

Deze **OPENING** heet **VAGINA**

Wanneer begin je met de seksuele opvoeding van je kind?, vroeg JAN's Tamara zich af. Als je zijn luiers nog verschoont al, zeggen seksuologen. Ongemakkelijk? Absoluut, maar hoe vroeger je ermee begint, hoe groter de kans dat jouw peuter later een sterke puber wordt die nee durft te zeggen.



‘

D

‘Deze opening heet “vagina”. Ik lees mijn vijfjarige dochter voor uit *Ik vind je lief*, en ze luistert aandachtig. Het boek, van seksuoloog Sanderijn van der Doef en illustrator Marian Latour, heb ik in huis gehaald ter voorbereiding op het schrijven van dit artikel. Op de achterflap staat dat het ‘op eenvoudige wijze uitlegt waar baby’s vandaan komen, wat het verschil is tussen jongens en meisjes, en over verliefdheid en seksuele gevoelens.’ Geschikt voor kinderen van 4 tot 7 jaar. We lezen nog even verder over piemels en vagina’s, over zoenen en knuffelen, en dan, op bladzijde zeventien, stikt toch even mijn adem als ik de pagina scan. ‘Als een man en een vrouw samen vrijen, gaat de penis van de man in de vagina van de vrouw. Dat vinden ze allebei een lekker gevoel.’

Ik krijg de zinnen mijn mond niet uit en sla het boek dicht. ‘Morgen lezen we verder.’

Waarom zou Livia dit moeten weten – op haar vijfde?

Natuurlijk heeft ze me weleens gevraagd waar baby’s vandaan komen. (‘Dat gebeurt als een papa en een mama vrijen.’/ ‘Oh, oké. Wat is vrijen?’). Vragen die voor haar net zo gewoon zijn als: ‘Hoe komt het dat de zon geel is?’ (Ook geen makkelijke, trouwens.) Ik vind het maar lastig. Ik wil haar geen informatie geven waar ze nog niet aan toe is, en ik wil zeker niet dat ze de juf morgen vertelt over de vagina van haar mama en de piemel van papa.

Volgens Elsbeth Reitzema, projectleider basisonderwijs bij Rutgers, is het wél belangrijk om seksualiteit bespreekbaar te maken met jonge kinderen. Elsbeth: ‘Volwassenen hebben vaak een gevoel van gêne als ze over seksualiteit spreken, maar een kind heeft die gevoelens nog niet. Een kind is gewoon nieuwsgierig. Als je het vanuit het kinderspectief bekijkt: zij weten nog niet hoe het voelt om seks te hebben en zullen er dus ook minder gêne bij hebben om er over te praten. Die volwassen seksuele gevoelens komen pas in de puberteit. Ik zeg altijd: geef de basisinformatie al jong mee, want hoe ouder ze worden, hoe meer gêne er ook bij hen is – helemaal als de puberteit begint.’

Seks&zo-boekjes

Seksuele voorlichting, of liever: seksuele opvoeding. Na een kleine rondvraag in mijn vriendenkring merk ik dat dat nog niet zo makkelijk is. De meesten gooien zo rond het negende jaar een boekje als *Alles over seks* (of een variant daarvan) de kinderkamer in, met een gemakzuchtig: ‘Als je vragen hebt, hoor ik het wel.’ Ook veel gehoord: ‘Hij weet het allemaal al/vraagt het zich niet af/leert het wel op school.’

Eén ouder vertelde over een incident op school. Haar 11-jarige zoon had naar porno gezocht op een computer, iets wat het hoofd van de school vrij hoog opnam. Een ander vertelde dat haar jongste, ook een jongen, van de ene op de andere dag als de dood bleek voor alles wat met seks te maken had, wat resulteerde in paniekerige vragen als: ‘Wanneer gaan jullie het doen?! Wat gaan jullie doen? Hoe lang zijn jullie bezig?’ Weer een andere ouder kwam zelf überhaupt niet aan voorlichting toe; zijn schoonmoeder had tijdens een avondje oppassen, geheel uit eigen beweging, het hele arsenaal Seks&zo-boekjes uit de bieb voorgelezen aan zijn drie- en vijfjarige kinderen.

