



HOOFD, SCHOULDERS, VAGINA, KNIE EN TEEN

Seksuele opvoeding; we weten dat het belangrijk is, maar we voelen ons er vaak ook een tikkie ongemakkelijk bij. Want hoe hou je het een beetje luchtig? En kunnen kinderen ook seksueel té wijs zijn? Naomi Dessaur, expert praten met kinderen over seksualiteit, vertelt.

tekst **Naomi Dessaur** / beeld en styling **Jannie Engels**

Het voorbereiden van je kind op het seksuele leven begint al in de luiers

Seksualiteit, en dus ook seksuele opvoeding, is veel meer dan alleen het ‘technische’ verhaal over bloemetjes en bijtjes. Het gaat ook, vooral misschien zelfs wel, over bekend raken met je lijf, je eigen grenzen aangeven en die van een ander respecteren en leren hoe relaties in elkaar steken. Als ouders vanaf jonge leeftijd met hun kind praten over seksualiteit, intimiteit en relaties, dan voelen kinderen over het algemeen meer ruimte om later ook vragen te stellen en zelfs problemen aan te kaarten, wanneer die er zijn. Wanneer kinderen die ruimte niet voelen en de openheid ontbreekt, lopen ze een groter risico om later minder leuke ervaringen op te doen.

Seksueel bewustzijn

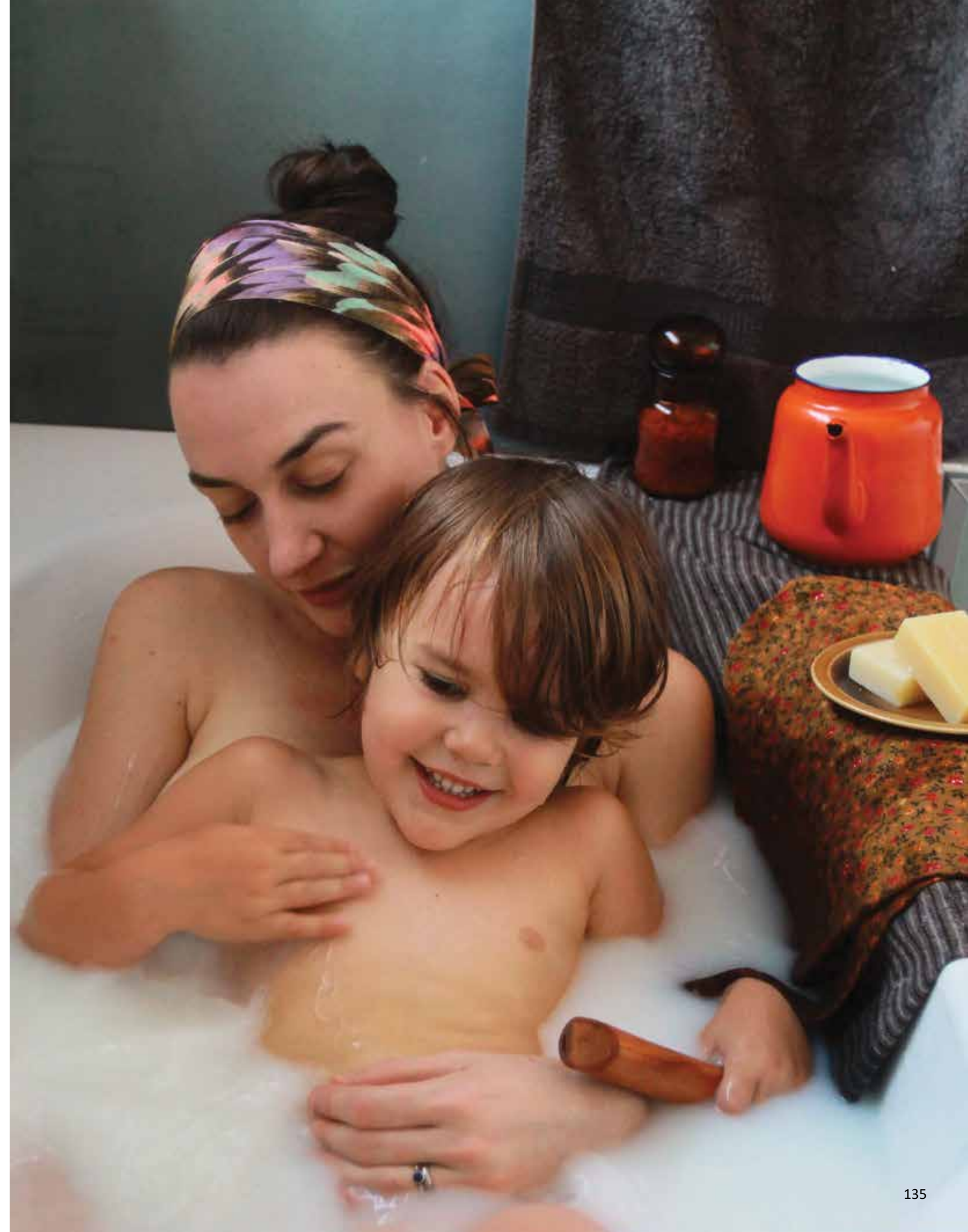
Met je kind praten over seks; veel ouders breekt het zweet al uit als ze er aan denken, laat staan doen. Kinderen voelen dat, uiteraard, feilloos aan en leren daardoor dat het een lastig onderwerp is, iets waar je voor schaamt en dat ze beter kunnen mijden. Als kinderen zich daarentegen veilig voelen om open en eerlijk over (hun) seksualiteit te praten, leren ze dat het oké is om vragen te stellen. Als het makkelijk en soepel gaat, maar hopelijk juist ook als het ingewikkeld is. Seksuele opvoeding is een wezenlijk en noodzakelijk onderdeel in het leven van kinderen. Daarbij is het bevorderen van weerbaarheid, het leren herkennen van de eigen grens en die van de ander, cruciaal. Op die manier verhoogt het ‘seksueel bewustzijn’ – het besef dat seksualiteit ook over het lijf, intimiteit en lichaamsbewustzijn gaat. Op die manier bekeken, zou seksuele voorlichting als rode draad door de gehele opvoeding heen moeten lopen.

