

De seksuele ontwikkeling van kinderen (0 tot 18 jaar)

en wat ouders kunnen doen





**Seksuele opvoeding
gaat over meer dan
alleen seksualiteit**

De seksuele ontwikkeling van kinderen *en wat ouders kunnen doen*

“Als mijn kind doktertje speelt, moet ik me dan zorgen gaan maken?”

“Wat kan ik zeggen als mijn kind vraagt waar kindjes vandaan komen?”

“Is het wel normaal dat mijn puber op internet zoekt naar seks?”

Seksuele ontwikkeling

Kinderen groeien op het gebied van seksualiteit. Dat noemen we de seksuele ontwikkeling. De seksuele ontwikkeling begint al in de babytijd en gaat door totdat kinderen volwassen zijn.

Wat is normaal?

Veel ouders hebben daar vragen over. Ze vragen zich vooral af: ‘wat mijn kind doet, is dat normaal?’ Deze folder laat zien hoe de normale seksuele ontwikkeling van kinderen gaat. Ook geeft de folder antwoord op vragen van ouders. In de folder kun je ook lezen wat je kunt doen om je kind te steunen in de seksuele ontwikkeling. Seksuele opvoeding noemen we dat.

Waar gaat seksuele opvoeding over?

Seksuele opvoeding gaat over meer dan seksualiteit. Het gaat ook over liefde, relaties, lekker in je vel zitten, zeggen wat je wel en niet wilt, trots zijn op je lichaam en vriendschap.

Waarom is seksuele opvoeding belangrijk?

Omdat je kind dan:

- beter voor zichzelf kan opkomen in relaties
- beter weet wanneer het aan verkering en seks toe is
- vaker veilig vrijt als het seks heeft
- meer zelfvertrouwen krijgt

Wat kun je doen als je vader of moeder bent?

Je kunt je kinderen helpen bij hun seksuele ontwikkeling. Als ze klein zijn én als ze ouder worden.

Niet alleen door seksuele voorlichting te geven. Maar bijvoorbeeld ook door je kind te knuffelen. Dan leert je kind dat het lief en belangrijk is. Of door een voorbeeld te zijn voor je kind. Je kind doet je na en pikt ongemerkt op wat jij belangrijk vindt. Je kunt je kind ook normen en waarden meegeven. Over welke kleding je aantrekt bijvoorbeeld. Hoe je 'nee' kan zeggen tegen iemand. Of je seks mag hebben voor het huwelijk of juist niet.

Dat noemen we de seksuele opvoeding. Zo zijn er nog meer manieren om je kind een seksuele opvoeding te geven. In deze folder vind je daar tips voor.

Het is vooral belangrijk dat je kind bij je terecht kan met vragen en problemen

Seksuele opvoeding geef je altijd!

Je voedt je kind altijd op, ook als je het niet door hebt. Je bent namelijk altijd een voorbeeld voor je kind. En je geeft altijd normen en waarden mee. Ook als je niet met je kind praat over liefde en seksualiteit. Dan leert je kind namelijk dat liefde en seksualiteit iets is waar je niet over mag praten.

Seksuele opvoeding geven aan je kind, wanneer doe je dat?

Seksuele opvoeding doe je niet op één moment. Dat doe je vanaf de babytijd totdat je kind volwassen is. Informatie geven, knuffelen, het goede voorbeeld geven, al die dingen kun je doen vanaf dat je kind jong is totdat je kind volwassen is.



**Je kunt je kind helpen bij
de seksuele ontwikkeling.
Ook als ze klein zijn**

Ontdekken en onderzoeken

Baby's ontdekken hun eigen lichaam



Baby's ontdekken hun eigen lichaam door te kijken en te voelen. Ze raken zichzelf veel aan, ook tussen hun benen. Baby's doen dat niet expres, het gebeurt toevallig.

Heeft je baby een erectie (een stijf piemeltje)? Dat heeft niets te maken met opwinding of seks. Je kind voelt zich dan gewoon prettig. Veel baby's hebben een erectie, daar hoeft je je geen zorgen over te maken.

