

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 behoeften kent, is seksueel weerbaar. Het maakt zijn grenzen kenbaar en herkent de grenzen bij een ander.

door **Melanie Linssen-Meijer**



SEKSUELE WEERBAARHEID

van het jonge kind

Ondanks de gevaren in het verkeer, leren we kinderen jong fietsen. Ondanks verdrinkingsgevaar, leren we kinderen al jong zwemmen. Of is het juist omdat die gevaren op de loer liggen dat we het de kinderen al jong leren? Zo kunnen ze op een beschermde manier oefenen met zijwieltjes en zwembandjes. Hoe zit dat met seksualiteit? Volwassenen zijn zich bewust van de gevaren van ongewenste zwangerschappen, gedwongen seks en seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA). Maar wat doen we hieraan? Zijn we bewust bezig om het kind ook op dit gebied weerbaar te maken? Of denken we dat seksuele opvoeding beperkt

blijft tot het geven van seksuele voorlichting op oudere leeftijd?

Seksuele opvoeding

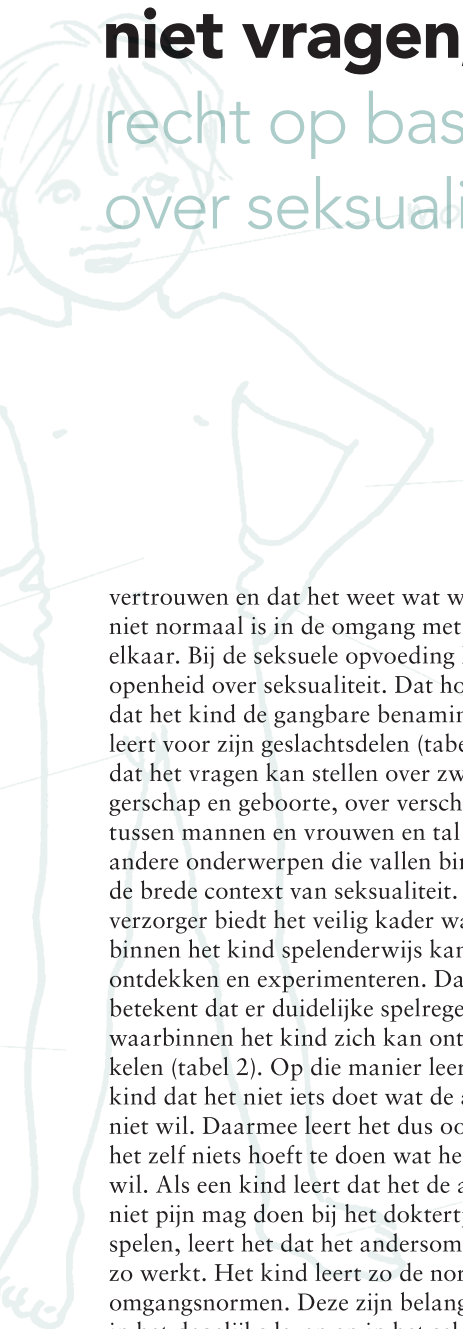
Seksuele opvoeding begint direct bij de geboorte. Een baby die wordt geknuffeld, voelt zich veilig en geborgen. Een goede hechting met de belangrijkste verzorger in het eerste levensjaar draagt bij aan de weerbaarheid van het kind (Boer, 2010). Ook blijkt uit onderzoek van SOA Aids Nederland en de Rutgers Nisso Groep (De Graaf, 2005) dat jongeren die met hun ouders open kunnen praten over seksualiteit minder ervaringen hebben met gedwongen seks, op latere leeftijd voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben en vaker

anticonceptie gebruiken. Als je wilt dat het kind op een gezonde manier relaties aangaat en respect heeft voor zichzelf en de ander, zal het dit op jonge leeftijd al moeten oefenen. Dit leren gaat spelenderwijs, binnen het veilige kader dat de verzorgers bieden. Dit noemen we seksuele opvoeding. Dit omvat dus veel meer dan seksuele voorlichting. Seksuele opvoeding begint al jong en de zijwieltjes of zwembandjes zijn in dit geval het veilige kader.

