



Seksuele opvoeding van kinderen 0-6 jaar



Rutgers

Kenniscentrum
seksualiteit

Seksuele ontwikkeling

Kinderen groeien niet alleen in de lengte. Ze groeien ook in hun seksualiteit. Dat doen ze tijdens hun hele jeugd en puberteit. Wist je dat de seksuele ontwikkeling al in de babytijd begint?



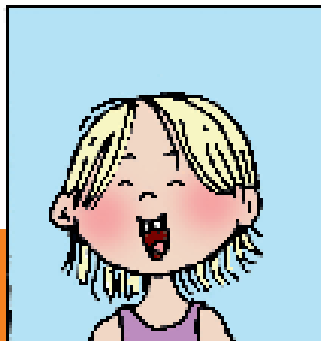
Baby
Aanraken is fijn

Een baby ontdekt de wereld door te voelen, kijken, proeven en ruiken. Baby's vinden het fijn om geknuffeld te worden. Aanraken is voor een baby een belangrijke vorm van contact. 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, onder andere door het roepen van vieze woorden.



Kleuter Waar komen baby's vandaan?

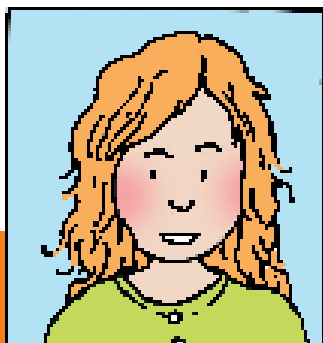
Zodra een kind naar school gaat, wordt zijn wereld groter. Kleuters leren ook door naar elkaar te kijken. Ze spelen graag spelletjes om hun lichaam te ontdekken: vaders en moeders en dokters. Als kleuters vijf, zes jaar zijn, krijgen ze duidelijke ideeën over typisch jongens- en meisjesgedrag. Op deze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

Deze brochure gaat over baby's, peuters en kleuters



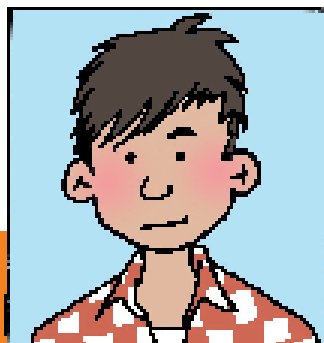
Schoolkind
Wij zijn vriendjes

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. Ze beginnen met masturberen en en zijn veel online. Ze zoeken online ook veel informatie op over seks. In deze periode komen jongeren er achter of ze op jongens of meisjes vallen.



Bijna volwassen
Flirten en vrijen

Jongeren worden langzaam volwassen. Ze oefenen met flirten, verking 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.



Baby's, peuters, kleuters en seksualiteit

Jonge 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 in die eerste zes jaar?

- R Baby's ontdekken de wereld via hun zintuigen.
- R Vanaf twaalf maanden krijgen kinderen interesse in de geslachtsdelen van anderen.
- R Vanaf vijftien maanden ontdekken sommige kinderen dat het een lekker gevoel geeft om de bovenbeentjes tegen elkaar te drukken of ergens tegenaan te wrijven.
- R Vanaf een jaar of twee, drie beseffen kinderen dat ze een jongetje of meisje zijn.
- R Peuters en kleuters zijn vaak erg nieuwsgierig naar elkaars lichaam en dat van volwassenen.
- R Kleuters zijn soms al verliefd: dat betekent gewoon dat ze graag bij elkaar willen zijn.

Wat kun je doen als ouder?

- R Door te knuffelen, zorg je er voor dat je kind zich geborgen en veilig voelt.
 - R Door je kind de ruimte te geven, kan het spelenderwijs zijn eigen lichaam en gevoelens ontdekken.
 - R Door vragen over liefde en seks te beantwoorden, geef je je kind goede informatie over seksualiteit.
 - R Door te praten over liefde en seks, leer je je kind dat het bij je terecht kan met vragen of problemen.
 - R Door spelregels te geven, leer je je kind wat wel en niet kan.
 - R Door te laten zien hoe jij met dingen omgaat, ben je een voorbeeld voor je kind.
-

Seksualiteit bij kinderen is heel anders dan seksualiteit bij volwassenen. Bij kinderen gaat het nog niet over seksuele opwinding en vrijen, maar over je eigen lichaam ontdekken, vriendschap en elkaar lief vinden.

Te jong?

