebruik boeken, brochures, afbeeldingen of voorbeeldproducten (condoom, pilstrip).

7. Oordeel niet te snel

Laat bijvoorbeeld merken dat het niet uitmaakt op wie uw puber verliefd wordt: jongens of meisjes. Maar vertel dat het wel belangrijk is om altijd veilig te vrijen. Leer uw puber om zelf verantwoorde keuzen te maken. Sta stil bij wat jongens en meiden kunnen doen om zichzelf (en elkaar) te beschermen. Dat zijn vaardigheden waar jongeren hun hele leven plezier van hebben.

8. Blijf op de hoogte van internetgebruik

Internet en televisie zijn voor jongeren belangrijke informatie- en communicatiebronnen. Kijk eens mee met hun programma's, bezoek websites voor jongeren. Verdiep u in hun belevingswereld.

9. Laat merken dat uw kind altijd bij u terecht kan

Er zijn kinderen die – uit angst voor negatieve reacties - hun problemen voor zich houden. Bijvoorbeeld hun homoseksuele gevoelens, een vermoeden van zwangerschap, seksueel misbruik, lastige jongens. Laat merken dat uw kind er niet alleen voor staat. Leg folders neer, geef tips over leuke websites.

10. Toon interesse en respect

Zorg dat de relatie met uw kind goed blijft. Blijf geïnteresseerd, ook ten aanzien van andere onderwerpen. Respecteer de privacy van uw kind.

Seks is meer...

Het is belangrijk om met uw puber te praten over seksualiteit en relaties in brede zin. Misschien is uw puber nog maar net bezig met verliefdheid en nog niet met seks. Dit kan echter van het ene op het andere moment veranderen. Spreek daarom - naast de leuke kanten van seks - óók over bescherming tegen zwangerschap, soa, HPV en ongewenste contacten.



Pil of hormoonstaafje?

Bescherming tegen zwangerschap

Er zijn allerlei betrouwbare anticonceptiemiddelen om een zwangerschap te voorkomen.

* Pil, pleister of ring



'De pil' is er in verschillende vormen. Als pil om dagelijks in te nemen, als ring in de vagina (de ring blijft drie weken zitten) en als pleister (elke week een nieuwe pleister).

* Prik of staafje



De prikpil is een injectie die eens per 10 tot 12 weken nodig is. Het hormoonstaafje wordt onderhuids in de bovenarm gebracht en beschermt twee jaar tegen zwangerschap.

* Spiraaltje



Een spiraaltje wordt in de baarmoeder geplaatst. Er zijn spiraaltjes met en zonder hormonen. Voor jonge meisjes is het spiraaltje minder geschikt omdat het inbrengen pijnlijk kan zijn.

* Condooms



Er zijn mannencondooms en vrouwencondooms. Voordeel van condooms is dat ze meteen ook beschermen tegen soa (geslachtsziekten). Ze zijn echter minder betrouwbaar als het om het voorkomen van een zwangerschap gaat. Glijmiddel op waterbasis zorgt ervoor dat condooms minder snel scheuren. Voorwaarde voor het gebruik van een vrouwencondoom is dat het meisje haar lichaam goed kent.

* Morning-afterpil of noodpil



De noodpil of morning-afterpil voorkomt dat een meisje zwanger wordt nadat ze seks heeft gehad zonder anticonceptie. Als zij binnen drie dagen de noodpil slikt, is de kans klein dat ze zwanger wordt.

* Waar kopen?

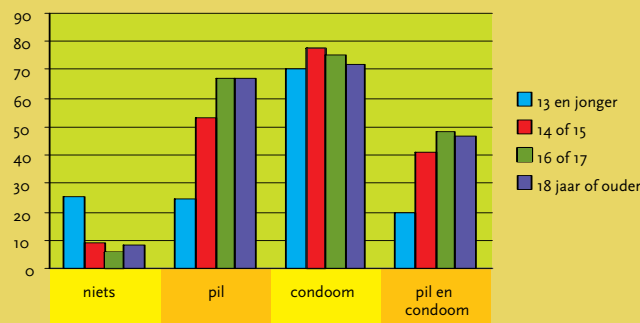
Condooms en de morning-afterpil zijn zonder recept te koop bij apotheken en drogistrijen. De andere voorbehoedmiddelen kunnen via de huisarts of het eerstelijnscentrum voor seksuele gezondheid worden gehaald.

