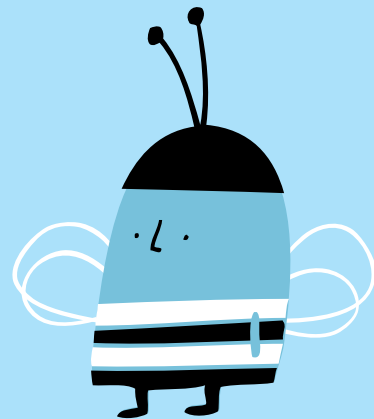


De bloemetjes & bijtjes-handleiding

Dat je kind weet hoe baby's in de buik komen en er weer uit: prima. Maar wat doe je als je kind schuine moppen over seks begint te vertellen (oeps!) of uit nieuwsgierigheid porno kijkt op internet? Tijd voor een Goed Gesprek. In dit dossier, gebaseerd op 'Kinderen en Seksualiteit' van Sanderijn van der Doef, lees je hoe je dit (desnoods met rode wangen) aanpakt.

Wacht niet tot de puberteit, want dan ben je eigenlijk al te laat



Beter een nerveus gesprek dan geen gesprek

'Mam, ik wéét alles al' zegt je kind (omdat hij nog zo weinig weet)





Ondanks onze openheid over alles wat met seks te maken heeft, weten kinderen minder dan je zou denken

Ook al lijkt het mijlenver verwijderd van het kinderuniversum van de Wii, stripboeken en buiten spelen, het is geen goed idee om met seksuele voorlichting te wachten tot je kind bijna of net met de puberteit begint. Eigenlijk ben je dan al te laat. Tegen die tijd hebben kinderen vaak al zoveel informatie over seksualiteit opgepikt, dat hun opvattingen over seks en relaties gevormd zijn. En als je kind tot die tijd totaal niet gewend is om hier met jou over te praten, is de kans groot dat hij het ook niet meer wil. Seksualiteit en relaties zijn geen ver-van-je-bedonderwerpen, maar iets waar je nu al met je kind over kunt praten. Of hij nu 5, 7 of 9 is. Al was het maar omdat het daardoor straks, als die lastige mijn-vader-en-moeder-begrijpen-mij-niet periode aanbreekt, een stuk makkelijker maakt.

Is het dan nodig dat jij daarover met ze praat? vraag je je misschien af. Kinderen kunnen genoeg te weten komen over seks via internet, hun vriendjes, in boeken of op televisie, maar toch is het antwoord op die vraag: ja! Voor een gezonde seksuele ontwikkeling is het belangrijk dat kinderen hun informatie óók van hun ouders krijgen. Omdat ouders daarmee hun gezinswaarden op seksueel gebied doorgeven aan hun kinderen. Maar ook omdat kinderen – ondanks alle openheid in de media over ongeveer alles wat met seks te maken heeft – vaak minder weten dan je zou denken. Volgens onderzoekers ontbreekt het jongeren tussen de 12 en 24 jaar nog altijd aan basale kennis. Als je het hebt over 'seksuele voorlichting' denken veel ouders dat dat dan

Alle scholen voor voortgezet onderwijs geven (verplicht) lessen over seksualiteit en relaties. Meestal komt dat neer op een paar lessen binnen het vak biologie in de eerste, tweede of derde klas.

vooral gaat over de voortplanting: uitleg over hoe een kindje wordt gemaakt, hoe de zwangerschap verloopt en ten slotte hoe een kind wordt geboren. Daarnaast vinden sommige ouders dat onderwerpen als masturbatie, anticonceptie en geslachtsziektes ook een onderdeel van de seksuele voorlichting zijn. En daarmee hebben we het dan wel gehad, toch?

Altijd leuk: aandacht (zelfs als het over seks gaat)

Een kind seksueel opvoeden gaat veel verder. Want behalve over deze onderwerpen, zou je je kind ook iets moeten vertellen over de lichamelijke verschillen tussen jongens en meisjes, lichamelijke veranderingen die in de puberteit gaan plaatsvinden, seksuele gevoelens die mensen (en dus ook kinderen) hebben, verliefdheid, seksuele voorkeur, seksuele normen en waarden, het aangeven van je eigen seksuele grenzen en het respecteren van die van een ander.

