

Er was eens een pielemuis

Mensen zijn seksuele wezens, hoe klein ze ook zijn. En dus moeten ouders al vanaf dag één met de seksuele opvoeding aan de slag. Maar hoe? **Marloes Berghege** ging op onderzoek uit.

tekst **Marloes Berghege**

Mijn man staat onder de douche met onze dochter van, toen nog, bijna twee. Ze gieren het uit, want er worden ijsjes gemaakt van scheerschuim. Dan opeens blijft mijn dochter staan. Wat hangt daar nou tussen de benen van papa? Ze kijkt snel tussen haar eigen benen, maar dat ziet er toch heel anders uit. Verwarring alom en dus moet er nader onderzoek worden gedaan. Voordat mijn man ook maar iets kan doen, krijgt zijn piemel een klap. Heel even is hij van zijn à propos, maar dan legt hij uit dat papa een piemel heeft en zij een vagina. 'Papa is een jongen en jij bent een meisje.' Het maakt diepe indruk op mijn dochter. Sindsdien grijpt ze elke keer tijdens het verschonen naar haar vagina met de mededeling dat ze een 'meissie' is. En mama ook. En oma ook. En zo gaan we iedereen met een vagina af, totdat ze weer helemaal schoon is en klaar om verder te spelen. Ik denk dat iedere ouder wel zo'n geinige piemel/vagina-anekdote heeft over zijn kind. Toch zette het me aan het denken, want hoe vlieg je dit soort onderwerpen het best aan? Moet ik daar niet bewuster mee bezig zijn? En was dit moment onder de douche het startschot? Ik kom erachter dat ik eigenlijk geen idee heb. Help.

Blootgewoon

Ik informeer allereerst bij de vaders en moeders om me heen. Hoe kijken zij tegen seksuele opvoeding aan? Iedereen is het erover eens: het begint al vanaf de geboorte. Als je kind zo klein is, laat je die bloemetjes en bijtjes natuurlijk nog even zitten, maar focus je meer op het lichaam en dat je zoon of dochter zich daar lekker in voelt. Dat draagt volgens mijn vrienden uiteindelijk bij aan een gezond volwassen seksueel leven.

Maar effe concreet. Wat kun je dan precies doen vanaf die eerste dag? Een vriendin geeft de tip om mijn dochter wat vaker naakt te laten rondlopen. Iets wat bij mij thuis, eerlijkheidshalve, buiten de badkamer weinig gebeurt. Belle Barbé is gespecialiseerd in seksuele opvoeding en heeft twee dochters. Ook volgens haar is het heel goed om kinderen te laten kennismaken met hun blote lichaam. Barbé: 'Hoe ouder kinderen worden, hoe meer ze hun lichaam ontdekken. Handen, voeten, het gezicht. Maar geslachtsdelen komen meestal wat later omdat die verstopt zitten in een luier. Daar kunnen ze niet bij. Daarom zie je vaak dat ze tijdens het verschonen meteen naar hun geslachtsdeel graaien. Ook als ze zindelijk worden, zie je dat toenemen.' Vaker blote billen dus. Check.

Een andere vriendin vindt het daarnaast belangrijk de juiste benaming te geven aan geslachtsdelen. 'Vorbips' is volgens

haar not done. Snap ik. Maar wat zeg je dan wel? Barbé: 'Het van jongs af aan benoemen van de geslachtsdelen is heel belangrijk. Kinderen leren dingen als 'dit is mijn neus' of 'dit zijn mijn oren' en daar horen je geslachtsdelen ook bij. Bij jongens kun je gewoon piemel zeggen. Bij meisjes vinden veel mensen het toch moeilijker, want daar zijn heel veel benamingen voor. Het meest correcte vind ik vulva, want dat is het hele uitwendige gedeelte van het geslachtsdeel. Vagina is ook goed, maar dat is technisch gezien alleen het baringskanaal. Bij mij thuis gebruiken we vooral vulva en foef. Je mag dus ook een eigen benaming hebben, dat kan prima met een geslachtsdeel. Net als dat je gezicht je toet is. Zolang je kind maar weet hoe het in het echt heet. Dat is belangrijk, mede omdat, mocht er ooit iets vervelends gebeuren, het kan helpen als je kind er de juiste woorden aan kan geven.'

Wat benamingen betreft, moet je het dus niet te moeilijk maken. Het is wat het is. Dat begint bij het beestje bij de naam te noemen, maar ook door eerlijk te zijn als er vragen komen die lastiger te beantwoorden zijn. In mijn navraag over dit onderwerp zeiden veel ouders eerlijk te zijn, maar dan wel in kindertaal. Maar hoe handig is dat? Ik denk meteen aan een scène uit *De luizenmoeder* waarin juf Ank de kinderen van groep drie

'Vorbips' is volgens mijn vriendin not done en dat snap ik. Maar wat zeg je dan wel?

seksuele voorlichting geeft. Er kwamen veel pielemuizen, blote vorbipsen, kleine (en grote) stampertjes en stuifmeel van de bloem aan te pas. Hilarisch, maar kun je daar ook verkeerd mee gaan? Barbé: 'Verhullend praten kan voor meer verwarring zorgen. Zo vertelde een moeder ooit dat ze tegen haar dochter had gezegd dat er een baby in de buik van mama was gekomen doordat papa en mama hadden geknuffeld. Met als gevolg dat dat meisje wekenlang niet met haar vader wilde knuffelen, want ze was bang dat ze dan een baby in haar buik kreeg.'

