

# Seksuele voorlichting

## voor het hele gezin

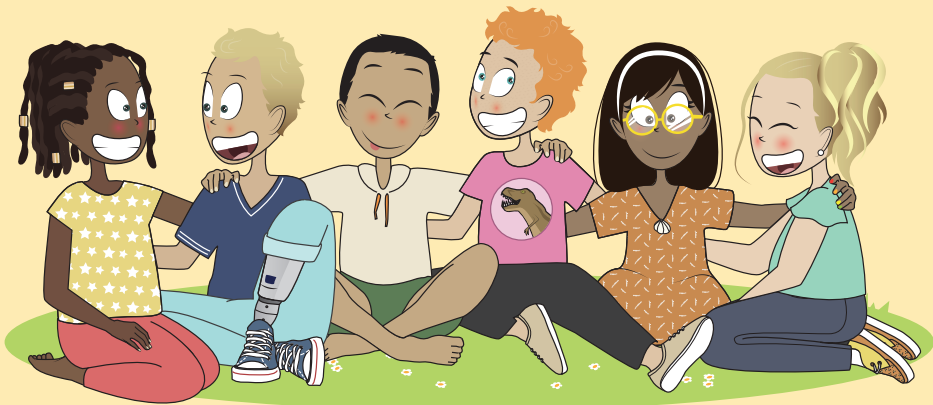
Charline Vermont



DELTA S

# Inhoud

|   |     |
|---|-----|
| Voorwoord .....                           | 5   |
| Voor we beginnen.....                     | 7   |
| Gereedschapskist.....                     | 10  |
| Hoofdstuk 1. Het lichaam.....             | 19  |
| Hoofdstuk 2. Privacy en intimiteit.....   | 39  |
| Hoofdstuk 3. De puberteit.....            | 53  |
| Hoofdstuk 4. Zelfrespect.....             | 87  |
| Hoofdstuk 5. Voor het eerst verliefd..... | 115 |
| Hoofdstuk 6. Instemming.....              | 133 |
| Hoofdstuk 7. Liefde, seks en genot.....   | 149 |
| Hoofdstuk 8. Baby's.....                  | 179 |
| Lijst met vragen.....                     | 201 |



# Voorwoord

Een mooie lentedag, een paar jaar geleden. Ik ben hard aan het werk op mijn kersverse Instagramaccount.

Mijn zoon van 5 jaar komt mijn kantoor binnen en vraagt me om met hem te spelen. Dat lijkt mij fijn om te doen, dus zeg ik tegen hem: 'Ik kom zodra ik klaar ben met mijn werk.' Hij kijkt me even aan en vraagt dan: 'Mama, wat doe je voor werk?'

Vervolgens leg ik hem op kindermaat uit dat ik toegankelijk en inclusief over seksuele voorlichting schrijf zodat duizenden mensen zich in hun emotionele, intieme en seksuele leven kunnen ontplooiën.

'Mama, is "seksueel" hetzelfde als "seks"? En wat betekent "seks" eigenlijk?'

(daar sta je even als ouder met je mond vol tanden)

Ik probeer hem een onderwerp uit te leggen dat in veel gezinnen – ook nu nog – een groot taboe is. Even later bemoeien mijn oudere dochters zich met het gesprek en merk ik dat ik, omringd door mijn kinderen, een goed moment heb gecreëerd om over seksualiteit te praten.

Ik luister naar hun vragen en vraag hun wat zij al weten. Ik beantwoord enkele van hun vragen en stap over andere snel heen: 'Vinden jullie het goed dat ik eerst wat onderzoek doe om jullie een beter antwoord te kunnen geven?' Ze gaan hier blij en enthousiast mee akkoord!

Vanaf die dag begrepen mijn kinderen dat seksualiteit een onderwerp was als elk ander. Door het vanuit een anatomisch en wetenschappelijk standpunt te benaderen én door van hun persoonlijke ervaringen uit te gaan hadden we de mogelijkheid gecreëerd om er op ongeacht welk moment over te praten! Mijn kinderen voelden zich vrij om zich uit te spreken en hun vragen te stellen.

Dus ging ik op zoek naar naslagwerken, niet alleen om de vragen van mijn kinderen te beantwoorden, maar ook om dit discussiemoment dat we hadden gecreëerd concreet te maken. Ik stelde vast dat er veel boeken bestaan voor ouders of voor kinderen, maar geen enkel boek dat het hele gezin samenbrengt.

Omdat dit boek nog niet bestond, moest het geschreven worden!

Vervolgens stelde ik aan de ouders die op mijn Instagramaccount geabonneerd zijn voor om de vragen van hun kinderen over het lichaam, de liefde en seksualiteit met mij te delen. Met succes, want ik kreeg duizenden vragen toegestuurd!