Peuters en kleuters zijn niet te jong om te praten over liefde en seks. Sterker nog, dit is een goede leeftijd om erover te praten. Op deze leeftijd voelt een kind een heel sterke band met zijn ouders. Het is gevoelig voor alle informatie die jij hem geeft. Bovendien zijn kinderen heel nieuwsgierig. Maak daar gebruik van. Wees niet bang dat je te veel vertelt: een kind onthoudt alleen wat past bij zijn leeftijd.

Nu al praten over liefde en seks?

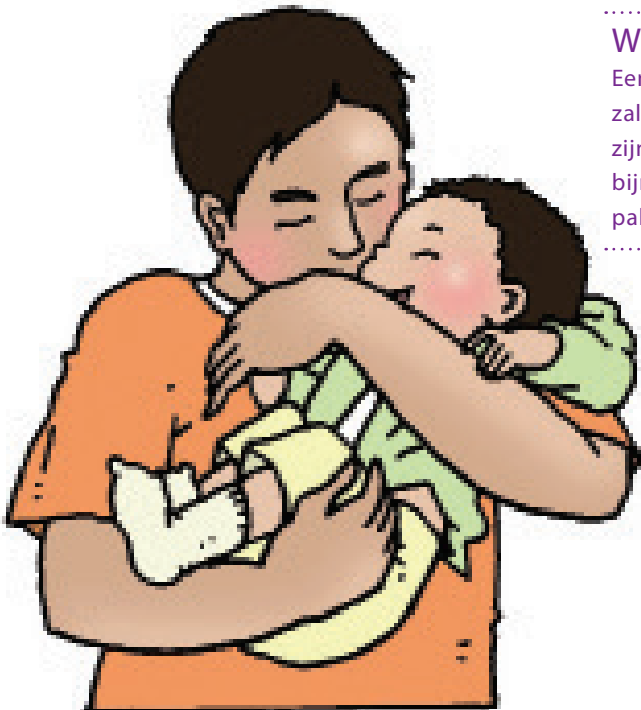
1. Je laat je kind merken dat het bij jou terecht kan met vragen en problemen
 2. Je geeft je kind goede informatie
 3. Je laat je kind zien dat praten over seks gewoon is
-



Warmte & geborgenheid

Knuffelen

Baby's willen graag aangeraakt worden. Aanraking zorgt ervoor dat je baby zich veilig voelt. Seksuele opvoeding begint met je kind knuffelen. Baby's vinden het heerlijk als ze tijdens het voeden of verschonen gestreeld worden. En als ze na het bad lekker met olie worden gemasseerd.



Wist je dit?

Een kind dat veel geknuffeld wordt, zal later positiever over zichzelf en zijn lichaam denken dan een kind dat bijna nooit liefdevol wordt vastgepakt.



Wassen

Hoe was ik een piemeltje of vagina bij een kind van twee jaar?

Gewoon met water en een washandje of doekje. Gebruik geen zeep. Let op dat ook de plooitjes schoon zijn. Bij een jongetje hoeft de voorhuid nog niet te worden teruggetrokken. Dat kan pas als de voorhuid loskomt van de eikel, tussen het derde en zesde jaar.

Na het verschonen

Heb je je kind verschoond? Wrijf je baby lekker in met wat olie. Daarmee maak je duidelijk dat een vieze luier verschonen ook een fijne kant heeft.

Lekker op schoot

Peuters willen graag op schoot zitten. Om samen een boekje te lezen, een knuffel te krijgen of gewoon voor de gezelligheid. Dat geldt voor jongens en meisjes. Het ene kind heeft hier trouwens meer behoefte aan dan het andere. Sommige kinderen willen soms liever stoeien dan op schoot zitten. Dat is ook een manier om je kind te laten merken dat het de moeite waard is.

Stijf piemeltje

Mijn baby heeft soms een stijf piemeltje, is dat wel normaal?

Ja, dat is heel normaal en heeft niets te maken met opwindning of zin in seks. Het is een puur lichamelijke reactie.

Ontdekken & onderzoeken

Vanaf vier maanden...