Is het heel ernstig als de seksuele voorlichting wat stuntelig gaat omdat je je als

‘Dan gaat de
penis van de man
in de vagina
van de vrouw.
Dat vinden ze een
lekker gevoel.
Ik krijg het niet
uit mijn mond

ouder een beetje geneert? Is het een ramp als je kind per ongeluk porno ziet? Grosso modo gaat het toch best goed, met onze voorlichting? Het aantal tienermoeders daalt al jaren (in 2016 kregen 1492 tieners in Nederland een kind), en zelf leerde ik ook pas op mijn tiende van juf Erna dat vrouwen niet twee, maar drie gaatjes van onderen hebben – een openbaring.

Dat jonge kinderen zich dingen afvragen, staat vast. Uit onderzoek van Rutgers in samenwerking met het NOS Journaal (2016), blijkt dat 50% van de 9-jarigen weleens nadenkt

over hoe een baby ontstaat en wordt geboren; 35% vraagt zich af wat vrijen of seks is. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat ouders voor kinderen de belangrijkste informatiebron zijn; 40% van de kinderen wil dat hun vader of moeder hier uit zichzelf over vertelt. Elsbeth: ‘Het is in de eerste plaats aan de ouders om ervoor te zorgen dat kinderen de juiste informatie krijgen. Als je er heel open en eerlijk over bent tegen je kinderen, al vanaf jonge leeftijd, weten ze: ik kan het hier met mijn ouders over hebben. Dat gevoel blijft dan, ook in hun puberteit. Als ze dan echt een keer tegen iets aanlopen, weten ze dat ze bij je terecht kunnen.’

Er zijn natuurlijk ook kinderen die er nooit uit zichzelf vragen over stellen, en die er dus ogenschijnlijk niet mee bezig zijn. Elsbeth: ‘Ook die kinderen hebben recht op juiste informatie. Ik vergelijk het altijd met waar de melk vandaan komt. Je vertelt je kinderen óók dat die niet uit de supermarkt komt, maar van koeien. Er is altijd wel een “haakje” om een gesprek aan vast te knopen. Als er iemand in de omgeving zwanger is bijvoorbeeld. Je kunt dan gerust tegen een drie- of vierjarige zeggen: “Een kindje komt in de buik als een man en een vrouw bloot op elkaar gaan liggen en de piemel van papa in de vagina van mama komt. Dan komt er een zaadje van de papa bij het eitje van mama, en dan kan er een kindje groeien.” Voor ons klinkt dat vreemd misschien, maar een kind verwerkt die informatie hetzelfde als: als je jeuk hebt in je oren, doe je je vinger in je oren en krab je even. Mits je het natuurlijk op dezelfde, neutrale manier vertelt. En er zijn zo veel meer haakjes om over liefde, seks en relaties te beginnen met je kind: een liedje op de radio, een zoenend stelletje op straat. Elsbeth: ‘Zelf vind ik het onderwerp diversiteit bijvoorbeeld heel belangrijk. Toen Claudia de Breij laatst op tv was, vertelde ik mijn zoon: “Die mevrouw heeft een kindje met een andere mevrouw.” En dan ontstaat er vaak vanzelf

‘Vanaf een maand of zes voelt een kind dat een vagina of piemel lekkerder voelt dan een grote teen. **Voelen is niet seksueel, het is ontspanning**’

een gesprek over dat onderwerp.’ Maak, kortom, alles wat met lichamelijke en seksualiteit te maken heeft, bespreekbaar. Soms gewoon door te vragen: ‘Goh, wat vind je daarvan?’

