

A close-up photograph of a woman's face, partially visible on the left, holding two dolls. The dolls are positioned as if they are kissing each other. The woman has blonde hair and is wearing a light blue shirt. The dolls have fair skin and blonde hair. The background is softly blurred.

praten met
je kind over
**relaties &
seksualiteit**



**+ tips voor ouders
met kinderen van
0 tot en met 12 jaar**

Inleiding

Stel je voor...	4
Voor wie is deze brochure?	6
Waarom deze brochure?	7
Seksuele opvoeding, wat is dat?	8
Waarom is seksuele opvoeding belangrijk?	9
Op welke leeftijd kun je met je kind praten over relaties en seksualiteit?	9

Kinderen van 0 tot en met 6 jaar

De seksuele ontwikkeling van 0 tot en met 6 jaar	10
Praten over relaties en seksualiteit	11
Namen en functie van de geslachtsdelen	14
Voortplanting en de geboorte	15
Sociale en maatschappelijke regels	16
Vriendschap	16
Verliefdheid	17
Grenzen	17

Colofon © Rutgers Nisso Groep, 2008. Alle rechten voorbehouden.
www.rutgersnissogroep.nl. Oorspronkelijke uitgave: NIGZ.

Tekst **Sanderijn van der Doef** (NIGZ) en **Silvia de Ruiter** (NIGZ)
 Foto's **Erik Den Oude** Vormgeving **Hoogteyling BNO**, Schiedam
 Drukwerk **Printpartners Ipskamp**, Enschede

Met dank aan **Elsbeth Reitzema** (NIGZ), **Rohina Raghoebier** (NIGZ), **Mirande Dawson** (NIGZ), **Ineke Mouthaan** (Rutgers Nisso Groep), **Annelies Vos** (Rutgers Nisso Groep) en ouders en kinderen die een belangrijke bijdrage hebben geleverd aan de totstandkoming van deze brochure. De personen in deze brochure staan alleen afgebeeld ter illustratie van de teksten en hebben geen directe relatie met de inhoud en context van deze uitgave.

Kinderen van 7 tot en met 9 jaar**De seksuele ontwikkeling van 7 tot en met 9 jaar** 18**Praten over relaties en seksualiteit** 20

Komende puberteit 20

Masturberen 20

Seksuele voorkeur 21

Verschillende relatievormen 21

Voorbehoedmiddelen 23

Internet 24

Seksueel misbruik 25

Kinderen van 10 tot en met 12 jaar**De seksuele ontwikkeling van 10 tot en met 12 jaar** 26**Praten over relaties en seksualiteit** 30

Lichamelijke en emotionele ontwikkeling 30

Voortplanting 32

Voorbehoedmiddelen 32

Soa's en aids 32

Persoonlijke vaardigheden 33

Relaties 33

Seksueel misbruik 34

Meer lezen...? 36**Gouden tips** 38

stel je voor...

Je **zoon van 8** vraagt wat een condoom is. Je dacht dat je zoon nog helemaal niet bezig was met seks. Waarom stelt hij deze vraag? Wat moet je hem vertellen? En is hij niet een beetje jong om zulke vragen te stellen?

**... is hij niet een
beetje jong voor
zulke vragen?**

Je **dochter van 5** vertelt jou dat de moeder van haar vriendinnetje een baby in haar buik heeft. Ze

... wat is een
geschikt moment
om erover te
beginnen?

vraagt aan jou of jij ook een baby in je buik hebt. Is dit een goed moment om je dochter uit te leggen hoe een vrouw zwanger kan worden? Wat vertel je dan? Of is ze daar nog te jong voor?

Je hoort je dochter van 11 tegen haar vriendinnetje zeggen dat ze verliefd is...

... wil ze er wel
met jou
over praten?

je beseft dat het hoog tijd is om haar seksuele voorlichting te geven. Maar wat weet ze inmiddels al en wat nog niet? Wat is een geschikt moment om erover te beginnen? En wil ze er wel met jou over praten?

voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor iedereen die zich bezighoudt met de opvoeding van kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 12 jaar.

Dat zijn dus niet alleen vaders en moeders maar ook grootouders, pleegouders, stiefouders en alle andere opvoeders van welke culturele of religieuze achtergrond dan ook. In deze brochure gebruiken we het woord 'ouders' voor iedereen die zorg draagt voor een kind.



waarom deze brochure?

Deze brochure is geschreven omdat praten met je kind over relaties en seksualiteit niet altijd gemakkelijk is. Wat moet een kind weten en wanneer? En hoe breng je het onderwerp ter sprake? In deze brochure vind je informatie die je kan ondersteunen bij het praten met je kind over relaties en seksualiteit. Je kunt de voorbeelden en tips gebruiken om in je eigen situatie toe te passen. Welke informatie je nuttig vindt, is afhankelijk van je persoonlijke opvatting over deze onderwerpen.

Niet alle onderwerpen die te maken hebben met relaties en seksualiteit komen in deze brochure aan bod. Over sommige onderwerpen wil je misschien meer weten. Er wordt daarom regelmatig verwezen naar boeken en websites voor meer informatie (aangeduidt met 'i'). Ook vind je achter in deze brochure een lijst met interessante boeken en adressen van nuttige websites.

**seksuele opvoeding van
een kind begint al bij
de geboorte**



seksuele opvoeding, wat is dat?

Veel ouders denken dat seksuele opvoeding alleen gaat over de voortplanting. Maar seksuele opvoeding gaat over veel meer, bijvoorbeeld:

- lichamelijke verschillen tussen jongens en meisjes;
- lichamelijke veranderingen in de puberteit;
- seksuele gevoelens;
- verliefdheid;
- seksuele voorkeur;
- seksuele normen en waarden;
- het aangeven van eigen grenzen;
- respect hebben voor de grenzen van anderen.

