



Seksuele opvoeding van kinderen
6-9 jaar



Rutgers

Seksuele ontwikkeling

Kinderen groeien niet alleen in de lengte, ze groeien ook in hun seksualiteit. Dat doen ze tijdens hun hele jeugd en puberteit. Deze seksuele ontwikkeling begint al in de babytijd.

Wat vragen kinderen over seks?

- Waarom moet je zoenen om een kind te krijgen?
- Is verliefd zijn leuk?

- Zijn er mensen die niet trouwen?
- Hoe kan ik weten dat ik in de puberteit kom?
- Krijg je bacteriën van iemand als je tongzoent?



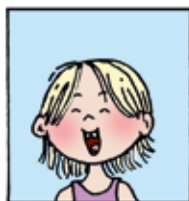
Baby Aanraken is fijn

Een baby ontdekt de wereld door te voelen, kijken, proeven en ruiken. Baby's vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden. Het geeft een veilig gevoel. Vanaf een maand of zes gaan baby's hun geslachtsdelen aanraken. Dat gebeurt niet expres, maar toevallig.



Peuter Ik heb een piemel. En jij?

Peuters worden zich bewust van hun eigen lichaam. Ze leren dat ze een jongen of een meisje zijn. Ze zijn nieuwsgierig naar elkaars lichaam en dat van hun ouders. Ze gaan grenzen ontdekken, bijvoorbeeld door het roepen van 'vieze' woorden.



Kleuter Waar komen baby's vandaan?

Zodra een kind naar school gaat, wordt zijn/haar wereld groter. Kleuters leren ook door naar elkaar te kijken. Ze spelen graag spelletjes om hun lichaam te ontdekken: vaders en moeders, of dokters. Als kleuters vijf, zes jaar zijn, krijgen ze duidelijke ideeën over typisch jongens- en meisjesgedrag. Op deze leeftijd vragen kinderen vaak waar baby's vandaan komen.



Schoolkind Wij zijn vriendjes

Vanaf een jaar of zeven weten kinderen hoe een baby uit de buik komt. Op deze leeftijd fantaseren kinderen veel. Ze kunnen heel verliefd zijn. Vriendschappen worden belangrijker. Jongens en meisjes spelen vaak apart, samen spelen vinden ze spannend. In deze periode gaan kinderen zich ook schamen voor hun blote lichaam.



Puber Verliefd en onzeker

De puberteit begint meestal tussen de tien en vijftien jaar. Pubers krijgen in korte tijd met veel veranderingen te maken. Hun lichaam groeit en wordt volwassen. Ze kunnen erg onzeker zijn over hun lichaam. Ze worden verliefd, gaan experimenteren met zoenen en elkaar aanraken, en masturberen. Ze zoeken online informatie op over seks. In deze periode komen jongeren er vaak achter of ze op jongens of meisjes vallen, of op allebei.



Bijna volwassen Flirten en vrijen

Jongeren worden langzaam aan volwassen. Ze oefenen met flirten, verkeren en vrijen. Onderhandelen, communiceren, wensen en grenzen en respect zijn belangrijke thema's. Als jongeren zeventien jaar zijn, heeft de helft al een keer geslachtsgemeenschap gehad. De andere helft doet het rustiger aan, of wacht op de juiste partner. Internet speelt een belangrijke rol bij het leggen van contacten.

Deze brochure gaat over kinderen tussen de zes en negen jaar

Kinderen en seksualiteit

Kinderen en seksualiteit: voor veel ouders is dit een rare combinatie. Seksualiteit gaat toch over zoenen en vrijen? Dat klopt, maar seksualiteit gaat ook over gevoelens, over je lichaam ontdekken, over verschillen tussen jongens en meisjes en over prettige en minder prettige aanrakingen. En dat begint al vanaf het moment dat een kind geboren wordt!

Wat gebeurt er bij kinderen tussen de zes en negen jaar?

- Kinderen ontwikkelen vriendschappen, meestal met kinderen van hetzelfde geslacht. Ze kunnen 'verliefd' worden.
- Kinderen zijn nieuwsgierig en hebben vragen over seks. Ze bekijken elkaars geslachtsdelen, maar niet meer in het bijzijn van volwassenen.
- Zo rond het negende jaar gaat het lichaam van kinderen langzaam veranderen. Ze gaan zichzelf meer vergelijken met anderen, of met hoe ze zouden willen zijn.



