



Praten over anticonceptie met je kind: Hoe, wanneer, waarom?

‘Voor het eerst in z’n leven heeft mijn zoon een lief. Moet ik nu condooms kopen voor hem en op zijn nachtkastje leggen?’ en ‘Toen mijn dochter kwam vragen om de anticonceptiepil, viel ik uit de lucht. Wat moet ik doen?’

Dit zijn herkenbare situaties voor veel ouders van tieners. Leg je een pakje condooms in het nachtkastje van je tiener? Stel je zelf voor om een afspraak te maken bij de huisarts of gynaecoloog voor de pil? Moet je met je tieners over seks praten? En wanneer begin je daar dan over? Hoe reageer je als je kind zelf om anticonceptie komt vragen? Over deze vragen buigen we ons in dit themadossier.

Seks & anticonceptie bij ‘de jeugd van tegenwoordig’

Er wordt vaak gezegd dat jongeren steeds meer met seks bezig zijn en er steeds vroeger aan beginnen. Dit klopt echter niet. De laatste 20 jaar veranderde er op dit vlak niet veel meer. Uit het Vlaamse Sexpert-onderzoek blijkt dat de eerste keer seks (coïtus) gemiddeld op 15,5 jaar plaatsvindt en dat drie vierde van de achttienjarigen seksuele contacten heeft gehad.

Uit onderzoek blijkt ook dat, eenmaal jongeren een lief hebben, ze er niet meteen mee naar bed gaan. Ze doorlopen eerst een aantal stappen (bv. kussen, tongzoenen, strelen boven en onder de kleren, ...) voor ze tot seks overgaan. Het traject tussen de eerste tongzoenen en de eerste keer duurt gemiddeld 2,7 jaar. Het is dus ook niet zo dat jongeren die om anticonceptie komen vragen, meteen seks willen.

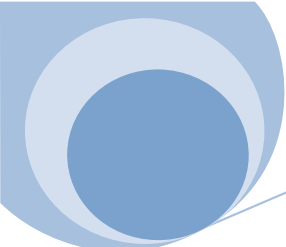
Sensoa deed een literatuuronderzoek naar het anticonceptiegebruik van Vlaamse jongeren. Hieruit blijkt dat het condoomgebruik door Vlaamse jongeren onvoldoende is. Een onderzoek in de provincie Antwerpen ging na of jongeren tussen 15 en 30 jaar al dan niet consistent zijn in hun condoomgebruik. Van diegenen die seksuele contacten hebben, verklaart 58% altijd veilig te vrijen, 26% soms en 16% nooit. Het condoomgebruik daalt met de leeftijd en in het algemeen gebruikte 51,5% van de jongeren een condoom bij de laatste keer seks. Bij de eerste keer is dat nog 73,1%.

Jongeren die zeggen een condoom te gebruiken, doen dit vooral ter preventie van zwangerschap. Als ze weten dat er een ander voorbehoedsmiddel (bv. de pil) gebruikt wordt, wordt het condoom al gauw weggelaten. Het condoom wordt ook gezien als een voorbehoedsmiddel voor personen die veel losse relaties hebben. De pil, daarentegen, wordt ervaren als een middel voor lange relaties. Andere voordelen van de pil worden ook genoemd door jongeren: Een regelmatigere cyclus en minder acné.

Hoe begin ik zelf over anticonceptie als mijn kind hier niks over zegt?

Jeugd en Seksualiteit vzw vindt het belangrijk dat ouders met hun kinderen over veilig vrijen kunnen praten. *‘Maar hoe begin ik hier dan aan?’*, is dan een vraag die bij veel ouders naar boven komt. En, als het je al een beetje gerust kan stellen: De meeste ouders zijn zenuwachtig om met hun kind over dit thema te praten. Daarom kan je hier tips terugvinden om met je kind te praten over anticonceptie en veilig vrijen.