Veilig kader

Een kind komt in zijn seksuele leven ooit in een situatie terecht waarin het nog nooit is geweest. Het is dan belangrijk dat het op zijn eigen intuïtie kan

“Ook kinderen die niet vragen, hebben recht op basisinformatie over seksualiteit”



vertrouwen en dat het weet wat wel en niet normaal is in de omgang met elkaar. Bij de seksuele opvoeding heerst openheid over seksualiteit. Dat houdt in dat het kind de gangbare benamingen leert voor zijn geslachtsdelen (tabel 1), dat het vragen kan stellen over zwangerschap en geboorte, over verschillen tussen mannen en vrouwen en tal van andere onderwerpen die vallen binnen de brede context van seksualiteit. De verzorger biedt het veilig kader waarbinnen het kind spelenderwijs kan ontdekken en experimenteren. Dat betekent dat er duidelijke spelregels zijn waarbinnen het kind zich kan ontwikkelen (tabel 2). Op die manier leert het kind dat het niet iets doet wat de ander niet wil. Daarmee leert het dus ook dat het zelf niets hoeft te doen wat het niet wil. Als een kind leert dat het de ander niet pijn mag doen bij het doktertje spelen, leert het dat het andersom ook zo werkt. Het kind leert zo de normale omgangsnormen. Deze zijn belangrijk in het dagelijks leven en in het seksuele leven.

Wat leer je een kind?

Je leert het kind op een vanzelfsprekende manier over seksualiteit en het aangaan van relaties. Het is meestal niet iets om speciaal voor te gaan zitten. Je leert een kind op zijn eigen intuïtie te vertrouwen, dat het altijd met vragen over seksualiteit bij je terecht kan en dat het 'nee' mag zeggen tegen aanrakingen en handelingen die het niet wil. Seksueel spel met leeftijdsgenoten mag, mits de kinderen zich aan

de spelregels houden. Deze spelregels leert het kind vooral op jonge leeftijd, voordat het zes wordt. Juist in die periode zijn ze open over seksualiteit en is het iets vanzelfsprekends. Breng het kind op jonge leeftijd dus al de basisbeginselen bij.

Openheid

Het begint bij het benoemen van de geslachtsdelen. Leer het kind de gangbare benaming hiervoor. Net als dat een kind leert over zijn oren, ogen en neus, leert het kind piemel en spleetje. Het boekje *In je blootje* is hierbij een leuk en handig hulpmiddel (Meijer & Bicanic, 2010). Door te antwoorden op seksueel gerelateerde vragen, weet het kind dat het bij je terecht kan als het over dit onderwerp gaat. Ook kinderen die niet vragen, hebben recht op dezelfde basisinformatie. Handig is om daarom een aantal boekjes te hebben die je met het kind kunt lezen of die het kind zelf kan bekijken. Seksualiteit is iets vanzelfsprekends en de boodschap dient vooral positief te zijn. Dus je lijf is van jou, jij kent het en je weet welke gevoelens erbij horen. Op oudere leeftijd komen de risico's aan bod, als je seksuele voorlichting geeft.

Ontwikkelen intuïtie

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 het kind het niet goed heeft aanvoeld. Antwoord juist wel, al is het beknopt. Zo kun je helpen zijn intuïtie te ontwikkelen. Hetzelfde geldt voor belonen

als je wilt dat je kind een activiteit onderneemt; belooft het een cadeau als het toch iets doet wat het niet wil. Hiermee leert het kind zijn eigen gevoel opzij te zetten. Soms moet een kind natuurlijk iets doen wat het op dat moment niet wil, zoals speelgoed opruimen of meegaan naar opa en oma. Maar dit kun je goed uitleggen. Biedt het 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





hand

mond

buik

voet

heeft dan het gevoel zelf controle te hebben. Het kind prijzen als het iets goed heeft gedaan, is natuurlijk prima.