Masturberende peuters

Met seksuele opvoeding kun je al vanaf de geboorte beginnen; zo is er een Rutgers-folder over Seksuele Opvoeding van kin-

deren tussen 0 en 6 jaar. Elsbeth: ‘Bij de luiers verschijnen grijpen baby’s vaak naar hun geslachtsdelen. Trek hun handjes dan niet meteen weg, maar laat dat even toe. En als je met – iets oudere – kinderen oefent met het benoemen van de lichaamsdelen, zeg dan niet alleen “dit is je neus, dit is je mond”, maar neem meteen de geslachtsdelen mee.’ Zo ontwikkelen kinderen van jongs af aan een taal om over seksualiteit te praten. Een andere reden om kinderen al jong normale woorden voor hun geslachtsdelen te leren: ‘Als er dan wel een keer iets naars gebeurt, wil je dat ze duidelijk hun verhaal kunnen vertellen, en je niet hoeven afvragen wat ze nou precies bedoelen met “pruimpje”.’ ▶

5x WEERBAAR

- Leer je kind op het eigen gevoel te vertrouwen; een ja-gevoel is fijn, een nee-gevoel niet.
- Leer je kind dat niet-leuke geheimen niet goed zijn en dat je die altijd mag doorvertellen.
- Vraag je kind om zijn of haar mening; zo leert het een eigen mening te vormen.
- Respecteer de grenzen van je kind; als het iets niet wil, luister ernaar en ga met elkaar in gesprek. Leg uit dat het ook belangrijk is te luisteren naar de wensen en grenzen van een ander.
- Leg uit dat niemand aan je lichaam mag komen als je dat niet wilt.

Uit de brochure Seksuele opvoeding van kinderen 6-9 jaar, Rutgers

Kinderen die goed zijn voorgelicht, kunnen beter **ja en nee zeggen**, beginnen later met seks én **beschermen zich beter**

Ook pedagoog Anna Jansen, die afstudeerde bij Channah Zwiep, die als pionier in de jaren negentig de seksualiteit in kaart bracht van kinderen tussen de nul en zeven jaar, vindt dat je seksualiteit het best kunt meenemen in de algehele opvoeding. Anna: 'Seksuele opvoeding gaat niet alleen over seksualiteit, maar ook over gevoelens, je lichaam ontdekken, over de verschillen tussen jongens en meisjes. En dat begint al heel jong. Peuters masturberen bijvoorbeeld soms. Baby's en peuters ontdekken de wereld onder meer door te voelen en kijken. Vanaf een maand of zes raken ze hun geslachtsdelen aan – meer toevallig dan expres. En dan merken ze dat hun vagina of piemel lekkerder voelt dan hun grote teen. Dat heeft voor hen geen seksuele connotatie, het is puur ontspanning; op kinderdagverblijven zien leidsters dat gedrag heel veel.'

Het zijn volgens Anna de kleine dingen die kinderen een beeld geven van wat seksualiteit is. Of het leuk is, of smerig, iets stiekems of bespreekbaar. Als voorbeeld noemt ze de peuter die trots zijn piemel laat zien in een kamer met bezoek. Nu heb ik geen zoon, maar als ik er een zou hebben, weet ik zeker dat ik zou roepen: 'Doe eens even normaal, broek omhoog!' Ik heb wel een peuterdochter. En toen die laatst met een knuffel tussen haar benen op de bank in slaap dreigde te vallen, liep ik naar haar toe en zei:

'Niet aan je plasser komen.' Want piemels laten zien en op een knuffel 'rijden' mag dan normaal zijn, ongemakkelijk is het ook. Anna: 'Wat je kunt doen, is het gedrag spiegelen. Tegen het jongetje kun je zeggen: "Ik zie dat je het leuk vindt om je piemel te laten zien. Maar nu is er visite en laten we de broek omhoog." En tegen het meisje bijvoorbeeld: "Ik zie dat je dat fijn vindt om te doen, en dat is goed, maar het mag alleen als je alleen bent. We doen het niet waar andere mensen bij zijn."'