Opvoeden is ook meer dan alleen praten met je kind. Opvoeden betekent ook een voorbeeld zijn voor je kind en zorgen dat je kind de juiste informatie krijgt over dit onderwerp. Als de band tussen ouders en kinderen goed is, heeft dit een positieve invloed op het seksuele gedrag van jongeren. Jongeren die uit zo'n warm gezinsklimaat komen, beginnen later met seks en als ze gaan vrijen, beschermen ze zich beter. Ook hebben zij een kleinere kans om ergens toe gedwongen te worden of om anderen te dwingen tot seks.



waarom is seksuele opvoeding belangrijk?

Seksuele opvoeding is belangrijk, omdat kinderen dagelijks op straat, via de media, via internet en op school informatie krijgen over seksualiteit.

Ook krijgen zij informatie van vriendjes en vriendinnetjes. Deze informatie klopt niet altijd. Als je zelf met je kind praat over seksualiteit, weet je zeker dat je kind ook de informatie krijgt die jij belangrijk vindt. Naast de juiste informatie kun je je kind ook de waarden en normen meegeven die jij belangrijk vindt. In bepaalde culturen en religies is het bijvoorbeeld belangrijk om geen seks te hebben voor het huwelijk. Ook dan is het goed om met je kind te praten over seksualiteit.

op welke leeftijd kun je met je kind praten over relaties en seksualiteit?

Je kunt op elke leeftijd, met of zonder woorden, communiceren met je kind over relaties en seksualiteit. De seksuele opvoeding van een kind begint namelijk al bij de geboorte. Een baby die veel geknuffeld wordt door zijn ouders krijgt de boodschap mee dat het de moeite waard is om lief te hebben.

Vaak is het makkelijker om met jonge kinderen te praten over relaties en seksualiteit omdat het onderwerp bij hen nog niet zo gevoelig ligt als bij oudere kinderen. Begin daarom zo vroeg mogelijk. De informatie die je geeft kun je dan steeds verder uitbreiden. Je hoeft niet bang te zijn dat je je kind te veel informatie geeft. Een kind onthoudt alleen wat het interessant vindt en waar het aan toe is.



**probeer alle vragen
die je kind stelt
over relaties en
seksualiteit te
beantwoorden –**

**maar je hoeft niet te
wachten tot je kind
vragen gaat stellen**

Elk kind is anders en elk kind ontwikkelt zich dan ook in zijn eigen tempo. Daarom kan het zijn dat jouw kind bepaalde ontwikkelingen eerder of later doormaakt dan in deze brochure beschreven staat. Ook de leeftijden bij de voorbeelden zijn een indicatie. Het is niet de bedoeling dat je het gevoel krijgt dat je 'te laat' bent met het bespreken van bepaalde onderwerpen. Als je nog nooit iets verteld hebt over relaties en seksualiteit, bouw de informatie dan langzaam op.

Probeer alle vragen die je kind stelt over relaties en seksualiteit te beantwoorden. Maar je hoeft niet te wachten tot je kind vragen gaat stellen. Sommige kinderen stellen nooit of weinig vragen over dit onderwerp. Daarom kun je er als ouder ook zelf over beginnen.





Op het moment dat een kind geboren wordt, zijn de seksuele gevoelens in de basis aanwezig. Net als alle andere gevoelens en emoties moeten deze zich verder ontwikkelen.

*de seksuele
ontwikkeling
van 0 tot en
met 6 jaar*

kinderen

spelen

seksuele

spelletjes

Vanaf het tweede jaar

kan een kind herhaaldelijk zijn geslachtsdelen aanraken. Dat geeft het kind een prettig, rustig en ontspannen gevoel. Tussen het tweede en vierde jaar ontwikkelen kinderen hun identiteit. Ze worden zich bewust van zichzelf en hun eigen lichaam. Ook ontwikkelt de sekse-identiteit zich: een kind weet dan of het een jongetje of een meisje is. Vanaf het derde jaar zijn kinderen in staat regels en sociale normen te leren.

**vanaf het
derde jaar zijn
kinderen in
staat regels en
sociale normen
te leren**

Vanaf het vierde jaar beginnen kinderen met het ontwikkelen van vriendschappen. Ze zijn steeds beter in staat zich in te leven in een ander. Het beeld dat zij van zichzelf hebben, begint zich te ontwikkelen. Kinderen leren dat gevoelens van vriendschap van elkaar kunnen verschillen. Ze experimenteren met die verschillende gevoelens en de verschillende benamingen voor gevoelens. Het is belangrijk dat deze gevoelens serieus genomen worden.

Kinderen vanaf 4 jaar leren

dat op school andere regels gelden dan thuis. Ze friemelen of raken hun geslachtsdelen bijna niet meer aan in het bijzijn van anderen. Wel zijn ze nog steeds erg nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en seksuele gevoelens. Kinderen spelen seksuele spelletjes, zoals doktertje-spelen, steeds vaker buiten het gezichtsveld van volwassenen.



i In het boek **Kinderen en seksualiteit** lees je meer over de seksuele ontwikkeling van kinderen en over hoe je als ouder kunt reageren op bijvoorbeeld seksuele spelletjes. Zie de literatuurlijst.

praten over relaties en seksualiteit

namen en functie van de geslachtsdelen

Vanaf een jaar of 2 beginnen kinderen nieuwsgierig te worden naar hun eigen geslachtsdelen. Je kunt je kind al vroeg vertellen hoe de geslachtsdelen heten en waarvoor ze dienen. Gebruik hiervoor woorden die voor jou prettig klinken. Later kun je daar ook de gangbare termen, zoals penis en vagina aan toevoegen. Laat met een plaatje ook aan een jongetje zien hoe een meisje eruitziet en andersom.

hebben meisjes ook een piemel?



moeder en zoon van 3 jaar bij het aankleden

Moeder wijst naar de buik van haar zoon: 'Weet je hoe dit heet?'

