



Seksuele ontwikkeling van kinderen

0-18 jaar



Rutgers

Kenniscentrum
seksualiteit

'Als mijn kind doktertje speelt, moet ik me dan zorgen maken?

'Is het normaal dat mijn puber op internet op zoek gaat naar seks?'

'Wat kan ik zeggen als mijn kind vraagt waar baby's vandaan komen?'

Deze brochure laat de seksuele ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar zien. En er staan voorbeelden in hoe je je kind daarbij kunt helpen.

Wat is seksuele ontwikkeling?

Kinderen groeien niet alleen in de lengte, ze groeien ook seksueel. Bij seksuele ontwikkeling gaat het over meer dan seksualiteit. Het gaat ook over liefde en vriendschap, ontdekken of je een jongen of een meisje bent, aangeven wat je wel en niet wilt en lekker in je vel zitten.

Wat is seksuele opvoeding?

Seksuele opvoeding is je kind begeleiden bij de seksuele ontwikkeling, vanaf de geboorte. Je helpt kinderen jonger dan 12 jaar bij het ontdekken van het lichaam, gevoelens, wat ze wel en niet willen en bij het sluiten van vriendschappen. Kinderen van 12 jaar en ouder help je bij het maken van keuzes op seksueel gebied.

Waarom ben jij als ouder belangrijk?

De sfeer thuis heeft invloed op de seksuele ontwikkeling van een kind. Een warm gezinsklimaat en ouders die hun kind steunen en interesse tonen, bieden een kind een betere basis voor een gezonde seksuele ontwikkeling. Als kinderen zich veilig en geliefd voelen, zijn ze minder onzeker. En kinderen hebben vragen: over hun lichaam, over vriendschappen en verliefdheid. Als je op een open en ontspannen manier informatie geeft, merkt je kind dat het alles met jou kan bespreken. Verder kan je kind van jou leren hoe hij of zij relaties kan aangaan met anderen en daarin verstandige keuzes maken. Met andere woorden: je bent een voorbeeld voor je kind.

Warm gezinsklimaat

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die in een warm gezin opgroeien:

- minder vroeg beginnen met seks
- zich beter beschermen tegen een zwangerschap en geslachtsziekte als ze seks gaan hebben
- minder risico lopen om ergens toe gedwongen te worden of om anderen te dwingen tot seks
- beter kunnen zeggen wat ze wel en niet willen in een relatie

Je rol als ouder

- **Veiligheid bieden.** Door je kind te knuffelen of te laten merken dat je hem of haar de moeite waard vindt, voelt je kind zich veilig, beschermd en geliefd. Door te knuffelen leert je kind ook wat fijn voelt.
- **Regels stellen.** Door regels te geven, leer je je kind wat wel en niet kan. Zoals niet aan je piemel of vagina zitten als er andere mensen bij zijn.
- **Waarden en normen meegeven.** Als je vertelt hoe je zelf over bepaalde dingen denkt en waarom, leer je je kind daarover na te denken. Vaak nemen – ook oudere – kinderen jouw normen en waarden over.
- **Ruimte geven.** Je kind zijn of haar eigen lichaam en gevoelens laten ontdekken.

- **Een voorbeeld zijn.** Door te laten zien hoe je als ouder zelf met dingen omgaat, bijvoorbeeld hoe je wensen en grenzen duidelijk maakt, ben je een voorbeeld voor je kind.
- **Betrokken zijn.** Als je interesse hebt in wat je kind bezighoudt, laat je zien dat je om hem of haar geeft. Je kind zal dan sneller met vragen of problemen bij jou komen.
- **Informatie geven en antwoord geven op vragen.** Door met je kind over seksualiteit te praten laat je zien dat het een onderwerp is waarover gesproken mag worden. Ook kun je je kind dan voorbereiden, bijvoorbeeld op de puberteit.