Too much information

Als ik mijn omgeving vertel over dit artikel, en dat ik Livia heb verteld over de piemel en de vagina, en hoe een kindje in de buik komt, reageren ze (bijna) allemaal: is dat niet *too much information*? En ook ik vraag me af of ik haar geen dingen vertel waar ze nog niet aan toe is. Anna: 'Omdat kinderen op deze leeftijd een heel sterke band hebben met hun ouders en nog heel nieuwsgierig zijn, is dit juist het moment om dingen te vertellen. Te veel vertellen gebeurt bijna nooit, want doorgaans onthouden kinderen alleen de informatie die past bij zijn of haar leeftijd.' Elsbeth: 'Je hoeft je kinderen natuurlijk niet te bombarderen met informatie, maar het kan echt geen kwaad het er regelmatig over te hebben. En je hoeft al helemaal niet bang te zijn dat kinderen die vroeg voorgelicht zijn, eerder aan seks beginnen. Dat is een keiharde fabel. Sterker nog: kinderen die goed zijn voorgelicht, kunnen beter "ja" en "nee" zeggen, beginnen later met seks én beschermen zich beter.'

Een andere reden voor mij om mijn dochters vroeg voor te lichten, is het internet. Want waar ik me op mijn negende wekenlang afvroeg wat 'vingeren' nou eigenlijk was, toen een buurjongen dat door de straat scandeerde, weet ik nu al wat mijn kinderen zullen doen: die zoeken het op via Google. Elsbeth: 'Vroeg of laat gaan

DE WEG NAAR DE PUBERTEIT

Is je kind een jaar of zeven, acht? Vertel alvast over de puberteit en de veranderingen die eraan staan te komen. Ook al kan je kind zich er nu nog niets bij voorstellen, het is goed dat hij of zij het weet, want als de puberleeftijd eenmaal is bereikt, willen kinderen hier vaak niet meer

met hun ouders over praten. Vertel jongens over een erectie, een zaadlozing krijgen en haargroei, en meisjes over borstgroei, ongesteldheid en maandverband. Kinderen gaan zichzelf op deze leeftijd ook steeds meer vergelijken met anderen. Zorg ervoor dat je kind blij is met zichzelf en geef

het vaak complimenten. Je bent zelf hierin ook een voorbeeld: wees je ervan bewust hoe je over jezelf praat. Benader masturbatie ook positief: dat het mag, dat het lekker voelt. Als ze later een seksuele relatie aangaan, is het belangrijk dat ze hun eigen lichaam kennen.

je kinderen het internet op, op school, bij een vriendje of gewoon thuis, op de tablet. Je kunt ze niet volledig afschermen, maar wel begeleiden. Als je weet dat je kind weleens op internet zit, kun je bijvoorbeeld zeggen: “Als je informatie over seks gaat opzoeken, kun je dingen tegenkomen die je eigenlijk niet wil zien, die alleen voor volwassenen zijn. Dat zijn bijvoorbeeld naaktfoto’s of filmpjes waarin mensen seks hebben, dat noemen we porno. Dat zijn toneelstukjes gemaakt door volwassenen. Als je dat tegenkomt kun je mama roepen, er vragen over stellen als je er mee zit, en je kunt het altijd wegstappen.”

Wensen en grenzen

Uit ‘Seks onder je 25e’ (2017), een onderzoek onder jongeren tussen de 12 en 25 jaar van Rutgers, Soa Aids Nederland en de GGD, blijkt dat 14% van de meisjes en 3% van de jongens is gedwongen tot seksuele handelingen en/of manuele, orale, vaginale of anale seks. En uit recent onderzoek van Rutgers, Seksuele gezondheid in Nederland 2017, blijkt dat 5% van de vrouwen en 2% van de mannen seksueel geweld heeft meegemaakt voor hun twaalfde jaar.

