



Voor ouders

Praten over seksualiteit... is dat nodig?

Uw dochter van vijf vraagt hoe baby's in een buik komen. U ontdekt dat uw 11 jarige zoon sekssites heeft bezocht. Uw 9-jarige moet er ineens niet meer aan denken dat iemand haar bloot zou kunnen zien. U maakt zich zorgen over het chat gedrag van uw dochter.

Wat nu? Gaan praten met uw kind over seksualiteit? Op deze leeftijd? Vraagt u zich dit wel eens af? En komt u ook wel eens situaties tegen dat u denkt: 'Oei, hoe geef ik hier nu antwoord op?' Soms kunt u als ouder best overvallen worden door vragen of gedrag van uw kind. Of onzeker zijn als het gaat om de seksuele opvoeding uw kind(eren).

Seksuele ontwikkeling

Een kind begint al vroeg met zijn of haar seksuele ontwikkeling. Seksualiteit heeft bij kleine kinderen meer te maken met het ontdekken van het eigen lichaam en de gevoelens die daar bij horen. De seksuele ontwikkeling bij jonge kinderen heeft niet zoveel te maken met wat wij als volwassenen onder seksualiteit verstaan. Vanaf een jaar of vier begint daarbij ook de relationele ontwikkeling. Door het opdoen van allerlei ervaringen en invloeden ontwikkelen kinderen zich steeds verder op dit vlak.

0-4 jaar: Jonge baby's maken al vanaf de geboorte kennis met aanraking. Ze beginnen met het ontdekken van hun eigen lichaam. Zo knuffelen ouders baby's van nature, wat het kind een gevoel van geborgenheid en veiligheid geeft. Baby's ontdekken ook zelf hun lichaam en raken daarbij ook hun geslachtsdelen aan. Vanaf een jaar of twee komen kinderen erachter dat ze een jongetje of een meisje zijn. Op deze leeftijd denken ze nog dat dit later kan veranderen. Rond de leeftijd van vier jaar weten kinderen meestal dat ze een jongen of een meisje zijn en dat dit niet veranderbaar is. Kinderen in deze leeftijdsfase kunnen erg nieuwsgierig zijn naar het lichaam van anderen. Dit kan zich uiten in 'vadertje-moedertje' of 'doktertje' spelen. In de leeftijd vanaf 3 jaar zijn kinderen ook bezig met de begrippen verliefdheid en vriendschap. Zo hoor je kinderen vaak zeggen dat zij verliefd zijn op de juf of meester, op vader of moeder of hun beste vriendje of vriendinnetje of broer of zus.

4-6 jaar: Op deze leeftijd sluiten kinderen vaak hun eerste vriendschappen, vriendschap staat centraal. Kleuters zijn daarbij nieuwsgierig en stellen veel vragen. De 'waarom' fase is aangebroken. Ze kunnen vragen stellen over de voortplanting en zijn al goed in staat om een simpele uitleg hierover te begrijpen. Bovendien zijn vieze woorden in deze fase heel erg interessant. Op deze leeftijd hebben kinderen door dat bloot iets 'geheimzinnigs' is in de sociale omgeving. Ze onderzoeken dan ook de grens van volwassenen in hun omgeving. Kinderen zijn nog steeds nieuwsgierig naar het lichaam van anderen, maar spelen spelletjes als 'doktertje' vaak buiten het gezichtsveld van ouders/ verzorgers.

7-9 jaar:

Wat later komt de sociale ontwikkeling in een stroomversnelling. De eigen sekse wordt belangrijker. Jongens trekken meer met jongens op en meisjes met meisjes. Lichamelijk ontwikkelen meisjes zich sneller dan jongens. Soms zien we bij meisjes in de middenbouw al verschijnselen van de puberteit. Maar zowel bij jongens als bij meisjes bestaan onderling grote verschillen in het verloop van de ontwikkeling.





Er ontstaat een verschil tussen vriendschap en verliefdheid. Vriendschappen met seksgenoten zijn belangrijk maar tegelijkertijd gaan jongens en meisjes zich steeds meer voor elkaar interesseren. Kinderen kunnen op deze leeftijd meer behoefte aan privacy krijgen en bijvoorbeeld de badkamerdeur of slaapkamerdeur op slot willen. Kennis over seks en schuine moppen (die ze zelf niet begrijpen) zijn stoer. Veranderingen bij henzelf en leeftijdsgenoten worden soms met gemengde gevoelens bekeken. Er ontstaan vaak onzekerheden.

10-12 jaar:

In deze periode start voor een groot deel van de basisschool kinderen de puberteit. Iedereen doorloopt zijn eigen ontwikkeling en bij sommige kinderen verloopt deze sneller en bij andere langzamer. Dat is niks om u zorgen over te maken. De lichamelijke puberteit start bij meisjes gemiddeld rond hun 10^e levensjaar. Bij jongens start de puberteit gemiddeld rond hun 12^e. Kinderen in de bovenbouw krijgen, onder invloed van de hormonen, meer interesse in de volwassen seksualiteit. Pubers kunnen zich onzeker gaan voelen over hun eigen lichaam.