Gewoon zeggen zoals het is, is dus een aanrader. En beseft dat je bij de eerste vragen over seksualiteit niet meteen het hele ►

biologieboek erbij hoeft te pakken. Vraagt je kind waar baby's vandaan komen, dan kom je op het begin nog wel weg met 'uit de buik van mama'. Wil je kind meer weten, dan komt hij of zij vanzelf weer bij je terug. Het voorstellingsvermogen groeit en daarmee de vragen.

Nee is nee

Inmiddels ben ik erachter dat seksuele opvoeding veel meer is dan uitleggen hoe seks precies werkt. Seksualiteit heeft een heel andere definitie. En feit is: mensen zijn seksuele wezens, hoe klein ook. Barbé: 'We zien dat jongens in de baarmoeder al hun piemel aanraken en een stijve krijgen. En meisjes kunnen op jonge leeftijd al een gezwollen clitoris en vochtige vagina krijgen. Een erectie bij een klein kind is een teken van een goed functionerend lichaam. Dat is hartstikke gezond en is niet hetzelfde als een erectie bij een volwassen persoon. Dat is een misvatting die komt doordat ouders hun eigen ervaringen met seks koppelen aan die termen. En dat hoort natuurlijk niet bij een tweejarige.

Seks en seksualiteit zijn dus twee verschillende dingen. Kinderen ervaren wel degelijk seksualiteit, maar anders. Een kind van twee ervaart het bijvoorbeeld meer als lichamelijkeheid. Aan de geslachtsdelen zitten, geeft een fijn gevoel, maar is meer te vergelijken met duimzuigen dan met volwassen masturbatie. Opwindend ervaren ze niet. En als kinderen iets ouder worden, gaat seksualiteit ook over dingen als: wie vind je lief, wie zijn je vriendjes, dat soort dingen.'

Intimiteit, relaties: heel belangrijke onderwerpen in het leven. Reden genoeg om er bewust mee aan de slag te gaan. Naast de tips die ik al heb gekregen, raadt Barbé mij de kinderboeken van psycholoog en seksuoloog Sanderijn van der Doef aan. Zij is een instituut als het over seksuele voorlichting van jongeren en kinderen gaat en schreef hier talloze bejubelde kinderboeken over. Een greep: *Ik vind jou lief, Nee!* en *Ben je ook op mij?* En op sites als rutgers.nl en kindenseksualiteit.nl is ook een hoop informatie te vinden per levensfase.

Inmiddels is mijn dochter nog altijd gefascineerd door geslachtsdelen, en ook mijn borsten zijn reuze-interessant. Nu heb ik er zelf niet zo veel problemen mee als ze mijn borsten wil bekijken en aanraken als we bijvoorbeeld samen in bad zitten. Maar iedereen is hierin anders en dat is helemaal prima. Vind jij al dat gegraai wat minder, dan is dit meteen een mooie les voor je kind: er zijn lichamelijke grenzen en die moet hij of zij respecteren. Want ook dat is seksuele opvoeding. Zo wijst een moeder mij

erop dat ze het heel belangrijk vindt om haar kind nooit tot fysiek contact te dwingen. Komt haar dochter bij een verjaardag binnen, dan hoeft ze niet verplicht alle ooms en tantes een knuffel te geven, maar mag ze zelf kiezen. Zwaaien is ook oké. Dat lijkt iets heel kleins, maar je geeft je kind mee dat het zijn eigen grenzen mag stellen en dat die gerespecteerd moeten worden. Barbé: 'Je wil dat je kind doorkrijgt dat het werkt om grenzen te stellen. En dat leren ze doordat zij die van jou moeten respecteren en jij omgedraaid die van hen. Dat maakt je kind uiteindelijk weerbaarder.'

Natuurlijk kan je kind niet alles bepalen. Die tanden ga je maar lekker wel poetsen. Maar op dit soort kleine momenten laat je toch zien dat nee zeggen werkt. Kinderen pikken dat echt op en dat is een belangrijke les voor de rest van hun leven.

Laten we praten

Ja, het zijn belangrijke thema's. Ja, je hebt een grote verantwoordelijkheid als ouder. Maar de belangrijkste tip van allemaal is misschien wel: maak het niet te zwaar. Er komen momenten dat je kind je een vraag stelt die je niet zag aankomen, of iets doet wat je (nog) niet had verwacht. Dan is het oké als je niet meteen het juiste antwoord hebt. En aan die grote, boze wereld kun je ook weinig doen. Met moderne mogelijkheden als mobieltjes en het internet krijgen kinderen al op jongere leeftijd en veel makkelijker dingen te zien die niet zo geschikt zijn. Zoals porno. Kom je daar onderuit? Waarschijnlijk niet.

Tot zover het slechte nieuws. Maar wat je wel kunt doen is seks te allen tijde bespreekbaar maken. Seksuele opvoeding is niet zozeer de *talk*, het overbrengen van feiten, maar meer een open houding naar het onderwerp toe. Barbé wijst mij op een onderzoek waaruit blijkt dat jongeren die denken dat porno echte seks is, ook de jongeren zijn bij wie thuis niet over seks wordt gepraat. Dat is logisch. Als ze er nooit over hebben gehoord, hoe moeten ze dan weten hoe het echt zit? Daarnaast zorgt die openheid thuis ervoor dat kinderen sneller naar je toe komen. Als er iets mis is, maar ook als ze zich afvragen of dat filmpje van laatst het leven van de gemiddelde pizzabezorger is.

Voor mij is dit gelukkig nog niet aan de orde. Daar komen we stap voor stap vast uit samen. Voorlopig begin ik maar eens met vaker die luier uit, alle beestjes bij de naam noemen en een nieuw boek in de kast. •

Marloes Berghege (34) schrijft en is dol op alles met gesmolten kaas. Ze heeft een dochter (2) en een man die geen gesmolten kaas lust.