Kleine mensen, grote gevoelens

Sanderijn van der Doef

KLEINE MENSEN, GROTE GEVOELENS

De seksuele opvoeding van kinderen van 0 tot 12 jaar

Uitgeverij Ploegsma Amsterdam

Voor mijn moeder, die mij geleerd heeft moeder te worden,
en voor Jesse, Yara en Micha, die mij geleerd hebben
moeder te zijn.

www.sanderijnvanderdoef.nl

ISBN 978 90 216 1890 6 / NUR 854

Zesde druk 2014
© 1994, 2007, 2014 tekst: Sanderijn van der Doef
Vormgeving omslag: Studio Jan de Boer
Omslagfoto: Adriana Seymore/Getty Images
Auteursfoto: Heidi de Gier
© Uitgave: Uitgeverij Ploegsma, Amsterdam / www.ploegsma.nl
Alle rechten voorbehouden.

Het belang van seksuele opvoeding

Toen *Kleine mensen, grote gevoelens* in 1994 voor het eerst verscheen, kon ik niet vermoeden dat aan een dergelijk boek zo'n grote behoefte was. Inmiddels zijn er duizenden exemplaren verkocht, en gelezen. In MBO- en HBO-opleidingen staat het boek op de literatuurlijst voor studenten. Tot op de dag van vandaag krijg ik positieve opmerkingen van ouders, leerkrachten, grootouders, maar ook van orthopedagogen, psychologen, jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen over het nut van dit boek. De seksuele opvoeding van kinderen is immers een onlosmakelijk onderdeel van hun algemene opvoeding. Iets waar opvoeders hun ogen niet voor kunnen sluiten, zeker de laatste jaren niet.

Tijdens het schrijven van dit boek gingen mijn drie kinderen nog naar de basisschool. Ik zag overal om me heen redenen genoeg om hun seksuele opvoeding al van jongs af aan serieus te nemen. Seksualiteit was ook toen in onze maatschappij al duidelijk aanwezig, maar het lijkt wel of die aanwezigheid in de jaren daarna explosief is toegenomen. In de afgelopen decennia is er wat dat betreft veel veranderd. Seksuele beelden en boodschappen in tv-programma's en op internet zijn vaker te zien en explicieter dan toen. Kinderen worden al jong geconfronteerd met seksuele boodschappen uit de media. Zelfs tv-programma's die overdag worden uitgezonden bevatten veel boodschappen over relaties, rolgedrag van mannen en vrouwen en seksualiteit. Sommige heel expliciet, zoals in muziekclips, andere tussen de regels door; kijk maar eens naar soaps.

Internet is tegenwoordig in bijna elk gezin aanwezig: zo'n 94% van alle huishoudens in Nederland heeft een aansluiting (1). In 2000 was dat nog maar vier procent (2). Internet biedt naast de vele voordelen grenzeloos toegang aan

kinderen over alles wat met seksualiteit te maken heeft.

Wat ook is veranderd sinds de eerste druk van dit boek is het seksuele gedrag van jongeren. We weten dit vanwege twee grote landelijke onderzoeken onder jongeren in Nederland, uitgevoerd door TNO in 1995 (in samenwerking met de Rutgers Nisso Groep) en in 2012 uitgevoerd door Rutgers WPF en Soa Aids Nederland. Vergelijking van de uitkomsten van beide onderzoeken laat zien dat jongeren weliswaar niet veel eerder beginnen met seksueel gedrag, maar wel dat hun scala van seksuele gedragingen sinds 1995 is uitgebreid. Ook is er een groeiende groep jongeren die jonger en onveiliger seks hebben. Juist deze groep blijkt van huis uit weinig seksuele informatie en weinig corrigerende waarden en normen over seksualiteit en rolgedrag mee te krijgen. Deze groep zoekt zijn eigen informatie, bijvoorbeeld 'op straat' of via internet. Waarden en normen nemen ze over van rolmodellen in muziekclips en soaps. Ze lopen het risico in de problemen te komen vanwege bijvoorbeeld gedwongen seks of tienerzwangerschap of ze veroorzaken problemen bij anderen, door deel te nemen aan groepsverkrachting en seksueel grensoverschrijdend gedrag.

De seksuele opvoeding van kinderen is een onlosmakelijk onderdeel van hun algemene opvoeding.

Openheid in de media, toegankelijkheid via internet en veranderend seksueel gedrag bij jongeren zijn belangrijke redenen om het belang van seksuele opvoeding op jonge leeftijd krachtig te benadrukken en te stimuleren. Mijn standpunt hierin is al jarenlang: je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het praten met kinderen over seksualiteit en relaties. Wacht niet met de seksuele opvoeding tot je kind gaat beginnen aan de puberteit. Wacht niet tot de eerste vragen of problemen komen. Problemen kun je het beste voorkomen door ze ver voor te zijn, door al op jonge leeftijd met je kind over seksualiteit te praten. Maar de belangrijk-

ste reden om al van jongs af aan met de seksuele opvoeding te beginnen, is dat je je kind helpt en begeleidt bij zijn seksuele ontwikkeling. Je leert hem dat seksualiteit iets is waar iedereen, jong of oud, zwart of wit, met of zonder handicap, plezier aan kan beleven – zolang je maar respect hebt voor de grenzen van de ander.