Jeugd en Seksualiteit vzw raadt aan om thuis een sfeer te creëren waarin je open over relaties en seksualiteit kan praten. Seksuele voorlichting is dan ook eerder een continu proces dan een eenmalig gesprek. Het praten over anticonceptie is hier ook een deel van. Je kan als ouder best actief monitoren, want het toezicht dat ouders houden op het gedrag van hun kind is een belangrijke factor in het voorkomen van seksueel risicogedrag bij jongeren. Als je kind het gevoel heeft dat er een open communicatie is en dat er een open sfeer is over het thema, hebben ze vaak minder nood om er uitgebreid over te praten; ze weten immers dat ze met vragen of problemen bij jou terecht kunnen. Als je als ouder al vaker met je zoon of dochter over seksuele thema's gepraat hebt, zal het waarschijnlijk gemakkelijker zijn om ook dit thema te bespreken. Je hoeft hiervoor niet te wachten tot je kind zelf een vraag stelt. Andere gebeurtenissen (zoals een verliefdheids-scène in een film) kunnen de aanleiding geven tot een gesprek. Hierover praten gaat tevens gemakkelijker als jullie samen iets anders aan het doen zijn (zoals in de auto onderweg naar ergens). Jongeren verwachten meestal niet dat ze uitgebreide informatie krijgen van hun ouder(s), maar wel dat ze met vragen en problemen bij hen terecht kunnen. Gesprekken over anticonceptie zijn trouwens niet het alleenrecht van een ouder van het ene of het andere geslacht. Je kan, onafhankelijk van je eigen geslacht, met zowel zoon als dochter over dit thema een gesprek aangaan.

Het kan zijn dat je weet of vermoedt dat je kind (bijna) seksueel actief is, maar je kind hier niks over zegt tegen jou. Toch wil je graag dat je kind anticonceptie gebruikt, dus hoe moet je dit dan aanpakken? Wel, je kan hierover een gesprek beginnen met je kind of je kan condooms kopen en deze in de badkamer of in de slaapkamer van je kind leggen. Het is dan natuurlijk niet de bedoeling dat je gaat bijhouden hoeveel condooms er verdwenen zijn, want dan gaat je kind hier waarschijnlijk geen gebruik van maken. Je kan ook aan je dochter voorstellen om eens samen naar de dokter te gaan voor een voorbehoedsmiddel.

Erover praten = 'het doen'?

Vaak denken ouders dat, als ze met hun kind praten over seks, hun kind sneller seksuele contacten zal hebben en experimenteergedrag zal vertonen. Het omgekeerde is echter waar. Uit onderzoek blijkt dat jongeren die goed voorgelicht zijn door volwassenen een meer positieve en gezondere houding hebben tegenover seksualiteit, langer wachten en veiliger vrijen dan jongeren die dat niet zijn. Als jongeren er zelf niet over praten, wilt dit trouwens ook niet automatisch zeggen dat ze er niet mee bezig zijn. Sommige jongeren praten hier nu eenmaal niet (graag) over.

Het niet bij de hand hebben van condooms op het moment van geslachtsgemeenschap is een belangrijke oorzaak van onveilig vrijen door jongeren. Het is daarom belangrijk dat je hierover praat met je zoon of dochter, zodat hij/zij voorbereid is op de eerste keer.

Tips: Hoe begin ik eraan?

1. Spreek open en beantwoord vragen

Je kan een open gesprek creëren door zelf een verhaal te vertellen of eigen ervaringen, over hoe het bij jou thuis was, te delen. Op deze manier weet je kind dat ook jij misschien beschaamd of verward bent geweest op zijn/haar leeftijd. Probeer eerlijk en juist te antwoorden als je kind bijkomende vragen stelt. Als jij zelf vragen stelt, stel dan zoveel mogelijk vragen die je niet enkel met ja of nee kan beantwoorden. Op deze manier loopt het gesprek niet snel ten einde en is er duidelijk 'tweerichtingsverkeer'.





2. Neem initiatief

Veel ouders voelen zich niet op hun gemak om met hun kind over anticonceptie te praten. Dit wordt nog extra moeilijk als je zoon/dochter zelf ook geen belangstelling voor het onderwerp lijkt te hebben of signalen geeft dat hij/zij er niet over wilt praten met jou. Hou er dan ook rekening mee dat jij in de eerste gesprekken waarschijnlijk vooral aan het woord zal zijn.

Je kan ook, in plaats van er zomaar een gesprek over te starten, een andere aanleiding gebruiken of via een omweg laten weten dat je bereid bent om hierover te praten.

Voorbeelden:

- Als je kind bij biologie of in een projectweek rond relaties en seksualiteit op school lessen of informatie heeft gekregen over anticonceptie, kan je vragen wat hij/zij ervan vond. Je kan ook aangeven dat je kind met vragen bij jou terecht kan.
- Je kan vragen of het vriendinnetje van je dochter, die net haar eerste vriendje heeft, de pil gebruikt. Op die manier kom je te weten of je dochter al dan niet bezig is met anticonceptie en er eventueel over wilt praten. Je laat meteen ook voelen dat je er voor hen bent en ze met vragen bij jou terecht kunnen.
- Je kind gaat voor het eerst alleen met vriend(inn)en op reis. Als je samen met hem/haar aan het overlopen bent wat er in de koffer moet, kan je vragen of hij/zij ook condooms wilt meenemen.