Zoon: 'Ja, buik.'

Moeder wijst naar het piemeltje van haar zoon: 'En hoe heet dat?'

Zoon, lachend: 'Piemel.'

Moeder: 'Precies. Sommige grote mensen noemen het ook wel penis. En grote kinderen noemen het soms pik. Hoe zullen wij het noemen?'

Zoon: 'Piemel.'

Moeder: 'Oké, en hebben meisjes ook een piemel?'

voortplanting en de geboorte

Aan een kind vanaf 3 jaar kun je al op een eenvoudige manier het verhaal van de voortplanting uitleggen. Aan een kind tussen 4 en 7 jaar kun je vertellen hoe de zaadcel bij de eicel komt. Dat gebeurt meestal door geslachtsgemeenschap, maar ook wel eens door IVF (reageerbuisbevruchting) of kunstmatige inseminatie.

weet jij hoe baby's gemaakt worden?

ouder en dochter van 6 jaar

Dochter: 'Mijn juffrouw zegt dat zij een baby in haar buik heeft.'

Ouder: 'Dat is leuk. Weet jij hoe baby's gemaakt worden?'

Dochter: 'Ja, als een man en een vrouw vrijen, toch?'

Ouder: 'Ja, dat klopt. Als een man en een vrouw met elkaar vrijen, kan de man zijn piemel in de vagina van de vrouw doen. Dan kunnen er zaadcellen uit de piemel komen. Deze zaadcellen gaan dan snel naar de baarmoeder van de vrouw. De baarmoeder is dat holletje in haar buik. Als daar op dat moment ook een eicel van de vrouw komt, kan een van de zaadcellen samensmelten met de eicel. Daar kan dan een baby uit groeien.'

Dochter: 'En wanneer wordt de baby dan geboren?'

Ouder: 'De baby wordt na negen maanden meestal door de vagina geboren. Sommige baby'tjes worden iets vroeger geboren en sommige iets later.'



als een man en
een vrouw met
elkaar vrijen

**ik snap dat
dat een lekker
gevoel geeft**

moeder en **dochter van 4 jaar**

Dochter zit een tekenfilm te kijken en ondertussen met haar hand tussen haar benen te friemelen.

Moeder: 'Ik snap dat dat een lekker gevoel geeft maar zo meteen komt de buurvrouw een kopje thee drinken. Ik wil dat je er dan mee ophoudt.'

Dochter: 'Waarom?'

Moeder: 'Niet alle mensen willen zoiets zien.'

Mensen doen zoiets niet waar anderen bijzijn.

Doe het maar als je alleen bent, bijvoorbeeld op je kamertje.'

sociale en maatschappelijke regels

Vanaf ongeveer 3 jaar kunnen kinderen regels leren rondom seksualiteit en seksueel gedrag. Zo kun je je kind leren dat het niet zo netjes is om in het openbaar aan de geslachtsdelen te zitten. Het is dan belangrijk dat je duidelijk maakt dat niet je kind of zijn gedrag verkeerd is, maar de plek of de situatie waar het dit gedrag vertoont. Ook kun je je kind leren welke woorden je wel en niet acceptabel vindt.

vriendschap

Kinderen vanaf een jaar of 4 zijn in staat om met andere kinderen te spelen. Zij kunnen dan ook vriendschappen ontwikkelen. Het is goed om je kind uit te leggen dat vriendschap aan bepaalde regels gebonden is zoals: aardig zijn voor elkaar, eerlijk zijn, elkaar niet uitlachen, elkaar geen pijn doen en elkaar helpen. Het leren van deze regels komt ook latere seksuele relaties ten goede.



**en als je dat dan
niet durft? wat
zou je dan doen?**



Vanaf een jaar of 6 kan verliefdheid een steeds grotere rol gaan spelen bij kinderen. Vaak worden kinderen verliefd op een leeftijdsgenoot van het andere geslacht, maar soms kan een kind ook verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht. Als deze kinderen opgroeien in een omgeving waarin negatief wordt gereageerd op homoseksualiteit, kunnen ze in de war raken van deze gevoelens en zich eenzaam en abnormaal voelen. Het is daarom belangrijk om aan je kind te laten merken dat verliefde gevoelens voor iemand van het eigen geslacht normaal zijn.

ouder en **dochter van 6 jaar**

Ouder: 'Wil je vanmiddag bij Naïma spelen?'

Dochter: 'Nee.'

Ouder: 'Je speelt de laatste tijd bijna nooit meer met Naïma, is er iets gebeurd?'

Dochter: 'Marjolein zegt dat Naïma stom is.'

Ouder: 'En vind jij Naïma dan ook stom?'

Dochter: 'Nee, eigenlijk niet.'

Ouder: 'Wil je dan misschien toch met haar spelen?'

Dochter: 'Ja, eigenlijk wel.'

**soms kan een kind ook
verliefd worden op iemand
van hetzelfde geslacht.**

vader en **zoon van 5 jaar**

Vader: 'Stel je voor: een volwassene komt heel dicht bij jou zitten en legt een hand op je been terwijl je dat niet wilt. Wat zou je dan doen?'

Zoon zegt stoer: 'Dan zou ik heel hard gaan gillen.'

Vader: 'En als je dat dan niet durft? Wat zou je dan doen?'

