

A close-up photograph of a man with a beard and a young child with blonde hair reading a book together. The man is on the left, looking down at the book, and the child is on the right, also looking down. The man is wearing a dark grey sweater, and the child is wearing a yellow sweater with a white graphic. The background is softly blurred.

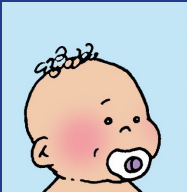
Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

**Relationele en seksuele
ontwikkeling 0 - 6 jaar**
Tips voor ouders
bij de seksuele opvoeding

Relationele en seksuele ontwikkeling

Bij een gezonde en veilige ontwikkeling van kinderen hoort ook het ontdekken van het eigen lichaam en het leren omgaan met gevoelens en relaties. Bij jonge kinderen gaat dat bijvoorbeeld over vriendschap, ontdekken of je een jongen of een meisje bent en aangeven wat je wel en niet wilt.



Baby

Knuffelen is fijn

Een baby ontdekt de wereld door te voelen, kijken, proeven en ruiken. Baby's vinden het fijn om aangeraakt en geknuffeld te worden. Het geeft ze een veilig gevoel. Baby's kunnen hun eigen geslachtsdeel gaan aanraken. Dat gebeurt in het begin niet expres, maar toevallig.



Peuter

Ik heb een piemel. En jij?

Peuters worden zich bewust van hun eigen lichaam. Ze leren dat ze een jongen of een meisje zijn. Ze zijn nieuwsgierig naar hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze gaan ook grenzen ontdekken, bijvoorbeeld door het roepen van 'vieze' woorden.



Kleuter

Waar komen baby's vandaan?

Als kinderen ouder worden, leren ze thuis en op school steeds beter hoe ze zich 'zouden moeten' gedragen, wat wel en niet mag. Kleuters willen van alles weten en stellen veel vragen, ook hoe een baby in en uit de buik komt. Kleuters leren ook door naar elkaar te kijken. Ze spelen graag spelletjes om hun lichaam te ontdekken: vaders- en moedertje, of doktertje. Zij krijgen op deze leeftijd ook duidelijke ideeën over typisch jongens- en meisjesgedrag.

Nieuwsgierig

Kinderen zijn nieuwsgierig naar hoe een lichaam werkt, waar baby's vandaag komen en hoe ze kunnen laten merken of ze iets wel of niet fijn vinden. Ze hebben veel vragen. Dan is het fijn als je er als ouder voor je kind kunt zijn.



Schoolkind

Wij zijn vriendjes

Op deze leeftijd kunnen kinderen al heel verliefd zijn. Vriendschappen worden ook belangrijker. Jongens en meisjes spelen vaak apart, samen spelen vinden ze soms spannend. Ze vergelijken zichzelf ook met anderen of met hoe ze zouden willen zijn. Ze kunnen daardoor onzeker zijn. Ze gaan zich soms ook schamen voor hun blote lichaam.



Puber

Verliefd en onzeker

De puberteit begint meestal tussen de tien en vijftien jaar. Pubers krijgen in korte tijd met veel veranderingen te maken. Hun lichaam groeit en wordt volwassen. Ze kunnen erg onzeker zijn over hun lichaam. Ze worden verliefd, gaan experimenteren met zoenen en elkaar aanraken, en met masturberen. Ze zoeken online informatie op over seks. In deze periode komen jongeren er vaak ook achter op wie ze vallen.



Bijna volwassen

Flirten en vrijen

Jongeren worden langzaam volwassen. Ze oefenen met flirten, verking en soms ook vrijen. Onderhandelen, communiceren, wensen en grenzen en respect zijn belangrijke thema's. Als jongeren achttien jaar zijn, heeft de helft een keer geslachtsgemeenschap gehad. De andere helft doet het rustiger aan, of wacht op de juiste partner. Online en social media spelen een belangrijke rol bij het leggen van contacten.

Relationele en seksuele ontwikkeling en seksuele opvoeding

Opvoeden is je kind begeleiden bij de gehele ontwikkeling. De relationele en seksuele ontwikkeling is hier onderdeel van. Hierbij gaat het over liefde en vriendschap, ontdekken of je een jongen of een meisje bent, aangeven wat je wel en niet wilt en lekker in je vel zitten. En die ontwikkeling begint al bij de geboorte.

Seksuele opvoeding is je kind begeleiden bij een veilige en gezonde relationele en seksuele ontwikkeling. Kinderen zijn nieuwsgierig naar hoe een lichaam werkt, waar baby's vandaan komen en hoe ze kunnen laten merken of ze iets wel of niet fijn vinden. Dat is waar je kinderen met de seksuele opvoeding kennis en vaardigheden over meegeeft.

Mijn kind wil weten hoe een baby in de buik van de moeder komt. Wat kan ik vertellen?