Wist je dit?

Kinderen die met hun ouders praten over seksualiteit, beginnen vaak op latere leeftijd en op een veilige manier met seks.

Wat kun je doen als ouder?

- Door te knuffelen, zorg je dat je kind zich veilig voelt.
- Door je kind de ruimte te geven, voelt het zich gerespecteerd. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de deur van de badkamer op slot gaat. Accepteer dit. Zo laat je zien dat je kind zijn of haar wensen en grenzen mag aangeven.
- Door vragen over liefde en seks te beantwoorden, geef je je kind goede informatie over seksualiteit.
- Door te praten over liefde en seks, laat je zien dat het gewoon is en leer je je kind dat het bij je terecht kan met vragen of problemen.
- Door spelregels te geven, leer je je kind wat wel en niet kan.
- Door te laten zien hoe jij met dingen omgaat, ben je een voorbeeld voor je kind.

Nu al praten over liefde en seks?

- 1 Je laat je kind merken dat het bij jou terecht kan met vragen en problemen.
- 2 Je geeft je kind goede informatie.
- 3 Je laat je kind zien dat praten over seks gewoon is.

Vriendschap en verliefdheid

Kinderen ontwikkelen op deze leeftijd echte vriendschappen. In het begin spelen meisjes vooral met meisjes en jongens met jongens. Aan het einde van deze leeftijdsperiode zie je dat meisjes en jongens elkaar soms uitdagen, door spelletjes als pakkertje te spelen. Dit plagen vinden ze spannend.

Verliefdheid

De meeste kinderen kunnen op deze leeftijd uitleggen wat verliefdheid is. Verliefd zijn betekent vooral dat kinderen iemand heel lief vinden. Ze kunnen dan ook 'verliefd' zijn op hun meester, juf, vader of moeder. Sommige kinderen hebben al verkering met elkaar. Ze staan dan bijvoorbeeld samen in de pauze of spelen samen. Ze geven meestal nog geen kusjes.



Wat kun je doen als ouder?

Je kunt met je kind praten over verliefdheid en daar vragen over stellen. "Ben je weleens verliefd geweest? Wil je vertellen op wie je verliefd bent? Wat voel je als je verliefd bent? En wat is eigenlijk het verschil met vriendschap?" Je kunt uitleggen dat verliefdheid leuk kan zijn, maar soms ook verwarrend of verdrietig. En dat verliefdheid je verlegen kan maken. Leg uit dat dit heel normaal is. Daarnaast kan je zeggen dat mensen verschillende relaties kunnen hebben. Ze kunnen bijvoorbeeld verkering hebben, samenwonen of getrouwd zijn. En je kan vertellen dat relaties uit kunnen gaan.

Homo?

Adriaan: Mijn zoontje van zes jaar zegt dat hij verliefd is op zijn vriendje en met hem wil trouwen. Is hij homoseksueel?

Ja dat kan, maar het hoeft niet. Het komt op deze leeftijd voor dat kinderen zeggen dat ze verliefd zijn, maar dat ze bedoelen dat ze iemand heel lief vinden. De vraag kan ook een goede gelegenheid zijn om je zoontje te vertellen dat er jongens zijn die verliefd worden op meisjes, en dat er jongens zijn die verliefd worden op jongens of op jongens en meisjes.

Al een beetje spannend

Kinderen worden zich op deze leeftijd al meer bewust van de volwassen betekenis van seksualiteit. Ze weten bijvoorbeeld dat de geslachtsdelen niet alleen zijn om mee te plassen, maar ook een seksuele functie hebben.

Nieuwsgierig en schaamte

Kinderen zijn nieuwsgierig en soms bekijken ze elkaars geslachtsdelen, of raken deze aan. Omdat ze zich steeds bewuster zijn van de sociale regels doen ze dit niet meer in de buurt van volwassenen. Ook het aanraken van de eigen geslachtsdelen gebeurt nu vooral als ze alleen zijn.

Kinderen kunnen zich meer gaan schamen als ze bloot zijn. Dit betekent dat ze zich niet meer zomaar willen uitkleden waar anderen bij zijn en dat de badkamerdeur op slot gaat.



