

# VRIJ(BE)WIJS

'Intimiteit en seksualiteit horen bij de basisbehoefte van ieder mens. Maar erover praten is o zo moeilijk, zeker met je kinderen/ pubers. Marina van der Wal, dé puberspecialist van Nederland, schreef samen met Bram Bakker een zeer toegankelijk en makkelijk leesbaar meesterwerk met veel praktische tips. Alles wat jij zelf, en je kinderen, willen weten staat in *Vrij(be)wijs*. Maar je kunt dit boek, per ongeluk, ook laten liggen op de keukentafel.'

*Laurent de Vries, lid Raad van Toezicht  
Rutgers, oud-directeur GGD Nederland*



# HELP JE KIND EN PUBER OP WEG BIJ LIEFDE EN SEKS

Marina van der Wal en Bram Bakker



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Website [www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Facebook [/kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmos.uitgevers)

Instagram [@kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2017 Marina van der Wal, Bram Bakker en Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Autobahn, Utrecht

Foto auteurs: Hester Doove, Amsterdam

ISBN 978 90 215 6300 8

ISBN e-book 978 90 215 6301 5

NUR 770/854

**ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN / ALL RIGHTS RESERVED**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUD



## VOORWOORD 10

### 1

#### KOESTEREN 13

Clearblue zegt 'ja!' 14

Kijk eens in de poppetjes van mijn ogen 18

Plons! 22

Koester knuffelbehoefte 25

Even serieus 28

Me and myself 31

Echte liefde vind je in de hondenmand 33

Laat ons knuffelen 36

Die eerste keer blijft een herinnering 38

Kinderen willen geen qualitytime 41

### 2

#### GOEDE VOORBEELD 43

Mijn vader kijkt porno. Is dat normaal? 44

Ben jij een seksbom? 49

Wij vinden iets niet zo snel gek 51

Het nieuwe lief-zijn voor elkaar 54

Handje geven en sorry zeggen 58

Hou van je zelf! 61

## 3

**EIGEN OPVOEDING** 65

Omdat je het waard bent, dus 66

Over tuinbroeken, korte haren en het glazen plafond 69

Je bent te laat als ze zeggen 'joh, dat weet ik al' 72

Wij denken daar toch iets anders over 75

Seks na het huwelijk (hoe houd je het leuk) 78

Tweedehandsdromen 81

## 4

**STEVIG IN JE SCHOENEN** 83

Groot worden doe je niet alleen in centimeters 84

Complimenten geven 88

Waar je mee omgaat... 93

Schoolstrijd 96

Ben je bang dat je te streng bent? 98

Los! 100

## 5

**LICHAMELIJKE ONTWIKKELING** 103

Lijf en leden 104

Je staat erbij en je kijkt ernaar 106

Puberteit 109

Eerste bh kopen, natte dromen & zaadlozing 111

Groot Meisje 115

## 6

**GEAARDHEID** 117

Uit de kast / in de kast 118

Voor de gek gehouden 122

Speelgoed 125  
Meisjes spelen met meisjes en de jongens dus niet 128

## 7

**EMOTIES** 131  
Hopeloos verliefd 132  
Liefdesverdriet 134  
Geil zijn 138  
Beter een blauwtje lopen dan een groentje blijven! 141  
Twelve years and never been kissed 144

## 8

**RELATIES OPBOUWEN** 147  
Vergelijkend warenonderzoek 148  
De eerste keer is minder eerste keer dan je zou denken 150  
Samen spelen, samen leren 154  
Trouw & loyaliteit 157  
Even groot, even snel, even aardig 159  
Leeftijd 162  
Wat diploma's wél over je zeggen 164  
Wat moeten we met haar/hem? 169

## 9

**REGELS EN GRENZEN** 173  
Make-up 174  
Kleding 176  
Taalgebruik 178  
Porno 182  
Over tantes met snorren die je dan verplicht moet zoenen 186  
Waar mogen ze het doen? 189

Ik wil het niet weten! 191  
Op een gegeven moment houdt het op 194

## 10

**WAT IS WEL/NIET NORMAAL?** 197  
Eerlijk zullen we alles delen... 198  
Van een beetje wiebelen word je heerlijk rustig 200  
Susy 204  
Mediageile, swaffelende breezersletjes 207  
Ze zijn fantastisch! 210  
Doktertje spelen en meer van dat blote gedoe 214

## 11

**VEILIG VRIJEN** 217  
Hoe veilig is veilig? 218  
Soa's 223  
Alcoholgebruik en zo 225

## 12

**DE GROTE BOZE BUITENWERELD** 227  
Wat is het verschil tussen een snoepje en een gouden armband? 228  
Bangalijsten 232  
Pasopgeheimen en giechelgeheimen 234  
En jij hoort ook op Facebook! 237  
Digitale liefde 241  
Google alert 243  
Achter slot en grendel 245  
Tv-programma's 247



<b>FAQ</b>	249
Eerste bh kopen	250
Maandverband / tampons	252
Condooms kopen	254
Eigen ondergoed kopen	256
Aan de pil	258
Doktertje spelen	260
Waar komen de baby's vandaan?	261
Alleenstaand ouderschap	264
Eerste keer seks	266
Leeftijdsverschil	268

# VOORWOORD



**J**E KINDEREN OPVOEDEN tot een beetje gelukkige, zelfstandige volwassenen dat is niet zo maar iets. Inmiddels zijn er boeken over volgetikt hoe je dat varkentje zou moeten wassen. Streng zijn, toegeeflijk zijn, positief opvoeden, veel complimenten, juist een strenge, strakke en veeleisende opvoeding aan je kinderen geven zoals Tijgermoeders dat zouden moeten doen. En tussen al dit ‘huis-tuin-en-keukenopvoeden’ door, komt dan ook nog die seksuele opvoeding.

Maar vaak ook niet: veel ouders gaan er vanuit dat hun kinderen ‘het’ wel op school horen. En dat klopt. Met de biologieles in de tweede klas van het middelbaar onderwijs krijgen onze kinderen (gelukkig!) de les van de bijtjes en de bloemetjes. Vaak inclusief een grote koffer waaruit de docent een keur aan voorbehoedmiddelen kan halen en zelfs op een heuse namaakpiemel condooms kan laten schuiven. Met of zonder blinddoek. En je kunt je misschien nog de discussie over het jeugdprogramma van dr. Corrie van de NTR herinneren. Nederland was even te klein. Dokter Corrie was te grof, te open en na het tongzoenen met een geraamte uit het biologielokaal was voor veel ouders de maat vol. Praten over seksuele voorlichting bleek in ons altijd tolerante en open land op eens een taboe van de bovenste plank en ouders waren zelfs bereid om een handtekeningenactie te starten om het programma te stoppen.

Onze vraag is of het voordoen van een tongzoen en het uitleggen hoe vrijen in zijn werk gaat nu werkelijke seksuele opvoeding is. En de

vraag is eigenlijk meteen ons antwoord: nee, dat is het niet. Seksuele opvoeding gebeurt natuurlijk allereerst thuis. En geloof ons, niet op het moment dat jouw zoon of dochter je de langverwachte vraag ‘Waar komen de baby’tjes vandaan?’ stelt. Als je op dat moment wacht dan ben je te laat. Maar dat snap je zelf natuurlijk ook wel.

Wij durven te stellen dat kinderen gelukkiger mensen en later gelukkiger partners (en opvoeders) zullen zijn, als ze vanaf het allereerste begin hebben geleerd wat intimiteit is. Hoe belangrijk het ervaren van intimiteit is voor een gezonde ontwikkeling tot volwassene.

En dat start eigenlijk al op het moment dat jij jouw kindje na de geboorte in de armen sluit. Of misschien al eerder: die lange negen maanden dat je wacht op de eerste kennismaking met dat nieuwe leven wat al zolang bij je groeide. De keren dat je liefdevol over je buik heen aaide, muziek maakte voor de baby en een partner die gekke dingen tegen dat nog onbekende mensje vertelde.

Seksuele voorlichting is niet het verhaal over de bijtjes en de bloemetjes. Er is veel meer. Seksuele voorlichting is de manier waarop je voorleeft hoe je met elkaar omgaat. En de manier waarop je vormgeeft aan de intimiteit die je voor je kind voelt en dat doe je vanaf het allereerste contact met je kindje. Liefde, medeleven, zelfvertrouwen en bijvoorbeeld het leren aangeven van je grenzen en het respecteren van de grenzen van een ander.

We hebben meteen goed nieuws voor je: vanaf vandaag is het geven van seksuele voorlichting aan je kinderen makkelijker dan ooit!

*Bloemendaal, Bram Bakker*

*Castricum, Marina van der Wal*



1

# KOESTEREN



13

# CLEARBLUE ZEGT 'JA'!



**D**AAR STA JE DAN, met een tester in je hand. Nou ja, de derde tester in je hand. Want de eerste, die 'positief' aangaf, die geloofde je natuurlijk niet. En de tweede... die zat in hetzelfde doosje dus zou ook onbetrouwbaar kunnen zijn. De derde dus. En die vertelt je de waarheid: zwanger. Een kindje. Een baby'tje. Een klein larfje dat elke dag een stukje groter groeit. En dat op een mooie dag vrolijk zingend door de kamer huppelt.

Een ander plot: de eerste test. Je schrikt je werkelijk rot! Zwanger. O help. Je weet even niet waar je het zoeken moet. En 'even', dat is een week of vier, vijf. Je wilt helemaal niet dat je leven overgenomen wordt door zo'n klein monstertje dat elke dag een stukje meer van jouw lijf inneemt. Je wilt niet zwanger zijn, je wilt geen kind en je ziet het al helemaal voor je: zo'n kleine dreumes die tijdens een rondje rennen in één klap de hele inhoud van je boekenkast meeneemt. Troep, ellende. Zorgen.

Twee toekomstverwachtingen van moeders. Ik laat de vaders gemakshalve nog even buiten beschouwing. Hoe dit allemaal in een mannenbrein werkt: geen idee!

**BRAM**

Er zijn ongelooflijk veel artikelen, boeken, televisieprogramma's, speelfilms en theatervoorstellingen gemaakt over de verschillen tussen mannen en vrouwen.

Op zichzelf begrijpelijk, want er zijn natuurlijk ook verschillen, zowel uitwendig als binnen in het lichaam. Tegelijkertijd zijn er geen twee vrouwen identiek aan elkaar en ook geen twee mannen. Soms zijn de verschillen tussen twee mensen van hetzelfde geslacht nog veel groter dan die tussen twee mensen van een verschillend geslacht...

Dat roept de vraag op: hoe belangrijk zijn die verschillen nu eigenlijk, tussen de seksen, en doen we er goed aan ze zo te benadrukken?

Om te beginnen iets over de objectieve, biologische feiten: alle bekende hormonen komen zowel bij vrouwen als mannen voor. Ook mannen hebben 'vrouwelijke' hormonen als oestrogeen in hun lichaam. En het mannelijke testosteron speelt ook bij vrouwen een rol in het lichamenlijk functioneren. De hoeveelheden mogen dan misschien verschillen, het is niet zo dat er exclusieve verschillen bestaan in het soort hormonen.

In de ontwikkeling van de hersenen spelen hormonen een belangrijke rol. Niet direct in de eerste weken, maar na ongeveer twee maanden worden er onder invloed van het hormoon testosteron geleidelijk steeds meer verschillen duidelijk tussen de mannelijke en de vrouwelijke foetus. Je zou kunnen zeggen: testosteron bepaalt het verschil, als dat er niet bijkomt blijft de foetus vrouwelijk.

Een populaire verklaring voor het feit dat er bij mannen veel meer seksuele afwijkingen voorkomen dan bij vrouwen, kan volgens veel neurobiologen hierin worden gevonden: als er in de interactie tussen het brein en de testosteron iets misgaat kan dat resulteren in afwijkingen, zoals pedofilie, een extreem zeldzame stoornis onder vrouwen.

Zonder in twijfel te trekken dat er biologische verschillen bestaan tussen mannen en vrouwen, is het echter wel belangrijk om te wijzen op de grote invloed die omstandigheden hebben. In overgrote meerderheid hebben jongens en meisjes dezelfde ambities, en die gaan bijna altijd 'gewoon' in de richting van 'huisje, boompje, beestje'.

Dat er verschillen kunnen bestaan in de seksuele behoeften binnen een relatie zal niemand durven betwisten. Sterker nog: hoe langer de relatie duurt, hoe groter de kans dat dit het geval is. Dat er daarbij sprake zou zijn van een stereotype rolverdeling ('hij wil steeds, zij heeft altijd hoofdpijn') is een mythe. Wat dat betreft heeft de emancipatie echt wel iets opgeleverd: meisjes en vrouwen durven steeds beter hun seksuele behoeften expliciet kenbaar te maken. En veel jongens vinden dat best eng, iets dat niet erg goed werkt in de seks...

Ten slotte nog iets: als het gaat over seksualiteit wordt vaak vergeten dat de meeste mensen seks hebben binnen een intieme relatie. De intimiteit is voor zowel vrouwen als mannen vrij zeker de grootste lustopwekker. In plaats van de verschillen te benadrukken zou de overeenkomstige behoefte aan intimiteit wel wat meer aandacht mogen krijgen, in tijdschriften en films...

Wat ik inmiddels wel weet, is het feit dat kinderen een warm welkom in deze wereld hard nodig hebben. Om hun zelfbeeld een beetje fijn te ont-



wikkelen, om te ontdekken wie ze zijn en vooral: om op een goede dag te weten wat ze waard zijn. Niet in geld, maar als mens. Dat jouw Fleur, Martijn, Kees en Roos weten dat ze geen speelbal van het lot zijn, maar werkelijke invloed hebben op hun leven. En uiteindelijk dus ook op hun relaties. Dat is allemaal akelig met elkaar verbonden.

En natuurlijk geloof ik niet in de rimram van vijfmaal daags over je buik wrijven en je krijgt een gelukkig en blij kind. Natuurlijk niet. Maar ik geloof wel in het feit dat de manier waarop je denkt over het nieuwe leven dat jij op deze aardkloot gaat zetten, invloed heeft. Domweg omdat deze manier van in het leven staan je keuzes gaat beïnvloeden: geen drank (meer) in de zwangerschap, stoppen met roken en blowen (mocht je dat laatste doen), lichaamsbeweging, op tijd naar bed en van al dat soort akelig gezonde zaken.

Het meest erge van dit al: op een dag ga je ontdekken dat het je geen kwaad doet, die saaie, burgerlijke regelmaat. Brrrr!



# KIJK EENS IN DE POPPETJES VAN MIJN OGEN



1 KOESTEREN

18

VRIJ(BE)WIJS

**O**IT, HET LIJKT EEN VER VERLEDEN, was er weinig aandacht voor dat eerste moment tussen moeder en kind. Om over het eerste moment tussen een vader en zijn boreling maar helemaal niet te spreken. Zo'n man stond op de gang en mocht uiteindelijk even door de glazen ruit van de zuigelingenafdeling kijken. 'Ja, ziet u meneer, het derde bedje op de tweede rij. Dat is uw dochter.' Je begrijpt: zo'n kennismaking scheidt meteen een band.

Tegenwoordig gaat het gelukkig anders. Of je nu bevalt via een keizersnede, zittend op een baarkruk, dobberend in een bad of plat op je rug in bed: zodra je baby geboren is krijg je hem te zien, mag je hem aanraken. Ja, natuurlijk zijn er uitzonderingen maar laten we eerlijk zijn, die hebben meestal met medisch ingrijpen te maken.

## MARINA

Verliefd was ik, toen de oudste me recht in mijn ogen aankeek. Stapelverliefd. En ik was er van overtuigd dat ik dit Grootse Gevoel geen tweede keer zou kunnen beleven. Zo indrukwekkend. Verbijsterd was ik toen ik mijn jongste zoon direct na zijn geboorte in mijn armen had: ik was verliefd. Als nooit tevoren. En nog word ik soms overvallen door dit gevoel. Inmiddels 22 en 19 jaar later kunnen ze me nog ontroeren. Door een gebaar, iets wat ze zeggen, als ik ze wakker moet maken en die grote lijven uitgestrekt en ontspannen in bed zie liggen.

Dat eerste moment vergeten de meeste ouders niet. Grappig is het om een rondje te doen en te vragen hoe mensen dat hebben ervaren. Superlatieven krijg je te horen! De één is er nog meer van onder de indruk dan de ander. Je snapt ook meteen waarom reality-programma's dan inzoomen op de gezichten van moeder en kind. Ooit een mooier plaatje van pure liefde gezien?

Ik kan het me nog goed herinneren, dat moment. Dat kleine mensje, dat negen maanden lang zo dichtbij was, is opeens een mens van vlees en bloed geworden. Want of je nu wel of niet weet of je een meisje of een jongetje zal krijgen, de vingertjes die zich om jouw hand klemmen heb je nog nooit gevoeld. De kleur ogen... die zie je pas als jouw ogen die van jouw kindje ontmoeten.

Ik ben ervan overtuigd, dat dit HET moment is van de basis van intimiteit. Je zo dicht bij een ander mens weten. Je zo verbonden voelen en zo zeker weten dat je je stinkende best gaat doen om dit kind een goede toekomst te geven.

## BRAM

Op een bepaalde manier is het misschien wel moeilijker voor de aanstaande vader, zo'n zwangerschap. Hij hoeft het kind in wording niet te dragen, en mist daarmee allerhande vormen van ongemak, zoals misselijkheid, opvliegers en een steeds bollere buik die een zware last vormt, maar toch: moeder en kind zijn vanaf de conceptie onlosmakelijk met elkaar verbonden, en daar komt geen vader ooit nog tussen. Hoeveel zijn geliefde hem ook vertelt over het wonder dat zich in haar lichaam voltrekt, hij moet het doen met een beschrijving, de ervaring blijft hem vreemd.

Vaak is ze in zichzelf gekeerd, en merkt hij dat ze meer met het kindje in haar buik bezig is dan met hem. Terwijl hij er toch een onmisbaar deel aan heeft bijgedragen...

Mannen staan erom bekend vaak niet uitvoerig te praten over de zaken die hen bezighouden, maar in de loop der jaren heb ik hier toch heel wat mannen over gehoord. En dan ging het niet alleen over de afgenomen seksuele behoeften van de zwangere partner. Hoewel dat ook een probleem op zichzelf kan vormen, dat laatste...

'Je staat erbij, en je kijkt ernaar. En dat negen maanden lang,' zei een vriend eens over de zwangerschap van zijn vrouw. En vanuit psychologisch perspectief valt dat ook niet mee, de rol van machteloze toeschouwer.

Het dramatische hoogtepunt is natuurlijk de bevalling. Een nietsnut voel je je als man, in de aanwezigheid van het natuurgeweld waar je bij aanwezig bent. Als toeschouwer, niet als onmisbare schakel in het geheel. Dat de man in sommige culturen geheel afwezig is bij de bevalling is vast geen toeval. En stiekem zouden veel Nederlandse mannen dat misschien ook wel willen.

Met een nat washandje het voorhoofd deppen van je vrouw die bezig is met de zwaarste fysieke inspanning uit haar leven, is niet echt een dankbare taak. En niet zelden word je ook nog gebruikt als pispaal: ze wil zich op iets of iemand afreageren tussen de weeën door en wie is daarvoor meer geschikt dan die man, die niets nuttigs doet?

En als je denkt dat het na de bevalling is afgelopen: mooi niet! De pasgeboren baby en de kersverse moeder krijgen alle aandacht, papa mag thee serveren en beschuit met muisjes smeren. Terwijl hij dat anders ook nooit doet...

Het is een beetje gechargeerd wellicht, het bovenstaande, maar het is wel de psychologische realiteit voor veel mannen die vader worden, zeker als het voor het eerst is. Alle aandacht gaat naar hun partner, en laten we maar eerlijk wezen: de meeste mannen zijn dat niet gewend. Grote verhalen over fantastische zakendeals, schitterende leaseauto's en opwindende voetbalwedstrijden zijn tijdelijk van ondergeschikt belang. De angst dat het nooit meer wordt zoals het was zit veel mannen daarbij behoorlijk in de weg. En op een bepaalde manier wordt het leven ook nooit meer hetzelfde: een vader is echt een ander soort man dan een kinderloos manspersoon. Dat onuitroeibare besef maakt het vader worden soms tot een beproeving, naast alle vreugde die het natuurlijk ook oplevert.

Eigenlijk zouden ze in een praatgroep moeten, die jonge vaders. Maar daar vinden ze zichzelf natuurlijk te stoer voor. Nog wel, want zodra ze hun zoon of dochter in hun armen sluiten zijn ze even soft als hun vrouwen.



# PLONS!



**H**ET ZIJN VAN DIE MOOIE FOTO'S in de bladen: een moeder die met haar pasgeboren baby de douchestralen over haar – meteen weer slanke – lichaam laat kletteren. Jaloersmakend! Geen geglibber, geen angst om uit te glijden. Gewoon het perfecte plaatje van een moeder met haar kindje. En dan nog beter: foto's van mannen met hun baby onder de douche! Zo'n stoere borstkast met een slapend kindje in zijn armen.

## MARINA

Na de bevalling van de eerste was ik een beetje stuk. Emotioneel maar ook lichamelijk. Met een gebroken stuit wist ik even niet meer waar ik het zoeken moest. Mijn bed bleek de meest prettige oplossing. Voor mij dus helemaal geen gebadder en getuttel. En dat is achteraf gezien misschien maar beter ook. Ik ben geen tuttel-moeder. En nog flink onhandig ook. Zo glipten beide zonen uit mijn handen tijdens zo'n badsessie.

Ik heb me jaren schuldig gevoeld over het feit dat mijn kinderen dit niet hebben meegemaakt. Ik was doodsbang om uit te glijden, met een glibberig zwitsal-mormeltje onder zo'n douche... Ik moest (en moet!) er niet aan denken.

Wat is dat toch? Dat we als mensen van zulke beelden een soort van eis maken. Is het de grote wens naar verbondenheid? Of hebben we met elkaar besloten dat dit het toch zo ongeveer moet zijn, het beeld van werkelijke intimiteit met onze kinderen? Moet ik me met terugwerkende kracht toch nog zorgen maken, over die twee grote kerels die deze douchesessies nooit gehad hebben?

Natuurlijk is het moment dat je kind gebadderd wordt een uitgelezen moment om te laten merken dat je van hem of haar houdt. Maar door alle media-aandacht die de laatste tijd losgebarsten is over het overschrijden van grenzen is dit ook een lastig thema. Mag je wel aandacht aan dat prachtige lijfje schenken?

Ja. Dat mag. Sterker nog: graag en vooral doen. De zorg waarmee jij het lijfje van jouw kindje insmeert met bodylotion vertelt dat het er mag zijn. De manier waarop jij zorgt dat luierslag geen kans krijgt, zegt dat dit lijf het waard is om zorg voor te dragen. En al die moeders die schrikken omdat ze stijve tepels krijgen van zo'n smeeractie: dat is de natuur! Jouw lijf wordt klaargemaakt om te gaan voeden. En ja, zo'n reactie staat los van flesvoeding. Gewoon grinniken, de natuur kan vals en verraderlijk zijn.

### BRAM

In een tijd dat seksuele opwinding en minderjarige leeftijd een streng verboden combinatie zijn geworden, en mensen die zich hier niet aan houden stevig worden aangepakt, is het nog altijd mogelijk dat het lichaam onwillekeurige reacties vertoont bij het lichamelijke contact met een kind. Dat betekent niet dat je dan pedofiel bent! Wat het dan wel precies betekent is moeilijk te zeggen, maar het is niet per definitie fout. In de manier waarop je er mee omgaat kun je fouten maken,

maar dat is iets heel anders. En dus moeten moeders en vaders het maar gewoon proberen te verdragen dat er borsten volschieten of erecties ontstaan tijdens de verzorging van een klein kind. Het is onzin om nooit meer met een kind in bad te gaan, omdat je lichaam verschijnselen vertoonde waar je verder niets mee hebt gedaan...

Bij peuters is het verschonen van een luier een uitgelezen kans om al die onderdelen ook een naam te geven. Je borst, je buik, je armen, je nek, je rug, je billen, je benen, je piemel, je... ai! Een probleem! Want hoe noem je een meisjes-piemel nu toch op een beetje aardige manier? Vagina? Klinkt wel erg groots en vooral medisch voor zo'n klein grietje. Kutje? Daar zal niet iedereen blij en vrolijk van worden. Te plat... Plasser? Da's toch iets anders! Gaatje? Mwah.

Die mannen zijn toch maar in het voordeel met dit onderwerp. Ik kies voor 'kutje'. De reden? Als je dit woord met zorg uitspreekt, dan valt het reuze mee. En nog een voordeel: op het moment dat je kinderen geconfronteerd worden met de akelige kant van dit woord, heb jij je grut al zo laten wennen dat ze er met verbazing naar zullen luisteren. Want: zij weten beter!

Terug naar het benoemen van al die lichaamsdelen. Dat vertellen we namelijk niet voor niets. Op het moment dat jouw peutertje het woord piemel hoort noemen, naast benen en armen en buik en nek, weet het dat het niets vreemds, raars, vies of wat dan ook is. Hij hoort er gewoon bij! Jouw peuter-dochtertje gaat op een dag op ontdekkingsreis en komt dan heus ook haar kutje tegen. Op het moment dat jij luiercrème smeert op die plek en hem benoemt, is er niets vreemds aan. En mocht je denken dat je peuter-zoon niet op ontdekkingstocht gaat... *Keep on dreaming!*





# KOESTER KNUFFEL- BEHOEFTE



**‘G**ENIET ER MAAR VAN, ze worden zo snel groot!’ En na deze wijze raad volgt vaak de opmerking: ‘En later willen ze niet meer.’  
 Wat een flauwekul. Natuurlijk wil jouw kind later best nog knuffelen. Feit blijft dat je vooral moet genieten van die momenten dat zo’n lekker kinderlijfe zich tegen je aan nestelt. Over intimiteit en vertrouwen gesproken...  
 Want dat is misschien wel de onderliggende boodschap: het kunnen knuffelen van je baby, die momenten komen nooit meer terug. En ook niet de natte, kleffe knuffels van een peuter die net een boterham met smeeworst heeft gegeten... Tenminste, van een puber zou ik er, geloof ik, niet echt blij mee zijn.

Knuffelen is het delen van intimiteit. Het spreekt van vertrouwen als jij jouw lijf tegen dat van een ander aanlegt. Tenminste, persoonlijk heb ik niet meer zo de neiging om – wachtend op een trein – eens even lekker

tegen een willekeurige meneer of mevrouw aan te schurken. Wat dat betreft zijn kinderen nog zo lekker vrij. Dit hoofdstuk tik ik op een camping in zonnig Frankrijk (mocht je dit hoofdstuk op een koude, regenachtige dag lezen: sorry!). Gisteren viel er een kindje van een jaar of drie precies voor onze tent. Geschaafde knietjes en dikke tranen. Troost geven was logisch en die werd met een laatste snik en diepe zucht dankbaar aanvaard. Een mij totaal vreemde peuter hing in het volste vertrouwen tegen me aan. Soms zijn kinderen en de wijze waarop ze in het leven staan om jaloers van te worden!

En als het om knuffelen gaat, om dat pure, lieve lichamelijke contact zijn zij misschien ook wel ons voorbeeld. Onbevooroordeeld. Vol vertrouwen. En dat vertrouwen mag niet beschaamd. Daar zijn we het vast over eens. Het mag niet worden beschaamd als het gaat om volwassenen die hun grenzen niet kennen. Maar ook – en dat in het licht van dit hoofdstuk – als het gaat om de pure behoefte aan contact.

Voor kinderen is het hebben van fysiek contact met hun ouders van levensbelang. Uit de Tweede Wereldoorlog is een afschuwelijk experiment met kinderen bekend waarin baby's geen enkele vorm van genegenheid ontvingen. Wel eten. Maar geen knuffel, een lief gebaar of een warme hand die over een rugje wrijft bij verdriet. De kindertjes gingen dood.

Te weinig aandacht, dat gevaar lopen onze prinsjes en prinsesjes niet zo heel snel. Aan de andere kant is het wel de vraag: over welke aandacht praten we, als we het hebben over 'te veel aandacht'? Het krijgen van (te dure) cadeaus, het geren van de ene sportclub naar de andere muziekworkshop?

Gebruik de momenten die er zijn voor die aai over een bol. Een kind troosten gaat sneller (en effectiever) als je er voor gaat zitten. Als je je aandacht even helemaal geeft aan het al dan niet Grote Verdriet. Weten

dat je veilig bent en dat er iemand voor je is, dat is de basis van intimiteit. En ook de basis om andere mensen te kunnen vertrouwen.

Vertrouwen ontwikkel je ook als je weet dat jouw grenzen worden gerespecteerd. U bedoelt??? Ja, een groot woord als het gaat om zo'n kleine dreumes die, als jij met je armen wijd staat voor een lekkere pakkerd, heel duidelijk *nee!* zegt. Daar sta je met je goeie gedrag. Wat ga je doen? Als volwassene bidden en smeken om die knuffel? Of zeg je 'jammer, volgende keer dan maar?' Kies wat ons betreft maar voor het laatste. Een kind dat gewend is dat zijn of haar 'nee!' ook als echt 'nee!' geaccepteerd wordt, dat is gewend om een grens te stellen als het gaat om intimiteit. En dat kan zomaar handig zijn, in het latere leven!

En dan nog even over die puber. Natuurlijk staan (pre-)pubers niet te trappelen om door paps of mams even 'lekker geknuffeld' te worden. Een aai over een arm, een (zachte!) stomp op een schouder, een WhatsAppje met warme woorden... Maar vergeet niet: soms hebben pubers daar juist wél behoefte aan; een moeder die je even tegen zich aantrekt (maar dan wel graag buiten het zicht van je klasgenoten en vrienden) of een vader die zijn arm om je heen slaat. Het blijft aftasten. Luister naar de signalen en als ze niet willen, voel het dan niet als een persoonlijke nederlaag maar wees blij en trots dat ze hun wensen en grenzen aan kunnen geven. Hoort er ook bij.



# EVEN SERIEUS



**T**USSEN ALLE LUCHTIGHEID DOOR een klein lesje psychologische geschiedenis. Je mag het overslaan, wij vinden het logisch om te noemen. Bij het lezen van een boek over seksuele voorlichting kan niet elk hoofdstuk een feestje zijn. Aan het begin van de twintigste eeuw is aan de geest van meneer Bowlby de hechtingstheorie ontsproten. Juist in een periode waarin ‘de mensen’ ervan uitgingen dat te veel aandacht voor kinderen alleen maar verwende nesten zou gaan opleveren (er zou een kern van waarheid in dit idee kunnen schuilen...) kwam John Bowlby met deze theorie op de proppen: het schaadt mensen als zij niet juist in hun kindertijd een warme band met hun ouders hebben ontwikkeld. Dat Bowlby op ontdekkingstocht ging over het thema ‘hechting’ is niet zo heel vreemd. Zelf had hij als kind weinig of geen contact met zijn ouders gehad en werd hij opgevoed door kindermeisjes. Deze ervaring, en de kinderen met aanpassingsstoornissen met wie hij later als psychiater te maken kreeg tijdens en na de oorlog, staan aan de wieg van zijn ideeën.

## MARINA

Mijn moeder is overleden toen ik een jaar of zes was. Ze is lang en vreselijk ziek geweest, dus de periode voor haar overlijden is nou niet echt een periode geweest waarin mijn omgeving zich bezighield met

'hechting'. Later, toen mijn eerste zoon geboren werd, heb ik enorm getwijfeld of ik het goede voorbeeld zou kunnen geven en wel in staat zou zijn om hem het basisvertrouwen mee te geven dat je elk kind bij het begin van zijn of haar leven zo gunt.

Mijn moeder had geen tijd en geen energie. Mijn vader, oma en opa daarentegen wél. En dat is dus mijn geheim: je geliefd en gewenst weten. Het vertrouwen hebben dat je (als kind) terug kunt vallen op mensen die onvoorwaardelijk voor je willen gaan. Even tussen ons: het is gelukt hoor, die hechting. En misschien staat mijn twijfel van ooit en de ontdekkingsstocht die daarop volgde, wel mede aan de basis van dit boek.

Als je als kind geen warme band met je opvoeder(s) hebt, dan geeft dat in je latere leven aanpassingsproblemen. Het basisvertrouwen waar we het al eerder over hebben gehad is je als mens dan wel in je standaarduitrusting meegegeven, maar het moet wel gelegenheid krijgen om te groeien. En als dat groeien van vertrouwen in andere mensen (hechting dus) niet helemaal lekker gaat, dan is de kans op het krijgen van problemen vele malen groter. Dat geknuffel, verzorgen en liedjes zingen tot je er bijna bij neervalt heeft dus toch een belangrijker functie dan je ooit gedacht had.

### BRAM

Gezonde hechting ontstaat niet door het volgen van de instructies uit een boekje. Het is eerst en vooral het gevolg van een goede intuïtie: wat heeft je kind nodig, en wat zijn jouw behoeften als ouder. Verwar die twee vooral niet: gezonde hechting ontstaat door een goede reactie op behoeften van het kind. Je kind claimen vanuit eigen behoeften is ongezond, en potentieel beschadigend voor het kind.

Maar ja, als rechtgeaarde superopvoeder wil jij het natuurlijk wel perfect doen en vraag je je nu af welke regels er zijn om – naast al dat geknuffel, geaaï en zingen voor het slapen gaan – je kind een beetje goed op deze wereld te zetten. De vraag is natuurlijk of hier vaste regels voor zijn...

We gaan een poging wagen!

### BRAM

De hechting tussen moeder en kind is al heel lang een belangrijk onderwerp voor allerhande onderzoekers en therapeuten. Dat is begrijpelijk, want in de periode na de geboorte is de moeder nu eenmaal veel belangrijker voor het kind dan de vader. Hoe de hechting tussen kind en vader verloopt, of zou moeten verlopen, is veel minder duidelijk gedefinieerd. Dat betekent niet dat het niet van belang is, maar het heeft waarschijnlijk ook alles te maken met de band tussen moeder en kind: als het daar niet goed gaat, wordt de vader als 'gezond' alternatief van steeds groter belang.



# ME AND MYSELF



**D**E BLADEN STAAN ER VOL VAN en therapeuten melden wachtkamers vol stelletjes met problemen rondom zelfvertrouwen. En als er iets is dat je nodig hebt om het een beetje leuk te hebben als het om seks gaat, dan is het wel zelfvertrouwen. Waarmee we maar weer vast kunnen stellen: seks gaat niet alleen over bijtjes en bloemetjes. Seks is meer dan alleen onze capriolen in je nakie in een bed, op een aanrecht of heel voorspelbaar op de bank.

Even een overzichtje: als vrouwen blijken we ons druk te maken (als het om seks gaat) over onze buik, te dik of te dun. Maar ook over onze borsten, onze benen die bij de een te dik zijn of te kort. Maar je kunt dan ook weer te dunne of te lange benen hebben.

Fijn zal het niet klinken, maar de basis van je zelfvertrouwen in bed wordt gelegd in je kinderjaren. Vertrouwen is in de vorige hoofdstukken natuurlijk al tig keer genoemd. En het wordt bijna voorspelbaar: als ouders leg je de basis voor dat zelfvertrouwen.

Mag een kind een keer een flinke zeperd maken en daarna huppelend verdergaan? Of moet elke fout drie keer omgedraaid, doorgedraaid en van alle kanten bekeken worden en daarna nog eens fijn geanalyseerd? *Big deal* zeg, als er een keertje (of vijf) een beker melk over tafel gaat. Je kind leert op deze manier proefondervindelijk dat je een beker beter

niet precies binnen armlengte op de rand van de tafel kunt zetten. (En jij had ook beter op kunnen letten, maar dat is een ander boek.) De mogelijkheid om van je fouten te kunnen en te mogen leren, geven je de basis voor een goed ontwikkeld zelfvertrouwen. Krijgen je kinderen de mogelijkheid om steeds opnieuw te beginnen of is elke poging die ze ondernemen meteen een meesterproef?

### MARINA

Van Tijgermoeders mag je verwachten dat ze veeleisend zijn naar hun kinderen. Wij westerse moeders weten natuurlijk beter. Veel beter. Wij voeden onze bloedjes van kinderen op met het geven van complimenten. Tot al die positiviteit hun oren uit komt! Zelfvertrouwen ontwikkel je niet alleen door het geven van complimenten maar ook door bijsturen en vertellen hoe het beter kan of zelfs beter moet. Zoals een vader die zijn dochter – met zijn hoofd er half bij – een complimentje gaf over de ge-wel-dig gemaakte puzzel. Reactie van de dochter: 'Dan snap jij het niet helemaal want geen enkel stukje ligt goed!' Kinderen zijn niet gek. En ze hebben prima in de gaten dat je in deze wereld aan eisen moet voldoen. Eerlijkheid is dan een mooie basis zodat ze leren wat realistische eisen zijn en welke niet. Op je vierde een kleuterpuzzel goed maken is zo'n logische eis.