Pubers vinden seksualiteit een moeilijk onderwerp om met hun ouders te bespreken, begin daarom liever als je kinderen nog een stuk jonger zijn. Jonge kinderen vinden elk gesprek met een ouder leuk en interessant omdat ze dan aandacht krijgen. En het onderwerp is voor jongere kinderen nog niet zo gevoelig, waardoor ze er makkelijker en vaak nog onbevangen over kunnen praten. Het beste is om seksualiteit een terugkerend onderwerp van gesprek te laten zijn. Dan hoeven die gesprekken niet zo lang te duren of heel uitvoerig te zijn én kunnen ze elke keer aangepast worden aan het ontwikkelingsniveau van je kind. Op die manier voeg je elk jaar informatie toe aan je verhaal over seksualiteit.

Vraag: is je kind al eens verliefd geweest?

Merel, moeder van twee zoons, 8 en 10 jaar: "Toen mijn jongens nog klein waren, kropen ze 's ochtends altijd nog even bij ons in bed. Mijn oudste heeft een tijdlang tegen me gezegd dat hij verliefd op me was. Dat vond ik heel vertederend, want mijn jongste zei dan altijd: 'Ik ook hoor mam!'"

Het woord 'verliefd' wordt door kinderen al heel jong gebruikt. Kleuters zeggen al verliefd te zijn op hun juf, moeder, vader, hond of beste vriend of vriendin. Het begrip 'verliefd' wordt dan gebruikt voor een gevoel dat ze niet goed weten te omschrijven, maar dat ánders is dan vriendschap. Hoe ouder kinderen worden, hoe beter ze het begrip 'verliefdheid' kunnen beschrijven, waarbij het object van verliefdheid ook steeds meer maatschappelijk geaccepteerd wordt ('van je hond kun je wel houden, maar je bent er niet verliefd op'). Kinderen van 8 en 9 jaar kunnen bijna allemaal een duidelijke beschrijving geven van 'verliefd zijn' en ervaren het als een positief gevoel. De meerderheid van kinderen op deze leeftijd zegt al eens verliefd te zijn geweest. Naarmate kinderen ouder worden, wordt het gevoel van verliefd zijn vaker gekoppeld aan gevoelens van seksuele opwindning.

Ongeveer 25 tot 50 procent van de basisscholen doet aan enige vorm van seksuele voorlichting, met name in de groepen 7 en 8, maar dat is niet verplicht.



Word je nu al zenuwachtig bij de gedachte dat je straks met je kind een gesprek over seks moet gaan voeren?

Bedenk dan het volgende: Beter een nerveus gesprek, dan helemaal geen gesprek. Als je het vaker doet, wordt het makkelijker. Een leuk kinderboek uit de bieb over seksuele voorlichting kan een prima startpunt zijn (coaching en therapie).

Als je je kind gaat opvoeden, ook op het gebied van relaties en seksualiteit, heeft de manier waarop je vroeger zelf bent opgevoed daar invloed op. Je bent namelijk zelf een product van je eigen opvoeding, al ben je je daar misschien niet altijd van bewust. Het is daarom goed om eens stil te staan bij de manier waarop het vroeger bij jou thuis ging.

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- Ben jij vroeger door je ouders voorgelicht over seksualiteit?
- Zo ja, hoe ging dat dan?
- Zo nee, hoe ben je zelf aan informatie gekomen?

Heleen: "Ik heb nooit iets van mijn ouders gehoord. Over seks werd niet gesproken. We woonden op een boerderij en mijn ouders gingen ervan uit dat de natuur het mooiste voorbeeld voor ons was dat we konden krijgen. Daarom heb ik als meisje lang gedacht dat een man alleen van achteren seks met mij wilde."

Heb je voor jezelf een antwoord op deze vragen, ga dan door naar de volgende vragen:

- Wil jij je kind op dezelfde manier voorlichten zoals dat bij jou is gegaan?
- Zo nee, hoe dan wel? Hoe zou je het nu willen doen?

Heb je gemerkt dat je eigen opvoeding je kijk op seksualiteit en seksueel opvoeden heeft beïnvloed? Sommige mensen ervaren dat heel sterk, bijvoorbeeld als ze zijn opgegroeid in een gezin waarin nooit werd gesproken over seksualiteit. Hetzelfde geldt voor vervelende seksuele ervaringen – die kunnen niet alleen invloed hebben op de manier waarop je zelf tegen seks aankijkt, maar ook hoe je er straks met je kind over praat. Iedereen moet voor zichzelf beslissen of hij z'n kind daar wel of niet over vertelt, maar realiseer je dat deze gebeurtenis jouw kijk op seksualiteit heeft gekleurd.