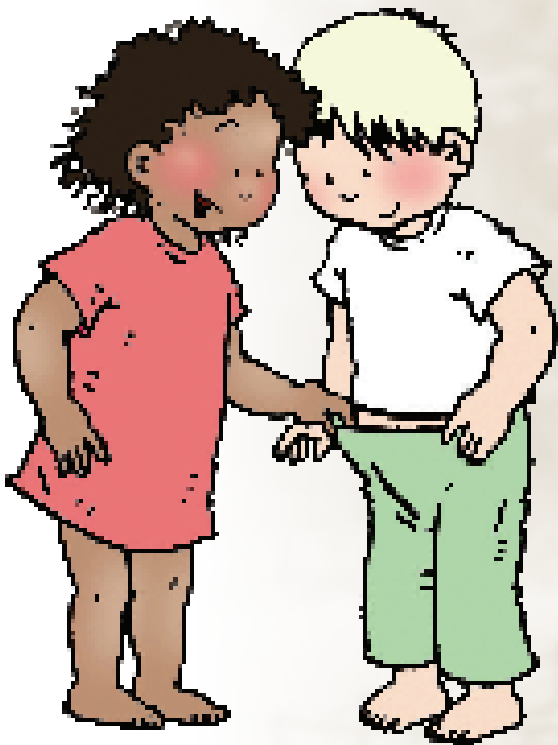
Als een baby tussen de vier en zes maanden is, kan het zijn geslachtsdelen aanraken. Dat gebeurt toevallig. Pas als een kind een jaar of twee is, kan het bewust met zijn geslachtsdelen spelen. Verbied dat niet, want dan geef je je kind het gevoel dat zijn piemel of vagina verboden terrein is.



Beetje wrijven

Mijn dochtertje van drie vindt het fijn om haar vagina aan te raken. Ze stopt haar hand dan tussen haar benen. Met haar duim in haar mond gaat ze een beetje wrijven. Hoe leer ik haar dat af?

Afleren hoeft niet, dit is normaal gedrag. Het aanraken van de geslachtsdelen kan je dochtertje een prettig gevoel geven. Net als op haar duim zuigen of over een knuffel aaien. Ze wordt er rustig van. Het heeft niet dezelfde betekenis als bij volwassenen die zichzelf aanraken. Je kunt je dochter wel leren dat ze zichzelf alleen aanraakt als ze thuis is of op haar kamertje.



Nieuwsgierig

Peuters worden steeds nieuwsgieriger naar hun eigen lichaam en dat van andere kinderen en volwassenen. Blote lijven vinden ze erg interessant.

Meisjes kijken

Mijn zoontje zit op het kinderdagverblijf. De groepsleidster vertelde me dat hij graag met andere kinderen naar de wc gaat, vooral als het meisjes zijn. Ik weet niet goed wat ik daarvan moet vinden.

Jonge kinderen zijn nieuwsgierig. Verschillen tussen jongens en meisjes zijn voor kinderen van deze leeftijd heel interessant. Heb je hier als ouder moeite mee? Bespreek dit met de begeleidster. Je kunt ook samen met je zoontje naar een boekje kijken en hem op de verschillen tussen jongens en meisjes wijzen.



Handige spelregels

Doktertje spelen

Jonge kinderen spelen graag doktertje. Ze zijn nieuwsgierig en ontdekken op die manier samen elkaars lichaam. Dat hoort bij hun ontwikkeling. Als een kind naar de basisschool gaat, zie je dat er iets verandert. De nieuwsgierigheid blijft, maar kinderen leren ook dat een aantal dingen niet hoort. Bijvoorbeeld dat je niet aan je piemel zit als er andere mensen bij zijn, dat je niet in je blootje loopt als er visite is of dat je niet zomaar aan iemands borsten mag zitten. Dit maakt dat kinderen op een gegeven moment liever doktertje spelen als er geen volwassene in de buurt is.



Spelregels afspreken

Het is heel normaal als kinderen doktertje spelen, maar spreek wel een aantal spelregels af:

- R "Als je geen zin hebt in doktertje spelen, hoef je het niet te doen."
- R "Doe niets waar de ander geen zin in heeft en doe ook niets waar je zelf geen zin in hebt."
- R "Stop niets in gaatjes (mond, oor, neus, vagina, poepgaatje) en doe de ander geen pijn."

Soms gaan de spelletjes te ver. Wanneer grijp je in?

- R Als het spel niet gelijkwaardig is. Bijvoorbeeld als je kind 'doktertje' speelt met een kind dat drie jaar ouder of jonger is. Of als je kind doktertje speelt met een kind dat slimmer is of juist minder slim.
- R Als één van de kinderen iets doet wat het niet wil of niet durft.
- R Als het pijn doet bij één van de kinderen.

Piemel in de klas

Mijn zoon van vier heeft een paar keer trots zijn stijve piemel laten zien in de klas. Is dit normaal?