# ECHE LIEFDE VIND JE IN DE HONDENMAND



**H**UISDIEREN LEREN KINDEREN niet alleen verantwoordelijkheid omdat ze verzorging nodig hebben, huisdieren zijn bij uitstek dé wezens die kinderen leren wat onvoorwaardelijke liefde is. Tenminste, dat vind ik. En ik (Marina) ben in dezen enorm bevoordeeld want – op muizen en ratten na – ik vind zo ongeveer elk huisdier leuk.

## MARINA

Ik heb mijn kindertijd in de hondenmand doorgebracht. Als er iemand was die mij altijd begreep, altijd wist dat het niet mijn schuld was, altijd mijn kant koos... dan was het Bobbie wel!

En als Bobbie er geen zin in had, een hond kan zo zijn eigen agenda

hebben, dan waren daar nog altijd Moeps de cavia en de twee konijnen zonder naam.

Als je niet zit te wachten op zo'n vlooiënbaal in huis, geen zin hebt in de dagelijkse wandelingen met een hond (want uiteindelijk ben jij de pineut, dat snap ik ook wel), als je geen zin hebt in de ammoniakgeur die uit een caviakooi stijgt in een designkinderkamer: adopteer een geit op de kinderboerderij. En met adopteren bedoel ik niet dat je elke maand tien euro overmaakt, maar dat je je kinderen de mogelijkheid biedt om – schrik niet – elke week lekker in de modder en stront met allerlei beestjes in de weer te zijn. Om te ontdekken dat de huid van een varken hard is, dat een konijn van vlees en bloed het niet leuk vindt om aan zijn oren uit zijn hok gesleurd te worden en dan kan bijten (voorkomen mag van mij trouwens ook!). Om het bewegen van de ongeboren geitjes in de buik van moedergeit te voelen en te zien. Of om zo'n smerige, vieze lik van een kalfje over je gezicht te krijgen.

En wat al deze dierenpret met het ontwikkelen van gezonde en veilige liefde te maken heeft? Het verschil ervaren tussen een dierenvacht en een mensenhuid, bijvoorbeeld. Je grootste geheimen kunnen delen met een geit die toch geen lor van je verhaal snapt en vooral geïnteresseerd is in de hap gras die je in je hand hebt... Een hondje dat zo blij is om je weer te zien, dat zijn staartje er van het kwispelen bijna afspringt? Leren dat een ander pijn doen bijna altijd direct effect heeft? Zoals het krijgen van een corrigerende tik van de kat? De onvoorwaardelijke liefde die je van je hond krijgt? Want die is elke keer als jij de kamer binnenloopt weer net zo blij als een half uur geleden, toen je net van school thuis kwam... Door de betrokkenheid bij een beest, het kunnen zorgen voor 'een ander' leert een kind dat relaties belangrijk zijn. Natuurlijk kunnen kinderen

dit ook leren door te zorgen voor een broertje of zusje. Maar, en dat mag je vals vinden, allereerst zorgen ouders voor hun kinderen. Broertjes en zusjes zouden niet eindverantwoordelijk moeten zijn voor elkaar. Ook hier geldt: een kind is geen puppy. Doe dan toch maar zo'n bak met ammoniakgeur.



# LAAT ONS KNUFFELEN



**H**ET KNUFFELHORMOON BESTAAT ECHT! En niet alleen direct na de geboorte van een kind. Oxytocine, want zo heet dat spul officieel, blijft je hele leven een rol spelen. Zelfs als je volwassen bent in je seksleven: ook sperma bevat het hormoon oxytocine. Dat is nog eens andere koek dan alleen het zoete verhaal over ‘de eerste keer aan je borst aanleggen’ en ‘je kindje lang en diep in de ogen kijken’.

Op het moment dat je dit hormoon zou onderdrukken gebeurt er iets vreemds. Vooral bij vrouwen. Ze vrijen nog steeds. Dat plezier is niet minder geworden. Wat er wel gebeurt, is dat je niet hecht aan de sekspartner. Want dat is een van de doelen van oxytocine: hechting! Vrouwen met lage waardes van dit hormoon hebben ook moeite met het zorgen voor kinderen. Om elke dag te zorgen voor je kinderen is het kunnen hechten, van de kant van kind én moeder, ook hard nodig.

Misschien wel een tegenvaller: het is dus niet jouw grote hart, diepe liefde en volkomen toewijding die ervoor zorgen dat je nachten met je kind door de slaapkamer loopt en liedjes zingt. Je wordt gewoon gedre-

ven door een goedje in je lijf dat, als je maar genoeg knuffelt en verzorgt, óók nog eens toeneemt.

Omgekeerd gebeurt het ook: als kinderen van ons aandachtige zorg krijgen, dan beïnvloedt hen dat. Knuffelen, aangeraakt worden, elke keer weer stijgt het hormoon oxytocine in het lijfje.

Als mensen hebben we oxytocine nodig. Ook om bij de partner te blijven voor wie je ooit koos. Oxytocine is immers het spul dat meehelpt om de totale verliefdheid op een mooie dag om te toveren tot een diepgaande en alles opofferende liefde.

En niet alleen dat: je hebt oxytocine ook nodig voor een goede ontwikkeling van wat we ‘empathie’ noemen. Om als volwassene later lekker te kunnen functioneren op je werk bijvoorbeeld. Je hoort het een werkgever zo zeggen: ‘Bij ons is niet alleen het halen van je targets belangrijk. Ook de manier waarop je je inzet voor je team is medebepalend voor je succes.’ Want naast het feit dat onze goede vriend Freud dan misschien wel wat ver ging met de invloed van een moeder op de ontwikkeling, de eerste ervaringen die je in je brein opslaat hebben later zeker invloed op de manier waarop je sociaal kunt functioneren. Of je prettig reageert op de gevoelens van een ander. Zodat je je bijvoorbeeld een beetje in kunt leven, als iemand het thuis lastig heeft. Vanaf vandaag kun je dus zo je ideeën hebben over die collega die elke keer van die belachelijke opmerkingen maakt bij het koffieapparaat. Die is vast niet genoeg geknuffeld als kind!



# DIE EERSTE KEER BLIJFT EEN HERINNERING



**J**E MOET ER TOCH NIET AAN DENKEN, dat je zoon of dochter DE eerste keer vooraf helemaal, tot in detail, met jou gaat bespreken. Ik stel me zo voor, een vijftienjarige zoon zit met zijn moeder aan de thee en kondigt aan: ‘Ik ga morgen met Joske neuken.’ De moeder neemt nog rustig een slok uit haar mok en zegt: ‘Goh, en hoe start je daar dan mee? Ga je haar eerst op de mond kussen of begin je achter haar oor? En waar laat je je handen? En heb jij dan je riem al los of...?’

Ik mag toch hopen dat je dit bovenstaande óf met afgrijzen zit te lezen óf dat je er hartelijk om moet lachen.

In de meeste gezinnen zal het antwoord van de moeder zijn: ‘Als je dat maar laat, hier in huis!’ Of: ‘En wat vinden de ouders van deze Joske hiervan?’ Nog een voorspelbare: ‘Ik ken Joske niet eens! Laat ze eerst maar eens een kopje thee komen drinken.’

Als ouders heb je niets, maar dan ook helemaal niets met het seksleven van je kind te maken. Of ze nu veertien jaar zijn, of ze twintig zijn of volwassen. De (ongewenste) effecten die het seksleven van een kind met zich mee kan brengen, daar heb je als ouders dan vaak weer wel direct mee te maken. Je kunt ze dus maar beter goed beslagen ten ijs de liefdescarrière laten starten. En dat heeft alles te maken met vertrouwen geven en loslaten.

Loslaten betekent niet dat je je kind alles zelf uit laat zoeken. Laten vallen, noemen we dat. Vertrouwen geven heeft er alles mee te maken dat je je kind niet continu in zijn of haar nek aan het hijgen bent. Vragen stelt die natuurlijk wel heel erg gemeend en betrokken klinken, maar stomweg te ver gaan. En hoe je dat weet? Het moment dat je de grens van loslaten en vertrouwen aan het overschrijden bent? Dat is het moment dat je puber zegt ‘maham!’ als je naar iets persoonlijks vraagt. ‘Pahap!’ kan trouwens ook, maar op één of andere manier blijken vaders veel minder impertinente vragen te stellen dan moeders...

Wat je dan wel doet, om te zorgen dat ze een beetje zeker en goed beslagen op het liefdes-ijs terechtkomen? Zelfvertrouwen (lees de vorige hoofdstukken) meegeven, grenzen respecteren betekent meteen dat je kinderen voorleeft dat het logisch is dat ‘nee’ ook echt ‘nee’ is.

En ja, je kunt ook praktisch heus nog wat voor ze betekenen, maak je vooral geen zorgen. Zorg dat er condooms in huis zijn waar een jongen mee kan experimenteren. Wat dus ook betekent dat je op je tong bijt als je per ongeluk een condoom in de prullenbak vindt. Daar zeg je dus niets over. Zelfs geen compliment over het feit dat er veilig gevreeën wordt. En condooms tellen heeft ook geen zin: de kans dat er her en der een exemplaar aan een vriend gegeven wordt, is aanwezig. Sterker nog: Marina heeft, zonder dat ze het wist, een seizoen lang het seksleven van meer dan alleen haar eigen zoons gesponsord met condooms. De reden?

Veilig vrijen bleek prettiger als het a. gefinancierd werd door een volwassene en b. er niet naar gevraagd werd.

Nu vraag jij je af hoe ze er uiteindelijk wél achter gekomen is. Omdat de pot met drie familiepakken in een weekend zo snel ging dat het wel gevraagd moest worden...

Houd voor je dochter het gesprek met de huisarts open. Alleen. Onder vier ogen. Als je door de jaren heen een relatie hebt opgebouwd met je kinderen waarin je veiligheid hebt geboden, dan komt het verhaal vanzelf. Op hun tijd. En helaas voor jou: dat is niet altijd jouw tijd.





# KINDEREN WILLEN GEEN QUALITYTIME



**V**LOEKEN MAG NIET. En als eerste woord van een hoofdstuk staat het ronduit slordig. Dan maar als negentiende: gátverdámme! De term *qualitytime* is afschuwelijk. Aangepaste liefde. Geagendeerde liefde. Alleen als het de gever of geefster op dat moment uitkomt. Hoor je je het tegen je peuter zeggen? ‘Lieverdje, mamma heeft op dit moment even geen tijd, vijf over vier, dan gaat jouw qualitytime in.’

Kinderen (en pubers) hebben geen behoefte aan qualitytime. Kinderen hebben behoefte aan aandacht. En ja, aandacht geven kost tijd. Erger nog: aandacht geven gaat ten koste van tijd die je kunt besteden aan karweitjes die natuurlijk veel belangrijker zijn. Zoals de afwas, de was of het koken van een vijfgangenmaaltijd. En het is nog erger: de tijd die kinderen kosten gaat ook nog eens ten koste van de tijd die je zo graag aan jezelf had willen besteden. Winkelen met je vriendinnen, een nacht doorhalen in de kroeg met je vrienden, uitslapen of gewoon die *Linda* of *VI* uitlezen

zonder steeds onderbroken te worden voor de laatste score van de Wii.

Misschien dat jij nu toe bent aan een hartgrondige vloek. Want dit had je natuurlijk nooit verwacht in een boek over seksuele opvoeding. Je denkt het ‘bloemetjes en bijtjes-verhaal’ in hapklare brokken opgediend te krijgen en dan gaan ze het hebben over tijd!

Tja. Maar uh... heb je het hoofdstuk over hechting al gelezen? Basis vertrouwen. Iets dat nogal belangrijk is voor de ontwikkeling tot een volwassen mens die een beetje fris in het leven staat. En dat ga je dus niet redden met een afgepast schema met qualitytime.

Keer het eens om! Ga lekker de gaten in je agenda opvullen met qualitytime voor jezelf! Op de momenten dat het wel past. Eigenlijk de omgekeerde wereld: jij past je aan je kind(eren) aan.

En hoe vreselijk het ook moge klinken, het werkt wel. Sterker nog: het geeft rust. En natuurlijk gaan wij niet van jou vragen om hele zaterdagmiddagen joelend langs het veld te gaan staan (sterker nog: als er eentje gaat, dan kan de ander mooi even in bad gaan liggen ‘qualitytimen’ of die *Vrouw Glossy* lezen of zich even helemaal overgeven aan al het gesurf op Facebook.

Nog sterker: je kunt je kinderen ook leren dat er momenten zijn dat je wel met elkaar in de kamer bent, maar dat je niet van de afdeling ‘u roept en wij draaien’ bent. Maar zorg er dan wel voor dat er momenten zijn dat je er met je hoofd helemaal bij bent, bij de ontdekking van de grote teen van je peuter bijvoorbeeld. Zorg dat je onderdeel bent van de verwondering over het voorbijvliegen van de wolken in de lucht. Waai de vraag over een nieuwe geodriehoek van een puber niet zomaar naar ‘later aan tafel’. Grijp je moment. *Elk moment!*



2

GOEDE  
VOORBEELD



43

# MIJN VADER KIJKT PORNO IS DAT NORMAAL?



**O**IT STOND DEZE VRAAG in het *Volkskrant Magazine*. Een dochter die haar vader had betrapt op het verzamelen en kijken (dat laatste was dan toch erger, schreef ze) van porno. ‘Dan kijk je opeens heel anders naar je vader.’ Goh. De kans is heel erg groot dat deze vader het ook onprettig vindt dat zijn dochter deze beelden gevonden en gezien heeft. Bijna alle ouders – als je uitgaat van de 85% ouders die dit aangeeft – vinden dat porno een verkeerd beeld geeft van seksualiteit. Er is dus een mogelijkheid dat jij dit ook vindt... Sterker nog: er is zelfs nog een kans dat jij bij de groep van ruim 40% hoort die het nogal schokkend vindt dat hun kind pornobeelden heeft gezien.

Nog niet zo lang geleden ging de verkoop van al deze literatuur nog 'onder de toonbank'. Ransom porno hing een sfeer van geheimzinnigheid. De voorstanders van porno zullen de vrijheid die er nu heerst vast met hart en ziel kunnen verdedigen. De vraag blijft wat het uiteindelijk met je beeld van intimiteit (en privacy) doet als je veel naar dergelijke beelden kijkt.

Daar zijn de meningen natuurlijk verdeeld over. De fanatieke tegenstanders zullen onmiddellijk roepen dat het vreselijk is en een negatieve invloed heeft op de ontwikkeling van kinderen als het om seksualiteit gaat. De voorstanders die volledig aan de andere kant van het spectrum staan, weten je te vertellen dat het allemaal wel meevalt en zelfs een positieve invloed kan hebben. Zie het als een stukje 'praktische voorlichting'. Aan jou de keus bij welk kamp je wilt horen. Als je al bij een kamp zou willen horen, want de waarheid zou zo maar in het midden kunnen liggen. Of op z'n minst daar niet heel ver van af.

### MARINA

Ik hou niet van porno. En dat zal vast door mijn overdadige christelijke opvoeding komen. Of door mijn eigen ongemak bij het zien van al dat blote vlees driftig aan het werk, gekeurd door de kijker. Sommige dingen wil je gewoon niet van andere mensen weten.

En de andere kant: het blijft een feit dat jongens en mannen getrokken worden door al die beelden van bloot, naakt en geilheid. Veel vrouwen ook trouwens. Ook zo'n fabeltje, dat vrouwen niet opgewonden zouden raken door beelden van vrijende stelletjes. Onderzoek heeft inmiddels ook dat fabeltje voor altijd naar de eeuwige jachtvelden geholpen. Maar porno, daar zijn we ondanks onze vrijheid nog steeds belachelijk hypocriet over.

Als de borsten zo groot als de grootste meloenen op de groenteafdeling voor jou als ‘normale afmeting’ gaan gelden omdat je dit als meisje regelmatig op tv of je beeldscherm hebt gezien, dan kan dat iets doen met je vrouwbeeld. En zelfs met je zelfbeeld. Volgens Rutger WPF, de welbekende stichting van de ‘Wij egtjes doen het heel voorzichtig’-campagne, kijkt een flink aantal kinderen van rond de 12 jaar (ongeveer 25%) porno via internet. Dat kinderen hier ideeën of meningen vandaan halen is dan ook niet zo heel verwonderlijk. De mening ontwikkelen ze door deze beelden zelf te hebben gezien of door gesprekken met leeftijdsgenootjes. En hoe lastig we dat ook vinden: het is verstandig om daar als ouders rekening mee te houden. Inmiddels weten we dat pubers die meer naar porno kijken ook onzekerder zijn over hun eigen seksualiteit. Het zien van blote beelden heeft op jongens én meisjes invloed.

Als jij als jongen het idee krijgt dat jouw puberpiemel de hele dag in standje ‘klaar af!’ moet kunnen staan, dan is het op z’n minst handig als je van één van je ouders hoort dat dit dus zo’n onderdeel van de Grote Fantasie is. En wat dacht je van de boodschap, dat je als meisjes altijd zin moet hebben? En dan natuurlijk ook in alle standjes.

Er gaan steeds meer stemmen op om kinderen al ver voor de puberteit te vertellen over porno. Niet zo verwonderlijk want uit onderzoek van SIRE blijkt dat 52% van de 13-minners al eens met seksbeelden op zijn of haar computer is geconfronteerd. Een groot deel van deze groep blijkt het ook nog eens niet uit zichzelf aan de ouders te vertellen als ze iets vreemds of onprettigs hebben gezien. Dat is misschien wel de meest vervelende uitkomst van dit onderzoek: weten dat je als ouders de kans loopt dat je kind iets ziet en het daar niet met je over wil hebben of het niet durft.

Het hoort erbij, het geïnteresseerd zijn in blote beelden. Sterker nog: het maakt deel uit van de seksuele ontwikkeling van jongeren die uiteinde-

lijk helemaal niet slecht hoeft te zijn. Met daarbij de kanttekening dat het dagelijks leven thuis wel laat zien dat deze beelden gebaseerd zijn op een fantasie.

Resultaten van onderzoek over de invloed van ‘het kijken naar porno’ geeft ook aan dat verschil in beleving tussen partners een negatieve invloed kan hebben op de relatie. Wat dat betreft blijft het oude en vertrouwde advies ‘praat erover met elkaar’ ook hier weer staan. Met de aanvulling dat, als porno meespeelt bij het uit elkaar groeien, je bij de eerste signalen, zoals emotionele verwijdering, aan de bel trekt en samen hulp zoekt.

Een vader die respectvol met de vrouw in zijn leven omgaat, een moeder die tevreden is met haar maatje meer. Ouders die durven vertellen dat porno én spannend en opwindend is en een beeld geeft dat niet overeenkomt met de werkelijkheid.

### BRAM

Goede seks gaat vaak gepaard met geluid, maar niet voor kinderen. Je kinderen hoeven niet te weten dat hun ouders nog steeds seks hebben.

En een laatste tip: als ze er dan met je over praten, kom dan alsjeblieft niet aan met je eigen ervaringen. Echt. Niet. Doen.

Als er iets je seksleven als jongere lamlegt, dan zijn het wel die fijne ‘laten-we-alles-met-elkaar-delenverhalen’ van je ouders. Ouders doen niet aan seks. Ze vinden het ook niet leuk. Dat je dat even weet. Ja, ze hebben ‘het’ natuurlijk wel gedaan, precies zoveel keer als ze kinderen hebben gekregen. Dat is al erg genoeg. Laat dat lekker zo! En zorg dus dat de sporen van jouw seksleven worden gewist. Berg die dvd's op. Jullie zul-

len de eerste (en de laatste) niet zijn waarvan een peutertje heel gezellig en niets vermoedend speelt met de afstandsbediening en – met een huis vol visite – de laatste opwindende beelden nog even laat zien...





# BEN JIJ EEN SEKSBOM?



**IN NEDERLAND ZIJN RUIM VIERHONDERDDUIZEND OUDERS** die hun kinderen alleen opvoeden. Eten, drinken, naar school brengen, halen, verhaaltjes voorlezen, huiswerk maken, naar bed brengen. Ze doen het allemaal alleen. Met de nodige moederlijke of juist vaderlijke zorg.

Want met elkaar hebben we natuurlijk allang besloten dat kinderen van alleenstaande moeders veel en veel vrouwelijker opgevoed worden (wat zullen de toekomstige partners van de zoons van deze vrouwen gelukkig zijn!). En dat kinderen van alleenstaande vaders natuurlijk altijd met viezige kleding en ongekamde haren rondlopen en elke dag kant-en-klaarmaaltijden eten uit blik.

Dan zal het met die seksuele voorlichting ook wel misgaan. Want ja, als vrouw weet je natuurlijk niet wat zo'n jongen bezighoudt. En moet je als vader jouw mannelijke ideeën over seks aan zo'n meisje vertellen?

Seks gaat niet alleen over DE daad en technische hoogstandjes. Ook als alleenstaande ouder kun je gewoon meepraten!

Soms komt zo'n gesprek natuurlijk logisch op gang. Bijvoorbeeld omdat er 'iemand is blijven slapen'. Bij jou, bedoelen we. Want dan heb je de volgende morgen vast iets uit te leggen. Zoals een meisje tegen een 'slapen-blijfster' van haar vader zei: 'Hallo, ik ben Inge, jij bent vast een seksbom.' Geen betere start voor dit onderwerp, zeg maar.

Jouw manier van omgaan met de liefde zal jouw kinderen het eerste verhaal over liefde en geborgenheid vertellen dat ze mee zullen gaan nemen in hun liefdescarrière. Het is, naast het hanteren van de billenpoetsers, het eerste lesje VRIJbeWIJS dat je ze meegeeft.

Dus vanaf vandaag dan maar alles scheiden en de onbevleete non of aseksuele monnik uit gaan hangen als jouw kinderen bij jou zijn? Om dan de (weinig) vrije momenten die je als alleenstaande ouder hebt, ook maar meteen de beest uit te gaan hangen? Dat is dan ook weer zo'n ander uiterste. Hoe je het dan wel moet doen? Tja, daar gaan wij dus niet over.

Nog een tip. Een kleintje dan. Om zelf mee aan de slag te gaan. Hoe wil jij dat jouw zoon in zijn volwassen leven met vrouwen omgaat? Hoe hij naar relaties kijkt? Leef hem dat voor. Als moeder, als vrouw, als vader, als man.

Hoe wil je dat jouw dochter behandeld wordt door haar latere minnaars? Leef dat voor. Laat jouw minnaars jou zo behandelen en behandel als man jouw minnares(sen) op die wijze. Heel simpel en een aardig begin.



# WIJ VINDEN IETS NIET ZO SNEL GEK



**‘B**LOOT HEEFT NIETS OM HET LIJF’, dus hoe erg is het, als een kind jou naakt tegenkomt op de overloop? Niet. Eigenlijk. Of dit meteen betekent dat je met jouw blote openheid het signaal afgeeft dat je kinderen met al hun vragen (ook over seks) bij jou terecht kunnen, is een ander verhaal. Open en bloot rondlopen is niet hetzelfde als veiligheid bieden om alle vragen te stellen. En ook nog: ik zou er niet op inzetten, op het idee dat je kinderen je alles vragen over de liefde. Erger nog, de kans dat je teleurgesteld raakt is redelijk groot. Zelfs als je elkaar elke dag piemelnaakt op de overloop tegenkomt. Wees dus niet teleurgesteld als het antwoord op jouw blote openheid een grote stilte is.

‘Mijn kinderen vertellen me natuurlijk alles! We vertrouwen elkaar.’ Ja, duh! Les één: Iemand door dik en dun vertrouwen betekent niet automatisch dat je diegene ook alles vertelt. En andersom geldt het ook. En ervan uitgaan dat je kinderen je alles vertellen... Zelfs dat open, blij

kind dat alles wel vertelt naar jouw idee, houdt lekker sommige gedachten voor zichzelf. En gelijk heeft ze!

En kom nou niet aan met die zogenaamd leuke en flitsende verhalen waarmee je eigenlijk niets anders doet dan het afdwingen van openheid. Kinderen belasten met jouw eigen escapades in de liefde spreekt van een diepe treurigheid! Kinderen hebben recht op hun eigen privacy. Verhalen die alleen voor henzelf zijn. Ergens ligt een grens en die ga jij aangeven door je kinderen de ruimte te geven om verhalen ook niet te vertellen.

#### EDWIN, 15 JAAR

Natuurlijk weet ik dat mijn ouders aan seks doen. Ik hoor ook wel eens wat geluiden uit hun slaapkamer komen. Maar ik wil echt niet precies weten wat ze daar allemaal uitspoken. En ik heb er zeker geen behoefte aan om de verhalen van mijn ouders over hun bedpret te horen. Eén keer heeft mijn moeder iets gezegd en ik werd er eerlijk gezegd een beetje misselijk van. Laat mij het idee maar hebben dat mijn ouders echt niet aan seks doen.

Praten over intimiteit is niet hetzelfde als praten over wat jij allemaal aan hoogstandjes beleeft en ervaart op het gebied van seks. Intimiteit leef je ook voor door zaken *niet* te vertellen. Door ze voor jezelf te houden. 'Maar ze vragen er soms zelf naar!'

Niet!

Kinderen vragen niet naar *jouw* seksleven, ze hebben vragen over seks. Een vraag als 'doet het pijn als pappa's piemel in jou is?' kun je rustig als een algemene vraag beantwoorden. De wereld van een kind drááit nog om pappa en mamma, dus is het logisch om jou en je partner als voorbeeld te nemen in een vraag. Een antwoord als: 'Gelukkig heeft de

natuur ervoor gezorgd dat alles door kussen en strelen heel makkelijk en fijn gaat', is behulpzamer voor een kind dan een uitgebreid antwoord over je laatste persoonlijke ervaringen en de verschillende merken glijmiddel die je in het nachtkastje hebt staan.



# HET NIEUWE LIEF-ZIJN VOOR ELKAAR



**‘E** **N DAN HOOR JE EIGENLIJK HAAR OUDERS PRATEN...’**  
 Hoe vaak heb je dat al gedacht of zelfs gezegd over de peuter van de buurtjes? Zo’n kleine opdonder die even laat horen hoe het er thuis echt aan toe gaat...  
 Kinderen leren door na te doen. De poppenhoek is vaak een prachtig plaatje over rolverdeling en ook over de voorbeelden die kinderen meekrijgen van thuis. ‘En dan ga jij even de hond uitlaten, hè vader!’

De manier waarop jij en je partner met elkaar omgaan is ook zo’n voorbeeld. Een moeder die meteen begint te kijven als haar man het waagt om met zijn werkschoenen de – net geboende – hal binnen te komen, geeft een ander voorbeeld dan de moeder die nog maar eens zucht en de dweil er voor de zoveelste keer doorheen haalt. Om maar even een huis-tuin-en-keukenvoorbeeld uit de eigen praktijk te nemen...

*Ri-spekt* mag dan een woord zijn dat zo ongeveer alle waarde heeft ver-

loren, maar misschien is het een aardig idee om het weer eens te gaan opwaarderen. In de praktijk. Door een compliment te geven als het eten echt lekker is, door een keertje niet tegen elkaar te gaan staan schelden als iets tegenzit. Of de afzeikhumor die uiteindelijk toch niet lollig is maar ongelooflijk onzeker maakt, nu maar eens te laten voor wat die is. Het nieuwe lief-zijn voor elkaar.

#### MARINA

Dussss... Krijg jij vanaf vandaag elke zaterdag bloemen, verwacht je vanavond dat voor de rest van jullie leven samen die stoel altijd onder je bips geschoven wordt en ga je natuurlijk geen deur meer door die niet voor je opgehouden wordt...

Het is vast niet wetenschappelijk bewezen, maar ik ben ervan overtuigd dat de manier waarop ouders met elkaar leven, de basis is voor hoe kinderen zichzelf later zullen laten behandelen door hun eigen partner.

Natuurlijk moeten kinderen leren dat je wel eens boos bent op elkaar. En natuurlijk moeten ze worden voorbereid op het feit dat de wereld geen hemel op aarde is. Maar moeten kinderen dat thuis leren? Of is thuis nou juist precies die plek waar je leert dat er van elkaar gehouden wordt?

#### BRAM

Lange tijd werkte ik vooral met mensen met een verslaving, of, zoals ik het liever noem: een doseerprobleem. Niet zelden waren het jonge mensen, in gezelschap van een of twee zeer bezorgde ouders. En vrijwel altijd was die bezorgdheid terecht.

Heel vaak hoorde ik in zo'n situatie een ouder uitleggen hoe verschrikkelijk veel hun kind wel niet dronk, rookte of snoof, waarop de jongere dan reageerde met: 'Moet je horen wie het zegt. Alsof jij er in spuugt.' Deze woordenwisseling lag heel lang ook ten grondslag aan de discussie over aanleg ('nature') of opvoeding ('nurture') als oorzaak van een verslaving. Inmiddels zijn de deskundigen het er wel over eens dat het niet zo zwart-wit is: gedrag is voor een deel ook het gevolg van aanleg. En als de omstandigheden er niet naar zijn, komt heel veel aanleg nooit naar buiten. Iemand kan een genetische aanleg hebben voor verslaving aan heroïne, maar zolang hij of zij dat middel niet gebruikt zegt het weinig.

Wat heeft bovenstaande met seks te maken, vraag je je nu wellicht af. Het antwoord is hopelijk niet al te verrassend: heel veel. Onze kinderen krijgen ook waar het hun seksuele voorkeuren en gedragingen betreft een deel domweg cadeau van hun ouders. Homoseksualiteit is waarschijnlijk niet erfelijk, maar op het moment dat je geboren wordt is een voorkeur voor een seksuele partner van hetzelfde geslacht al aanwezig. Ook bij seks speelt voor opgroeiende kinderen het gedrag van de ouders een belangrijke rol. Niet doordat ze er iets van te zien krijgen (dat deden sommige hippie-ouders, demonstraties aan hun kinderen geven), maar wel door de manier van omgaan die ouders met elkaar hebben. Als kinderen zien dat hun ouders liefdevol en respectvol met elkaar omgaan, dan heeft dat een gunstige invloed op hun ontwikkeling. En het omgekeerde is nog veel meer het geval: kinderen uit liefdeloze huwelijken slagen er vaak niet in om zelf wel een stabiele en warme relatie met een partner op te bouwen.

Via de ouders leren kinderen dat liefde voorafgaat aan fijne seks. Het is ook helemaal geen probleem als kinderen hun ouders zien knuffelen, of papa tegen mama horen zeggen dat ze er heel lekker uitziet.



Ook al reageren pubers daar soms een beetje dwars op ('doe niet zo vies klef!'), het leidt nooit tot klachten achteraf (zolang het geen expliciete seksuele handelingen worden). Terwijl ouders die op geen enkele manier uitstralen dat ze hun partner nog steeds de moeite waard vinden, hun kinderen wel opzadelen met vragen die tot lang na het verlaten van het ouderlijk huis een zeer hinderlijke rol kunnen spelen. Ouders zouden er goed aan doen om het hier eens met elkaar over te hebben. Als ze nog van elkaar houden, dan is het fijn als hun kinderen daar ook iets van meekrijgen namelijk...



# HANDJE GEVEN EN SORRY ZEGGEN



**H**A, gaat het ene hoofdstuk nog over ‘lief-zijn voor elkaar’, rol je daarna meteen in een ruzie-hoofdstuk! Ruzie-maken kan zo ont-zet-tend lekker zijn! Gillen, krijsen, gooien met het servies, steen door de ruiten... Het klaart de lucht helemaal!

Of niet. Dan blijft er zo’n lullige schaduw hangen. Dan herinner je je weken na de wolkbreuk nog die harde woorden die gezegd zijn. En als je die dan nog even fijntjes noemt, krijg je direct het verwijt dat je ‘altijd ouwe koeien uit de sloot haalt’. En dat laatste is dan weer een goede reden om het hele circus opnieuw te laten starten. Gillen, krijsen, gooien met het servies...

Goed ruzie kunnen maken is een vak apart. Elkaar luid en duidelijk de waarheid zeggen zónder die ander te kwetsen, lijkt bijna niet te doen. En misschien is het ook wel onmogelijk. En het is wel zo menselijk om af en toe je geduld te verliezen en te zeggen wat je werkelijk op je lever hebt. Maar als dat dan gebeurt, maak het dan ook goed. Je kent dat wel van vroeger: ‘handje geven en sorry zeggen’.

**MARINA**

Ik kan het niet, goed ruzie maken. Nou ja, dat zal thuis niet beaamd worden. Ik kan scherp en volkomen onredelijk tekeergaan. En alle ouwe koeien komen op zo'n moment kakelvers op tafel. Ik heb me gerealiseerd wat deze manier van ruziemaken voor kinderen kan betekenen toen de jongste me na zo'n uitbarsting vroeg of we zouden gaan scheiden en waar hij dan moest gaan wonen. Met de kinderen in de buurt hou ik me nu in. Tenminste, daar doe ik mijn best voor.

Ruzie gemaakt met de kinderen erbij? En ‘erbij’ is op gehoorafstand, niet alleen die ruzies waarbij ze zien dat jij met een rood aangelopen hoofd even fijntjes vertelt dat ‘hij ook altijd...’

Dus: ruzie gemaakt en de kinderen hebben daar iets van meegekregen? Zorg dan ook dat ze zien dat je het weer goed maakt. En dan daarna niet, heel vals, nog even lekker vertellen waarom jij wel gelijk had en die ander niet. Dat is dus géén sorry zeggen. Dat is wijvenvenijn. En nee, niet elke ruzie is direct gerelateerd aan PMS. Niets ondermijnender dan een vader die quasi bezorgd zijn hoofd schudt en tegen z'n kinderen zegt: ‘Ach ja, daar hebben alle vrouwen eens in de maand wel eens last van.’ Gelijk hebben heeft niets te maken met gelijk krijgen. Soms is ‘sorry zeggen’ zonder dat je enige schuld aan de heibel hebt, effectiever dan je gelijk halen. Stoerder ook. Moediger. Heldhaftig.

## BRAM

Ruzie is niet verkeerd, het hoort 'gewoon' bij het leven. Daar mogen kinderen ook best iets van meekrijgen. Het is wel van groot belang dat ze duidelijk merken dat er zelfs tijdens ruzie duidelijke grenzen blijven bestaan, zoals dat er niet wordt geslagen. En het moet altijd worden bijgelegd, een ruzie. Laat je kinderen weten dat het op een bepaald moment ook weer klaar is, en gedraag je daarnaar.

Hebben jullie een flink meningsverschil en lijkt het er even op dat het niet meteen goed gemaakt wordt? Vertel kinderen dat dan eerlijk! Ze hoeven niet precies drie cijfers achter de komma te weten wat er aan de hand is, maar zorg voor duidelijkheid. 'Pappa en mamma hebben ruzie over de deuk in de auto' klinkt nog altijd beter dan 'je moeder heeft weer eens een paaltje geramd en lijkt zich geen zorgen te maken over de no-claim die ik de afgelopen jaren heb opgebouwd'.



# ‘HOU VAN JE ZELF!’



**W**AS HET NIET IN DE SIXTIES dat onze ouders ontdekten dat de wereld er heel anders uit zou kunnen zien, als we maar van elkaar en van onszelf zouden houden? *Peace man!*  
Gelijke rechten voor iedereen. Eerlijk alles delen.

De emancipatie van vrouwen had gelijk op kunnen lopen met de ontwikkeling van onze eigenwaarde en ons – hou je vast! – zelfrespect. Enkele decennia verder kunnen we toch rustig zeggen dat het met alle drie niet zo’n vaart is gelopen. Tegen het glazen plafond beuken we als vrouwen te vaak op, als we de media mogen geloven. En met die eigenwaarde... tja.

Nog nooit zijn we zo bezig geweest met onszelf. Met introspectiecurssussen met prachtige titels als ‘Jouw rol in jouw leven’, ‘Koester je innerlijke kind’ en ‘Neem het heft in eigen handen!’ Prachtig hoor en vooral doen als je er gelukkig van wordt. Maar of die eigenwaarde nou echt gaat groeien...

Eigenwaarde en zelfrespect zijn van die lekker ongrijpbare dingen. We willen er graag aan werken als het om onze kinderen gaat.

Ik zie mezelf nog zitten op zo'n klein stoeltje in de klas van de oudste. Het zal groep 4 zijn geweest. Aan de andere kant van het tafeltje zat de juf. Ongeveer met haar knieën achter haar oren (zij wel, die van mij zijn beduidend minder lang). Voor ons lagen reken-, taal- en knutselwerkjes. En met een stevige zwaai veegde ik alles opzij en vroeg: 'Maar wat doen jullie aan de ontwikkeling van zijn *eigenwaarde*?' En even was het stil. Heel stil... 'We werken hier op school aan de ontwikkeling van jouw zoon. Hij leert omgaan met zijn klasgenootjes, rekening houden met kinderen die sneller en langzamer zijn. Hij leert hier om verantwoordelijkheid te nemen, met de klassebeurt. Taken op tijd af hebben, rekenen en taal. We leren hem waar hij als kleine Nederlander in die grote wereld staat. En wat we van het verleden kunnen leren. En soms zijn we ook bezig met de toekomst. Of ik daarmee werk aan zijn eigenwaarde, dat weet ik niet. Ik weet wel dat door al deze kennis, en het feit dat hij zelf méér kan leren omdat hij bijvoorbeeld kan lezen, zijn gevoel dat hij meetelt zal groeien. En als dat eigenwaarde heet, dan werkt *hij* daar hard aan.' Wijze juf Anneke!