Als je het te moeilijk vindt om zelf een gesprek te starten, zijn er nog andere opties.

Voorbeelden:

- Je bestelt een brochure of een boekje over voorbehoedsmiddelen en legt deze op het nachtkastje van je kind, eventueel met een post-it bij dat je kind met vragen naar jou kan komen. Hij/zij zal het zeker lezen en misschien ook met vragen naar jou komen.
- Je legt een pakje condooms op het nachtkastje van je kind, zodat hij/zij weet dat jij veilig vrijen ook belangrijk vindt.

3. Kies de juiste tijd en plaats

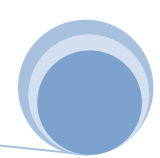
Je kan best niet beginnen over anticonceptie in de supermarkt of omgeven door veel personen (bv. op een familiefeest). Kies een plaats waar je rustig met je kind kan praten, zonder gestoord te worden. Als je het thema niet extra 'beladen' wilt maken, kan je erover praten terwijl jij en je kind iets anders aan het doen zijn. Enkele voorbeelden hiervan zijn: Terwijl jullie samen de afwas aan het doen zijn of terwijl jullie samen in de auto naar ergens onderweg zijn. Probeer ook een goede sfeer te creëren tussen jou en je kind, waarin je open en met wederzijds vertrouwen over dit thema kan praten.

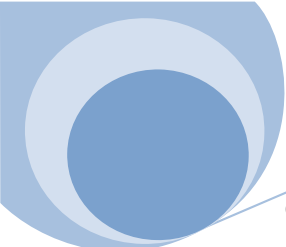
4. Probeer je in te leven

De kans is groot dat je kind zich ook onwennig voelt om over dit onderwerp te praten met jou. In dit geval is de kans groot dat je het onderwerp zelf ter sprake zult moeten brengen. Dwing je kind echter niet om er over te spreken, toon respect voor de mening en gevoelens van hem/haar. Inhoudelijk kan je nadenken over wat je zoon of dochter zal willen weten en welke informatie hij/zij zeker nodig heeft.

5. Neem je kind serieus

Probeer geen flauwe mopjes te maken over anticonceptie, maar er serieus over te praten. Het is niet gemakkelijk om er als tiener over te praten met je ouder(s), dus kan je er best voor zorgen dat je kind je serieus neemt én jij hem/haar ook serieus neemt. Als je kind met vragen naar jou toekomt, lach deze dan niet weg, maar geef er een eerlijk en juist antwoord





op. Op deze manier krijgt je kind het gevoel dat hij/zij met al zijn/haar vragen bij jou terecht kan én er bovendien een antwoord op krijgt. Antwoord op vragen met duidelijke woorden en gebruik enkel woorden waar je je goed bij voelt. Als je zelf ook vragen stelt, geef je een duidelijke blijk van interesse naar je kind toe. Respecteer het als je kind liever niet wilt antwoorden.

6. Seks = leuk!

Als je met je kind over seksualiteit en anticonceptie praat, benadruk dan niet enkel de risico's van seks (on geplande zwangerschap, soa's). Het is zeker zo belangrijk om ook aandacht te geven aan de leuke, spannende kanten van verliefdheid en seksualiteit.

Wat als mijn kind zelf anticonceptie vraagt?

Sommige jongeren zullen zelf het thema aansnijden bij hun ouder(s). Dit wilt niet automatisch zeggen dat ze klaar zijn voor seks. Sommige jongeren willen de reactie van hun ouders testen, of meisjes willen de pil nemen om minder last te hebben van hun menstruatie. Als je kind toch klaar is voor seks en daarom anticonceptie komt vragen aan jou, beschouw dit dan als iets positiefs. Je kind durft het aan jou te zeggen en dit toont aan dat hij/zij verantwoordelijk genoeg is om te beseffen dat seks bepaalde risico's inhoudt en hiervoor zijn/haar verantwoordelijkheid wilt opnemen. Op die manier kan je als ouder je zoon of dochter helpen om bewuste keuzes te maken omtrent veilig vrijen.

Uit onderzoek blijkt dat meisjes er gemakkelijker over praten met hun ouders dan jongens. Toch is het belangrijk om hier niet alleen met je dochter, maar ook met je zoon over te praten. Ook hij kan een soa krijgen, een soa doorgeven of zijn lief zwanger maken.

Tips: Hoe reageer ik als mijn kind om anticonceptie vraagt?