Moet een zoon voorlichting krijgen van zijn vader of ook van zijn moeder?

Als je hebt bedacht wat je wel en niet mee wilt nemen uit je eigen opvoeding, ben je beter voorbereid. Denk ook eens na over de volgende vragen, als voorbereiding op een komend gesprek:

- Moet een zoon voorlichting krijgen van zijn vader of ook van zijn moeder?
- Als je een zoon en een dochter hebt, wil je ze dan allebei tegelijk voorlichten zodat ze alles samen horen, of ieder apart?
- Geef je je voorlichting in een eenmalig apart gesprek of steeds in kleine porties op verschillende leeftijden?
- Zijn er leuke voorlichtingsboeken voor je kinderen?
- Heb je zelf genoeg kennis over het onderwerp of voel je je over bepaalde zaken onzeker?
- Weet je welke woorden je wel en niet wilt gebruiken tegenover je kind?

Je eigen opvattingen over relaties en seksualiteit hebben grote invloed op de manier waarop je seksuele voorlichting aan je kind geeft. Ben je van mening dat mannen nou eenmaal meer behoefte hebben aan seks dan vrouwen, dan zul je dat bewust of onbewust aan je kind laten merken. Heb je tot nu toe weinig plezier aan seksualiteit beleefd, dan zal het je veel moeite kosten de leuke kant van seks te benadrukken tegenover je kind. Daarom is het goed om eerst eens stil te staan bij je eigen opvattingen over relaties en seks (die uiteindelijk zijn gevormd door ervaringen in je jeugd en in je volwassen leven). Bedenk daarbij wat je er wel en niet van wilt meegeven aan je eigen kinderen.

Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die thuis vragen kunnen stellen over seksualiteit, (later) minder kans lopen op seksueel riskant gedrag dan kinderen die merken dat dit onderwerp thuis taboe is.



Meisjes vragen hun ouders sneller en vaker naar informatie over seks dan jongens.

Hieronder vind je een lijst met verschillende opvattingen over seksualiteit en relaties. Met sommige ben je het waarschijnlijk roerend eens, met andere totaal niet; dat is afhankelijk van je eigen opvoeding, je leeftijd, je culturele achtergrond of je geloof. Elk gezin ontwikkelt zijn eigen gezinswaarden en die kunnen – veel of weinig – verschillen van de waarden van andere gezinnen. Daarom hangen we geen enkel oordeel aan de 'waarden' die in deze lijst genoemd staan. Streep gewoon aan met welke opvattingen je het eens bent; het zal je een duidelijk(er) beeld geven van jullie gezinswaarden ten opzichte van seksualiteit en wat je aan je kind wilt doorgeven.

- seks is iets waar je van kunt genieten
- seks is alleen leuk als je allebei wilt
- seks is alleen leuk als je eraan toe bent
- seks is alleen leuk als je van elkaar houdt
- seks is alleen leuk in een vaste relatie/als je getrouwd bent
- seks is alleen leuk als je een goed voorbehoedmiddel gebruikt (en nog niet zwanger wilt worden)
- nee is nee
- wees duidelijk in wat je wilt en niet wilt
- respecteer de grenzen die een ander aangeeft
- seksuele gevoelens heeft iedereen, ook kinderen en oude mensen
- je hoeft je niet te schamen voor je seksuele gevoelens en je hoeft je ook niet te schamen voor het feit dat je (nog) geen seksuele gevoelens hebt
- iedereen heeft het recht seksualiteit op zijn eigen manier te beleven zolang het niet schadelijk is voor een ander
- masturberen is niet slecht of zondig, veel mensen doen het
- seks doe je uit liefde
- seks doe je ook uit lust
- je bent samen verantwoordelijk voor de gevolgen van onveilige seks
- wees eerlijk tegen elkaar
- seksuele problemen kun je samen oplossen
- begin pas aan seks als er voldoende vertrouwen is
- intimiteit is niet hetzelfde als lichamelijke seks
- intimiteit is soms belangrijker in een relatie dan seks
- toon belangstelling voor elkaar
- wees je vriend(in) tot steun als die je nodig heeft
- loyaliteit in een relatie is belangrijk
- wees zuinig op je eigen lichaam
- wees trots op je eigen lichaam
- leer je eigen lichaam kennen
- wees je bewust van het feit dat je uiterlijk en je gedrag seksuele gevoelens kunnen oproepen bij een ander
- sta achter je eigen opvattingen en mening
- ... (vul zelf in wat je nog mist)

Vanaf een jaar of 12 zijn de media voor jongens én meisjes een belangrijke bron van informatievoorziening over relaties en seks. Uit onderzoek blijkt dat jongens veel lezen en bekijken op internet, daarnaast pikken ze dingen op van televisie en uit boeken en tijdschriften.

