

De Europese Raad hanteert de 'onderbroekregel'. Maar hoe ga je als ouder om met kinderen en seksualiteit?

SOPHIA GEUZE BEELD UIT BESPROKEN BOEK

Bloot is gewoon bijzonder

Soms zou je als ouder willen dat je kind minder goed was in 'nee' zeggen. Maar kinderen die hun grenzen aan kunnen geven, zijn weerbaarder, ook tegen ongewenste aanrakingen.



Roos en Luuk gaan naar het zwembad en Saar en Jop douchen bij Jop thuis. Waarom draag je de ene keer zwemkleden en de andere keer niet?

De Europese Raad reikt ouders de ondergoedregel aan. Deze regel moet kinderen en ouders helpen te beseffen dat je zelf de baas bent over je geslachtsdelen en billen. Op de website ondergoedregel.nl loopt het kleine mannetje Kiko in een broekje rond. Een grote hand wil met Kiko spelen. Hij aait hem over zijn bolletje. Dat vindt Kiko fijn en ook handjeklap is leuk, maar als de hand naar Kiko's broek wijst, geeft Kiko een gil en rent hij weg.

'Anderen mogen een kind niet aanraken op plekken die normaal gesproken met ondergoed zijn bedekt en anderen ook niet op die plaatsen aanraken', is de strekking van de regel. De site richt zich op normale gezinnen. En de thuissituatie is precies de plek waar de grenzen niet altijd helder zijn. Soms komt er een kindje spelen en moeten er billen geveegd worden. Soms spelen kinderen doktertje en kleden ze zich uit. Broertjes en zusjes gaan samen in bad en ontdekken dat ze verschillend zijn.

Daarbij komt dat kinderen zich ook heel ongemakkelijk kunnen voelen bij andere aanrakingen, zoals een vriendje dat wil zoenen of een oom die een kind op schoot trekt om het te knuffelen. Wat doe en zeg je als ouder in die situaties? Gezondheidswetenschapper Arjet Borger wil met het boek *Saar en Jop* al verhalen vertellend kinderen en ouders helpen te ontdekken dat jongens en meisjes verschillend zijn, en mogen zijn, en dat kinderen zelf keuzes mogen maken. 'Dit boek gaat over identiteit, vriendschap en intimiteit. Saar en Jop gaan bij elkaar logeren. Het boek is een normaal voorleesverhaal en er zitten zoekplaten in. Saar en Jop staan bijvoorbeeld in hun blootje en kinderen kunnen kiezen welke kleding ze aan willen trekken. Of Saar en Jop gaan spelen en kinderen kunnen aanwijzen wat zij zouden uitkiezen. Er zijn platen waarop je kunt aanwijzen hoe jij zou laten merken dat je iemand aardig vindt.'

Saar en Jop, uitgegeven door Ark Media, is een gewoon prentenboek, maar geeft aanleiding

dezelfde thema's te behandelen die in drie nieuwe boeken van uitgeverij Niño expliciet behandeld worden. Hoofdpersonen in *Nee zeggen mag*, *In je blootje* en *Dat is fijn* zijn Roos en Luuk. In de boekjes komt steeds een situatie aan bod en wordt een vraag voorgelegd. De tante van Roos wil een kusje. 'Wat doet tante?' en 'Wil Roos een kusje geven?', staat er bij de afbeelding. De boekjes van Niño vragen om een gesprek. Het boekje van Borger is in de eerste plaats bedoeld als een leuk voorleesboek, maar op de website saarenjop.nl staat meer achtergrondinformatie en zijn bijvoorbeeld gesprekstips voor ouders te vinden.

voor de voorlichting

Borger werkte bij de VBOK, is moeder van een dochttertje en verwacht binnenkort haar tweede kindje. Het idee voor *Saar en Jop* ontstond toen ze bezig was met vrijliefde.nl, een website over liefde, intimiteit en seksualiteit gericht op

jongeren. Ze merkte een hiaat op in de markt van voorlichtingsboeken voor jonge kinderen en hun ouders. 'Ik wilde een boekje maken dat ouders helpt vóórdat kinderen aan seksuele voorlichting toe zijn. Ouders denken dat seksuele voorlichting gegeven moet worden vanaf een bepaalde leeftijd, maar al vanaf de geboorte ontwikkelt een kind zich op seksueel en relationeel vlak.' Borger doet

Bloot zijn is niet gewoon. Kleding is bescherming.

op het knuffelen met je kind, hoe je het leert naar zijn eigen lichaam te kijken en het leert met grenzen om te gaan. 'Mijn boek is voor kinderen vanaf drie jaar. Er komt onder andere in aan de

orde dat je als jongetje best stoer mag zijn en dat je als kind kunt aangeven waar je mee wilt spelen en wat je fijn vindt.'