Knuffelen



Baby's houden van knuffelen. Ze zitten graag op schoot en worden graag vastgehouden. Ze voelen zich dan veilig.

Peuters zijn nieuwsgierig naar hun eigen lichaam



Peuters zijn nieuwsgierig, ook naar hun eigen geslacht. Ze willen weten hoe dat eruit ziet. Waar hun plasje vandaan komt. Het is dus normaal dat kleine kinderen zichzelf bekijken en aan hun geslacht zitten. Jongens en ook meisjes.

Nieuwsgierig naar het lichaam van andere jongens en meisjes



Kinderen willen weten wat het verschil is tussen een jongen en een meisje. Ze willen weten hoe ze dat verschil kunnen zien. En ze willen weten wat ze zelf zijn: een jongetje of een meisje? En wat is papa en wat is mama? Dat je kind nieuwsgierig is naar het lichaam van anderen hoort er dus bij.

Veiligheid en zelfvertrouwen

"Ik geef mijn dochter van 3 jaar veel snoepjes en speelgoed om haar te belonen als ze lief is. Is dat een goede manier?" (Janneke)

Het is heel goed dat je haar laat zien dat je van haar houdt. Daar krijgt ze zelfvertrouwen van. Maar je kunt haar beter knuffelen of een complimentje geven. Dat heeft ze nodig! Je kunt haar nooit teveel verwennen met knuffelen, maar wel met snoep en speelgoed.

Leren van regels en spelen

Regels leren



Als kinderen opgroeien leren ze regels van hun ouders: wat mag wel en wat mag niet. Bijvoorbeeld dat je niet in je blootje door de kamer loopt als er visite is. Of dat je niet aan je piemel zit waar andere mensen bij zijn.

Afspraken maken

"Mijn zoon van 5 jaar speelt vaak doktertje met een vriendje. Moet ik dat goed vinden?" (Gloria)

Doktertje spelen kan geen kwaad. Spreek met je kind wel een aantal regels af. Bijvoorbeeld:

- als je geen zin hebt in doktertje spelen, hoef je het niet te doen
- doe niets tegen de zin van de ander en doe ook niets tegen je eigen zin (nee=nee)
- stop niets in gaatjes (mond, oor, neus, vagina, billen)

Doktertje spelen



Kinderen ontdekken elkaars lichaam, bijvoorbeeld door het spelen van doktertje, of vader en moedertje. Door met elkaar te spelen komen ze er ook achter wat ze leuk vinden en wat niet.

Hoe worden kindjes gemaakt?



Kinderen zijn heel nieuwsgierig. Ze willen van alles weten. Ook hoe kindjes worden gemaakt. Die vraag stellen ze vaak aan hun moeder of vader. Dat hoort bij de leeftijd. Je kunt gewoon antwoord geven.

Informatie geven

"Mijn dochter van 4 wil weten waar baby's vandaan komen. Wat kan ik vertellen?" (Mehmet)

Je hoeft niet alles te vertellen, maar kinderen willen wel graag een antwoord. Voor kleuters kun je het simpel houden. "Een zaadje van papa komt bij een eitje van mama. Daar groeit een baby uit, in de buik van mama." Als je kind meer wil weten vraagt het er wel naar. Als je kind ouder is kun je het meer vertellen.

Lieve meisjes en stoere jongens



Kinderen krijgen duidelijke ideeën over hoe meisjes en jongens zich gedragen.

Meisjes gaan zich vaak heel meisjesachtig gedragen: ze dragen roze kleren, spelen met poppen en spelen moedertje. Jongens gedragen zich vaak heel jongensachtig: ze doen stoer, spelen met auto's, voetballen en spelen wilde spelletjes.

Maar niet alle kinderen doen dat. Sommige jongens willen een rok aan of spelen met poppen. Sommige meisjes doen juist heel stoer of spelen wilde spelletjes. Daar hoef je je dus geen zorgen over te maken.