Niet pas in de pubertijd

Geen kind het water in zonder zwemdiploma, verantwoorde voeding op hun bord en kniebeschermers als ze gaan skaten – iedereen wil zijn kind gezond en in één stuk richting volwassenheid loodsen. Helaas bereiden we onze kinderen niet altijd zo zorgvuldig voor op het seksuele verkeer. Zo leren we ze vaak niet, te beperkt of te laat over wat ze kunnen doen of zeggen als er iemand tegen hun zin aan hun lijf zit, hoe hun lijf verandert in de pubertijd, over mogelijke twijfels over hun gender en over de eerste keer dat ze in bed belanden met hun verkering. Met je rondlopende dreumes of peuter lijkt het misschien nog een ver-van-je-bedshow, iets dat je met gemak nog een jaar of acht kunt uitstellen. Seksualiteit is niet iets waarover je pas op puberleeftijd begint, het voorbereiden en wijs maken van je kind op het seksuele leven begint al in de luiers. Benoem bijvoorbeeld bij het verschonen de onderdelen van zijn of haar lijfje (ja, alle dus!), vertel wat je gaat doen en stop als je merkt dat je kind het niet prettig vindt. Friemelt je zontje aan zijn piemel, of begint je dochter te giechelen bij het aanraken van haar vagina? Benoem wat je ziet, of laat het lekker begaan, maar reageer in ieder geval niet met een ‘Niet doen, dat is niet netjes!’ Als kinderen ouder worden, kan je ze uiteraard wel de spelregels van het sociale verkeer uitleggen, en afspraken maken over wanneer ze wel of juist niet zonder schroom aan hun geslachtsdelen kunnen zitten.

Minder risico bij meer wijsheid

Onderzoek laat zien dat er geen negatief verband is tussen op jonge leeftijd praten over seks, en zelf seksueel actief worden. Van voorlichting worden ze dus niet ‘vroeg-wijs’. Jongeren die seksuele voorlichting hebben gehad, blijken ‘de eerste keer’ juist langer uit te stellen, een ►



Jongeren die seksuele voorlichting hebben gehad, blijken verminderd risicogedrag te vertonen

positievere seksuele beeldvorming en beleving te kennen, minder bedpartners te hebben, verminderd risicogedrag te vertonen en meer plezier te beleven aan seks. Ze hebben minder kans ooit slachtoffer te worden van seksueel misbruik dan kinderen en jongeren die weinig tot geen seksuele opvoeding kregen (bron: de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie over seksuele en relationele opvoeding). Kortom, té wijs worden op het vlak van seksualiteit bestaat eigenlijk niet.

Schaamwoorden

Het is als ouder soms uitproberen hoe je op welke leeftijd over dit soort zaken kunt praten met je kind. Hoe je alledaagse haakjes aangrijpt om het hier 'gewoon' over te hebben. Voor kinderen is seksualiteit net zo gewoon als het praten over het weer, dat ze elke dag plassen en poepen of een boterham met kaas eten. Kinderen worden niet geboren met schaamte voor hun lijf, maar wij volwassenen leren te vaak aan kinderen dat het een spannend thema is waar niet zomaar over gesproken kan worden. Veel kinderen leren alle lichaamsdelen te benoemen, maar piemel en vooral vagina wordt regelmatig overgeslagen. Alsof de geslachtsdelen geen bestaansrecht hebben, maar de knie en de tenen wel. Wees eerlijk en transparant over seksualiteit. Probeer het ook positief te houden en vertel over de leuke kanten van seksualiteit. Zo heb je de kans dat je kind ook als het ouder wordt met je in gesprek blijft gaan en jij op de hoogte blijft waar je kind mee bezig is.

Wat is passend?