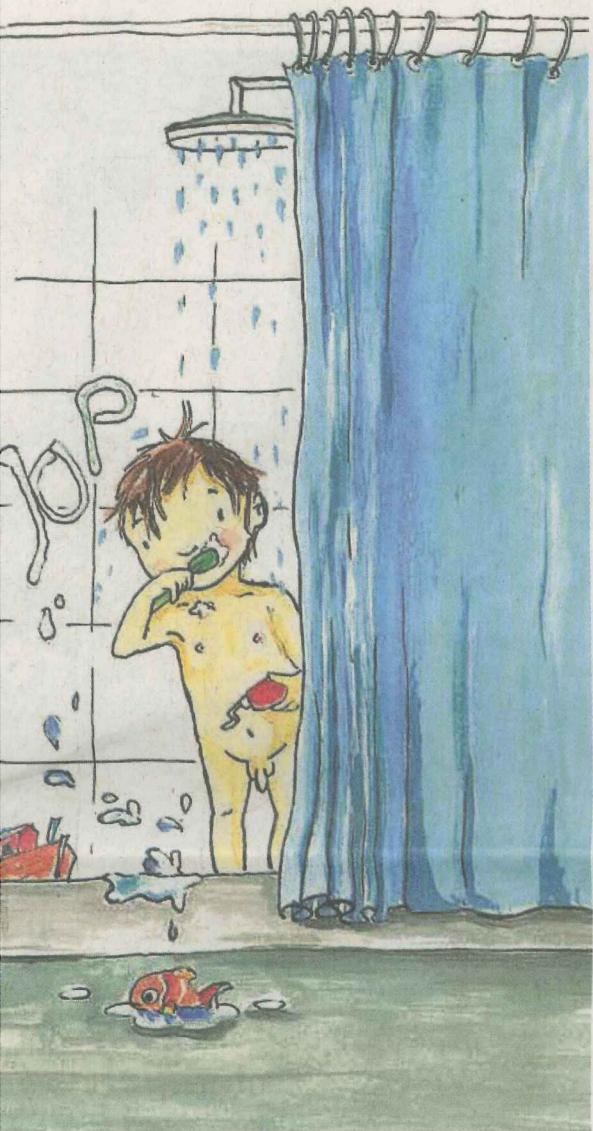
Voor een normale vorming is het ook belangrijk dat kinderen met affectie leren omgaan en daarbij zelf hun grenzen mogen aangeven. 'Als je je kind een knuffel geeft, leg dan uit waarom je dat doet. Dat hoort bij een normale, gezonde ontwikkeling in een normaal gezin. En als een kind opa geen afscheidszoen wil geven, is dat ook goed. Vraag dan of hij opa een knuffel of een handje wil geven, omdat opa weggaat en afscheid wil nemen. Duw je kind niet over een grens heen. Het is opvallend dat we een kind bijvoorbeeld leren alles met een ander te delen, terwijl wij volwassenen ook niet onze auto aan iedereen uitlenen. Wij geven ook niet iedereen een knuffel, daarom mogen we onze kinderen leren zelf die keuzes te maken.' De ondergoedregel ziet Borger als een aanvulling op het materiaal dat er al was in de strijd tegen seksueel misbruik. 'Er zijn al boeken over bijvoorbeeld goede en slechte aanrakingen en goede en slechte geheimen.'

