

Blozen mag

Van Sarina Brons verscheen eerder
bij Uitgeverij Boekencentrum

Ruimte door regels, grenzen stellen in de opvoeding

Sarina Brons-van der Wekken

Blozen mag

Met kinderen praten over seksualiteit

Zesde druk

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM • ZOETERMEER

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

Zesde, geactualiseerde en uitgebreide druk 2016

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Ontwerp omslag: Flashworks

Lay-out en dtp binnenwerk: Gerard de Groot

ISBN 978 90 239 7073 6

NUR 854

© 2009 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

Voorwoord

Praten over seksualiteit is niet gemakkelijk. Laat ik het maar meteen zeggen: het is gewoon een moeilijk onderwerp waar je niet zomaar de goede woorden voor hebt en waarbij je gemakkelijk bloost. Dat mag trouwens ook. Kinderen mogen zien dat seksualiteit een intiem onderwerp is. Schaamte hoort erbij. Seksualiteit is niet zomaar iets: het raakt ons diep vanbinnen.

Seksualiteit is een thema waarover we mogen en moeten praten met onze kinderen. Ik zou bijna zeggen: hoe eerder hoe beter. Want wij hebben onze kinderen zoveel mee te geven. Wat mooi als wij als ouders de eersten zijn die hun vertellen hoe kinderen kunnen geboren worden uit een man en een vrouw en hoe bijzonder dit is. Als je er kinderlijk eenvoudig over praat, dan mag daar verwondering in doorklinken omdat Gods plan met seksualiteit zo prachtig is. Zeker ook als je later vertelt dat seksualiteit iets heel speciaals is in een liefdesrelatie.

Het is belangrijk om met kinderen over seksualiteit te praten. Niet alleen vanwege die mooie kant, maar ook omdat wij mensen de neiging hebben er verkeerd mee om te gaan. Dat is na het paradijs altijd zo geweest, maar op steeds grotere schaal wint een vrije seksuele moraal terrein. Dit dringt ook in christelijke gezinnen door. Daartegenover staat de boodschap uit de Bijbel dat je juist niet vrij met seksualiteit moet omgaan. Ik hoop en bid dat wij als ouders kunnen overbrengen hoe goed en waardevol Gods plan met seksualiteit is. Want alleen als je Zijn aanwijzingen volgt, kan seksualiteit haar doel bereiken.

In dit boek staat de seksuele opvoeding centraal, maar dit onderwerp staat niet los van andere terreinen in de opvoeding, en zeker niet van de godsdienstige opvoeding. Een christelijke opvoeding betekent dat wij onze kinderen willen grootbrengen tot volwassenen die leven tot eer van God. Daar hoort bij dat we het Woord van God laten spreken en dit vertalen naar het leven van elke dag. Daarom zul je, net zoals

je praat over allerlei dingen in het leven, ook mogen praten over wat er wel of niet mag met seksualiteit.

Dit boek is zowel bedoeld voor ouders van jonge kinderen als voor ouders van opgroeiende kinderen. Uiteraard praat je met kinderen in de basisschoolleeftijd heel anders dan met pubers of oudere tieners. Elke leeftijd heeft zijn eigen mogelijkheden. Dat is terug te vinden in de verschillende hoofdstukken. In het algemeen geldt dat voor opvoeding de relatie belangrijk is. Dat geldt zeker ook voor de seksuele opvoeding. Je kunt alleen praten over seksualiteit als er een band met je kind is.

Hoe is dit boek opgebouwd? Het begint niet met een complete uiteenzetting over seksualiteit en hoe je hier goed mee om kunt gaan. Ik kies meer voor de manier waarop het in het gezin ook gaat. Steeds zal een kind stukjes informatie krijgen totdat je die ergens in de tienerjaren meer op een rij zet voor hem.

Voordat het jonge kind in beeld komt, kijken we in hoofdstuk 1 eerst naar onszelf: wat hebben wij zelf meegekregen van vroeger als het gaat om seksualiteit en welke plaats heeft het nu in ons leven?

