



#ZINMAKEN

Het is tijd voor een stevig potje seksuele voorlichting

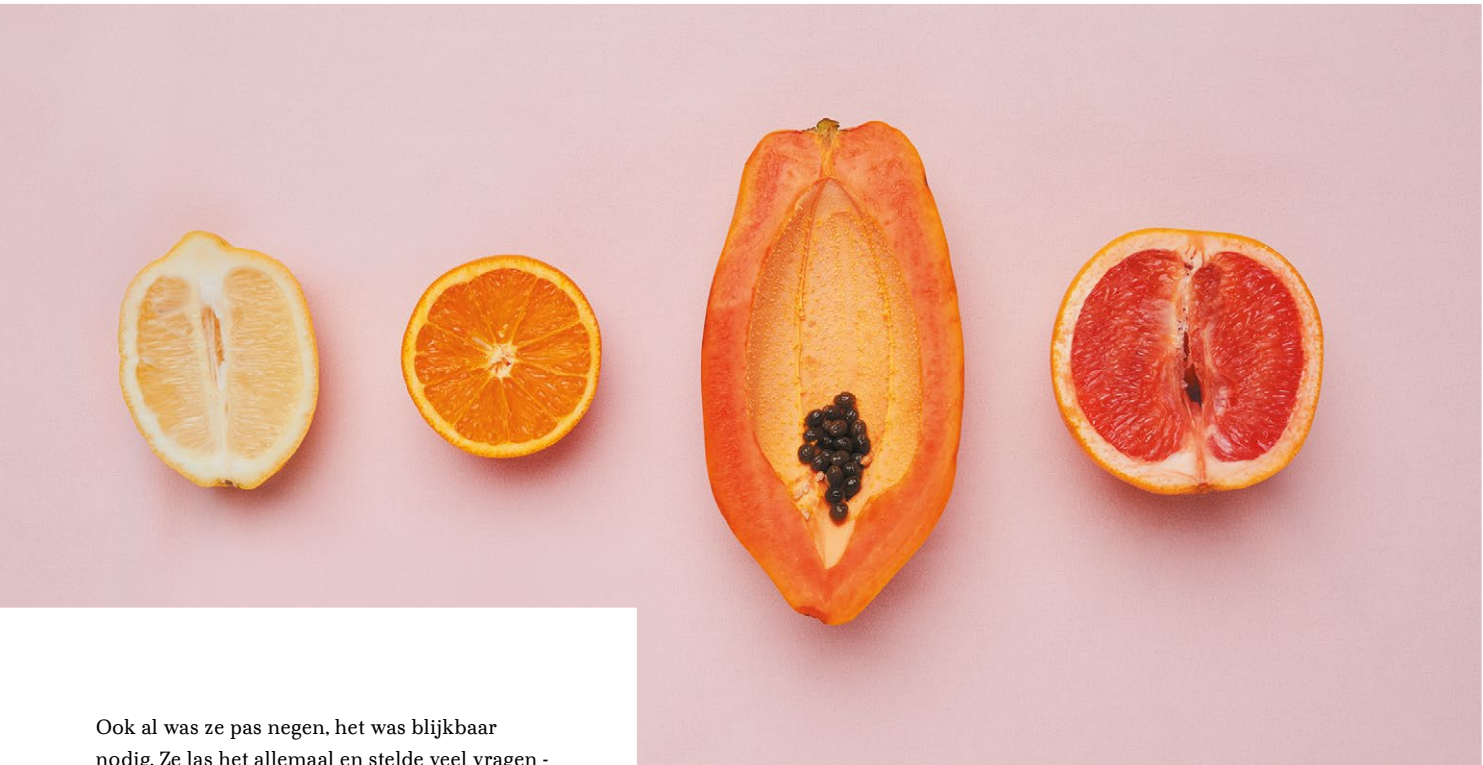
Och, je weet het nog als de dag van gisteren. Na negen lange maanden en uren aan weeën ligt het in je armen. Zo'n wolk van een baby waar je de hele dag aan wilt ruiken. Poezelig neusje, mini-oortjes, tien lieve vingertjes: wat een droom. Je prakt verse hapjes, kust pijntjes weg en knuffelt je allessie tot je een ons weegt. En voordat je het weet, breekt de dag aan dat je vragen krijgt als: 'Heb jij wel eens ooit iemand gepepen?' En toen was het stil.