Uit dit proces, dat begon met mijn gezin en uitgroeide tot een gedeeld project, ontstond dit boek en ik ben heel trots en blij om het aan jou te kunnen voorstellen.

Ik hoop dat jij samen met je kinderen net zoveel plezier zal beleven aan het lezen als ik aan het schrijven ervan! 😊

Veel leesplezier,

Charline



# Voor we beginnen...

De moeilijkste vragen die kinderen aan hun ouder(s) stellen, gaan niet over de wetten van de zwaartekracht of de middeleeuwen... maar eerder over:

HOE WORDEN BABY'S GEMAAKT?

WAARVOOR DIENT EEN PENIS?

WAT BETEKENT 'SEKS HEBBEN'?

WAAROM HEB JIJ HAAR  
ONDER JE ARMEN EN IK NIET?

Deze nieuwsgierigheid is typisch voor de kindertijd. Ze biedt een uitzonderlijke kans voor ouders om een band te scheppen met hun kind en in het algemeen voor de betrokken volwassenen (gezin, vriend(inn)en van het gezin, opvoeders, leraren, zorgprofessionals, peetouders, enz.) om de vertrouwenspersoon te worden bij wie het kind terecht kan met vragen over het onderwerp.

Toch moet duidelijk zijn dat seksualiteit een van de ingewikkeldste onderwerpen is om als ouder te bespreken omdat veel volwassenen tegenwoordig:

- zijn opgegroeid zonder open en positieve gesprekken over dit onderwerp met hun eigen ouder(s) te hebben gehad;
- tijdens hun jeugd geen goede seksuele voorlichting hebben gekregen die die naam waardig is;
- traumatische ervaringen hebben gehad die weer de kop kunnen opsteken zodra een onderwerp in verband met het lichaam of de seksualiteit ter sprake wordt gebracht;
- leven in een omgeving waarin seks nog steeds een taboe, en beschamend en gestigmatiseerd is (we spreken ook wel van een 'seksnegatieve' omgeving).

Die vaststelling wordt nog duidelijker als we kijken naar de recente ontwikkelingen in de wereld van voorlichting!

De laatste decennia heeft vooruitgang in de neurowetenschappen geleid tot de opkomst van een zogenaamde 'positieve' voorlichting die gebaseerd is op geweldloze communicatie en het luisteren naar de psycho-emotionele behoeften van kinderen.

Hoewel deze nieuwe voorlichtingsmodellen meer respectvolle, vlotte en begripvolle gesprekken tussen ouder(s) en kinderen, tussen leraren en leerlingen, tussen opvoeders en hun beschermelingen mogelijk maken, blijft er een laatste bolwerk over waar deze gesprekken niet plaatsvinden: voorlichting op het gebied van het gevoelsmatige en intieme leven.

## Wat is positieve seksuele voorlichting?

Dit is voorlichting waarin seksualiteit met welwillendheid en zonder oordeel wordt aanvaard als een diepmenselijke ervaring. Zelfonderzoek, luisteren naar je lichaam, behoeften en verlangens worden net zo gewaardeerd als het leren van respect en instemming.

Kinderen bewust maken van het bestaan van verschillende genderidentiteiten en seksuele geaardheden helpt hen ook bij hun persoonlijke rijping, zodat ze hun leven lang bewust zelf besluiten kunnen nemen.

Kinderen positieve seksuele voorlichting geven betekent vooral hun een welwillend oor bieden, hun vragen beantwoorden, dit onderwerp zonder taboes benaderen en hen geruststellen in hun ervaringen, hun ontdekkingstocht en hun nieuwsgierigheid. **Zo bescherm je je kinderen!**

Want als kinderen bang zijn om bekritiseerd of gestraft te worden voor het stellen van vragen over bepaalde onderwerpen, zwijgen ze, zoeken ze hun toevlucht tot riskante experimenten of wenden ze zich tot andere, doorgaans minder betrouwbare informatiebronnen: hun vrienden... of het internet!

Talrijke studies\* hebben het effect van uitgebreide seksuele voorlichting door ouders op hun kinderen gemeten. De resultaten zijn ondubbelzinnig: hoe meer ouders met hun kinderen over seks praten, hoe beter hun seksuele gezondheid tijdens de puberteit en jonge volwassenheid. Er zijn minder soa's\*\*, minder ongewenste tienerzwangerschappen en minder seksueel geweld, zowel begaan als ondergaan.

In tegenstelling tot wat sommigen misschien geloven of denken, is het doel van positieve seksuele voorlichting aan kinderen niet om hun seksuele instructies te geven. **Het is een echte kans om samen een stevige basis te leggen voor hun seksuele gezondheid van vandaag en morgen.**

---

\* Zie bronnen op blz. 208; \*\* Soa: seksueel overdraagbare aandoening

## **Wat als onze generatie de uitdaging zou aannemen?**

Hoe geven we onze kinderen een positieve seksuele voorlichting als we zelf de dubbele last dragen van een 'seksnegatieve' erfenis én omgeving?