Daarna komt aan de orde dat het gesprek over seksualiteit al vroeg kan beginnen (hoofdstuk 2). Vervolgens ga ik in op de seksuele ontwikkeling bij kinderen (hoofdstuk 3). Deze ontwikkeling biedt diverse momenten om een gesprek aan te knopen. Daarnaast zijn er andere gelegenheden die zich lenen om uitleg te geven over de voortplanting en over seksualiteit. Ook het weerbaar maken van kinderen tegen ongewenste intimiteit krijgt hierin een plaats (hoofdstuk 4).

Aan het begin van de tienerjaren wordt het belangrijker om uitvoeriger met kinderen te praten over de visie op seksualiteit. Ze kunnen dat intussen beter snappen omdat ze abstracter kunnen denken. De rol van seksualiteit in de maatschappij komt in beeld (hoofdstuk 5), gevolgd door hoofdstuk 6 waarin de bijbelse visie aan de orde komt.

Na deze twee algemene hoofdstukken gaat het weer over de ontwikkeling van het kind. Met de puberteit breekt een periode aan waarin kinderen in een andere verhouding komen te staan met

hun ouders. Pubers hebben behoefte aan meer privacy en zijn op zoek naar respect. Daarnaast is concrete informatie belangrijk (hoofdstuk 7).

Gaandeweg de tienerjaren ontstaan gevoelens van verliefdheid en krijgen ouders te maken met nieuwe vragen. Groeit het uit tot een verkering of is dat nog te vroeg? (hoofdstuk 8) Ten slotte komt aan de orde wat je in verkeringsstijd kunt zeggen over seksualiteit (hoofdstuk 9). Het boek eindigt met een aantal vaak gestelde vragen (hoofdstuk 10).

In dit boek wil ik handvatten bieden om zo ontspannen mogelijk te spreken over seksualiteit. Als er van jongs af aan zonder geheimzinnigheid over gepraat wordt, hoeft er geen moment aan te breken waarop het hoge woord er echt uit moet. Als je vroeg begint, zal het minder een beladen onderwerp worden. Je kunt in de verschillende leeftijdsfasen informatie geven om je kind te helpen seksualiteit een plaats te geven. Dat is zeker bij tieners nodig. Als seksuele gevoelens ontwaken, begint het voor hen pas echt!

De genoemde voorbeelden zijn allemaal op de werkelijkheid gebaseerd. Tijdens opvoedavonden, gastlessen op scholen, inleidingen op jeugdverenigingen en persoonlijke ontmoetingen kwam ik telkens weer mensen tegen met vragen op het terrein van seksualiteit. Dat is niet vreemd: seksualiteit is een ingewikkeld terrein. Tegelijk is het ook een terrein dat het waard is om jezelf in te verdiepen. Het is een opgave en een gave!

Dit boek kon tot stand komen dankzij de vele gesprekken die ik in de loop der jaren met ouders en jongeren heb gevoerd. Een speciaal woord van dank voor de meelezers die met hun commentaar een waardevolle bijdrage leverden, met name Esther de Hek, Kees Ritmeester en Inge Slings. Essentieel voor het schrijven van dit boek is dat ik in ons gezin met vallen en opstaan leerde praten over seksualiteit. En ten slotte misschien wel het allerbelangrijkste: in mijn huwelijk mocht ik ontdekken hoe geweldig het geschenk van seksualiteit is. God zij alle eer.

Bij de zesde druk

De tijden veranderen snel. Het gebruik van internet is sinds 2009 enorm toegenomen. Ook de sociale media kennen tegenwoordig andere vormen dan toen *Blozen mag* voor het eerst verscheen. Msn en Hyves zijn verdwenen en bijna alle jongeren gebruiken tegenwoordig Facebook en WhatsApp. De beschikbaarheid van smartphones voor jongeren is enorm toegenomen, waardoor ze buiten bereik van ouders berichten sturen en ongezien van alles op internet kunnen bekijken. Dat stelt ouders voor nieuwe vragen en dilemma's.