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'Een zaadje van de papa komt bij een eitje van de mama. Daar groeit een baby uit, in de buik van de mama. Als het baby'tje groot genoeg is, komt het via de vagina van de mama naar buiten.'

Als je kind meer vragen heeft, kun je die op jouw manier beantwoorden. Je kunt ook een boek met plaatjes gebruiken.

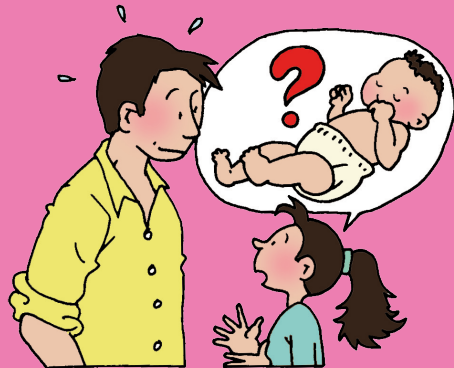
Te jong?

Op jonge leeftijd voelt een kind een heel sterke band met de ouders*. Het is gevoelig voor alle informatie die jij het geeft. Als ouder geef je op deze leeftijd al belangrijke waarden en normen mee als het om liefde en respect gaat en ben je het eerste aanspreekpunt voor vragen die je kind heeft. Laat weten dat je er voor je kind bent. Door op deze leeftijd over onderwerpen te praten die te maken hebben met de relationele en seksuele ontwikkeling, passend bij de leeftijd, wordt het normaal en ook makkelijker om het er op latere leeftijd ook over te hebben. Bovendien zijn kinderen op deze leeftijd heel nieuwsgierig. Je hoeft natuurlijk niet alles tot in detail uit te leggen. Je merkt vanzelf waar ze iets mee kunnen en wat voor hen nog niet relevant is.

** Met het woord ouders bedoelen we ook opvoeders en verzorgers van kinderen.*

Wat kun je doen als ouder?

- **Veiligheid bieden.** Door je kind te knuffelen of te laten merken dat je het de moeite waard vindt, voelt je kind zich veilig, beschermd en geliefd. Door te knuffelen leert je kind ook wat fijn voelt.
- **Regels stellen.** Door regels te geven, leer je je kind wat wel en niet kan. Zoals niet aan je piemel of vulva zitten als er andere mensen bij zijn.
- **Waarden en normen meegeven.** Als je vertelt hoe je zelf over bepaalde dingen denkt en waarom, leer je je kind daarover na te denken en jouw perspectief mee te geven. Vaak neemt je kind jouw normen en waarden over.
- **Ruimte geven.** Je kind het eigen lichaam en de eigen gevoelens laten ontdekken. Met respect voor het eigen lichaam en dat van anderen.
- **Wensen en grenzen serieus nemen.** Door je eigen wensen en grenzen aan te geven, leert je kind dat het dit zelf ook mag doen. Neem daarnaast de wensen en grenzen van je kind serieus. Bijvoorbeeld als het geen kus wil geven als begroeting, maar op een andere manier wil begroeten.
- **Een voorbeeld zijn.** Door te laten zien hoe je als ouder zelf met dingen omgaat, ben je een voorbeeld voor je kind. Bijvoorbeeld in hoe je je wensen en grenzen duidelijk maakt. En hoe je rekening houdt met anderen.
- **Betrokken zijn.** Voor een goede ondersteuning is het belangrijk om te weten waar je kind mee bezig is en hoe een gezonde seksuele ontwikkeling verloopt. Als je bovendien interesse hebt in wat je kind bezighoudt, laat je zien dat je om je kind geeft. Het zal dan sneller met vragen of problemen bij jou komen. Ook op het gebied van relaties en seksualiteit.
- **Vragen beantwoorden.** Door met je kind, in je eigen woorden, over het lichaam, relaties en seksualiteit te praten, laat je zien dat het onderwerpen zijn waarover gesproken mag worden en waarmee je kind met vragen bij jou kan komen.



Wist je dit?

Elke leeftijdsfase brengt voor je kind nieuwe ontwikkelingen en ervaringen met zich mee. Je kan je kind hierbij ondersteunen door erover te praten en vragen en onzekerheden serieus te nemen. Dat doe je op een manier die past bij de leeftijd en ontwikkeling van je kind. Als je op een open en ontspannen manier informatie geeft, merkt je kind dat het alles met jou kan bespreken. Verder kan je kind van jou leren hoe het relaties kan aangaan met anderen en daarin verstandige keuzes maken. Met andere woorden: je bent een voorbeeld voor je kind. Zo krijgt je kind voldoende inzicht en zelfvertrouwen om (in de toekomst) bewuste, veilige keuzes te maken en grenzen en wensen te herkennen en die van anderen te respecteren.

Welke woorden gebruiken?