Zoon: 'Dan zou ik opstaan en ergens anders gaan zitten.'

Vader: 'Dat lijkt mij een goede oplossing. Ik zou het ook heel goed vinden als je het daarna aan mij of mama vertelt. Ook als iemand tegen jou zegt dat je niets mag zeggen. Aan mama en mij mag je namelijk altijd alles vertellen.'

grenzen

Vanaf een jaar of 4 kun je je kind leren dat het zijn eigen grenzen kan aangeven en dat het de grenzen van anderen moet respecteren. Je kunt je kind leren dat mensen je kind niet zomaar mogen aanraken als het dat niet wil. Ook mensen die het kind kent, mogen dat niet. Je kunt met je kind oefenen wat het kan doen als iemand dat toch doet. Ook kun je je kind het verschil uitleggen tussen leuke en vervelende geheimen. Leuke geheimen mag het voor zichzelf houden, maar vervelende geheimen moet het vertellen.

i De boekjes **Blijf van me af! Over seksueel misbruik bij meisjes** en **Blijf van me af! Over seksueel misbruik bij jongens** kun je gebruiken als hulpmiddel bij het uitleggen en bespreekbaar maken van seksueel misbruik. Zie de literatuurlijst.

A photograph of three children, two girls and one boy, sitting at a table and looking intently at a laptop screen. The girl on the left is wearing a green hoodie, the girl in the middle is wearing a dark blue shirt, and the boy on the right is wearing a dark blue jacket. They are all focused on the screen, which is partially visible in the foreground. The background is slightly blurred, showing what appears to be a classroom or library setting with bookshelves.

Kinderen van een jaar of 7 beseffen steeds meer dat ze een jongen of meisje zijn en gaan zich dan ook vaak als jongen of meisje gedragen. Jongens vinden meisjes vaak ‘stom’ en ‘kinderachtig’ en meisjes vinden jongens vaak ‘te wild’ en ‘te stoer’. Binnen de groep heersen allerlei regels en als een kind erbij wil horen, zal het zich aan de regels van de groep moeten houden.

*de seksuele
ontwikkeling
van 7 tot en
met 9 jaar*

Binnen de groep is het soms belangrijk om te laten zien hoe groot, sterk en slim je bent. Seksuele kennis en seksueel taalgebruik kunnen dan gebruikt worden als competitie. Zo wisselen kinderen schuine moppen uit (die ze zelf lang niet altijd begrijpen) en bedenken ze rijmpjes met veel seksuele woorden en toespelingen.

Op deze leeftijd kan het gebeuren dat een kind zich ongemakkelijk gaat voelen als andere mensen zijn blote lichaam kunnen zien. Vaak wil een kind zich dan niet meer uitkleden waar anderen bij zijn. Respecteer de wens van je kind als het zich niet meer bloot in het openbaar wil vertonen, dat hoort bij de leeftijd.

Het onderscheid tussen vriendschap, verliefdheid en houden van wordt voor kinderen op deze leeftijd steeds duidelijker. Dit geldt ook voor het verschil tussen knuffelen en vrijen. Verliefdheden kunnen heftige gevoelens teweegbrengen, zonder dat kinderen daar seksuele gevoelens aan hoeven te koppelen. Soms willen ze bij elkaar in de buurt zijn. Een eerste voorzichtige aanraking (tegen elkaar aanzitten, handje geven, arm om elkaar heen) kan een spannend gevoel geven.

**verliefdheden kunnen
heftige gevoelens
teweegbrengen**

i Meer informatie over de seksuele ontwikkeling van kinderen en hoe je daar als ouder op kunt reageren, vind je in **Kinderen en seksualiteit en Kleine mensen, grote gevoelens**. Zie de literatuurlijst.

praten over relaties en seksualiteit

**sommige
kinderen
komen al
vroeg in de
puberteit.**

komende puberteit

Het is goed om kinderen vanaf een jaar of 8 vast iets te vertellen over de menstruatie en zaadlozing. Sommige kinderen komen al vroeg in de puberteit. Meisjes kunnen soms al voor hun tiende verjaardag hun eerste menstruatie hebben.

masturberen

Voor de meeste ouders is masturbatie geen gemakkelijk onderwerp om over te praten. Hoe ouder je kind is, hoe moeilijker het is om hier over te praten.

ouder en zoon van 8 jaar tijdens het naar bed brengen

Zoon: 'Soms wordt mijn piemel groter en harder en dan kriebelt het. Wat is dat?'

Ouder: 'Dat is een erectie. Dat kan ook gebeuren als je hem aanraakt of eroverheen wrijft. Dat kan een lekker gevoel geven.'

wat is dat, ongesteld?

moeder en dochter van 8 jaar

Dochter: 'Mam, meisjes uit mijn klas hadden het over ongesteld. 'Wat is dat, ongesteld?'

Moeder: 'Dat zal ik je uitleggen. Je weet dat je een heleboel kleine eicellen in je buik hebt?'

Dochter: 'Ja, dat heb je al een keer verteld.'