Eigenwaarde is geen lesje dat je uit je hoofd leert of een trucje waardoor je je anders gaat gedragen. Eigenwaarde komt van binnenuit. De kansen die je jezelf gunt, de levenslessen die – hoe pijnlijk ook – op je pad komen. De wijze waarop de mensen om je heen jou behandelen en je ruimte geven om je levenslessen te accepteren en er iets nuttigs mee te doen...

In de jaren tien van deze eeuw had de firma L'Oreal een gouden reclameslogan: *'omdat je het waard bent!'* Jouw eigenwaarde, het respect dat je voor jezelf, je leven, je lijf, je geest hebt, dát is mede bepalend voor hoe de eigenwaarde van jouw kinderen zich ontwikkelt.

Dus: al jaren vast in die rottige klotebaar? Stop met zeuren en onderneem actie. Ben je het zat dat er elke dag gezeurd wordt over het eten dat je kookt? Zeg het. Ga niet zeuren, maar vertel aan tafel dat je a. je best hebt gedaan, b. dat je niet meer wilt dat er zo over jouw inzet gepraat wordt en c. dat morgen iemand anders mag koken. Vind je dat eng, zo'n probleem aankaarten? Misschien dat je daar dan toch zo'n cursusje voor kunt volgen. Of een paar goede gesprekken met een psycholoog. Wat ons betreft blijf je ver van al die paarse tiepjes met hun wierookstokjes en knusse kaarsjes. Gewoon: aan de slag. Omdat je het waard bent, dus.



64



3

# EIGEN OPVOEDING



65

# OMDAT JE HET WAARD BENT, DUS



**H** IJ WAS AL AANGEKONDIGD. En de meest onsportieve (en dat is in dit geval een understatement) gaat dat eens fijntjes doen. Marina doet aan koffiepotoeffen en Bram rent alle stress en tegenslag zijn leven uit. Sterker nog: hij vindt dat de rest van de wereld dat eigenlijk ook zou moeten doen. En dan nog erger: inmiddels weet hij dat het werkt. Bij al die patiënten en cliënten die hij aan het lopen heeft gekregen. En een beetje gezond aan het eten. Je weet wel: verse groenten, fruithappen, weinig alcohol en vooral geen nicotine. Naast gezondheid leverde die levensstijl je in je vrijgezellentijd het gedroomde gestroomlijnde lijf op dat je begerenswaardig maakte op de relatiemarkt.

Je kent het vast: het ‘ik-heb-d’r-gedrag’: je hebt de partner van je dromen aan de haak geslagen en vanaf dag één lijkt het niet meer nodig om een beetje leuk voor de dag te komen. Waarom zou je? Het jachtseizoen is immers gesloten. Een man die binnen twee jaar nadat hij is

gaan samenwonen structureel zwanger is van een biervat. Zo'n buik. In zijn vrijzellantijd deed hij er alles aan om er strak en vooral *Men's Health*-waardig uit te zien. Maar nu... Ach...

'Ik-ben-binnengedrag', zo benoem ik die vreselijk onverzorgde kledingstijl van sommige vrouwen wel eens. Die van die gezellige joggingpakken in alle kleuren van de regenboog hebben. Zo makkelijk, je ziet niet meteen dat je weer een maatje meer hebt. Het elastiek in de taille groeit gezellig mee en wat kan het jou toch bommen, als die broek steeds strakker om je bovenbenen heen gaat spannen? Pfff. Je hebt wel meer te doen dan met je uiterlijk bezig te zijn. Je hebt een gezin om voor te zorgen, een vent. En daarom dat haar ook maar lekker makkelijk kort. 's Ochtends onder de douche doorrennen en klaar ben je!

En ja, dat geldt ook voor de heren der schepping! De grap dat alle zaken van waarden onder een afdakje bewaard worden mag dan tijdens de bedrijfsborrel reuzegrappig zijn: een tuinierende hangbuik als uitzicht is ook voor vrouwen geen opwindend gezicht.

Stiekem heb ik moeten grinniken om de vreselijk foute opmerking van ene ds. Pat Robinson. Deze Amerikaanse dominee had het lef om een vrouw – die door haar vent (fout fout!) belazerd werd – te zeggen: 'Met zo'n uiterlijk als het jouwe snap ik hem wel. Ga jezelf eerst maar eens verzorgen, dan praten we verder.' Heel fout natuurlijk. En de halve westerse wereld viel over de woorden van de goede man heen. Wat hem trouwens meteen tienduizenden hits op YouTube opleverde. Maar, hé! Wees nou even redelijk, hoe verleidelijk wordt het als je thuis een altijd chagrijnig comfortabel joggingpak hebt rondlopen en op kantoor loopt een strakke, vrolijke, spontane meid rond die jou inspireert om eindelijk weer eens wat aan dat hangende biervaatje te doen? Of eigenlijk: ze geeft je het gevoel dat je uh... weer meetelt...

Mij hoor je dit gedrag, noch de opmerking van onze Pat goedkeuren. Maar het is er wel eentje die stemt tot nadenken. Doe, zoals een wijze vriendin ooit zei, dat wat de meeste mannen en vrouwen na hun scheiding doen: zorg dat je er aantrekkelijk uit blijft zien. Blijf dat leuke make-upje opdoen, kam je haren voor het ontbijt, trek in ieder geval een goed passend joggingpak aan en het allerbelangrijkste: glimlach!



# OVER TUINBROEKEN, KORTE HAREN EN HET GLAZEN PLAFOND

**H**ET HUWELIJK IS ZIJN SOKKEN EN ONDERBROEKEN WASSEN. Voor je eraan begint moet je er heel goed over nadenken of je dat wel wilt.' Wijze raad van mijn moeder. Die trouwens een weduwnaar met twee kinderen – waarvan eentje zo goed als in de puberteit – huwde. Over vuile sokken en onderbroeken gesproken.

## MARINA

Mijn moeder was géén feministe. Ze had wel een tuinbroek, in haar jonge jaren. En als ik de foto's mag geloven stond die haar goed. Niks geen slobber. O, en ze had ook korte haren! Tot groot verdriet van mijn vader trouwens. Die had het wel aardig geleken, een vrouw – met of zonder tuinbroek – en dan van die golvende, lange lokken over haar rug. Tuinbroek, korte haren, abonnement op *Opzij* en een duidelijke mening. Ook over het huwelijk. En toch geen feministe. Ze las ook nog eens de boeken van vrouwen die wel de barricaden opgingen voor gelijke rechten en over een eerlijke verdeling van werk en huishouden en kinderen opvoeden.

Mijn vader, die van die lange lokken, vond het feminisme maar niets. Maar hij heeft wel gordijnen zitten naaien en mij breien geleerd. Tenminste, hij leerde me recht breien, mijn opa de dag erna averechts. Die laatste had trouwens ook niets met feminisme. Vrouwenkuiten op hoge hakken. Dát vond hij mooi. Dus tussen neus en lippen door heeft hij me aan het begin van mijn tienerjaren ook nog eens op hoge hakken leren lopen. Beide heren konden koken (opa's soep was vermaard!), strijken, stofzuigen en mijn moeders stille diplomatie over meer ruimte voor vrouwen in het kerkelijke leven vond bij mijn vader een gewillig oor.

Feminisme kan – naar mijn onbescheiden mening – alleen maar lukken als iedereen elkaar ruimte gunt. Vooral ruimte om te wennen aan nieuwe denkbeelden. Een soort van emancipatie aan twee kanten. En dat heeft dan weer niets met je rechten opeisen te maken. En dit zal dan wel weer heel ongeëmancipeerd klinken.

Soms vraag ik me ook wel eens af wat emancipatie nou werkelijk gebracht heeft voor vrouwen. Ik bedoel maar: we mogen (mógen – brrr) tegenwoordig als vrouwen werken, stemmen en onze eigen financiële

keuzes maken. Inmiddels hebben vrouwen dezelfde mogelijkheden voor scholing en opleiding als mannen. Het feit dat vrouwen door hun hele carrière gemiddeld drie ton minder zouden verdienen in vergelijking met hun mannelijke collega's is in ieder geval bekend en we spreken er collectief schande van. Als we de cijfers mogen geloven krijgen we naast alle voordelen van die gelijke rechten ook de nadelen: vrouwen gaan inmiddels jonger dood, het aantal hartklachten komt dicht bij dat van mannen en we krijgen net zoals mannen een burn-out. Tel uit je winst!

En wat dit alles dan weer te maken heeft met je VRIJbeWIJS? Niets. En alles. De manier waarop jij in het leven staat en daarover praat met je kinderen – of waar je over praat terwijl ze op gehoorafstand zijn – geef je door. Een altijd klagende moeder over het gebrek aan kansen in de maatschappij? Bingo! Boze vader over het feit dat hij zich altijd het zweet op z'n rug moet werken? Bingo! Ouders die op zoek zijn naar mogelijkheden in hun leven en daar blij over vertellen? JACKPOT!



# JE BENT TE LAAT ALS ZE ZEGGEN 'JOH, DAT WEET IK AL'



**'N**OU JA, en toen was hij veertien en bedacht ik dat we hem toch een keer zouden moeten vertellen over seks en zo. Ja, voor je het weet is hij er aan toe en weet hij niets!

Naïeve moeder zul je zeggen. En ik wil ze de kost niet geven, want ik zou er letterlijk op leeglopen! Ouders praten met hun kinderen weinig of niet over seks. Daarom maken we je het in dit boek ook zo lekker makkelijk: praten over seks is natuurlijk niet alleen praten over 'de daad'. Praten over seks gaat over vertrouwen, intimiteit, je wel of niet veilig voelen. En de vraag is of je dat gaat meegeven met



een boekje. De vraag stellen is hem natuurlijk meteen beantwoorden: nee dus.

Sorry pappa, je moet aan de bak. Helaas mamma, ook over dit onderwerp zal gesproken moeten worden. En niet als ze veertien zijn, maar als ze één, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven zijn en tel zelf maar even verder... Elke keer op het niveau dat je kind aankan. Een peuter hoeft de werking van een condoom nog niet uit te leggen, een veertienjarige zou ik niet – mocht je er zo dadelijk voor het eerst over gaan praten – gaan vertellen dat het nu ein-de-lijk tijd is voor dat vader-zoon- of moeder-dochtergesprek. Als een kind zo'n intro afkapt met de opmerking 'joh, dat weet ik al lang!', dan weet jij in ieder geval dat je hopeloos te laat bent. Ze hebben het gehoord op school, op de sportclub of hebben ergens in de bosjes boekjes gevonden waaruit ze hun kennis hebben opgedaan. En dat zou zo maar op een manier kunnen zijn gegaan die uiteindelijk niet de jouwe is... En vergeet internet natuurlijk niet: dé plek waar je als kind maar zo'n drie klikken verwijderd bent van een stevig potje porno.

Natuurlijk kun je leuke boekjes kopen met verantwoorde voortplantingsverhalen. En natuurlijk kun je die, zeker voor (pre-)pubers in huis laten slingeren (schaf een boekenplank of boekenkastje in je wc aan!). Maar een boekje haalt het niet bij een af en toe terugkerend gesprek. Over seks ja. Terugkerend. Brrr. Maar, wees gerust! Vaak niet meer dan twee zinnen. 'Doen jij en mamma aan seks?' Als jij daar: 'Ja, dat doen veel pappa's en mamma's!' op antwoordt, is een kind al snel tevreden. Wie, wat, waar of hoe... Dat was de vraag niet! En als die vraag dan in de supermarkt gesteld wordt? Tja.

Dat schijnt dé plek te zijn waar kinderen zulke vragen willen stellen. Je kent dat wel, gezellig hangend voor de koelvitrine krijg je opeens dé 'waar-komen-de-baby's-vandaanvraag'. En ja, dan antwoord je dus ge-

woon: ‘Uit de buik van een moeder.’ Had zo’n kleuter al van een collega kleuter gehoord. Maar belangrijke zaken check je ook even bij je vader of moeder. Bij voorkeur tijdens het boodschappen doen, bij het koelvak. Want daar wist je gisteren namelijk ook zo leuk te vertellen hoe boter gemaakt wordt. Heel simpel.

**MARINA**

Hoe we het ontdekt hebben, dat weet ik niet meer. Maar in de bosjes, voor een flatgebouw, lagen pornoboekjes. En condooms. Dat was nog ruim voor het internettijdperk, zonder SIRE-reclame die ouders oproept op tijd met hun kinderen over porno te praten. De weg naar school ging dus veel langer duren. Op de heenweg keken we of ‘ze’ er nog lagen, op de terugweg gingen we er uitgebreid voor zitten. Ik denk dat dit mijn eerste kennismaking met seks is geweest. Als ik onze bleue nieuwsgierigheid van toen, ik zal een jaar of negen zijn geweest, vergelijk met de kennis van kinderen op deze leeftijd nu, dan zie ik één overeenkomst: kinderen van nu zijn even nieuwsgierig als kinderen in het verleden. Maar technisch weten kinderen in deze tijd veel en veel meer. Vaak zelfs meer dan hun eigen ouders.



# WIJ DENKEN DAAR TOCH IETS ANDERS OVER



**G** **ELOOF IS IETS VAN EEN GROEP GELIJKDENKENDEN.** En als je ergens met elkaar hetzelfde over denkt, dan gebeurt het wel eens dat je het er samen weinig of niet meer over hebt. Totdat de realiteit je er zo ongeveer toe dwingt. Eigenlijk lig je dan al 3 – 1 achter: je hebt in de nieuwe situatie nog geen plaats bepaald, weet nog niet hoe je ergens werkelijk over denkt. Misschien weet je zelfs helemaal niet hoe je denkt over het thema seks. En heb je het hele onderwerp voor je uit weten te schuiven tot het moment dat het ‘echt moet’. Als je het er met elkaar niet over hebt, dan is het lastig om met elkaar een mening te vormen. En laat dat nou precies zijn wat je wilt, als geloofsgemeenschap: met elkaar eenzelfde overtuiging hebben. Ook over seks.

Wel seks voor het huwelijk, geen seks voor het huwelijk, wel of geen seks na het huwelijk en zelfs seks *tijdens* het huwelijk. Allemaal benauwde onderwerpen zoals je van sommige gelovigen mag aannemen. De kerk heeft seks gegijzeld, is wel eens het verwijt. En eigenlijk alleen maar uit controle en macht: om te weten wie wel en wie niet tot het uitverkoren volk behoort. Je kunt dan je blote kont tegen de krib gooien en je eigen overtuigingen gaan volgen... Het kan allemaal.

Wij gaan jou niet vertellen wat je moet geloven als het om seks gaat. We gaan je niet wijsmaken dat het achterhaald is om van je dochter te vragen om als maagd het huwelijk in te gaan. Doen we echt niet. Van ons zul je niet horen dat geboortebeperking afwijzen belachelijk en onverantwoord is. Dat is echt jullie zaak. En jullie verantwoordelijkheid. Maar... en nu gaan we wel even op *ons* spreekgestoelte zitten: jouw overtuiging hoeft niet die van je kind te zijn. Of de wereld waar je kind zich – bewust of onbewust – in begeeft kan zo maar heel anders zijn. En als je dan je eigen stokpaardjes blijft berijden en niet de bereidheid hebt om naar de mening van je kind te luisteren en je hier zelfs in te verdiepen, dan heb je wél een probleem. En je kind ook.

Keer op keer blijkt dat kinderen en jongeren, die thuis een veilige haven hebben waar ze hun meningen en overtuigingen mogen vertellen en waar er serieus naar hen geluisterd wordt, ook op het gebied van seksualiteit evenwichtiger opgroeien. Waarschijnlijk nog beter nieuws voor je: deze groep jongeren gaat zelfs later aan seks doen. Ruimte voor de denkbeelden van je kinderen, vriendelijkheid en veiligheid... Gewoon te gebruiken als preventiemiddel om te zorgen dat jouw kind – veel eerder dan jij wenst en dan toch nog te jong, waarschijnlijk – actief een seksuele carrière gaat starten. En als je kind dan toch wil gaan experimenteren – en waarschijnlijk seks wil gaan hebben – terwijl jij dat geen goed plan vindt? Ga te rade bij je hart: kies je ervoor om je kind vogelvrij te laten

of geef je het alle bescherming die je het kunt geven? Zo iets als niet onder een boom gaan staan bij onweer maar wel een regenjas aantrekken als het buiten regent.



# SEKS NA HET HUWELIJK (HOE HOUD JE HET LEUK)

3 EIGEN OPVOEDING

78

VRIJ(BE)WIJS

**Z** OALS HET SEKSLEVEN van alleenstaande ouders invloed heeft op de wijze waarop kinderen naar seksuele relaties kijken, zo heeft de seksuele relatie van ouders die 'nog bij elkaar zijn' (als het even kan ook lekker blijven doen hè, bij elkaar blijven!) ook invloed.

**MARINA**

Een van de leukste opmerkingen van mijn eerste (ex klinkt zo narrig) schoonmoeder was: 'Bij ons geen seks vóór het huwelijk maar ook niet erna.' Wat was er aan de hand? Tijdens onze scheiding gingen de vader van mijn kinderen en ik nog een keer gezamenlijk mee met het familiefeest, een weekend in de Belgische Ardennen. En we

kregen van schoonmama twee verschillende kamers. Het kan maar duidelijk zijn.

## BRAM

*Liefde is een werkwoord* luidt de veelzeggende titel van een bekend boek over relatietherapie. Mensen die een langdurige relatie hebben zullen dit zonder uitzondering kunnen bevestigen: op het moment dat je niet meer bereid bent om te investeren in je partner en jullie gemeenschappelijke leven is het einde van de relatie nabij.

In het verlengde hiervan kan hetzelfde gezegd worden over seks binnen langer durende relaties. Vanaf het moment dat de eerste verliefdheid voorbij is, en het is een natuurwet dat dat gebeurt, ontstaan er uitdagingen om het ook op seksueel terrein leuk met elkaar te houden. En helaas, de grote meerderheid van de mensen die lang samen zijn slaagt er niet in dit te realiseren. Al was het maar dat de behoeften nogal uiteen kunnen lopen, net als de timing. De een vrijt bij voorkeur in de ochtend, de ander juist liever laat in de avond. In het begin van de relatie, als alle verliefdheidshormonen nog hevig rondgieren, is dat geen punt, dan gebeurt het in de ochtend en in de avond.

'Verschil in libido' speelt in heel veel relaties een belangrijke rol en wordt gezien als een van de belangrijkste verklaringen van het feit dat de meeste mensen ontevreden zijn over hun seksleven. Toch klopt er iets niet in deze formulering. Onder seksuologen heeft men afscheid genomen van het begrip 'libido', omdat het een nietszeggend en onbruikbaar begrip is. Libido wordt beschouwd als een soort vanzelfsprekende eigenschap van mensen, terwijl dat absoluut niet het geval is: zin in seks ontstaat door bepaalde prikkels. En het gemak waarmee mensen seksueel geprikkeld raken verschilt soms aanzienlijk tussen twee partners. Dat betekent echter niet dat het niet te beïnvloeden is.

Ook de partner met een iets hogere drempel heeft namelijk gevoelige plekjes, letterlijk en figuurlijk. Medische afwijkingen voorbehouden is iedere volwassene in staat om seksueel opgewonden te raken. Ook al is daar soms de nodige creativiteit voor nodig, mensen typeren als 'frigide' (net zo'n stom woord als libido) is onzin. En toen de relatie begon speelde dat toch ook niet?

Als je wat langer met iemand samen bent weet je wel wat de ander in de stemming brengt. Dat het niet of weinig gebeurt, kun je dan je partner aanrekenen, maar je kunt jezelf ook de vraag stellen waarom jij niet investeert in wat nodig is om seks te hebben, als je dat zo graag wilt.

Verwijten aan het adres van de ander zijn altijd gemakkelijk gemaakt, als het in een relatie even wat minder loopt. Maar jezelf kritisch de vraag stellen wat jijzelf anders of beter zou kunnen doen is veel verstandiger. Je eigen aandeel kun je beïnvloeden, dat van je partner niet of nauwelijks.

Dus doe je er goed aan om je seksleven ook na de eerste verliefde periode serieuze aandacht te geven. Voor de meeste mensen geldt daarbij dat het vooral een investering in tijd is die dan nodig is. Bevredigende seks vraagt meer dan twee keer per week tien minuten... Neem eens een hele avond de tijd voor elkaar: eerst samen eten, film of toneelstuk kijken, nog een drankje om te bespreken wat je gezien hebt, en de avond zou zo maar eens kunnen eindigen met een leuke en lekkere vrijpartij. En als een van beiden, of allebei te moe zijn kan het ook nog de volgende ochtend, als je niet om zes uur op hoeft...





# TWEEDEHANDS- DROMEN



**J**E KENT ZE WEL, van die supertogewijde ouders die echt alles, maar dan ook alles van hun kinderen volgen. Geen stapje in de peutertijd, geen zandbak-gebakje in de kleuter-tijd, geen tekening en zelfgekleide koekjestrommel is aan de aandacht ontsnapt. Ook niet aan de aandacht van familie en vrienden: met trots is alles gepresenteerd. Vroeger live bij verjaarspartijen, tegenwoordig via Facebook en Twitter. En het houdt niet op hoor, na de peutertijd. Ook de kleuter- en schoolperiode worden breed uit met de hele wereld gedeeld. Iedereen die het maar horen wil (en ook de mensen die het geen bal interesseert) mag meeleven met het Geweldige Leven van Kindlief.

Wat bezielt deze ouders? Zijn ze hun eigen jeugdtrauma's nog even dunnetjes aan het overdoen? En dan precies vanaf de andere kant benaderd? Dus wat bij hen net niet helemaal lekker is gelopen nu dubbel en dwars inhalen? Vooral voor henzelf en de kinderen krijgen een minuscuul rolletje in hetzelfde toneelstuk toebedeeld. Ze mogen ook meedoen. En wat dacht je van kinderen die zo fijn gepusht worden om de beste te zijn of te worden in sport, toneel, muziek, schoonheidswedstrijden... ?

Met elkaar kunnen we om deze mensen grinniken, maar als je een beetje kritisch naar jezelf kijkt, kun je zomaar opeens bij jezelf ook zo'n tweedehandsdromerijtje opdiepen.

Wat dit dan weer te maken heeft met VRIJbeWIJS? We horen het je denken... Niets. En alles. En dat alles is dan vooral gericht op de ontwikkeling van kinderen. Hoe kun je kinderen leren iets voor een ander over te hebben als alles voor ze geregeld en gedaan wordt? Jouw opofferingsgezindheid, die wordt dus écht niet als investering meegeteld. Kinderen zijn niet gek. Die hebben prima in de gaten dat het jou vooral om je eigen dromen of dat oude zeer gaat.

Kinderen een beetje in balans weten af te leveren aan de Grote Boze Buitenwereld, voor als ze 'later' groot zijn, dat vraagt van ons als ouders dat we onze eigen monsters in de ogen durven kijken. Dat we minimaal wéten waarom we doen zoals we doen. Dat we daar verantwoordelijkheid voor durven nemen. En dat we in ieder geval onze 'rugzakjes' niet zonder er een beetje over na te denken doorgeven aan de volgende generaties. En dat vraagt moed. En dat kan bakken met energie kosten. Je eigen rugzakje op een dag leeg of leger maken levert je ook energie op, kan ik je uit eigen ervaring vertellen.

Veilig leren liefhebben betekent ook dat je je eigen leven mag leiden. Je eigen keuzes mag maken, inclusief de fouten die daarbij horen. Veiligheid bied je niet door alles te regelen, te beslissen en te bedisselen. Veiligheid leer je ook door ruimte te bieden. Met bijbehorende grenzen. Dat dan weer wel.



# 4

## STEVIG IN JE SCHOENEN



83

# GROOT GROEIEN DOE JE NIET ALLEEN IN CENTIMETERS



**V** OOR DE MENSEN DIE NIET VOORAAN IN DE RIJ HEBBEN **GESTAAN** op het moment dat de lange benen zijn uitgedeeld, is er troost: uiteindelijk gaat het niet om de centimeters die je gegroeid bent maar vooral om de ‘emotionele ontwikkeling’ die je in je leven doormaakt. Laten we het wijzer worden noemen, of volwassenheid... Schrale troost misschien. Maar toch troost.

**MARINA**

Wij hebben tot op de dag van vandaag een meetlat in onze bijkeuken hangen. Al heel jong hadden de kinderen er lol in om te kijken of ze gegroeid waren. En als er centimeters bij waren gegeten, dan was het altijd weer spannend hoeveel dat er waren. Groter groeien is bij kinderen vooral het groeien van hun lijf. Het is natuurlijk ook het meest zichtbare. Ik denk dat jij en ik samen al die oude tantes de kost niet willen geven met hun jaarlijkse opmerking: 'Wat ben jij alweer gegroeid, kind!'

Opvallend is dat mensen over het algemeen dezelfde stappen maken in hun ontwikkeling. Onze individuele hersenen blijken niet zo uniek te zijn als we zouden willen geloven. Daarmee is dan ook meteen verklaard dat je merkt dat de leeftijdgenootjes van je eigen kinderen zo ongeveer met eenzelfde ontwikkeling bezig zijn. Je herkent het gedrag en de reacties van je eigen kinderen ook door het kijken naar de vriendjes en vriendinnetjes. En er zijn dan van die momenten dat dit dan ook nog een geruststelling is!

**BRAM**

Als het over pubers gaat denkt iedereen meestal vooral aan de lichamelijke groeispuurt en de bijbehorende veranderingen die zich in deze leeftijdsfase voordoen. Dat is begrijpelijk, omdat het zo waarneembaar is, maar aan de binnenkant van het lichaam gebeurt ook van alles. Met name in de hersenen spelen zich veel veranderingen af. De geslachtskenmerken die ineens zo duidelijk waarneembaar worden, ontstaan onder invloed van hormonen die in het brein worden geproduceerd. Maar er gebeurt veel meer: de seksuele identiteit krijgt vorm, onder meer doordat er ineens de behoefte ontstaat om relaties aan te gaan

en het vrijen te verkennen. Het denken over de eigen identiteit verandert, en daarmee ook de relatie met de ouders. Bij sommige pubers krijg je de indruk dat het gehele karakter een enorme verandering ondergaat. Kortom: de puberteit is een levensfase waarin ook de emotionele ontwikkeling vaak in een stroomversnelling raakt.

Om te beginnen is het van belang dat je je daar bewust van bent. Wat minstens zo belangrijk is, is dat je moet beseffen dat lichamelijke en emotionele ontwikkeling redelijk onafhankelijk van elkaar verlopen. Vaak is de groeisprint er eerder dan het mentaal volwassen worden, maar het omgekeerde kan ook voorkomen: de groei van het lichaam volgt op een emotionele ontwikkeling.

Voor eventuele stoornissen in de ontwikkeling geldt hetzelfde: als de lichamelijke ontwikkeling achterblijft, is daarmee niet automatisch gezegd dat hetzelfde geldt voor de emotionele ontwikkeling. En omgekeerd.

Voor het welbevinden van een puber of jonge volwassene is het van het grootste belang dat de emotionele ontwikkeling een beetje goed is verlopen. Bij veel volwassen mensen die later in het leven bij een psycholoog of psychiater terechtkomen, kan worden vastgesteld dat de emotionele ontwikkeling tijdens de puberteit niet goed is verlopen. Bijvoorbeeld doordat er een ouder overleed, en daarmee de mogelijkheid verdween om zich op een gezonde manier los te maken van de ouders...

Eenzelfde ontwikkeling doormaken betekent niet dat je er vanuit kunt gaan (of moet – nog erger!) dat kinderen zich op exact dezelfde manier en precies op hetzelfde moment ontwikkelen. Zo precies zijn die hersenen dan weer niet afgesteld. Dán blijken ze weer wel uniek te zijn. Maar, als je het globaal bekijkt, dan zie je veel overeenkomsten en snap je dat een buurvrouw tegen je kan zeggen: ‘Ach, over een half jaartje reageert hij heel anders hoor. Was bij mijn Pietertje ook zo.’

Juist omdat er tussen kinderen zo heel duidelijk verschil kan zijn, is het leuk om eens te kijken wat er nu allemaal gebeurt. Niet per dag, week of maand, maar over de periodes in hun leven als peuter, kleuter, schoolkind en in de puberteit. Vaak denken we het meeste 'last' te hebben van die puberteit. Dat zou nog zo maar eens mee kunnen vallen als je ziet wat je allemaal al achter de rug hebt aan peuterdriftbuien omdat de kleine meid 'dat jasje niet!, niet!, niet! aan wil doen'. Ze mag dan een stuk kleiner zijn, het principe is hetzelfde: ontwikkelen van de eigen wil en zelfstandig worden. Jammer eigenlijk dat je voor de geestelijke groei van je kind geen meetlat aan de muur kunt hangen!



# COMPLIMENTEN GEVEN



**H**ET IS GEWELDIG om te zien dat je kind goed in zijn of haar vel zit. Dat het neuriënd door het huis schuifelt en allerlei speelgoed achter zich aan sleept om ongestoord onder tafel te kunnen spelen. Andersom is het afschuwelijk om te zien als het leven van je kind alleen al met zichzelf te veel is. Dat je ziet dat het met zo'n klein sip zieltje onder de arm rondloopt. Snel van slag, om dan uiteindelijk boos te worden en te gaan huilen.

## MARINA

Ik had zo'n peuter: gevoelig voor sfeer, omgeving en verandering. En niet alleen verandering van omgeving maar ook verandering van zichzelf. Elke groeispurt leek hij bewust te beleven door eerst uitermate ongemakkelijk te worden. Voor zichzelf en voor zijn omgeving. Om daarna, als die spurt weer achter de rug was, weer helemaal zijn makkelijke zelf te worden. Inmiddels is hij geen kind meer maar nog steeds merk je het als hij met 'Grote Zaken' in zijn leven bezig is. Hij trekt zich terug en is even minder makkelijk in de omgang totdat zijn ei



gelegd is. Tegenwoordig is een aanvaring vaak het begin van de uitleg over het hoe en waarom. Wat dat betreft heb ik nog weinig geleerd, als moeder.

De manier waarop je met nieuwe situaties omgaat heeft veel te maken met de ervaring die je in het verleden hebt opgedaan. Dat klinkt je vast niet onlogisch in de oren: als je iets nieuws doet en het mislukt heb je daarna niet snel de neiging om het nog een keer te proberen. Daar heb je doorzettingsvermogen voor nodig. En het ene mens heeft weer minder moeite met doorzetten dan de ander. Daar komt ook nog wat temperament bij om de hoek kijken.

Het ontwikkelen van een goed zelfbeeld is natuurlijk een prachtige basis om in je leven mee vooruit te kunnen. Tegenwoordig zien ouders dat ook en zijn ze er heel bewust mee bezig. Kinderen worden beloond voor hun inzet met complimenten en/of cadeautjes en worden de hemel al in geprezen als iets redelijk gaat. Omdat dit hun zelfbeeld zou vergroten. Klinkt dit cynisch? Mwah, misschien wel. Zeker voor iemand die het principe ‘Positief Opvoeden’ hoog in het vaandel heeft staan.

Je kind ondersteunen in het ontwikkelen van een goed zelfbeeld is natuurlijk meer dan alleen complimenten geven. Het betekent ook dat je kijkt wanneer een compliment wel en wanneer een compliment niet verder gaat helpen.

Bij de slager staat een tafeltje met speelgoed. Tussen wat autootjes ligt een puzzel waarbij je de stukjes in het uitgespaarde figuur moet leggen dat bij het plaatje hoort. De wortel in het vakje van de wortel, bij het konijn, een groot bot in de uitgespaarde ruimte naast het plaatje van de hond. Heel simpel. Een meisje van een jaar of vier

zit verveeld op haar vader te wachten en speelt met een puzzel. Ze legt – expres – alle stukjes verkeerd; ze passen niet en ze horen niet bij elkaar. Haar vader – misschien nog niet helemaal wakker op deze vroege zaterdagmorgen – ziet haar bezig en prijst haar: ‘Wat heb je dat goed gedaan!’ De reactie? ‘Jij kijkt niet goed want dit is helemaal niet goed gedaan!’

Een opmerking van haar vader in de trant van ‘Je hebt fijn op me zitten wachten’, had de lading beter gedekt en was een stuk eerlijker geweest. De puzzel was dan niet goed gedaan, het meisje heeft daar wel ruim 10 minuten rustig zitten wachten terwijl haar vader de voetbalwedstrijden van zijn zoon aan het doornemen was.

Een kind complimenten geven omdat je het graag een goed gevoel gunt is natuurlijk aardig, maar een overvloed kan zomaar het tegenovergestelde idee opleveren. De vraag die je jezelf ook nog kunt stellen is: geef je dat compliment om zelf een goed gevoel te krijgen of meen je het daadwerkelijk? Doordenkertje.

Altijd maar complimenten krijgen en ‘de hemel in geprezen worden’ heeft ook risico’s. Kinderen met een overtrokken zelfbeeld, die positiever over zichzelf en over waar ze toe in staat zijn denken, blijken eerder agressief gedrag te vertonen. Als iets niet lukt, zijn ze eerder teleurgesteld, worden sneller boos, gedragen zich beledigd en hebben een grote behoefte om te laten zien dat ze het tóch beter kunnen, beter weten of gewoon beter zijn!

Te veel complimenten krijgen kan ook heel erg onzeker maken. Daarom zijn er steeds meer professionals die verschil maken tussen de inspanning die een kind levert en wat die inspanning oplevert. Heel veel tijd besteden aan je spreekbeurt en deze goed voorbereiden kan ook op een

teleurstellende drie uitlopen. Omdat je door de zenuwen niet uit je woorden kwam, een potje van je presentatie maakte.

Een beetje opletten en erbij blijven, zou je zeggen. En daar zit wat in: ouders die wat zicht hebben op wat hun kind wel (of niet) kan, die helpen hun koters ook. Het is een effectieve manier om door te krijgen waar je goed in bent. En dat heeft dan weer alles te maken met je zelfbeeld en of je iets nog een keer durft. Zelfs als het niet helemaal lekker liep, die eerste keer.

En wat dit dan weer met je *VRIJBEWIJS* te maken heeft...?

### BRAM

Een populaire quote uit damesbladen, met name in relatie tot vrouwen die ongewenst single zijn, is dat je eerst van jezelf moet leren houden, voordat je geluk kunt vinden in een relatie. Het is een gewaagde uitspraak, die niet op wetenschappelijke bevindingen is gebaseerd, maar een kern van waarheid zit er zeker in. Iemand die zichzelf compleet onaantrekkelijk vindt, zal de jongen of het meisje dat daar anders over denkt niet snel serieus nemen. Een beetje zoals meiden met anorexia zichzelf stiekem toch altijd te dik vinden, geloven mensen met een negatief zelfbeeld meestal niet dat er mensen zijn die daar anders over denken. Ze concluderen dan ook vaak, en geheel ten onrechte, dat degene die op hen valt helemaal gestoord is...

Je kunt mensen overigens wel helpen om hun zelfbeeld te verbeteren. Door meer aandacht te richten op de geslaagde kenmerken, kun je de buitensporige aandacht voor de iets mindere kenmerken als het ware een beetje compenseren.

Pas als je echt gelooft dat ook jij aantrekkelijke kanten hebt, wordt het mogelijk om te accepteren (of te begrijpen) dat een ander jou woest aantrekkelijk vindt. En die mensen zijn er echt, altijd!



# WAAR JE MEE OMGAAT...



**W**AAR JE MEE OMGAAT, daar word je ook mee besmet', met als gevolg een niet zo heel vrijblijvend advies van ouders: 'Misschien is het handiger dat je een ander vriendje zoekt, dit jongetje heeft niet zo'n goede invloed op je.' Je snapt natuurlijk dat de ouders van dit vriendje hetzelfde over jouw zoontje kunnen zeggen... Als ouders lijken we het niet te kunnen nalaten om te letten op de opvoeding en de kwaliteit ervan bij de burens.

In het najaar van 2007 vroeg het blad *J/M* ouders naar hun opvoedkwaliteiten. Door een flink deel van de ondervraagde ouders werd een zorg gedeeld. Zorgen over de opvoeding van de kindertjes om hen heen, zoals vriendjes en vriendinnetjes van hun kinderen, klas- en schoolgenootjes. Bijna driekwart van de ouders om hen heen bleek het namelijk nog steeds niet onder de knie te hebben, dat opvoeden. Zorgelijk vond men dat. Maar dan de eigen opvoedcapaciteiten. Daar waren de dames en heren Opvoeders nogal duidelijk over: prima. Heel goed zelfs. Bijna perfect! Maar liefst 94% van de ouders zag het wel met zichzelf zitten, als opvoeder.