0-4 jaar

Ontdekken



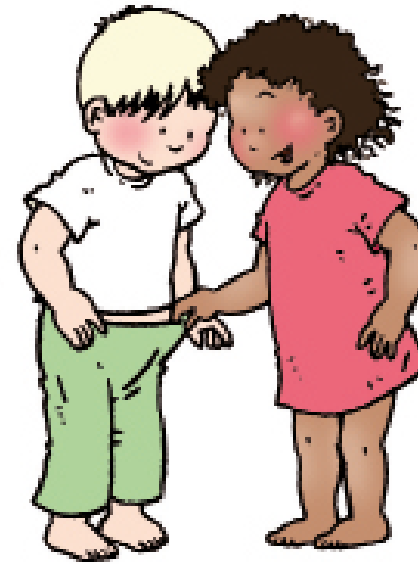
Lichamelijk contact

Baby's houden van lichamelijk contact. Ze vinden het fijn om geknuffeld te worden en te knuffelen. Dit geeft hen een veilig gevoel en zorgt voor vertrouwen.



Eigen lichaam ontdekken

Baby's en peuters ontdekken hun eigen lichaam door te kijken en te voelen. Ze raken ook hun geslachtsdeel aan. Sommige jongetjes kunnen een erectie (stijf piemeltje) krijgen. Dit heeft niets te maken met opwindning of seks. Het aanraken van de geslachtsdelen kan een kind een prettig gevoel geven. Net als op een duim zuigen.



Nieuwsgierig naar lichamen

Peuters zijn heel nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze willen bijvoorbeeld weten waar hun plasje vandaan komt. En hoe je kunt zien of iemand een jongen of een meisje is.



Vieze woorden

Sommige kinderen vinden het leuk om vieze woorden te roepen. Ze zeggen dan ineens heel vaak 'poep' of 'piemel'. Dat vinden ze leuk of spannend, omdat ze merken dat deze woorden reacties uitlokken bij volwassenen.

Schoonmaken

Marcel: Hoe maak ik het piemeltje van mijn zoontje van 2 jaar schoon? Moet ik zijn voorhuid naar achteren doen?

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

Hand in de broek

Bouchra: Mijn dochtertje van 3 zit vaak aan haar vagina of is heen en weer aan het wiebelen op een stoel. Hoe leer ik haar dit af?

Af leren hoeft niet, dit is normaal gedrag. Het geeft je kind een prettig gevoel of ze wordt er rustig van. Het gaat niet om seksuele opwindning zoals bij volwassenen. Je kunt je dochter leren dat ze dit mag doen als ze alleen is, maar niet waar anderen bij zijn.

4-6 jaar

Leren en spelen



Regels leren

Als kinderen ouder worden, leren ze thuis en op school steeds beter hoe ze zich 'zouden moeten' gedragen, wat wel en niet mag. Op deze leeftijd leren ze dat je niet in je blootje rondloopt of aan je piemel zit waar andere mensen bij zijn.

Doktertje spelen

Jonge kinderen spelen graag 'doktertje' of 'vadertje en moedertje'. Door deze spelletjes leren ze hoe verschillende lichamen er uitzien en ontdekken ze het verschil tussen jongens en meisjes.

Waar komen baby's vandaan?

Kinderen willen van alles weten en stellen veel vragen. Ze kunnen ook vragen hoe een baby in de buik komt. En hoe de baby eruit komt.

Jongens- en meisjesdingen

Kinderen krijgen duidelijke ideeën over hoe jongens en meisjes zich horen te gedragen: meisjes houden van roze en spelen met poppen en jongens doen stoer en spelen met auto's. Kinderen die niet aan die ideeën voldoen, vinden ze dan misschien raar. Heel af en toe komt het voor dat een kind liever van het andere geslacht zou willen zijn. Vaak gaat dat weer over in de puberteit, maar soms ook niet.

Regels bij het doen van spelletjes

Gloria: Mijn zoon van 5 jaar speelt vaak doktertje met een vriendje. Moet ik dat goed vinden?

Doktertje spelen kan geen kwaad, het is heel normaal dat kinderen dat doen. Spreek wel een aantal regels af met je kind. Denk hierbij aan:

- Als je geen zin hebt in doktertje spelen, hoef je het niet te doen. Ook al doen anderen het wel.
- Doe niets tegen de wil van een ander.
- Stop niets in gaatjes (mond, oor, neus, vagina, anus).
- Doe elkaar geen pijn.