Vagina laten zien

Marjolein: Mijn dochtertje van zeven vertelde dat zij haar vagina heeft laten zien aan een vriendinnetje. Wat moet ik hiermee doen?

Als het vriendinnetje van dezelfde leeftijd is en ze vinden het allebei leuk om dit te doen, is dit gedrag dat past bij de leeftijd. Het is wel belangrijk om te zeggen dat je dochtertje dit alleen mag doen als zij en haar vriendinnetje dit beiden willen. Mogelijk kun je het ook aan de ouders van het vriendinnetje vertellen en wat je hierover aan je dochtertje hebt verteld, en wat je er zelf van vindt.

Wat kun je doen als ouder?

Geef kinderen de ruimte om dingen uit te proberen. Leer hen dat ze daarbij hun eigen wensen en grenzen goed moeten aangeven. Ze hoeven niets te doen wat ze niet fijn vinden en mogen dat van een ander ook niet verwachten. Respecteer de privacy van je kind. Je leert je kind dan ook dat het mag aangeven wat het wel of niet fijn vindt.

Zelfbeeld en vergelijken met anderen

Kinderen worden zich meer bewust van de verschillen tussen zichzelf en anderen. Ze gaan zichzelf meer vergelijken met anderen. Op tv en internet kunnen ze beelden tegenkomen van mensen die er 'perfect' uit zien. Kinderen kunnen hierdoor onzeker worden over zichzelf.

Wat kun je doen als ouder?

Om ervoor te zorgen dat je kind blij is met zichzelf, is het belangrijk je kind vaak complimenten te geven. Daarnaast ben je zelf een voorbeeld voor je kind. Wees je ervan bewust hoe je over jezelf praat. Wat vind je goed van jezelf, of mooi aan jezelf? Deel deze positieve gedachten met je kind!

Kijk eens mee als je kind aan het internetten is. Als je ziet dat je kind onzeker is, kun je uitleg geven over het beeld dat vaak in de media wordt gegeven: mannen zijn sterk en stoer, en meisjes zijn slank en sexy. Vraag je kind wat hij of zij zelf mooi vindt. "Is het normaal dat iedereen er zo uit ziet als op tv of op internet? Is dat ook zo in het echte leven?" Door hierover te praten, leert je kind een eigen mening te vormen. Ook leert het hierdoor dat beelden uit de media niet altijd echt zijn.

Je kunt je kind in deze leeftijdsfase al iets vertellen over de veranderingen in de puberteit. Zo bereid je je kind voor. En als kinderen eenmaal in de puberteit zijn, willen ze hier vaak minder met hun ouders over praten. Wees dat dus voor.



De weg naar de puberteit

Hoewel je het meestal nog niet kunt zien, maakt het lichaam zich al vanaf het negende jaar klaar voor de puberteit.

Als kinderen in de puberteit komen, kunnen ze in korte tijd snel groeien. Bij meisjes groeien de borsten, en ze worden voor het eerst ongesteld. Bij jongens groeien de zaadballen en de piemel en ze krijgen de eerste zaadlozing. Jongens krijgen ook baard- en snorharen. Jongens en meisjes krijgen schaamhaar, okselhaar, gaan meer zweten en kunnen puistjes krijgen.

Maandverband

Fatma: Mijn dochter van acht vroeg laatst wat maandverband was. Moet ik haar dat nu al uitleggen?

Ja, dat kan zeker al. Vertel haar dat je maandverband kunt gebruiken als je ongesteld bent. Ongesteld zijn betekent dat er ongeveer elke maand wat bloed uit je vagina komt. Maandverband kan het bloed opvangen, dan blijft je onderbroek schoon. Meisjes worden voor het eerst ongesteld als ze ongeveer dertien jaar zijn.

Weerbaarheid

Een van de belangrijkste dingen die je een kind kunt leren, is om weerbaar te zijn. Weerbaar betekent dat je voor jezelf kunt opkomen, je wensen en grenzen kunt aangeven. En dat je in een moeilijke situatie zelf een oplossing kunt bedenken. Het betekent ook dat je rekening houdt met wat anderen wel of niet willen.

Wat kun je doen als ouder?