Hoe kan ik de geslachtsdelen het beste noemen? Is het een goed idee om een wat neutraler woord zoals plessertje te gebruiken?

Noem geslachtsdelen bij de juiste naam of leer je kind in elk geval ook de juiste benamingen: piemel en vulva. Zo laat je zien dat het voor jou een normaal onderdeel van het lichaam is en dat je kind bij jou terecht kan als het hier vragen over heeft. Ook kunnen kinderen die de juiste woorden kennen beter aangeven wanneer ze iets vervelends mee hebben gemaakt.

Waarom zou je met je jonge kind praten over deze thema's?

1. Het is onderdeel van een gezonde en veilige ontwikkeling.

Elk kind doorloopt verschillende fases in de ontwikkeling. Natuurlijk sluit je met de seksuele opvoeding aan bij de fase waarin je kind zich bevindt. Je gaat in op de vragen van je kind en geeft informatie die past bij de leeftijd en ontwikkeling van je kind. In jouw eigen woorden en op jouw eigen manier.

2. Als ouder ben je het meest vertrouwd en het grootste voorbeeld.

Door met je kind te praten en vragen te beantwoorden, leert je kind dat het bij jou terecht kan. Zo bied je het een veilige plek, weet je dat het betrouwbare en passende informatie krijgt, en kun je jouw eigen normen en waarden meegeven. Als je kind ouder wordt, kun je hierover met elkaar in gesprek gaan.

3. Je maakt je kind weerbaarder.

Een weerbaar kind kan voor zichzelf opkomen. Het kan de eigen wensen en grenzen aangeven en in moeilijke situaties zelf oplossingen bedenken. Je leert je kind ook respect te hebben voor de wensen en grenzen van een ander.



Lichamelijk contact en verzorging

Baby's ontdekken de wereld via hun zintuigen en met hun lichaam. Jij als ouder ondersteunt daarbij door je kind liefde en geborgenheid te geven. Dat doe je ook door lichamelijk contact.

Knuffelen

Een gezonde en veilige ontwikkeling begint met liefde en door je kind te knuffelen. Baby's en peuters ontdekken de wereld door te kijken, te voelen en te herhalen wat zij fijn vinden. Dat doen ze ook met hun lichaam. Baby's houden van lichamelijk contact. Ze worden graag aangeraakt en geknuffeld. Dit geeft hen een veilig gevoel en zorgt voor zelfvertrouwen. Het versterkt hun eigenwaarde, zij voelen zich daardoor geliefd en het is belangrijk voor een veilige hechting.

Wassen

Was het piemeltje of de vulva van je kind gewoon met water en een washandje of doekje. Gebruik geen zeep. Let op dat ook de plooitjes schoon zijn. Bij een jongetje hoeft de voorhuid de eerste twee jaar nog niet te worden teruggetrokken. Dat kan pas als de voorhuid loskomt van de eikel. Dit is tussen het derde en zesde jaar.

Tip

Heb je je kind verschoond? Wrijf je baby lekker in met wat olie. Daarmee maak je duidelijk dat een vieze luier verschonen ook een fijne kant heeft.

Stijf piemeltje

Baby's kunnen soms een stijf piemeltje hebben. Dat is heel normaal en heeft niets te maken met opwinding. Het is een lichamelijke reactie die spontaan ontstaat of door een toevallige aanraking. Als het gebeurt terwijl je de luier verschoont, kun je gewoon doorgaan met verschonen. Het is wél handig de piemel naar beneden in de luier te vouwen voor je die dichtdoet, anders plast het boven de luier uit.

Wist je dit?

Een kind dat veel geknuffeld wordt, zal later positiever over zichzelf en het eigen lichaam denken dan een kind dat bijna nooit liefdevol wordt vastgepakt. Aanraken en knuffelen zorgen ervoor dat je kind zich veilig en gewaardeerd voelt.

Op schoot

Peuters willen graag op schoot zitten. Om samen een boekje te lezen, een knuffel te krijgen of gewoon voor de gezelligheid. Dat geldt evenveel voor jongetjes als voor meisjes. Het ene kind heeft hier meer behoefte aan dan het andere. Sommige kinderen willen soms liever stoeien dan op schoot zitten. Dat is ook een manier om je kind te laten merken dat het de moeite waard is.



Ontdekken en onderzoeken

Baby's en peuters ontdekken hun eigen lichaam door te kijken en te voelen. Ze zijn nieuwsgierig naar hun lichaam en dat van anderen.

Eigen geslachtsdeel aanraken

Tegen het einde van het eerste jaar kunnen kinderen hun eigen geslachtsdeel doelgericht aanraken (daarvoor gebeurde dit toevallig). Het aanraken van het eigen geslachtsdeel past bij de ontwikkeling van kinderen en het leren kennen van het lichaam. Zo ontdekken ze dat het aanraken van het eigen geslachtsdeel een ander gevoel geeft dan bijvoorbeeld het aanraken van de arm. Soms raken ze hun eigen geslachtsdeel regelmatig aan omdat dit een prettig gevoel geeft.