Antwoord geven

Stanley: Mijn dochter van 4 wil weten waar baby's vandaan komen. Wat kan ik haar vertellen?

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Een zaadje van een papa komt bij een eitje van een mama. Daar groeit een baby uit, in de buik van de mama. Als het baby'tje groot genoeg is, komt het uit de vagina van de mama naar buiten.' Als je kind meer wil weten, kun je ook meer vertellen. Je kunt ook een boek met plaatjes gebruiken.

6-9 jaar

Al een beetje spannend



Verliefdheden

Kinderen op deze leeftijd kunnen beschrijven hoe het voelt om verliefd te zijn. Veel van hen zijn zelf al eens verliefd geweest. Vaak betekent dit dat ze iemand lief vinden. Het verschil tussen vriendschap, verliefdheid en houden van wordt steeds duidelijker. Het kan zijn dat een kind zegt verliefd te zijn op iemand van het eigen geslacht.



Spannende plekjes

Vanaf ongeveer zeven jaar weten de meeste kinderen dat geslachtsdelen ook een seksuele functie hebben. Ze zijn nieuwsgierig en bekijken elkaar geslachtsdelen of raken deze aan. Ze doen dit vaak als volwassenen het niet zien, omdat ze weten dat het niet hoort.



Vriendschappen

Kinderen spelen op deze leeftijd bij voorkeur met kinderen van hetzelfde geslacht. Jongens doen echte jongensdingen, gedragen zich stoer en willen graag winnen. Meisjes doen echte meisjesdingen en spelen vaker in tweetallen, waarbij het gaat om samenwerken en aardig zijn. Als jongens en meisjes samen spelen, vinden ze dat vaak spannend.



Vergelijken met anderen

Kinderen worden zich steeds bewuster van de mening van anderen. Ze vergelijken zichzelf ook met anderen of met hoe ze zouden willen zijn. Ook lichamelijk. Meisjes willen meestal dunner zijn, jongens meestal groter. Ze kunnen hierdoor onzeker of ontevreden worden over zichzelf.

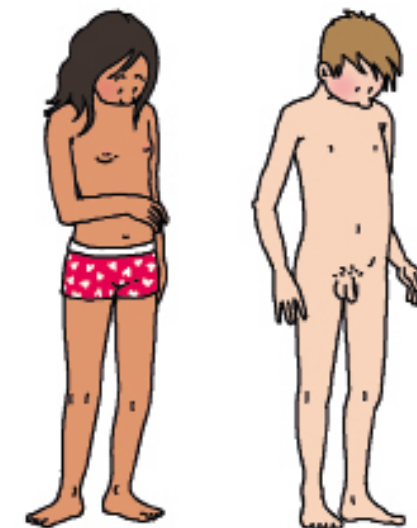
Homo?

Asha: Mijn zoontje van 6 jaar zegt dat hij later met zijn vriendje gaat trouwen. Is hij homoseksueel?

Als een kind van deze leeftijd aangeeft dat hij of zij later met iemand van het eigen geslacht wil trouwen, wil dat helemaal niet zeggen dat hij of zij homoseksueel is. Op deze leeftijd betekent zo'n opmerking alleen maar dat hij zijn vriendje lief vindt. Het kan zijn dat hij morgen zegt dat hij met jou wil trouwen, of met de buurvrouw.

9-12 jaar

Bijna puber



Schaamte

Kinderen gaan zich steeds meer schamen voor hun blote lichaam. Als ze zich douchen of uitkleden, doen ze dat liever niet waar anderen bij zijn. Het kan ook uitmaken wie die anderen zijn. Zo vinden sommige kinderen het thuis geen probleem om zich uit te kleden, maar bij de gymles wel.

Eerste verkering

Sommige kinderen krijgen nu voor het eerst 'verkering', meestal met iemand uit de klas. Vaak doen ze niet veel meer dan bij elkaar staan in de pauze of iets doen met een groep vrienden. Ze raken elkaar op deze leeftijd nog nauwelijks aan. Ze brengen ook zelden tijd met elkaar door zonder anderen erbij.