1. Probeer je in te leven

Het is niet gemakkelijk om als tiener anticonceptie te vragen aan je ouder(s). Probeer je in de situatie van je kind in te leven en toon respect dat hij/zij met deze vraag naar jou toe komt. Minderjarigen zijn trouwens niet verplicht om dit aan hun ouders te vragen of met hen te bespreken, dus wees blij dat je kind je in vertrouwen neemt.

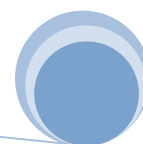
2. Eerlijke antwoorden, juiste info

Als je kind nog jong is en vragen stelt over de voortplanting, probeer dan altijd eerlijk en juist te antwoorden. Sommige kinderen vragen op jonge leeftijd of 'hun ouders nog kindjes gaan krijgen'. Je kan dan uitleg geven over anticonceptie.

Als kinderen ouder worden, gaan hun vragen verschuiven van 'hoe zit het bij mijn ouder(s)?' naar 'hoe zit het bij mij?'. Als je kind praktische vragen heeft en je weet het antwoord niet, dan kan je samen met hem/haar op zoek gaan naar het antwoord in brochures, op internet,... Ook kan je beloven dat je het zal opzoeken (doe dit dan ook).

3. Respecteer de privacy van je kind

Als je kind om anticonceptie komt vragen, probeer dan niet kost wat kost te achterhalen of je kind nu of later seks wilt hebben en met wie hij/zij dit wilt doen. Je kind zal wel vertellen waar hij/zij zich comfortabel bij voelt. Probeer als ouder gewoon te luisteren en zeker niet te (ver)oordelen. Je kan wel praktische vragen stellen: Weet je dochter/zoon de alternatieven? Wat is voor haar/hem belangrijk aan een voorbehoedsmiddel? Wilt je dochter graag dat jij meegaat naar de dokter?



4. Reageer niet overhaast

Als je kind zelf vraagt naar anticonceptie (bijvoorbeeld: ‘mag ik de vaginale ring?’ of ‘kan je condooms kopen voor mij?’), reageer dan niet overhaast. Ook al schrik je van de vraag, denk toch eerst goed na voor je begint te spreken en probeer niet te overreageren. Het is belangrijk dat je er een gesprek over hebt met je kind, al hoeft dit niet meteen. Je kan de tijd nemen om eerst wat opzoekingswerk te verrichten (bijvoorbeeld over de verschillende soorten voorbehoedsmiddelen als de vraag van je dochter komt, voor jongens bestaat er immers enkel het condoom) of om de vraag te laten bezinken. Probeer niet te beslissen wat je kind best wel of best niet kan doen, maar vertrouw hem/haar om dit zelf te doen. Als je graag je mening geeft, zeg dan duidelijk dat het jouw mening is (bv. “Ik vind dat je eigenlijk te jong bent om de pil te nemen/seks te hebben”) en laat het niet uitschijnen dat dit de waarheid is (bv. “Je bent te jong voor de pil/seks”). Het kan heel moeilijk zijn om je eigen oordeel achterwege te laten, maar probeer dit toch te doen.

5. Anticonceptie weigeren ≠ geen seks

Als ouder anticonceptie aan je kind weigeren als manier om te voorkomen dat hij/zij seks heeft, is geen goed idee. Jongeren die in het geheim seks hebben, doen dit volgens onderzoek vaker onveilig. Je kind heeft tevens je toestemming officieel niet nodig om een voorbehoedsmiddel te gebruiken en kan ermee starten zonder jouw goedkeuring. Wat wil je liever, dat je kind onveilige seks heeft of seks heeft mét een voorbehoedsmiddel? Je kan wel bespreken dat de pil, de vaginale ring, het spiraaltje enzovoort enkel beschermen tegen zwangerschap en niet tegen soa. Ga dus een gesprek aan met je kind over het feit dat condoomgebruik ook essentieel is om veilig te vrijen.

Voorbehoedsmiddelen in een notendop

Voorbehoeds- middel	Wat?	Bescherming tegen zwangerschap?	Bescherming tegen soa's?
Condoom	Waterdicht zakje uit rubber of polyurethaan, wordt over de stijve penis gerold en vangt het zaad op, zodat het niet in de vagina komt	Ja	Ja
De pil	De pil bevat 2 hormonen die ervoor zorgen dat er geen eisprong is, er geen innesteling van een bevruchte eicel kan zijn in het slijmvlies van de baarmoeder en de baarmoederhals moeilijk doorgankelijk maakt voor zaadcellen.	Ja	Nee
Minipil	Soort pil die maar 1 hormoon bevat, die de eisprong niet altijd belet, maar wel de baarmoederhals moeilijk doorgankelijk maakt voor zaadcellen.	Ja	Nee
Anticonceptie- pleister	Pleister die op de huid gekleefd wordt en 2 hormonen afgeeft in de bloedbaan. De werking is hetzelfde als die van de pil.	Ja	Nee
Vaginale ring	Een flexibele ring die in de vagina wordt ingebracht en 2 hormonen afgeeft. De	Ja	Nee



werking is hetzelfde als die van de pil.