Jij bent het grootste voorbeeld

Bedenk overigens dat je niet alleen met woorden voorlichting geeft of kunt geven, maar dat je dat ook zonder woorden doet: door een uitdrukking op je gezicht, de houding van je lichaam, een blik in je ogen, enzovoort. Jij bent als ouder jarenlang het enige en het grootste voorbeeld voor je kind. Zelfs als je nooit over seksualiteit en relaties praat, heb je door middel van je gedrag al oneindig veel boodschappen over dit onderwerp uitgezonden. Hoe je met je partner omgaat, is voor je kind een voorbeeld van de manier waarop mensen die van elkaar houden met elkaar omgaan. Hoe je tegen mannen in het algemeen doet (en de manier waarop je man zich gedraagt tegenover vrouwen), is voor je kind een voorbeeld van de manier waarop mannen en vrouwen zich behoren te gedragen. Omdat je kind al zijn hele leven bij jullie woont, heeft hij inmiddels heel wat boodschappen over jullie waarden en normen meegekregen, misschien wel zonder dat je je dat bewust bent.

Voor meisjes zijn tijdschriften de belangrijkste informatiebron over seks en relaties, naast televisie en boeken. Internet speelt voor hen een veel kleinere rol.



Iedereen heeft seksuele gevoelens, ook kinderen en oude mensen

Veel ouders denken dat hun kind zich in hetzelfde tempo ontwikkelt als zij vroeger deden

Jongeren zien en horen van alles op televisie en internet, maar hoe het precies zit weten ze vaak niet.

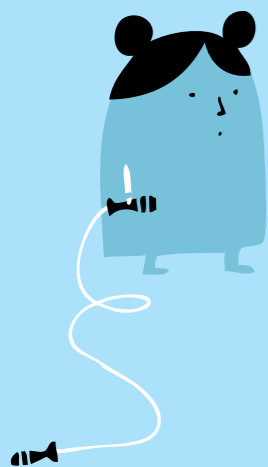
En daar schamen ze zich voor.

Als je als ouder vraagt: 'Wat wil je weten over seks?' krijg je dus meestal als antwoord: 'Laat maar mam, dat weet ik allang.'

Vraag: denk je dat je kind weleens masturbeert?

Masturbatiegedrag gebeurt vaak al op jonge leeftijd en zal waarschijnlijk niet aan je aandacht ontsnappen omdat kleine kinderen daar absoluut nog geen schaamtegevoelens bij hebben. Het openlijk aanraken van hun eigen geslachtsdelen omdat het een 'lekker' gevoel geeft, gebeurt vanaf een jaar of 2, met een piek tussen 3 en 6 jaar. Jongetjes beginnen eerder dan meisjes. Daarna neemt het gedrag af, omdat kinderen dan inmiddels hebben geleerd wat de reactie is van volwassenen op masturbatiegedrag.

Zelfs op jonge leeftijd kunnen kinderen een orgasme krijgen. Op deze leeftijd overkomt het ze meestal zonder dat ze zich er bewust van zijn hoe ze deze ervaring zelf kunnen bewerkstelligen. Masturberen begint weer toe te nemen, maar dan niet meer waar anderen bij zijn, vanaf de puberteit. Jongens beginnen eerder dan meisjes en doen het ook vaker. Op 12-jarige leeftijd zegt 34 procent van de jongens en 13 procent van de meisjes te masturberen (we weten niet of dat soms of vaak gebeurt). Dat percentage stijgt naarmate kinderen ouder worden en stabiliseert voor jongens op 24-jarige leeftijd met 98 procent en voor meisjes met 78 procent. Masturberen is iets wat heel veel jongeren doen (maar ook een deel niet, met name meisjes).