Waarom is seksuele opvoeding belangrijk?

Kinderen worden dagelijks geconfronteerd met beelden en informatie over seksualiteit. Op straat, via TV en internet en van vriendjes en vriendinnetjes. Deze beelden zijn vaak stereotype en rolbevestigend. De informatie die zij krijgen klopt niet altijd. Door met uw kind te praten over relaties en seksualiteit, kunt u uw kind de juiste informatie geven. Zo kunt u uw kind de normen en waarden meegeven die u belangrijk vindt en het kind leren gezonde en verantwoorde keuze te maken als het gaat om relaties en seksualiteit.

Wanneer moet u als ouder praten met uw kind over relaties en seksualiteit?

U kunt met uw kind(eren) op elke leeftijd praten over relaties en seksualiteit, in iedere fase op een andere manier. Door al op een jonge leeftijd met kinderen over dit onderwerp te praten wordt het voor kinderen ook gewoon. Als u vroeg begint kunt u de informatie steeds verder uitbreiden. U hoeft er niet bang voor te zijn dat uw kind nog niet toe is aan bepaalde informatie. Kinderen onthouden wat ze interessant vinden en waar ze op dat moment aan toe zijn.

Tips:

- ♥ *Je bent zelf het voorbeeld.* De manier waarop ouders met elkaar en anderen omgaan, 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 gemakkelijk 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 ter ondersteuning van je verhaal.*
- ♥ *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.





Week van de Lentekriebels

- ♥ *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 of haar kamer binnenkomt.
- ♥ *Gebruik humor.* Bij het praten over relaties en seksualiteit mag je best een beetje humor gebruiken. Humor kan 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!

Aanvullende informatie

Ga voor meer en aanvullende informatie naar:

- www.weekvandelentekriebels.nl (informatie over relationele en seksuele vorming, tips voor ouders en boeken en materialen die thuis te gebruiken zijn)

Websites voor ouders:

- Algemeen www.seksualiteit.nl
- Opvoeden www.ouders.nl
- Internet www.mijnkindonline.nl & www.internetsoa.nl
- Anticonceptie www.anticonceptie.nl
- Loverboys www.bewareofloverboys.nl

Websites voor jongeren:

- Algemeen www.sense.info
- Veilig vrijen www.anticonceptie.nl
- Jongeren met een beperking www.zoenenenzo.nl
- Grenzen www.onderzoekjegrens.nl & www.lover-boys.nl
- Homoseksualiteit www.allesovergay.nl

Met vragen kunt u ook terecht bij de jeugdarts of sociaal verpleegkundige van de GGD.

Meer lezen?

Boeken voor ouders:

- *Praten met je kind over relaties en seksualiteit.* S. van der Doef en S. de Ruiters, Rutgers WPF (te bestellen via www.weekvandelentekriebels.nl of www.rng.nl)
- *Kleine mensen, grote gevoelens.* S. van der Doef, Uitgeverij Ploegsma
- *Kinderen en seksualiteit. De seksuele opvoeding van kinderen 0-17 jaar.* S. van der Doef, Kosmos-Z&K Uitgevers

Boeken voor kinderen:

- *Ik vind jou lief.* S. van der Doef, Uitgeverij Ploegsma (geschikt voor peuters en kleuters)
- *Ben jij ook op mij?* S. van der Doef, Uitgeverij Ploegsma (geschikt voor 7-11 jarigen)
- *Het puberboek.* Over zoenen, zeuren, veranderen en verliefd zijn. S. van der Doef, Uitgeverij Ploegsma (geschikt voor pubers)





Kwartetspel:

- *Puberkwartet*. S. van der Doef en E. Reitzema, Rutgers WPF (te bestellen via www.weekvandelentekriebels.nl of www.rng.nl) (geschikt voor kinderen vanaf 10 jaar)

Folders en downloads:

- Via de website <http://shop.rutgerswvf.nl/webwinkel/specifieke-groepen/ouders> Zijn voor diverse leeftijdsgroepen informatiefolders te bestellen of te downloaden

Heeft u specifieke vragen dan is het altijd mogelijk een afspraak te maken met de jeugdarts verbonden aan de school van uw kind.

GGD Kennemerland 0900-0400682 (7,5 eurocent per gesprek en uw gebruikelijke belkosten).

NB: Bovenstaande informatie komt uit het aanbod "week van de lentekriebels". Scholen kunnen zich hier jaarlijks voor aanmelden om aan deel te nemen.
www.weekvandelentekriebels.nl

