

# KRIJG IK OOK BORSTEN?

‘GAAT MIJN PIEMEL OOK NOG GROEIEN?’, VRAGEN  
VEEL JONGENS ALS ZE NOG KLEIN ZIJN, KIJKEND  
NAAR DE PIEMEL VAN HUN VADER WANNEER ZE  
SAMEN DOUCHEN. JONGE KINDEREN KUNNEN  
GEBIOLOGEERD KIJKEN NAAR HET (VOLWASSEN)  
LICHAAM VAN DE ANDER.

Kinderen weten dat ze groeien - steeds een beetje groter, ook lichaamsdelen als borsten, penis en de vagina gaan er later anders uitzien. Hoe bespreek je dit met je kinderen en wanneer?

Het is erg belangrijk dit te bespreken met je kinderen wanneer ze jong zijn, zodat het onderwerp vertrouwd wordt. En blijft. Sta je samen onder de douche en zeggen of vragen ze er iets over, geef dan eerlijk antwoord. Een peuter kan je bijvoorbeeld prima vertellen dat ze later ook borsten krijgt als ze groot is. Of dat zijn piemel ook gaat groeien als hij groter wordt. Op die leeftijd is het vaak al prima dat je er iets simpels over zegt.

## Veel kletsen

Wanneer kinderen groter worden, vragen ze soms minder. Onderzoek van Kenniscentrum Rutgers (juni 2017) laat zien dat kinderen tussen hun negende en twaalfde jaar steeds minder praten met hun ouders over bloot en seks, terwijl ze het zelf wel een belangrijk onderwerp vinden. Essentieel dus dat je als ouder/verzorger uit jezelf met informatie blijft komen, voor de kinderen 9-plussers zijn. Zo kun je vertellen welke veranderingen behalve groei nog meer gaan komen wanneer je in de puberteit raakt. Elk kind heeft immers nieuwsgierigheid naar het eigen lichaam, en het is goed dat jij als eerste vertrouwde persoon in zijn leven vertelt over de komende veranderingen, voortplanting en seksuele gevoelens. Vaak doen zich

mooie situaties voor in de praktijk. Bijvoorbeeld wanneer jijzelf of iemand in de omgeving maandverband/tampons koopt, of als je onderbroeken en bh's aan de waslijn hangt. Je kunt er ook voor kiezen boeken uit de bieb te lenen en samen te bekijken.

Vraag ze wat ze er al van weten en of ze hierover ook praten met vrienden of op school? Wees belangstellend: wat weten ze al? Wat heeft hun interesse? Klopt de informatie? Kan je verduidelijken of moet je nog meer informatie geven?

## Herhaling, herhaling

Wees niet bang dat je teveel informatie geeft. Wat dat betreft kun je van alles vertellen aan je kinderen. Ze leggen naast zich neer wat ze (nog) niet begrijpen of waar hun interesse nog niet ligt. Ook kun je bijna niet teveel praten over het lichaam. Herhaling is alleen maar fijn: bedenk maar hoe vaak je uitlegt hoe je een boterham met pindakaas smeert, of hoe je veters strikt. Een kind heeft niet veel aan een enkel Gesprek Hoe Het Zit. Een kind is voortdurend in ontwikkeling, en zal steeds nieuwe ontdekkingen en vragen hebben.

## Luchtig

Hou het lekker luchtig, ga niet zitten voor een goed gesprek, dat maakt het allemaal wel heel erg officieel en soms ook ongemakkelijk voor beide partijen. Maak ▶

## ELK KIND IS NIEUWSGIERIG NAAR HET LICHAAM



gebruik van situaties als samen onder de douche of in bad zijn. Of als je samen tekent, of tijdens een wandeling of fietstochtje: prettig want dan hoef je elkaar niet zo aan te kijken.

Het is belangrijk goede informatie te delen. Zo is het voor een jongen goed te weten dat zijn piemel gaat groeien als hij ouder wordt. Wanneer je in de puberteit komt krijg je meer hormonen in je lijf. Bij jongens het manneshormoon (testosteron) en bij meisjes het vrouwenhormoon (oestrogeen); dit betekent dat je lijf verandert en je vruchtbaar wordt.

Vraag maar eens aan je kind: wanneer ben je een jongen en wanneer een man? (Of meisje of vrouw) En waar zie je dat aan?

Vertel over haartjes, baard in de keel, ongesteld, borsten, bredere heupen en een zaadlozing en alles wat jullie samen nog meer kunnen bedenken. Je kunt ook vertellen hoe je deze veranderingen toen je jong was zelf hebt ervaren. Of pak er een boekje bij en lees het samen door. Vooral jonge kinderen vinden boekjes over je (blote) lijf vaak geweldig om samen te lezen.

Eigenlijk maakt het niet uit hoe je het aanpakt, welke woorden je gebruikt, als je er maar over praat en graag met enige regelmaat. Hiermee geef je jouw kind het signaal 'hier kan je met mij over praten', en hierdoor zal jouw kind zich vertrouwd en veilig voelen, en mogelijke vragen die laten ontstaan of moeilijkheden die ze ervaren met jou delen.

### Genieten van seks

Dan nog een heel belangrijk onderwerp. Vaak hebben we de neigingen jongens te vertellen over een natte droom (zaadlozing) en meisjes te vertellen dat ze ongesteld kunnen gaan worden. Waar we meestal niet over praten, is seksueel genot. Soms vertellen we jongens nog wel iets over spelen met hun piemel of masturbatie, waardoor er een zaadlozing volgt. Meisjes delven met hun ongesteldheidsverhaal vaak het onderspit. Het is belangrijk kinderen ook te vertellen over het fijne een prettige gevoel wat seks (met jezelf) kan geven maar ook de informatie hoe.

Vertel meisjes en jongens over masturbatie en geef hen aan dat het prima is als ze gaan experimenteren - heel goed zelfs! Bespreek welke plaatsen zich hiervoor lenen. Vertel meisjes over hun clitoris, laat met een plaatje zien waar deze zit en misschien kunnen ze hem zelf als ze alleen op hun kamer zijn eens rustig bekijken in een spiegeltje.

Want een van de meest waardevolle dingen die je kunt meegeven, is hoe fijn het is om thuis in je lichaam te zijn.



### De moeite waard:

De dokter Corrie show (via YouTube)  
'Het puberboek', Sanderijn van der Doef



Tekst: JUDITH DUIVENBODEN-KREIJNE  
Beeld: JANINE BEKKER