- Leer je kind op het eigen gevoel te vertrouwen. Maak onderscheid tussen een 'ja-gevoel' en een 'nee-gevoel'. Een ja-gevoel vind je fijn, een nee-gevoel wil je niet.
- Leg uit dat er leuke en niet-leuke geheimen zijn. Leuke geheimen mag je voor jezelf houden. Niet-leuke geheimen zijn niet fijn. Die kun je beter vertellen.
- Vraag naar de mening van je kind. Op deze manier leert je kind een eigen mening te vormen.
- Respecteer de grenzen van je kind: als het iets niet wil, luister daar dan naar en ga met elkaar in gesprek. Leg ook uit dat het belangrijk is om te luisteren naar de wensen en grenzen van een ander.
- Vertel je kind dat het niet zomaar met andere mensen mee mag gaan zonder dat jij het weet. Ook niet als het bekenden zijn, of als ze heel aardig zijn.
- Leg uit dat niemand aan zijn of haar lichaam mag komen als hij of zij dat niet wil.
- Laat merken dat je kind altijd bij je terecht kan.

Tip

Lees de folder 'Over de grens? Gids voor ouders. Seksueel opvoeden met het vlaggensysteem'.

De folder is te downloaden via:
www.movisie.nl



Weerbaar, ook online

Het gebruik van internet en mobiele telefoons is heel normaal geworden. Kinderen kunnen zo informatie krijgen en contacten leggen. Maar ze kunnen ook in aanraking komen met beelden die niet voor hen geschikt zijn. Ook kunnen onbekenden makkelijker in contact komen met je kind.

Wat kun je doen als ouder?

- Kijk af en toe eens mee met wat je kind doet op zijn of haar mobieltje en op het internet.
- Vertel je kind dat het altijd bij je terecht kan als het schokkende beelden ziet op internet. Zorg daarnaast voor een goed internetfilter op de computer dat geweld en porno weghoudt.
- Vertel je kind dat foto's en filmpjes die je doorstuurt, nog heel lang op internet te vinden zijn.
- Bespreek met je kind wat je op je online profiel zet en wat niet. Leg uit dat het niet verstandig is om persoonlijke gegevens als je telefoonnummer en adres te geven.
- Maak afspraken met je kind, bijvoorbeeld geen vreemden toelaten in een chatsessie, of mensen blokkeren die vervelende vragen stellen.



Porno

Dennis: *Ik ben erachter gekomen dat mijn zoon van negen porno heeft gezien. Wat moet ik hiermee?*

Kinderen kunnen seksueel getinte beelden tegenkomen op tv of internet. Sommige kinderen komen dit toevallig tegen, anderen gaan ernaar op zoek. Bespreek met je kind dat porno iets is voor volwassenen, en niet voor kinderen. Leg uit dat je ervan kunt schrikken en dat je het dan kunt wegklikken en het er met jou over kunt hebben. Je kind kan het ook spannend vinden om te zien. Leg uit wat porno is: dat mensen seks hebben voor de camera, dat het gespeeld is en niet echt. Porno laat niet zien hoe mensen in het echt met elkaar vrijen.

Samen praten over seksualiteit

Een veel gestelde vraag van ouders is: “Zet ik mijn kind niet aan tot seks, als ik met hem of haar praat over seks?” Het antwoord is “nee”. Kinderen die goed voorgelicht zijn, beginnen meestal juist later met seks.

Heel normaal

Door uitleg te geven over onderwerpen als relaties en seksualiteit, leer je je kind na te denken over wat het wel en niet prettig vindt en kan het beter de eigen wensen en grenzen bewaken. Je laat je kind ook zien dat het heel normaal is om erover te praten.

Wat kun je doen als ouder?

Kinderen zijn nieuwsgierig en stellen veel vragen, ook als het gaat om seksualiteit. Er zijn geen precieze regels voor hoe je als ouder met die vragen om moet gaan, maar wel een paar tips:

- Wees duidelijk: kies eenvoudige woorden en leg uit wat ze betekenen.
- Vraag om uitleg als de vraag onduidelijk is.
- Weet je het antwoord niet? Zeg dat gerust en zoek het antwoord op, zodat je wel het juiste antwoord kunt geven.
- Komt het moment dat je kind een vraag stelt niet uit? Geef aan dat je er later op terugkomt en vertel het op een moment dat je er rustig over kunt praten.