Laten we hopen dat deze editie van *Kleine mensen, grote gevoelens* hieraan een bijdrage kan leveren en ouders en opvoeders net zo zal aanspreken als in de afgelopen jaren. Ik heb in 2013 over dit onderwerp een Ted Talk gehouden: zie YouTube.com.

Sanderijn van der Doef

Inhoud

1 **Kinderseksualiteit** 11
Wat is seksualiteit? 11
Seksualiteit en volwassenen 12
Bestaat seksualiteit bij kinderen? 13
Voorbeelden van kinderseksualiteit 15
Kleine mensen, grote gevoelens 18

2 **Seksuele ontwikkeling van baby tot puber** 19
Beperkt onderzoek 19
Voorwaarden voor een gezonde seksuele ontwikkeling 20
De babytijd – tot twee jaar 21
Peuters van twee tot vier jaar 24
Kleuters van vier tot zes jaar 26
Kinderen van zes tot acht jaar 29
Kinderen van acht tot tien jaar 31
Kinderen van tien tot twaalf jaar 32
Leeftijd is geen norm 36

3 **Seksuele voorlichting of seksuele opvoeding?** 38
Wat is seksuele opvoeding? 38
Tien tips voor seksuele opvoeding 40
Praten is de beste manier 41
Lichamelijk contact 43
Voorlichting op scholen 44
De eigen achtergrond speelt mee 45
Woorden kiezen 47
De beste leeftijd om erover te beginnen 48
Het beste moment om over seks te praten 50
Boeken bij het gesprek 53

4 Onderwerpen om met kinderen te bespreken 55
Lichamelijke en emotionele ontwikkeling 56
Persoonlijke vaardigheden 58
Relaties 59
Seksueel gedrag 60
Seksualiteit en gezondheid 61
Maatschappij, cultuur en religie 62

5 Grenzen aan kinderseksualiteit 65
Je eigen grenzen bepalen 66
De grenzen van kinderen respecteren 67
Kinderen die er zelf om vragen 68
Mag je nu niks meer met je kind? 70
Kinderspelletjes die te ver gaan 71

6 De meestgestelde vragen 74

Boeken voor kinderen, ouders, leerkrachten en andere opvoeders 102
Nuttige adressen en telefoonnummers 105
Noten 107

1 Kinderseksualiteit

Wat is seksualiteit? 11

Om te begrijpen wat kinderseksualiteit is, moeten we ons eerst afvragen wat we onder seksualiteit in het algemeen verstaan. Het begrip seksualiteit is moeilijk te omschrijven. Het heeft iets te maken met lichamelijkheid, met intimiteit, met lust, met bepaalde gevoelens. Vaak hoor je als definitie 'alles wat met seks te maken heeft'. Maar wat betekent seks dan? In de literatuur en wetenschappelijke onderzoeken vind je verschillende omschrijvingen van het begrip seksualiteit. Het blijkt dat iedereen wel weet wat het is. Maar het is moeilijk om er een eensluidende definitie voor te geven. Iedereen geeft er een persoonlijke betekenis aan, gekleurd door eigen ervaringen.

Als je aan mensen vraagt: 'Wat betekent voor jou seksualiteit?', krijg je heel verschillende antwoorden. Bijvoorbeeld: 'Alles wat met vrijen te maken heeft.' 'Als ik een mooie vrouw of man zie en daar een opgewonden gevoel bij krijg.' 'Lichamelijke aantrekkingskracht.' 'Samen in bad en elkaar inzepen.' 'De tinteling die door je heen gaat als je elkaar aanraakt.' 'Neuken en klaarkomen.' 'Een romantisch etentje bij kaarslicht.' Zomaar zeven antwoorden van zeven mensen. Stel je de vraag aan nog eens zeven mensen, dan krijg je weer zeven andere antwoorden te horen.

Seksualiteit is blijkbaar een heel persoonlijk begrip. Als je naar de antwoorden kijkt, zie je dat seksualiteit met de zintuigen te maken heeft: met zien, voelen, ruiken, aanraken, vrijen, masseren en voor sommigen zelfs met eten. Seksualiteit zou je het best als volgt kunnen definiëren: alle gedragingen en gevoelens die te maken hebben met je eigen lichaam en dat van een ander en die dat speciale (span-

nende, opgewonden, wel of niet prettige) gevoel bij jezelf of bij die ander veroorzaken, dat alles is seksualiteit.

