

Naslagwerk webinar Pubers, relatie en liefde – hoe blijf je in contact?

Hieronder vind je een overzicht van informatie en tips die worden behandeld in het webinar ‘Pubers, relaties en liefde – hoe blijf je in contact’ van 22 januari 2026. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je lokale GGD consultatiebureau in [Hart voor Brabant](#), [West-Brabant](#) of [Brabant-Zuidoost](#).

Inhoud

Spreker Webinar	2
Seksuele opvoeding en ontwikkeling	2
12-18 jaar (Rutgers)	2
Voorwaarden gezonde relationele en seksuele ontwikkeling (Laan & van Lunsen, 2017)	3
Manosphere	4
Tips om in gesprek te gaan	4
Tips voor boeken	5
Tips voor websites	5

Spreker Webinar

Anna Marah Jansen (MSc.)

Specialist seksuele ontwikkeling

Seksuele opvoeding en ontwikkeling

0-12 jaar: basis

Kinderen vertonen gedrag en stellen vragen die 'haakjes' bieden om het onderwerp vanzelfsprekend te verweven in de dagelijkse opvoeding. Probeer open en eerlijk antwoord te geven, zodat relaties en seksualiteit op een passende en natuurlijke manier bespreekbaar worden.

12-15 jaar: ontdekken

Leeftijdsgenoten worden belangrijker, maar kinderen en jongeren stellen hun vragen het liefst aan ouders/primaire opvoeders. Internet (incl. porno) en sociale media spelen een grotere rol.

15-18 jaar: experimenteren

Jongeren beginnen tegenwoordig vaak later aan seksuele ervaringen, zoals tongzoenen en andere vormen van intiem contact. In deze leeftijdsfase zijn thema's zoals wensen en grenzen, wederzijdse toestemming (consent) en online gedrag, zoals sexting, extra belangrijk. De basis blijft dat jongeren leren dat ze er mogen zijn en dat hun gevoelens en keuzes ertoe doen.

12-18 jaar (Rutgers)

12-15 jaar: puberteit

Zelfstandig willen zijn

Jongeren in de puberteit willen meer hun eigen gang gaan. Ze denken dat ze het zelf wel kunnen en luisteren daarom minder vaak naar wat hun ouders zeggen. Je hebt daardoor misschien vaker ruzie met je kind. Maar vergeet niet: je blijft wel heel belangrijk voor je kind. Laat je kind weten dat het met vragen of problemen altijd bij jou terecht kan.

Vrienden nog belangrijker

Vrienden hebben en erbij horen wordt steeds belangrijker. Tegelijkertijd zijn jongeren erg gevoelig voor afwijzing en kritiek. Dat maakt hen kwetsbaar voor druk vanuit de vriendengroep. Als ouder kun je hierover in gesprek gaan en bespreken hoe zij hun eigen wensen en grenzen kunnen aangeven.

Social media

Jongeren zijn heel veel online. Via social media zoeken ze contact met anderen en flirten ze ook. Ze zoeken online ook informatie op over seks. Door met je kind in gesprek te gaan over wat ze online

tegenkomen, toon je interesse in waar je kind mee bezig is, kun je bijsturen indien dit nodig is en ze wijzen op betrouwbare informatie als ze ergens vragen over hebben.

Seksuele ontwikkeling

Op deze leeftijd (tong)zoenen sommige jongeren voor het eerst. Veel jongeren worden ook verliefd of voelen zich seksueel aangetrokken tot iemand. Dat kan iemand van het andere geslacht zijn, maar ook iemand van hetzelfde geslacht. Dat laatste kan verwarrend zijn en hen onzeker maken. Als ouder kun je je kind laten weten dat je er onvoorwaardelijk voor je kind bent.

12-15 jaar: puberteit

Oefenen met relaties

Veel jongeren gaan voor het eerst relaties aan. Ze flirten, hebben verkering, maken het uit en leren omgaan met liefdesverdriet. Sommige jongeren hebben hier nog geen behoefte aan, wachten nog even of het komt er bij hen gewoonweg niet van. Als ouder kun je met je kind praten over wat een verkering of relatie prettig maakt.

Wensen en grenzen

Jongeren van deze leeftijd zijn nog niet altijd goed in het aangeven van hun wensen en grenzen bij het flirten en versieren. Dit kan leiden tot misverstanden en ongewenste seksuele ervaringen. Als ouder kun je met je kind praten over op welke manieren je wensen en grenzen aan kunt geven en hoe je die bij anderen herkent.