Implantaat	Een klein staafje dat onder de huid (meestal in de arm) wordt geplaatst, daar 3 jaar blijft zitten en 1 hormoon afgeeft. De eisprong wordt niet belet, maar de baarmoederhals wordt wel moeilijk doorgankelijk gemaakt voor zaadcellen en er kan geen innesteling van een bevruchte eicel zijn in het slijmvlies van de baarmoeder.	Ja	Nee
Koperspiraal	Een T-vormig stukje plastic met koper rond dat in de baarmoeder wordt geplaatst door een arts en daar 5 jaar blijft zitten. Het koper zorgt ervoor dat de zaadcellen geen eicel meer kunnen bevruchten en de innesteling van een bevruchte eicel zijn in het slijmvlies van de baarmoeder wordt voorkomen.	Ja	Nee
Hormonen-spiraal	Een T-vormig stukje kunststof dat 1 hormoon bevat dat in de baarmoeder wordt geplaatst door een arts en daar 5 jaar blijft zitten. De eisprong wordt niet belet, maar de baarmoederhals wordt wel moeilijk doorgankelijk gemaakt voor zaadcellen en er kan geen innesteling van een bevruchte eicel zijn in het slijmvlies van de baarmoeder.	Ja	Nee
Prikpil	Eén injectie die 1 hormoon bevat en 3 maanden werkt. Er is geen eisprong en maar de baarmoederhals wordt wel moeilijk doorgankelijk gemaakt voor zaadcellen.	Ja	Nee

Voor meer info over de bescherming, de werking, het gebruik, de voor- en nadelen van deze voorbehoedsmiddelen: Zie publicatie Beddengoed (Jeugd en Seksualiteit vzw)

Meer info?

- Beddengoed: Publicatie van Jeugd en Seksualiteit vzw die een up-to-date overzicht van de verschillende voorbehoedsmiddelen bevat (werking, bescherming, voor- en nadelen).
- Huisarts of gynaecoloog: Zij kunnen jou en je kind advies geven over de verschillende voorbehoedsmiddelen.
- www.jeugdensexualiteit.be: Website met informatie over de organisatie. Ook bevat deze website een sekswoordenboek, waarin onder andere alle voorbehoedsmiddelen uitvoerig zijn uitgelegd.
- www.allesoverseks.be: Website van Sensoa met uit onder andere ook uitleg over voorbehoedsmiddelen.
- www.anticonceptievoorjou.nl: Op deze website kan je dochter, aan de hand van enkele vragen, testen welk voorbehoedsmiddel het beste bij haar past.





Bronnen

- Beyers, W. (2010) Samenvatting van de gegevens uit het onderzoek over seksueel gedrag 2007-09. Niet-uitgegeven onderzoeksrapport, Universiteit Gent, België.
- De Graaf, H., Meyer, S., Poelman, J. & Vanwesenbeek, I. (2005) Seks onder je 25ste. Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2005. Delft: Eburon.
- De VoorZorg (2004) Enquête rond het vrijgedrag bij jongeren.
- Hublet A., Vereecken C. & Maes L. (2011) Studie Jongeren en Gezondheid 2010. Vakgroep Maatschappelijke gezondheidkunde; Universiteit Gent.
- Katrien Vermeire (Sensoa). Met jongeren praten over seks (www.cm.be/gezond-leven/leefgewoonten/veilig-vrijen/met-jongeren-praten-over-seks)
- Klasse voor Ouders (2005) Praten over seks (www.klasse.be/ouders/21627/praten-over-seks)
- Sensoa (2009) Praten met kinderen en jongeren over seksualiteit en relaties (gratis te downloaden)
- Sensoa (2011) Feiten en cijfers Jongeren en Seksualiteit (www.sensoa.be/sites/default/files/feitenencijfersjongerenenseksualiteit.pdf)
- Sexpert (2013) De seksuele start: Sexpert-resultaten
- Soa Aids Nederland (2004) Veilig vrijen op vakantie (www.ouders.nl/mdiv2004-soa)
- Robert, A.C. & Sonenstein, F.L. (2010) Adolescents' Reports of Communication With Their Parents About Sexually Transmitted Diseases and Birth Control: 1988, 1995, and 2002. *Journal of Adolescent Health*, 46, 532–537.