Mijn kind raakt zijn eigen geslachtsdeel aan. Moet ik me zorgen maken?

Het aanraken van het eigen geslachtsdeel op deze leeftijd is iets waar opvoeders zich soms ongemakkelijk bij voelen, en waarvan ze zich afvragen of ze dit moeten toelaten. Toch is er niets vreemd aan. Het komt vaak voor en hoort bij de ontwikkeling van kinderen en het leren kennen van het eigen lichaam. Het aanraken kan een prettig gevoel geven. Maar let op: dit is heel anders dan bij volwassenen, want kinderen kennen geen seksuele opwinding zoals jongeren of volwassenen.

Je hoeft dit gedrag niet te verbieden. Want daarmee geef je je kind het gevoel dat het leren kennen van het eigen lichaam niet oké is. Afleren hoeft dan ook niet. Je kunt je kind wel vertellen dat het niet gepast is om zichzelf aan te raken in een bepaalde context, zoals wanneer er anderen bij zijn. Vertel dat dit privé is, en dat je dit kunt doen als je alleen op je kamer bent. Sommige ouders vragen zich af of ze hiermee hun kind stimuleren om het eigen geslachtsdeel aan te raken. Dat is niet zo. Je leert je kind wat privé is en geeft juist duidelijke kaders mee over wanneer het wel en niet gepast is.

Nieuwsgierig

Peuters en kleuters zijn vaak erg nieuwsgierig naar het eigen lichaam en dat van anderen. Ze willen bijvoorbeeld weten hoe je kunt zien of iemand een jongen of een meisje is, dus ook de verschillen tussen de geslachtsdelen. Daar kijken ze naar, bijvoorbeeld op de wc. Houd hierbij in gedachten, dat er aan dit gedrag bij kinderen géén seksuele lading zit. Dit is normaal gedrag bij deze leeftijd en hoort allemaal bij het leren kennen van het eigen lichaam. Je kunt je kind natuurlijk wel regels meegeven. Het is belangrijk om uit te leggen dat je nooit iets tegen de wil van een ander mag doen en dat je kind respectvol met het eigen lichaam en dat van anderen omgaat. In het volgende hoofdstuk gaan we hier uitgebreider op in. Vind je dit gedrag niet passend? Je kunt ook samen met je kind naar een prentenboek kijken en het op die manier de verschillen tussen jongentjes en meisjes laten zien.

Mijn zoontje zit op het kinderdagverblijf. De groepsleidster vertelde me dat hij graag met andere kinderen naar de wc gaat, vooral als het meisjes zijn. Ik weet niet goed wat ik daarvan moet vinden.



Regels, wat is wel en niet oké

Vanaf een jaar of vier leren kinderen thuis en op school hoe ze zich 'zouden moeten' gedragen. Ze weten steeds beter wat wel en niet mag. Op deze leeftijd leren ze bijvoorbeeld dat je niet in je blootje rondloopt of aan je piemel of vulva zit waar andere mensen bij zijn en leren zij wensen en grenzen van anderen respecteren.

Doktertje spelen

Jonge kinderen spelen graag spelletjes als vader en moedertje of doktertje. Ze zijn nieuwsgierig en ontdekken op die manier het lichaam. Dat past bij hun ontwikkeling. Als een kind naar de basisschool gaat, zie je dat er iets verandert. De nieuwsgierigheid blijft, maar kinderen leren ook regels. Bijvoorbeeld dat je niet aan je piemel zit als er andere mensen bij zijn of dat je niet in je blootje loopt als er visite is. Doordat ze allerlei sociale regels en verwachtingen leren, zie je op deze leeftijd ook steeds vaker dat ze buiten het zicht van volwassenen spelen.

Mijn kind speelt vaak doktertje met een vriendje. Moet ik me zorgen maken?

(Spel)regels afspreken

Het is heel normaal als kinderen doktertje spelen. Maar ook als ze dit niet doen. Je hoeft het niet te verbieden, maar het is wel goed om regels mee te geven.

Bijvoorbeeld:

- Je hoeft nooit iets te doen wat je niet fijn vindt.
- Je bent de baas over je eigen lichaam.
- Je doet alleen wat je allebei leuk vindt.
- Niemand is de baas over de ander.
- Je mag elkaar nooit pijn doen.
- Stop niets in gaatjes (mond, oor, neus, vagina, poepgaatje).

