

Belle Barbé

100 ANTWOORDEN
BIJ SEKSUELE OPVOEDING



MET TEKENINGEN VAN CLAUDIE DE GLEEN

Uitgeverij Ploegsma Amsterdam

VOORWOORD

Er zijn boekenkasten vol geschreven over allerlei aspecten van de opvoeding, maar de boekenkast over de seksuele opvoeding is al jarenlang pijnlijk leeg. Na mijn boek voor opvoeders *Kleine Mensen, Grote Gevoelens* in 1994 (en voor de negende keer herdrukt in 2021) is er weinig meer verschenen waar ouders van jonge kinderen écht iets aan hadden. Maar nu wel. Een fijn, leesbaar boek met (ruim!) honderd vragen over actuele onderwerpen waar ouders vragen over hebben gesteld en waar duidelijke, oprechte, en soms ook persoonlijke antwoorden op worden gegeven. Wie wil dat nou niet?

Een kind opvoeden is soms al moeilijk genoeg, laat staan een kind zo goed mogelijk opvoeden tot seksueel gezonde en gelukkige personen die blij zijn met hun eigen seksualiteit en die seksualiteit in harmonie met hun omgeving en de grenzen en wensen van anderen kunnen beleven. Als dat allemaal lukt, mag je als opvoeder in je handjes knijpen. Met een beetje geluk vind je ook nog eens als ondersteuning daarbij een goed boek. Zoals dit boek.

Zo weinig boeken er zijn over de seksuele opvoeding, zo groot is de behoefte van ouders om hier iets over te lezen en te leren. Ik weet het omdat ik me met dit onderwerp al meer dan dertig jaar professioneel bezighoud. Zoveel opvoeders hebben vragen en willen weten wat ze het best kunnen doen om de seksuele ontwikkeling van hun kind of kinderen te steunen. En gelukkig komt er nu een hele nieuwe generatie experts naar voren, zoals Belle, die ouders en professionele opvoeders op een eigentijdse manier aanspreken en helpen.

Ik leerde Belle ruim tien jaar geleden kennen toen ze, net 18 jaar oud en vers van het vwo, bij mij aanklopte toen ik bij Rutgers

Internationaal werkte. Ze wilde haar tussenjaar nuttig besteden door bijvoorbeeld seksuele voorlichting te geven in een van onze projectlanden in Afrika. Welk land en welk project zou daarvoor geschikt zijn, vroeg ze me. Ik keek haar aan, een blonde jonge meid die voor het eerst de wijde wereld in wilde stappen, en werd onmiddellijk overspoeld door moedergevoelens om haar te beschermen tegen de grote-boze-buitenwereld.

‘We hebben verschillende projecten in Afrika,’ vertelde ik, ‘in Uganda, Kenia, Ethiopië, Malawi, Ghana of Zuid-Afrika. Ben je ooit in Afrika geweest?’

‘Nee, dit wordt de eerste keer.’

Terugdenkend aan mijn eigen eerste Afrika-reis, waarin ik overweldigd werd door al die geuren en mensen en ik dagen nodig had om bij te komen en te wennen, zei ik: ‘Dan lijkt me ons project in Kaapstad het meest geschikt. Kaapstad is een prachtige stad, vol Afrikaanse sferen maar ook met een westers tintje. Je zult je daar eerder thuis voelen dan in bijvoorbeeld Uganda. Dat is een stuk primitiever en simpeler, voor vrouwen echt niet het makkelijkste land om alleen naartoe te gaan en lastig ook omdat ons project in een klein plaatsje in het binnenland zit.’

‘Oké,’ zei Belle, ‘dan kies ik voor dat project in Uganda.’

En zo ging Belle Afrika ontdekken. Zes maanden bleef ze in Soroti, toen nog een klein plaatsje enkele uren rijden landinwaarts in een bus vol Ugandezen, kippen en geiten. Typisch Belle, niet kiezen voor de makkelijkste weg, maar hup, meteen het diepe in.

We bleven ook na haar Uganda-avontuur contact houden want ze wilde zich verdiepen in de seksuele voorlichting en op een gegeven moment ook een expert worden op het gebied van seksuele gezondheid en seksuele opvoeding.

‘Over vijf jaar wil ik zijn zoals jij bent, Sanderijn,’ zei ze vijf jaar geleden. En dat is ze geworden. Een expert op het gebied van seksualiteit, veelgevraagde gast in tv-programma’s, voortdurend geciteerd in artikelen over seksuele opvoeding. En nu twee boeken op haar naam. Een diepe buiging voor iemand die zo vastberaden en doelgericht haar toekomst kan uitstippelen.