Bij de zesde druk is de tekst geheel nagezien en aangevuld met actuele informatie. Belangrijke uitbreidingen gaan over de thema's porno en verslaving, met daarbij achtergrondinformatie over wat porno doet en hoe verslaving werkt.

Ik hoop dat deze toevoegingen helpen om te praten met jongeren en hen te bemoedigen om seksualiteit als kostbare gave rein te bewaren.

Sarina Brons
Vlaardingen, november 2015

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	– Eigen bagage		11
Hoofdstuk 2	– Vroeg beginnen	kinderen 0-12	25
Hoofdstuk 3	– Seksuele ontwikkeling	kinderen 0-12	38
Hoofdstuk 4	– Uit de eerste hand	kinderen 3-12	62
Hoofdstuk 5	– Seksualiteit in onze maatschappij		88
Hoofdstuk 6	– Gods plan		105
Hoofdstuk 7	– Praten met pubers	kinderen 12 +	119
Hoofdstuk 8	– Verliefd... verkering?	kinderen 12 +	152
Hoofdstuk 9	– Verkering... huwelijk	kinderen 12 +	174
Hoofdstuk 10	– Veelgestelde vragen		193
Gebruikte literatuur en websites			214
Leestips			216
Instellingen voor hulpverlening			219
Register			221

1. Eigen bagage

Seksuele opvoeding heeft direct te maken met wie wij als ouders zelf zijn. In dit hoofdstuk wil ik ingaan op onze eigen ervaringen van vroeger en nu. Je neemt namelijk altijd je eigen geschiedenis mee in het denken en praten over seksualiteit. De manier waarop er vroeger in jouw ouderlijk gezin met seksualiteit werd omgegaan, heeft invloed op hoe jij nu denkt en doet. Datzelfde geldt voor de andere ervaringen uit je kindertijd en je jeugd op het gebied van seksualiteit. Naast al deze ervaringen heeft de rol van seksualiteit in je eigen liefdesrelatie invloed op het gesprek. Al deze bagage maakt dat we ons gemakkelijk of juist ongemakkelijk voelen als we met onze kinderen praten over seksualiteit.

Lage drempel

Theo (28) maakt er niet zo'n punt van. Seksualiteit hoort bij het leven en regelmatig komt het in het gezin ter sprake. Zo was het ook bij zijn ouders. Als er in het gezin of in de familie iemand in verwachting was, ging het gemakkelijk over de voortplanting. Dat vond hij als kind niet gek. Het hoorde er gewoon bij.

Het is fijn als je uit een gezin komt waarin seksualiteit bespreekbaar was. Je hoorde tijdig waar kinderen vandaan komen en wat er in de puberteit allemaal zou gebeuren. Je hoorde ook dat seksuele verlangens en gevoelens heel normaal zijn als je groter wordt. Je ouders gaven de bedding aan waarbinnen seksualiteit tot haar recht komt: binnen het huwelijk waarin je elkaar trouw beloofd hebt en elkaar liefhebt.

Als seksualiteit vroeger bespreekbaar was, dan rust er voor jou waarschijnlijk geen taboe op dit onderwerp en ervaar je geen grote drempel om er met je kinderen over te spreken. Dat geeft je een voorsprong.

Taboe

Machteld (31) heeft geen voorbeeld van vroeger meegekregen van een gesprek met kinderen over seksualiteit. Er werd gewoon nooit over gesproken. Van een vriendin hoorde ze hoe kinderen op de wereld komen. Ze weet nog goed dat dit een behoorlijke schok gaf. Haar moeder gaf haar toen ze 11 jaar was maandverband voor als ze ging bloeden. Dat was alles.