Je hoeft niet altijd te wachten tot je kind een vraag stelt. Je kunt ook zelf een gesprek beginnen. Bespreek bijvoorbeeld iets uit de media. Wat kan helpen als je een gesprek voert over dit onderwerp, is dat je elkaar niet aan hoeft te kijken. Begin dus een gesprek tijdens het afwassen, of op de fiets. Je kunt zelf ook vragen stellen. Zo nodig je je kind uit om iets te vertellen.



School en ouders

Scholen zijn tegenwoordig verplicht om aandacht te besteden aan relationele en seksuele vorming. Basisscholen geven hier bijvoorbeeld aandacht aan door de Week van de Lente-kriebels te vieren. Tijdens deze week worden er leuke activiteiten verzorgd en krijgt elke klas dagelijks les over relaties en seksualiteit. Seksuele vorming in het onderwijs is een mooie aanvulling op de seksuele opvoeding thuis. Een goede samenwerking tussen ouders en school zorgt ervoor dat kinderen de informatie krijgen waar ze recht op hebben. Als je als ouder op de hoogte bent wat er op school verteld wordt, kun je er thuis verder op ingaan.

Leestips en handige websites

Boeken die je samen met je kind kunt lezen

Onderwerp: lichaam

- *Het lijfboek. Alles over zwevende ribben, lopende neuzen, wiebelende billen en andere eigenwijze lichaamsdelen* (Bettie Westera)
- *Wat is seks? Vragen van jonge kinderen over lichamelijkeid en seksualiteit* (Channah Zwiap)

Onderwerp: vriendschap en verliefdheid

- *Help, juf is verliefd!* (Carry Slee en Dagmar Stam)
- *Hoe overleef ik (zonder) liefde?* (Francine Oomen)

Onderwerp: ja en nee zeggen

- *Nee! Een boek over nee en ja zeggen* (Sanderijn van der Doef en Marian Latour)

Onderwerp: van alles over seksualiteit

- *Eerste infoboek – seksuele voorlichting* (Jacqueline Kahn-Nathan)
- *Ben jij ook op mij?* (Sanderijn van der Doef en Marian Latour)

Boek alleen voor ouders: over de seksuele opvoeding van jonge kinderen

- *Kleine mensen, grote gevoelens* (Sanderijn van der Doef)

Vragen?

Neem contact op met de schoolarts of –verpleegkundige. Of kijk op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin voor een opvoedbureau in jouw buurt (www.opvoeden.nl/cjg).

Websites

www.opvoeden.nl

Website met informatie over de ontwikkeling en opvoeding van kinderen en jongeren. Op de site staan veel thema's, waaronder seksuele ontwikkeling en seksuele opvoeding.

www.kindenseksualiteit.nl

Website met informatie over de seksuele ontwikkeling en de seksuele opvoeding van kinderen tot 12 jaar.

www.ouders.nl

Website voor ouders over opvoeding en seksualiteit. Er staan ook veelgestelde vragen van ouders op.

shop.rutgers.nl

In de webwinkel vind je folders en brochures voor ouders en voor kinderen.

www.weekvandelentekriebels.nl

Website met informatie over de Week van de Lentekriebels: een project over relationele en seksuele vorming binnen het basisonderwijs. Op de site staan ook veel boeken voor ouders en kinderen.

mediaopvoeding.nl

Website waarop deskundigen antwoord geven op vragen over kinderen en media.

Over Rutgers

Het beleven van seksualiteit moet voor ieder mens vrijwillig, veilig en fijn zijn. Met veel passie zetten wij ons daarvoor in.

In Nederland staat de naam Rutgers al decennialang voor open, eerlijke en positieve seksuele voorlichting. Tegenwoordig ondersteunen we met name professionals in zorg en onderwijs in het bespreekbaar maken van seksualiteit. Op basis van onderzoek vergaren we kennis en ontwikkelen we effectieve methoden. Ook zetten we onze kennis en expertise in om beleid te beïnvloeden.

Het succes van Rutgers wordt ook in andere landen gezien. Dit inspireert ons om met organisaties overal in de wereld te werken aan seksuele gezondheid en aan vrije keuze in relaties, seksualiteit en het krijgen van kinderen.