Schaamte en eerste keer verliefd

Schaamte



Kinderen gaan zich schamen voor hun blote lichaam. Als ze zich uitkleden of douchen doen ze dat liever alleen. Niet waar andere mensen bij zijn.

Fantasie



Kinderen verzinnen veel verhaaltjes. Ook over verliefdheid en seks. Ze fantaseren over met wie ze verkingering willen bijvoorbeeld. Of met wie ze later willen trouwen.

Voor het eerst verliefd



Kinderen kunnen heel verliefd zijn. Ze willen naast elkaar zitten, naar elkaar kijken en handje vasthouden. Maar ze zoenen en vrijen nog niet. Voor het kind voelt de verliefdheid heel echt. Ook al voelt verliefdheid voor kinderen anders dan voor volwassenen.

Jongens en meisjes vinden samen spelen spannend



Als jongens en meisjes samen spelen, vinden ze dat vaak spannend. Ze zijn verlegen, of gaan juist heel stoer doen.

Jongens en meisjes spelen ook vaak apart. Dan doen ze echte jongensdingen en echte meisjesdingen.

Informatie geven

“Moeten we onze zoon en dochter van 9 jaar al voorbereiden op de puberteit?” (Anja en John)

Op deze leeftijd kun je kinderen alvast vertellen dat hun lichaam gaat veranderen. Dat je zoon een zaadlozing kan krijgen. En dat je dochter ongesteld wordt. Dan schrikken ze straks niet zo van de veranderingen en zijn ze goed voorbereid. Als je het lastig vindt om hierover te praten, kun je je kinderen een boekje geven. Tips voor boeken staan achterin deze folder.

Bijna puber

Vrienden zijn steeds belangrijker



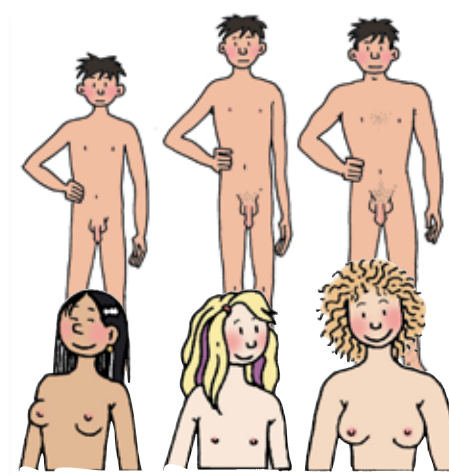
Vrienden zijn steeds belangrijker. Jongens en meisjes gaan steeds meer samen met vrienden doen. Ze praten ook meer met hun vrienden dan met hun ouders.

Eerste verkering



Veel kinderen krijgen hun eerste vriendje of vriendinnetje. Ze lopen hand in hand en geven kusjes. Sommige kinderen gaan al zoenen.

Hun lichaam verandert



Jongens en meisjes komen in de puberteit. Hun lichaam gaat sneller groeien en verandert in het lichaam van een volwassene. Jongens beginnen vaak wat later aan de puberteit dan meisjes.

Meisjes krijgen:

- borsten
- schaamhaar
- bredere heupen
- hun eerste ongesteldheid

Jongens krijgen:

- schaamhaar
- een lagere stem
- eerste zaadlozing
- baardgroei

Het lichaam verandert totdat kinderen een jaar of 18 zijn. Dan zijn ze vaak uitgegroeid.

Onzeker over hun lichaam



Meisjes en jongens moeten vaak wennen aan hun nieuwe lichaam en aan de veranderingen. Ze vragen zich af of ze wel normaal zijn. Ze kunnen erg onzeker zijn over hun lichaam. Als ze puistjes hebben bijvoorbeeld. Meiden zijn vaak onzeker over de vorm en grootte van hun borsten, jongens over hun piemel.