(Spel)regels bij lichamelijk spel en gedrag tussen kinderen

Het is belangrijk om kinderen te leren wanneer gedrag wel of niet oké is. Daarmee voorkom je (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Het Vlaggensysteem helpt om gedrag te beoordelen aan de hand van zes criteria. Door deze criteria op een situatie toe te passen, kun je als ouder beoordelen of het gedrag 'oké' is of niet. Als het gedrag oké en gepast is, hoef je er niets mee. Je kunt het benoemen of negeren. Als het gedrag niet oké of ongepast is, dan is er sprake van grensoverschrijdend gedrag en moet je bijsturen of ingrijpen en mogelijk hulp inschakelen. Dit zijn de zes criteria uit het Vlaggensysteem:

1. **Wederzijdse toestemming:** wil het kind het zelf, wil het andere kind het ook, vinden beide kinderen het gedrag prettig?
2. **Vrijwilligheid:** kiest je kind er zelf voor, durft het of is het in staat om nee te zeggen?
3. **Gelijkwaardigheid:** zijn de kinderen even sterk, oud en slim, of is er sprake van een machtsverschil?
4. **Adequate ontwikkeling:** doet je kind niets waar het te jong of te oud voor is, past het gedrag bij de ontwikkelingsleeftijd van je kind?
5. **Adequate context:** is het gedrag van je kind gepast, stoort of choqueert het anderen in de omgeving niet?
6. **Impact:** heeft je kind zicht op de gevolgen van het eigen gedrag, neemt het geen risico's die schadelijke gevolgen kunnen hebben?

Meer hierover lees je in de gids voor ouders '[Over de grens](#)'.



Soms gaan de spelletjes of gedragingen te ver. Wanneer grijp je in?

- Als een van de kinderen iets doet wat het niet wil of niet durft of daartoe gedwongen wordt.
- Als het spel niet gelijkwaardig is. Bijvoorbeeld als een kind doktertje speelt met een kind dat drie jaar ouder of jonger is.
- Als het spel of gedrag niet past bij de ontwikkelingsleeftijd van het kind.
- Als het spel of gedrag plaatsvindt in een omgeving waarin het niet gepast is.
- Als een kind een ander pijn doet. Of het gedrag voor het kind schadelijke gevolgen kan hebben.

Vieze-woorden-fase

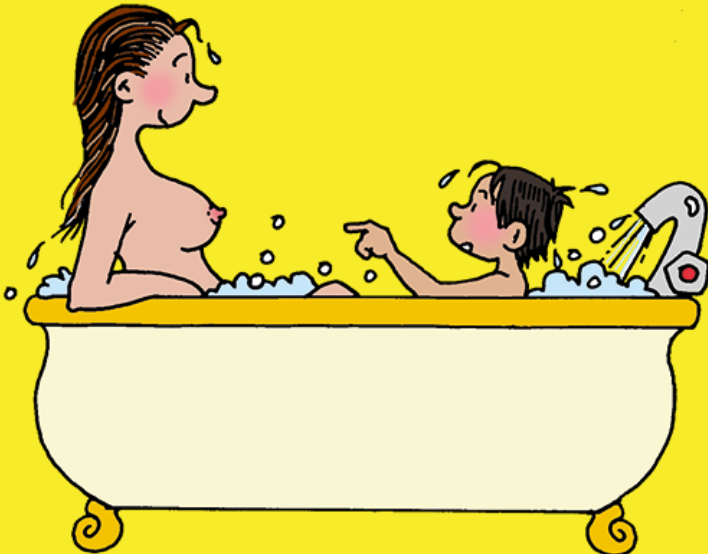
Kinderen kunnen vanaf een jaar of drie een vieze-woorden-fase krijgen. Ze vinden het leuk en spannend om 'poep' of 'piemel' of andere 'vieze' woorden te zeggen. Dat doen ze omdat ze merken dat bepaalde woorden bij volwassenen een reactie uitlokken. Daarom gaan ze die woorden herhalen. Je kunt dit gedrag negeren, besteed er dan zo min mogelijk aandacht aan. Of spreek met je kind af dat het elke dag vijf minuten lang zoveel vieze woorden mag zeggen als het wil of leg uitvoerig uit wat de woorden betekenen of lach er gewoon om. Waarschijnlijk is de lol er dan snel van af en stopt het gedrag vanzelf.



***Mijn kind wijst op mijn borsten of geslachtsdeel en vraagt wat dat is.
Hoe kan ik op zo'n vraag reageren?***

Kinderen zijn nieuwsgierig naar het lichaam van anderen. Wat is een jongen, wat is een meisje? Wat is papa? Wat is mama? En hoe kan je dat zien?

- Maak gebruik van die nieuwsgierigheid.
- Geef je kind eerlijk antwoord als het vragen heeft.
- Leg het op een bij de leeftijd passende manier uit.
- Kies je eigen woorden.
- Komt het moment niet uit dan kun je er altijd op een ander moment nog op terugkomen.



