

# IEDER KIND IS DE BAAAS OVER Z'N EIGEN KUSJES

Hoe voed je je kind  
seksueel weerbaar op

tekst: Judith van Duivenboden-Kreijne

Niet iedereen vindt het makkelijk om met kinderen te praten over hun lijf en bloot. Toch zijn kinderen hier vaak heel onbevangen in en kunnen zij je zonder schaamte allerlei dingen vragen. Soms zijn ze heel open en laten ze letterlijk alles zien. Hoe ga je hiermee om?

**S**eksualiteit is er al vanaf de geboorte, sterker nog, ook als je kind nog geboren moet worden. Kinderen tot een jaar of 6 zijn vaak vrij open als het gaat om hun eigen lijf en bloot zijn. Als ze wat ouder worden, zie je dat ze minder openlijk interesse hebben en ook minder vragen gaan stellen. Natuurlijk is de leeftijd waarop dit gebeurt per kind verschillend.

#### **Bloot**

Seksualiteit, van je lijf genieten, er trots op kunnen zijn: het is heerlijk en ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling van jouw kind. Door open te praten over je lijf, over bloot en over seksualiteit, maak je je kind bovendien ook weerbaarder. Ook is de kans dat het kind later positieve seksuele ervaringen opdoet groter.

Door zelf actief te praten over seksualiteit geef je jouw kind kennis mee. Ze leren de woorden voor hun lichaamsdelen, ze leren hoe ze met bloot om moeten gaan en leren hierdoor hoe ze dit op een goede manier doen. Door te weten wat normaal is, leren ze ook wat niet normaal is en dat ze hierover vrij kunnen en mogen praten.

#### **Toverpiemel**

Wees er op tijd bij en praat vaak over het lichaam. Ga eens na hoe vaak je je kind uitlegt hoe je schoenen aandoet, je tandenpoetst en bestek gebruikt. Opvoeden is herhalen! Als het over seks gaat, denken we er met een goed

gesprek rond de puberleeftijd vanaf te zijn, maar ook hier geldt dat herhaling de sleutel is voor een kind om zich de informatie eigen te maken.

Sommige kinderen zijn heel open en kunnen vol trots hun blote lijf tonen. Zo kwam het zoon-tje van een vriendin trots de woonkamer binnenlopen met zijn broek op zijn knieën om zijn 'toverpiemel' te laten zien. 'Kijk wat ik kan', zei hij heel trots. In plaats van 'Hé wat doe jij nou?', en een kind te bestraffen, is dit een mooie gelegenheid kort uit te leggen wat er gebeurt en hoe je omgaat met bloot.

Later op de dag kan je in alle rust nog eens uitleggen wat privé is, wat je wel en niet aan iedereen laat zien.

Sommige kinderen zijn minder open waardoor er minder 'spontane' momenten zijn om iets te bespreken. Gebruik dan boekjes of filmpjes.

#### **Lekker experimenteren**

Een kind dat de baas is over zijn eigen lijf, 'nee' kan zeggen tegen aanrakingen of handelingen die het niet wil en zijn eigen voorkeuren en behoefte kent, is seksueel weerbaar. Het maakt z'n grenzen kenbaar en herkent de grenzen bij de ander. Maar tja ... Hoe doe je dat?

Laat je kind lekker experimenteren! Samen in bad, doktertje spelen, blote lijven tekenen en ga zo maar door. Op deze manier leren kinderen heel veel. Een jongen heeft een piemel of penis, een meisje een vulva of vagina en bij iedereen ziet het er weer anders uit. Dit geeft een kind veel kennis. Door het ontdekken leert je kind ook wat het fijn vindt, en wat niet. Wat is normaal en wat niet? Zo is samen in bad gaan met je broer, zus, vader of moeder tot een bepaalde

# Wat is normaal en wat niet?

leeftijd normaal. Maar het is gek als de buurvrouw of -man met jou in bad wil gaan.

## Nee zeggen mag


Als een kind het gevoel heeft dat er iets is en daarnaar vraagt, zeg dan niet: 'Er is niets'. Je geeft dan het signaal af dat je kind het niet goed heeft aangevoeld. Antwoord juist wel, al is het beknopt. Zo kun je helpen zijn intuïtie te ontwikkelen.

Soms moet een kind natuurlijk iets doen wat het op dat moment niet wil, zoals speelgoed opruimen of meegaan naar de winkel. Maar dit kun je goed uitleggen. Bied een kind een keuze: 'Je kunt nu het speelgoed opruimen en dan kun je buiten gaan spelen, of je speelt er nog mee en dan ruim je het daarna op.' Het heeft dan het gevoel zelf controle te hebben. Het kind prijzen als het iets goed heeft gedaan, is natuurlijk heel stimulerend.

Een kind wordt vaak door volwassenen aangeraakt, bijvoorbeeld met aankleden of een aai over de bol. Respecteer dat zijn lijf van hem of haar zélf is. Dat begint al bij een baby die je verschoont. Zeg daarom jouw kind altijd wat je doet: 'Ik ga nu je vulva schoonmaken', of: 'Even wachten, eerst even je piemel afvegen'.

Een kind mag – moet – leren dat er fijne en niet fijne aanrakingen zijn.

Een kind is de baas over zijn eigen lijf, maar ook over zijn eigen kusjes. Dus als je kind een opa of oma geen kusje wil geven, accepteer dat dan. 'Nee' zeggen mag. Dwing je kind niet om tegen z'n wil toch een kusje te geven. Daarmee wordt het signaal afgegeven dat het zijn eigen gevoelens opzij moet zetten. Terwijl je juist wilt dat je kind op z'n eigen gevoelens leert vertrouwen en zich de baas voelt over zichzelf. Dit houdt niet in dat je een kind geen gangbare sociale normen bijbrengt. Leer een kind verschillende mogelijkheden: 'dag' zeggen, zwaaien, een handje, knuffel of een kusje geven. Door de keuze bij je kind te laten, heeft het het gevoel hierover zelf controle te hebben. Dit sterkt je kind.

Op [www.kindensekualiteit.nl](http://www.kindensekualiteit.nl) vind je leuke, positieve en toegankelijke adviezen over de seksuele opvoeding en normaal seksueel gedrag bij kinderen. 

## BOEKENTIPS:

De baas over je lijf (Melanie Meijer & Iva Bicanic) | 4-8 jaar

Lekker in je lijf (Esther van der Steeg) | vanaf 6 jaar

Nee (Sanderijn van der Doef) | vanaf 4 jaar

Lijfboek voor powergirls (Sanderijn van der Doef & Ellen Laan) | tot 12 jaar

Nee is oké (Fonds Slachtofferhulp) | 4-8 jaar