Nee zeggen mag

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

kind mag leren dat er fijne en niet fijne aanrakingen zijn. Hier kan het boekje *Dat is fijn* leuk zijn om te lezen (Meijer & Bicanic, 2008b). Het kind is de baas over zijn eigen lijf, maar ook over zijn eigen kusjes. Dus als het oom of tante geen kusje wil geven, accepteer dat dan. 'Nee' zeggen mag. Dwing het kind niet om tegen zijn wil toch een kusje te geven. Daarmee wordt het signaal afgegeven dat het zijn eigen gevoelens opzij moet zetten. Terwijl je juist wilt dat het op zijn eigen gevoelens leert vertrouwen en zich de baas voelt over zichzelf. Dit houdt niet in dat je het kind geen gangbare sociale normen hoeft bij te brengen. Dus als er bezoek komt, kun je het wel leren netjes gedag te zeggen. Het kind kan dan kiezen: 'dag' zeggen, een handje of een kusje geven. Door de keuze bij het kind te laten, heeft het kind het gevoel hierover zelf controle te hebben. Dit sterkt het kind. Om een kind voorbeelden te geven, kun je het boekje *Nee zeggen mag* met hem lezen (Meijer & Bicanic, 2008a).

Seksueel misbruik

Eén op de 29 kinderen is slachtoffer van kindermishandeling. Ongeveer 2,4% daarvan betreft seksueel misbruik (Alink et al., 2011). Dit is één op de 1250 kinderen en daarmee de minst voorkomende vorm van kindermishandeling. Grensoverschrijdende situaties zijn niet goed voor kinderen en zouden niet mogen gebeuren. Toch komt het voor. Soms zijn het onschuldig lijkende situaties zoals de oudere buurjongen die

een ander kind vraagt om zijn piemel te laten zien. Natuurlijk kun je een kind op een gegeven moment vertellen dat het niet met vreemde mensen mag meegaan en dat er mensen zijn die soms aan hun lijf willen komen, of willen dat het kind dat bij hen doet. Maar seksueel misbruik wordt vaak gepleegd door bekenden. Beter is dus om te zorgen dat het kind weet dat het de baas is over zijn lijf en dat het 'nee' mag zeggen tegen aanrakingen of handelingen die het niet wil. Dat begint bij het benoemen van de geslachtsdelen en het leren dat andere mensen daar niet zomaar mogen aankomen. Daarnaast leer je het kind dat het altijd moet vragen als het met iemand mee wil, of het nu een bekende is of niet. Door het stimuleren van de intuïtie en de openheid, hoop je dat als er grensoverschrijdend gedrag plaatsvindt, het kind zich weerbaar opstelt en het je zal vertellen.

Normaal seksueel gedrag

Ouders zijn door de diverse zedenzaken onzeker. Ze weten niet goed wat normaal is. In de meeste gevallen kunnen we ouders geruststellen. Veel gedrag is normaal en past bij de leeftijd. Met meer kennis over normaal seksueel gedrag dat past bij de diverse leeftijden, kan de beroepskracht beter onderscheid maken tussen normaal en afwijkend seksueel gedrag. Een baby vertoont al seksueel gedrag in de vorm van lichamelijke en intimiteit. Een baby wordt geknuffeld en verzorgd. Hij ervaart zijn omgeving vooral via de huid en mond. Een baby jongetje kan