Om niet veel later tegen mijn kind te zeggen: 'Het is gepijpt, niet gepepen'. Wat op pedagogisch gebied de misser van de eeuw is. Maar ja, als je de hele dag bezig bent met taal, waaronder het vervoegen van werkwoorden, wordt het sterker dan jezelf. Na dit banale antwoord, bleef dochterlief op haar beurt stil. Ik ging verwoed verder met het snijden van de broccoli en dacht ondertussen koortsachtig na over een niet al te gênant antwoord. Er flitsten allerlei gedachten door mijn hoofd. Dingen waar ik helemaal niet aan wilde denken tijdens het snijden van groente. Waar ik überhaupt liever niet over nadenk. Uiteindelijk

mompelde ik: 'Dat is iets heel normaal. Iedereen doet dat'. Om daar later ook weer heel veel van te denken. Dadelijk pijpt mijn dochter zich door de puberteit heen, want 'mama zegt dat iedereen het doet'.

Tijd voor actie

Ik besloot inwendig dat het tijd werd voor een stukje serieuze seksuele voorlichting. Natuurlijk wist ze waar baby's vandaan kwamen en ja, ook het begrip tongen was haar niet vreemd. Maar iedereen weet: er is meer dan dat. Ik toog naar de plaatselijke bibliotheek en leende alles wat los en vast zat over seksualiteit en jongeren.



Ook al was ze pas negen, het was blijkbaar nodig. Ze las het allemaal en stelde veel vragen - 'Mama, is beffen fijn?'. Dapper sloeg ik mij quasi relaxed door dit soort vragenminuutjes heen. Ze is inmiddels twaalf, leest de Girlz en bij vlagen hebben we het erover. Dat gaat best goed, denk ik. Maar ik zie dat haar jongere zus van krap tien in de startblokken staat om me te bestoken met vragen over seks en dan heb ik ook nog een zoon die over een paar jaar alleen nog maar naar meisjes kijkt in plaats van naar zijn LEGO. Als ik dan denk aan nog meer 'is van achteren worden genomen lekker'-achtige vragen, krijg ik het toch een tikje benauwd.

Lekker normaal gênant

Wanneer ik op Facebook mijn vraag drop 'hoe om te gaan met gênante en confronterende vragen van je kinderen over (eigen) seksuele ervaringen', word ik direct op mijn vingers getikt. Of ik om te beginnen het woord 'gênant' niet meer wil gebruiken. Want laten we in hemelsnaam normaal doen over seks. Point taken. Misschien ligt het gewoon aan mij? "Nee", zegt specialist seksuele opvoeding Belle Barb , "het is volkomen logisch om gevoelens van g ne te ervaren wanneer je kind zo'n directe vraag stelt. De vraag overvalt je en je hebt voor je gevoel weinig tijd om over 'het juiste antwoord' na te denken. Dit laatste hoeft overigens geen probleem te zijn. Je kunt confronterende vragen heel goed terugleggen bij je kind. Vraag je zoon of dochter wat hij of zij al weet van bijvoorbeeld het onderwerp 'beffen'. Op deze manier kom je erachter hoe ver je kind is qua kennis. Ook kun je aangeven dat je dat erg privé vindt om te vertellen of je ooit iemand hebt gepijpt, maar dat je wel uit kunt leggen wat het is. Of zoek het samen op in een boek."

Praten over lichaam en seksualiteit per leeftijdsfase

Van 0 tot 4 jaar benoem lichaamsdelen. Hoofd, schouder, knie en vagina, zoiets. Vaak worden de intieme delen overgeslagen wanneer kinderen klein zijn. Doe dit niet. Benoem ze en geef ze ook de juiste naam. Een 'spekkie', 'toef' of 'sproeier' kan voor verwarring zorgen wanneer hele jonge kinderen iets duidelijk willen maken aangaande hun geslachtsdelen. 'Ralph heeft aan mijn spekkie gezeten', klinkt niet alarmerend in de oren van de juf.

Van 4 tot en met 6 jaar kinderen kunnen zich op deze leeftijd gaan afvragen waar baby's vandaan komen. 'Uit de buik van de moeder' kan een prima antwoord zijn. Je kunt natuurlijk ook vertellen hoe het hele plaatje eruitziet: man en vrouw vrijen, zaadcel ontmoet eikel, baby groeit in de buik, baby wordt geboren uit de vagina van de moeder. Het is wel zo dat een kind datgene onthoudt waar hij aan toe is. Het voorstellingsvermogen is nog volop in ontwikkeling. Een vijfjarige kan zich moeilijk voorstellen dat een baby uit de vagina van een vrouw wordt geboren. Je kunt daarom eigenlijk nooit te veel vertellen.

Van 7 tot en met 9 jaar kinderen in deze leeftijd onderscheiden verschillende gevoelens voor verschillende mensen. Zo kunnen ze verliefd worden. Deze gevoelens kunnen intens zijn. Ga hier serieus mee om. Ook worden kinderen zich meer en meer bewust van hun lichaam. De badkamerdeur gaat ineens op slot of ze lopen niet meer naakt rond. Respecteer dit als ouder. Dit respect is een signaal naar je kind dat het afschermen van je lijf zin en nut heeft.