Check-check-dubbelcheck

Van de noodzaak dat je je kind moet voorlichten, ben je misschien al doordrongen. En waarschijnlijk heb je nu ook een duidelijker beeld van de normen, waarden en informatie die je je kind mee wilt geven. Maar wanneer is hij aan welke informatie toe? De valkuil van veel ouders is dat ze geneigd zijn te denken dat hun kind zich in hetzelfde tempo ontwikkelt als zij dat vroeger deden. Dat ze daar vage herinneringen aan hebben, helpt niet echt. 'De eerste keer' weten we allemaal nog wel. Net als een eerste zaadlozing of menstruatie, want dat maakte diepe indruk. Maar de eerste keer dat je over seks hoorde? (En van wie? En wat precies?) Dat wordt al een stuk lastiger. Check daarom deze checklist eens.

CHECKLIST

Wat zouden kinderen moeten weten over seksualiteit?

2 tot 5 jaar:

- namen van de geslachtsdelen
- verschillen tussen een jongen en een meisje
- hoe komt een baby in de buik van de moeder?
- hoe komt een baby eruit?
- sociale regels rondom seksualiteit (bijvoorbeeld dat je niet in gezelschap van anderen aan je geslachtsdelen zit).

6 tot 8 jaar:

- behalve de gezinswoorden voor de geslachtsdelen leren kinderen ook de officiële namen, die door meerdere mensen worden gehanteerd
- meer details over de voortplantingscyclus
- algemene voorbereiding op menstruatie en zaadlozing
- verschillende relatievormen
- verschillende gezinsvormen
- vriendschap, verliefdheid, houden van, omgaan met elkaar

9 tot 11 jaar:

- lichamelijke veranderingen van de puberteit
- seksuele gevoelens zijn normaal en horen bij iedereen
- meer details over de voortplantingscyclus
- het bestaan van heteroseksualiteit en homoseksualiteit

12 tot 18 jaar:

- seksuele relaties brengen ook verantwoordelijkheid met zich mee
- stimuleren van de ontwikkeling van eigen normen en waarden
- informatie over anticonceptie
- informatie over soa en aids
- seksueel misbruik: grenzen kennen en aangeven

Belangrijk voor z'n latere seksuele ontwikkeling: je kind zo veel mogelijk koesteren en knuffelen

Is een meisje jonger dan 10 jaar als ze voor het eerst menstrueert, dan kan er sprake zijn van een ontwikkelingsstoornis: pubertas praecox. Meestal zie je dan al voor het 8e jaar de eerste lichamelijke puberteitsverschijnselen optreden, zoals borstontwikkeling, schaam- en okselhaar en de groeispuurt.

De seksuele ontwikkeling van je kind in vogelvlucht

Uit onderzoek weten we dat kinderen die in de eerste vier jaar van hun leven weinig zijn aangeraakt zich sociaal-emotioneel ongezond ontwikkelen. Ook kinderen – met name jongetjes – die niet uit zichzelf vragen om lichamelijke aandacht of er moeite mee hebben, ontwikkelen zich beter als ze gekoesterd en geknuffeld worden. Door kinderen zo veel mogelijk lichamen contact te geven, krijgen ze de boodschap dat ze de moeite waard zijn om aangeraakt te worden, iets wat belangrijk is voor hun zelfbeeld en hun seksuele ontwikkeling.

Vanaf zijn 4e jaar kan je kind zich steeds beter inleven in een ander en zich voorstellen wat voor effect zijn gedrag op een ander kan hebben. Vriendschappen tussen kinderen ontstaan nu en de gevoelens die daarbij komen kijken variëren. Heftige gevoelens van vriendschap of genegenheid kunnen kinderen nog niet goed benoemen. Ze zijn daar duidelijk nog zoekend in. Zo kan het gebeuren dat een 5-jarige zegt met zijn moeder te willen trouwen of dat hij verliefd is op zijn schooljuf. Door zulke gevoelens niet te bagatelliseren of af te wimpelen met een 'daar ben je nog te klein voor', neem je je kind serieus in zijn emoties.

Als je kind vriendjes en vriendinnetjes krijgt, is het goed om hem uit te leggen dat vriendschap aan bepaalde regels is gebonden, bijvoorbeeld elkaar trouw zijn, voor elkaar opkomen, elkaar kunnen vertrouwen en wederzijds respect. Die aspecten kunnen een vriendschap verdiepen en in stand houden. Niet iedereen – en dat geldt ook voor volwassenen – kent deze regels of houdt zich eraan, maar het eigen maken van deze regels komt ook een latere seksuele relatie ten goede.



Vraag: laat ik mijn zoon met zijn piemeltje spelen?