Moeder: 'Op een gegeven moment zorgen bepaalde stoffen in je lichaam, hormonen, ervoor dat een eikel los komt. Als die eikel door de eileider naar dat holletje in je buik gaat, je baarmoeder, zorgen die hormonen er ook voor dat je baarmoeder een zachte bekleding krijgt. Als je later gaat vrijen met een man kan die eikel samensmelten met een zaadje van de man. Die kunnen zich dan in die zachte bekleding nestelen. Maar als die eikel niet samensmelt met een zaadcel, dan gaat de eikel uit het lichaam. Die zachte bekleding in de baarmoeder is dan ook niet meer nodig en die verdwijnt samen met de eikel via de vagina uit je lichaam. Omdat er in die bekleding ook een beetje bloed zit, ziet het er wat bloederig uit. Dat is dus ongesteld zijn. Je wordt één keer in de maand ongesteld en dat duurt ongeveer vijf dagen. Soms heb je dan één of twee dagen wat buikpijn en misschien voel je je niet zo lekker. Maar dat gaat gelukkig wel weer over. In die dagen moet je een maandverbandje in je onderbroek leggen om het bloed op te vangen. Ik zal je zo laten zien hoe een maandverbandje eruitziet en waar je dat kunt vinden als jij zelf ongesteld wordt. Binnen een paar jaar kun jij dat ook worden. Laat je het me weten als je wat buikpijn voelt of wat bloed in je onderbroek krijgt? Want dat is een bijzondere gebeurtenis.'

seksuele voorkeur

Als kinderen begrijpen wat verliefdheid is, kun je uitleggen dat mensen verliefd kunnen worden op iemand van het eigen geslacht. Als kinderen wat ouder zijn, kun je de term homoseksueel of lesbisch gebruiken.

moeder en **zoon van 8 jaar**

Moeder: 'Weet je al dat we nieuwe burens hebben?'

Zoon: 'Ja, ik zag twee mannen maar ik weet niet wie er komt wonen.'

Moeder: 'Die twee mannen komen er allebei wonen.'

Zoon: 'Dat is toch raar.'

Moeder: 'Sommige mensen vinden dat raar, andere mensen niet. Soms worden mannen verliefd op mannen en vrouwen op vrouwen. Ik vind het fijn dat mensen die van elkaar houden bij elkaar kunnen wonen. Waarom vind jij het raar?'

**soms worden mannen
verliefd op mannen
en vrouwen op vrouwen**

verschillende relatievormen

Aan kinderen rond deze leeftijd kun je uitleggen dat mensen op verschillende manieren een relatie kunnen hebben. Niet alle mensen die verliefd op elkaar zijn, gaan trouwen. Soms wonen zij bij elkaar zonder te trouwen. Ook mensen die bevriend zijn, kunnen bij elkaar wonen. Niet alle kinderen wonen bij een vader en een moeder. Soms wonen ze alleen bij hun moeder of alleen bij hun vader. En sommige kinderen hebben twee moeders of twee vaders.

vader en **kind van 9 jaar**

Kind: 'Wanneer zijn Floris en Monique eigenlijk getrouwd?'

Vader: 'Zij zijn niet getrouwd.'

Kind: 'Maar ze krijgen toch een baby?'

Vader: 'Ja, dat klopt. Ze houden wel veel van elkaar en willen graag samen een kindje. Maar dan hoeft je niet altijd te trouwen.'

Kind: 'Ik wil later wel trouwen.'

Vader: 'O ja? Waarom wil jij trouwen?'



voorbemoedmddelen

Aan kinderen rond deze leeftijd kun je uitleggen dat twee mensen die met elkaar vrijen ervoor kunnen zorgen dat er niet altijd een kindje gemaakt wordt. Je kunt kinderen vertellen dat daar pilletjes voor zijn die de vrouw elke dag moet nemen. Ook kun je vertellen over een condoom. Je kunt vertellen dat een condoom ook beschermt tegen soa's en aids.

ouder en twee kinderen van 8 en 9 jaar naar aanleiding van een tv-reclame

Zoon: 'Wat is dat, een condoom?'

Ouder: 'Ik heb jullie al eens verteld dat ik elke dag een pilletje slik zodat ik geen baby's meer krijg, hè? Een condoom is iets anders om ervoor te zorgen dat je geen baby's krijgt. Ik zal er een laten zien. Kijk, het is een klein zakje van rubber. De man kan het condoom om zijn piemel doen voordat hij gaat vrijen. De zaadjes uit zijn piemel komen dan niet in de vagina van de vrouw maar blijven in het condoom. Handig hè?'



kijk, het is
een klein
zakje van
rubber



internet

Het is niet vreemd dat kinderen op internet seksplaatjes tegenkomen of opzoeken. Op internet zijn echter veel extreme en heftige beelden te vinden. Deze kunnen ervoor zorgen dat kinderen een vreemd beeld krijgen van (de volwassen) seksualiteit. Je kunt je kind uitleggen dat veel van deze beelden niet passen bij het seksuele gedrag van de meeste volwassenen. Ook kun je je kind in de gaten houden wanneer het op internet surft. Leer je kind altijd een 'nickname' (=nepnaam) te gebruiken en nooit persoonlijke informatie in te vullen op internet. En leg je kind uit hoe je bijvoorbeeld iemand kunt blokkeren op MSN.

i In het boek **Mijn kind online** vind je meer informatie over kinderen en internet. Zie de literatuurlijst.

**op internet zijn
veel extreme en
heftige beelden
te vinden**



seksueel misbruik

Ook dit is vaak een moeilijk onderwerp om te bespreken met kinderen. Het is belangrijk om altijd eerst de positieve kant te benadrukken als je het hebt over seksualiteit. Maar de negatieve kanten mogen niet verzwegen worden. Het is belangrijk om uit te leggen dat er bij seksueel misbruik dingen gebeuren die het kind niet wil. Leg ook uit dat dit niet hoeft te gebeuren door iemand die het kind niet kent, het kan ook een bekende zijn. Als een kind tegen zijn zin wordt betast of dingen moet doen bij het lichaam van een ander, moet het dat altijd vertellen aan iemand die het vertrouwt.