Ja, het is normaal dat jongens op deze leeftijd verbaasd zijn over hun erectie en het spannend vinden om die te laten zien. Je kunt je zoon vertellen dat hij trots mag zijn op zijn lichaam. Leg hem wel uit dat hij dat beter niet in de klas kan laten zien. Andere kinderen zouden hem kunnen uitlachen of het vervelend kunnen vinden. Bovendien: sommige dingen houdt je voor jezelf.



Over jongens en meisjes

Peuters leren dat er jongetjes en meisjes zijn. Als ze vijf, zes jaar zijn, krijgen ze duidelijke ideeën over wat een meisje en wat een jongen hoort te doen. Jongens gaan zich vaak extra stoer gedragen: ze spelen met auto's en houden van wilde spelletjes. Meisjes doen heel meisjesachtig: ze verkleden zich als prinses en spelen met poppen. Op deze leeftijd vinden jongens en meisjes elkaar vaak stom. Dat komt omdat ze zich nog niet goed kunnen verplaatsen in elkaar. Sommige kinderen doen het overigens precies andersom: er zijn meisjes die veel stoeien en van voetbal houden en er zijn jongens die liever rustig een boekje lezen of tekenen. Niets mis mee.





Vriendjes

Als kinderen vier zijn, kunnen ze zich steeds beter inleven in andere kinderen. Hierdoor ontstaan de eerste vriendschappen. Die vriendschappen duren vaak niet lang en zijn nog oppervlakkig. Veel kleuters spelen met jongens en meisjes: ze maken nog geen onderscheid.

Ik ben verliefd

Als een kind van vier zegt: "Ik ben verliefd", dan bedoelt het een speciale vriendschap met een ander kind. Hij of zij kan 'verliefd' zijn op iemand van het andere geslacht of op iemand van hetzelfde geslacht (een jongen op een jongen en een meisje op een meisje).

Roze jurk

Mijn zoon van vier wil graag een roze jurk aan, net als de meisjes uit zijn klas. Hoe moet ik hierop reageren?

Je hoeft hier niet van te schrikken. Je zoon is aan het ontdekken wat de verschillen zijn tussen jongens en meisjes. Sommige verschillen zijn voor een kind niet logisch, zoals welke kleren je wel of niet aantrekt. Je kunt er thuis een verkleedspelletje van maken. Laat je zoontje gerust een jurk van zijn zusje aantrekken of een sjaal ombinden als rok. Dit gedrag gaat meestal na verloop van tijd over. Je hoeft je dus geen zorgen te maken. Kinderen die dit gedrag in sterke mate blijven vertonen, voelen zich mogelijk niet thuis in hun eigen lichaam. Ze zouden liever van het andere geslacht zijn. Deze kinderen worden ook wel genderkinderen genoemd. Heb je hier vragen over? Kijk dan op www.transvisie.net.

Samen praten over seks

Vanaf een jaar of twee stellen kinderen vragen over onderwerpen die met seksualiteit te maken hebben. De eerste vragen gaan meestal over verschillen tussen jongens en meisjes. Daarna komen vragen over zwangerschap en hoe baby's geboren worden.

Doodgewoon

Voor kinderen is het heel normaal om vragen te stellen over voortplanting en seks. Net zo normaal als vragen waarom de zon schijnt of wat papa op zijn werk doet. Je kunt er dus ook heel normaal op antwoorden. Dat zorgt ervoor dat kinderen leren dat ze met hun vragen over liefde en seks altijd bij je terecht kunnen.

Over zaadjes en eitjes

Kleuters zijn erg geïnteresseerd in voortplanting. Ze stellen daar veel vragen over. De meeste kinderen van vier weten niet hoe een baby in de buik komt. Als ze vijf zijn, hebben ze soms wel gehoord over zaadjes en eitjes. Maar hoe die bij elkaar komen, weten ze nog niet. Kleuters weten ook niet dat een baby door de vagina naar buiten komt.



Baby in de buik

Mijn zoon van vijf vroeg hoe een baby in de buik van de moeder komt. Wat kan ik hem vertellen?

Leg uit dat papa en mama samen een kindje hebben gemaakt. Of vertel dat een kindje wordt gemaakt uit een zaadje van papa en een eitje van mama. Veel meer hoeft je op deze leeftijd nog niet uit te leggen.



Welke woorden gebruik jij?