Kinderen honderd procent beschermen tegen seksueel misbruik is onmogelijk. 'Dat vindt vaak in bekende kring plaats. Maar je kunt de regel wel als richtlijn gebruiken. Onderscheid is vooral voor het jonge kind nog moeilijk. Waarom mag je wel met papa onder de douche en niet met de buurman? Dat verschil voelt een ouder kind wel. Je kunt jonge kinderen nonchalant aanleren dat ondergoed je lijf beschermt. Voor jou als ouder is het goed dat je als het om misbruik gaat, symptomen en gedragsveranderingen herkent. Daar kan de ondergoedregel met de website die erbij hoort, zeker aan bijdragen.'

niet schrikken

Kinderen hebben ruimte nodig om dingen te ontdekken. 'Als je jonge kinderen onder de douche staan en aan elkaars plasser zitten, kun je er ontspannen op reageren. Je moet er niet van





Ontspannen bloot

Er zijn situaties waar kleuters zichzelf of een ander kind in hun blootje zien en soms word je als opvoeder geconfronteerd met blote kinderen. Arjet Borger reageert op enkele haar voorgelegde situaties.



Arjet Borger

Je dochter in de kleuterleeftijd komt uit school en vertelt dat een jongetje uit haar klas haar onderbroek naar beneden heeft getrokken. Als je vraagt wat zij toen deed, antwoordt ze dat ze hetzelfde terug heeft gedaan. Hoe reageer je hierop? Vraag haar wat ze ervan vond en vertel haar dat ze 'nee' mag zeggen. Vertel haar dat ze

het de volgende keer niet terug moet doen, maar dat ze het aan de meester of juf moet vertellen.

Je treft je dochter en het buurjongetje naakt aan in de kamer. De kleuters springen in het rond en hebben de grootste lol. Wat kun je in zo'n situatie het beste doen?

Vraag, niet al te serieus: wat hebben jullie gedaan? Waarom trokken jullie je kleren uit? Je kunt het ook even aan de ouders vertellen om misverstanden te voorkomen.

Je dochter en haar vriendinnetje hebben lopen klederen in de badkamer en zitten onder de babyolie. Je vindt dat je het vriendinnetje zo niet naar huis kunt laten gaan. Mag je haar gewoon in bad zetten of moet je eerst contact opnemen met de ouders?

Volg je gevoel. Waarschijnlijk zet je ze gewoon even samen in bad. Het kan zijn dat de vader die dag thuis is en de meisjes al iets ouders zijn. Hij kan zich er dan ongemakkelijk bij voelen en bijvoorbeeld even de ouders bellen om te overleggen. Of hij beslist zelf dat

hij dat niet wil en doet het daarom niet. Voelt het niet goed? Doe het dan niet. Voelt het vanzelfsprekend om de meisjes in bad te doen? Volg dan dat gevoel.

Een vriendin vraagt of je haar zoontje van vijf mee wilt nemen uit zwembles. Je zegt 'ja', maar als je hem afdroogt voelt dat toch wat ongemakkelijk. Wat doe je?

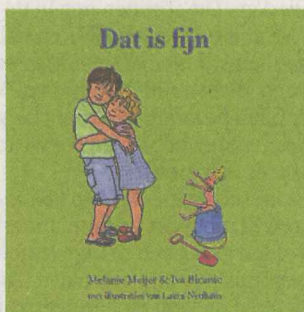
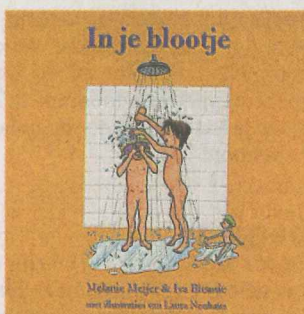
Natuurlijk ben je met je eigen kinderen vertrouwd dan met andere kinderen. Maar afdrogen hoort er nu eenmaal bij en is, zeker in dit geval, functioneel. Je hoeft je dus niet bezwaard te voelen.

Saar en Jop

ARJET BORGER & MARIEKE TEN BERGE. UITG. ARK MEDIA, AMSTERDAM 2011 (VERKRIJGBAAR EIND MEI, AL TE BESTELLEN VIA DE WEBSITE). € 11,95. PRENTENBOEK. 3+

Nee zeggen mag; In je blootje; Dat is fijn

MELANIE MEIJER, IVA BICANIC EN LAURA NEUHAUS. UITG. NIÑO, 2010. +/- € 12,90 PER PRENTENBOEKJE. 4+



De tante van Roos wil graag een zoenkje, maar Roos geeft er liever geen kusje. Wat moet ze doen?