***leuke geheimen
mag het voor
zichzelf houden,
maar vervelende
geheimen moet
het vertellen.***

i In de folder **Seksueel misbruik van kinderen** vind je meer informatie over dit onderwerp. Zie de literatuurlijst.



de seksuele
ontwikkeling
van 10 tot en
met 12 jaar



Voor de meeste kinderen begint in deze periode de puberteit. De start van de puberteit hangt samen met de ontwikkeling van de geslachtshormonen. Hierdoor gaat deze leeftijdsfase soms gepaard met (sterke) stemmingswisselingen. Kinderen kunnen ook onzeker zijn over hun eigen lichaam. Voor het zelfbeeld is het belangrijk dat een ouder extra positief en bevestigend is. Sommige kinderen ontdekken nu hun seksuele voorkeur. Het hangt van hun omgeving af wat zij met deze gevoelens doen.

**bij meisjes begint
de puberteit met de
ontwikkeling van de
borsten.**



**bij meisjes
begint de
puberteit
met de
ontwikkeling
van de
borsten**

Verliefde gevoelens nemen toe maar gaan nog niet of nauwelijks gepaard met lichamelijk gedrag. Het masturberen neemt tijdens de puberteit toe. Ook krijgen kinderen meer interesse in volwassen seksualiteit.

Gemiddeld begint de lichamelijke puberteit bij meisjes rond het tiende en bij jongens rond het twaalfde jaar. Bij meisjes begint de puberteit met de ontwikkeling van de borsten. Daarna volgt de groei van oksel- en schaamhaar. Meisjes groeien in de lengte en de lichamelijke ontwikkeling in deze leeftijdsfase wordt afgesloten met de eerste menstruatie, gemiddeld op dertienjarige leeftijd. Na de eerste menstruatie houdt de groeispuurt op. Ze groeien daarna nog wel verder, maar niet zo snel meer.

Bij jongens begint de lichamelijke puberteit meestal met de groei van de testikels en penis, gevolgd door de groei van oksel- en schaamhaar. De groeispuurt begint en de stem verandert. Ook krijgt de jongen zijn eerste snor- en baardharen. De lichamelijke ontwikkeling in deze leeftijdsfase eindigt met de eerste zaadlozing, op gemiddeld veertienjarige leeftijd. De groeispuurt houdt dan op, waarna ze nog een aantal jaren in een rustiger tempo doorgroeien.

i Meer informatie over de puberteit vind je in **Kinderen en seksualiteit** en **Help! Een Puber in huis**. Zie de literatuurlijst.



**bij jongens begint
de puberteit
meestal met
de groei van
de testikels en
penis, en groei
van oksel- en
schaamhaar**



praten over relaties en seksualiteit

lichamelijke en emotionele ontwikkeling



Kinderen in deze leeftijdsfase kunnen blij zijn met de lichamelijke veranderingen maar kunnen zich ook schamen voor hun eigen lichaam. Als ouder kun je proberen dit laatste te voorkomen door te laten merken dat je je kind mooi vindt en dat het een lichaam heeft waar het trots op kan zijn. Het is goed als je kind weet wat er in de puberteit gaat veranderen bij jongens en meisjes. Ook kan het geruststellend zijn voor je kind om te weten dat kinderen in een verschillend tempo veranderen.

Geef je dochter alle praktische informatie die ze nodig heeft om te kunnen omgaan met haar menstruatie, ruim voordat ze haar eerste menstruatie heeft. Zorg dat je maandverband en tampons op voorraad hebt en leg aan je dochter uit hoe zij deze kan gebruiken.

moeder en dochter van 10 jaar

Moeder: 'Heb je de laatste tijd wel eens pijn in je buik?'

Dochter: 'Nee, hoezo?'

Moeder: 'Dat zou kunnen betekenen dat je ongesteld zou worden. Maar misschien duurt het nog wel een jaar, hoor.'

Dochter: 'Mooi, want daar heb ik echt geen zin in.'

Moeder: 'Ik wil je toch vast laten zien waar ik het maandverband en de tampons opberg. Als je ze dan nodig hebt, kun je ze gewoon pakken.'

Dochter: 'Oké, en wat moet ik daar dan mee doen?'

Moeder: 'Maandverband kun je in je onderbroek plakken. Een tampon breng je in je vagina. In het doosje zit ook een beschrijving met plaatjes waar precies op staat hoe dat moet. Zullen we die samen bekijken?'

kinderen kunnen zich ook schamen voor hun eigen lichaam

Vertel je zoon over onverwachte erecties en natte dromen voordat hij deze heeft. Dit begint meestal tussen de 10 en 14 jaar. Verzeker hem dat hij zich hierover geen zorgen hoeft te maken. Ze zijn een normaal onderdeel van opgroeien.

ouder en zoon van 10 jaar

Ouder: 'Heb je op school al iets gehad over de puberteit?'

Zoon: 'Ja, laatst hebben we het daarover gehad.'

Ouder: 'En hebben ze toen ook verteld wat er met je lichaam gebeurt in de puberteit?'

Zoon: 'Ja, hoor. Dan krijg je haar onder je oksels en schaamhaar en gaat je stem overslaan en dan krijg je een baard natuurlijk.'

Ouder: 'Dat klopt. En je kunt ook onverwachte erecties of natte dromen krijgen. Onverwachte erecties zijn niets om je druk over te maken. Iedere jongen en man heeft dat, maar soms gebeurt het op een lastig moment. Dan kan het helpen om aan iets anders te denken zodat het weer weg gaat.'

Zoon: 'En wat gebeurt er bij een natte droom?'