Voor elke opvoeder die dagelijks met jonge kinderen te maken

heeft, privé of professioneel, is dit boek een *must read*. Vragen van opvoeders (en soms ook van kinderen) ingedeeld in duidelijke leeftijdsgroepen worden beantwoord met niet zomaar open-deur-antwoorden. Belle gebruikt degelijke onderzoeksgegevens om haar antwoorden te rechtvaardigen, maar hier en daar ook voorbeelden uit haar eigen praktijk als moeder van vier kinderen (onder wie, net als ik, een tweeling). Ze gaat lastige onderwerpen niet uit de weg, gebruikt voorbeelden van deze tijd en zorgt er zo voor dat opvoeders van nu zich herkennen in wat ze schrijft.

Wat ben ik blij met dit boek, en hopelijk andere opvoeders met mij!

Sanderijn van der Doef







0-2 JAAR



Een knuffel en een kus



Het eerste wat je doet wanneer je een kind op de wereld zet, is het oppakken en vasthouden. Huid tegen huid, of met een bezweet t-shirt ertussen. Je houdt je kind vast en je knuffelt het, streelt het nog ingedeukte hoofdje en geeft het een kus. Hier begint de seksuele ontwikkeling en opvoeding van je kind. Voor baby's en kleine kinderen gaat seksualiteit over het gevoel van geborgenheid, van contact.

1. Wanneer begint de seksuele ontwikkeling?

Eigenlijk zou je kunnen stellen dat de seksuele ontwikkeling al begint bij de conceptie (daar komt immers ook seks bij kijken). Bij het samensmelten van een ei- en een zaadcel komen de genen van twee ouders samen die voor een deel zullen bepalen hoe het

kind zich zal ontwikkelen. Ook het geslacht ligt op het moment van conceptie vast, wat weer van alles gaat betekenen voor de hormoonhuishouding en daarmee ook voor de ontwikkeling van het kind.

Later in de zwangerschap, als zich bij een jongen een klein pie-meltje heeft gevormd, kunnen foetussen ook al een erectie krijgen. Maar omdat je in deze fase als ouder nog niet veel kunt inbrengen in de seksuele opvoeding, start jouw eigen rol pas vanaf de geboorte. Wat dat betekent, lees je hierna.

2 . Wat betekent seksuele ontwikkeling vanaf de geboorte?

In de tijd dat de wetenschapsethiek nog niet bestond, is er een onderzoek gedaan waarbij baby's wel verzorgd werden (ze kregen eten en werden verschoond) maar niet opgepakt of aangeraakt. Binnen vier maanden was de helft van de baby's dood door gebrek aan affectie. Hoe vreselijk dit onderzoek ook is, het laat wel zien dat liefde en aanraking voor mensen van levensbelang zijn. Het aanraken en liefkozen van een baby is ook een belangrijke basis voor een veilige hechting. Het is de basis van hoe je kind later relaties aan zal gaan, niet alleen met zijn/haar ouders maar ook met anderen. Wanneer een mens vanaf de geboorte veiligheid ervaart in de relatie met de ouder, dan heeft die daar als volwassene ook profijt van bij het aangaan van liefdesrelaties. Dit lichamelijke aspect van de seksuele ontwikkeling laat dus zien dat die ontwikkeling al vanaf de geboorte begint.

Als ouder heb je dus direct invloed op de ontwikkeling van je kind op het gebied van relaties en seksualiteit. Daarmee wil ik niet zeggen dat je vanaf het begin goed moet opletten dat je hier geen fouten in maakt, omdat je kind anders later ongelukkig wordt in de liefde of tussen de lakens. Maar het is wel een fijne gedachte om in je achterhoofd te houden dat je op een positieve manier invloed kunt hebben op het relationele leven van je kind, als je daar nu tijd en aandacht in stopt.

3. Wat kan ik vanaf de geboorte al doen voor de seksuele opvoeding van mijn kind?

Dat komt neer op drie dingen: geborgenheid en contact (knuffelen en aanraken), je kind de mogelijkheid geven om zijn eigen lichaam te ontdekken en seksualiteit als geheel normaliseren, en daar hoort ook het juist benoemen van de geslachtsdelen bij. Als je hier de eerste twee jaar op inzet leg je een mooie basis voor de verdere seksuele ontwikkeling van je kind. Hierna lees je hoe.