schrikken of er boos om worden, zodat kinderen intimiteit gaan associëren met iets wat niet mag. Kinderen zien ook dat papa en mama verschillend zijn. Dat ontdekken hoort erbij. Als je het niet wilt hebben, kun je de kinderen beter afleiden.' Borger merkt dat sommige ouders het lastig vinden om met dergelijke situaties om te gaan. 'Seksuele opvoeding en aandacht voor intimiteit hangt samen met hoe je er zelf mee omgaat en of je er zelf over durft te praten. Je kinderen zien jou als voorbeeld. Het is belangrijk dat je je daar bewust van bent. Voel je je als ouder ongemakkelijk bij je eigen naaktheid of de naaktheid van je eigen kinderen? Ga dan bij jezelf eens na waar dat vandaan komt. Hoe je zelf met intimiteit omgaat en hoe je als ouders met elkaar omgaat, breng je over op je kinderen.' Ze pleit niet voor vrije regels, wel voor een open

gesprek. 'Bloot zijn is niet gewoon. Wij dragen kleding om onszelf te beschermen. Zelfs als kinderen in de tuin naakt onder de tuinsproeier spelen op een warme zomerdag, trek je ze kleren aan als je naar de winkel gaat. Vertel je kind hoe bijzonder bloot is. Je kunt dat je baby'tje al laten merken door het te masseren en te knuffelen. Huidcontact is heel belangrijk, maar ook hoe je er over praat. We mogen wel wat meer waarde hechten aan ons lichaam en de schoonheid ervan en intimiteit als iets bijzonders zien, maar dat is wat anders dan niet over dit onderwerp praten. Uit alles blijkt dat als je in een open gezinssituatie bent opgegroeid, je later weerbaarder bent en beter je grenzen aan kunt geven. Daar heb je als ouder een belangrijke rol in.'

►► ondergoedregel.nl
►► saarenjop.nl

COLUMN HILBRAND ROZEMA

Koning



Via het oor van Gadhafi struikelden de journalisten zijn hoofd binnen. In hun gretigheid merkten ze niet dat ze door zijn gehoorgang renden. Dit leek een normale persconferentie: hotel, zaal, stoeltjes. Struikelend door Gadhafi's trommelvlies passeerde de wereldpers zijn buis van Eustachius. In zijn genade had de man die zich koning der koningen noemt, hen toegelaten. Zijn lichaam bestaat uit Libië. Revolutie? Welke? Waar? Jeuk, meer niet. Dit lijkt op *Being John Malkovich*. Deze film speelt zich af in het brein van acteur Malkovich. Je belandt als kijker in zijn hoofd via een lift, die stopt op verdieping 7½. In die spookruimte hangt Libië nu. De angstbarrière is er nog niet doorbroken, zoals in Egypte. Iemand schreef dat het wisselen van vlag op het Libische consulaat in Den Haag onze gevangenen geen goed zou doen. Wie weet. Een vlaggenstok is een speldenprikje in zijn lichaam. Maar zijn huid is gevoelig. Zijn bloedgeld stroomt onder meer naar Ridderkerk. Zelf denk ik bij hem ook aan Leeuwarden. Op het NS-station van Leeuwarden is een globe verstopt met erboven een zwarte vleermuis (centrale hal, linksboven).

Jonge mensen. Gezicht naar de grond. Handen op de rug. Zak over het hoofd. De ribben kapotgeslagen. Lichamen verbrijzeld met tankgranaten. Zullen zij ooit in vrijheid leven? Dat is mijn generatie! Mijn leeftijdgenoten! Toen ik er niet meer tegen kon en thuis expliciet bad om Gadhafi's snelle dood, kreeg ik onder tafel een trapje. Maar dat mag toch? God kan harten van koningen neigen als waterbekken, maar de Bijbel is ook helder over zulke bloedheren. Op de redactie praatten we hierover: mag je bidden om Gadhafi's dood? 'Libiërs wel', vond een collega van meer volkskerkelijke, hervormde strekking, 'wij moeten voorzichtiger zijn.' Kleurde ons kerkelijk DNA ons verschil? Vast, maar toch blijft de gedachte dat we misschien nog niet genoeg bidden, om Gadhafi's snelle bederf op de mestvaalt van de historie. Mag je bidden om wreking, van het bloed van al die onschuldigen? - Misschien zit Gadhafi er nog wel omdat wij dat niet vragen. Wat denkt u?