Vader: 'Dan krijg je een zaadlozing terwijl je slaapt. Als je onderbroek, je pyjama of je lakens nat zijn geworden, doe je ze gewoon in de was, oké?'

voortplanting

Kinderen zouden op deze leeftijd moeten weten hoe de voortplanting in zijn werk gaat. Ook zouden ze moeten weten dat een meisje vanaf haar eerste menstruatie zwanger kan worden en dat een jongen vanaf zijn eerste zaadlozing een meisje zwanger kan maken. Je kunt kinderen op deze leeftijd ook vertellen over IVF of kunstmatige inseminatie.

moeder en dochter van 12 jaar

Moeder: 'Ik hoorde net op het nieuws dat er weer iets nieuws is uitgevonden om niet zwanger te worden.'

Dochter: 'Oh, wat dan?'

Moeder: 'Een pleister die je op je huid plakt en die een week blijft zitten. Handig hè? Dan hoef je niet elke dag een pilletje te nemen.'

Dochter: 'En wat dan als je gaat zwemmen?'

Moeder: 'Dan blijft ie gewoon zitten, net als onder de douche.'

en wat gebeurt er bij een natte droom?

voorbehoedmiddelen

De meeste kinderen op deze leeftijd weten inmiddels dat mensen kunnen vrijen zonder zwanger te raken als ze anticonceptie gebruiken. Je kunt kinderen nu vertellen dat er naast de pil en het condoom nog andere anticonceptiemiddelen bestaan, zoals een spiraaltje, een anticonceptiering of een staafje. Je kunt aan je dokter of gynaecoloog vragen welke middelen er nu beschikbaar zijn.

soa's en aids

Kinderen zouden nu moeten weten dat een condoom ook soa's en aids kan voorkomen en dat bijvoorbeeld de pil dat niet kan. Het is belangrijk dat ze weten dat er soa's bestaan en op welke manier je deze kunt krijgen. Je kunt één of twee veelvoorkomende soa's noemen. De meest voorkomende zijn: chlamydia, herpes genitalis, genitale wratten, gonorroe en syfilis.

je gaat toch niet vrijen met iemand die zo'n ziekte heeft?



persoonlijke vaardigheden

Je kunt met je kinderen praten over een aantal vaardigheden die ook belangrijk zijn voor het beleven van een goede seksuele relatie. Belangrijke vaardigheden zijn: ‘het nemen van bewuste beslissingen’, ‘voor jezelf opkomen’, ‘duidelijk zijn in wat je wel en niet wilt’ en ‘kunnen praten over seks’.

vader en twee kinderen van 11 en 12

Vader: ‘Weten jullie waarom het belangrijk is om een condoom te gebruiken tijdens het vrijen?’

Zoon: ‘Ja, anders kan het meisje zwanger worden.’

Vader: ‘Dat klopt, maar condooms beschermen ook tegen ziektes die je kunt krijgen als je met iemand vrijt die die ziekte heeft. Van sommige ziektes kun je zelfs onvruchtbaar worden.’

Dochter: ‘Maar, je gaat toch niet vrijen met iemand die zo’n ziekte heeft?’

Vader: ‘Vaak weten mensen niet dat ze zo’n ziekte hebben omdat je er eerst niets van merkt. Daarom vind ik het belangrijk dat jullie als jullie zover zijn een condoom gebruiken tijdens het vrijen.’

relaties

Op deze leeftijd kun je met kinderen praten over hoe je iemand kunt benaderen die je aardig vindt of op wie je verliefd bent. Ook kun je het hebben over de manier waarop je verkering kunt vragen en uit kunt maken. Het is goed om te praten over mogelijke relatievormen zoals samenwonen en trouwen, en over homoseksualiteit.

seksueel misbruik

Op deze leeftijd kun je oefenen met de ‘Stel dat...’-manier om kinderen er op te wijzen welke mogelijkheden ze hebben in seksueel bedreigende situaties. Let er op dat het gaat om situaties waarin nog niet veel gebeurd is, maar die wel onprettig overkomen of bedreigend zijn. Voorbeelden die je kunt gebruiken zijn: Stel dat je gymleraar je zonder het te vragen gaat afdrogen na de gymles... Stel dat je oom of tante bij jou in bed komt liggen als je daar logeert en je vindt dat niet fijn... Stel dat je buurjongen achter je staat en ineens zijn hand op je billen legt, terwijl je dat niet wilt...



**zou jij het
leuk vinden
als iemand
dat bij jou
deed?**

vader en **zoon van 12 jaar**

Vader: ‘Heb je nog verkering met Daniëlle?’

Zoon: ‘Ja, maar eigenlijk wil ik dat niet meer.’

Vader: ‘Dan zul je dat tegen haar moeten zeggen.’

Zoon: ‘Daar heb ik geen zin in. Ik probeer wel gewoon uit haar buurt te blijven, dan snapt ze het wel.’

Vader: ‘Dat is niet eerlijk. Zou jij het leuk vinden als iemand dat bij jou deed?’

Zoon: ‘Nee, dat denk ik niet.’

Vader: Als je het moeilijk vindt om het te zeggen kun je ook een briefje schrijven. Een sms-je of e-mailtje kan ook, maar dat is minder aardig.’

 In de folder **Seksueel misbruik van kinderen** vind je meer informatie over dit onderwerp. Zie de literatuurlijst.



meer lezen?