Waarden meegeven en een voorbeeld zijn

"Mijn dochter van 11 is onzeker over haar uiterlijk. Hoe kan ik zorgen dat ze trots is op zichzelf?" (Bianca)

Je kunt haar vertellen dat haar lichaam in de groei is en dat onzekerheid erbij hoort. Dat wordt vanzelf minder. En dat er verschillen zijn tussen lichamen, maar dat alle lichamen mooi zijn op hun eigen manier. Je kunt ook een voorbeeld zijn: laat zien waar jij bij jezelf trots op bent. Zo leert je dochter ongemerkt dat ze trots mag zijn op zichzelf.

Puberteit

Zelfstandig willen zijn



Jongeren willen meer hun eigen gang gaan. Ze luisteren daarom minder naar hun ouders. Je hebt dus misschien vaker ruzie met je kind. Maar vergeet niet: je blijft wel belangrijk voor ze.

Nieuwsgierig naar seks



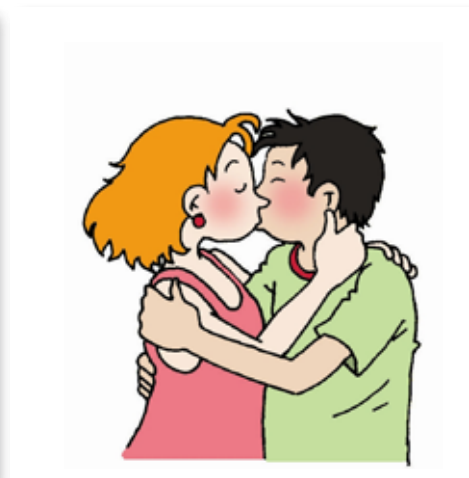
Jongens en meisjes worden nieuwsgierig naar liefde en seks. Ze zoeken op internet naar plaatjes en informatie. Ze willen alles weten. Maar niet van hun ouders. Daar voelen ze zich vaak ongemakkelijk bij.

Sms en chat



Jongeren vinden het heel spannend om te sms-en of te chatten met andere jongens en meisjes. Vaak flirten ze ook al een beetje.

Zoenen en opwinding



De eerste seksuele gevoelens komen: meisjes en jongens gaan elkaar leuk vinden. Veel jongeren zoenen voor het eerst. Ze worden vaak verliefd en kunnen opgewonden worden van elkaar.

Interesse tonen

"Mijn zoon is 14 en gaat steeds meer zijn eigen gang. Dat vind ik prima, maar ik wil ook graag weten wat hem bezighoudt." (Jeanine)

Je kunt op verschillende manieren interesse tonen: Vraag eens met wie je zoon bevriend is. Bespreek onder het eten hoe zijn dag was. En hoe het met hem gaat. Ook al wordt je zoon zelfstandig, door interesse te tonen weet je wat hij doet, en weet hij dat hij bij jou terecht kan.

Bijna volwassen

Oefenen met relaties



Veel jongeren hebben nu een vaste relatie of hebben meer relaties achter elkaar. Ze oefenen met flirten, een relatie hebben, het uitmaken en omgaan met liefdesverdriet. Andere jongeren wachten nog.

Wel of geen seks



Veel jongeren tussen de 15 en 18 jaar hebben voor het eerst seks. Anderen wachten nog. Totdat ze getrouwd zijn bijvoorbeeld.

Overleggen met elkaar



Jongeren leren in relaties en vriendschappen om te zeggen wat ze wel leuk vinden en wat niet. Ze leren dat je het soms oneens bent met elkaar en dat je dan kunt overleggen.

Ontdekken of ze jongens of meisjes aantrekkelijk vinden



Jongeren komen er achter wie ze aantrekkelijk vinden: jongens of meisjes of allebei.

Homoseksuele en biseksuele jongeren vinden het erg belangrijk dat hun ouders hen steunen. Ze zijn namelijk vaak bang dat hun ouders en vrienden hen afwijzen.