Om een beetje stevig in je schoenen te leren staan heb je als kind kinderen om je heen nodig. Wat dat betreft zit er wel iets in, in dat ‘waar je mee omgaat...’ Kinderen leren enorm veel van elkaar. En soms zijn dat de wat minder gewenste zaken, veel vaker is dat juist precies het omgekeerde: ze leren goede dingen van elkaar. Ze inspireren elkaar, om het maar even een volwassen sausje te geven. Ze inspireren elkaar om zich verder te ontwikkelen. Om heel hard hun best te doen om die sommen net zo goed te maken als Marlies. Om een hoger level te halen op de tablet, met rekenen. Of, heel ouderwets, om extra je best te doen om een hele bladzijde in je schrift zonder fouten te schrijven.

Als volwassenen doen we dat eigenlijk ook nog steeds, ons laten ‘inspireren’ door de burens: je kent dat wel, zelfde auto aanschaffen maar dan wel die versie met net een paar opties meer. Of voor de verjaarspartij van Fleur niet zelf een taart bakken maar die door de patisserie af laten leveren. Wel zo’n taart als het vriendinnetje vorige week maar net dat extra beetje exclusiviteit...

Kinderen doen dat dus ook. Gelukkig doen zij dan vooral aan de positieve variant van dit gedrag; ze zijn elkaars oefenmateriaal voor hun ontwikkeling. Ze leren door het gedrag van klasgenootjes en vriendjes en vriendinnetjes welk gedrag wel werkt en wat niet. Om je te kunnen ontwikkelen als mens heb je dus die leeftijdsgenootjes nodig. Samen spelen, ook na schooltijd. Naar een sportclub waar je rekening leert houden met anderen. Waar je zelfs leert om tegen je verlies te kunnen. Het wordt misschien wel wat voorspelbaar, maar juist de lessen die je in de zandbak hebt geleerd, zullen later mede bepalen wie jij ooit zult zijn binnen een relatie. Niet alleen die relatie thuis, maar ook de relaties in bijvoorbeeld je professionele leven. Je gevoel voor het verdriet en de teleurstelling van anderen, je empathische vermogen, leer je dus juist

al spelend, en fouten makend in de zandbak, op het speelplein en fikkie stokend op het landje.

En dan nog even een kleine tip die je er gratis en voor niets bij krijgt: praten met je kind over het gedrag van een vriendje en welk effect dat heeft gehad, is respectvoller dan een vriendje tot aan de enkels afbranden. Want wat dat betreft zijn kinderen vlotte leerlingen: die hebben heel snel door dat dit hun ook kan overkomen. En blijf dan maar eens stevig in je schoenen staan...



# SCHOOLSTRIJD



**J**E HEBT DUS LEEFTIJDGENOOTJES, klasgenootjes en vriendjes en vriendinnetjes. En die hebben allemaal op hun eigen manier invloed op de ontwikkeling van jouw kind. In de periode dat ze in de zandbak spelen, de periode dat ze wat lopen te lanterfanten op straat, te jong voor het echte puberwerk maar te groot voor de schommel en de glijbaan. Het sociale werk in hun vrije tijd zeg maar. Want laten we eerlijk zijn: het werkende leven voor een inwoner van de BV Holland begint op tijd: de peuterschool brengt de eerste verantwoordelijkheden met zich mee. Niet een ander kindje jouw (!!!) nieuwe speelgoedauto afpakken, maar het netjes vragen. Niet met een liniaal op het hoofd van het jongetje in het schoolbankje voor je meppen, omdat hij steeds weer die potloden van je tafel afveegt om je te plagen. En als je op de middelbare school zit mag je ook al geen proppen schieten naar dat digibord dat daarvan nog wel eens op hol wil slaan.

Veertig procent van je dag zit je op een gegeven moment tussen leeftijdsgenootjes maar echt lollig mag je het met elkaar niet krijgen, zeg maar. Je moet gaan voldoen aan eisen die toetsen aan je stellen. Je wordt gemeten met het gemiddelde om je heen. En dat terwijl je thuis nu juist zo fijn geleerd hebt dat je het allerleukste, het allerliefste en het meest geweldige prinsje of prinsesje van het westelijk halfrond bent!



Het is fijn om te weten dat ze thuis van je houden. En dat ze altijd, ondanks alles wat je in je leven aan grappen en grollen uit zult halen, echt altijd zullen blijven steunen. Maar om een beetje stevig in je schoenen te kunnen staan in een grotere groep zoals school en later je werk, is het ook reuzehandig om te leren dat je je zo af en toe moet aanpassen aan die groep en dat dat eigenlijk helemaal geen pijn doet.

Je leert nog iets binnen een groep waar eisen gesteld worden: dat je niet altijd aan de eisen van anderen en die van jezelf kunt voldoen. Dat iemand anders ergens zomaar beter in is dan jij. Dat je, om de beste te kunnen zijn ook bitter hard je best moet doen. En kinderen hebben er dan werkelijk, maar dan ook werkelijk niets aan als ze thuis opgroeien in een omgeving waar ze continu die spreekwoordelijke hemel in geprezen worden. Natuurlijk moet je kinderen aanmoedigen. Van mij ga je niet het tegenovergestelde horen. Wat ook onhandig zou zijn, want nog geen twee hoofdstukken terug beweerde ik bij hoog en bij laag hoe belangrijk het is om die complimenten te krijgen als kind. Maar als opvoeders donder je nogal eens in de valkuil van 'de troost'. Vooral de ouders van meisjes. Kijk, een stoere knul die van frustratie staat te stampvoeten, dat kunnen we nog wel handelen. Die moet het gewoon nog een keer proberen. Maar zo'n lief meisje met haar pruillip... 'Ach lieverd, kom maar...' Eind van het liedje is dat het lieverdje in kwestie één ding in ieder geval geleerd heeft: als het niet lukt, dan geef je op. Of je laat op z'n minst je schouders hangen en je gaat iets doen wat je al wel snapt. Dat gefrustreerde jongetje dat net klaar is met het opruimen van zijn tafeltje omdat hij die uit pure nijd zojuist heeft omgetrapt, heeft ondertussen bedacht dat je het misschien ook anders aan kunt pakken. En vijf minuten later zie je hem stralend staan: toch gelukt!

# BEN JE BANG DAT JE TE STRENG BENT?

DIT MAG JE WEL VERWACHTEN  
VAN JE KIND...

- 1** Nog voor je kind naar de basisschool gaat, mag je in ieder geval verwachten dat het in staat is om te luisteren ('nu aan tafel gaan zitten!').
- 2** Met een beetje hulp van jouw kant is je zoon of dochter nu ook prima in staat om zelf speelgoed op te ruimen, te helpen met tafel dekken en afruimen. (Ik zou dat exclusieve servies nog even zelf doen.)
- 3** In de onderbouw van de basisschool mag je écht van je kind verwachten dat het zélf speelgoed kan opruimen (mits jullie daar ook goede opbergplekken voor hebben), een (slaap-)kamer kan opruimen en elke ochtend zelf het bed opmaken. Zelfstandig een boodschap doen is nu spannend én heel leerzaam.

**4** In de middenbouw zijn kinderen in ieder geval in staat om écht helemaal zelfstandig hun (slaap-)kamer op te ruimen én al zelf een beetje schoon te maken (stof afnemen, stofzuigen) en jou te helpen met taken in huis. Denk dan aan helpen met het afwassen van een kleine vaat. Op school kunnen ze zélf een boek uitkiezen (in de bibliotheek ook), zelf hun zakgeld beheren en zich aan de regels over sparen houden.

**5** Vanaf een jaar of 12 mag je van je kind verwachten dat het zich verantwoordelijk kan gedragen als het gaat om het naleven van regels en grenzen (en jou natuurlijk uitdagen door zich er juist níet aan te houden), klusjes in huis doet tegen betaling (en daar dan ook verantwoordelijk voor zijn), de tijd goed in de gaten heeft, leert dat je aantekeningen maakt om die later na te lezen in bijvoorbeeld je agenda.

**6** Later komt dan nog de verantwoordelijkheid hebben voor een baantje ‘buitenshuis’ met de bijbehorende verantwoordelijkheid van op tijd komen en verstandig met je geld omgaan.

(bron: *Vergeten, kwijt en afgeleid* door Joyce Cooper-Kahn & Laurie Dietzel)

# LOS!



**A**LS JE JE KINDEREN LOSLAAT, dan betekent dat nog niet dat je ze laat vallen.' Ach, inkoppertje. En in een ander boek al een keer gebruikt. En toch. Doe een rondje 'Wat vind jij het lastigste van opvoeden?' en dit ga je regelmatig horen: loslaten! We laten het grut niet graag gaan. We kijken, als het maar even kan, minimaal tot hun zesentwintigste knus hand in hand *Sesamstraat* met ze. Jammer voor je want het moment gaat toch echt ooit komen: dan gaan ze op eigen benen staan en eigen beslissingen nemen. En hoe jonger je je kind leert dat het dit ook kan, die eigen keuzes maken, hoe weerbaarder het zal zijn. En dat begint misschien met het kiezen van je eigen broodbeleg, je eigen kleren uitzoeken en klaarleggen voor de volgende morgen. Al doende leren dat je soms iets kiest wat niet zo handig is en dan gewoon opnieuw kiezen. Uithuilen en opnieuw beginnen, zou mijn oma zeggen.

Alles wat je ooit in 'het groot' moet gaan doen in je leven, zul je in het leven in het klein moeten leren. Dat geldt ook voor het hebben van relaties. Misschien zelfs wel juist voor relaties. Dat fouten maken mag. Dat je opnieuw kunt beginnen als je (oprecht) sorry kunt zeggen en naar oplossingen wilt zoeken. En jij snapt meteen dat je hier niet steeds van die pottenkijkers als ouders bij kunt gebruiken, bij het experimenteren met dit soort zaken. Dat het je ook niet zo heel erg helpt als die lieve

mamma op hoge poten verhaal komt halen omdat haar zoontje niet mee mag voetballen. Ja duh! Hij heeft al drie keer in het eigen doel gescoord. En zelfs je beste vriend vindt dat niet leuk. Dan zul je daar zelf iets aan moeten doen. Alert zijn bijvoorbeeld. En dat leer je niet van een vader die langs de kant staat te roepen dat je een sukkel bent, dat leer je van een vader die je vertelt dat je in het veld even goed op moet letten. En van een vader die de groep de ruimte geeft om je 'de les te lezen'. Niet leuk om je kind zo langzaam door de grond te zien zakken, maar wel effectief. Loslaten is je kinderen de zekerheid geven dat ze zelf de juiste beslissingen kunnen nemen op het moment dat het nodig is. Dat er op een moment 'alleen voor staan' niet alleen-alleen is. Autonomie geven noem je dat met een mooi woord. Dat schijnt voor pubers trouwens een van de beste beloningen te zijn: zelf mogen kiezen wat je doet, je eigen beslissingen mogen nemen. Drie keer op tijd thuis geweest, geen mooiere motivatie om dat te blijven doen als je ouders een keertje zeggen: 'Wow, zo vaak keurig op tijd geweest, doe vanavond maar een uurtje later joh, voor een keer.'

Loslaten is een van de pijnlijkste processen in het leven van ouders. En nog vaker geldt dit vooral voor de moeders onder ons. We zijn ingesteld op koesteren, bij ons houden. Terwijl je kinderen veel meer ontwikkelingsmogelijkheden geeft, zeker als het om vriendschappen en relaties gaat, als je ze de ruimte geeft om eigen keuzes te maken. Letterlijke ruimte als het om spelen gaat, maar ook ruimte bij het maken van (minder slimme) keuzes. Als ze ervaringen op mogen doen als die levenslessen nog niet zo heel veel impact hebben. En met dat laatste bedoelen we natuurlijk: je gunt een kind geen levenslessen waar het de rest van zijn of haar bestaan voor moet betalen of boeten. Zulke zaken actief laten gebeuren heeft meer weg van laten vallen. En dat was dan juist weer niet de bedoeling.

Terecht trouwens dat je nu echt denkt wat dit allemaal met het halen van je VrijeWIJS te maken heeft. Ik ga het je uitleggen. Als je niet leert dat het leven met vallen en opstaan geleefd zal moeten worden, dat niet alles meteen lukt én dat je – gefrustreerd en wel – nog een poging kunt wagen... Als je dat niet geleerd hebt, dan wordt het leven met jou rond-uit lastig. Sterker: het leven zelf wordt lastig voor je, want je zult frustraties elke dag op je pad tegenkomen. Je ontmoet mensen die dingen beter kunnen, ergens misschien zelfs wel meer lol in hebben dan jij dat hebt. Daar mag je dan best over nadenken, je door uitgedaagd voelen zelfs, maar niet bij de pakken neer gaan zitten.

En hé... Volgens mij is het een stuk makkelijker om het met je kind hierover te hebben dan over die bijtjes en bloemetjes en zo...



# 5

## LICHAAMELIJKE ONTWIKKELING



103

# LIJF EN LEDEN



**J**E HEBT HET ERMEE TE DOEN: het lijf waarmee je geboren bent, dat zich steeds heeft aangepast aan je leeftijd, aan de dingen die je moet leren, aan de dingen die je wilt doen. Vreemd eigenlijk dat iets dat zo met je vergroeid is, soms ook zo vreemd aan kan voelen. Alsof het niet bij je hoort.

Ik bedoel maar, dat lijf waarvan je zegt dat ‘die knieën niet het mooiste onderdeel van je lichaam zijn’, die buik waar je voor de spiegel elke keer met afgrijzen naar kunt kijken. De frustratie misschien omdat je – in vergelijking met je vrienden – iets kleiner bent dan je zou wensen.

Hoe leuk je ook bent, hoe vrolijk, hoe slim en hoe vriendelijk ook: altijd is dat lijf erbij en vertelt zijn of haar eigen verhaal. Blond, donker, getinte huid, rossig of bleek. En voor dat lijf moet gezorgd worden. Goed als het even kan. Aan de buitenkant maar ‘ook van binnenuit’.

Zorgen voor je lijf, heel actief, kun je ook een symbool noemen. Het symbool van ‘je zorgt voor dat wat van waarde is’. Niet eens luxe getuttel, maar een daadwerkelijk ‘omdat je het waard bent’.

## MARIJE, 17 JAAR

Ik heb nooit geleerd om met aandacht voor mezelf te zorgen. Ik bedoel: natuurlijk waste ik mezelf wel en ging ik elke dag onder de



douche. Maar ik dacht er niet bij na. Dat was meer zoiets van 'dat hoort er nu eenmaal bij'. Ik kreeg steeds meer problemen met mezelf, vond mezelf lelijk en niet de moeite waard. Op school ging ik steeds meer mijn eigen gang. Via de schoolarts moest ik gaan praten met een coach. Ik kreeg heel veel opdrachten. En eentje daarvan was dat ik alles rustig en met aandacht moest doen. Heel gek, dat douchen ging ik ook rustig doen en opeens ontdekte ik dat ik moedervlekjes op mijn onderbeen heb. En dat ik het lekker vind ruiken, dat schuim. En omdat ik mijn lijf echt zag, ben ik ook gaan ontdekken dat ik anders moet eten. Minder snoep en chips.

Je lijf is meer dan alleen een verpakking. De manier waarop je omgaat met dat lichaam vertelt met regelmaat ook het verhaal over hoe je over jezelf denkt. Dat lijf gebruik je om je dicht bij iemand te voelen, ertegenaan te knuffelen. Met of zonder kleding. Dat lijf gebruik je om jezelf te verdedigen als het nodig is. Het blijft toch vreemd dat we er zo'n haat-liefdeverhouding mee kunnen hebben. Dat we ons er – soms letterlijk – door in de steek gelaten kunnen voelen. Of verraden.



# JE STAAT ERBIJ EN JE KIJKT ERNAAR



**Z**E ZIJN NOG ZO LIEF ROND EN ZACHT, die babybiljetjes. En die piemel is ook zo grappig klein. Al kan er vanaf dag 1 wel een fiks gerichte straal plas uitkomen. Het liefst gemikt op jouw ogen. Je kunt je er weinig van voorstellen, hoe het er over een jaar of achttien uit zal zien. Groot en volwassen. Laten we het daar op houden. En in de tussentijd groeit en bloeit het dat het een lieve lust is. Een kleine geruststelling: dat groter groeien gaat met zulke kleine stapjes dat je zelf meegroeit en het af en toe lastig is je te realiseren dat je kleine peuter ooit nog dat rozige baby'tje was. En dat die pukkelige puber met het eerste schaamhaar ooit nog een onbevangen kleuter was die gezellig in z'n blote biljetjes in de zandbak speelde.

De meeste ouders schrikken zich helemaal rot als ze hun puber 'bijna van de ene op de andere dag' als een volwassen lijf door het huis zien lopen. Alsof die borsten er na een nachtje knutselen spontaan opgeplakt

zijn en dat schaamhaar ook opeens naar buiten plopt. Je vraagt je af of je iets gemist hebt; dit kind – als je het nog een kind kunt noemen – met die borsten, die heupen, en dan, bij jongens vooral, met dat haar overal en ook nog eens met die zweetgeur. Dat kind dat ooit zo dichtbij voelde, lijkt opeens van een andere planeet te komen. En als het geen andere planeet is, dan toch minimaal van de bureu.

De ontwikkeling van schoolkind naar puber kan opeens snel gaan. Jongens hebben de nare neiging om iets later te gaan groeien dan de meisjes in hun klas. Maar dan halen ze het ook wel in: hoppa, in één jaar 10 centimeter erbij. Inclusief groeipijn en failliete ouders. Dat laatste dan weer omdat al die spijkerbroeken bij elke wasbeurt lijken te krimpen en vervangen moeten worden en die schoenen van tegenwoordig groeien ook al niet mee. Soms heb je het idee dat ze 's ochtends nog knusjes klein de deur uitgaan en aan het eind van de middag als een halve volwassene en drie koppen groter dan jij weer het huis binnen schuiven.

Rondom dat groeien zijn wel een paar aardigheidjes: vooral jongens – maar meisjes mogen natuurlijk ook! – hebben in hun puberteit zo'n periode dat die armen en benen er maar een beetje bij wapperen. En vooral overal tegenaan stoten. Testosteron (vandaar vooral jongens, want die hebben daar zeker in de puberteit lekker veel van) zou hier de boosdoener zijn. Omdat testosteron niet alleen een sekshormoon is, maar zeker in de puberteit een hele grote invloed heeft op dat groter groeien en er een beetje mannelijk uitzien.

Dat overal tegenaan stoten komt dan weer door de combi '3D-zien' en die snelle groei; dat gaat niet lekker hand in hand, zeg maar. Het kunnen inschatten hoe groot iets is, hoe stevig, hoe ver weg... Het is allemaal een beetje in de war. En zo knijp je per ongeluk een kopje aan gruzelementen, bots je zo vaak met je eastpack tegen de deurpost dat

die kale plekken gaat vertonen, kletter je met het servies omdat je dat rekje van de afwasmachine net iets verder van je af had ingeschat. Jij mag dan denken dat je kind een ‘ander lijf’ heeft gekregen, dat denkt het zelf regelmatig ook!



# PUBERTEIT



## BRAM

Er is geen fase in het leven waarin zoveel veranderingen plaatsvinden als in de puberteit. Tenminste: normale veranderingen. Er kunnen door omstandigheden veel rumoerige fasen in het leven opdoemen, maar deze ontwikkelingsfase leidt een eigen leven en moet ook niet als abnormaal worden betiteld. Hoe heftig het verloop soms ook is, het is raadzaam om niet te snel de conclusie 'abnormaal' of 'pathologisch' te trekken als het om pubers gaat.

Gedurende de puberteit groeien jongeren onder invloed van allerlei hormonen ineens veel sneller dan voorheen, krijgen ze de lichaamskenmerken van volwassen mannen en vrouwen, en verandert heel vaak ook hun gedrag. Sterker nog: in de loop van de puberteit kan het karakter van een kind geleidelijk heel ingrijpend veranderen. Voorheen verlegen kinderen worden zeer assertieve pubers, bepaalde eigenschappen van vader of moeder, leuke en minder leuke, kunnen ook ineens waarneembaar zijn bij de puberende zoon of dochter.

Het beloop van de puberteit is niet goed te voorspellen. Hoe een kind voorafgaand aan de puberteit was, zegt meestal niets over het verloop van de puberteit zelf. Reken je niet rijk als je kind altijd heel rustig is geweest, en ga er ook niet van uit dat een kleine druktemaker vrij zeker een zeer lastige puber zal worden.

Je moet je ook realiseren dat de lichamelijke en emotionele veranderingen niet gelijktijdig hoeven plaats te vinden. Soms gaat lastig gedrag vooraf aan de groeispurt, maar het omgekeerde vindt ook plaats. Het maken van onderscheid tussen lichamelijke veranderingen en psychologische processen is niet erg zinvol, het kind is altijd en overal een wezen waarin lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De meest ingrijpende gebeurtenis rond de puberteit is voor meisjes ongetwijfeld de eerste menstruatie, die in medisch jargon *menarche* heet. Het moment waarop dit gebeurt wordt deels door erfelijke factoren bepaald, maar ook leefomstandigheden spelen een niet te onderschatten rol. In de afgelopen decennia is de leeftijd van de *menarche* steeds lager geworden: rond 1900 lag hij nog rond het 16de levensjaar, inmiddels is het 13 jaar, of nog eerder.

Voor jongens zijn de grootste lichamelijke verandering waarschijnlijk de ejaculaties, die pas optreden nadat de testikels zijn gaan groeien. Voor de puberteit hebben jongens al wel erecties, en kunnen ze zelfs klaarkomen, maar dit gaat dan niet gepaard met een zaadlozing. De welbekende 'natte droom' is een verschijnsel dat typisch bij de puberteit hoort.

Stoornissen in de lichamelijke ontwikkeling die zich openbaren tijdens de puberteit zijn relatief zeldzaam. Toch is het voor ouders raadzaam de mogelijkheid dat er wel iets afwijkends aan de hand is in het achterhoofd te houden, om indien noodzakelijk tijdig professionele hulp in te roepen. Met betrekking tot de emotionele ontwikkeling ontdekken de meeste jongeren hun seksuele geaardheid in de puberteit. Ook hier moeten ouders zich ervan bewust zijn dat de ontdekking op iemand van hetzelfde geslacht te vallen, heel ingrijpend kan zijn en met emotionele problemen gepaard kan gaan. Dat hoeft natuurlijk niet, maar toch...



# EERSTE BH KOPEN, NATTE DROMEN & ZAADLOZING



## MARINA

Over zaadlozingen kan ik natuurlijk weinig vertellen. Maar over eerste bh's krijgen des te meer. Ik was er, om het maar duidelijk te zeggen, nogal vroeg bij. In de zesde klas, nu groep 8, was ik het eerste meisje met een bh. Bh-hemdjes voldeden niet meer; de handel moest duidelijk beter opgeborgen worden. Aan de ene kant vond ik het bijster interessant, aan de andere kant was het vreselijk om de eerste te moeten zijn. Tijdens een werkweek heb ik dan ook genereus mijn twee bh's uitgeleend aan de klasgenootjes die daar wel eens mee wilden experimenteren. Keurige witte.

Je eerste zaadlozing en je eerste bh: het zijn van die ijkpunten in je ontwikkeling die je waarschijnlijk niet snel vergeet. Het ongemak, de angst om ‘ontdekt’ te worden maar ook de zekerheid dat je nu echt bij een groep hoort die weet waar Abraham de mosterd haalt.

Zo’n bh kopen, dat kan echt een happening worden. In het hoofdstuk met FAQ staat een lijst met do’s en don’ts. Die gaan we hier niet nog een keer uitgebreid bespreken. Wel het feit dat je even goed moet aftasten wat nu de bedoeling is. En ja, meisjes zijn dan ronduit lastig: wat willen ze wel en vooral, wat willen ze niet? Wel samen een dagje gezellig winkelen? Inclusief taart. Of is het een bijna onbespreekbaar onderwerp en wordt het een in en uit de winkel vliegen alsof het een pak suiker is? Hoe je daar achterkomt? Nou... wat dacht je van vragen? En dan niet ‘bevelender-wijs’ van: ‘Je hebt een bh nodig dus ik dacht, laten we er meteen een leuk dagje van maken’. Maar eerder een: ‘Volgens mij heb je een bh nodig. Dat is best wel speciaal. Ik vind het leuk om er een gezellig dagje in de stad van te maken en dan ook een bh te kopen. Maar wat vind jij?’ Aan de rollende ogen zie je snel genoeg of het gezellig samen een dagje op pad wordt of dat er van je verwacht wordt dat je dit debacle zo snel mogelijk wegwerkt.

#### TIMO, VADER VAN JURGEN (15)

Mijn vrouw ontdekte het; de vlekken in zijn laken. Ze heeft er een opmerking over proberen te maken maar dat werd niet gewaardeerd. Of ze dacht dat ze een of andere viezerik in huis had, was het antwoord. Ik heb het anders aangepakt. In de voorraadkast hadden we nog een doos met tissues staan. Die ben ik even naar zijn kamer gaan brengen. Met de opmerking: “Uit ervaring kan ik je vertellen dat dit spul je gênante momenten kan besparen.” Een grote glimlach was mijn belo-



ning. Met de vraag of het normaal was dat je je daardoor zo 'vies' kunt voelen. Op mijn vraag of het misschien vooral een gevoel was van de controle kwijt zijn over je lijf, kreeg ik nog een glimlach. Dat was het, ja. We hebben het er verder niet meer over gehad. Pas geleden zag ik wel op het boodschappenlijstje een doos tissues staan. Dat was niet het handschrift van mijn vrouw...

Die zaadlozing is natuurlijk van een totaal andere orde. Dat is gewoon gênant voor je kind. Les 1: vanaf dit moment alleen nog maar witte onderlakens. Die gezellige rode lakens, die zo mooi bij je nieuwe dekbed-overtrekken passen, die kunnen voorlopig de kast in en daar blijven. Dat is een lesje uit eigen keuken. Hoe lastig het ook is om over seksualiteit te praten, je zult nu wel aan de bak moeten. En we hopen voor je dat je alle momenten waarop je er wél iets over hebt kunnen zeggen zonder dat je het beestje bij de naam hebt hoeven noemen (al die andere hoofdstukken in dit boek, zeg maar), al benut hebt. Maar toch. Aan de bak.

Les 2: je gaat, zeker als moeder, niet – ik herhaal: NIET! – recht tegenover je zoon zitten en hem melden 'wat je vanochtend toch ontdekt hebt'. Je gaat naast hem zitten. Aan tafel, op de bank, in de auto... maakt niet uit waar. Maar in ieder geval ernaast. Jongens/mannen kijk je niet recht in de ogen als je een goed gesprek met ze wilt hebben. En terwijl je samen voor je uitkijkt, is je opmerking: 'Ik heb vanochtend je bed afgehaald en ik vraag me nu af of ik het nu wel of niet met je moet hebben over zaadlozingen en zo. Dat is natuurlijk best wel gênant. Aan de andere kant kun je natuurlijk ook vragen hebben...' En terwijl er naast je druk met de afstandsbediening van de tv gerommeld wordt, iemand quasi ongeïnteresseerd op zijn mobiel zit te spelen, blijf jij rustig zitten. En als er een vraag is, dan komt die. Is die vraag er niet? Dan komt die later. Of niet.

Wees in ieder geval duidelijk. Gezien, opgemerkt, geen vreemd onderwerp, ik wil me graag in jouw beleving verplaatsen en vooral: jij bepaalt zelf of je het hier wel of niet over wilt hebben. Want dit onderwerp heb je natuurlijk al ruim voor de puberteit een keer de revue laten passeren...



# GROOT MEISJE



**H**ET KAN NATUURLIJK HET MOMENT ZIJN dat wordt ingeluid met de fijne opmerking: ‘Vanaf nu kun je zwanger raken, dus kijk uit met jongens!’ Ik weet zeker dat veel meisjes deze opmerking hebben gehoord op het moment dat ze voor het eerst ongesteld werden.

Pats! Boem! Klaar met de kindertijd. En zeker klaar met de onbevungen manier waarop je met je buurjongetje uit de buurt kunt spelen.

## CARLA, MOEDER VAN EEN DOCHTER (14)

Groot meisje was je, vanaf de eerste menstruatie. Dan hoorde je bij de vrouwen. Niet echt, maar al wel voor een groot gedeelte. In mijn familie is daar echt een traditie voor. Mijn oma had weer van haar moeder geleerd dat het een belangrijk moment in je leven is. En daarom heb ik er met mijn dochter ook weer aandacht aan besteed. We hebben die dag samen een klein zilveren ringetje voor haar gekocht.

Ja, het is waar: vanaf het moment dat een vrouw menstrueert, weet je in ieder geval zeker dat ze in haar vruchtbare jaren is aangeland. Maar dat zwanger worden, dat had voor die tijd ook al gekund. Wat dat betreft is zo’n opstartend lijf redelijk verraderlijk. Jij bent natuurlijk al maanden

geleden met je dochter in gesprek geweest. Zo'n meisjesgesprek over dat ongesteld worden, over bh's, over zwanger kunnen worden, over PMS... Niet? O.

Alsjeblieft... Door de jaren heen heb je al zo vaak boodschappen gedaan, zijn doosjes tampons en pakjes maandverband de boodschappentas ingegleden en thuis weer opgeborgen. Dan heb je toch wel een keer de opdracht gegeven: 'Leg jij dat maandverband/die tampons even weg?' Dat is namelijk dé manier om op een ontspannen manier met je dochter in gesprek te raken over dergelijke zaken. Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en daar kun je geweldig gebruik van maken... 'Waar heb je dat voor nodig?' is een logische vraag als je dochter vrolijk naar de wc huppelt. Het kan ook zo zijn dat ze stikchagrijnig is omdat ze geen zin heeft om te helpen en je dan knock-out krijgt met de opmerking 'dat je je kribbige periode wel weer zult hebben, want dat hoort hierbij, zegt pappa'. Dat kan natuurlijk ook. De kans is gelukkig groter dat er een vraag over gesteld wordt. En daar geef jij dan antwoord op. Alsof het over een zak aardappelen gaat, zeg maar.



6

# GEAARDHEID



117

# UIT DE KAST / IN DE KAST



**W**ETEN DAT JE TOCH NET EVEN ANDERS BENT en dat je aan veel verwachtingen niet gaat voldoen, kan toch maken dat je wel beter uitkijkt: die kast is naast onaangenaam donker, klein en benauwd toch ook lekker veilig. En je blijft zitten waar je zit. Niet zo verwonderlijk als je om je heen met regelmaat ‘homo!’ hoort roepen. En dat is dan geen compliment. Nederland heeft de naam een open en tolerante samenleving te zijn. Hier mag je anders zijn. Sterker nog: hier mag je jezelf zijn! Vergeet daar dan nooit de onuitgesproken woorden ‘als je maar niet te veel opvalt en in het Delfts blauwe pulletje blijft vallen’ bij. Het is nog steeds een feit dat ‘opvallen’ of ‘anders zijn’ de eerste redenen zijn om door leeftijdsge-nootjes gepest te worden.

We kunnen oeverloze discussies houden of je wel of niet als homo geboren wordt, of het ‘de schuld’ van ouders (lees: de moeder) of de opvoeding is, dat een jongen of meisje zich ontwikkelt tot homoseksueel. Met enige regelmaat steken ze de kop op: de zogenaamde therapeuten die veronderstellen dat homo-zijn te genezen valt.

Dit soort wetenswaardigheden hoor je nog wel eens gezellig tijdens een verjaardag boven een stukje taart verkondigd worden. Hoe het toch komt dat een meisje lesbo wordt? Te veel met autootjes gespeeld? In een broekpak mogen lopen in de kleutertijd? En voor jongetjes geldt dan natuurlijk dat ze met poppen hebben mogen spelen, een speelgoedstofzuigertje hadden en liever keken hoe mamma haar nagels aan het lakken was dan te zien hoe pappa de carburateur van de auto verving.

In onze maatschappij hebben we met elkaar – en naar mijn onbescheiden mening terecht – besloten dat er in onze samenleving voor iedereen een plek is en er voor iedereen rechten en bescherming zullen zijn. Als homo/lesbo heb je de mogelijkheid om te kiezen of je je leven als partners wel of niet in een samenlevingscontract giet, of je trouwt met of zonder toeters en bellen of dat je ‘gewoon’ gaat latten. Je kunt met elkaar de discussie aan of er wel of geen kinderen zullen gaan komen. Ik bedoel maar: net echt.

Toch is de buitenwacht nog niet helemaal ingespeeld op dat ‘net echt’. Te veel homostellen worden geconfronteerd met een intolerantie die zijn weerga niet kent. En – heel pijnlijk – dat begint thuis. Hoe vaak heb je als ouders tegen je dochter gezegd ‘als je later een man krijgt...’ En tegen je zoon zeg je al snel ‘als jij later een meisje hebt...’ En zo gieten we de seksuele voorkeuren al met de paplepel naar binnen: dit is wat we van je verwachten. Als er dan zo’n verwachtingspatroon ligt, die bevestigd wordt door bijna elke reclameboodschap, elk gesprek tussen vrienden en in alle bladen... Dan denk je dus wel twee keer na om uit die veilige kast te komen.



## MARINA

Zeggen dat je dit woord niet meer als scheldwoord accepteert is helemaal niet zo lastig: 'Ik wil het woord homo niet meer als scheldwoord horen. Het zal toch zijn dat jij homo bent en dat niet aan ons durft te vertellen omdat je denkt dat we je dan niet accepteren...'

## BRAM

Laten we maar eerlijk zijn: het liefste wil je toch dat je kind later 'gewoon' hetero blijkt te zijn. Geen weldenkend mens heeft bezwaar tegen homo's of lesbo's, maar onze zoon zien we liever niet met een verwijfd ventje de kamer binnenstappen met de mededeling dat hij de ware nu heeft gevonden.

Heel lang werd gedacht dat alles wat anders was dan rechttoe recht-aan hetero een afwijking vormde. En dat het wel het gevolg moest zijn van een jeugdtrauma of een mislukte opvoeding. En omdat er bij mannen meer niet-alledaagse seksuele voorkeuren lijken voor te komen dan bij vrouwen, werd nogal eens naar de moeder gekeken als ware zij de oorzaak. Als een jongen niet op een gewone manier van een meisje kan houden, dan zal dat wel komen doordat hij geen normale band heeft met zijn moeder, was de redenering. Onder de gewone bevolking, maar ook in therapeutenland. Met dank aan Sigmund Freud en zijn volgelingen.

Inmiddels ligt deze tijd voor een groot deel achter ons, kunnen we stellen. Maar geheel verdwenen is het nog lang niet, als je kijkt naar de hoog oplaaierende emoties op het moment dat een populaire voetbalanalist homo's adviseert om dameskapper te worden.

De wetenschappers zijn er ondertussen wel zo'n beetje uit. In ieder geval de hersenwetenschappers, van wie professor Dick Swaab de



bekendste is in ons land. Hun visie: de hersenen van niet-hetero's zitten anders in elkaar dan die van 'gewone' hetero's. Er zijn bijvoorbeeld objectief aantoonbare verschillen in de omvang van bepaalde kernen in de hersenen. En het feit dat mannen meer bijzondere seksuele voorkeuren hebben dan vrouwen verklaren ze uit het feit dat de ontwikkeling van het mannenbrein gevoeliger is voor storingen dan het vrouwenbrein. Dat komt doordat er testosteron vereist is voor de vorming van het mannenbrein. Zonder testosteron zou het brein vrouwelijk blijven. Te veel, te weinig, te vroege of te late productie van testosteron kunnen allemaal afwijkingen in het brein tot gevolg hebben, die zich onder meer kunnen uiten in homo zijn of opgewonden raken van het dragen van vrouwenkleding (travestie). Om maar een paar willekeurige voorbeelden te noemen.

De meest gevoelige in het huidige maatschappelijke klimaat is de pedofilie. Het publieke oordeel over iemand met dit soort gevoelens is vernietigend, en de bevolking eist een keiharde juridische aanpak van delictplegers. En natuurlijk moeten die zich ook beheersen en verdienen ze straf als ze dat niet doen, maar ook pedofiel word je niet omdat het je een leuke hobby lijkt.

Het moet voor iedere ouder een gruwelijke gedachte zijn, maar ook jouw kind kan later eigenaardige seksuele behoeften blijken te hebben. Ook al heb je als opvoeder nog zo verschrikkelijk je best gedaan.



# VOOR DE GEK GEHOUDEN



**J** E KUNT HET JE NIET VOORSTELLEN: het lijf waar je mee geboren bent is niet jouw lijf. En precies op het moment dat alle zekerheden in je leven onder je vandaan glijden in de puberteit, blijkt dat lijf je nog eens in de steek te laten.