Soms is het lastig om te beslissen welke woorden je moet gebruiken als je over seksualiteit praat. Gebruik woorden die voor jou prettig zijn, woorden die jij makkelijk gebruikt. Op die manier laat je merken dat de penis en vagina er ook bij horen, net zoals een neus of een voet. Gebruik bijvoorbeeld:

Vagina, spleetje, gaatje, doos, roos, pruimpje, kut, poentje, punani, yoni...

Piemel, penis, plasser, pik, lul...

Vrijen, neuken, met elkaar naar bed gaan, 'het' doen, seksen.....

Poep en plas

Kinderen van een jaar of drie zitten in de vieze-woorden-fase. Ze vinden het leuk en spannend om 'poep' of 'piemel' of andere 'vieze' woorden te zeggen.

Dat doen ze omdat ze merken dat bepaalde woorden

bij volwassenen een reactie uitlokken. Daarom gaan ze die woorden herhalen. Besteed er zo min mogelijk aandacht aan. Of spreek met je kind af dat het elke dag vijf minuten lang zo veel vieze woorden mag zeggen als het wil. Waarschijnlijk is de lol er dan snel van af.



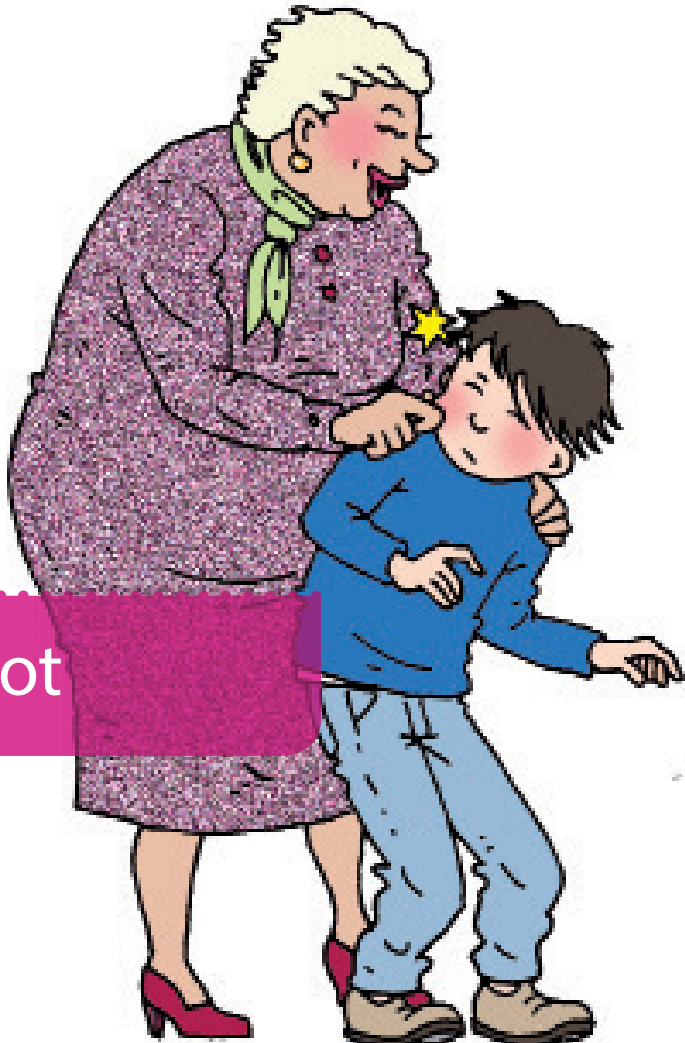
Wat zou jij doen

Je kind wijst in bad nieuwsgierig naar jouw borsten en vraagt: "Wat is dat?"

Kinderen zijn nieuwsgierig naar het lichaam van anderen. Wat is een jongen, wat is een meisje? Wat is papa? Wat is mama? En hoe kan je dat zien? Maak gebruik van die nieuwsgierigheid. Geef je kind eerlijk antwoord als het vragen heeft. Leg het op een makkelijke manier uit.

Het goede antwoord

- R** Wees duidelijk: kies eenvoudige woorden en leg uit wat ze betekenen.
- R** Vraag waarom je kind een bepaalde vraag stelt. Misschien maakt je kind zich zorgen om iets. Of wil het eigenlijk ook nog iets anders weten.
- R** Weet je het antwoord niet? Zeg dan dat je er even over na moet denken. En kom er later op terug. Gebruik boekjes uit de bibliotheek om dingen uit te leggen.