Meisjes en jongens

Vanaf een jaar of twee à drie beseffen kinderen dat ze een jongetje of meisje zijn. Als ze vijf, zes jaar zijn, krijgen ze duidelijke ideeën over wat een meisje en wat een jongetje ‘hoort’ te doen.

Poppen en auto's

Jongens gaan zich op deze leeftijd vaak gedragen zoals ze denken dat jongens zich ‘horen’ te gedragen: ze spelen met auto's en doen wilde spelletjes. Meisjes doen soms heel ‘meisjesachtig’: ze verkleeden zich als prinses en spelen met poppen. Kinderen spiegelen zich aan elkaar en gaan elkaar vaak nadoen. Zo ook in gedrag, spel en kleding.

Sommige kinderen doen het precies andersom: er zijn meisjes die veel stoeien en van voetbal houden en er zijn jongens die liever rustig een boekje lezen of tekenen. Kinderen hoeven zichzelf geen ‘jongens-’ of ‘meidenrol’ aan te meten. Laat je kind gewoon doen wat het leuk vindt. Op die manier leren ze zichzelf kennen.

Mijn zoon van vier wil graag een roze jurk aan, net als de meisjes uit zijn klas. Hoe moet ik hierop reageren?

Sommige verschillen zijn voor een kind niet logisch, zoals welke kleren je wel of niet aantrekt. Als je zoon bijvoorbeeld een jurk aan wil trekken, kun je dat gerust toelaten. Als je dit lastig vindt, omdat je bijvoorbeeld bang bent dat je kind gepest wordt op school, kun je hier altijd met de leerkracht over praten. Zodat die bijvoorbeeld kan opletten hoe andere kinderen reageren.

Heel af en toe komt het voor dat een kind zich anders voelt dan het geslacht dat bij de geboorte is toegewezen. Bij andere kinderen kunnen deze gevoelens ook weer verdwijnen. Heb je hier vragen over? Kijk dan op [transvisie.nl](https://www.transvisie.nl).

Wat kun je doen als ouder?

- Wees je bewust van je eigen stereotiepe beelden en normen.
- Geef meisjes de gelegenheid om op avontuur te gaan en jongens de ruimte om hun emoties te tonen.
- Benoem nooit iets als 'jongens' of 'meisjes'-dingen.
- Deel jongens en meisjes niet automatisch in twee groepen in.
- Geef meiden ook een compliment als ze bijvoorbeeld iets fysieks zwaars hebben gedaan en jongens als ze zorgzaam zijn.
- Geef het goede voorbeeld: verdeel bijvoorbeeld de huishoudelijke- en zorgtaken met je partner.



Vriendschap en verliefdheid

Vanaf het vierde jaar ontstaan de eerste vriendschappen. Kleuters kunnen ook al verliefd zijn. Dat betekent gewoon dat ze iemand heel lief vinden. Soms zeggen ze dat ze verliefd zijn op een van hun vrienden, de leerkracht of een van hun ouders.

Vriendjes

Als kinderen vier zijn, kunnen ze zich steeds beter inleven in andere kinderen. Hierdoor ontstaan de eerste vriendschappen. Die vriendschappen duren vaak niet lang en zijn nog oppervlakkig. Veel kleuters spelen met jongens en meisjes: ze maken nog geen onderscheid. Vanaf een jaar of zes verandert dat en vinden jongens en meisjes elkaar vaak stom. Dat komt omdat ze zich nog niet goed kunnen verplaatsen in elkaar.

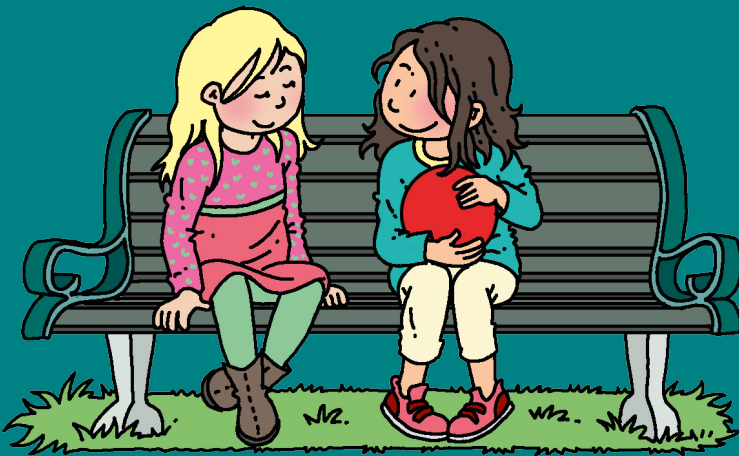
Verliefd

Als een kind van deze leeftijd zegt dat het verliefd is, betekent dat meestal dat het iemand heel lief vindt. Naarmate ze ouder worden, begrijpen kinderen beter het onderscheid tussen iemand lief vinden en op iemand verliefd zijn. Je kunt vragen wat het voor je kind betekent om verliefd te zijn. Daarmee laat je zien dat je het gevoel van je kind serieus neemt en dat de gevoelens van je kind belangrijk zijn.