Borsten waar veel meisjes toch al zo lastig aan kunnen wennen zijn dan opeens een stel verraderlijke bobbelts die je elke dag minder goed kunt verbergen. Voor de buitenwereld maar vooral voor jezelf.

Je hele leven opgezaagd zitten met een piemel die je wel bij anderen wilt zien, maar die elke keer weer een schrikreactie oproept bij je als jijzelf naar de wc gaat.

Over de wc gesproken: steeds weer vreemd aangekeken worden als je als man het damestoilet binnenloopt. Omdat dat veel logischer voelt dan de rij urinoirs aan de andere kant van de muur.

Begrijp me alsjeblieft niet verkeerd. Waar ik voor pleit is dat je als ouders als de donder met elkaar ondersteuning gaat zoeken om samen met je kind dit proces van afscheid nemen en een nieuwe start maken, te onderzoeken en te beleven. Want kiezen voor het leven in een lichaam

dat wél bij je hoort is tegelijkertijd afscheid nemen van dat geboortekaartje, van die verwachtingen van je ouders. En ervoor kiezen dat je voor velen toch altijd 'die verbouwde m/v bent'. Klinkt hard, maar het is de waarheid. De prijs om jezelf te mogen zijn in een lichaam dat wel bij je hoort is voor transgenders hoog. Dan, juist dan, heb je een gezin nodig dat voor 100% kiest voor jou, je strijd en je overwinningen.

Dan kan het niet meer gaan over de teleurstelling die je als vader voelt omdat je zoon er toch voor kiest om als vrouw te leven. En die acht jaar samen softbal dan? In het jongensteam? Koester de herinnering van het samen bezig zijn met een mooie sport.

En de carrièrekansen die verkeken lijken? Uh... Welke bedoel je? Die van jou of die van je kind?

Wees eerlijk over je gevoel, maar ga niet via slinkse omwegen jouw teleurstellingen en zorgen verwerken in meninkjes. 'Ik heb toch pas gelezen dat operaties van transgenders nooit mooi worden...' O? En waar heb je dat gelezen? En wat was de context van dat artikel? Misschien is het dan eerlijker om te zeggen dat je het lastig vindt om op het volgende familiefeestje te zeggen: 'Onze Mark heeft besloten om als Mariska door het leven te gaan.' Dát eerlijk toegeven doet je kind meer recht dan een beetje de valse tolerante vader of moeder uithangen.

### BRAM

Genderdysforie: het is redelijk zeldzaam, maar wel zeer ingrijpend: jongens die zich niet thuis voelen in hun lichaam, omdat ze zich in hun hoofd een meisje voelen, en meisjes die vinden dat enkel een jongenslichaam bij hen past. In verhouding zijn het vaker jongens die als vrouw willen leven, en hun lichaam daar bij aan willen passen, dan omgekeerd. De verklaring voor dit fenomeen weten de weten-

schappers nog altijd niet precies, maar het is van alle tijden en komt overal ter wereld voor. De manier waarop er mee wordt omgegaan verschilt wel, in een land als Thailand is het veel geaccepteerder dan in Nederland bijvoorbeeld. De behandeling bestaat uit hormonen en het aannemen van de andere geslachtsrol. Als dit succesvol verloopt is het na ongeveer twee jaar ook mogelijk om chirurgische ingrepen te ondergaan die de overgang naar het andere geslacht voltooien, en die in ieder geval vrij onherstelbaar zijn. Een reden waarom hier niet lichtzinnig toe wordt besloten.



# SPEELGOED



**J**E ZOON DIE HEEL STILLETJES in een hoekje met een poppenwagentje zit te spelen... Kijk je daar glimlachend naar en kun je niet wachten om dit lieve moment met iedereen op Facebook te delen? Of wacht je toch maar liever even tot het schatje met jongensachtige precisie de arme pop gaat demonteren? De reactie van de meeste ouders is toch de laatste: een jongetje dat rustig in een hoekje zit te spelen is redelijk uniek. Nu loop ik de kans dat er tientallen moeders gaan mailen om me te overtuigen dat het helemaal niet gek is dat een jongetje met poppen speelt en dat hun zoontje... Rustig maar, ik herken het. Mij hoeft je niet te overtuigen.

Opvallend is het dan weer wel dat het de moeders zijn, die het lieve tafereeltje (als het er dan al zou zijn) op waarde weten te schatten. Een vader vindt dat knusse gespeel van jongens – volgens onderzoek – maar zozo.

Elk jaar barst er wel ergens de ‘feministische discussie’ uit over al die reclamefolders van speelgoedketens waar het speelgoed duidelijk en overzichtelijk verdeeld is in zoet en roze en blauw en stoer. Het zou vooral ongelijkheid in de kaart spelen. Maar op een of andere manier gaat het verdelen van jongens- en meisjesspeelgoed verder dan alleen maar een roze-blauwe speelgoedverdeling in een reclamefolder. Steeds vaker wordt duidelijk dat het als het ware ingebakken zit: jongens

spelen met auto's en meisjes met poppen. Meestal en over het algemeen. Laat ik voorzichtig zijn.

Opvallend gegeven is: kinderen doen er zelf eigenlijk het hardst aan mee. En dan niet gestuurd door ouders en reclamefoldertjes, maar gewoon, uit zichzelf. Al rond het eerste jaar hebben kinderen een 'gendergerichte speelgoedvoorkeur'. En met deze abracadabra bedoel ik dan dat jongens de neiging hebben om – als ze mogen kiezen – meteen de auto uit de stapel speelgoed te pikken. Rond het derde jaar worden meisjes ook explicieter in het kiezen van 'meisjesspeelgoed'. Ongeveer de helft van de driejarige dametjes kiest ook daadwerkelijk voor meisjesachtig speelgoed.

Als ze ongeveer een jaar of 5 zijn, kiezen de meeste kinderen voor speelgoed dat bij haar of zijn sekse past. De speelgoedgigant blijkt zijn reclameoffensief dus eigenlijk prima op orde te hebben. Helemaal als je weet dat de meeste ouders de neiging hebben om hun kind een compliment te geven als het lief en gezellig speelt met herkenbaar J/M-speelgoed.

En daar zou misschien wel het antwoord gevonden kunnen worden in de discussie over typisch jongens- en meisjesspeelgoed en wat we daarvan moeten vinden als volwassenen. Het zou misschien wel heel erg leuk, grappig én leerzaam voor kinderen kunnen zijn als wij onze vooroordelen een beetje aan de kant schuiven. Spelen doe je als kind niet alleen om je niet te hoeven vervelen, spelen doe je ook om je te ontwikkelen. En je gebruikt daar de voorbeelden uit je omgeving bij. Kijk dus vooral niet gek op als zoonlief een poppenwagen voor zijn verjaardag wil hebben omdat hij pappa's pappadag na wil spelen. En dochterlief die een skelter wil hebben omdat ze elke dag door mamma met de auto van de naschoolse opvang gehaald wordt...

En heeft al dat gespeel met het speelgoed van de andere sekse dan meteen invloed op je geardheid? Nee dus. Het enige risico dat je loopt is een kind dat zich thuis weet in de mannen- en vrouwenwereld. Onze gemeenschappelijke wereld, zeg maar.



# MEISJES SPELEN MET MEISJES EN DE JONGENS DUS NIET

6 GEAARDHEID

128

VRIJ(BE)WIJS



**J**ONGENS ZIJN STOM. En niet zo'n klein beetje maar gewoon echt erg stom. Of, zoals een meisje van 8 jaar prachtig vertelde: 'Als je met jongens speelt komt er altijd gedoe. Ik speel liever met meisjes.' En gelijk heeft ze! Spelen met jongens geeft ook altijd gedoe.

Jongens zijn helemaal niet bezig met gezellig met elkaar praten en er samen iets leuks en gezelligs van maken. Jongens zijn vooral bezig met spanning, sensatie en avontuur. Voor de derde keer vadtje en moeder-tje spelen is echt te veel gevraagd van de (meeste) jongens.



Jongens vinden op hun beurt meisjes oersaai. En ook daar is iets voor te zeggen. Want wat moet je met zo'n kind dat eerst gaat nadenken of ze die boom wel in wil klimmen. Die afweegt of ze er dan later ook weer uit kan komen. Zonder vlekken op haar roze broek. Zo'n kleine doerak zit al in die boom voor hij goed en wel over de consequenties heeft nagedacht. Hij kijkt later wel weer verder, als hij eruit moet. En trouwens, de ervaring heeft hem geleerd dat er altijd hulp komt (als dat nodig is).

Misschien hebben we zo de verschillen tussen jongens en meisjes wel goed geschetst. Steeds weer duiken onderzoeken op die laten zien dat jongens en meisjes er een andere manier van spelen op na houden en dat ze – mede hierdoor – elkaar niet echt opzoeken. Nou ja, tot een bepaalde leeftijd dan. In de puberteit gaan ze natuurlijk los, als het gaat om elkaar ontdekken. Maar juist in de kindertijd zie je dat ze zich apart van elkaar ontwikkelen. Maak je – mocht je dit al doen – vooral geen zorgen. Jonge kinderen spelen bij voorkeur samen met kinderen met wie ze iets gemeen hebben. Zelfde hobby's (wij houden van knutselen), zelfde speelgoed (wij spelen elke dag met onze skelters). Vriendjes en vriendinnetjes moeten herkenbaar zijn. Van elkaar leren ze typische meisjes- en jongensdingen. Bij meisjes is dit trouwens iets sterker: die leggen elkaar rollen op: 'Zo doen wij dit en anders hoor je er niet bij.'

Grappig om te weten is misschien wel dat je, als je een jongen en een meisje naar eenzelfde film laat kijken, twee verschillende observaties terug krijgt. Jongens onthouden het beste wat de jongen en/of de man in de film deed. En voor meisjes geldt hetzelfde: zij onthouden het beste wat ze de vrouw(en) in de film allemaal hebben zien doen. Zelfs als het helemaal geen mannen- of vrouwendingen waren!

130

7

# EMOTIES



131

# HOPELOOS VERLIEFD



**J**E KUNT ER NATUURLIJK NIET IN GELOVEN, in dat moment van een lawine van rozenblaadjes met aan de hemel vallende sterren, een volle maan die vecht om een plekje met de zon die wil stralen. En dan natuurlijk op de achtergrond het lieflijke geluid van violen...

Kinderen geloven daarin. Net zoals in sinterklaas, de kerstman, ze geloven dat je stiekem door een doucheputje samen met het water kunt verdwijnen en misschien zelfs wel in God.

En wat is er mooier: zo'n goedgevolg blij mens of een cynische rakker die het geloof in de liefde kwijt is? Nou? Nou?

Mooi. Een goedgevolg mens. Je snapt 'm! Wel eens van een peuter gehoord dat je de allerliefste van de heeeeeeeeeele wereld bent? Of je kleine peuter-man die je vertelt dat hij later, als hij groot is, echt met jou gaat trouwen? Of het prinsesje dat ervan overtuigd is dat haar vader de enige echte prins op het witte paard is? Die ga je toch niet vertellen dat jij, als volwassen vrouw wel beter weet? Je gaat zo'n kleine man toch niet uitleggen dat trouwen met je moeder echt niet meer kan, tegenwoordig? En als jou verteld wordt dat je de aller-, allerliefste bent, dan ga je toch geen verhandeling houden over 'maar later komt er...' Welnee.

De eerste vlinders op het liefdespad van jouw kind, die gun je natuurlijk aan jezelf. Of de kleuterjuf natuurlijk. Of de meester in groep 4. Kleine kindjes, grote gevoelens. En die laat je lekker bestaan.

Maar dan... dan worden kleine kindjes groot en heb je opeens te maken met een soort van testosteronbom. Een oestrogenenbar die de hele dag (en het liefst ook 's nachts) geopend is. Geflirt moet er worden, gehengeld naar aandacht. Gedanst moet er worden. Want het leven is mooi en de vlinders moeten fladderen. In plaats van een beetje leren (daar zou je bij een puber al blij mee zijn) wordt er de hele dag gedroomd. Van hem. Met muziek. Met tranen. Met lachkicks en met een somberheid die je af en toe de adem beneemt. Alsof je kind tijdelijk volkomen van het pad is geraakt. Tenminste, dat hoop je dan, dat het tijdelijk is. En mocht je nu denken 'maar gelukkig heb ik alleen maar zoons', dan hebben we slecht nieuws voor je: jongens worden óók verliefd!

Wees gerust: verliefdheid is volkomen gekte. Maar – gelukkig – dan wel tijdelijk. Als je al die verliefde gevoelens langs de psychologenmeetlat zou willen houden die we DSM noemen, het handboek met beschrijvingen van geestelijke stoornissen, dan kom je wel tot een diagnose of wat. Maar gelukkig geldt de zinsbegoocheling van een verliefd brein gelukkig als 'normaal'. Een tijdelijke afwijking. Of er iets aan te doen is? Nou, wat dacht je er zelf van? Iemand die ooit verliefd is geweest, zijn of haar hart eens goed heeft verloren weet dat je juist, zelfs op de donkerste momenten van deze achtbaan, niets wilt missen. Want voor je het weet mis je...



# LIEFDES- VERDRIET



**E**N DAN KOMT DE DAG dat de fladderende vlinders hun vleugels niet meer spreiden. Dat de zon is verdwenen, de nacht niet meer verdwijnt. Het leven is één groot tranendal. Want hij... Want zij...  
Verlamd is het verliefde hart, verstijfd het opgewonden lijf.

Liefdesverdriet is afschuwelijk. En het maakt niet uit wat je leeftijd is, op het moment dat al deze ellende je treft en je meetrekt in een gevoel van *weltschmerz*. Je leven lijkt leeg. De toekomst oogt als een zwart gat. Of je nu vier bent en net hebt ontdekt dat de meester – ja, die lieve van groep 6 die altijd je veters strikt – over twee maanden gaat trouwen. Of dat het meisje, waar je als puberjongen elke dag achteraan hebt gefietst, je opeens vertelt dat ze verliefd is. Op Bas. En jij weet zeker dat je geen Bas heet. Of op je achttiende. Je bent er altijd zó zeker van geweest dat jullie later, na het examen van de middelbare school, sámen in dezelfde stad zouden gaan studeren. En nu neemt zij ‘opeens’ de beslissing om eerst een jaar te gaan reizen. Bij voorkeur zonder jou. Reizen. Terwijl jullie – samen – elke week zouden kunnen reizen. Op een studentenkaart. Naar huis.

Of jijzelf natuurlijk. Een huwelijk dat eindig bleek in plaats van einde-loos. Of een nieuwe relatie die zoveel hoop en vlinders bracht en opeens niet meer blijkt te bestaan.

Liefdesverdriet is van alle leeftijden. Van alle tijden. We gaan er alleen niet op alle leeftijden op dezelfde manier mee om. En gelukkig maar, want wat moeten we anders met al die tranentrekkende liedjes? Wanneer zouden we anders die totaal onnodige schoenen moeten kopen? Die trouwens ook nog eens slecht lopen. En wanneer zou je anders, als nuchtere Hollandse jongen, hét liefdesgedicht van de eeuw kunnen dichten?

Er worden grappen gemaakt over liefdesverdriet. En iedereen belooft het lijdend voorwerp altijd dat het overgaat. Klopt ook. Het gaat ook over. Meestal. Wat niet betekent dat liefdesverdriet niet serieus genomen moet worden. Héél serieus. De pijnprikkels die de hersenen kunnen doorgeven bij het lijden aan liefdesverlies, kun je zelfs lichamelijk voelen. Bij kleine kinderen zal dit snel vertaald worden in buikpijn. De grotere mensen zullen het eerder hebben over pijn in hun (overdrachtelijke) hart. De term ‘gebroken hart’ is zo gek nog niet.

Het gekke is, en in zijn boek *Liefde* heeft Mark Mieras het hierover, dat een gebroken hart niet helemaal zonder voordeel is. Juist in de tijden van verliefdheid blijkt je brein een soort ontwikkelingsspurts door te maken. Op het moment dat de vlinders plaatsmaken voor een desillusie is er ruimte voor innerlijke groei. Dus, zelf een gebroken hart? Een puber in huis die de hele dag dramatische muziek aan het beluisteren is? Een kind dat zijn of haar hart verloren heeft en nu driftig op zoek is? Het komt goed. En daarna ben je weer iets groter gegroeid als mens!

Kalverliefde, Grote Liefde, Voorbijgaande Liefde, Liefdesverdriet. Ze zijn het nu waard om serieus te nemen. Later kun je er vast om lachen. Of

met een glimlach aan terugdenken. Of niet. Omdat dat gebroken hart je leven heeft bepaald.

## BRAM

Een huilend klein kind is soms hartverscheurend voor ouders, een ziek kind eveneens, en zo zijn er nog veel meer emotionele beproevingen waarvoor je als ouder door je kind gesteld kunt worden. Een van de laatste voor ze de deur uitgaan, maar tegelijkertijd ook een van de heftigste, is liefdesverdriet. Een puber met liefdesverdriet doet vaak niet onder voor een volwassene met een forse depressie: niets is meer leuk, alles is vanaf nu zinloos, investeren in school, hobby's of vriendschappen hoeft niet meer en de zelfzorg kan dalen tot een dieptepunt, waarbij douchen en eten nog slechts geschieden onder stevige druk. Waarom liefdesverdriet er op deze leeftijd zoveel harder inhakt dan later in het leven is nog altijd niet volledig opgehelderd door de wetenschap. Aan de ene kant heeft het met de nog niet volgroeide hersenen te maken: emoties zijn er al volop, maar de middelen om ze te beteugelen zijn nog niet goed ontwikkeld. Het gaat dan met name om de hersenschors, die je kunt beschouwen als het besturingssysteem van het emotionele brein, waar de kern van het verdriet zit. De nog niet optimaal werkende hersenschors, en dan vooral de zogenaamde prefrontale kwabben, wordt door veel deskundigen verantwoordelijk gehouden voor het impulsieve gedrag dat jongeren soms vertonen. Denk bijvoorbeeld aan comazuipen. Maar ook meisjes die handenvol pillen slikken, omdat ze door hun vriendje zijn gedumpte, doen dit mogelijk omdat het ze niet lukt hun heftige emoties te beteugelen. Er zijn zelfs pubers die zichzelf van het leven willen beroven nadat hun verkering uit is. Dat is gelukkig zeldzaam, maar het gebeurt eerder bij een zestienjarige dan bij iemand die tien jaar ouder is.



De andere verklaring van de heftigheid van het liefdesverdriet van tieners is een psychologische: ze kennen het niet, en door het ontbreken van ervaring ontstaat soms het gevoel dat het nooit over zal gaan en dat het leven tot in eeuwigheid niet meer zal worden wat het was. Alleen daarom al is het niet enkel vervelend als jouw kind ook een paar keer een relatiebreuk meemaakt. Het maakt weerbaar, je doet de ervaring op dat het niet het einde van de wereld is, en dat je naderhand toch gewoon weer een keer op iemand anders verliefd wordt. Voor ouders kan het zeer pijnlijk zijn om hun kind te zien lijden aan liefdesverdriet, en zeker als ze het heimelijk ook helemaal niet zo'n geschikt vriendje of vriendinnetje vonden. Toch kun je er niet veel meer aan doen dan een luisterend oor bieden, indien gewenst, of advies geven. Maar dat laatste wordt meestal niet op prijs gesteld, en dan kun je ook maar beter je mening over de ex van je kind voor je houden. In psychiatrische termen kun je liefdesverdriet zien als een aanpassingsstoornis: aansluitend op een ingrijpende gebeurtenis is er een periode met stemmingsklachten en/of veel spannings- en angstklachten, die vaak ook nog eens gepaard gaat met slaapproblemen. Die dan weer de schoolprestaties ongunstig beïnvloeden, et cetera. Met medicijnen of een psychotherapeut los je dit niet heel snel op; voor het herstel is vooral tijd nodig.



# GEIL ZIJN



**H**OE ONGEMAKKELIJK KUN JE HET HEBBEN. Hoe taboedoorbrekend we ook zijn, stiekem blijven we het lastig vinden. Wat je, zeg maar, niet zo even laat vallen in een gesprekje bij de slager. Iets in de trant van: 'Ik werd toch zo geil van die gemarineerde lamslapjes die ik gisteren bij jullie heb gekocht.' En dat je dan bedoelt dat je er echt heel erg blij van werd. Dat je tijdens het braden al deze geuren nog eens opsnoof en dacht: 'Wow, daar heb ik nou wel heel erg VEEL trek in!'

Opgewonden kunnen we allemaal raken. Het voordeel van meisjes is dat je het, zeker met een met pads opgevulde bh, niet zo heel snel merkt. Jongens hebben het wat dat betreft dan weer even minder makkelijk. Het gekke is: onze maatschappij is doordrongen van beelden en plaatjes waar je – zeker als man – flink opgewonden van kunt worden. Geil dus. Maar met elkaar hebben we ook besloten dat het niet de bedoeling is dat je hier nou echt mee te koop loopt.

En daar komt een soort van hypocriet dingetje de discussie binnengeslopen: we weten allemaal dat het gebeurt, maar we hebben het er niet over. Sterker nog, als het gebeurt dan poetsen we het met een flinke discussie weg. Voorbeeldje? Kun je krijgen. In de zomer van 2013 waren hotpants (*what's in a name!*) opeens weer terug van weggeweest. Ondanks de koude lente en een maar niet op gang komend zomerseizoen

werden we vergast op meisjes in korte broekjes. Korter, kort, kortst. En als het maar even zou kunnen: nog korter. En daar waren een aantal docenten, voornamelijk mannen, niet zo heel erg blij mee. Ze werden er, zo stond op een gegeven moment in een landelijk dagblad, wat door afgeleid. Hoon alom. Dit moest toch kunnen? Beetje mode en tja, pubers zijn toch de grenzen aan het verleggen en daar hoort het lopen in hete broekjes dan toch ook bij. Een slimme puber, een jongen, merkte naar aanleiding van deze discussie op een gegeven moment op dat hij het niet eerlijk vond. Dat hij er zelfs wel boos om zou kunnen worden. 'Kijk, dat ik mijn poten thuis moet houden en niet alle meisjes over hun kont kan aaien, dat snap ik. Dat is me duidelijk gemaakt. Maar wie leert &^%\$#@ die meisjes nou eens dat het wel van twee kanten mag komen: dat zij leren om er iets minder verleidelijk bij te gaan lopen. Het leidt mij namelijk ook af. En welke vader of moeder wil nou dat wij steeds naar hun veertienjarige dochter kijken en er alleen maar aan kunnen denken hoe ze er zonder dat broekje uit zou zien?'

Opgewonden raken mag, het erover hebben is eigenlijk 'not done'. Maar hoe leer je te praten over dat wat je wel opwindt, welke aanrakingen juist niet of waar je grenzen liggen als we het hier niet over kunnen hebben?

#### *Thuis leer je je grenzen aangeven*

Leren vertellen wat je wel en ook wat je niet prettig vindt, dat gebeurt thuis. Een puberzoon die zijn best doet om jouw strelende hand in zijn nek te ontwijken, zegt eigenlijk 'rot op, met die hand!' Dat hij het niet hardop zegt, zegt misschien alles over het feit dat je hem hebt geleerd om vriendelijk te blijven. Tégen al zijn eigen grenzen in.

Ouders die, ook als kinderen nog heel jong zijn, structureel over dit soort grenzen heen gaan, leren hun kinderen ook niet om zélf hun gren-

zen aan te geven. En ja, dat klinkt redelijk bot, dat snappen we prima. Een peuter die gedicaideerd 'nee!' zegt tegen jouw wijdopen gesperde armen, een kleuter die zich loswringt uit een omhelzing, daar hoort naar geluisterd te worden, omdat het de eerste lessen zijn in je grenzen aangeven in wat je niet wilt.

Zodra je kind een beetje kan praten is het niet onverstandig om te benoemen wat er gebeurt. 'Jij hebt geen zin in een dikke knuffel?' is dan een mooie opening van een (kort!) gesprek.

Mag een puber een opmerking maken over een 'lekker ding' (M/V)? Of wordt dat meteen politiek correct afgedaan als 'zo praat je niet over jongens en/of meisjes? Flauwekul natuurlijk. Die opmerking spreekt voor zich...

Verlangen naar een relatie waarin je kinderen echt álles tegen je kunnen zeggen, betekent dat je geen oordeel velt vóór je vragen hebt gesteld.



# ‘BETER EEN BLAUWTJE LOPEN DAN EEN GROENTJE BLIJVEN!’



**E**N BEDANKT, PAPS! Dat was de eerste les die ik als puber voor mijn eigen VRIJbeWIJS opdeed. Je kunt het maar beter een keer proberen en van een koude kermis thuiskomen dan stilletjes in een hoekje gaan zitten. Eén voordeel had en heb ik: ik kom uit een gezin waar het heel logisch is om te vertellen dat je iemand leuk vindt.

Niet dat het veel zoden aan de dijk gezet heeft, want op het gebied van de liefde schijnen er toch regels te zijn: *The Rules*. Nog nooit van gehoord? Ik help je even: twee Engelse dames hebben met elkaar alle belangrijke ‘Hoe-strik-ik-hem-in-mijn-liefdesnettenregels’ bij elkaar gebracht.

Als je ze volgt: succes verzekerd. De regels gaan verder dan alleen je gedrag (bel, mail of WhatsApp hem nooit!) de lengte van je haar (lang en blond), de ringen in je oor (groot!), je kleding en dan uiteindelijk dus ook je gedrag worden uitgebreid besproken en becommentarieerd. En aan de hand van tal van voorbeelden uit de praktijk word je stap voor stap overtuigd van de redelijkheid van de Rules-gedragscode. Alle meisjes in deze voorbeelden slagen natuurlijk als het om het strikken van een vent gaat – en zo niet, dan hebben ze de regels echt niet goed opgevolgd. Want als je de regels niet volgt, zal eeuwige eenzaamheid je deel zijn.

Er zijn veel grappen gemaakt over *De Rules*. En toch zit er een kern van waarheid in: er zijn echt regeltjes – van die valse ongeschreven vooral – die je meer of minder succesvol maken in je liefdescarrière. En waarom wel voor je professionele leven allerlei zelfhulp- en ontwikkelboeken lezen en voor je liefdesleven niet?

Leren luisteren naar iemand, interesse tonen die verder gaat dan je eigen wereldje, eerlijk zijn, ‘sorry’ kunnen zeggen als je iets onhandig hebt aangepakt... De simpele waarden en normen die je je kind van jongs af aan geleerd hebt, dát is de basis om je op de relatiemarkt te storten. En het aanleren van deze basis stopt niet bij het hek van de basisschool. Net zoals zoveel vaardigheden moeten ook deze vaardigheden ‘wakker gehouden worden’. Je hebt het er regelmatig over, je vraagt aan je kinderen wat zij belangrijk vinden in vriendschappen. Om dan ook te vragen hoe zij zelf een goede vriend kunnen zijn. Binnen vriendschappen leren kinderen om al die vaardigheden later, binnen een intiemere relatie, naar hartelust te kunnen inzetten.

Dan, wat gaan wij onze kinderen verder meegeven om ze voor te bereiden op de liefdesmarkt? Schone kleding, aangenaam riekend, haartjes

in de krul en, heel belangrijk: gepoetste tanden. Dat is de basis, als je een beetje aantrekkelijk op vrijersvoeten wilt gaan. Niet zo moeilijk, want die lessen krijgen ze al sinds de dag dat je regelmatig luiers verschoont (zie je wel, seksuele voorlichting geven is helemaal niet lastig!). In de puberteit wil hier nog wel eens de klad in komen. Sommige puberjongens lijken een soort allergie op te bouwen voor het schone kraanwater in Nederland. Of voor katoenen handdoeken. Maakt niet uit, je pakt zo'n joch, in geval van overdadig ruiken, bij kop en kont en zet hem onder de douche. Nog een aardige: je leert een dochter giechelen. Dat is in het flirtverkeer echt een *must have*. En dan nog een ongemancipeerde: meisjes blijken het nog steeds een aardig idee te vinden als de deur voor ze opengehouden wordt. En leer jongens alsjeblijft – al is het maar vluchtig – iemand in de ogen te kijken. En als die tanden dan toch gepoetst zijn, dan kan een brede glimlach er ook best vanaf.

En ja, een blauwtje lopen hoort erbij: zij leuk, hij leuk maar samen niet leuk. Misschien is dit laatste toch een wat plezieriger benadering dan dat blauwtje en groentje...

En het is niet alleen een leukere benadering voor degene die met harteer achterblijft; het helpt je ook om zonder boosheid of wrok je weg te zoeken in de zoektocht naar 'de grote liefde'. Wat dat betreft is het principe van afgewezen worden een grote en belangrijke les: zoveel mensen zullen in hun leven het moment gaan ervaren dat een relatie eindig blijkt. Ook hier gaat het principe 'jong geleerd is oud gedaan' waarschijnlijk zo maar op...



# TWELVE YEARS AND **NEVER** **BEEN KISSED**



**T**WAALF JAAR EN NOG NOOIT GEZOEND! Of ik even wilde komen helpen. En daar zat ik, naast mijn oudste zoon op de bank. Met in mijn hoofd het paniekerige idee dat hij dadelijk zou willen zoenen. Met mij, zijn moeder. Oefenen of zo. Ik had het mis. Gelukkig. De vraag ging alleen over het voorkomen van een pijnlijke botsing tussen twee neuzen. In nog geen vijf minuten hadden we dat probleem de wereld uit. Het kan je zomaar gebeuren, zo'n botsing. En blijf alsjeblieft gewoon om dit soort voorvallen lachen. En een grap over een ezel stoot zich in het gemeen... die doet het vast ook goed.

Maar, op je twaalfde nog niet hebben gezoend, dat is natuurlijk een groter probleem. Want hé, inmiddels heeft toch zo'n derde van die klas dat al gedaan! Tongzoenen dan hè. Niet zo'n flauw kleuterkusje op je wang. En het zal je toch gebeuren dat je overblijft. En elk jaar tussen de zoenende stelletjes staan die elkaar – als eerste – een gelukkig nieuwjaar



wensen, na verloop van tijd heb je daar ook wel genoeg van. Het boek der boeken stelde het al: 'het is niet goed dat de mens alleen zij'.

Angst is een vreemde raadgever: je blijkt opeens in staat te zijn tot grensoverschrijdend gedrag. Je wordt ook doelgericht en dat kan een voordeel zijn. Een nadeel levert het je ook op: je verliest minimaal één ding uit het oog: de weg naar je doel. Want zijn er langs jouw weg naar 'het doel' niet genoeg zijwegen die jouw aandacht meer dan waard zijn? En zeker als het gaat om zelfontplooiing is dat meer dan alleen een zweef-opmerking.

Je leert jezelf écht kennen door vriendschappen aan te gaan. Niet alleen met leeftijdsgenoten van 'de andere sekse' maar ook met seksegenoten. Of, in gewoon Nederlands: gewoon een fijne, gemengde vriendengroep hebben. Dat geldt trouwens vooral voor pubers. Jongere kinderen – tijdens de basisschoolperiode, zeg maar – zijn vooral gericht op vriendjes en vriendinnetjes van dezelfde sekse (meisjes zijn saai en jongens zijn stom) en met dezelfde interesse. Dat laatste heeft dan vooral met de sociale ontwikkeling van kinderen te maken: die zijn er nog niet zo heel bedreven in om zich te verplaatsen in de beleving van een ander. En bij meer dan één peuter ben je eigenlijk al blij als ze elkaar niet – per ongeluk en uit enthousiasme – de hersenen inslaan met een autootje of houten blokken. Die sociale ontwikkeling komt heus uit de verf in de basisschooltijd.

Diezelfde vriendengroep helpt je trouwens ook door de barre tijden heen als het echt niet lijkt te lukken met die verkering. Een jongere bij wie de relatietwijfels aan de eigenwaarde en het zelfbeeld gaan knagen, die laat je wat ons betreft een keer een goed gesprek met een coach of psycholoog hebben.

## BRAM

Het is trouwens een serieuze uitdaging om te concluderen dat een jongere niet lekker in zijn/haar vel zit vanwege het ontbreken van een relatie. Dat vereist eerst overeenstemming over de ontevredenheid, en vervolgens ook nog over de oorzaak daarvan. Het is een onderwerp, al dan geen relatie hebben, waar de meeste jongeren het niet graag, en zeker niet te vaak over hebben. Het is vaak omgeven met verlegenheid, en niet zelden met onuitgesproken schaamtegevoelens die worden ontkend.



# 8

## RELATIES OPBOUWEN



147

# VERGELIJKEND WAREN- ONDERZOEK



**E** **N DAT KLINT PRECIJS ZO SMERIG** als we het bedoelen! Seriële monogamie noemt seks onderzoekend Nederland dit gedrag in het beste geval: één (seks-)partner tegelijk maar wel op elkaar volgend. Als je daar dan iets van zegt: ‘Zeg schat, eergisteren sliep Kevin hier nog, en nu zien we hier uh....???’ dan heb je nog kans dat je als antwoord krijgt ‘dat ze geen slet is!’ En zit jij met een schuldgevoel.

Van ons hoef je geen pleidooi te verwachten waarin we je oproepen om je kind als maagd het huwelijk binnen te duwen. Natuurlijk niet. Wat we ook jouw kinderen gunnen is de ruimte om te kunnen leren dat je met sommige mensen een andere, diepere, emotionelere, veiligere relatie kunt hebben dan met die miljoenen andere types die er rondlopen.

Als je niet jong hebt geleerd dat seks en intimiteit bij elkaar horen, dan loop je toch de kans dat seks en de eerste de beste kalverliefde bij elkaar

horen. En natuurlijk kun je daar de grap 'als ze het maar veilig doen' op loslaten. Dan is het nog maar de vraag of je dat ook werkelijk meent. Want alle onderzoeken en emancipatie ten spijt: het meisje dat makkelijk(er) is, loopt meer risico om weggezet te worden als 'makkelijk' en maakt beduidend minder kans als 'girlfriend material'.

Heel oneerlijk, maar helaas voor de meisjes liggen de feiten nog steeds zo dat voor jongens andere regels gelden. Want dan is ervaring hebben opeens eerder in je voordeel dan in je nadeel. Wat dat betreft hebben gemancipeerde ouders hier nog wel iets om aan te werken: want waarom zou het voor jongens anders zijn?

Jaja, mannen gaan anders om met seks. Mooie smoes. Uiteindelijk gaat het ook om je te leren 'geven' als mens. Om je gedachten en dromen te durven delen. Om je te verbinden aan een ander. Dacht je soms dat seks bij mensen alleen voor de voortplanting is? Waar zouden anders al die hormonen voor zijn, die vrijkomen tijdens een flinke zoen- of vrijpartij? Hormonen als oxytocine die ervoor zorgen dat je je graag wilt binden aan die ander. Knuffelhormoon wordt het ook wel genoemd. En ja, vrouwen schijnen beter bedreven te zijn in het aanmaken van dit goedje. Maar toch. Dat betekent nog niet dat mannen het *niet* zouden kunnen. Integendeel. De laatste tijd duiken er steeds meer onderzoeken op die aantonen dat mannen grotere watjes zijn dan ze misschien ooit in het openbaar zullen durven toegeven.



# DE EERSTE KEER IS MINDER EERSTE KEER DAN JE ZOU DENKEN

8 RELATIES OPBOUWEN

150

VRIJ(BE)WIJS



**E**N DAN KOMT HET HOOR, de eerste keer. Het moment waarop je leven zal veranderen. Vanaf nu is alles anders. Niet dus. Toch is dit het romantische idee waar veel meisjes voor gaan: als ik maar die eerste keer heb gehad. Dan hoor ik erbij. De eerste zoen, de eerste keer gestreeld worden onder je kleding, de eerste keer naakt vrijen. Mocht het een geruststelling voor je zijn: ze bouwen het meestal wel op, die seksuele carrière.

Zoenen! Daar begint het mee. Kun jij het je nog herinneren? Bij mij was het op de basisschool, in groep acht (toen klas 6). 'Meisjes plagen is om

zoentjes vragen.’ En wat werd er geplaagd. Aandacht vragen via een omweg. Je kunt toch ook meteen zeggen dat je iemand leuk vindt? Niet dus. De basis van je seks carrière begint dus (vaak) plagerwijs. Of met een spelletje, flesje draaien. En zo kan het dus dat je, net als ik, wat verbaasd reageert op de mededeling van een twaalfjarige dat er gezoend moet gaan worden.

Want over dat zoenen kan dan nog wel grappig gedaan worden. De volgende stap die voor veel kinderen het meest logisch is, is minder geschikt om aan de grote klok te hangen: strelen. Op onderzoek uitgaan. Het start boven de kleding maar handen op verkenningstocht zullen snel de weg onder het bloesje, T-shirt of trui vinden.

Rutgers WPF geeft aan dat ongeveer 45% van de vijftienjarigen hier ervaring mee heeft. En ja, dat betekent meer dan de helft niet. En toch zou ik er niet op gokken dat jouw kind precies in die laatste groep valt. Dat is zo naïef. Er is een groot verschil tussen ‘het verwachten’ en de bereidheid om ‘rekening te houden met het feit dat...’