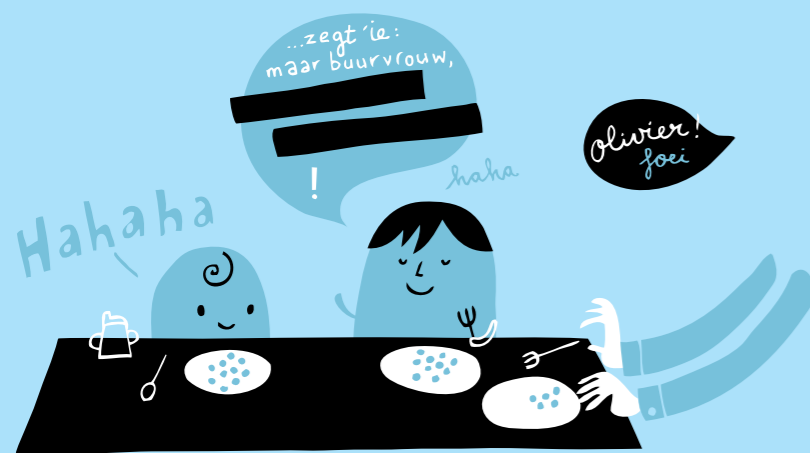
Zodra kinderen hun eigen geslachtsdelen ontdekken, denken ouders vaak dat ze dat maar het beste meteen kunnen verbieden om erger te voorkomen. Maar een kind ervaart bij het aanraken prettige gevoelens die voor hem volkomen onschuldig zijn. Waarom zou je hem die gevoelens onthouden? Door dit van jongs af aan te verbieden, leer je een kind dat seksuele gevoelens verboden zijn en daar zal hij ook later last van hebben. Vanaf een jaar of 4 kun je beginnen om kinderen stapje voor stapje sociale en maatschappelijke regels aan te leren. Laat je kind duidelijk merken dat je z'n gedrag (het aanraken van z'n piemel) niet afkeurt, maar wel het moment waarop of de plek waar dit gebeurt. Zo leren kinderen dat seksuele gevoelens en het aanraken van je eigen geslachtsdelen niet verboden is, maar dat je dat niet in het openbaar doet (net zo min als in je neus peuteren, boeren of scheten laten).

Nog altijd populair: doktertje

Vanaf hun 6e kunnen kinderen verschillende emoties – vriendschap en verliefdheid, maar ook seksuele opwindings – goed onderscheiden. Ze weten dat het aanraken van elkaars geslachtsdelen spannende gevoelens oproept, maar beseffen inmiddels ook dat veel volwassenen hier afkeurend tegenover staan. Spelletjes als 'doktertje' of 'vader en moeder spelen' worden steeds vaker achter de rug van volwassenen gedaan en er wordt steeds meer mee geëxperimenteerd.

Bij jongens spreken we van pubertas praecox als de eerste lichamelijke puberteitsveranderingen optreden voor het 9e jaar. Merk je bij je kind deze eerste puberteitskenmerken op, dan kun je het beste je huisarts om advies vragen.

Doktertje spelen of andere spelletjes waarbij kinderen aan elkaar zitten, zijn in bijna alle gevallen een onderdeel van de seksuele ontwikkeling van je kind, maar dat betekent niet automatisch dat je dit gedrag als ouder altijd moet accepteren. Leg kinderen al jong uit dat ze zich moeten houden aan een aantal belangrijke regels, zoals: nooit een ander pijn doen, nooit iets in het lichaam stoppen, nooit een ander dwingen en nooit meedoen als je het zelf niet wilt. Zolang spelletjes volgens deze 'regels' gespeeld worden, zijn ze vrij onschuldig. Maar als de leeftijden van de kinderen meer dan twee jaar verschillen of als er sprake is van dwang, moet je zulke spelletjes direct een halt toeroepen.



Vraag: mijn zoontje van 7 roept tegen iedereen dat hij later gaat trouwen met zijn beste vriendje; moet ik hem uitleggen waarom sommige mensen daar lacherig over doen?