Achtergrond

MELANIE LINSSEN-MEIJER

hand

mond

“Als een kind een oom of tante geen kusje wil geven, accepteer dat dan”

een erectie krijgen, dit is een lichamelijke reactie die prettig aanvoelt. Ook baby meisjes kunnen naar hun spleetje grijpen. Als het kind een jaar oud is, herinnert het zich het fijne gevoel en zal het gericht naar de plasser grijpen. Als het kind tussen de twee en vier jaar oud is, ontdekt het dat de wereld bestaat uit jongens en meisjes. Het is nieuwsgierig en wil de geslachtsdelen zien en aanraken. Spelenderwijs ontdekt het kind masturbatie: de stimulatie van de geslachtsdelen. Vooral kinderen tussen de drie en zes jaar zullen hier veel mee bezig zijn. De stimulatie van de geslachtsdelen geeft het kind een fijn en ontspannen gevoel en wordt meestal niet gevolgd door een orgasme. Als het kind naar de basisschool gaat, leert het dat het bepaald gedrag niet in het openbaar vertoont, zoals neuspeuteren of masturberen. Seksueel getint spel is nog steeds spannend. Als het kind tussen de zes en acht jaar oud is, toont het minder openlijk belangstelling voor seksualiteit. Daarna, als het tussen de acht en tien jaar oud is, neemt masturbatie weer toe onder invloed van hormonale veranderingen. Dit kan ook groepsgewijs gebeuren, meestal met kinderen van hetzelfde geslacht. Pas als het rond de tien jaar is, bij de start van de prepuberteit, neemt interesse in de andere sekse toe.

Tot slot

Net zoals jonge kinderen al leren fietsen of zwemmen, leer je het jonge kind de spelregels bij seksualiteit en relaties. Geen zijwieltjes en zwembandjes, wel

een veilig kader waarbinnen het kind zich kan ontwikkelen en kan experimenteren. Hierbij staat het kind centraal, hij is de baas over zijn eigen lichaam en mag ‘nee’ zeggen als het iets niet wil. Juist op jonge leeftijd staat het kind hier open voor. Zorg dat de boodschap kort en krachtig is. Zoals het liedje in het boekje *Nee zeggen mag*: ‘Is er iets dat jij niet wil, zeg dan ‘nee’ of geef een gil.’ ★

LITERATUUR:

Alink, L. et al. (2011). *De Tweede Nationale Prevalentiestudie Mishandeling van Kinderen en Jeugdigen*. (NPM-2010.) Leiden.
Boer, F. (2010). *Kwetsbaarheid als kracht*. Pedagogiek in Praktijk, december, 15-19.

Graaf, H. de, Meijer, S., Poelman, J. & Venwesenbeeck, I. (2005). *Seks onder je 25e: seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2005*. Delft: Eburon.
Meijer, M., & Bicanic, I. (2008a). *In je blootje*. Amsterdam: SWP.
Meijer, M., & Bicanic, I. (2008b). *Dat is fijn*. Amsterdam: SWP.
Meijer, M., & Bicanic, I. (2010). *Nee-zeggen mag*. Amsterdam: SWP.

DRS. MELANIE LINSSEN-MEIJER BBA is bedrijfskundige en huisarts in opleiding. Tevens is ze mede-auteur van de serie weerbaarheidsboekjes *In je blootje*, *Dat is fijn* en *Nee zeggen mag*. Ze geeft workshops over de normale seksuele ontwikkeling van kinderen.

TABEL 1: Gangbare benamingen geslachtsdelen

JONGEN	MEISJE
Piemel	Spleetje
Plasser	Plasser
Penis	Vagina

TABEL 2: Spelregels

- Je piemel / spleetje is van jou.
- Je bent de baas over je eigen lijf, je eigen kusjes, et cetera.
- Je hoeft niet iets te doen wat jij niet wilt.
- Je doet niet iets bij de ander wat hij niet wilt.
- Je doet elkaar geen pijn.
- Je steekt niets in elkaars lichaamsopeningen (oren, neus, poepgat, spleetje, piemel).
- Niet-leuke geheimen mag je vertellen.
- Is er iets dat jij niet wilt, zeg ‘nee’, loop weg en zeg het iemand.