Nog een stap verder. Voor mij was het even zoeken naar de betekenis, maar in deze fase ontdekken jongeren ‘manuele seks’. Of, om het op z’n Nederlands te zeggen: vingeren en aftrekken. We hebben het dan over meer dan de helft (52%) van de vrienden en vriendinnen van jouw zestienjarige, zeg maar.

Maar ondanks die keurige ‘carrière’, overvalt die eerste keer de meeste jongeren toch volkomen. Ja, ze hadden wel gedacht dat het er binnenkort van zou gaan komen. Maar als het moment daar is...

Je snapt dus meteen dat bij die eerste keer een condoom niet altijd gebruikt wordt. En niet alle meisjes zijn – als het om het voorkomen van een ongewenste zwangerschap gaat – al aan de pil. Die tegenwoordig-

heid van geest hebben de meeste jongeren niet. En als ouders lopen we hopeloos achter: wie denkt er nou aan dat zijn of haar engeltje van 16 als een ware vamp bedcapriolen aan het uithalen is? Wat dat betreft geldt voor ons hetzelfde als voor onze pubers: je wilt er niet aan dénken!

En toch zouden we dat beter wel kunnen doen. Want als ouders zijn we naïef. En niet zo'n klein beetje ook. Onderzoek in de *Telegraaf* in de zomer van 2013 toont aan: ruim 70% van de ouders is ervan overtuigd dat hun schatjes het tijdens de vakantie niet voor de eerste keer zullen doen. Wat dat betreft moeten we ouders toch een beetje wakker schudden: bijna 30% van de jongens kent zijn bedpartner van de eerste keer korter dan een maand. We bedoelen maar...

152

De eerste keer seks beleeft menige puber rond het zeventiende jaar. Tenminste, dat blijven de koele cijfers. Als jongens zo'n 17,5 jaar zijn en meisjes 16,9, dan heeft de helft van hen ervaring met die eerste keer. En hoe ze er dan op terugkijken, op die eerste keer? Eigenlijk wel goed. Moet je het nou echt hebben over die eerste keer? We hebben goed nieuws voor je: dat doe je ook niet! Jongeren zitten niet te wachten op jouw persoonlijke ontboezemingen als het om seks gaat. En omgekeerd hebben ze het recht om ook niets te vertellen over hun eigen ervaringen.

Maarrrrr. Een hele, hele dikke maarrrrrr...

Er is nog een kleine vraag: waar gebeurt het, die eerste keer? Mag dat thuis? Bij hem of bij haar, onder jouw dak dus? Want uiteindelijk gaat het daar vooral over: mogen ze in alle rust en veiligheid experimenteren. Hun eigen kamer is dan eigenlijk de enige plek waar ze een beetje privacy kunnen hebben.



## BRAM

Ik herinner me dat mijn oudste zoon voor oppas speelde bij ons thuis. Met zijn vriendin paste hij op zijn jongere broer en zus. Om twaalf uur kwamen we thuis, en onder aan de trap hoorden we luid gekreun. Best even wennen, maar ook wel leuk eigenlijk. En op een veilige plek. Liever thuis, dan op plekken die er niet voor bedoeld zijn. En liever ontspannen, dan vol stress, omdat er misschien iemand opduikt op een publieke plek...



# SAMEN SPELEN, SAMEN LEREN



**‘MIJN SPELEN IS LEREN EN MIJN LEREN IS SPELEN.’**  
Dat was Hieronymus van Alphen. In de jaren tachtig. Van de 18de eeuw. Hij had bedacht dat kinderen vooral hun speelgoed neer zouden moeten leggen en de boeken in moesten duiken.

Flauwekul, vinden we tegenwoordig: een kind moet zo lang mogelijk kunnen genieten van zijn of haar jeugd. Geen verantwoordelijkheden, onbekommerd en zonder zorgen door de wereld kunnen banjeren. (Daarom geven we ze ook zo jong mogelijk smartphones en tablets. Om toch maar te wennen aan die grote boze buitenwereld, maar dat terzijde.) Toch zit er meer waarheid in de woorden van mijnheer van Alphen dan hij misschien zelf ooit voor mogelijk had gehouden. Spelen is voor kinderen een enorm serieuze bezigheid! Spelen, alleen en met vriendjes is belangrijk voor de ontwikkeling. Nu én later!

Spelen met leeftijdsgenootjes is eigenlijk één groot sociaal experiment waar je enorm veel van leert. Minimaal hoe je een ander de hersenen in kunt slaan om toch in die zandbak terecht te komen. En dan ontdekken dat niemand blij is met die doelgerichte actie van je. Een levensles!

Veel psychologen gaan er ook van uit dat je jezelf leert kennen, juist door gedrag van anderen te zien. Niet alleen het gedrag van leeftijdsgenootjes maar ook dat van ouders. Blijkt toch zomaar dat behulpzame, aardige ouders ook behulpzame en aardige kinderen voortbrengen...

Ook de manier waarop kinderen relaties aangaan, maakt eigenlijk door hun hele leven een ontwikkeling door. De grap dat peuters nog niet zo samen spelen maar elkaar eerder – geheel per ongeluk – de hersenen inslaan als ze naast elkaar zitten, is zo gek nog niet. Op die leeftijd speel je namelijk nog niet samen. Daar ben je ronduit nog niet toe in staat. Jouw peuterwereldje draait om jou. Als jij dat speelgoedbeest wilt hebben (om in je mond te steken), dan pak je dat. Het gekrijs van dat andere kindje is dan een leuke bijkomstigheid: hoera! het geeft geluid! Met verdriet en teleurstelling ben je nog helemaal niet bezig. Jaloersmakend bijna! Alhoewel, er gaan stemmen in pedagogisch Nederland op die menen dat peuters, op het moment dat ze aangesproken worden op hun gedrag, eigenlijk zelf weer ervaren wat hun eerder is overkomen. Kind slaat ander kind, pappa zegt: ‘Maar dat doet toch heel erg pijn!’, kind herinnert zich de klap van een ouder broertje, gisteren en voelt de pijn weer. Dikke tranen! Meeleven is dan eigenlijk heel erg egoïstisch.

Als kinderen naar school toe gaan, begint langzaam maar zeker het besef te komen dat er mensen zijn die in hetzelfde schuitje zitten als zij. Veertig procent van hun tijd overdag brengen ze zo ongeveer met elkaar door. Ze kijken naar elkaar, nemen elkaars gedrag over (het is dus niet gek dat jouw zoontje opeens eenzelfde loopje of een frons van dat vriendje nadoet) en leren mateloos veel van elkaar. Juist in de schooltijd leren kinderen dat andere mensen ook anders kunnen denken. Ze leren zich aanpassen aan de situatie.

Veel kindervriendschappen zijn gebaseerd op een gedeelde interesse. Van voetballen tot barbies en van lego tot my little pony. Later verandert dit wel en blijken kinderen steeds meer behoefte te krijgen aan de emotionele waarde van vriendschappen.

Dat laatste, die emoties, zie je nog wel eens als vriendschappen eindigen. Het liefdesverdriet dat een tienjarige kan hebben omdat haar vriendinnetje gaat verhuizen, of nog erger, een ander meisje heeft verkozen tot BFF, kan net zo heftig zijn als het latere verdriet na het uitraken van een verkering.

Hoe ouder kinderen worden, hoe beter ze zich in een ander kunnen verplaatsen. Empathie ontwikkelen heet dat in mooi Nederlands. Een beetje empathisch vermogen heb je nodig om op een leuke manier met andere mensen te kunnen samenleven. Je inleven in een ander, leren dat je niet altijd gelijk hoeft te krijgen of als eerste aan de beurt moet zijn. Het leert eigenlijk om de eigen behoeften een beetje aan te passen aan de behoeften van een ander. Niet alleen handig in 'sociale contacten' maar ook uh... Ja dus! Bij je VRIJbeWIJS!



# TROUW & LOYALITEIT



## MARINA

Ze was mijn beste vriendin. In de vijfde klas van de lagere school. En ook in de zesde. Al kwamen er toen al barstjes in onze vriendschap. Er waren namelijk kaapsters op de kust. Meisjes die leuker deden, die hippere kleding hadden en die na de basisschool naar dezelfde school voor voortgezet onderwijs zouden gaan. Je kunt je als (pre-)puber-tje redelijk ongelukkig voelen als die eerste serieuze relatie – die je natuurlijk aangaat voor de rest van je leven – zo maar tussen je vingers door glipt.

De wederzijdse moeders – ook bevriend – hebben er menig pan-nenkoeken-spelmiddag tegenaan gegooid. Maar de barstjes werden breuken. En nu zijn we vrienden op Facebook.

Teleurstellingen als deze zijn een goede les voor later. Er zijn maar weinig stelletjes die, als eerste geliefden van elkaar, de rest van hun leven bij elkaar blijven. De meeste mensen hebben tussen hun – pak 'm beet – veertiende en vijftiende nogal wat tegenslagen op het liefdespad weg te zetten. Als je dan in je jeugd hebt geleerd dat er leven na het ver-

breken van een vriendschap is, sterker nog, dat er andere vriendschappen zullen komen, dan is dat een mooie les voor je VRIJbeWIJS.

En daar wordt natuurlijk niet mee bedoeld dat je in je leven moet leren om mensen ‘aan de kant te schuiven’. Het incasseren van deze tegenslag leert je niet alleen het principe uithuilen en weer doorgaan, maar geeft je ook de mogelijkheid om te leren wat deze ervaring met je doet. Hoe het moet, hoe het niet moet en hoe het beter kan.

En kinderen en jongeren leren dit – helaas – niet uit zichzelf. Daar hebben ze een helpende hand bij nodig. Van jou.

Ook hier gaat het principe ‘jij leuk, zij/hij leuk maar samen niet leuk’ op. En dat zul je moeten leren. Dat trouw zijn en loyaliteit ook te maken heeft met trouw en loyaal aan jezelf blijven. Een vriendschap verbreken is dan misschien ook niet het echte probleem. Eerder de wijze waarop je dat doet. En jij leert jouw kinderen natuurlijk dat je een ander niet makkelijk ‘dump’t’, maar dat er uitgelegd wordt waarom de vriendschap (tijdelijk) niet meer werkt.

Natuurlijk mag er gehuild worden. En boos zijn is ook prima. Maar boosheid moet ook overgaan en tranen kunnen niet eeuwig blijven rollen.



# EVEN GROOT, EVEN SNEL, EVEN AARDIG...



**G**ELIJKWAARDIGHEID IS IN ONZE MAATSCHAPPIJ EEN **GROOT GOED**. We hebben er ook onze mond vol van: gelijkwaardige beloning van mannen en vrouwen, gelijkwaardige rechten, gelijkwaardige uitzendtijd voor mannen en vrouwen in de media (er zijn mensen die met een potlood turven hoeveel mannen en hoeveel vrouwen er in praatprogramma's hun zegje mogen doen!), gelijkwaardig dit en gelijkwaardig dat.

Moeders willen zich nog wel eens zorgen maken over de vriendschappen van hun dochters. Omdat ze bang zijn dat hun prinsesje wat overvleugeld zal worden door die haaibaai van een vriendin. 'Haar vriendinnetje is altijd haantje de voorste en bedenkt ook meestal wat ze een middag gaan doen,' hoor je dan.

Het mooie van vriendschappen van kinderen is dat ze vaak goed weten wie wel en wie niet bij ze past. Ben je wat volgzamer? Dan is het des te

leuker om een vriendje of vriendinnetje te hebben dat graag vooraan loopt. Grote kans dat jij daar dan precies achter loopt.

En ja, dat is misschien wel een slag voor het ego van mams; het kan zijn dat jouw zoon of dochter *géén* strebertje is...

Gek is het dan dat we het over gelijkwaardigheid in de liefde eigenlijk niet of weinig hebben. Ja, over een gelijkwaardige verdeling van zorg voor de kinderen en het huishouden. Maar daarover praten gaat meestal ten koste van de liefde en de gezelligheid in huis.

Ouders kunnen nog wel eens bezorgd zijn over hun dochter. Die komt dan thuis met een veel (heel veel) oudere man met dito levenservaring. Het geitje huppelt in hun ogen achter de wolf in schaapskleren aan en snapt niet *dat er gelijkwaardigheid binnen een relatie nodig is*. Maar mijn hemel: leg me eens uit wat die *gelijkwaardigheid* dan precies inhoudt! Tot op de dag van vandaag snap ik hem niet. Misschien omdat ik geen dochter(s) heb over wie ik me zorgen zou kunnen gaan maken? Wat brengt gelijkwaardigheid in een relatie? Hoe meet je dat? En nog belangrijker: hoe zorg je ervoor dat die gelijkwaardigheid er door de jaren niet heel stiekem uitsluipt?

**BRAM**

Ja, het is gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar de leukste relatie die er is, is een gelijkwaardige relatie. Een zeer dominante partner of een totaal afhankelijke partner stimuleert in het algemeen het liefdesleven niet. Spanning doet zich voor tussen mensen die aan elkaar gewaagd zijn. Iemand die alleen maar 'ja en amen' zegt, daagt je niet uit. En enkel aan de verlangens van een bazig type moeten voldoen, is ook niet echt opwindend. Mensen die elkaar gezond partij bieden hebben het leuker samen, en houden het ook langer met elkaar uit. Je ziet ook



veel relaties sneuvelen doordat de gelijkwaardigheid is weggeraakt. Een berucht voorbeeld is de zieke en hulpbehoevende partner: veel mensen proberen er het beste van te maken, maar als iemand hulpbehoevend is geworden leidt dat wel vaak tot een minder spannende relatie...



# LEEFTIJD



**J**A, WANNEER MOET JE EEN KIND NOU LOSLATEN en ‘voor die relatie laten gaan’? Als ze achttien zijn en zo vreselijk graag in die nieuwe studentenstad met elkaar willen gaan samenwonen? Je gunt ze hun vrijheid en de ruimte om zich nog te ontwikkelen zo graag. Daar staat dan de moeder tegenover die een zoon van 38 heeft die – naar eigen zeggen – heel tevreden zijn leven als single leeft. Het is ook nooit goed!

Het testosteronniveau van mannen schijnt – voor de eerste keer in hun leven – dramatisch te dalen rond hun vijfentwintigste. Zou er verband zijn met het feit dat dit ook de leeftijd is waarop heel veel jongens – voor de eeuwigheid – trouw gaan beloven aan een partner?

De wilde haren zijn verdwenen, het vrije leven is geleefd. Ze zijn toe aan een beetje meer rust en regelmaat. En bij de eerste signalen is daar dan dat meisje dat hier ‘al die jaren op heeft gewacht’!

Er is geen verstandige leeftijd om jezelf – voor altijd of voor tijdelijk – te verbinden met een ander. We gaan daar dan ook lekker niets over zeggen. Wat we jou en je kind(eren) wel gunnen, is dat ze door hun leven heen geleerd hebben wat het is om samen te leven zonder jezelf te vergeten. Want hoe jonger je bent, hoe lastiger het nog is om een beetje te weten waar je staat in dit leven en vooral waar je op een dag heen wilt.

Om een goed antwoord te vinden op de vraag ‘wie ben ik eigenlijk?’ heb je anderen nodig om dat uit te vogelen. Daar kan een vaste partner je vast prima behulpzaam bij zijn, maar voor hetzelfde geld is zo’n partner – als je jaren later terug kijkt – wel heel bepalend en meteen heel beperkend voor deze zoektocht. De (vooral) vrouwenbladen staan elke week vol met dergelijke egodocumenten.

Natuurlijk hou je een kind met een enorme drang tot hokken niet tegen. Je zou wel gek zijn. En hoe harder jij in dit stadium je ‘teggeluid’ laat worden, hoe lastiger het op termijn zou kunnen zijn om juist bij jou uit te komen huilen.

Stimuleer vriendschappen. Op elke leeftijd. Geef je kinderen de mogelijkheid om andere kinderen te ontmoeten. Peuterklasjes, muziek op school, sport, padvinderij. Zoek uit waar jouw kind zich prettig voelt en laat het kennismaken met mensen die anders zijn, die anders leven en die anders denken.



# WAT DIPLOMA'S WÉL OVER JE ZEGGEN



**J**ONGEREN MET EEN LAGERE OPLEIDING DOEN EERDER AAN **SEKS**. Daar kunnen we een heel verhaal omheen bouwen, maar dit is een feit. 22% van de vmbo-leerlingen heeft op 14-, 15-jarige leeftijd al een keer seks gehad met daar tegenover een kleine 7% van de vwo-leerlingen. Die laatste doen trouwens weer iets meer aan monoseks. Misschien moeten we er zo naar kijken: de behoeftes zullen niet minder zijn, hoe je met die behoeftes omgaat, is dan toch nog iets anders.

Moet je je nu zorgen maken, over je zoon en dochter op het vmbo? Nee. En ja. Je weet dat deze groep jongeren meer risico loopt. Meer kans op soa's, meer kans op tienerzwangerschappen. Meer kans om in de seksuele carrière gekwetst te raken.

Vastbinden aan de centrale verwarming heeft geen zin en brengen en halen naar school lijkt ons ook niet de meest handige oplossing. Naast het feit dat je er waarschijnlijk geen tijd voor zult hebben, zou het ook pure kolder zijn.

De oplossing om schoolfeestjes te verbieden is ook al zo'n onhandige: door kinderen weg te houden van verleidelijke situaties leer je ze niet om de verleiding zelf uiteindelijk te kunnen weerstaan.

Er zal, o help, gepraat moeten worden. Over seks ja. Over De Eerste Keer. Hoe je daar mee omgaat. Wat jouw zoon of dochter is opgevallen aan de gesprekken in de klas. Over de seksuele voorlichting die tijdens de biologieles gegeven is. Want de school mag dan de verantwoordelijkheid nemen voor de technische informatie, daar stopt het natuurlijk niet mee. De kennis over seksualiteit is bij vmbo'ers namelijk ook minder. Je zou het bijna niet denken tegenwoordig, maar ondanks alle informatie die op je beeldscherm kan verschijnen, blijkt er dan toch een achterstand te zijn. En die achterstand in kennis liegt er niet om.

Niet dat de havo-ers en vwo-ers alwetend zouden zijn. Ze hebben een voorsprong en daarmee houdt het ook wel zo'n beetje op.

Je twijfelt? Een onderzoek van Rutgers WPF geeft aan dat 40% van de jongeren niet weet dat je ook zwanger kunt raken als een jongen niet klaarkomt. En 37% van de jongens denkt bijvoorbeeld dat je een soa kunt voorkomen als je jezelf na een vrijpartij goed wast. En ondanks het feit dat meisjes over het algemeen meer weten over seks en vrijen, denkt 29% van de meisjes dit ook: goed wassen lost alles op!

Als je er dan gemakshalve van uitgaat dat jij als opvoeder de laatste in de rij bent met wie je kind komt praten als het om seks gaat, dan weet je ook een beetje wat de risico's zijn. Standaard worden er door ieder kind zo ongeveer dezelfde stappen ondernomen als ze op zoek gaan naar

informatie. Heel logisch eigenlijk: ze kijken eerst op internet (jongens); daarna praten ze er met vrienden over (vooral meisjes); daarna komt de huisarts in beeld; later misschien nog een gesprek op school met een docent die ze in vertrouwen durven nemen en daarna ben jij aan de beurt. Als het om echt lastige sekszaken gaat.

Maar hoe verdrietig je het misschien ook vindt klinken, je staat dus niet als eerste op het lijstje voor raad bij seksvragen. En dat is natuurlijk ook wel enigszins logisch (en gezond), want ze zullen ook moeten leren om – met leeftijdgenoten – hun problemen op te lossen.

Het goede nieuws is dat ze je uiteindelijk wel weten te vinden.

Mocht je nu een enorme behoefte hebben om meteen met je zoon of dochter een gesprek te beginnen... denk daar dan nog even over na.

Het is zeker geen goed idee om dit boek nu neer te leggen, direct met de deur in huis te vallen en te vertellen dat je ‘zojuist een hoofdstuk gelezen hebt waarin staat dat pubers op het vmbo eerder seks hebben’. We herhalen het nog maar eens: dat is *geen* goed idee!

Vertellen dat je dit boek aan het lezen bent is een prima ijsbreker, eerlijk zijn dat je het een lastig onderwerp vindt, is ook een leuke binnenkomer. Vragen of ze het lastig vinden om er zelf over te praten is ook zo’n aardige: je hebt het er wel over maar toch eigenlijk niet. En algemene informatie inwinnen werkt vaak ook: ‘Wat zie jij om je heen gebeuren?’ Kortom, welk opleidingsniveau ze ook volgen, hou een vinger aan de pols. Zit er niet bovenop en hou het luchtig. En grappen maken over seks omdat jij het een lastig onderwerp vindt, is geen manier om het luchtig te houden. Dat is eerder een reden om je niet in vertrouwen te nemen. Je neemt het onderwerp immers niet serieus.

## BRAM

Voor de meesten van ons geldt dat we ergens in onze puberteit voor het eerst te maken kregen met een liefdesrelatie. We werden verliefd, of iemand anders werd verliefd op jou. Vervolgens werd er om verkeer gevraagd, of toch niet. En er werd gezoend, en soms meer. Wat kun je als ouder doen om je kind te helpen om een gezonde relatie op te bouwen? Waarschijnlijk niet zo heel veel. Je hebt weinig invloed op hun smaak, en niet zelden werkt het averechts als je afkeurende geluiden laat horen over de jongen of het meisje op wie ze smoorverliefd zijn. Je kunt misschien wel meer verkeerd dan goed doen, als ouder van een verliefde puber. Ook al vallen ze op iemand die in jouw ogen totaal ongeschikt is: het puntje van je tong afbijten helpt waarschijnlijk beter dan duidelijk laten merken dat je het helemaal niet ziet zitten.

Om ooit in een stabiele, duurzame en gelijkwaardige relatie terecht te komen, nog altijd het ideaal van de grote meerderheid der mensen, heb je tijd nodig. En mislukte relaties. De prins op het witte paard bestaat niet, ook al heb je een kind dat daar totaal van overtuigd is tijdens zijn/haar eerste verliefdheid.

Een mislukte relatie is natuurlijk vervelend voor een jongere, maar als het goed is ook een wijze les. Van je fouten kun je leren tenslotte. Wat zeker kan helpen is het bespreken van relaties, nog voordat ze ontstaan. Praat eens met je kind hoe het tegen de toekomst aankijkt. Wat het verwacht van vriend of vriendin. Heeft het een rolverdeling voor ogen? Welke eisen stelt het aan een eventuele partner, en waar- toe voelt het zichzelf verplicht?

Kun je twee mensen tegelijk leuk vinden, en met allebei iets hebben? Wanneer ga je verder dan zoenen, en wat hoort daar bij vind je? Ga je in gesprek over je wensen en verlangens of vertrouw je erop dat de ander dat allemaal wel begrijpt?

Ouders van oudere kinderen moeten vaak erkennen dat hun kroost is geëindigd met een partner en een soort relatie die niet hun voorkeur had. Jammer voor die ouders, maar ook een wijze les: het laat zich niet dwingen met wie je kind uiteindelijk gaat samenwonen en wellicht ook nog een gezin stichten.

Wat overblijft als belangrijke mogelijkheid om positieve invloed te hebben op de relaties van je kinderen is het bijbrengen van gezonde normen en waarden met betrekking tot relaties. Dat gelijkwaardigheid en wederzijds respect onmisbare ingrediënten zijn voor een bevredigende relatie, en dat je hier aandacht aan besteedt bij het kiezen van een partner.

Ook opvattingen met betrekking tot monogamie en het al dan niet tolereren van vreemdgaan kun je helpen vormen tijdens de opvoeding. Door het al te bespreken zonder dat er sprake is van een specifieke partner. Het kan ze behoeden voor zware teleurstellingen door het kiezen van een vriendje of vriendinnetje dat daar heel anders over denkt.

Hetzelfde geldt voor het opbouwen van een relatie: als ouder heb je er hooguit invloed op door het er al eens over te hebben voordat een verliefdheid zich aandient. Uiteindelijk gaan ze toch hun eigen gang. *Last, but not least: practice what you preach.* De vele jaren die jouw kind doorbrengt in de nabijheid van ouders zijn van grote invloed op de ontwikkeling. Het ontgaat kinderen niet hoe ouders functioneren in hun eigen relaties. Ook zonder dat ze daar expliciet commentaar op leveren zijn de relaties van een vader en een moeder een factor van belang. Soms een afschrikwekkend voorbeeld, maar hopelijk veel vaker een bron van inspiratie.





# WAT MOETEN WE MET HAAR/HEM?



**T** **WEE GELOVEN OP ÉÉN KUSSEN**, daar ligt de duivel tussen. Die ‘wijze’ raad heeft heel wat gebroken harten opgeleverd. Zij gereformeerd, hij katholiek. Dat kon niet. Hij gereformeerd, zij hervormd: problemen. Nu lach je er misschien om, maar ooit was dit de reden om afscheid te nemen van elkaar en zo je Grote Liefde voorbij te zien gaan. Hij moslim, zij niets. Zij moslim, hij gereformeerd (‘maar we doen er niets meer aan, hoor’). Geloof me, nog steeds blijkt dat er opeens toch ‘aan van alles gedaan wordt’. En als we zeker nog ‘aan iets doen’, dan is dat vooral aan angst voor het onbekende. Laten we er maar eerlijk over zijn: als puntje bij paaltje komt is er uiteindelijk weinig of niets veranderd. Alleen de kaarten zijn iets anders geschud.

Religie kan ook vandaag de dag een breekpunt zijn voor een relatie en vaak ook voor de relaties eromheen, met ouders, broers en zussen.

Want helaas gebeurt het nog steeds dat kinderen die kiezen voor de liefde van hun leven – in ieder geval een tijdelijke liefde van hun leven – de banden met thuis dan in naam van diezelfde liefde verbreken. Omdat de liefde sterker trekt. En dan is onze vraag: is het je dat waard, als ouders?

Het kan ook anders. Het is niet het verschil in cultuur maar veel meer de manier waarop iemand zijn of haar leven indeelt. Je hebt moeite met dat lange haar, die lange, zwart geverfde slierten haar, een lage opleiding in vergelijking met die van je eigen kind of nog erger, geen startkwalificatie. ‘Ze is natuurlijk heel erg lief, maar op de lange termijn zien we haar in haar ontwikkeling niet dezelfde groei als onze zoon doormaken.’ Dat kan. Natuurlijk. Maar misschien moest je toch ook maar rekening houden met het idee dat deze zoon in kwestie heel andere overeenkomsten met de dame in kwestie heeft. Een hobby. Een toekomstdroom. Bemoeizuchtige ouders...

Er is in ieder geval één troost: je bent niet de enige ouder die wat moeite heeft met de nieuwe ster in het leven van je zoon of dochter. En je zult zeker niet de laatste zijn! Het was Sonneveld die er al over zong in het liedje ‘De jongens’.

*Maar ja... Harrie gaat, Piet komt. Piet gaat, Kees komt. Kees gaat, Nikkie komt. En allemaal mee-eten! Oh, ik heb wat voedsel verstrekt aan die knapen. Maar ja, je denkt ook bij je eigen: rekken en erbij blijven. Als ze vandaag of morgen getrouwd is, dan mot ze het zelf maar weten, dan ken ik er ook niks meer an doen. Nou, en dat heb ik dan vandaag bereikt. Die knul waarmee ze vanmorgen naar het stadhuis gegaan is, dat is geen kwaaije jongen, hoor. Een beetje een sufferd. Hij helpt bij het afwassen!*

(‘De jongens’, 1967. Tekst: Simon Carmiggelt)

Sonneveld heeft nog een tip voor je, als je er dan toch van overtuigd bent dat de snotaap niets voor je dochter is, en deze tip kan natuurlijk ook prima voor ongewenste aanstaande schoondochters gebruikt worden: Rekken en erbij blijven! En de hemel in prijzen.



172

# 9

## REGELS EN GRENZEN



173

# MAKE-UP



FLORIS, 17 JAAR

Soms zie je niet meer hoe oud zo'n meisje nou echt is. Inmiddels weet ik de truc wel: de meeste kinderen smeren wel make-up op hun gezicht maar halen dat er niet vanaf zoals mijn moeder doet.

174

9 REGELS EN GRENZEN

VRIJ(BE)WIJS

**R**AKE OBSERVATIE VAN EEN ZEVENTIENJARIGE JONGEN die zich ooit rot geschrokken is toen hij ontdekte dat het meisje met wie hij – in de kroeg tot sluitingstijd – had staan zoenen, nog net geen veertien was. ‘Ze leek zeker zeventien en ze zoende ook zeker niet voor de eerste keer.’

Diezelfde jongen snapt best dat meisjes er graag ouder uit willen zien dan ze werkelijk zijn. Wat hij dan weer niet snapt, is het feit dat sommige ouders dit ook goed vinden. ‘Maar ja,’ zo sluit hij af, ‘misschien is zo'n meisje thuis wel zo'n bitch dat die ouders blij zijn haar af en toe achter de make-up te zien lachen.’

Dat meisjes gaan experimenteren met hun uiterlijk is logisch. Hoort erbij. En dat ze zich dan enorm kunnen toetakelen als ze met hun schilderspalet klaar zijn, dat hoort er ook bij. Kijken wat je mooi staat, ontdekken hoe je je prachtige bruine ogen extra kunt laten stralen: doen! Maar zorg er in vredesnaam voor dat je dochter leert dat bij make-up

ook make-af hoort! Elke dag voor het slapengaan je gezicht schoonmaken en daarna in het vet zetten.

Een lesje huidverzorging zou eigenlijk standaard bij de puberopvoeding moeten horen. Een schoonheidsspecialiste die je precies vertelt hoe je dat moet doen, is altijd beter dan dat je moeder je zo'n stom verhaal vertelt! En een lesje 'visagie' is dan ook geen onverdeelde luxe. Niet om te leren hoe je er als een vamp uitziet, juist niet. Maar wel om te leren hoe je jezelf extra mooi kunt maken.

Er is nog een nadeel als je eruitziet als twintig terwijl je nog maar veertien bent: je lijf en geest lopen in deze periode niet helemaal met elkaar 'in de pas'. Aan de ene kant nog zo'n kleine kleuter die in haar joggingbroek met een knuffel naar de tv ligt te kijken, aan de andere kant een volwassen vrouw. Als ouder zie je vooral de kleuter, zelfs met een dikke laag make-up. Voor de buitenwereld ligt dat anders; die ziet een volwassen vrouw en verwacht bijbehorend gedrag. Helaas voor veel pubermeisjes kan je uiterlijk je emotionele en geestelijke ontwikkeling niet voorbereiden. En uiteindelijk zal die dan toch je echte leeftijd verraden. Die deceptie en het verdriet wil je haar graag besparen.

### BRAM

Pubers willen niets liever dan ouder lijken dan ze daadwerkelijk zijn. Ze willen niet behandeld worden zoals past bij de leeftijd die ze hebben, maar alsof ze ten minste twee of drie jaar ouder zijn. Ouders willen ze niet nodig hebben, maar ondertussen is het wel handig dat die ouders toch in de buurt zijn, omdat het lang niet altijd lukt om je ouder voor te doen dan je bent. En dan is het lekker om weer even 'gewoon' kind te zijn bij je ouders.



# KLEDING



**A**LS MOEDER VAN ZOONS HOOR JE NOG WEL EENS WAT. Zeker na een feestje, als we met elkaar de troep opruimen. Geloof me, er zijn altijd meisjes die er ongenadig van afkomen. Meestal heeft dat ergens iets te maken met het adagium ‘wees jij maar gewoon jezelf, dan komt het wel goed’. En dat is nu net het probleem. Want soms komt het dus *niet* goed, als je ‘gewoon jezelf bent’. Omdat je je dan vooral onaangepast gedraagt. En daar zijn de heren der schepping (nog steeds) allergisch voor. Evenals voor te sexy kleding (‘ja, we vinden dat wel leuk om naar te kijken, maar ze wordt natuurlijk never nooit mijn vriendinnetje’). Zo’n meisje gaat dat natuurlijk niet horen, van die jongens. Ze zullen wel gek zijn: bij één opmerking hebben ze ruzie, want zo’n meisje neemt waarschijnlijk ook geen blad voor haar mond. Die legt zelf even de vinger op de zere – jullie hebben ook geen smaak – plek. En stel je voor dat ze zich wel iets aantrekt van je commentaar en daarna haar kledingstijl aanpast: weg is de pret!

Voor kleding geldt eigenlijk hetzelfde als voor make-up: je kunt je er zo verdraaid zeker door voelen. Alsof je even iemand anders bent. Mooier, interessanter, aantrekkelijker. Dat is de leuke kant van bezig zijn met je uiterlijk. Er eigenlijk uithalen wat erin zit. Maar sommige jongens zien die boodschap net even anders: het er mogen uithalen wat erin zit. Om-



dat die kleding niet zo heel veel om het lijf heeft. In de zomer van 2013 heeft een brief van een school de media gehaald omdat het verzoek van de schoolleiding aan ouders om hun dochters iets decenter gekleed naar school te laten gaan verschillende reacties opriep. ‘Het moet toch kunnen, dat je aantrekt wat je mooi vindt’, was een veel gehoorde reactie. En nog eentje: ‘Ach, hotpants... In mijn tijd waren die er ook.’

Maar het kan niet. Punt. En de meest vreselijke: de tijden zijn veranderd. En die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Onze maatschappij is veel en veel meer doordrongen van seksuele boodschappen dan in de jaren zestig en zeventig. In deze periode was er nog geen MTV die de hele middag dames over je tv-scherm laat huppelen die, naast schaars gekleed ook een andere boodschap hebben: ik ben dienstbaar. Jij bent geweldig. Grijp me! De heren die over datzelfde beeldscherm hun boodschap verkondigen, vertellen dat zij ‘zijn bitch en ho is’. De opwindende clips versterken de boodschap en je kunt het pubers niet kwalijk nemen dat dit een onderliggende toon wordt in de manier waarop ze met elkaar omgaan: pimps en ho’s.

Je grenzen verkennen en leren wat je wel en niet staat; geef je puberdochter alsjeblieft die kans! Kijk tot in den treuren naar programma’s als de modepolitie en *Trinny en Susannah*. Voor jezelf trouwens ook leuk! Er sexy bijlopen: ja, dat hoort erbij! Geef haar de ruimte. En de ruimte geven betekent meteen dat je ook bepaalt waar de grenzen liggen. Leer een pubermeisje – en liever al veel eerder – dat kleding niet alleen een manier van zelfexpressie is. Kleding geeft óók een boodschap af: ‘Dit ben ik, dat wil ik en kom maar op!’



# TAAALGEBRUIK



‘M

**MOET JE NOU EENS HOREN!** Twee totaal verbijs-terde pubers staan met een kleine peuter tussen hen in voor me. De blonde krulletjes boven een rond en blozend gezichtje geven het schatje een engelachtig uiterlijk. En met een vertederende

glimlach kijkt het schatje me aan om dan opeens haar mondje open te trekken. Ook mijn mond valt open van verbazing. Een lading schuttingtaal vliegt over onze campingtafel. De pubers gillen van de lach, mijn mond blijft open staan van verbazing. Als ik in de sfeer ‘van het gesprek’ blijf, zou ik eigenlijk ‘mijn bek viel open’ moeten zeggen. En dan hou ik het nog netjes.

Het cherubijntje zakte door haar wolk. Met een grote, dikke plof. Dat andere ouders hun peutertjes een beetje bij deze deugniet vandaan hielden, werd me ook meteen duidelijk. Helemaal zielig buitengesloten, men had gewoon geen zin om zelf een kind aan tafel te hebben dat bij elke hap kut, lul en neuken roept. En daar zit wat in.

Kinderen vinden ‘vieze woordjes’ geweldig. Zo’n periode hoort bij de ontwikkeling van kinderen. ‘Vieze woordjes’ zeggen is spannend. En geef ze eens ongelijk. Het mag niet en je kunt het zo lekker makkelijk toch doen. En daarna samen giechelen. Pret verzekerd, zeker als je moeder erachterkomt en quasi streng zegt ‘dat je dat echt niet mag zeggen!’

Het enige dat je kunt doen is een beetje ontspannen omgaan met dat braniegedrag, is een nuchter en verstandig advies. Maar toch... Let ook even op. Kijk eens met welke vriendjes je kind omgaat. Welke spelletjes er gespeeld worden. En wees duidelijk dat jij het niet wilt hebben. Tenminste, daar gaan we dan maar even vanuit, dat jij schuttingtaal niet echt als gewenste huis-tuin-en-keukentaal aan tafel wilt hebben. En mocht je er zelf niet zo'n moeite mee hebben, lees dan nog even terug; dat kleine peutertje heeft namelijk een eenzame vakantie gehad. Geen vader en geen moeder die de betreffende ouders heeft uitgelegd waarom ze hun kinderen liever bij de tent hielden. Het kleine meisje heeft – van oudere jongens en meisjes – nog wel enige uitbreiding van haar woordenschat gekregen. Die vonden het reuzegrappig, zo'n engeltje dat er alles uit durft te kramen. Ook woorden die zij zelf nooit van je lang zal je leven hardop met volwassenen in de buurt zouden durven zeggen. 'Mijn moeder zou meteen bang zijn dat ik dat soort dingen met jongens zou doen,' was het commentaar van een pubermeisje.