Over seksuele opvoeding

Kleine mensen, grote gevoelens, door Sanderijn van der Doef, Uitgeverij de Brink, Amsterdam, 1994, ISBN 90 2167 161 1

www.weekvandelentekriebels.nl

De Week van de Lentekriebels is een jaarlijkse campagne van de Rutgers Nisso Groep om relationele en seksuele vorming in het basisonderwijs te stimuleren.

www.seksualiteit.nl

Website van de Rutgers Nisso Groep met betrouwbare informatie over seksualiteit voor jongeren en volwassenen, waaronder ouders.

www.nko.nl

Op de website van de Nederlandse Katholieke Vereniging van ouders (NKO) is de brochure 'Pubers, seks en relaties. Omgaan met de seksuele en relationele ontwikkeling van uw kind' te downloaden. Deze brochure gaat over kinderen in de leeftijd van 10 tot 15 jaar en is geschreven door de Rutgers Nisso Groep.

www.oudersonline.nl

Ouders Online is een onafhankelijke website voor aanstaande ouders en ouders van kinderen tot en met de puberleefijd. Bezoekers kunnen onderling informatie uitwisselen, vragen stellen aan deskundigen, en ongeveer 20.000 pagina's aan informatie raadplegen.

Over praten met kinderen

Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar, door Martine F. Delfos, Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2005, ISBN 90 6665 724 3

Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten, door Martine F. Delfos, Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2005, ISBN 90 6665 652 2

Over de puberteit

Pubers en seks. Handige tips voor ouders. Rutgers Nisso Groep, 2007. Te bestellen op www.rng.nl.

Help! Een puber in huis. Handleiding voor ouders met beginnende pubers. Rutgers Nisso Groep, 2008. Te bestellen op: www.rng.nl.

Over internet

Mijn kind online. Hoe begeleid je als ouder je kind op Internet?, door Justine Pardoën en Remco Pijpers, Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2005, ISBN 90 6665 577 1

www.mijnkindonline.nl

Hier vind je informatie over het begeleiden van je kind op internet.

Over seksueel misbruik

Seksueel misbruik van kinderen, door J. Frenken, uitgave van het ministerie van Justitie, 2003. Te downloaden van www.justitie.nl

Over anticonceptiemiddelen, zaadlozing, menstruatie en het maagdanvlies

www.rng.nl

Op de website van de Rutgers Nisso Groep (RNG) kun je folders downloaden over deze onderwerpen.

Voor kinderen

Ik vind jou lief – Een informatief prentenboek voor peuters en kleuters, door Sanderijn van der Doef, Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam, 1997, ISBN 90 2161 150 3

Puberkwartet, kwartetspel over onderwerpen als verliefdheid, verkering en lichamelijke veranderingen in de puberteit. Met leuke illustraties. Te bestellen op www.rng.nl.

Ben jij ook op mij?, door Sanderijn van der Doef, Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam, 2005, ISBN 90 2161 498 7

Het puberboek – over zoenen, zeuren, veranderen en verliefd zijn, door Sanderijn van der Doef, Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam, 2005, ISBN 90 2161 606 8

Boyz. Seks en seksualiteit, Rutgers Nisso Groep en CASA (Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus), 2005. Te bestellen op www.rng.nl

Giriz. Seks en seksualiteit, Rutgers Nisso Groep en CASA (Centra voor Anticonceptie, Seksualiteit en Abortus), 2005. Te bestellen op www.rng.nl
Blijf van me af! Over seksueel misbruik bij meisjes, door Martine F. Delfos, Uitgeverij Pereboom, Bussum, 2001, ISBN 90 6386 113 3



gouden tip

- 👄 **Je bent zelf het voorbeeld.** De manier waarop ouders met elkaar en anderen omgaan, hoe zij zich gedragen, ruzie maken en problemen oplossen is een voorbeeld voor kinderen hoe mensen zich horen te gedragen.
- 👄 **Je hoeft niet alles te weten.** Natuurlijk is het niet erg als je ergens geen antwoord op weet. Vertel je kind dat je het antwoord op zult zoeken en kom er later op terug.
- 📰 **Gebruik bijvoorbeeld een krantenbericht of een tv-programma** als aanleiding voor een gesprek. Ik lees hier net dat... Wat vind jij daarvan?
- 🗨️ **Creëer een situatie waarin je elkaar niet direct hoeft aan te kijken.** Voor kinderen is het gemakkelijker om over een gevoelig onderwerp te praten als ze jou niet direct hoeven aan te kijken. Je kunt bijvoorbeeld een gesprek beginnen tijdens de afwas, het autowassen of in de auto.
- 📖 **Gebruik boeken, brochures en plaatjes.** Je kunt boeken, brochures en plaatjes gebruiken ter ondersteuning van je verhaal. Zie tips voor boeken achterin deze brochure.

- 👉 **Moedig je kinderen aan een eigen mening te vormen.** Als kinderen vragen naar jouw mening, vertel die dan, maar leg ook uit dat andere mensen een andere mening kunnen hebben.
 - 👉 **Respecteer dat kinderen behoefte hebben aan een beetje zelfstandigheid en privacy.** Maak er bijvoorbeeld geen probleem van als je kind vindt dat je eerst moet kloppen voordat je zijn kamer binnenkomt.
 - 👉 **Gebruik humor.** Bij het praten over relaties en seksualiteit mag je best een beetje humor gebruiken. Humor kan een eventuele spanning doen afnemen.
- Probeer op de hoogte te blijven van waar je kind naar kijkt op tv en internet.** Je kunt hiernaar vragen en af en toe eens meekijken. Stel je kind vragen over wat het ziet en keur niet alles af.
- 💋 **Laat merken dat je om je kind geeft.** Zeg of laat regelmatig merken dat je van je kind houdt.





 **Week van de
Lentekriebels**

**Deze brochure is tot stand
gekomen in het kader
van de eerste 'Week van
de Lentekriebels' van
20 tot en met 24 maart
2006 en is gefinancierd
door het ministerie van
Volksgezondheid, Welzijn
en Sport. Losse exemplaren
kunnen worden besteld op
www.rng.nl**


Rutgers
Nisso
daar is

OJ 051897