Seksuele ervaringen

Jongeren doen meer seksuele ervaringen op, met masturberen, voelen en strelen, vingeren en aftrekken. Sommigen wat eerder, anderen wat later. De helft van de jongeren is 18 jaar als ze voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben. Als ouder wil je dat jouw kind bewuste en gezonde keuzes hierin maakt. Je kunt hier zelf informatie over geven of je kind wijzen waar het betrouwbare informatie kan vinden.

Lesbisch, homo, bi

Jongeren die beseffen dat ze homo, bi of lesbisch zijn, gaan zichzelf steeds vaker zo noemen. Het kan nog een tijd duren voordat ze dit ook aan de buitenwereld vertellen andere jongeren houden dit liever voor zichzelf of weten nog niet zo goed wie ze zijn of willen zijn. Omdat deze vragen spannend zijn, is het belangrijk dat jongeren steun krijgen van hun ouders en vrienden.

Voorwaarden gezonde relationele en seksuele ontwikkeling (Laan & van Lunsen, 2017)

Intacte seksuele anatomie

Bij het lijf passende genderidentiteit

Veilige gehechtheid, bijdragend aan een fijne relatie met het eigen lichaam en het vermogen om lust en intimiteit bij elkaar te kunnen brengen in seksueel contact

Positief voorbeeldgedrag relaties (van bijv. ouders/verzorgers)

Mogelijkheid tot seksueel oefengedrag in verschillende leeftijdsfasen

Positieve boodschappen over seksualiteit in de opvoeding, op school en in de media

Ontwikkeld empathisch vermogen

Manosphere

Wat is manosphere?

Manosphere is een verzamelnaam voor online groeperingen en gemeenschappen van mannen op het internet. Zij vinden dat mannen hun dominante positie in de samenleving zijn kwijtgeraakt door feminisme en vrouwenemancipatie. (Bron: Movisie)

Tips om in gesprek te gaan

Doe 'iets' tijdens het praten en vermijd 'het gesprek'.

Ga actief gesprekken aan door naar aanleiding van bijvoorbeeld gebeurtenissen of tv te vragen naar mening en ideeën van je puber.

Wees eerlijk en expliciet. Noem beestje bij de naam en erken eventueel eigen ongemak.

Neem vragen en zorgen serieus ook wat voor jou onbelangrijk lijkt, kan in een puberhoofd groot zijn. Je hoeft niet alles te weten.

Spreek met je puber over wensen én grenzen.

Luister oordeelloos, parkeer eigen opvatting en sta open. Pubers voelen feilloos aan of het oprecht is.

Bewustzijn impliciete boodschap. Wat je tussen de regels door laat blijken, heeft impact.

Sluit aan bij de leefwereld van je puber en wees nieuwsgierig.

Wees zelf het voorbeeld. Kinderen/jongeren bootsen na wat ze zien. Zij doen niet wat we zeggen, maar wat wij doen.

Als ouder kun je je kind op deze leeftijd:

Helpen bij het vormen van een positief zelfbeeld.

Verdere informatie geven over veranderingen in de puberteit.

Antwoord geven op vragen, zelf vragen stellen en interesse blijven tonen.

Kennis en vaardigheden geven om veilig online te zijn.

Kennis en vaardigheden meegeven om gezonde relaties aan te gaan.

Leren dat ze hun eigen wensen en grenzen mogen aangeven en deze van ander moeten respecteren.

Steeds opnieuw laten weten dat ze altijd bij je terecht kunnen met vragen of problemen.

Toelichting geven op hoe er tegen seksualiteit wordt aangekeken in jouw religie of achtergrond.

(Bron Rutgers)

Tips voor boeken

- Sekspeditie voor ontdekking van seks, lichamen (zelf) liefde, communiceren en plezier. Geschreven door Eva Bus & Deva Duveen samen met Sanderijn van der Doef.
- Ik & seks. Geschreven door Belle Barbé.
- Power girls. Geschreven door Sanderijn van der Doef.
- Generatie zelfvertrouwen. Geschreven door Eveline Crone en Renske van der Cruisen.
- Damn, honey. Geschreven door Marie Lotte Hagen en Nydia van Voorthuizen.
- Het puberende brein. Geschreven door Eveline Crone.
- Faq gender. Geschreven door Mandy Woelkens & Thorn Roos de Vries.
- Gratis folders met ontwikkeling per leeftijdsfase en praktische tips. [Relationele en seksuele ontwikkeling 0 tot 18 jaar — Aanbod Rutgers](#)

Tips voor websites

- [Seks onder je 25e \(2023\) – Rutgers](#)
- [Seksueleopvoeding.info - voor ouders en opvoeders](#)
- [Vlaggensysteem | Movisie](#)
- [Home - Gendi](#)
- [Home | Sense.info](#)
- [Rutgers – Seksuele gezondheid en rechten voor iedereen](#)
- [Home - Centrum Seksueel Geweld](#)