Praten over waarden en maken van afspraken

"Ik wil niet dat mijn dochter van 16 al seks heeft, wat moet ik doen?" (Stephan)

Verbieden werkt vaak niet, dan gaat ze het stiekem doen. Je kunt beter vertellen wat je ervan vindt en daarover praten. Bijvoorbeeld: "Ik vind dat je te jong bent om met iemand naar bed te gaan. Wat vind jij?" Misschien is je dochter het niet met je eens, maar als je erover praat zal ze eerder naar je luisteren dan wanneer je iets verbiedt. En dan kun je afspraken maken waar jullie het allebei mee eens zijn.



**Praat met je kind terwijl
jullie wat anders doen**

Tips bij het praten over liefde en seks met je kind

- 1. Praat met je kind terwijl jullie iets anders doen (de afwas, autorijden, tanden poetsen).** Als je elkaar niet aankijkt, kun je er vaak makkelijker met elkaar over praten.
- 2. Gebruik een verhaal van tv of van school en vraag wat je kind daarvan vindt.** Dan kun je meteen voorlichting geven. Bijvoorbeeld als een meisje uit de klas ongesteld is geworden. Dan kun je ook iets vertellen over ongesteldheid. Of als de burens getrouwd zijn. Dan kun je iets vertellen over trouwen en kinderen krijgen.
- 3. Heeft je kind een vraag? Gebruik dan niet te moeilijke woorden.** Pas je aan bij wat je kind al weet.
- 4. Je hoeft niet alles te weten.** Zoek het antwoord op. Of misschien kan iemand anders de vragen van je kind wel beantwoorden.
- 5. Lees een boek voor of leg het neer.** Als je kind nieuwsgierig is pakt hij het zelf wel.

Voorbeelden van boeken:

- Ik vind jou lief (Sanderijn van der Doef).
Prentenboek over liefde, baby's en je lichaam (3-6 jaar).
- Help, juf is verliefd (Carry Slee).
Over verliefdheid, vriendschap in groep vijf (6-9 jaar).
- Hoe overleef ik mezelf? (Francine Oomen).
Over ruzie met ouders, gepest worden, vrienden en onzekerheid (9-12 jaar).
- Het Puberboek (Sanderijn van der Doef).
Over hoe je lijf verandert in de puberteit, over zoenen, onzekerheid en verliefd zijn (9-12 jaar).

Kijk op www.seksualiteit.nl voor meer boeken, folders, filmpjes en voor meer informatie. Je kunt ook informatie vinden bij de bibliotheek, op school, in de boekwinkel of bij het consultatiebureau. Of kijk op de website www.uwkindenseks.nl voor meer informatie over hoe je met je kind kunt praten over seks.

Seksuele opvoeding is een taak van school én van ouders

Seksuele opvoeding is niet alleen een taak van school. Ook ouders kunnen hun kind helpen bij de seksuele ontwikkeling. Als ouder kun je wel rekening houden met wat school vertelt. Vraag op school hoe zij daar mee omgaan, dan kun je daar thuis op inspringen.

Seksuele opvoeding is niet alleen iets voor moeders

Vaders zijn ook belangrijk. Ze kunnen hun dochter vertellen over jongens. Of hun zoon vertellen hoe het lichaam van een man in elkaar zit. Moeders én vaders zijn dus belangrijk in de opvoeding.

Als je met kinderen praat over seks, beginnen ze niet eerder met seks

Kinderen die goed voorgelicht zijn, zijn meestal juist minder nieuwsgierig naar seks. En als ze later gaan vrijen doen ze dat vaker veilig (met pil en condoom). Kinderen die weinig voorlichting krijgen van hun ouders, gaan juist meer experimenteren omdat ze nieuwsgierig zijn.

Een kind is al bezig met liefde, relaties en seksualiteit voordat het een puber is

Baby's en peuters ontdekken hun lichaam, kleuters kunnen verliefd zijn op de juf en jongens en meisjes van 8 jaar chatten al met elkaar. Ook jongere kinderen zijn dus geïnteresseerd in liefde en seksualiteit. Maar op een andere manier dan oudere kinderen.

Colofon

© 2011, RutgersWPF

Vormgeving: Wrik ontwerp (BNO)

Fotografie: Leonie van de Mortel

Illustraties: Marian Latour

RutgersWPF