Dit is een enorme uitdaging, dus onthoud dat het prima is om:

- tijd en oefening nodig te hebben zodat je je zelfverzekerd genoeg voelt om de vragen van je kind te beantwoorden;
- met je kind mee te groeien in dit leren;
- te aarzelen om er met je kind over te praten en je af te vragen of het wel echt 'geschikt voor zijn leeftijd' is.

Ik had dezelfde twijfels en angsten. Door met zorg- en onderwijsprofessionals samen te werken boekte ik vooruitgang: eerst met de nodige reserves, daarna met steeds meer vertrouwen.

Dit boek is speciaal geschreven om jou en je kind stap voor stap te begeleiden. Het is beoordeeld en goedgekeurd door een panel van deskundigen op het gebied van gezondheid en onderwijs:

Dr. Emma Barron – kinderpsychiater

Dr. Baptiste Beaulieu – huisarts

Pierre Dubol – klinisch psycholoog, gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie en seksualiteit

Francine Euli – onderwijzeres

@jujulagygy – verloskundig gynaecoloog

Morgan Lucas – therapeut, genderspecialist

Het doel van dit boek is om:

- je een basis voor gesprekken te bieden, een houvast om met je kind te praten over seksualiteit;
- je te helpen de vertrouwenspersoon te worden bij wie je kind terecht kan als het vragen heeft en informatie over het onderwerp nodig heeft;
- ervoor te zorgen dat je je kind nu en in de toekomst kan begeleiden door het de nodige informatie en het nodige vertrouwen te geven om bewuste keuzes te maken, zowel voor zichzelf als in zijn omgang met anderen;
- stap voor stap een nieuwe situatie te scheppen, een positief kader waarin de seksuele gezondheid van onze kinderen belangrijker is dan de angsten en schaamte die we ons eigen hebben gemaakt!

# Gereedschapskist

1 Sta ervoor open om dit gesprek aan te gaan!

INSTEMMING

2 Hecht waarde aan de vraag en stel deze terug aan je kind.

ANATOMIE

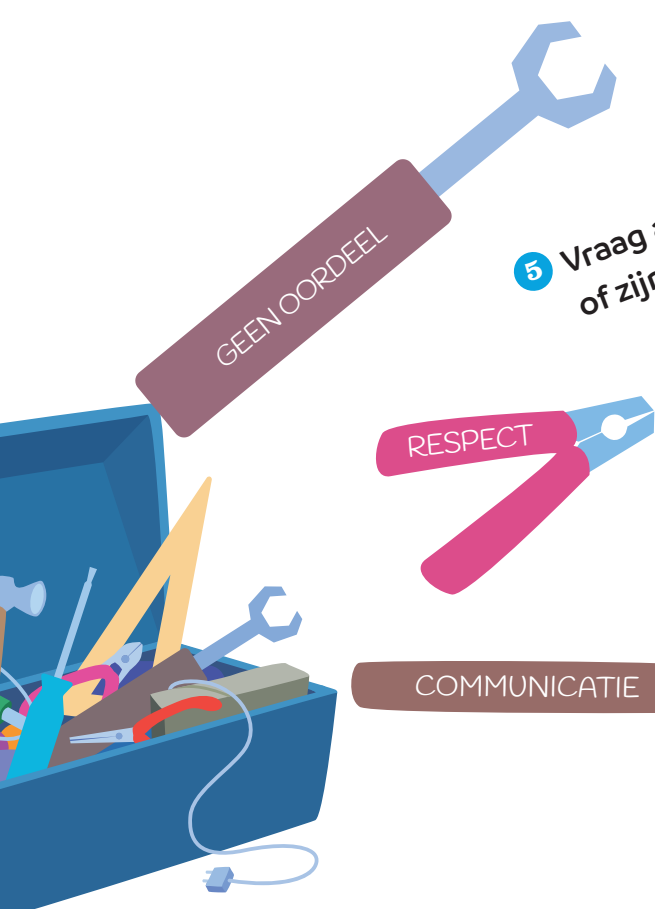
3 Durf tegen je kind te zeggen dat je het niet weet.

WELWILLENDHEID

4 Bescherm je privacy en die van je kind.







5 Vraag aan je kind na ieder antwoord of zijn nieuwsgierigheid bevredigd is!

6 Oefen!

7 Word steeds beter!

Al deze principes zijn heel tof, maar hoe doe je dit in het echte leven?



Mag ik je wat uitleg geven?  
Sla de bladzijde om! →