Van 10 tot en met 12 vertel je prepuber, dus voordat je zoon of dochter  cht gaat puberen, wat er met zijn of haar lichaam gebeurt. En benoem de bijkomende emoties die je kunt voelen. Vertel ook wat er met het andere geslacht gebeurt tijdens de puberteit.

Wat ik niet hoor, bestaat ook niet

Goed, directe vragen kan ik pareren bij dezen. Maar wat nu als je een kind hebt dat juist niets wil weten van al hetgeen dat te maken heeft met seksualiteit en lichamelijke veranderingen. Wat dan? Belle: "Soms zit het in het karakter van het kind om niet te willen horen over het lichaam en seks. Dan heeft dwingen erover te praten geen zin. Praat er wel met andere gezinsleden over terwijl je kind erbij zit, maar betrek hem of haar niet direct. Op deze manier laat je zien dat praten over relaties en seks kan en mag. Ook helpt het wellicht om boeken over seksualiteit in huis te halen. Zet deze in een boekenkast op zolder of leg ze op het toilet. Dit zijn veilige plekken om de boeken erbij te pakken en erin te lezen."

Kennis als wapen

Het lijkt een open deur, maar ik wil het toch weten. Hoe belangrijk is praten over seksualiteit met je kind? Belle legt uit: "Er wordt vaak gedacht dat je 'ze op ideeën brengt' wanneer je regelmatig met je kind over seks praat. Maar kennis is juist een wapen tegen ondoordachte -seksuele- acties. Een jongere die van de hoed en de rand weet, maakt bewustere keuzes. Daarnaast is het ook zo dat wanneer je als kind de ruimte krijgt om je lichaam te leren kennen en mag praten over seksualiteit, dat dit een positief effect heeft op de seksuele ervaringen die je later als je ouder bent, opdoet."

Wees er vroeg bij

Ook expert 'praten met kinderen over seksualiteit' Naomi Dessaur pleit voor een vroege start als het om de seksuele opvoeding gaat. "Ouders voeden hun kinderen naar beste weten op, zodat het sympathieke volwassenen worden die stevig in hun schoenen staan. Kinderen wordt geleerd uit te kijken bij het oversteken, goed na te denken over hun studiekeuze, netjes dankjewel te zeggen wanneer ze iets krijgen: een goede seksuele opvoeding past ook in dit rijtje. En met seksuele opvoeding bedoel ik praten over seksualiteit en alles wat daarbij komt kijken. Seksualiteit is namelijk meer dan seks alleen. Het gaat om intimiteit, toestemming, respect, emoties en relaties. Belangrijke onderwerpen waar je niet vroeg genoeg mee kunt beginnen om over te praten. Uiteraard wel aangepast op de leeftijd van het kind. Met een kind van vier praat je anders over nee-zeggen, dan met iemand van zestien."

Tips boeken en websites over seksualiteit

BOEKEN

- Alle boeken van Sanderijn van der Doef
- 'De baas over je lijf' van Melanie Meijer en Iva Bicanic
- 'Ik & seks' van Belle Barb  (voor jongeren vanaf 15 jaar)
- 'Nee is oké' van Fonds Slachtofferhulp (voor kinderen tussen de 4 en 8 jaar)
- 'Tien gouden tips om met je kind te praten over seksualiteit' (gratis e-book) van Naomi Dessaur

WEBSITES

seksuelevorming.nl/ouders
kindenseksualiteit.nl
naomimaaktbespreekbaar.nl
wipsite.nl (vanaf 12 jaar)
shop.rutgers.nl

Aanleidingen om gesprekken over lichaam en seksualiteit te starten

- Reclames, films, tv-series: in Goede Tijden Slechte Tijden alleen al komt bijna ieder denkbaar thema voorbij dat linkt met seksualiteit en relaties.
- Situaties van anderen ter sprake brengen: 'De dochter van mijn collega is laatst ongesteld geworden'. 'Er stond vandaag een puberjongen voor me die behoorlijk naar zweet rook'.
- (Open) vragen stellen: 'Ben je al eens verliefd geweest?' 'Wat is een fijne relatie volgens jou?'
- Boeken lezen die thema's aankaarten als spanning, iets niet durven, nee zeggen. Deze boeken hoeven niets met seksualiteit te maken te hebben, maar de thema's zijn wel van toepassing op de seksuele ontwikkeling van een kind. Praat er samen over: 'Wat voel je als je iets spannend vindt?', 'Met wie kun je praten als je iets echt niet durft?'

Voer deze gesprekken tijdens een autorit, de afwas, het uitlaten van de hond of terwijl je de was vouwt. Een activiteit leidt de aandacht wat af. En je hoeft elkaar niet de hele tijd aan te kijken.