4. Hoe noem ik de geslachtsdelen van mijn kind?

Er is een belangrijke stap in de seksuele opvoeding die veel ouders overslaan: het juist benoemen van de geslachtsdelen. Wanneer een kind spelenderwijs het lichaam ontdekt, geven ouders vaak alleen de termen van de lichaamsdelen die makkelijk zijn: neus, buik, voet, kin. De geslachtsdelen worden dan overgeslagen. Voor jongens is het benoemen hiervan misschien nog wel het makkelijkst: piemel. Toch klopt dat ook niet helemaal, onder aan die piemel hangen immers ook nog ballen! Sla die dan ook niet over in je bewoording. Voor meiden vinden mensen het over het algemeen een stuk ingewikkelder.

In 2018 is er door radio-DJ Ruud de Wild nog een poging gedaan om tot een 'nieuwe' benaming te komen voor het vrouwelijk geslachtsdeel. De meeste stemmen gingen toen naar 'poenie', een





van oorsprong Surinaams-Nederlands woord. Toch is dat woord vandaag de dag nog steeds geen gemeengoed, het blijft voor veel mensen lastig om een woord te vinden waar ze zich comfortabel bij voelen. Er zijn dan ook zo ontelbaar veel woorden voor het vrouwelijk geslachtsdeel. Een greep: doos, pruim, voorbips, snee, spleetje, framboos, vagina, poffertje, foef...

Gelukkig bestaat er al een woord in de Nederlandse taal dat helemaal precies past, anatomisch correct is en wat mij betreft ook nog mooi klinkt: vulva. De vulva is het uitwendige gedeelte, waar de vagina-opening onderdeel van is. Onderdelen van de vulva zijn dus: de venusheuvel, het puntje van de clitoris, de plasbuis-opening, de binnenste en buitenste vulvalippen (laten we het alsjeblieft nooit meer hebben over schaamlippen!) en de vagina-opening.

5. Waarom is het dan zo belangrijk om de 'juiste' termen te gebruiken?

Hoewel het fijn is dat 'vagina' steeds meer terrein wint en woorden zoals 'pruim' meer op de achtergrond raken, is de vagina maar een klein deel van het vrouwelijk geslachtsdeel. Voor ouders die 'vulva' nog een moeilijk woord vinden om met hun kind te gebruiken, is oefenen misschien wel de oplossing. Hoe vaker je het woord gebruikt, hoe normaler het gaat klinken.

Oké, ik kan me best voorstellen dat je het ongemakkelijk zou vinden als je kind *en plein publique* zou roepen dat ze jeuk aan haar vulva heeft – hoewel 'voorbips' me dan nog veel ongemakkelijker lijkt. Toch is het belangrijk om kinderen de echte benamingen voor hun geslachtsdelen te leren. Niet alleen is het fijn als ze bij de dokter of het consultatiebureau weten om welk lichaamsdeel het gaat, je leert ze hiermee ook dat het niks is om zich voor te schamen.


Door verhullende woorden te gebruiken is dat namelijk wel de boodschap die je geeft. Neem bijvoorbeeld het woord 'spleetje', dat doet vermoeden dat het vrouwelijk geslachtsdeel niet meer is dan een gleuf (ook een bekende benaming), en dat draagt bij aan het beeld dat vrouwelijke seksualiteit ontvangend of passief is. Het apart benoemen van de lichaamsdelen geeft kinderen de juiste informatie én leert ze dat verschillende delen, verschillende functies hebben.

Dat is prima in kindertaal uit te leggen: *Je hebt drie gaatjes. Dit is je plasbuis, daarmee plas je. Dit is je anus, daarmee poep je. Dit is je vagina, daar kan later een baby uit komen.*

Misschien vraag je je af waarom ik zo hamer op het juist benoemen van de geslachtsdelen, vanaf de geboorte. Dat is niet alleen omdat ik vind dat kinderen recht hebben op de juiste informatie, maar ook omdat dit een belangrijke stap is in het weerbaar maken van je kind (ja, nu heb ik denk ik wel je aandacht!). Mocht er namelijk ooit iets vervelends gebeuren waarbij iemand aan de piemel van je kind zit, dan is het heel fijn als hij dat kan uitleggen,

aan jou of aan een andere volwassene. Dat wordt toch een ander verhaal wanneer je zoon zegt dat er iemand aan zijn fluit heeft gezeten, of überhaupt niet geleerd heeft zijn geslachtsdeel te benoemen. En waarom zou je het eigenlijk *niet* doen? Bij andere – niet seksuele – onderwerpen leggen we onze kinderen de dingen juist *wel* uit.