Iemand die vindt dat seksualiteit alleen te maken heeft met vrijen, met het aanraken van de geslachtsdelen en met geslachtsgemeenschap, zal zich kunnen verenigen met bovenstaande omschrijving. Maar ook degene die graag naar een mooi lichaam kijkt en dat seksualiteit vindt, of die opgewonden wordt van een etentje bij kaarslicht zal zich in bovenstaande definitie kunnen vinden.

Seksualiteit en volwassenen

Seksualiteit heeft voor veel volwassenen een lichamelijke betekenis: vrijen, aanraken, strelen, kijken, zoenen, de geslachtsgemeenschap (op welke manier dan ook) en het orgasme.

Daarnaast heeft seksualiteit ook een emotionele betekenis. Het kan een vorm van communiceren zijn. Door middel van seks kun je laten merken dat je van elkaar houdt, dat je dicht bij elkaar wilt zijn. Bovendien is seksualiteit voor sommigen een manier om je veilig te voelen, of een manier om je te ontspannen, te ontladen.

Seksualiteit kan tot uiting komen in woorden, flirten, een oogopslag, een uitstraling, kleding, zoenen, strelen enzovoort.

Het begrip seksualiteit kan vanuit verschillende visies worden omschreven. Aan de ene kant bestaat er een smalle visie op seksualiteit waarbij met name fysiologische aspecten centraal staan. Denk daarbij aan verlangen, opwinding en orgasme.

En aan de andere kant bestaat er een brede visie op seksualiteit. Binnen deze visie spelen veel meer aspecten een rol, zoals genderidentiteit, lichamelijke sensitiviteit en relationele ontwikkeling. (3)

Bestaat seksualiteit bij kinderen?

Als we ons realiseren dat veel volwassenen seksualiteit vooral associëren met vrijen, geslachtsgemeenschap en orgasme, dan is het begrijpelijk dat die volwassenen zich niet kunnen voorstellen dat seksualiteit bij kinderen bestaat.

Seksualiteit is lange tijd ontkend bij kinderen. Logisch, want vrijen, geslachtsgemeenschap en orgasme behoren niet tot het gewone gedrag van kinderen. De gevolgtrekking die dan vaak wordt gemaakt, is dat er geen seksualiteit bij kinderen bestaat. Mensen die het begrip seksualiteit alleen associëren met voortplanting, geslachtsgemeenschap en vrijen, bekijken seksualiteit vanuit een volwassen standpunt en hanteren een smalle visie op seksualiteit.

Vanaf de geboorte is elk kind een in basis seksueel wezen.

Maar als we de bredere omschrijving van seksualiteit bekijken, dan gaat seksualiteit over veel meer. Bijvoorbeeld over het naar elkaars lichamen kijken, het voelen van elkaars blote lichaam, naar elkaars geslachtsdelen kijken, het aanraken van elkaars geslachtsdelen, het aanraken van de eigen geslachtsdelen of spelletjes zoals doktertje spelen, zoentikkertje en zoentje geven. Allemaal voorbeelden van gedragingen die dat spannende gevoel in de onderbuik teweeg kunnen brengen.

Vanaf de geboorte is elk kind een in basis seksueel wezen. Zijn seksuele gevoelens zijn, net als alle andere gevoelens en emoties, in de basis aanwezig, maar moeten zich nog verder ontwikkelen. Een baby kan al seksuele gevoelens hebben en seksueel gedrag vertonen, maar op een manier die nauwelijks lijkt op die van volwassenen. De motorische ontwikkeling is nog maar net begonnen, evenals zijn emotionele ontwikkeling. Toch kun je al aan een pasgeboren baby zien dat het reageert als zijn geslachtsdelen worden aangeraakt. Daarmee ervaart het kind, zo klein als het

is, al gevoelens die te vergelijken zijn met de latere seksuele gevoelens. (4)

Kinderen kunnen ook die dingen doen en die gevoelens hebben, die met hun eigen lichaam (en dat van een ander) te maken hebben en die een speciaal gevoel veroorzaken. Uiteraard is dat ook seksualiteit.

Seksualiteit kent lichamelijke en emotionele aspecten, heeft verschillende functies, zoals communicatie of ontspanning. Seksualiteit kan op verschillende manieren tot uiting komen, in verbaal of non-verbaal gedrag, maar ook in geslachtsgemeenschap en orgasme. Dit hele repertoire aan aspecten, functies en uitingsvormen is iets wat kinderen nog niet met seksualiteit verbinden. Dat is een ontwikkelingsproces.