Wat als je kind (per ongeluk) porno heeft gekeken?

Stel: je kind speelt bij een vriendje. Dat vriendje heeft een grote broer. Broer laat pornofilmpje zien. Je kind komt thuis en dropt het pornobommetje.

Naomi Dessaur: "Als je kind porno heeft gezien, terwijl hij daar eigenlijk niet aan toe is, is het belangrijk rustig te blijven. Vraag je kind wat hij ongeveer heeft gezien. En wat hij hiervan vond. Nuanceer het. Vertel hem dat hij er niks aan kan doen dat hij het heeft gezien. Een schuldgevoel is niet nodig. Hij moet weten dat hij niets verkeerd heeft gedaan. Praat er open over met elkaar. Sommige kinderen zien pornobeelden waar ze bijvoorbeeld nachtmerries van krijgen. Of er ontwikkelt zich onrealistische beeldvorming bij hoe mensen seks hebben met elkaar. Geef ook aan dat het normaal is om er vragen en gedachten bij te hebben. Vertel hem dat hij er later ook op terug mag komen, mocht hij de behoefte hebben."

Als wij ouders regelmatig praten over seksualiteit, trekken onze kinderen ook sneller aan de bel

Wat als je kind jullie betrapt tijdens het vrijen?

Stel: jij en je partner zijn aan het vrijen en je kind komt binnen. Iedereen schrikt zich het apelazarus. En nu?

Naomi Dessaur: "Dat ouders hiervan schrikken is heel normaal. Op dat moment kun je het beste allemaal eerst rustig ademen en vertel je kind dat je er later op terugkomt. Doe dit dan ook. Liefst zo snel mogelijk. Vraag je kind bijvoorbeeld: "Wat heb je gezien denk je?", "Hoe was het voor jou om dit te zien?". En geef aan in het gesprek dat het niet de bedoeling was, dat je kind dit zag. Dat het heel privé is en dat het goed is om er afspraken over te maken. Deur dicht is niet binnenkomen, deur open is wel binnenkomen bijvoorbeeld."

Praatje plaatje

De boodschap luidt dus: begin op tijd. En wat werkt nu beter dan een praatje met een plaatje? Hier enkele boeksuggesties.



Deltas heeft een serie genaamd 'Seksuele voorlichting' die bestaat uit verschillende delen, passend bij iedere leeftijdscategorie.



Pauline Oud schreef, speciaal voor de jongere kinderen, informatieve kinderboeken over seksuele voorlichting.

Kruisbestuiving

Om maar weer terug te grijpen op mijn eigen realiteit, ben ik benieuwd of het belangrijk is dat ik als moeder met mijn zoon praat over seksualiteit en mijn man met onze dochters. Naomi: "Zoals gezegd behelst het onderwerp seksualiteit meer dan seks, de daad, alleen. Natuurlijk kun je als moeder met je zoon praten over relaties, verliefd zijn, afwijzing, respect et cetera. Evengoed kan een vader dergelijke gesprekken met zijn dochter voeren. Zo'n kruisbestuiving is heel gezond. Als je het hebt over meer intieme zaken, zoals de eerste zaadlozing van je zoon, dan kun je de keuze het beste bij hem neerleggen. Vind je het prettig dat ik als moeder hier met je over praat of wil je dit liever met papa bespreken?". Je zoon kan dan zelf aangeven wat hij fijn vindt. Als jij als moeder je er niet comfortabel bij voelt om met je zoon te praten over erecties, dan moet je dat niet doen. Een gesprek is alleen prettig als het prettig voelt. Alleenstaande ouders, lesbische dan wel homofiele koppels kunnen in dat geval op zoek gaan naar een vertrouwenspersoon die ze hopelijk binnen de familie of de vriendenkring hebben, als ze daar behoefte aan hebben."

Wie gaat er mee wandelen?

Conclusie: ik mag me gegeneerd voelen als ik directe seksueel gerelateerde vragen voor mijn voeten geworpen krijg. Gelukkig weet ik nu dat er manieren zijn om deze vragen op een pedagogisch verantwoorde wijze te beantwoorden. Ook besef ik dat er thuis best wat vaker gepraat mag worden over thema's rondom seksualiteit. En passant komt er wel eens wat voorbij, maar heel bewust doe ik dit niet. Ik heb het volgende goed in mijn oren geknoopt: als wij ouders regelmatig en op een normale manier praten over seksualiteit, trekken onze kinderen over het algemeen ook sneller aan de bel wanneer er dingen gebeuren die ze niet prettig vinden, aldus Naomi. Dat worden de komende jaren dus interessante afwasjes en boswandelingen met een hele andere insteek. #zinin!