Collega-pedagoog/seksuoloog Judith Kreijne verwoordde het ooit heel mooi: 'Je zegt toch ook niet tegen je kind: "Dit zijn mijn luisterflapjes en dit is mijn ruiktoeter" wanneer het gaat over je oren en neus?' Vaak is het juist ons eigen ongemak dat bovenkomt bij, voor ons, seksueel geladen woorden. Kinderen, al helemaal als ze nog geen 2 zijn, voelen die lading nog niet. Ik gun het ze zo om hierin nog wat langer waardevrij te blijven!



Op ouderavonden die ik met regelmaat geef, doe ik vaak een rondje waarbij ik vraag welke termen ze thuis met hun kinderen voor de geslachtsdelen gebruiken. Een moeder van drie zoons vertelde dat ze thuis het woord 'piemel' gebruiken en dat ze voor de vrouwelijke geslachtsdelen eigenlijk geen woord hebben, want ja, ze heeft alleen maar zoons. Een interessante opmerking, want zijzelf heeft wel een vulva. Zelfs een gezin dat uitsluitend uit mannen bestaat, heeft baat bij een woord voor de vrouwelijke geslachtsdelen. Simpelweg omdat de helft van de wereldbevolking nu eenmaal een vulva heeft.

6. Waarom vinden veel volwassenen het moeilijk om met kinderen over seksualiteit te praten?

Wanneer je volwassen bent, heb je waarschijnlijk zelf allerlei ervaringen opgedaan op het gebied van seksualiteit. Deze ervaringen hebben ertoe geleid hoe jij seks en seksualiteit beleeft. Je bent seksueel actief, hebt je eigen seksuele voorkeuren ontwikkeld en

in sommige gevallen ook de minder leuke kanten van seksualiteit ervaren. Dat maakt dat veel volwassenen seksualiteit alleen nog kunnen bekijken door de bril van hun eigen ervaringen. Jouw kind heeft al deze ervaringen echter nog niet en kijkt dus door een heel andere bril. Het is voor de seksuele opvoeding een belangrijk besef dat seksualiteit niet gelijkstaat aan seks/geslachtsgemeenschap maar dat het een veel breder begrip betreft. Wanneer je de volwassen bril af kunt zetten en seksualiteit vanuit meerdere facetten kunt bekijken, dan snap je ook dat zelfs heel jonge kinderen dit al ervaren.



7. Wat betekent seksualiteit op jonge leeftijd?

Voor de meeste mensen ligt het niet voor de hand dat de seksuele ontwikkeling al begint vanaf de geboorte. Je kunt je daar misschien ook weinig bij voorstellen, omdat de invulling van de term 'seksualiteit' op deze jonge leeftijd heel anders is dan bij volwassenen. Als je met een bredere blik naar seksualiteit kijkt, dan zie je dat het op de leeftijd van 0-2 jaar gaat om het ontdekken van het eigen lichaam, het benoemen (en ontdekken) van de eigen geslachtsdelen en het normaliseren van seksualiteit als onderdeel van het leven. Ook aanrakingen en knuffelen zijn op deze leeftijd



erg belangrijk omdat ze kinderen geborgenheid laten ervaren waardoor ze zich geliefd voelen en eigenwaarde en zelfvertrouwen ontwikkelen.

Ook kun je vanaf deze leeftijd al bewust bezig zijn met de genderopvoeding van je kind, bijvoorbeeld door stereotypen van 'mannen en vrouwen' te doorbreken. Vanaf vraag 9 vind je hier informatie over.



8. Is het normaal dat mijn baby al aan zijn geslachtsdelen zit?

Je weet nu dat een deel van de seksuele opvoeding bestaat uit het 'relationele' gedeelte zoals de hechting met de ouders. Daarnaast is seksualiteit bij jonge kinderen voor een groot deel ook lichamelijk. Een baby is nog niet veel bezig met wie die is, maar is wel al volop het eigen lichaam aan het ontdekken. Dit merk je wanneer je baby na een paar weken uit de buik steeds meer van de wereld om zich heen gaat verkennen. Ook het eigen lichaam komt aan bod. Vol verbazing ontdekt je kind dat die bewegende vingertjes vastzitten aan het eigen lijf.