En daarmee slaat ze de spijker direct op zijn kop: met je taalgebruik schep je verwachtingen. Dat geldt net zozeer voor 'bekakt praten'. Daarmee geef je een ander al snel het gevoel dat je een jaartje langer hebt doorgeleerd.

Kinderen moeten leren dat ze – ook met hun woordkeus – laten zien wie ze zijn. Dat de uitroep 'klote!' misschien wel thuis kan, maar niet bij opa en oma. En dat je een keertje los gaat in je eigen vriendengroep... Ach. Maar dat is dus het geheim van VRIJbeWIJS: leren wanneer je iets *wel* en wanneer je iets *niet* kunt zeggen.

En nog een praktische tip mocht je een schuttingtaal-peutertje in huis hebben, dan kun je 's avonds na het eten een 'smerige-woorden-tijd' instellen. Lekker samen vieze woorden zeggen, het feest afsluiten en 'mor-

gen doen we het nog een keertje!’ Als je een beetje strak bent overdag en steeds naar het vieze-woorden-moment ’s avonds aan tafel verwijst, dan heb je dikke kans dat je kind hier vanzelf overheen groeit. Wacht met het instellen van deze nieuwe gezinstraditie wel tot na het gezellige familie-kerstdiner met je hele schoonfamilie...

**BRAM**

Voor veel ouders is de grootste uitdaging het stellen van gezonde grenzen aan het gedrag van hun kinderen. Wanneer grijp je in, of hoe lang laat je iets lopen?

Laat een ding duidelijk gezegd zijn: we hebben het hier niet over het formuleren van wetten die in ieder gezin van toepassing zouden moeten zijn. We hebben het hier over normen en waarden die van persoon tot persoon en van gezin tot gezin flink kunnen verschillen.

Als je jezelf de vraag stelt waar de grenzen voor jou precies liggen, dan is de kans groot dat ze al eens gepasseerd zijn, of dat dit dreigt te gebeuren. Het zou wel eens een belangrijke reden kunnen zijn dat je nu dit boek leest...

Met grenzen stellen is het meestal zo dat het pas een vraagstuk wordt als ze in beeld komen. Terwijl de allerbeste manieren om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen natuurlijk vroeger signalering en bijsturing zijn.

Heel vaak begint het al met taalgebruik dat je eigenlijk ongepast vindt. Maar omdat je niet op alle slakken zout wilt leggen en ook niet het risico wilt lopen om voor oude zeur of iets dergelijks uitgemaakt te worden, slik je je bedenkingen in. En misschien wel ten onrechte, af en toe.

Voor de meeste mensen geldt dat hun manier van praten niet losgekoppeld kan worden van hun gedrag. En je moet dan ook niet ver-

baasd opkijken als je zoon zijn vriendinnetje niet zo respectvol behandelt, als hij meisjes al jaren heeft betiteld als 'geile chick' of 'lekker kippetje'.

Misschien vind je het soms wel grappig klinken, stiekem, maar het is niet het soort taalgebruik dat past bij een leuke, gelijkwaardige relatie.

Het meest vervuild is de taal van jongeren waarschijnlijk als het over seks gaat. Waar ouders en grootouders er vaak nog stilzwijgend van uitgaan dat seks een product is van liefde, is het voor jongeren lang niet vanzelfsprekend dat seks met liefde gepaard zou moeten gaan. Door alle technologische ontwikkelingen is er vrijwel geen jongere meer die geen porno heeft gezien of nog regelmatig kijkt. En wat ze dan zien is niet echt een inspirerend voorbeeld vanuit het perspectief van bezorgde ouders.

Dus ook hier stuiten we weer op het thema van de grenzen. Wat is nog acceptabel, en beschouw je nog als normaal, en wat vind je nu echt niet kunnen. De klassieke seksuele voorlichting is aan het uitsterven, doordat steeds meer ouders denken dat het niet meer nodig is met al die online beschikbare informatie. Niets is echter minder waar. Juist doordat jongeren veel meer worden geconfronteerd met porno en seks, is het gesprek over normen en waarden meer dan ooit vereist. En dus moet je als ouder nog steeds in gesprek met puberende kinderen, die dit geen leuk onderwerp vinden. Maar het is wel nodig, al was het maar om te voorkomen dat ze geleidelijk gaan geloven dat schaamhaar een afwijking is en ejaculeren in het gezicht van je seks-partner de norm...



# PORNO



**PORNO IS OVERAL TE KOOP.** In ieder geval onschuldige porno die spannend is voor een kinderbrein. In de supermarkt staan bladen met blote dames gezellig naast de *Donald Duck*, op ooghoogte. Dat is nog eens iets anders dan de ‘onder-de-toonbank-verkoop’ van jaren her.

Als je toe bent aan wat spannender werk, dan is surfen op internet een makkie. En gelukkig houden al die internet-pornobazen ook rekening met overspannen moeders die allerlei slots en codes op spannende zoektermen hebben geplaatst. Lukt het woord ‘seks’ niet, dan kom je ook ver met ‘avontuur’, ‘poes’ (maar dat is al een oude) of ‘saai huiswerk’. Ik noem maar een paar voorbeelden die vast niet werken. Checken heeft voor mij geen zin want deze overspannen moeder heeft ooit ook allerlei termen geblokkeerd. Niet dat het iets geholpen heeft, maar je moet toch wát voor je eigen goede gevoel. Porno is toch vrouwonvriendelijk en vies? En je wilt je zoons toch zeker niet een of ander vrouwonvriendelijk vrouwbeeld meegeven?

Over porno valt veel te zeggen. En het gekke is dat vooral moeders er nogal overspannen op reageren als ze een eerste boekje onder het matras van zoonlief vinden. Of tussen de wis- en natuurkundeboeken, natuurlijk. Mannen begrijpen het over het algemeen wél. En zie hier dan meteen de splitsing in de seksuele opvoeding van deze puber: mams wil dat erover gepraat gaat worden.

Een voorbeeld. Een moeder vindt dus daadwerkelijk ‘blote blaadjes’ onder het matras van haar zestienjarige zoon. ’s Avonds stuurt ze Vader-Henk met háár boodschap (foei, foei, foei!) richting puberkamertje, op zoonlief af. Het laat zich raden hoe dit gesprek gaat verlopen... Mocht je het nog niet zelf hebben bedacht: deze aanpak werkt dus niet.

### MARINA

Gek werd ik van de kut- en lulverhalen. Een gesprek aan tafel begon over broodbeleg en mondde steevast uit op een opmerking over geslachtsdelen. De eerste keer kun je nog glimlachen, de tweede keer verbaas je je, de derde keer raak je geïrriteerd. Vriendjes gingen gezellig meedoen. Moraal van het verhaal: ze hadden seksboekjes gevonden. En waren daar nogal vol van. Maar ja, hoe vertel je dat thuis?

Als er dan echt gepraat moet worden over deze vondst, en Vader-Henk gaat dat doen, laat het dan in ieder geval *zijn* gesprek zijn. En ja, lieve mams, dan loop je nogal de kans dat vader en zoon samen begripvol en ietwat meewarig naar je kijken. Mannen vinden blote, gewillige vrouwen gewoon opwindend. Snap dat dan!

### BRAM

De voormalige hoofdredactrice van een befaamd vrouwenblad was een verklaarde tegenstander van porno. Op de vraag of ze er zelf wel eens naar keek antwoordde ze ontkennend. Dat mag, maar het wringt wel een beetje: veel mensen hebben een uitgesproken negatieve mening over porno zonder dat ze zich er ooit in verdiept hebben. En het is echt te kort door de bocht om te stellen dat alle porno walgelijk is en dat het slechts geproduceerd wordt door misbruik te maken van

vrouwen. Dat het altijd om scheve verhoudingen gaat en dat de meeste vrouwen het ranzig en afstotelijk vinden.

Er bestaat echt vrouwvriendelijke porno, en er zijn ook genoeg vrouwen die daar met veel plezier naar kijken, alleen of in het gezelschap van een partner.

Er kan eindeloos worden getwist over het percentage van het totaal dat wel deugt, en ongetwijfeld is het veel te laag, maar er bestaat wel porno die op een fatsoenlijke manier is geproduceerd. Dat veel porno met name vrouwen afschrikt is een jammerlijke realiteit, maar niet alle porno is per definitie fout.

Met die opvatting ga je als ouders van puberende kinderen (jongens en meisjes) ook wel heel erg voorbij aan de realiteit, want porno bestaat, en er wordt naar gekeken, of je het nu leuk vindt of niet.

Mannen en jongens kijken vaker, maar vrouwen en meisjes hebben in meerderheid ook wel eens zin om naar een prikkelende film te kijken. De overgrote meerderheid van alle mannen heeft in een onderzoek aangegeven wel eens porno te kijken, en voor jongens tussen 12 en 18 jaar zal dit niet anders zijn. Doordat er zoveel mannen porno kijken is er een relatief nieuw probleem ontstaan in de gezondheidszorg: de seksverslaving. Het percentage mannen dat geen maat kan houden in het bekijken van porno is weliswaar laag, maar als 5 miljoen Nederlandse mannen en jongens porno kijken en 2% kan dit niet gedoseerd doen, hebben we het over 100.000 probleemgevallen... Zoveel vrouwen en meisjes betreft het bij lange na niet, maar ook bij hen ontaardt het soms in een probleem.

Ouders die doen alsof er geen porno bestaat zijn erg onverstandig. Het betekent dat je afziet van de mogelijkheid het er met je kind over te hebben, en dat is ongeveer de enige manier waarop je er invloed op uit kunt oefenen.

Je kunt veel beter het tegenovergestelde doen. Ga ervan uit dat ook



jouw kind hiermee in aanraking is gekomen, en probeer er op een geschikt moment over in gesprek te gaan. Op die manier kun je er wellicht achterkomen of het onderdeel is van een voor deze tijd normale ontwikkeling of dat er wellicht toch problemen dreigen.

Wees wel voorbereid op de vraag naar jouw eigen gewoonten. Het is niet meer dan logisch als je kind ook van jou dingen wil weten. Dat kan een goed gesprek opleveren, dat je misschien moeilijk vindt om te voeren, maar dat wel bijdraagt aan de vertrouwensband tussen jou en je kind. Ontkennen, terwijl je het stiekem wel af en toe doet is ook riskant, want kinderen zijn zeer bekwaam in het achterhalen van websites die jij als ouder hebt bekeken...



# OVER TANTES MET SNORREN DIE JE DAN VERPLICHT MOET ZOENEN

9 REGELS EN GRENZEN

186

VRIJ(BE)WIJS



**V**ROEGER WAREN HET DE TANTES met van die harde haren op hun kin. Eng en brrr. En dan had je ook nog ooms met van die vreselijke snorren, waarvan je zeker wist dat er nog stukjes vermicelli uit de soep van oma in zaten. Maar het zijn niet altijd van die harige zaken; zo'n tante die heel overdreven naar parfum ruikt, dat is ook redelijk afstotelijk. Zeker als die smerige geur van zo'n goedkoop namaakluchtje afkomstig is. Als kind bof je toch niet, want als klap op de feestvreugde van zo'n gezellig familie-etentje mag jij verplicht iedereen een kusje geven bij binnenkomst en bij het weggaan. En dat is heel erg. En niet eerlijk.

We gaan het uitleggen. Sommige mensen, daar klikt het gewoon niet mee. En daar is niets persoonlijks aan. Erger nog, je kent zo iemand niet eens en alles in jouw lijf en hoofd geeft maar één signaal: bij wegblijven! Als jij zo iemand op straat tegenkomt... Nee, laten we het anders zeggen. Jij zit op een terrasje, heerlijk in de ochtendzon. En er komt zo'n tiepje bij jou aan tafel zitten. Niet uit plaatsgebrek want jullie zijn samen de enige klanten van dat moment. En terwijl de nieuwe gast zich naast jou in een stoeltje laat zakken, zegt alles in jou maar één ding: IK. WIL. JOU. NIET. AAN. MIJN. TAFELTJE. HEBBEN. Doorlopen! Natuurlijk loopt dit tiepje niet door maar pakt daadwerkelijk die stoel en begint een praatje. Wat doe jij? Maak je er een gezellige kennismaking van? Zoen je deze nieuwe vriend bij het afscheid nemen hartelijk en vertel je dat je hoopt dat je elkaar snel weer ziet? Niet?

Soms is afkeer van mensen niet eenvoudig uit te leggen. En het is zelfs niets persoonlijks. Meer iets in de trant van 'jij leuk, ik leuk maar samen niet leuk'. Soms kan het trouwens wel heel persoonlijk worden, zo'n basisgevoel van 'ik vertrouw je niet'. Bijvoorbeeld zo'n oom die niet lijkt te willen begrijpen dat je geen zin hebt in een tikje op je billen. Niet als peuter, niet als kleuter en ook niet als je ouder bent. Of die tante die net te lang haar natte mond op je wang drukt voor een innige kus. Heel onschuldig bedoeld waarschijnlijk. Maar toch.

Het kan ook een stuk minder vrijblijvend zijn. Als kind kun je dat niet altijd goed uitleggen. Je intuïtie is zich immers nog volop aan het ontwikkelen. En het kan dan gebeuren dat een kind maar één gedachte heeft: 'Jij bent eng, ik ben leuk, dus ik blijf uit je buurt!' Kinderen zijn wat dat betreft heel eerlijk en puur. Als je elke keer, op het moment dat al jouw persoonlijke alarmbellen afgaan, toch weer gedwongen wordt om 'lief en aardig te zijn', tegen al die stinkende en prikkende signalen

in... Dan komt er een moment dat alarmbellen niet meer gaan rinkelen. Precies op het moment dat je er alleen voor staat. Op dat terrasje bijvoorbeeld.

Je kunt kinderen prima leren om iedereen vriendelijk een hand te geven. Met de standaard-opvoedkreet die daarbij hoort: 'Kijk iemand aan als je een hand geeft!' Vriendelijkheid is de basis om mensen te ontmoeten. Maar ook als kind mag je, zeker wat betreft lichamelijk contact, altijd je eigen grenzen aangeven. En ja, dan creëer je afstand. En dat zullen de overdadig ruikende, prikkelende baardtantes en vermicelli-snorren niet zo leuk vinden. Maar, *so what?* Je wilt graag dat jouw kind verstandige keuzes maakt als het om intimiteit gaat. Nou, hier heb je zo'n verstandige keuze!



# WAAR MOGEN ZE HET DOEN?



**M** ISSCHIEF MOETEN WE DEZE VRAAG EENS OMDRAAIEN: waar wil je dat jouw dochter echt niet gevonden wordt, terwijl ze de liefde aan het bedrijven is? In een auto, op een verlaten parkeerplaats? Vind je dat een jakkie-geval? Of achter de kroeg? In het magazijn van de kroeg? Of, en dit is echt gebeurd, bij mij in de voortuin, achter de heg? Of tijdens dat feestje, even snel in de slaapkamer van het zusje van het feestvarken? Om dan wreed gestoord te worden door datzelfde zusje die geen liefde en passie ziet maar alleen maar twee oversekste pubers. En uit kwaadheid al je kleding het raam uit mikt.

Als je brandt van verlangen zijn er zoveel mogelijkheden. Alleen is de vraag: moet dat nou echt?

Vrijen in een auto wordt in Nederland dan misschien oogluikend toegestaan, officieel mag het niet. En staat er zelfs een boete op. Met een zacht prijskaartje. Maar toch. In België is dat anders, daar kan een passievolle vrijpartij je een fikse boete opleveren.

Terug naar de vraag: waar mogen ze het doen? Van jou. Toch maar thuis het behang van de muren kreunen? Waarom niet? Wat zijn de redenen dat je je kinderen daar geen ruimte voor zou bieden? Omdat je het 'raar' vindt? Of 'niet zo prettig'? Nog een leuke: 'Wij mochten dat vroeger ook niet, thuis.'

Ja??? En???

De tijd is voorbij dat je je kinderen 'de straat op laat gaan om daar te vrijen'. En de reden is heel simpel: jij wilt dat je kinderen 'het' veilig doen. Veilig in de zin van condooms (die jij dus betaalt!) maar ook veilig in de zin van de omgeving. Scharrelen doen jongeren maar ergens in de bosjes onder een portiek. Maar iemand die zichzelf wil ontdekken en 'de liefde bedrijven', die geef je de ruimte op een veilige plek. Op een door henzelf gekozen plek. En als dat dan de slaapkamer van je dochter is, dan heb je als ouders helaas het nakijken. Of je hebt de bijgeluiden. Het zij zo.



# IK WIL HET NIET WETEN!



**E** EN DRIEJARIGE DIE UITGEBREID OVER HAAR WC-BEZOEK VERTELT, dat vinden we nog wel grappig. Een groep-zesser die – met de bijbehorende krachttermen – van zich laat horen als het gaat om intieme details... Laat maar. Zeker op feestjes.

Op de meest onverwachte – en vaak ook de meest ongewenste – momenten blijken kinderen in staat om ‘het er even over te hebben’. En op zich is dat natuurlijk geen probleem; waarom zou je het niet even hebben over menstruatie als je toch dat pak maandverband uit de schappen trekt? En bij het scharrelen over de groenteafdeling in de supermarkt kun je natuurlijk best even de wonderde wereld van piemels uitleggen.

Maar er zijn van die onderwerpen, die wil je niet weten. Gewoon. Niet. En dat maakt het lastig: want als Nederlanders mogen we dan bekendstaan als een progressief en ruimdenkend volk, alle seksonderwerpen blijven toch een beetje taboe. Alsof het bij elk onderwerp eigenlijk meteen over jou gaat. En, zeker bij dit soort onderwerpen, komt dat toch wel een beetje dichtbij.

Als ouders moet je op een gegeven moment gaan kiezen wat je wel wilt weten van je kinderen en wat niet. Waar ligt de grens? En o help: die grens ligt bij elke leeftijd, bij elk kind, elk gezin, elke vader, elke moeder toch precies weer even anders...

Een opmerking van een puber over masturbatie? Wil jij het weten? Ik niet. Maar als je kind zich aan de andere kant zorgen maakt over de grootte van een piemel – en dat doen ze nogal snel, want plus 23 cm is tegenwoordig toch ongeveer de standaard in pornoland – dan wil je best uitleggen dat die standaardmaten in het werkelijke leven toch net even iets anders liggen.

Smerige details over tampons en maandverband... Je hoopt dat het je bespaard blijft. Aan de andere kant, als je dochter zich nu zorgen maakt... Kortom: natuurlijk zijn er intieme details waar je op een dag niets meer van wilt weten. Zeker als het om seks gaat wil je op een gegeven moment best wel wat afstand. Gun je je kind de ontwikkeling naar een zelfstandig mens. En daar hoort enige privacy ook bij. Maar ze hebben je ook nodig als klankbord. Als degene die vertelt dat ze – ook op het gebied van hun seksuele ontwikkeling – niet gek zijn. Dat die borsten prachtig zijn. En dat het niet normaal is dat je twee precies identieke exemplaren hebt.

Raak je in de stress van een seksopmerking van je kind? Dan is de eerste vraag die je aan jezelf stelt: wat maakt deze vraag nou zo lastig voor mij? Komt het te dichtbij? Denk je meteen: Ja, maar jij hebt niets met mijn seksleven te maken!

Dan is het principe ‘veralgemeniseren’ altijd handig. En ‘veralgemeniseren’ staat dan voor ‘geldt dit misschien voor alle mensen?’ En dat algemene feit, dát vertel je!



Nog een tip: soms stelt een kind een vraag waar het eigenlijk niet om gaat. Er is namelijk een vraag achter de vraag. Mooi voorbeeld is natuurlijk altijd het principe ‘een vriendinnetje...’ of ‘het broertje van een vriendje...’ terwijl de vraag over de vragensteller zelf gaat. Dan is het handig om verder te vragen: ‘Kun je me uitleggen hoe je deze vraag bedoelt?’ of: ‘Ik snap het even niet, geef eens een voorbeeld, als je kunt...’

En nog een laatste tip: het antwoord ‘maar zo praat je er toch niet over!’, dat geef je natuurlijk nooit! Naast de verhalen die je echt niet wilt weten ga je met zo’n dooddouner ook de verhalen en vragen missen die je juist wel wilt (of moet) weten! En dat is een gemiste kans!



# OP EEN GEGEVEN MOMENT HOUDT HET OP



**N**AAKT HEEFT NIETS OM HET LIJF. Het is niet gek. Niet vreemd. En zeker niet raar. Dat is de basis. Een kleine peuter die naakt door de kamer huppelt, geeft je vaak het gevoel van puurheid. Twee blote billetjes in de branding van de zee: mij ontroert die vrijheid nog altijd. Laten we daar met elkaar nou alsjeblieft niet moeilijk over gaan doen. En zo'n arm meisje hoeft – als ze daar zelf geen zin in heeft – natuurlijk niet de hele strandvakantie in zo'n bikinituigje te lopen.

## MARINA

Ik zal, denk ik, een jaar of 22 zijn geweest. Vanwege studie was ik een paar jaar uit huis geweest. En in de spaarzame weekenden die ik al thuis was, tijdens die studie, sliep ik een gat in de dag. Weinig kans dat ik iemand voor de voeten zou lopen. Dat veranderde op het moment dat ik weer thuis kwam wonen. Tijdens het spitsuur, bij de start van de

dag, liepen mijn vader en ik elkaar nog wel eens voor de voeten. Hij decent gekleed, ik poedelnaakt. Zijn opmerking: 'Lieve schat, naast het feit dat je mijn dochter bent, ben je ook een prachtige jonge vrouw. En ik een man. Misschien dat je daar een beetje rekening mee kunt houden.' Met een charmant gebaar hielp hij me in een kamerjas.

Maar... kleine mensjes worden ook groot. En bij groot worden hoort dus ook een – beperkte – mate van gêne. Niet omdat je je zou moeten schamen voor je lijf. Alsjeblieft niet. Maar wel omdat je bepaalde zaken 'nou eenmaal' niet met iedereen deelt.

Maar hoe vertel je dat als puber aan je ouders. Misschien denk jij nog dat het lastig was om de 'bloemetjes en bijtjes' tijdens je wekelijkse bezoek aan de supermarkt uit te leggen, nou ga dít maar eens aan je ouders vertellen als puber. Want voor je het weet heb je wel zo'n kind dat zich, schamend en giechelend, onder drie handdoeken wenst om te kleden. Laat ik een voorbeeld noemen om te laten zien wat ik bedoel. Stel je een huiskamer voor en midden in die huiskamer is ook de (open) trap naar de bovenverdieping. Als er op een mooie dag een redelijk serieus gesprek gevoerd wordt, komt helemaal onverwacht – voor de vrouw des huizes én de bezoeker – de veertienjarige zoon naar beneden. Een man in de dop. Poedelnaakt. De beide vrouwen kijken met grote ogen naar de puber. Die puber redt de situatie: 'O, ik zie het al, ik heb niet de juiste kleren aan.' En hij loopt rustig de trap op om 5 minuten later in een joggingpak weer naar beneden te komen. Geen vuiltje aan de lucht. De verbazing van de ouders van deze puber was een jaar later trouwens nóg groter: hijzelf wist zich van het hele voorval dus helemaal, echt helemaal, niets meer te herinneren!



196

10

WAT IS  
WEL/NIET  
NORMAAL?

197



# EERLIJK ZULLEN WE ALLES DELEN...



198

VRIJ(BE)WIJS

**N**IET MEER GEZELLIG NAAKTLOPEN MET Z'N ALLEN, de porno al aan banden. Echt gezelliger wordt het er niet op, als je dit boek zo leest. Nog eventjes en we zijn terug in de jaren vijftig, lijkt het wel. Dáár schieten we iets mee op! De vrijheid die we nu hebben, die is door onze ouders bevochten. En met bevochten bedoelen we dan dat die ouders die nu keurig in het gelid lopen, ooit met half ontbloot bovenlijf slaags zijn geraakt met de politie. Of naakt hebben gedanst in het Vondelpark. Of... in de krant lazen dat de pil er was.

Vrijheid! Openheid! Je verhalen en ervaringen kunnen delen... Zelfs je eigen vriend met je beste vriendinnen. Omdat het kan.

Vrijheid is een groot goed. En ja, ook terecht bevochten door onze ouders. En die foto's van naakte borsten in het Vondelpark zijn natuurlijk historisch en soms zelfs hilarisch. En hoe opgewonden raak je daar tegenwoordig nog van, van een paar blote borsten? Een rondje over

het strand als het kwik tegen de 20 graden aanloopt en je wordt erdoor overspoeld. Inmiddels blijkt het niet meer nodig om wandelaars ruim een kilometer voor het naaktstrand te waarschuwen. En ja, er was ooit een tijd dat dat wél zo was. Grote borden met de tekst ‘u nadert het naaktstrand’. En voor sommige mensen was dat een reden om direct rechtsomkeer te maken. Naakt. Brrrr.

Die goede oude tijd! Schrikken van een beetje blank vlees en er meteen de meest uitgebreide orgies bij denken. We weten tegenwoordig wel beter. Naakt heeft niets om het lijf en gelukkig hebben we de preutsheid achter ons gelaten.

Mijn vraag: wat is preuts? Is preuts dat je je naakte lijf niet makkelijk laat zien? Is preuts dat je niet met de eerste de beste het bed in duikt? Of misschien dat je alleen maar seks onder de dekens – en dan graag het licht uit – hebt?

Zou je er gelukkig van worden als je al deze preutsheid los zou laten en het vrije leven volledig gaat beleven? Dat er bij jou thuis alles gezegd kan worden? Dat je op de hoogte bent van elke bedprestatie van je dochter? Dat je met elkaar alles eerlijk samen deelt? Ook je vibrator. Want kom op, als je alles deelt, dan toch ook zo’n grappig speeltje? Dat moet toch kunnen?

Wij gaan voor jou de grenzen niet bepalen van wat wel kan en wat niet kan. Natuurlijk hebben we daar zo onze eigen ideeën over (en die vinden we zelf reuzenormaal) maar wat we belangrijker vinden dan welk idee dan ook, is dat je nadenkt over dergelijke onderwerpen. Dat je nadenkt over wat je wel en niet deelt en over wat jij verstaat onder vrijheid. Dat je weet waarvoor je kiest of waarvoor je misschien niet kiest.



WAT IS WEL/NIET NORMAAL?

# VAN EEN BEETJE WIEBELEN WORD JE HEERLIJK RUSTIG



NANCY, MOEDER VAN EEN ACHTJARIGE

Onze dochter van 8 zit regelmatig midden in de klas enorm in haar onderbroekje te friemelen. Ze vindt het overduidelijk heel prettig. Maar de juf denkt daar toch iets anders over. En dat begrijpen we wel. Thuis doet ze het ook; het liefst als ze voor de tv zit, knuffelbeest in haar armen, ene duim in haar mond. En de andere hand dus tussen haar been-

10 WAT IS WEL/NIET NORMAAL?

200

VRIJ(BE)WIJS



tjes. We verbieden het haar elke keer. Maar echt helpen doet het niet. Ik wist niet eens dat kinderen op deze leeftijd kunnen masturberen.

Ooit was er een tijd dat monoseks totaal onbespreekbaar was. Ooit en lang geleden. Zelfbevrediging was nogal, laten we zeggen, gevaarlijk voor je geestelijke gezondheid. En naast het feit dat je er danig van in de war kon raken, zou het ook voor je lichamelijke gesteldheid niet oké zijn. Vergroeiingen, blindheid en zelfs afwijkingen aan je ruggenmerg lagen voor je in het verschiet als je toch toe zou geven aan deze 'zonde'. Vooral jongens moesten het ontgelden als het om kuisheidsregels ging. De lange nachthemden die een tijdlang in zwang waren onder mannen, waren dan ook bedoeld om te zorgen dat je niet in staat was om jezelf aan te raken. En voor de zekerheid werd er een koord om het hemd aan de onderzijde dicht te binden bijgeleverd. De katholieke kerk heeft altijd de naam gehad als het om deze onzin gaat, maar dat is niet helemaal terecht. Ook de protestantse kerk heeft zich in de 'onaniediscussie' geroerd. Waanzinnig kon je er van worden. En zelfs tot zelfmoord in staat.

Wat Haarlemmerolie voor het genezen van alle kwalen was, daar was zelfbevrediging een soort van tegenhanger van: je kon er echt van alles van krijgen. Behalve kinderen en soa's. Maar helaas werden die voordelen nog niet zo op waarde geschat in de oudheid.

*Onanie* zou de Bijbelse term voor masturbatie zijn. Niet helemaal logisch, want mijnheer Onan, naar wie het onaneren genoemd is, verspilde volgens het verhaal zijn zaad door 'voor het zingen de kerk uit te gaan'. Volgens de traditie moest hij zijn schoonzus, die kinderloos was toen haar man (en de broer van Onan) overleed, kinderen schenken. En daar had deze Onan geen zin in; hij wilde wel de lusten maar niet de lasten.

Inmiddels weten we beter en durven we hardop over masturberende kinderen te praten en er zelfs over te schrijven. Want masturberen, geloof me, het komt in de beste gezinnen voor. Even op een rijtje wat harde cijfers. Ruim een kwart van de twaalfjarigen masturbeert! Jij denkt dat je zoon of dochter gezellig achter zijn of haar beeldscherm zit... Maar ondertussen. Rond de 16de verjaardag is dat percentage gestegen naar ruim 63%. Heel opmerkelijk zijn de uitkomsten van het blad *J/M* in het najaar van 2013. Zij onderzochten hoe ouders hierover denken. Van een twaalfjarige blijken de meeste ouders nog op de hoogte te zijn van de masturbatieperikelen; die percentages liggen niet zo heel ver uit elkaar. Naarmate jongeren ouder worden hebben ouders minder *feeling*; ze zitten er ruim 10% naast bij de zestienjarigen!

## 202

Dan hebben we nieuws voor je: kinderen masturberen al als ze veel jonger zijn. Alleen zien we dat dan niet zo. En die kinderen zelf trouwens ook niet. Die worden alleen maar heel blij en vaak ook rustig als ze even aan zichzelf zitten te friemelen. Want dat is het vaak: even terug naar de basis. Dat gefriemel kan komen omdat ze de rekensommen lastig of zelfs moeilijk vinden. Je merkt het vaak ook aan het gewiebel op een stoeltje als kinderen naar een enge film kijken. Het schuren over de zitting is dan eigenlijk zoeken naar een beetje houvast, spanning afbouwen. Of het jongetje dat in groep 5 met een handje naar beneden zijn piemel vasthoudt en tegelijkertijd aandoenlijk een liedje in de kerstmusical zingt. En kijk voor de grap eens naar het nemen van de laatste strafschoppen tijdens een voetbalwedstrijd. De mannen op een rij. De Duitse bondscoach Joachim Löw schreef geschiedenis tijdens het WK van 2016. Camera's brachten haarscherp in beeld hoe hij tijdens een wedstrijd op een spannend moment, zonder erbij na te denken, zijn hand in zijn trainingsbroek deed.

Lastig blijft het om gedrag niet meteen te ‘seksualiseren’. Want met alle vrijheid die we de afgelopen decennia met elkaar hebben opgebouwd lijkt het wel of we ons gezonde verstand een beetje hebben verloren. Moet je zo’n meisje dan lekker door laten friemelen? Je zoontje gewoon met zijn hand in zijn broek laten zitten? Mwah. Het is wel handig als hij dat heeft afgeleerd als hij de schoolbankjes uit gaat. En dan hoef je niet te gaan verbieden. Uitleggen dat je soms dingen ‘lekker in je uppie doet’ is een prima alternatief. Je kunt dit gedrag gebruiken als een signaal: ‘het wordt allemaal wel heel erg spannend’. En afleiden kan dan een prima optie zijn. Even een bekertje water drinken, even die dvd laten pauzeren.

Ook prettig voor later, want je weet maar nooit of het kantoorleven ook zo spannend kan gaan worden. Dan is een loopje naar het koffieapparaat toch nog altijd handiger dan...



# SUSY



**H**ET LEEK ZE EEN GEWELDIG IDEE: een vriend die altijd in was voor een grapje op school een sekspop cadeau doen. Je wordt niet elke dag zeventien. Alleen al het kopen van het apparaat was een avontuur op zich. Seksshops werden afgekeurd op smoezeligheid, de heren waren alleen al een halve middag druk in de weer om een winkel te vinden die een beetje laagdrempelig was. Hoe spannend kun je het krijgen als je zestien bent!

De winkel is gevonden, de pop is aangeschaft. En zo hebben wij Susy op een avond gezellig bij ons op de bank zitten. Het is, laat ik het voorzichtig zeggen, een wat apart gezicht. Ongemakkelijk ook. De grote gaten laten weinig aan je verbeelding over en of je het nu wilt of niet, ze blijven de aandacht trekken. Susy oogt gewillig maar tegelijkertijd ook koud. En de lasnaden van het plastic op cruciale plaatsen laten niets van je verbeelding heel. Een beetje knussigheid met deze mevrouw zou ook heel hard kunnen schuren.

Susy gaat mee naar school. Op de fiets. Er wordt op het laatste moment nog druk overlegd; om kwart voor acht met zo'n groot roze gevaarte op je fiets stappen blijkt na een avond heel veel bravoure toch niet iets dat je zo maar even doet. Met op de achtergrond het fluitende geluid van een zwembandje dat leegloopt, zien we Susy kleiner en kleiner worden.

Tot ze past in een grote plastic tas.

Susy zit op de stoel van de jarige die de grap wel weet te waarderen. En zoals verwacht vindt iedereen de grap ijzersterk. Susy gaat van hand tot hand en wordt van alle kanten bekeken en beknepen. Er worden grappen gemaakt, opmerkingen de lucht in geslingerd. De ene iets meer verrijnd dan de andere. Dikke pret en uiteindelijk brengt de jarige job een deel van zijn verjaardag door op het kantoor van de rector.

De docent – biologie – ziet er namelijk de grap niet van in. Seksistisch. Ongepast en ongehoord. De ouders van alle jongens die bij dit surprisepakket betrokken zijn, worden gebeld. Of ze op school willen komen praten over de ongewenste sociale en seksuele ontwikkeling van hun pubers. Want een sekspop mee naar school, dat is toch niet normaal?

De reactie van de docent in kwestie vonden de meeste ouders nogal overdreven. ‘Prachtige aanleiding om het nog eens over de voortplanting te hebben,’ stelde een vader. Een moeder bracht de meeste helderheid: meestal geef je een reactie op gedrag van kinderen zonder te vragen naar de weg die naar deze situatie heeft geleid. Zeker met een gevoelig onderwerp als intimiteit en seksualiteit wil dit nog wel eens gebeuren. Van een open vraag als ‘leg eens uit...’ heb je op langere termijn meer plezier!

### BRAM

Als iets niet werkt bij het bespreekbaar maken van seksualiteit dan is het moralisme. Een uitgesproken mening slaat ieder open gesprek dood, nog voordat het is begonnen. Open vragen kunnen leiden tot uitwisseling van opvattingen en informatie. Afkeurende recensies

zullen niet helpen om met een puber in gesprek te komen. Pubers hebben een heel eigen gevoel voor humor. Dat een volwassene meldt dat iets echt niet grappig is maakt vaak weinig indruk.



# MEDIAGEILE, SWAFFELENDE BREEZER- SLETJES



**D**E KELDERBOXEN Zouden voornamelijk bevolkt worden door jongens en meisjes die aan ruilhandel doen. Seksuele handelingen voor een breezertje. Of een ritje achter op de scooter. Voor de antwoorden van een proefwerk. Pure prostitutie. Een golf van verontwaardiging gaat door Nederland. Ouders, vooral de ouders van dochters, schrikken. Breezersletjes. Het zal toch niet dat...

Gelukkig, de ouders van jongens ontspringen de dans niet en krijgen ook de schrik van hun leven! Uitgebreid aandacht voor een nieuw fenomeen onder jongens: swaffelen. Het met je piemel ergens tegenaan tikken blijkt zo'n hype dat de uitgever van de woordenboeken bij Van Dale

er niet omheen kan: in 2008 wordt ‘swaffelen’ het woord van het jaar. Voor degenen onder ons die nog niet weten wat swaffelen precies is, nog een kleine aanvulling. Swaffelen staat voor het aantikken van het lichaam van een ander, meestal de wang, of het aanraken van een voorwerp. Bijvoorbeeld een lantaarnpaal. Met je piemel, mocht dat nog niet helemaal duidelijk zijn. Ik geef maar even een logisch voorbeeld. De swaffelende piemel is dan niet stijf of, met een mooi woord, geërecteerd. Swaffelen is niet iets waar je meteen aan denkt binnen een knusse, liefdevolle relatie. Over het algemeen heeft het te maken met stoer gedrag.