Vanaf een jaar of 6 kunnen verliefdheden een steeds grotere rol spelen bij kinderen. Die verliefdheid is meestal gericht op een leeftijdgenoot van het andere geslacht, maar in een enkel geval kan een kind ook verliefde gevoelens ervaren voor iemand van het eigen geslacht. In een omgeving waarin negatief of lacherig wordt gereageerd op homoseksualiteit, kunnen kinderen van deze gevoelens erg in de war raken en zich eenzaam en abnormaal voelen. Het is dan ook belangrijk al op deze leeftijd aan je kind te laten merken (ook als hij verliefd is op een vriendje) dat die verliefde gevoelens volkomen normaal zijn. Kinderen die homoseksuele gevoelens hebben, zullen die op deze leeftijd niet als zodanig benoemen, dat komt pas in de puberteit. Maar door ze nu al duidelijk te maken dat verliefd zijn op beide geslachten kan voorkomen, leg je een basis van vertrouwen en veiligheid.

Overigens is het heel goed mogelijk dat je zoontje over een halfjaar verliefd is op een vriendinnetje, maar dat doet op dit moment niets af aan de oprechtheid van zijn gevoelens.

Tussen de 3 en 7 jaar merken kinderen dat seksueel getinte woorden zorgen voor boze of geïrriteerde reacties bij volwassenen. En dat is natuurlijk een leuk spelletje. Uitleggen welke woorden wel en niet acceptabel zijn, is het beste advies. Hiermee leren ze sociale regels die horen bij taalgebruik.

Nieuwe fase: meisjes zijn stom!

Je kind gaat vanaf z'n 6e steeds vaker om met kinderen van het eigen geslacht en binnen die groep heersen allerlei regels. Als een kind erbij wil horen, zal hij de regels van de groep moeten volgen. Jongens vinden meisjes ineens 'stom en kinderachtig' en meisjes vinden jongens 'wild en stoer'. Binnen de groep leeftijdgenoten is het vaak belangrijk te laten zien hoe sterk, slim of 'voorlijk' je bent, ook op het gebied van seksualiteit. Zo worden op kindertekeningen van kinderen van deze leeftijd vaak ook geslachtsdelen getekend en worden er schuine moppen uitgewisseld. Kinderen bedenken rijmpjes met seksuele woorden en toespelingen, die alleen bedoeld zijn om elkaar af te troeven in kennis van een onderwerp dat in de ogen van deze kinderen hoort bij oudere jongens en meisjes en volwassenen.

Voor de meeste kinderen tot een jaar of 8 is volwassen seksualiteit oninteressant en iets wat niet tot hun belevingswereld behoort. Dat begint te veranderen in de jaren vlak voor de puberteit. Waarschijnlijk heeft dat te maken met het feit dat de productie van geslachtshormonen begonnen is en tot uiting komt in gevoelens van seksuele opwindings. Ook al is je kind nog niet met de puberteit begonnen, toch kun je hem nu al uitleg geven over het seksuele gedrag van volwassenen. Sommige kinderen komen op deze leeftijd voor het eerst in aanraking met pornobeelden – via tijdschriften, internet of televisie – en kunnen daar in sommige gevallen behoorlijk van schrikken. Leg je kind vooral uit dat volwassenen allemaal op hun eigen manier seksualiteit beleven en dat niet iedereen 'het' doet op de manier die in porno vertoond wordt.

Uit onderzoek onder 8- en 9-jarigen blijkt dat ze emoties die bij stoeien en knuffelen horen, omschrijven als iets wat aan de buitenkant van het lichaam gebeurt, en emoties die bij verliefdheid horen als iets wat zich in het lichaam afspeelt.

Tenenkrommend flauw (maar zelf vinden ze het heel stoer): schuine moppen en rijmpjes over seks

De puberteit begint bij meisjes rond het 10e jaar en bij jongens rond hun 12e.

Lange en/of dikke meisjes lopen een grotere kans al voor hun 12e te beginnen met menstrueren.

Wisselend bewolkt (met hier en daar een rotbui)

Tussen de 8 en 12 jaar zal voor de meeste kinderen de puberteit beginnen. En omdat dat samenhangt met de ontwikkeling van geslachtshormonen, kun je in deze fase enorme stemmingswisselingen verwachten. Verliefd gevoelens worden heftiger, maar gaan nog niet of nauwelijks gepaard met lichamelijk gedrag. Masturberen neemt op deze leeftijd wel weer toe, zeker als de hormoonproductie de seksuele opwinding beïnvloedt.

Bij meisjes begint de puberteit meestal met de ontwikkeling van de borsten, daarna volgt de groei van oksel- en schaamhaar. De schaamlippen worden groter en veranderen van kleur (omdat ze beter doorbloed worden). De lichamelijke ontwikkeling in deze leeftijdsfase wordt afgesloten met de eerste menstruatie, gemiddeld op 13-jarige leeftijd.