Meestal komt er toevalligerwijs een moment dat ze ook hun eigen geslachtsdelen ontdekken, nu nog vaak verpakt in een luier. Veel ouders kunnen beamen dat verschonen voor hun kind een favoriet moment is omdat ze dan – eindelijk! – even met hun handjes naar hun geslachtsdelen kunnen graaien. Dat kinderen dit doen, is puur omdat het plezierig voelt om aan je vulva of piemel te zitten.

Dat is dan niet hetzelfde soort plezier als volwassenen ervaren wanneer ze dit doen. Er komen geen gevoelens van opwinding of lust bij kijken, dat komt pas vanaf de puberteit. Maar ook baby's voelen dat het aanraken van je geslachtsdelen een ander gevoel teweegbrengt dan het aanraken van bijvoorbeeld je knie. Voor de seksuele ontwikkeling van een kind zou het goed zijn als ze



de mogelijkheid krijgen om met enige regelmaat aan hun eigen geslachtsdelen te voelen. Hierdoor leren ze hun eigen lichaam kennen en merken ze al jong dat hun lichaam iets is waar ze plezier aan kunnen beleven. De net genoemde luier vormt hiervoor natuurlijk wel een barrière. Vaker de luier uit, dus! Die plasjes op de grond moet je dan maar even voor lief nemen.

Ook op andere momenten wanneer je kind bloot is, zul je misschien merken dat ze het lekker vinden om aan hun eigen geslachtsdeel te zitten. Dit zal in de zomer wat vaker zijn dan in de winter, omdat het weer het meer toelaat.

Je weet nu in ieder geval dat deze aanrakingen heel gezond zijn en bij de normale seksuele ontwikkeling horen. Dat betekent dat je dit als ouder eigenlijk gewoon mag laten gebeuren. Als je vanaf jonge leeftijd tegen kinderen zegt dat dit niet mag, of hun handje wegtrekt, geef je de (schadelijke!) boodschap dat aan je eigen lichaam/het geslachtsdeel zitten niet oké is. Je kunt zelfs dit gedrag op een positieve manier benoemen. Net zoals je kunt zeggen: 'Ik zie dat je verdrietig bent', zou je in deze situatie ook kunnen zeggen: 'Ik zie dat dat lekker voelt.' Je kind krijgt hierdoor een positieve associatie bij het aanraken van het eigen geslachtsdeel en dat is hartstikke gezond. Voor jonge meiden is dit misschien nog wel belangrijker om te horen, omdat die vaker dan jongens de boodschap meekrijgen dat aan je eigen geslachtsdeel zitten niet goed

is. En in tegenstelling tot wat sommige mensen denken, leidt het positief benoemen of laten gebeuren van zulk gedrag er niet toe dat kinderen dit ook vaker gaan vertonen.

9. Hoe ga ik zelf om met het aanraken van de geslachtsdelen van mijn kind?

Je kunt als ouder prima de geslachtsdelen van je kind aanraken. Sterker nog, dat is op deze leeftijd onderdeel van de lichamelijke verzorging van je kind. Dat betekent dus dat je tijdens het verschonen ook tussen de huidplooiën rondom de piemel, ballen, vulva en vagina-opening schoonmaakt. Er zijn vaders die dit bij hun dochter overlaten aan de moeder, maar dat is nergens voor nodig. Ook als man kun je prima de lichamelijke verzorging van een meisje op je nemen, dit hoort bij de verzorging van je kind en heeft geen seksuele lading.

Nog iets anders waar je als ouder van een zoon mee om te gaan hebt is dat jongens vanaf de geboorte al regelmatig een erectie hebben. Dit is een teken van een gezond werkend lichaam. Wanneer je zoon tijdens het verschonen een erectie krijgt, heeft dat moment niks te maken met de handelingen die jij uitvoert, het is slechts een lichamelijke reactie. Je kunt gewoon doorgaan met verschonen. Het is wél handig om de piemel naar beneden in de luier te vouwen voor je die dichtdoet, anders plast hij zo boven de luier uit...

De geslachtsdelen van je kind aanraken wanneer je niet bezig bent met verschonen, maar bijvoorbeeld omdat je je baby een massage geeft, of kusjes over het hele lichaam, ligt gevoeliger. Ik ben van mening dat je als ouder ook op deze manier contact kunt maken met je kind en je niet panisch hoeft te zijn over het vermijden van de geslachtsdelen wanneer het iets anders betreft dan verschonen. De meeste ouders voelen prima aan waar de grens ligt tussen 'gewoon' aanraken van de geslachtsdelen van je kind en dit op een seksuele manier doen. Voelt het voor jou oké en vindt je kind het fijn, dan is het doorgaans ook oké.