

Seksuele ontwikkeling

De ontwikkeling van seksualiteit en lichamelijkheid begint in de babytijd en doorloopt daarna verschillende fasen.

In boeken en brochures zult u verschillende fase-indelingen aantreffen. In grote lijnen komen deze indelingen met elkaar overeen. Het is belangrijk te weten dat ieder mens zich in een verschillend tempo ontwikkelt. Zo stringent als hier vermeld staat verlopen de fasen dus niet.

0 tot 4 jaar: Ontdekken en onderzoeken

- Ontdekken van de wereld via de zintuigen
- Onderzoeken van het eigen lichaam en dat van de ander
- Ontwikkelen van sociale normen: een 'beetje' leren wat wel en niet mag
- Ontdekken van de sekse-identiteit: weten dat je een jongen of meisje bent
- Taalontwikkeling: (vieze) woorden leren

4 t/m 7 jaar: Oriëntatie op (intieme) relaties

- Ontwikkeling van vriendschappen
- Seksuele spelletjes (vadertje/moedertje of doktertje spelen)
- Grote interesse in voortplanting
- Leren van 'seksuele gedragsregels' (geen uitingen van seksualiteit waar anderen bij zijn)

8 t/m 11 jaar: Begin van de puberteit: schaamte en interesse

- Begin puberteit (bij meisje rond hun 10e en jongens rond hun 12e jaar)
- Meer schaamte
- Interesse in seks in de media
- Fantaseren en dromen over seks
- Zelfbevrediging in privé-omgeving

12 t/m 15 jaar: Groei in lichaam en gedrag

- Grote lichamelijke veranderingen
- Onzekerheid over het eigen lichaam
- Stemningswisselingen
- Seksuele interesse in leeftijdgenoten

16 jaar: Omgaan met liefde en seks

- Meer ervaringen in de liefde en seks
- Eerst kortere en daarna langere verkeringen
- Meer interactie over seks met de ander (onderhandelen, wensen en grenzen duidelijk maken)

Vanaf 18 jaar en verder

- Langere relaties en grotere emotionele betrokkenheid bij de partner
- Het merendeel heeft ervaring met geslachtsgemeenschap vanaf 18 jaar

Deze informatie komt van de website: www.begrensdeliefde.nl