Nieuwsgierig naar seks

Vanaf een jaar of tien wordt seks interessant. Sommige kinderen willen alles weten over seks, anderen vinden het heel vies. Sommige kinderen gaan meer vragen stellen over seksualiteit, anderen willen juist niet over seks praten of schamen zich daarbij.

Veranderend lichaam

De puberteit zit eraan te komen, bij meisjes vaak wat eerder dan bij jongens. Lichamelijke veranderingen en veranderingen in gevoelens en emoties maken dat kinderen zich onzeker kunnen gaan voelen. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of hun eigen lichaam wel aantrekkelijk of normaal is.

Vorbereiden op de puberteit

Jeroen en Imke: Moeten we onze zoon en dochter van 9 jaar al voorbereiden op de puberteit?

Je kunt kinderen van deze leeftijd al vertellen dat hun lichaam langzaam gaat veranderen. Dan worden ze niet overvallen door de groei van schaamhaar en okselhaar, de groei van borsten en schaamlippen, de eerste zaadlozing en de eerste menstruatie. Je kunt ook vertellen dat hun gevoelens in de puberteit kunnen gaan veranderen. Als je het lastig vindt om hierover te praten, zijn er ook goede boekjes die je kinderen zelf kunnen lezen. Achterin vind je tips.

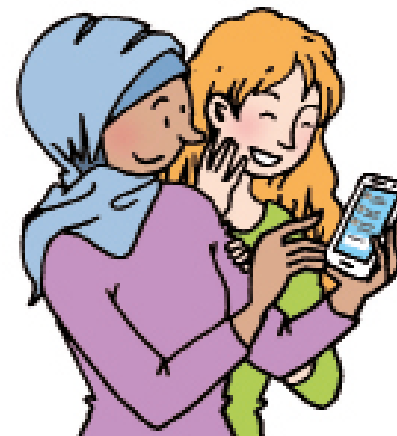
Porno

Wendy: Mijn zoon van 11 kijkt naar porno. Wat moet ik daarmee?

Vooral jongens kunnen in deze leeftijdsfase al geïnteresseerd zijn in seksuele beelden. Je hoeft je hier niet direct zorgen over te maken. Het is belangrijk om je zoon te leren dat porno gespeelde seks is, bedoeld om mensen op te winden. En dat vrijen in het echt anders gaat. Dan is er meer aandacht voor wat je allebei fijn vindt en is vrijen ook strelen en lief zijn voor elkaar. Je kunt ook samen naar seksuele beelden kijken en vragen wat je kind ervan vindt. En vervolgens aangeven wat jij er zelf van vindt.

12-15 jaar

Puberteit



Zelfstandig willen zijn

Jongeren in de puberteit willen meer hun eigen gang gaan. Ze denken dat ze het zelf wel kunnen, en luisteren daarom minder vaak naar wat hun ouders zeggen. Je hebt dus misschien vaker ruzie met je kind. Maar vergeet niet: je blijft wel belangrijk voor hem of haar.

Vrienden nog belangrijker

Vrienden hebben en erbij horen wordt steeds belangrijker. Tegelijkertijd zijn jongeren erg gevoelig voor afwijzing en kritiek. Dat maakt hen kwetsbaar voor druk vanuit de vrienden-groep.

Social media

Jongeren zijn heel veel online. Via social media zoeken ze contact met anderen en flirten ze ook. Ze zoeken online ook informatie op over seks.

Seksuele aantrekking

Veel jongeren worden verliefd of voelen zich seksueel aangetrokken tot iemand. Dat kan iemand van het andere geslacht zijn, maar ook iemand van hetzelfde geslacht. Dat laatste kan verwarrend zijn. Op deze leeftijd (tong)zoenen veel jongeren voor het eerst.