CHECK: WEET UW PUBER DIT AL?

- Een meisje kan óók zwanger worden als er geen echte geslachtsgemeenschap plaatsvond maar als er wel een beetje sperma bij de vagina is gekomen.
- Een meisje kan zwanger worden als ze nog nooit ongesteld is geweest maar wel al een 'eisprong' heeft gehad.
- Een morning-afterpil heeft weinig bijwerkingen (en kun je gewoon bij de drogist of apotheek kopen).

Eerste keer meteen veilig?

Jongeren vanaf 14 jaar beschermen zich redelijk goed. Vier van de tien gebruiken zowel pil als condoom (Double Dutch). Vijf van de tien gebruiken óf de pil (of een ander anticonceptiemiddel) óf een condoom. Eén op tien beschermt zich niet. Jongeren van 13 jaar en jonger beschermen zich minder goed.



Seks onder je 25e, Rutgers Nisso Groep/
Soa Aids Nederland, 2005



Goedgekeurd condoom

Bescherming tegen soa

Het condoom is het enige voorbehoedmiddel dat voorkomt dat uw puber een soa oploopt tijdens het vrijen. Soa staat voor seksueel overdraagbare aandoeningen oftewel geslachtsziekten.

Droog oefenen

Bij condooms zit een duidelijke gebruiksaanwijzing. Het is handig als jongeren voor het eerste gebruik zelf oefenen met het afrollen en omdoen van een condoom.

Altijd een condoom gebruiken

Vertel dat het belangrijk is om altijd een condoom te gebruiken. Dit voorkomt dat uw kind een soa oploopt. Er zijn verschillende soa, bijvoorbeeld chlamydia. Chlamydia is een soa die je niet snel opmerkt maar wel grote gevolgen kan hebben. Als chlamydia niet wordt behandeld, kan dit leiden tot verminderde vruchtbaarheid.

Beste methode: Double Dutch

De beste bescherming tegen zwangerschap én soa is een condoom plus de pil (of iets vergelijkbaars). Dit wordt ook wel Double Dutch genoemd. Veel jongeren hebben de neiging om alleen de pil te gebruiken als ze een vaste relatie hebben. Maar let op: dit kan pas als ze allebei getest zijn op soa en geen andere relaties ernaast hebben.

Wanneer vrijen zonder condoom?

- Als beide partners zijn getest op soa.
- Als ze elkaars eerste en enige partner zijn.

Praten over veilig vrijen

Stel dat het vriend(innet)je van uw kind geen condoom wil gebruiken? Bespreek met uw zoon of dochter hoe hierop te reageren. Benadruk dat veilig vrijen belangrijk



is. Niet alleen bij vaginale seks, maar ook bij anale en orale seks.

CHECK: WEET UW PUBER DIT AL?

- Koop geen condooms waarvan de datum is verstreken.
- Let op dat een condoom een Europees keurmerk hebben: dat betekent dat ze veilig zijn.

Baarmoederhalskanker voorkomen

Bescherming tegen HPV

Via seksueel contact kan HPV worden overgedragen. Dit is een besmettelijk virus dat onder andere baarmoederhalskanker en genitale wratten kan veroorzaken. Jonge meisjes en jongens kunnen zich laten inenten.

Wat is HPV?

HPV staat voor het 'humaan papillomavirus'. Dit virus kan baarmoederhalskanker of andere genitale aandoeningen veroorzaken, zoals kanker in de schaamlippen, vagina en genitale wratten.

Meer dan tachtig procent van alle seksueel actieve mensen komen in hun leven in contact met het virus. De meeste vrouwen worden voor hun 25e jaar geïnfecteerd. Eenmaal geïnfecteerd doet het lichaam er alles aan om het virus te bestrijden. In tachtig procent van de gevallen lukt dat. Lukt het niet, dan kan er onder andere baarmoederhalskanker ontstaan. Dit gebeurt meestal pas na het 35e jaar.

Hoe besmetting voorkomen?

- Door altijd een condoom te gebruiken is de kans veel kleiner om besmet te raken met het virus.
- Voorkom wisselende contacten.
- Sinds kort is ook inenting mogelijk: meisjes en jongens van 9 tot 15 jaar en jonge vrouwen van 16 tot 26 jaar kunnen een vaccin halen bij de huisarts tegen de meest gevaarlijke typen van het virus. Dit verkleint het risico aanzienlijk. Het vaccin moet drie keer gegeven worden. De kosten worden momenteel niet vergoed, soms wel via een aanvullende verzekering. Vraag de huisarts om meer informatie.