Bij jongens begint de puberteit rond het 12e jaar met de groei van de testikels en penis en soms ook lichte borstgroei. Daarna komen de eerste okselharen en schaamharen. De groeispuurt gaat beginnen en de stem verandert. De eerste gezichtsharen verschijnen en bij de jongen wordt de lichamelijke ontwikkeling in deze leeftijdsfase afgesloten met de eerste zaadlozing, gemiddeld op 14-jarige leeftijd.

Omdat jeugdartsen in Nederland al jaren de lichamelijke ontwikkelingen van kinderen en jongeren registreren, hebben we een goed beeld van de manier waarop dit gebeurt. Daardoor weten we dat de puberteit steeds jonger begint. De eerste menstruatie is in de afgelopen veertig jaar zes maanden vervoegd. Deze vervoeging is echter halverwege de jaren 80 gestopt en sindsdien gestabiliseerd.

Liever nog geen seks (maar ik wil er wel alles over weten)

Kinderen konden al eerder verliefd worden, maar op deze leeftijd neemt de frequentie toe, net als de hevigheid. Naarmate ze ouder worden, neemt ook de lichamelijke aantrekkingskracht tijdens het verliefd zijn toe. Sommige ouders worden zenuwachtig bij het idee dat hun dochter van 11, bijna 12, nu ze verliefd is ook binnenkort seks zal hebben, maar wees gerust. De meeste kinderen van deze leeftijd willen dat helemaal niet. De seksuele

Kijk mij!



nee, Kijk mij!



Ook afstandelijke pubers willen soms nog even geknuffeld worden

carrière ontwikkelt zich in fases, waarbij 'de eerste keer' ergens tussen het 15e en 18e jaar plaatsvindt. Bagatelliseer de verliefde gevoelens van je puber niet, maar neem ze serieus. Ook liefdesverdriet kan op deze leeftijd een sterke emotie zijn, die niet onderschat moet worden.

Ouder worden betekent ook zelfstandig worden en loslaten, zowel voor je kind, als voor jou. Als je kind ouder wordt, zal hij zich steeds beter voelen in zijn rol als puber en komt die verzelfstandiging vanzelf. Een kind dat daar nog niet aan toe is, kun je maar beter nog even kind laten zijn. Aan de andere kant kun je ook meemaken dat kinderen te snel zelfstandig willen worden zodra ze de eerste stappen in de puberteit hebben gezet en verantwoordelijkheden willen krijgen die pas voor oudere pubers gelden. Maak in dat geval duidelijke afspraken en stel duidelijke regels op.

Je grote kind is soms nog klein

Toen je kind nog klein was, kon je hem op schoot nemen en knuffelen, net zoveel als jij (en hij) dat wilde. Helaas wordt dat nu steeds minder. Geknuffel en gezoen met jou wordt op deze leeftijd steeds minder gewaardeerd door je kind, maar dat betekent niet dat dat helemaal over is. Op deze leeftijd kunnen ze het ene moment nog heel kinderlijk zijn, het andere moment afstandelijk en groot. Behandel je kind op de momenten waarop hij dat wil nog een beetje als dat kleine jongetje of meisje. Knuffel hem en wees zo lichamelijk als hij zelf toelaat. De wetenschap dat er van je gehouden wordt, is voor de ontwikkeling van een positief zelfbeeld heel belangrijk. Kinderen die niet of weinig van zichzelf houden, kunnen zich niet voorstellen dat een ander wél van hen kan houden. Door kinderen – dus ook afstandelijke pubers – op een positieve manier te benaderen, complimenten te geven, te stimuleren en te motiveren krijgen ze een positief gevoel over zichzelf en dat is een stevige basis voor hun verdere seksuele ontwikkeling.

De gemiddelde leeftijd in Nederland waarop 'de eerste keer' plaatsvindt, is 16 jaar. Met name jongeren met een hoger opleidingsniveau beginnen pas na hun 16e met seks.



Tekst: Sanderijn van der Doef

Tekstbewerking voor Groter Groeien: Bianca de Goede

Illustraties: Petra Baan

Vormgeving: Studio Aandacht

Dit dossier is gebaseerd op het boek 'Kinderen en Seksualiteit' van psychologe en seksuologe Sanderijn van der Doef (Kosmos Uitgevers)