Ik ontmoet vaak ouders die van huis uit niet weten hoe ze erover moeten praten. Ze werden mondjesmaat voorgelicht of helemaal niet. Vroeger werd er meer gezwezen dan gesproken. Een oudere vrouw vertelt hoe haar ouders haar verkering 'begeleidden':

'Ik had al op mijn vijftiende verkering en mocht op een avond voor een keertje een rondje in het park wandelen met mijn geliefde. Ik kreeg wel een waarschuwing: 'Zorg ervoor dat we niet met de gebakken peren komen te zitten!' Het klonk ernstig en dreigend. Wij hadden geen idee wat vader bedoelde, maar we waren allang blij met de toestemming om samen weg te gaan. Wij wandelden in het park waar meer verliefde stelletjes liepen. Op een bankje dat vrij was, schoven we naast elkaar. Schuchter gaven we elkaar de eerste zoen. Totdat we verschrikt tot onszelf kwamen. Zouden we nu de gebakken peren hebben? Konden we nog wel thuiskomen?'

Deze vrouw krijgt van haar ouders bepaald geen positief beeld mee van de lichamelijke toenadering in verkeringstijd. De boodschap is vooral: 'Pas op! Straks gebeurt er iets heel ergs en dat kun je ons niet aandoen.'

Zo extreem als bij deze vrouw zal het meestal niet zijn. Maar toch hebben veel ouders van huis uit meegekregen dat seksualiteit iets is waarvoor je moet oppassen, en waar je beter niet over kunt praten. Zoals bij Raymond:

'Ik vind het echt moeilijk om over seksualiteit te praten. Van huis uit kreeg ik vooral mee dat het zondig was. Het werd al snel als iets vies bestempeld. Je kon er beter over zwijgen om het vooral geen

belangrijke plaats te geven. Het was voor mij ondenkbaar dat je ook positief over intieme dingen zou kunnen spreken. Je lichaam was in ieder geval van ondergeschikt belang.'

Het kan zijn dat er vroeger thuis vooral waarschuwend over seksualiteit gesproken werd. Het stond voorop dat je gemakkelijk zondigt op dit terrein; daarom moest je er vooral ver vandaan blijven. Seksualiteit was een beladen onderwerp dat al snel werd geassocieerd met schuld.

Voor Raymond is dit eigenlijk zo gebeven: over seksualiteit praat je óf helemaal niet, óf alleen in bedekte termen. Hiermee hangt een negatieve kijk op het lichaam samen. Het past niet om je lichaam mooi te vinden of je lichaam extra zorg te geven. Het is al helemaal niet bespreekbaar dat je zou kunnen genieten van elkaars lichaam.

Dit taboe komt door een vertekend beeld van seksualiteit. Want Raymonds ouders hadden een eenzijdig beeld van seksualiteit. Ze hadden er geen oog voor dat de Bijbel ook heel positief spreekt over het genieten van elkaars lichaam als je getrouwd bent. Seksualiteit is door God gegeven als een waardevol geschenk in het huwelijk waardoor man en vrouw hun liefde kunnen vieren. Seksualiteit is een scheppingsgave, al is het waar dat we juist op seksueel gebied vatbaar zijn voor de zonde. De gebrokenheid wordt nadrukkelijk zichtbaar in de intiemste relatie die er is. Maar het is onjuist om te zeggen dat seksualiteit daarmee per definitie een zondig terrein is.

Ouders die van huis uit een taboe hebben meegekregen, zien wel in dat ze dit moeten doorbreken, maar ze vinden het vaak lastig om te bedenken hóe dat dan moet. Overigens kunnen ook ouders die wel een positief beeld van seksualiteit hebben meegekregen, schroom hebben om hierover te praten. Het is ook allemaal niet zo gemakkelijk. Dat heb ik in mijn eigen gezin wel gemerkt. Als je kind een vraag stelt en er is gelegenheid om hem direct te beantwoorden, dan is er toch vaak die neiging om het nog even uit te stellen...

Eigen jeugdervaringen

Iedere ouder heeft zijn eigen ervaringen uit zijn kindertijd en jeugd. Bij de een zijn er geen grote struikelblokken geweest. Een ander heeft meer moeite gehad op seksueel gebied.