Je kunt kinderen van deze leeftijd ook vertellen dat je niet kunt kiezen op wie je verliefd wordt, dat gebeurt gewoon. Sommige mensen worden verliefd op iemand van het andere geslacht, anderen op iemand van hetzelfde geslacht of op beiden.

Ik ben verliefd

Als een kind van vier zegt: "Ik ben verliefd", dan bedoelt het een speciale vriendschap met een ander kind of volwassene. Het kind kan 'verlief' zijn op iemand van het andere geslacht of op iemand van hetzelfde geslacht, maar ook op de eigen vader of moeder of de leerkracht.



Weerbaarheid

Een van de belangrijkste dingen die je je kind kunt leren, is om de eigen wensen en grenzen aan te geven en die van een ander te respecteren. Dat maakt een kind weerbaarder.

Weerbaar zijn

Weerbaar zijn wil zeggen dat je kind voor zichzelf kan opkomen. En dat het in een moeilijke situatie zelf een oplossing kan bedenken. Bijvoorbeeld als een ander kind iets wil wat jouw kind niet wil. Je kind leren om eigen wensen en grenzen aan te geven is net zo belangrijk als het leren om wensen en grenzen van anderen te herkennen en te respecteren.

Grenzen aangeven

Leer je kind dat het grenzen mag aangeven en respecteer zelf ook deze grenzen. Bijvoorbeeld als het geen kusje of knuffel wil geven aan jou of aan opa of oma. Respecteer dat dan. Daarmee leer je je kind dat het grenzen mag aangeven en dat daar naar geluisterd wordt. Je kunt met je kind afspreken dat het op een andere manier gedag zegt. Bijvoorbeeld met een high five. Je kunt hier zelf ook een voorbeeld in zijn door je eigen grenzen duidelijk aan te geven en te laten merken wat je zelf wel en niet prettig vindt.

Maak je je zorgen?

Vertoont je kind gedrag dat je niet vindt passen bij de relationele en seksuele ontwikkeling van je kind? Vertoont je kind seksueel grensoverschrijdend gedrag? Of heb je een vraag over de ontwikkeling van je kind? Ga dan naar een Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt, of bespreek het op het consultatiebureau, of met de schoolarts of -verpleegkundige.

Ga voor meer informatie naar: opvoeden.nl/cjg

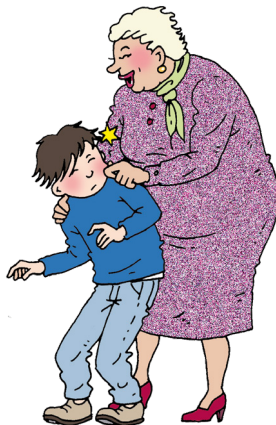
Tip

Lees de folder '[Over de grens?](#)

Hierin staat beschreven welk seksueel gedrag bij kinderen oké is en welk gedrag minder of helemaal niet oké is.

Hoe maak je je kind weerbaar?

- Leer je kind op het eigen gevoel te vertrouwen. Maak onderscheid tussen een 'ja-gevoel', 'nee-gevoel' en 'niet pluis-gevoel'. Een ja-gevoel vind je fijn, een nee-gevoel wil je niet en bij een 'niet pluis-gevoel' weet je dat er iets niet klopt of dat iets eigenlijk niet prettig voelt.
- Leer je kind om de eigen wensen en grenzen aan te geven en respecteer deze ook als ouder.
- Geef ook je eigen wensen en grenzen aan. Zo ben je een voorbeeld voor je kind.
- Leg uit dat er leuke en niet-leuke geheimen zijn. Leuke geheimen mag een kind voor zichzelf houden. Niet-leuke geheimen zijn niet fijn, die mag je altijd vertellen aan iemand die je vertrouwt.
- Vertel je kind dat het niet zomaar met andere mensen mee mag gaan zonder dat jij het weet. Ook niet als het bekenden zijn, of als ze heel aardig zijn.
- Leg uit dat niemand aan je kinds lichaam mag komen als het dat niet wil. Zij zijn de baas over hun eigen lichaam.
- Vertel dat volwassenen nooit iets seksueels bij kinderen mogen doen. Dat dat verboden is.
- Laat weten dat als je kind iets naars overkomt, dit nooit diens schuld is. En dat het dat altijd aan jou mag vertellen.
- Laat merken dat je kind altijd bij je terecht kan.