CHECK: WEET UW PUBER DIT AL?

- Inenting tegen HPV is het meest effectief als je nog niet geïnfecteerd bent met het virus. Zeventig procent van de jongens en meisjes tussen de 12 - 26 jaar is nog niet geïnfecteerd. Omdat het virus overgedragen wordt via seksueel contact, neemt het risico op infectie toe naarmate je meer seksuele contacten gehad hebt. Daarom is het aan te raden om je te laten inenten vóór het eerste seksuele contact.
- Vanaf 30 jaar kunnen vrouwen meedoen aan het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker. Ze krijgen een uitnodiging om een uitstrijkje te laten maken bij de huisarts



En als ik niet wil?

Bescherming tegen ongewenste intimiteiten

U gunt uw kind seksuele contacten die prettig en gewenst zijn. Dit gaat niet altijd vanzelf goed. Hoe omgaan met MSN, hyves, loverboys en alcohol?

Wat zou jij doen?

Praat met uw kind over gewenste en niet gewenste seksuele contacten. Vertel dat uit het laatste jongerenonderzoek blijkt dat veel jongeren verder gaan dan ze hadden gewild. Ook vinden jongeren soms achteraf dat ze te jong met seks zijn begonnen, anderen hebben spijt dat ze seks hebben gehad met iemand waar ze niet echt verliefd op waren.

Ja-gevoel of nee-gevoel?

Leer uw kind het verschil tussen een ja-gevoel en een nee-gevoel. Een ja-gevoel geeft aan dat je iets wilt, een nee-gevoel dat je iets (nog) niet wilt. Bespreek hoe ze dit zelf duidelijk kunnen maken. Vertel dat het ook belangrijk is om dergelijke ja- en nee-signalen te herkennen bij de ander.

Invloed van drank en drugs

Drank en drugs zorgen ervoor dat je jezelf minder onder controle hebt. Hierdoor durven jongeren soms net iets meer dan anders. Anderzijds doen ze vaak ook net iets meer dan ze hadden gewild.

Afspraken over MSN/hyves/chatten

Bespreek met uw kind hoe om te gaan met MSN, chatten en profielsites zoals hyves. Maak concrete afspraken:

- Geef geen naam en adres door. Gebruik liever een 'nickname'.
- Reageer niet op vragen van vreemden. Personen kunnen zich anders voordoen dan ze in werkelijkheid zijn.
- Laat geen vreemden toe in je adressenbestand.

- Zorg dat anderen het weten als je een date hebt met iemand (of neem iemand mee).
- Spreek af op een neutrale plek.
- Block mensen die vervelende (seksuele) dingen aan je vragen.
- Denk goed na of je een foto op je profiel-site zet (stel de vraag of je het oké zou vinden als die foto op de voorkant van de Telegraaf zou staan).
- Bedenk goed wat je wel en niet laat zien via de webcam. De ontvanger kan opnames vastleggen en doorsturen.
- Stel geen heel persoonlijke vragen aan de ander. Dwing een ander niet om dingen te doen die zij of hij niet wil.
- Maak geen opnames van anderen zonder dit te vragen. Laat anderen niets zien waar zij niet om gevraagd hebben.

Mobieltjes

Veel mobiele telefoons zijn geschikt om geluidsopnames, foto's en filmpjes mee te maken. Daarmee kunnen beelden worden rondgestuurd die voor de betreffende personen misschien niet leuk zijn. Vertel uw zoon of dochter om hier goed op te letten.

Pas op loverboys

Vooraf meiden (maar ook jongens) kunnen verleid worden door jonge mannen met mooie praatjes, cadeaus en drankjes. Waarschuw uw kind voor loverboys. Ze zijn in heel Nederland actief, in steden maar ook in dorpen. Loverboys gaan doortrapt te werk. Via slimme tactieken van verleiden, isoleren, chanteren en dwang worden meisjes in een val gelokt. Ze worden gedwongen seks te hebben met anderen. Zo komen jongeren in een relatie terecht waarin ze niet meer vrij zijn. In het ergste geval belanden ze op jonge leeftijd in de prostitutie.