- *'Mijn moeder gaf me nog lang een knuffel als ik naar bed ging. Mijn vader legde af en toe zorgzaam zijn hand op mijn hoofd. Ze hielden van me en maakten dat ik me waardevol kon voelen – ook in de tijd dat mijn lichaam zo veranderde en ik onder de puisten zat. Ik mocht er zijn zoals ik was.'*
- *'Ik heb erg geworsteld met zelfbevrediging. Er is een tijd geweest dat ik er maar niet van los kon komen. Ik was erg eenzaam en kende niemand met wie ik over deze strijd kon praten. Dat wil ik voorkomen bij mijn eigen kinderen.'*
- *'Ik ben te ver gegaan in een losse relatie. Ik was nieuwsgierig en omdat mijn vriendin ook wilde, gingen we grenzen over. Daar heb ik later veel spijt van gehad.'*
- *'In mijn verkeringsstijd was het echt moeilijk om geen seksuele gemeenschap te hebben. Het heeft ons enorm geholpen dat een jonggehuwd stel ons bemoedigde om te wachten.'*
- *'Al in mijn kinderjaren werd ik misbruikt door een oom die regelmatig over de vloer kwam en ook wel eens op ons paste. Ik voelde me zo smerig. Het stopte toen we verhuisden, maar ik ben voorgoed beschadigd. Het is voor mij een heel pijnlijk onderwerp.'*
- *'We hebben het als waardevol ervaren om onszelf in onze verkerings- en verlovingsstijd rein te bewaren. Dit heeft onze relatie verdiept.'*

De ervaringen in je eigen jonge jaren vertalen zich in het gesprek met kinderen. Het maakt dat je sommige dingen wilt bevorderen, bijvoorbeeld openheid, of juist wilt voorkomen, bijvoorbeeld valkuilen waarmee je zelf te maken had.

Wat is seksualiteit?

Seksualiteit is een heel breed onderwerp. Als we verschillende personen vragen wat zij onder seksualiteit verstaan, krijgen we waarschijnlijk evenzoveel andere antwoorden.

Bijvoorbeeld:

'Met elkaar vrijen.'

'De prikkeling die ik voel als ik kijk naar een mooie vrouw.'

'Voor mij heeft het al met een verliefde blik te maken.'

'Het gevoel dat ik krijg als ik intiem zoen met iemand.'

'Met elkaar naar bed gaan.'

'Het plezierige gevoel dat ik krijg als ik mijn geslachtsorganen aanraak.'

'Lekker knus tegen elkaar aanliggen in bed.'

We hebben allemaal een bepaald idee van seksualiteit. Maar het is nog niet zo eenvoudig om goed te omschrijven wat dit begrip precies inhoudt. Eigenlijk is seksualiteit een heel breed terrein. We voelen wel ongeveer aan wat seksualiteit is. Toch heeft het voor verschillende mensen ook weer een andere inhoud. Dat zie je terug in de verschillende antwoorden. Er zijn ook overeenkomsten. Voor de meeste mensen heeft seksualiteit te maken met een gevoel. Het heeft ook te maken met een lichamelijke reactie. En om nog iets noemen: het heeft ook te maken met de spanning tussen mannen en vrouwen.

Er zijn verschillende antwoorden mogelijk op de vraag wat seksualiteit is. Ik gebruik deze definitie:

Seksualiteit = de beleving van de eigen lichamelijke en/of de aantrekkingskracht tussen de verschillende seksen

Veel mensen gebruiken voor seksualiteit het woord seks, maar dat is niet hetzelfde. Het woord seks gebruik je alleen als het gaat om dingen die je doet. Seks gaat over gedrag.

Seks = seksueel gedrag

Sommige ouders vinden het woord 'seks' wat plat. Omdat het intussen een algemeen gangbaar woord is geworden, gebruik ik het ook in dit boek.

Kinderen vinden seksualiteit vaak een ingewikkeld en deftig woord. Daarom hebben zij het meestal over seks.

Seksualiteit heeft een ruime betekenis. Het omvat veel meer dan alleen geslachtsgemeenschap. Seksualiteit heeft te maken