Tot slot nog dit

Seksuele opvoeding is een taak van ouders én school

Ouders hebben als primaire opvoeders de grootste verantwoordelijkheid bij de opvoeding van kinderen. Zo ook op het gebied van relaties en seksualiteit. Je geeft je kind liefde, respect en belangrijke waarden mee en bent het eerste aanspreekpunt voor vragen. Daarnaast ben je een belangrijk voorbeeld voor jouw kind. Ook school heeft een belangrijke taak om kennis en vaardigheden mee te geven. Het is belangrijk dat scholen ouders informeren, zodat jij als ouder thuis kunt aansluiten bij wat er op school wordt besproken. Of zodat jij vooraf zelf informatie kunt geven en je eigen normen en waarden mee kunt geven.

Net zoals bij andere vakken en thema's bepalen scholen zelf hoe zij hun onderwijs op het gebied van relaties en seksualiteit inrichten en welke lesmaterialen zij gebruiken. Als je hierover vragen hebt, kun je die altijd op school stellen. Veel scholen communiceren hierover in hun schoolplan of in nieuwsbrieven en organiseren bijvoorbeeld ouderavonden.

Als je met kinderen over seks praat, beginnen ze niet eerder met seks

Kinderen die goed voorgelicht zijn, zijn meestal juist minder nieuwsgierig naar seks. En áls ze later daadwerkelijk gaan vrijen, doen ze dat vaker op een latere leeftijd, vaker veilig (met pil en condoom) en zijn ze weerbaarder (maken ze minder seksueel grensoverschrijdend gedrag mee).

Een jong kind is al bezig met liefde en relaties

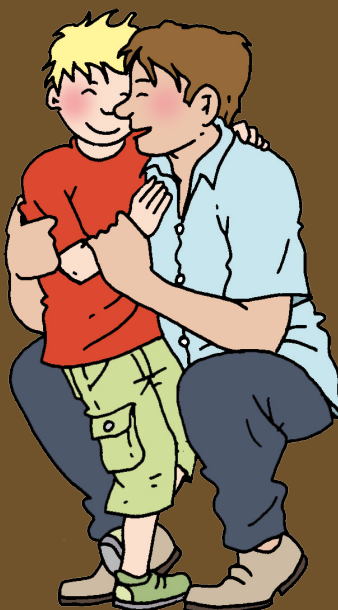
Baby's en peuters ontdekken hun lichaam, kleuters kunnen al verliefd worden en kinderen van acht jaar hebben soms al verkering. Ook jongere kinderen zijn dus bezig met liefde en relaties. Maar op een andere manier dan oudere kinderen en al helemaal anders dan volwassenen. Kinderen zijn vaak ook niet bekend met de seksuele betekenis die volwassenen aan bepaalde woorden of gedrag koppelen. Zij zijn aan het ontdekken en leren ervan hoe anderen in hun omgeving hierop reageren. Het is belangrijk om als ouder je kind daarin op een goede manier te begeleiden. Er is nooit één juiste manier. Deze brochure geeft je aanknopingspunten voor hoe je dit kunt doen, zodat jij hier op jouw eigen manier mee aan de slag kunt.

Met relationele en seksuele opvoeding help je je kind:

- Een positief beeld over zichzelf en het eigen lichaam te krijgen.
- Meer zelfvertrouwen te hebben en beter voor zichzelf op te komen.
- Wensen en grenzen aan te geven en bij anderen te herkennen en te respecteren.
- Later prettige, veilige en gelijkwaardige (seksuele) relaties aan te gaan.
- Minder beïnvloedbaar te zijn door wat het hoort of ziet via vrienden of online.
- Weerbaarder te zijn tegen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag.
- Zich (later) beter te beschermen tegen soa's en ongeplande zwangerschap.

Lees verder op seksueleopvoeding.info.

Heb je vragen? Of wil je input geven? Neem contact met ons op via contact@seksueleopvoeding.info.



Meer informatie

Op de website van Rutgers (shop.rutgers.nl) kun je meer brochures over relaties en seksualiteit gratis downloaden. Bijvoorbeeld:

- Relationale en seksuele ontwikkeling 0 tot 18 jaar
- Relationale en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0 tot 18 jaar
- Relationale en seksuele ontwikkeling 6 tot 9 jaar
- Relationale en seksuele ontwikkeling 9 tot 15 jaar

Websites voor ouders

- seksueleopvoeding.info
- ouders.nl

(Voor) Leesboeken

- Maar HOE dan?! (Philippine van der Goes en Dr. Karin Middelburg)
- Ik vind je lief (Sanderijn van der Doef)
- Saar en Jop praten over seksualiteit (Arjet Borger)
- Alles over jouw lichaam (Pauline Oud)
- Waar komen baby's vandaan (Pauline Oud)
- Mijn familie, jouw familie (Pauline Oud)
- Ja en nee gevoelens (Pauline Oud)