Je kind weerbaar maken: dat is een van de belangrijkste taken als opvoeder. Ik leer mijn dochters na het douchen bij het afdrogen hoe hard ze ‘nee’ mogen roepen als iemand aan ze zit, en vertel dat ze niet-leuke geheimen altijd mogen vertellen aan mama. Volgens Elsbeth is het belangrijk niet alleen te waarschuwen voor ‘die enge man in de bosjes’, maar om ze een ‘niet-pluisgevoel’ te leren herkennen en om ze te leren aangeven wat ze wel en niet willen. Elsbeth: ‘Het belangrijkste wat je ze kunt meegeven, is: je lichaam is van jou. Zelf ben je daarin ook een voorbeeld. Zeg bijvoorbeeld als je kind aan je borsten zit: “Niet doen, dat vind ik niet prettig.” Zo leren ze ook dat ze rekening moeten houden met wat anderen wel of niet willen.’

Anna: ‘Dwing je kind ook niet om bij die ene tante op schoot te zitten die hij of zij eigenlijk niet zo goed kent, of om kusjes te geven bij het afscheid. Want daarmee zeg je eigenlijk: wat jij vindt en wilt, is niet belangrijk. Om de tante niet teleur stellen, kun je voorstellen dat je kind zelf mag bedenken hoe hij of zij wél gedag wil zeggen: zwaaien of een luchtkus. Hetzelfde geldt voor wat oudere kinderen, die rond hun achtste opeens liever douchen met de badkamerdeur op slot: accepteer dat. Laat zien dat je kind zijn of haar wensen en grenzen mag aangeven.’

Geef het
goede voorbeeld.
Zeg als je kind
aan je borsten zit:
‘Niet doen,
dat vind ik niet
prettig.’ Zo leert
het **rekening**
te houden met
de ander

Dat peuters en jonge kinderen experimenteren, is hartstikke normaal. Ze zijn nieuwsgierig, ook naar elkaars geslachtsdelen, en kunnen die van elkaar aanraken. Anna: ‘Wij hanteren de regel: als kinderen iets allebei willen, het niet schadelijk is en het leeftijdsverschil niet groter is dan één jaar, dan is het seksueel gedrag oké.’

Elsbeth en Anna benadrukken dat weerbaarheid niet alleen met nee zeggen te maken heeft.

Anna: ‘Als je de nadruk steeds op nee legt, kan dat leiden tot bangmakerij. Het gaat er ook om dat kinderen aanleren wat ze wél willen, wat ze fijn vinden, dat ze daarover leren praten. Neem je kinderen serieus, informeer hoe zij over dingen denken en vul aan, corrigeer en stuur bij waar nodig. Geef altijd eerlijk antwoord op hun vragen, en vergeet het belangrijkste er niet bij te vertellen: dat seks ook iets is wat grote mensen heel fijn vinden.’ ■

MEER LEZEN?

- **Nee! Een boek over Nee en Ja zeggen**
van Sanderijn van der Doef & Marian Latour
(5-8 jaar, € 14,95 Ploegsma)
- **Ik vind jou lief** van Sanderijn van der Doef & Marian Latour (5-8 jaar, € 14,95 Ploegsma)
- **De grote race. Het verhaal van een zaadje**
van Nicholas Allan (vanaf 4 jaar, € 12,95 Ploegsma)
- **Wat is seks?** Channah Zwiép via annamjansen.com
- **Dokter Corrie geeft antwoord**
van Niki Padidar (vanaf 10 jaar € 25 De Harmonie)
- **Seks voor iedereen. Hoe Nederland (niet) over seks praat** van Arjet Borger (€ 19,99 Prometheus)
- **Kindenseksualiteit.nl**
- **Annamjansen.com** (Pedagogisch Projectbureau SOO) voor workshops, advies en informatie over seksuele opvoeding en ontwikkeling van kinderen.