Kinderen kunnen wel een orgasme bereiken. Uit de praktijk van de kinderopvang wordt door groepsleidsters incidenteel gerapporteerd (en soms ook door ouders gemeld) dat ze meegemaakt hebben dat een kind tijdens het masturberen gedrag vertoonde dat op een orgasme lijkt. Maar een orgasme is nooit het doel van hun seksuele gedrag. Ze leggen nog geen verband tussen seksueel gedrag en orgasme, dat is iets wat ze in de loop der jaren pas leren en vanaf hun puberteit gaan toepassen. Ook geslachtsgemeenschap is iets wat niet tot normaal, door onze cultuur geaccepteerd kindergedrag behoort. Kinderen verbinden geslachtsgemeenschap met volwassen seksualiteit, maar niet met hun eigen seksualiteit. De meeste kinderen vinden geslachtsgemeenschap ook maar iets heel raars, dat is iets wat grote mensen met elkaar doen.

Seksualiteit bij kinderen heeft veel meer te maken met het ontdekken van het eigen lichaam en de daarbij behorende gevoelens. In de loop der jaren krijgt seksualiteit er ook een relationeel aspect bij. Eerst is het iets wat vooral met het aanraken van het eigen lichaam te maken heeft, later ook met het aanraken en ontdekken van het lichaam van een ander. Daarna heeft seksualiteit ook te maken met speciale gevoelens voor een ander, verliefdheid. Er ontwik-

kelt zich langzaam maar zeker iets wat we lichamelijke aantrekkingskracht noemen.

Voorbeelden van kinderseksualiteit

Seksualiteit bij kinderen mag niet vergeleken worden met onze volwassen seksualiteit. Want kinderseksualiteit bevat ook andere aspecten, heeft een andere functie en andere uitingsvormen. De volgende voorbeelden tonen dat aan:

Baby-erectie
'Mijn zoontje van vier maanden heeft wel eens een stijf piemeltje bij het verschonen, maar omdat hij vaak daarna gaat plassen heb ik altijd gedacht dat het daardoor kwam.'

Veel ouders van jongetjes zullen wel eens hebben meegemaakt dat hun zoontje als baby al een erectie had. Heeft dat met seksualiteit te maken? Daar zijn de wetenschappers nog niet uit. Sommige onderzoekers, seksuologen en pedagogen zijn van mening dat een stijve piemel bij baby's een teken is van seksueel welbehagen. Een baby heeft dan een lekker gevoel. Anderen vinden dat de stijve piemel bij babyjongetjes veroorzaakt wordt door bijvoorbeeld een druk op de blaas en niet altijd door een seksuele prikkel. Volgens hen zullen baby's bij een erectie ook bijna altijd plassen. Wat dan gebeurt in een grote boog.

Ook op latere leeftijd hoeft een erectie helemaal niet altijd verbonden te zijn met seksuele gevoelens. Denk maar eens aan een ochtenderectie bij volwassen mannen. Een erectie is een automatische reactie van het lichaam op bepaalde (niet altijd seksuele) prikkels. Jongetjes die op jonge leeftijd spontaan een erectie krijgen, vinden dat overigens niet altijd een lekker gevoel.

Huidcontact
'Mijn dochter van acht vindt het heerlijk als ik haar zachtjes kriebel over haar lichaam. Als baby al vond ze het heerlijk om gemasseerd te worden op haar blote huid.'

Huidcontact is voor kinderen, van pasgeboren tot groot kind, heel belangrijk en geeft ze een bijzonder prettig gevoel. Zo leren kinderen door de aanraking van verschillende delen van hun lichaam onderscheid te maken in verschillende lichamelijke sensaties (het strelen over je arm voelt immers anders dan het kriebelen onder je voet). Belangrijk voor de seksualiteitsbeleving later. Bovendien is huidcontact ook een vorm van koesteren en geeft het kinderen daardoor een gevoel van veiligheid. Ook leren kinderen zo hun lichaam te waarderen en merken ze dat het door anderen gewaardeerd wordt. Een positieve waardering van het eigen lichaam blijkt een belangrijke voorwaarde te zijn voor een gezonde emotionele en seksuele ontwikkeling.

Elkaars lichaam bekijken
'Mijn dochtertje van drie en haar vriendinnetje vinden het een leuk spelletje om zich samen uit te kleden en elkaar dan uitgebreid te bekijken.'

Elkaars lichamen bekijken is een geliefd spelletje op drie- tot vierjarige leeftijd. Het komt voort uit nieuwsgierigheid naar het lichaam van een ander kind, met name naar de verborgen lichaamsdelen. Voor de meeste kinderen zijn deze spelletjes prettig spannend en zullen ze gevoelens opwekken die de basis vormen van latere seksuele gevoelens. De spannende gevoelens die ze krijgen bij dit soort spelletjes zijn namelijk andere gevoelens dan die kinderen ervaren als ze verstoppertje spelen of stiekem op een onbekende zolder lopen. Die zijn ook spannend, maar niet in basis seksueel.