Verdiep je in de seksuele ontwikkeling van een kind, zodat je weet wat passend is bij welke leeftijd. Als je weet wat oké seksueel gedrag is, herken je zorgelijk of twijfelachtig

seksueel gedrag veel sneller. Kinderen vertonen vanaf heel jonge leeftijd al seksueel gedrag, zoals met maat aan het eigen geslacht friemelen en kriebelen, of in het spel met leeftijdsgenootjes elkaars lijf verkennen ('dokterje spelen'). Dat is niets om van te schrikken, het is een normaal en gezond onderdeel van hun ontwikkeling. Wanneer kinderen seksuele dingen doen of zeggen die niet bij hun leeftijd past, of structureel de grenzen van andere kinderen overschrijden, kan er een belletje gaan rinkelen en kun je onderzoeken hoe dat komt en/of er een professional bijhalen.

1

Praat en doe er 'gewoon' over

Opvoeden is voorleven. Hoe makkelijk zijn jullie in het fysieke contact onderling, knuffelen en zoenen jullie waar de kinderen bij zijn? Zien ze je naakt, en hoe doe je dat met je peuter op de wc als je bijvoorbeeld menstrueert? Hoe reageer je als je kind in bad de piemel van papa pakt? Ook hoe je onderling praat over seksualiteit, heeft invloed op hoe kinderen dit onderwerp beleven. Denk goed na hoe jullie (als je samen met een partner opvoedt) praten over seksualiteit als ouders onderling. Bespreek dit soort kwesties onderling zodat je je bewust wordt van jullie gewoontes en gedrag. ►

Hulp bij je seksuele opvoeding

Mag je het ook even niet weten? Natuurlijk mag dat. Soms komt er iets aan de orde waarvan je denkt 'hoe moet ik dat nou weer uitleggen of benoemen', en dat is oké. Je hoeft niet altijd alles meteen te weten. Zeg gerust: 'Mag ik daar later antwoord op geven?', als je kind een vraag stelt waar je je geen raad mee weet (wel doen dan hè?). Neem je tijd het uit te zoeken en de taal te vinden om ergens wel uitleg aan te geven. Daarnaast kun je gelukkig gebruik maken van hulpverleners. Zo kun je dit soort zaken met andere ouders bespreken en zijn er boeken die je kunt raadplegen.

Voel je dat je meer nodig hebt dan naslagwerk? Meld je dan aan voor de mooie online cursus 'Seksuele opvoeding' van Naomi Dessaur. In de besloten Facebookgroep die bij de cursus hoort, geeft Naomi antwoord op jouw vragen. Ook de laatste nieuwe inzichten en actualiteiten deelt ze met je. In 11 video's helpt ze je met de seksuele opvoeding en je krijgt allerlei tools zoals een superhandig werkboek aangereikt om tot een seksueel opvoedingsplan te komen dat echt bij jou en je gezin past.

Kijk op naomimaaktbespreekbaar.nl

Hoe reageer je als je kind in bad de piemel van papa pakt?

2

Hoe fitter, hoe slimmer

Aan de hand van alledaagse situaties komt seksualiteit natuurlijkerwijs ter sprake. Natuurlijk is het ook belangrijk om op bepaalde leeftijden ruimte te maken om te praten over belangrijke zaken die eraan kunnen komen, zoals ongesteldheid, grenzen aangeven en herkennen, een eerste zaadlozing, de eerste keer zoenen en vrijen, voorbehoedsmiddelen, gender en de spelregels in het seksuele verkeer. Haak in op situaties die je tegenkomt op straat, tv-programma's, iets wat speelt in het nieuws of in de klas en vragen die je kind aan je stelt. Kinderen vinden het vaak fijn wanneer dit soort zaken tussendoor besproken worden zoals op de fiets, lopend naar school, terwijl je de eettafel afruimt of de pyjama aan- doet.

3

Wiebelen en friemelen in de klas

Vertel kinderen vanaf een jonge leeftijd dat ze over leuke dingen met je mogen praten, maar ook over niet leuke dingen zoals ruzie op school of iets dat pijn doet. Zo creëer je een open klimaat. Spreek met je kind ook over leuke en minder leuke geheimen: 'Een verjaardagscadeau voor papa is een leuk geheimpje. Er zijn ook minder leuke geheimen. Als iemand zegt dat je iets niet mag doorvertellen en je krijgt daar een vervelend gevoel over, dan is dat geen leuk geheim. Dat noemen we een buikpijngeheim en vertel dit dan altijd aan mij of iemand anders die je vertrouwt zoals de juf of oma.'

4

Kijk jezelf in de spiegel

Hoe ben jij zelf seksueel opgevoed en welke ervaringen heb je zelf met seksualiteit (al dan niet als kind of als volwassene)? Deze spelen mee in en beïnvloeden hoe je er met je kind en gezin over praat en hoe je op bepaalde situaties reageert. Als je zelf vervelende seksuele ervaringen hebt, kan het gebeuren dat je je sneller zorgen maakt dan nodig of dat je juist je mond houdt omdat je je kind niet wilt belasten met jouw verleden. Praten over seksualiteit en reageren op seksueel gedrag van kinderen is dus niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dit beseffen kan al helpen, erken voor jezelf dat je het moeilijk vindt en gun jezelf de ruimte dit deel van de opvoeding voorzichtig te verkennen.