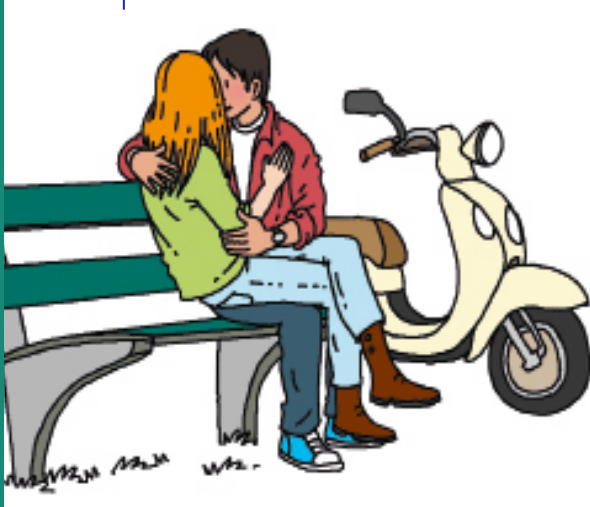
Interesse tonen

Pascal: Mijn zoon is 14 en gaat steeds meer zijn eigen gang. Dat vind ik prima, maar ik wil ook graag weten wat hem bezighoudt.

Je kunt op verschillende manieren interesse tonen in je zoon: vraag onder het eten hoe zijn dag was, en met wie hij om gaat. En hoe het met hem gaat. Vraag ook wat hij online doet. Ook al wordt je zoon zelfstandig, door interesse te tonen weet je wat hij doet, en weet hij dat hij bij jou terecht kan.

15-18 jaar

Bijna volwassen



Oefenen met relaties

Veel jongeren gaan relaties aan. Ze flirten, hebben verking, maken het uit en leren omgaan met liefdesverdriet. Sommige jongeren hebben hier nog geen behoefte aan, wachten nog even of het komt er gewoonweg niet van.

Wensen en grenzen

Jongeren van deze leeftijd zijn nog niet altijd goed in het aangeven van hun wensen en grenzen bij het flirten en versieren. Dit kan leiden tot misverstanden en ongewenste seksuele ervaringen.

Seksuele ervaringen

Jongeren (homo, bi of hetero) doen meer seksuele ervaringen op, met masturberen, voelen en strelen, vingers en aftrekken. Sommigen wat eerder, anderen wat later. De helft van de jongeren is 17 jaar als ze voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben.

Uit de kast

Jongeren die beseffen dat ze homo, bi of lesbisch zijn, gaan zichzelf ook zo noemen. Vaak duurt het nog wel een tijd voordat ze dit ook aan de buitenwereld vertellen (uit de kast komen). Omdat dit heel spannend voor ze kan zijn, is het belangrijk dat deze jongeren steun krijgen van ouders en vrienden.

Sexting

Suzanne: Mijn dochter van 17 stuurt wel eens sexy foto's naar haar vriendje. Hoe kan ik hier het beste op reageren?

Het versturen van seksueel getinte beelden via internet en social media wordt ook wel *sexting* genoemd. Het gevaar van het versturen van een sexy foto of filmpje is dat deze ook bij anderen terecht kan komen, voor wie het niet bedoeld was. Als je dochter dit niet wil, kan ze deze foto's beter niet versturen. En het is ook belangrijk dat ze foto's en filmpjes van anderen nooit doorstuurt.

Praten over normen en waarden

Ahmed: Ik wil niet dat mijn dochter van 16 al seks heeft. Wat moet ik doen?

Verbieden is meestal niet de beste oplossing. De kans bestaat dat ze het stiekem gaat doen zonder dat ze goed voorbereid is. Je kunt beter vertellen wat je ervan vindt en waarom je dat vindt. Als kinderen je standpunt begrijpen, zullen ze het eerder overnemen. Blijf erover met haar in gesprek.

Praten over relaties en seks, hoe pak je dat aan?

Om het makkelijker te maken om met je kind te praten over relaties en seks, volgen hier wat tips.

1 Beantwoord vragen

Als je als ouder geen antwoord geeft op een vraag, leert je kind dat het blijkbaar niet goed is om vragen te stellen over seks. Geef antwoorden die passen bij het ontwikkelingsniveau van je kind. Weet je niet direct een antwoord? Geef aan dat je het nu even niet weet, maar dat je op de vraag terugkomt en doe dat ook.