A cartoon illustration of an older woman with short, curly blonde hair, wearing a purple patterned dress and a green scarf. She is pinching the cheek of a young boy with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt and light blue pants. A yellow starburst is shown on the boy's cheek where he is being pinched. The woman has a joyful expression, and the boy looks slightly pained or surprised. A pink banner with the text 'En tot slot' is positioned to the left of the woman.

En tot slot

Weerbaar maken

Een van de belangrijkste dingen die je je kind kunt leren is om weerbaar te zijn. Weerbaar wil zeggen dat je kind voor zichzelf kan opkomen. En dat het in een moeilijke situatie zelf een oplossing kan bedenken. Bijvoorbeeld als een kind doktertje wil spelen en hij of zij wil dat niet. Weerbaar betekent ook dat je kind rekening houdt met wat anderen wel of niet willen.



Hoe maak je je kind weerbaar?

- R** Leer je kind op zijn eigen gevoel te vertrouwen.
Maak onderscheid tussen een ja-gevoel en nee-gevoel. Een ja-gevoel vind je fijn, een nee-gevoel wil je niet. Leg ook uit dat er leuke en niet-leuke geheimen zijn.
 - R** Vertel je kind dat het niet zomaar met andere mensen mee mag gaan.
 - R** Leg uit dat iemand niet aan zijn of haar lichaam mag komen als hij of zij dat niet wil.
 - R** Laat merken dat je kind altijd bij je terecht kan.
-

Maak je je zorgen? Bijvoorbeeld omdat je kind toch in het openbaar zijn piemel blijft laten zien, terwijl je hebt afgesproken dat hij dat niet meer zou doen? Ga dan naar een Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt of bespreek het op het consultatiebureau of met de school-arts of -verpleegkundige.

Tip Lees de folder 'Over de grens? Gids voor ouders. Seksueel opvoeden met het vlaggensysteem'.
De folder is te downloaden via www.movisie.nl

Leestips

Boeken die je samen met je kind kunt lezen

Onderwerp: Lichaam en bloot

- R Van top tot teen (Dagmar Geisler)
- R In je blootje (Melanie Meijer en Iva Bicanic)

Onderwerp: Stoere jongens en schattige meisjes

- R De coole cowboy (Tjibbe Veldkamp en Wouter Tulp)

Onderwerp: Vriendschap en verliefdheid

- R Kikker is verliefd (Max Velthuijs)
- R Ik vind jou lief (Sanderijn van der Doef)
- R Wil je mijn vriendje zijn (Eric Carle)

Onderwerp: Ja en nee zeggen

- R Dat is fijn (Melanie Meijer en Iva Bicanic)
- R Nee! Een boek over nee en ja zeggen (Sanderijn van der Doef en Marian Latour)

Onderwerp: Van alles over seksualiteit

- R Allereerste infoboek – Seksuele opvoeding (Isabelle Fougere)
- R Saar en Jop praten over seksualiteit (Arjet Borger en Marieke ten Berge)

Alleen voor ouders: over de seksuele opvoeding van jonge kinderen

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

Handige 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.

www.seksualiteit.nl

Website met allerlei informatie over seksualiteit. Als je op de knop 'ouders' klikt, vind je informatie over kinderen en seksuele opvoeding.

www.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 website staan ook veel boeken voor ouders en kinderen.

Vragen?

Neem contact op met het consultatiebureau of met de schoolarts of -verpleegkundige. Of kijk op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin voor een opvoedbureau in jouw buurt.

Wat zeggen kinderen over seks?

Wat is zoenen?

"Dat is kussen, maar dan heel lang, wel 5 of 10 seconden!" (Tess, 4 jaar)

"Een korte kus geef je aan je vader of moeder. Een lange kus geef je aan je vriendje of vriendinnetje." (Janneke, 5 jaar)

Hoe kus je?

"Dat is dat je iemand lief vindt." (Luc, 3 jaar)

"Verliefd is leuk, dan voel ik heel veel kriebels en zo in mijn buik." (Alisha, 5 jaar)

Wat is dat, verliefd?

"Als je gaat trouwen, ben je verliefd. Ik wil later ook trouwen, met mijn broertje." (Fatima, 4)

"Als je smoorverliefd bent, sta je op een roze wolk." (Puck, 6 jaar)

Hoe komt die baby in je buik?

"Zaadjes doen dan een race en het zaadje dat het eerste aankomt, wordt de baby. De andere zaadjes gaan dood." (Ruben, 4 jaar)

Wat is seks?

"Seks is op elkaar liggen, in je blootje en dan krijg je misschien een baby." (Mehmet, 6 jaar)