2 Gebruik een gebeurtenis als aanleiding voor een gesprek

Het is vaak makkelijker om een gesprek te beginnen over iets dat je kind meemaakt. Als een moeder in jullie omgeving zwanger is, kun je vertellen over zwangerschap en baby's. Als een meisje op tv 'sexy' wordt genoemd, kun je iets vertellen over wat mensen daarmee kunnen bedoelen.

3 Kies een geschikt moment

Als je ondertussen samen met je kind iets anders doet, is het makkelijker om te praten dan wanneer je er echt voor gaat zitten en elkaar aankijkt. Bijvoorbeeld als je samen in de auto zit, de hond uitlaat of aan het koken bent. Seksualiteit wordt dan een 'gewoon' onderwerp.

4 Stel je kind vragen

Door vragen te stellen kom je erachter wat je kind al weet, en welke ideeën hij of zij heeft. Stel vragen die beginnen met 'wie?', 'wat?', 'waar?', 'hoe?' of 'welke?'

Woordkeuze

Er bestaan een hoop verschillende woorden voor bijvoorbeeld geslachtsdelen en vrijen. Kies woorden uit die jij en je kind prettig vinden, maar maak wel duidelijk waar je het precies over hebt.

5 Gebruik een boek

Als je het lastig vindt om met je kind over seksualiteit te praten kun je ook een boek voorlezen. Of het boek in huis neerleggen. Als je kind nieuwsgierig is, pakt hij of zij het zelf wel. Voor jongeren is er ook een betrouwbare website over seksualiteit: www.sense.info.

6 Wat zou je doen als...?

Om je kind voor te bereiden op lastige situaties, kun je vragen wat je kind in een bepaald geval zou doen. Een vraag die daarbij helpt is: 'Wat zou je doen als...?'. Het is belangrijk dat kinderen zelf bedenken hoe ze de situatie zouden oplossen.

Tot slot nog dit

Seksuele opvoeding is een taak van school én van ouders

De brochure maakt duidelijk dat seksuele opvoeding niet alleen een taak is van school, maar ook van ouders. Als ouder ben je het meest vertrouwd voor je kind én het grootste voorbeeld. Je kunt wel rekening houden met wat er op school wordt verteld over relaties en seksualiteit. Daar kun je dan thuis over verder praten.

Seksuele opvoeding is niet alleen iets voor moeders

Vaders zijn net zo belangrijk als moeders in de seksuele opvoeding van hun kinderen. Ze kunnen hun dochter vertellen over jongens. En hun zoon vertellen hoe het lichaam van een man in elkaar zit. Net zoals moeders hun zoon kunnen vertellen over meisjes, en hun dochter hoe het lichaam van een vrouw in elkaar zit.

Meer informatie

Op <http://shop.rutgers.nl> staan boeken en brochures over relaties en seksualiteit.

Bijvoorbeeld:

- Seksuele opvoeding van kinderen – 0 tot 6 jaar
- Seksuele opvoeding van kinderen – 9 tot 15 jaar
- Seksuele opvoeding van kinderen met een beperking – 0 tot 18 jaar
- Ben jij ook op mij?
- Neel! Een boek over 'nee' en 'ja' zeggen
- Het Puberboek
- Pubergids voor jongens
- Pubergids voor meisjes

Als je met kinderen over seks praat, beginnen ze niet eerder met seks

Kinderen die goed voorgelicht zijn, zijn meestal juist minder nieuwsgierig naar seks. En als ze daadwerkelijk gaan vrijen, doen ze dat vaker veilig (met pil en condoom). Kinderen die weinig weten over seks gaan juist meer experimenteren, omdat ze nieuwsgierig zijn.

Websites

- www.kindenseksualiteit.nl
- www.uwkindenseks.nl
- www.ouders.nl
- www.opvoeden.nl
- www.transvisie.net
- www.sense.info (voor jongeren zelf)

Een jong kind is al bezig met liefde, relaties en seksualiteit

Baby's en peuters ontdekken hun lichaam, kleuters kunnen al verliefd worden en jongens en meisjes van 8 jaar chatten met elkaar. Ook jongere kinderen zijn dus bezig met liefde, relaties en seksualiteit. Maar op een andere manier dan oudere kinderen. Wel belangrijk om als ouder je kind daarin op een goede manier te begeleiden.

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.