De term breezersletje hoeft meestal niet te worden uitgelegd. Op een of andere manier blijken we dat meteen te begrijpen. En dat is niet heel erg onlogisch als je weet dat heel veel meisjes van hun vader de waarschuwing krijgen ‘om hun eigen consumpties te betalen’ als ze met een nog onbekende jongen uit eten gaan. Belachelijk? Mag je zeggen. De ervaring leert – helaas – anders. ‘Hou er rekening mee dat degene die jou uitnodigt voor dit feest ook de verwachting kan hebben dat jullie samen de nacht doorbrengen.’ Een zin uit de beschrijving van een studentenfeest. Direct na de kledingvoorschriften.

Alle meisjes aan de ruilhandel terwijl de jongens druk in de weer zijn met swaffelen. Dat is eigenlijk het beeld dat door de media is geschapen. En dat terwijl jouw zoon of jouw dochter elke avond gezellig op zijn of haar kamer zit. De kans dat ze op die kamer iets anders aan het doen zijn dan huiswerk maken is aanwezig, maar breezersletjes... swaffelen? Als het dan al gebeurt dan toch zeker niet bij jou thuis.

En daar heb je gelijk in. De kans dat jouw zoon of dochter al breezerslet-tend of swaffelend door de middelbareschooltijd gaat is niet zo heel erg groot. Wil je harde cijfers weten? In 2012 heeft Rutgers WPF een groot



onderzoek onder jongeren gedaan. Nog geen 2% van de meisjes heeft ooit een seksuele handeling uitgevoerd in ruil voor een cadeau. Zie ik je een opgeluchte zucht slaken?

Dan hier toch nog even iets om te schrikken: jongens zijn volgens ditzelfde onderzoek makkelijker met handelen: van hen heeft ruim 3% wel eens een cadeau gekregen in ruil voor seks. Dus de volgende keer dat je de term breezersletje hoort weet je dat je meteen aan de zoon van de buren moet denken. Want jouw dochter doet dit natuurlijk niet! Of jongens zijn eerlijker. Dat kan natuurlijk ook...



# ZE ZIJN FANTASTISCH!



**F**ANTASTISCHE MENSEN MET EEN RIJKE FANTASIE. Wat kunnen ze een feestje opleuken met hun geweldige verhalen die vaak net iets mooier dan de werkelijkheid zijn. Waar is de tijd gebleven dat je vrijuit hebt kunnen fantaseren over ... je toekomst, dat prachtige huis en die nog indrukwekkender auto voor de deur? Of die baan waarvan jij denkt dat je dat makkelijk aankunt (maar helaas, je baas ziet dat nog niet).

Ga met een kleuter aan het fantaseren en voor je het weet zit je in de meest spannende en avontuurlijke verhalen. Hoe bedoel je aan tafel met stampot boerenkool? 'We zijn ontdekkingsreizigers en we moeten vandaag witte smurrie met mieren eten!' Natuurlijk kun je dan meteen met je volwassen, fantasieloze brein de pret in de kiem smoren door te zeggen: 'Dat kan toch niet? We zitten gewoon aan tafel.' Fantaseren en volwassenen schijnt een lastige combinatie te zijn. Uitge- maakt worden voor 'fantast' is ook niet echt een compliment.

Fantaseren, uitdenken, is natuurlijk een geweldige manier om te ontdekken. Kleine kinderen kunnen een vriendje-dat-eigenlijk-niet-echt-

bestaat bij elkaar fantaseren en samen de mooiste avonturen beleven. Avonturen die ze alleen nooit zouden durven ondernemen. Een fantasievriendje is natuurlijk ook degene die zegt dat je iets echt niet mag: 'Nee, mamma, Sjo en ik kunnen dat niet doen, dat vindt Sjo niet goed.' En zie daar maar eens iets tegen in te brengen!

Als je ouder wordt zijn het de dagdromen die je helpen om even uit de werkelijkheid te stappen. En wat kunnen de avonturen die je dan hebt opeens anders aflopen dan in werkelijkheid zou gebeuren! Je haalt alleen maar voldoende, die leuke kleding die eigenlijk te duur is krijg je wel en die mooie jongen of het leukste meisje uit de klas ziet jou opeens wél staan.

Fantaseren is niet alleen maar de werkelijkheid ontlopen; fantaseren is ook oefenen hoe je met de werkelijkheid omgaat; teleurstellingen wegwerken over de dromen die nooit uit zullen komen of je juist voorbereiden om om te gaan met een situatie zodat je meer kans van slagen hebt.

En ja, dat heeft alles te maken met je VRIJbeWIJS: indiaantje spelen als je 8 jaar bent en zeker weten dat je op een mooi wit paard door de vinex-wijk gallopeert; op dat mooie klasgenootje af durven stappen als je 16 bent; oogcontact durven maken met de bink van school als je 17 bent... Fantaseren dat het je lukt, zoenen met het leukste meisje van de sportclub. In je hoofd heb je het al tientallen keren gedaan: jouw lippen zachtjes op de hare... Spelen met je fantasie zou je kunnen helpen om die werkelijkheid een succes te laten zijn!

**BRAM**

Als twee mensen contact hebben, dan spelen daarbij allerlei ongeschreven opvattingen en regels een rol. Afhankelijk van de soort relatie bepaal je de juiste gesprekston, zoek je een passende afstand, kijk je iemand niet te veel, maar ook niet te weinig aan, et cetera.

Dit geldt voor iedere relatie, dus ook voor een liefdesrelatie. In ieder contact zijn er grenzen, en als de ander die niet goed aanvoelt moet je ze soms expliciet kenbaar maken. Een van de grootste fouten die je kunt maken binnen een relatie, en helaas ook een van de meest voorkomende, is dat je over je grenzen laat gaan. Soms bewust, soms ook ongemerkt, maar in alle gevallen onverstandig en potentieel beschadigend.

De ander hoort altijd respect te hebben voor de 'normale' grenzen, hoe vaag die soms ook omschreven zijn. Dat geldt zowel voor de manier van benaderen als in lichamelijk contact. Er zijn talloze manieren waarop je iemand kunt aanspreken, en een deel daarvan is volstrekt onvoldoende respectvol. Denk niet te snel dat het wel meevalt als je het gevoel hebt dat het niet prettig klinkt, want meestal bedriegt je gevoel je niet.

Nog veel gevoeliger zijn de grenzen op het terrein van de lichamelijke intimiteit. Als je een partner hebt die direct begint met heftig tongzoenen, terwijl jij daar nog helemaal niet voor in de stemming bent, wordt er een grens overschreden. De kans dat er nog meer grensoverschrijding volgt als je dit laat passeren is helaas allesbehalve denkbeeldig, en met iedere grens die wordt overgegaan neemt de kans op schade toe.

De oplossing klinkt simpel, maar vraagt voor veel mensen de nodige oefening: luister goed naar je eigen gevoel. Daar is meestal weinig mis

mee, en als je bemerkt dat het daar hapert doe je er goed aan om het serieus te nemen. Soms is het ook een subtiel signaal van je lichaam, zoals een beklemd gevoel op de borst of misselijkheid. Negeer het niet, want het is zoals een bekende haptonoom ooit zei: Het lichaam liegt nooit.

Een belangrijke vraag is nu of je de conclusie mag trekken dat een partner die over jouw grenzen gaat daarmee automatisch een ongeschikte partner is. Het antwoord is niet in alle gevallen bevestigend. Het hangt van de ernst af en de frequentie. Soms is iemand gewoon onhandig, of voelt hij het niet zo goed aan allemaal. In een dergelijk scenario kun je het nog een kans geven: als je uitlegt wat er misging, en als iemand laat merken dat hij het begrijpt en er lering uit wil trekken, dan is er hoop.

Maar de lomperik die iedere keer opnieuw dezelfde haast demonstreert en niet reageert op signalen om het wat rustiger aan te doen, is waarschijnlijk een hopeloos geval. Hoe leuk hij er dan misschien ook uitziet, stoppen is in een dergelijke relatie vaak het enige verstandige besluit. Hoe moeilijk dat ook kan zijn, je behoudt je gevoel van eigenwaarde, en dat heb je in een volgende relatie weer nodig...

Het bovengenoemde scenario kennen de meeste ouders uit eigen ervaring, en het is heel belangrijk om ook bij je kinderen te checken of de timing binnen hun prille relatie een beetje klopt. Waarbij je niet om details hoeft te vragen, maar kunt volstaan met: gaat het oké, voor jou? Of vind je het allemaal te snel of te langzaam gaan? Klopt het, wat jullie doen, of heb je er niet helemaal het juiste gevoel bij?



# DOKTERTJE SPELEN EN MEER VAN DAT BLOTE GEDOE



214

**E** N HOE HET DAN ZIT MET DOKTERTJE SPELEN? Nou ja, als een kind net naar de dokter is geweest. Volgens veel ontwikkelingspsychologen is het dan alle frustraties van dat bezoek aan het wegwerken. En ja, als je dan toch bezig bent met onderzoeken, dan neem je natuurlijk ook meteen de blote billen van je speelkameraadje mee. Dat is echt niet gek. Weet je wat ook niet gek is? Als driejarige je piemel, waar je net bij hebt ontdekt dat hij zo leuk rechtop kan springen, even aan de buurvrouw laten zien. Of bij de slager. De juf. Of het meisje aan de overkant. Hartstikke mooi is hij! En spannend! Misschien wel net zo spannend als die brandweerauto die je gisteren aan iedereen hebt laten zien!

In het voorjaar van 2014 stonden opeens alle instanties om twee kinderen van een jaar of zeven, acht, op scherp. Ze hadden doktertje gespeeld en een van de ouders was toch eens om zich heen gaan vragen of dit wel normaal was. De leidster van de opvang vond het niet normaal, gaf het advies om deze innige vriendschap te verbreken en trok aan de bel. Eind van het liedje: ouders die nu officieel te boek staan als onverantwoordelijk. Omdat ze ervoor gekozen hebben deze twee kinderen toch met elkaar te laten spelen. Soms gun je volwassenen de tijd om nog eens een boek te lezen, dan was deze leidster erachter gekomen dat het helemaal niet zo vreemd is dat kinderen op onderzoek uit gaan.

En helaas voor ons: kinderen gaan, zeker als het praktische materiaal onder handbereik is, niet eerst naar de bibliotheek. En de doorsnee zevenjarige zal ook niet direct aan Google denken als hij wil weten hoe een meisje plast. Zeker niet als er een meisje naast hem op de wc zit. Dan is het een kleine moeite om even om het hoekje te kijken en haar plasactiviteiten van dichtbij te bestuderen. Andersom trouwens ook. Hoe spannend kan het zijn om opeens te ontdekken dat jongetjes hun piemel over de wc-rand kunnen leggen en dat je dan staand kunt plassen! Aan die ontdekkingstocht van kinderen is niets ranzigs. Aan de reactie van menige volwassene alles!

Met alle goede bedoelingen zie je hier nog wel eens een volwassene als de grote pretbederver. Spelletjes als doktertje spelen worden geschrokken met een 'maar dat mogen jullie niet spelen!' onderbroken. En dat terwijl ze juist zo leuk bezig waren met de stethoscoop uit het koffertje dat Sophie gisteren voor haar verjaardag gekregen had. En waarom mag je dan niet spelen en nog een keer beleven wat je gisteren bij de huisarts hebt meegemaakt? Leg dat maar eens uit aan een zesjarige die je net gestoord hebt met je volwassen en wijsneuzige gedoe.

Dat je niet staat te springen om blotebillenspelletjes en diepgravend onderzoek op de kamer van je dochter, dat snappen we wel. En dat je wilt dat de dames en heren een ander spelletje bedenken, dat snappen we ook. Misschien moeten we het 'verbieden' hier in alle wijsheid het beste op 'het is de toon die de muziek maakt' gooien. Storm niet geschrokken de kamer binnen waarna je alle kinderen onmiddellijk en vliegensvlug hun hemdjes naar beneden laat sjoeren en ze meteen naar de respectievelijke ouders transporteert... Het zou een verkeerd beeld kunnen oproepen dat je zeker niet voor ogen staat. Ernaast gaan zitten, vragen waar ze mee bezig zijn, openstaan voor de ervaringen die er al zijn geweest bij een doktersbezoek zouden de aandacht af kunnen leiden zonder hun kinderlijke nieuwsgierigheid in de pan te hakken. En misschien kun je ze een tip geven? Elke popachtige in huis zal met heel veel plezier een gewillige patiënt willen zijn!





11

# VEILIG VRIJEN



217

# HOE VEILIG IS VEILIG?



## MARINA

Zelf was ik een jaar of zeventien toen ik een pakje condooms onder een stapel truitjes vandaan moffelde om af te kunnen rekenen. Ik had er een kleine vestiging van V&D voor uitgekozen, ze hadden er van alles: van ondergoed tot sieraden en van condooms tot truitjes. 'Dat nooit voor mijn kinderen,' zal ik op dat moment niet gedacht hebben. Het feit dat er zo besmuikt over gedaan moest worden, irriteerde me wel.

Het was misschien wel gênant. Achteraf wil ik dat wel toegeven. Mijn oudste zelf heeft de gebeurtenis allang weer verdrongen. Of het heeft uiteindelijk echt niet zo'n indruk gemaakt. En op ideeën heeft het hem zeker niet gebracht! In ieder geval, rond zijn twaalfde stonden we samen gezellig keuvelend voor het vak met condooms. Een uitgebreid vak. Samen hebben we alle maten, kleuren, smaken en verpakkingen doorgenomen. Een beetje alsof we bij het playmobilvak bij de speelgoedwinkel stonden. Af en toe passeerde ons een gniffelende volwassene die wij op onze beurt weer heel verbaasd hebben aangekeken. De omzet van condoomfabrikanten is torenhoog, de kans dat zo ongeveer iedere Neder-

lander zo'n ding een keer gebruikt was voor ons duidelijk. Dus waarom zo zenuwachtig doen?

### BRAM

Nog altijd denken de meeste ouders bij veilig vrijen aan het gebruik van anticonceptie. Dat is ook zeker iets om bij stil te staan, maar veilig vrijen is heel veel meer dan dat.

Veilig vrijen is bijvoorbeeld ook dat je als jongere geen seks hebt met onbetrouwbare partners. Dat je kind zich niet laat verleiden tot seksuele handelingen waar zij (of hij!) later spijt van krijgt. Dat het niet gebeurt op een onveilige plek, waar niemand in de buurt is om in te grijpen op het moment dat er dingen verkeerd dreigen te gaan.

Het klinkt enorm ouderwets, maar nog altijd heeft het de voorkeur dat vrijen met stapjes gaat. En in het begin liefst met dezelfde partner. Een eerste afspraakje hoeft niet 'bekroond' te worden met de geslachtsdaad aan het einde van de avond. Hoe graag een van beiden ook wil, het is verstandig dat de meest voorzichtige van het stel het tempo mag bepalen.

Het aantal meisjes dat onplezierige herinneringen heeft aan de eerste keer is behoorlijk hoog, en bijna altijd noemen ze als verklaring: 'Het ging te snel, ik was er nog niet klaar voor.' Of dit voor jongens net zo is weten we niet precies, maar ook van hen zijn er veel die hun eerste keer graag op een andere manier hadden beleefd.

Behalve dat een sekspartner veilig moet zijn en de plek waar gevreeën wordt liefst ook, is er nog een heel belangrijke mogelijke spelbreker: onder invloed zijn. Het maakt niet uit of je dronken bent, hebt gebloed of een paar pillen heb geslikt: het is veel fijner om te besluiten tot seks als je nuchter bent. Je kiest dan weloverwogen om

met iemand naar bed te gaan, de uitvoering verloopt vaak aanmerkelijk beter, en na afloop heb je er tenminste herinneringen bij. Al te veel jongeren verlagen eerst hun drempels door zichzelf moed in te drinken en/of drugs te gebruiken, maar dit leidt zelden of nooit tot betere seks.

Als onderdeel van de seksuele voorlichting verdient dit minstens zoveel aandacht als het gebruik van anticonceptiemiddelen. Het is een gesprek dat je nauwelijks te vroeg kunt voeren. In ieder geval is het raadzaam het onderwerp al besproken te hebben voordat zich concreet vriendjes of vriendinnetjes aanmelden waarmee jouw kind seks zou kunnen of willen hebben.

En dan is er nog iets dat vaak over het hoofd wordt gezien: veilig vrijen heeft ook betrekking op gezondheid. En die is bijvoorbeeld niet gegarandeerd als een meisje de pil slikt. Alleen al vanwege het risico op zogenaamde soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen) heeft het gebruik van een condoom sterk de voorkeur. En omdat vooral jongens dat meestal minder leuk vinden, gebeurt het helaas nog al te vaak zonder...

Soa's worden ook vaak aangeduid als 'geslachtsziekten', maar dat woord dekt de lading onvoldoende. Traditionele geslachtsziekten als syfilis en gonorrhoe (een 'druiper') komen nog steeds voor, maar er zijn veel meer ziekten die je kunt oplopen door onveilig vrijen. De bekendste is natuurlijk hiv, maar er zijn ook vormen van hepatitis, een leverziekte, die je kunt oplopen bij seks zonder een condoom.

Een infectie die je vrij gemakkelijk oploopt is chlamydia. En lang niet altijd krijg je daar verschijnselen van. Maar het is ondertussen wel een van de meest voorkomende oorzaken van onvruchtbaarheid. Daar denk je niet aan als je op jonge leeftijd begint met vrijen. En dus is het aan de ouders om daar op te wijzen, als ze tenminste willen vermijden dat hun kind op latere leeftijd onvruchtbaar blijkt te zijn.

Een veel gestelde vraag, die in het verlengde van bovenstaande ligt, is natuurlijk hoelang je dan met condooms moet vrijen alvorens je veilig kunt overschakelen op de pil. Een standaardantwoord daarvoor is er niet, omdat de mate van betrouwbaarheid van de partner van je kind daarbij een grote rol speelt. Heeft hij of zij wellicht nog met anderen seks? Beperk je dan tot een condoom. Pas als duidelijk is dat de relatie werkelijk monogaam is, kun je overwegen te stoppen met condooms. Als je het helemaal veilig wilt doen en je hebt te maken met een partner die al seks heeft gehad met anderen, kun je overwegen om voor de zekerheid een test op uiteenlopende soa's te doen voordat je stopt met de condooms. In het algemeen moet je er dan op kunnen vertrouwen dat er al tenminste drie maanden geen andere sekspartners zijn geweest.

De signalen voor de eerste stappen op het liefdespad werden door mijn kinderen keurig op tijd aangegeven. Ook omdat eigenlijk alle onderwerpen al de revue waren gepasseerd, ruim voor ze de status raar, vreemd, vies of 'daar praat je met je ouders niet over' hadden gekregen. In overleg is er besloten om condooms groot in te gaan kopen. Familiepakken, om het maar even duidelijk te omschrijven. En deze familiepakken werden gedropt in een grote, glazen pot. De stand van zaken was op die manier redelijk zichtbaar, er werd aangevuld op het moment dat het nog net niet gênant was. En wat kan gênant zijn? Als er door een van de zoons om gevraagd zou moeten worden.

Veel jongeren maken voor het eerst kennis met voorbehoedsmiddelen als in de tweede klas van de middelbare school het onderwerp 'voortplanting' op het programma staat. Mocht je je verbazen over de weerstand die een beetje puber voor dit onderwerp op school heeft, zoek dan via Google vooral eens op 'genitale wratten'. Naast het onderwerp 'soa's'

worden ook thema's als grenzen stellen en homoseksualiteit voorgeschoteld. Juist ja, precies op het moment dat bij een beetje puber het hoofd tolt van alle veranderingen en hij van alles wil doen met seks, behalve erover praten!

Even voor mijn geruststelling: je snapt toch wel dat jouw kans op een goed gesprek na een lesje seksuele voorlichting waarin wratten en andere narigheid ruime aandacht krijgen, voor eens en voor altijd verkeken is als je het er nog nooit over gehad hebt?

Tijdens lezingen valt het mij elke keer weer op dat weinig of geen ouders gehoord hebben van 'de rode koffer' die veel scholen gebruiken ter aanvulling op deze lessen. Overzichtelijk worden in Nederland te verkrijgen anticonceptiemiddelen getoond. Van condoom tot spiraal, van Nuvaring tot hormoonstaafje. En als je de koffer aan ouders laat zien is de verbazing groot: theoretisch gezien zouden de meeste pubers beter op de hoogte moeten zijn dan hun ouders!



# SOA'S



**S**OA'S, SPAAR ZE ALLEMAAL! Er reageerden nogal wat ouders geschokt toen ze een afbeelding met deze tekst op mijn Facebookpagina zagen staan. Soa's, daar maak je geen grappen over. En erover praten... Ook maar liever niet. Op de vraag wat het zo lastig maakt om het over een dergelijk onderwerp te hebben is het antwoord al snel 'dat willen "ze" liever niet', of 'een ongemakkelijk onderwerp om het met je kinderen over te hebben'. Raai je de koekoek! Natuurlijk is dat een lastig onderwerp. Sterker nog: bijna elk onderwerp is op een bepaalde leeftijd met kinderen lastig te bespreken. De afwas, tas opruimen, jas aan de kapstok, fiets in de schuur... 'Informatie over soa's krijgen ze wel op school' is ook zo'n veelgehoorde smoes van ouders. Ja. Smoes! Je hebt je kind leren handenwassen na wc-bezoek omdat we met elkaar weten dat dit ziektes voorkomt. Je hebt je kinderen geleerd om warme kleding aan te trekken als het koud is. En zo leer je je kinderen dus ook dat er, als er tijdens seks 'te weinig aange-trokken wordt' ook nare situaties ontstaan die grote gevolgen voor de rest van je leven kunnen hebben.

Helaas zijn het niet alleen de dames van lichte zeden die op slecht verlichte parkeerterreinen nare ziektes kunnen overbrengen. De diagnose 'kinderloos' kan op volwassen leeftijd gesteld worden door pret in bed met de fris gewassen jongen van de overkant toen je zestien was.

Zestien??? Ja. Zestien. In 2008 is een grootschalig bevolkingsonderzoek geweest waaruit blijkt dat zo'n 7% van alle jongens tussen de 16 en 19 jaar drager is van het Chlamydia-bacterie. Om maar even een naar voorbeeld te geven. En juist deze bacterie is een gemene, valse sluiper die op lange termijn veel schade aan kan richten. Je merkt er vaak weinig van, van de infectie. Maar de gevolgen, zoals kinderloosheid, kunnen jaren later groot zijn. 'Maar ik wil toch geen kinderen' kan dan de reactie van je zoon of dochter zijn. Wat ben jij een bofferd! Er wordt zomaar teruggepraat terwijl je toch over zo'n lastig onderwerp in gesprek bent...

Er is nog een reden waarom jij als opvoeder bij voorkeur het gesprek zo af en toe (ja, met één keer ben je er nog niet af!) op soa's brengt. Weet je dat bijna 40% van de jongens en zo'n 30% van de meisjes denkt dat je een soa weg kunt wassen? Of dat onder de douche of met een washandje moet gebeuren vertelt het onderzoek niet.

Eigenlijk zou het heel simpel moeten zijn: meisjes zijn vanaf een bepaald moment aan de pil om niet zwanger te raken. Jongens gebruiken een condoom om ervoor te zorgen dat een meisje later wel zwanger kan raken. Toekomstmuziek. En typisch iets voor volwassenen. Als je jong bent mag jouw langetermijnplanning best tot de volgende pauze duren. Daarom financier je als ouders dus ook de condooms voor je kinderen. Kun je meteen laten zien hoe stoer je bent: jij durft wel naar de drogist!

O, en dan nog een nabrandertje: zelfs als je dochter al jaren dikke, vaste verkering heeft en met vriendinnen naar een of andere Costa gaat, geef je haar een pakje mee. Geen gedoe over vertrouwen en 'wat denk je wel/niet van me', maar gewoon alleen maar voor de zekerheid. Je mag ze ook uitlenen uh... uitdelen!





# ALCOHOL- GEBRUIK EN ZO



**A**LCOHOL EN DRUGS KUNNEN het leven een stuk leuker en spannender maken. Of meer ontspannen en relaxter. Dat is de leuke kant van het verhaal. De minder leuke kant is het feit dat de invloed van middelen je ook eerder je grenzen laat overschrijden. De kater als je dit beseft is de volgende dag voor jou.

In Nederland is eind 2013 heel veel consternatie geweest over de invoering van de nieuwe alcoholwet. De minimumleeftijd voor het eerste drankje werd zonder pardon verlegd van 16 naar 18 jaar. Pubers boos, ouders verontwaardigd. Uit eigen onderzoek bleek in december 2013 dat ruim een derde van de ouders niet van plan was om hun kinderen aan deze nieuwe leeftijdsgrens te gaan houden.

We blijven onze kinderen inprenten dat ze tijdens het uitgaan alert moeten zijn en moeten voorkomen dat iemand 'iets' in hun drankje kan stoppen. Maar hoe kunnen ze nu alert zijn als ze al onder invloed van alcohol (of andere zaken) zijn?

Nare ervaringen die pubers met seks hebben, zijn meestal een onder-

deel van een kater, achteraf. Omdat ze onder invloed waren van alcohol, bijvoorbeeld. Net iets ongeremder dan in nuchtere toestand. Of zo lave-loos dat er nog amper geluid uit kwam. En zeker geen gedecideerd 'nee!' op het moment dat er grenzen werden overschreden. Van alle jongeren die spijt hebben van een seksuele handeling heeft ruim 30% naar eigen zeggen (te veel) alcohol gedronken. Ik hoef niet te zeggen dat je dit niet wilt voor je kind. Toch?

Een 'nee!' op deze vraag betekent trouwens automatisch dat je het gesprek aangaat over het alcoholgebruik. En druggebruik.

De term is gevallen: drug. Maar ach, dat doet je kind toch niet? Nou, allereerst: als je kind zo af en toe een slokje mee mag drinken, dan gebruikt het eigenlijk drugs. Hebben ze over het algemeen ook geleerd op school, toen dit onderwerp aan de orde kwam. Niets over gehoord? Goh... Misschien kun je je nog herinneren toen ze je vertelden dat koffie eigenlijk ook een drug is. Want die ontdekking delen ze over het algemeen wél graag met je. Zeker op een moment dat je lekker aan je eerste bakkie zit.

Inmiddels weten we dat de kinderen van ouders die het gebruik van alcohol en drugs (tot het 18de levensjaar) afkeuren in ieder geval minder gebruiken. Maar daarvoor moet je dus wel de moed hebben om het te verbieden. Of op z'n minst heel duidelijk te zijn. Niet gezellig. Wel noodzakelijk. Eén troost: je staat niet alleen. Steun krijg je in ieder geval van de overheid en de drankindustrie.



12

DE GROTE  
BOZE BUITEN-  
WERELD

227



# WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN SNOEPJE EN EEN GOUDEN ARMBAND?

228



# A

**ALS ZE KLEIN ZIJN**, waarschuw je ze voor kinderlokkers. En als je dan denkt dat je die tijd wel gehad hebt, is het zo ongeveer het moment dat je je dochter voor loverboys laat oppassen. Het houdt ook nooit op!

**MARINA**

Als kind heb ik zelf jaren gedacht dat de markiezen aan een rijtje huizen in het echt kindervallen waren. Gelukkig was de stoep breed

en als ik dan op de stoeprand bleef, liep ik zelf geen gevaar. En als het even mogelijk was, dan vermeed ik deze straat. Maar tja, de snoepwinkel, die was alleen te bereiken via deze route... Bij mij zat er als kind de angst goed in. Ik heb geen enkel idee of er reden toe was om ons als kinderen te waarschuwen voor de activiteiten van pedofielen, want daar heb je het met kinderlokken eigenlijk over. Ik weet wel dat ik het als moeder anders wilde doen. Angst is een slechte raadgever, ik wilde de kinderen liever weerbaar maken. Dus al heel jong wisten ze: mensen die je niet heel dicht in je buurt wilt hebben die laat je dat eerst vriendelijk merken, als ze niet luisteren zet je het op een gillen. De eerste keer dat ik daar fijntjes mee geconfronteerd werd was in de supermarkt. Een lieve, oude dame bleek te dicht op de buggy van één van de heren te komen en hij zette het op een brullen. Schaamrood op mijn kaken natuurlijk. En de wetenschap dat deze truc – in ieder geval voor oude, lieve maar toch wel erg opdringerige oude vrouwtjes – perfect werkt. De truc van ‘als iemand jou één snoepje aanbiedt krijg je er van mij twee’ hebben we ook een keer kunnen toepassen. Een iedereen totaal onbekende mevrouw bleek een aantal dagen veel kindertjes uit de buurt aan te spreken. Stap twee was het aanbieden van snoep. Nu vonden alle dorpskindertjes het aangesproken worden door een vreemde niet zo gek, iedereen zegt elkaar immers gedag in een klein dorp. Maar dat snoep aanbieden was andere koek. Binnen vijf minuten was iedereen gewaarschuwd. De dame in kwestie hebben we nooit meer gezien.

Confronterend werd het wel met de afspraak: ‘Je hoeft nooit iemand tegen je zin in te kussen. En je laten kussen door iemand die je liever op afstand houdt hoeft ook niet.’ Dan blijken er opeens heel veel mensen in je familie niet kusbaar voor een weerbarstige kleuter. En wat doe je dan? Bij ons is het altijd regel geweest: zonen hoeft nooit, iemand een hand

geven hoort bij goed gedrag. En ja, dat wordt niet altijd gewaardeerd, deze afstandelijkheid.

En dan de ergste regel die we als afweermechanisme hebben ingezet. Of eigenlijk de allerpijnlijkste. ‘Knuffelen tegen je zin hoeft nooit. Met niemand.’ En ja, dat betekent dus ook dat jij als moeder, dat jij als vader een ‘nee’ respecteert. Want dat is natuurlijk de achterliggende reden: kinderen leren om zelf hun grenzen aan te geven en hun te leren dat het niet meer dan logisch is dat een ander zich aan die grens houdt. Dat is een van de meest effectieve manieren om kinderen weerbaar te maken. Maar ja, dan zijn het nog kleuters. En een snoepje is misschien toch beter te weerstaan dan een gouden armband waarmee die loverboy aanhankelijk en later afhankelijk gedrag beloont.

## 230

Net zoals elke kleuter of elk schoolkind een snoepje aangeboden kan krijgen van iemand die vooral eigen gewin als doel heeft, zo kan elke puber in handen vallen van een loverboy. En net zoals kinderlokkers zijn loverboys niet te herkennen aan hun neus.

Valkuil nummer één is ‘dat overkomt mijn zoon/dochter niet’. Eigenlijk is het nog erger: deze instelling blokkeert elke vorm van gesprek. Een kind kan dan niet zonder gezichtsverlies het gesprek aangaan over ‘vreemde en rare dingen’ die binnen een verkering vallen. Want hoe bakkig ook, de meeste pubers willen wel graag aan de verwachtingen van hun ouders voldoen.

Vriendschappen waar je zelf je twijfels over hebt verbieden werkt ook niet. Zo’n jongen of meisje wordt alleen maar aantrekkelijker van zo’n verbod. Hoeveel zorgen je je ook maakt, hoe lastig je het ook vindt: zorg dat je in gesprek blijft. Dat je kind zo min mogelijk reden heeft om zich ‘tegen je te keren’. Of, om in de loverboy-praktijken te blijven: geef

geen reden waarom een puber zich van jou zou moeten losweken. En zoek bij een beetje twijfel hulp bij instanties die hier meer verstand van hebben dan jij en je hele sportclub bij elkaar. Ga niet zelf lopen klussen. En om valkuil nummer één nog maar eens te noemen: soms moet je je het onvoorstelbare voorstellen en bedenken dat dit ook jouw kind kan overkomen.



# BANGALIJSTEN



**H**ET WAS VOORJAAR 2012 toen Nederland werd overspoeld met het nieuwe fenomeen ‘bangalijsten’. Overal doken lijstjes op met namen van meisjes die ‘makkelijk te krijgen waren’.

Niets nieuws onder de zon, zul je denken. Want wie kent de teksten ‘Anja doet het met Henk’ op de wc-deur van school niet? Of, tegenwoordig net iets grover: ‘Lieke pijpt Johan.’ Je hebt een voordeel als je belager deze teksten met afwasbare stift op een gladde deur zet. Maar meestal stond zo’n tekst er wel een schooljaar lang om daarna onverbiddelijk onder een laagje nieuwe lak te verdwijnen. Je had in ieder geval de kans om een nieuw schooljaar met een schone wc-deur te starten.

Dat is anders met bangalijsten. Deze lijsten circuleren binnen de social media, vaak binnen afgebakende groepen. Naast het feit dat alles dat ooit op internet geplaatst wordt zoveel als eeuwigheidswaarde heeft, blijkt precies de groep die jou een beetje bescherming kan bieden buitengesloten te worden: ouders, docenten en jeugdwerkers bijvoorbeeld. Iedereen weet het en waar moet je heen om op een veilige manier uit te kunnen huilen? Want wat zeggen je ouders als ze horen dat je te boek staat als een ‘makkelijk meisje’? Hoe goed de band met je ouders ook is, soms kunnen onderwerpen te gevoelig liggen om er makkelijk over te praten. En dan komt meteen regel 1 – waar we later nog op ingaan – om



de hoek kijken. In de kleutertijd van je kinderen moest je je verdiepen in playmobil, barbies en lego. Als kinderen groter worden zul je, voor hun veiligheid en jouw gemoedsrust, op de hoogte moeten zijn van hun leefwereld: internet.

Opmerkingen als ‘ik hoop dat je weet dat je tegen ons alles kunt zeggen, he’, zijn geen waarborg dat je kinderen ook alles aan je vertellen. De basis om onderwerpen waar je als puber ’s nachts van wakker ligt aan te kaarten is de wetenschap dat je geen ‘nare’ vragen krijgt. Vragen die jou het idee geven dat je (alweer) ter verantwoording wordt geroepen. De zogenaamde ‘waarom’-vraag. ‘Waarom heb je dan ook je e-mailadres gegeven? Waarom heb je niets verteld? Waarom ga je met zulke meisjes om? Waarom moeten ze in hemelsnaam jou altijd hebben?’ Probeer om een goed gesprek op gang te brengen eens zinnen als ‘Weet jij precies hoe dat werkt?’ ‘Hebben jullie het daar op school wel eens over?’ Dooddoeners als dat het in jouw tijd anders was, dat het internet er eigenlijk alleen voor mensen ‘die geen leven hebben’ zou zijn, ze zijn niet bevorderlijk voor het betere gesprek, zeg maar. En zeker geen basis om jou zulke Grootse Zaken als banglijsten (of andere digitale pesterijen) toe te vertrouwen.



# PASOP- GEHEIMEN & GIECHEL- GEHEIMEN

234



**V**ERTEL DAT MAAR NIET AAN MAMMA.' 'Ik denk dat pappa dat niet zo leuk vindt om te horen. Vertel maar niet.' 'Maar, dit houden we geheim hè! Niemand gaat aan pappa vertellen welk cadeautje hij voor vaderdag krijgt!'

Al heel jong krijgen kinderen 'geheimen' te horen; informatie die ze niet mogen doorvertellen. En eigenlijk zijn het altijd spannende verhalen. Met een cadeautje voor een verjaardag of vader- of moederdag is natuurlijk niets mis. Dat snapt iedereen. Maar hoe zit dat dan met geheimen die minder onschuldig zijn. Zaken waarvan je weet dat ze je kind kunnen schaden of dat in ieder geval de inhoud schadelijk is voor henzelf of hun omgeving.

‘Je mag altijd alles aan pappa en mamma vertellen’ is natuurlijk een doodoener van de bovenste plank. Die opmerking staat natuurlijk lijnrecht tegenover de boodschap van de juf of meester – waar je van je ouders toch naar moet luisteren – als er een verrassing voor thuis gemaakt is. We zullen kinderen het verschil uit moeten leggen tussen minder leuke en leuke geheimen; de pasop- en de giechelgeheimen!

Laten we met de leuke geheimen beginnen. Nog leuker is het trouwens om die met je eigen kinderen te bespreken. De vraag ‘waar hoor je de meeste leuke geheimen?’ is zo’n opening. Vaak krijg je dan antwoorden als ‘op school bij de zandbak’ of ‘in de klas met juf of meester’. Veel basisschoolkinderen kunnen je al vertellen wat ze voelen als er een leuk geheim verteld wordt. Een jongetje van 7: ‘Ik ga dan altijd heel erg bewegen met mijn armen en benen, alsof het geheim er meteen weer uit wil en ik het tegen moet houden.’ Hij bedoelt dat hij van spanning en sensatie trilt. Geheimen – ook de leuke – kunnen heel spannend zijn. En lekkere spanning (en sensatie) is natuurlijk heerlijk voor kinderen! Leuke geheimen hebben wij thuis, vanaf het moment dat ik deze term ergens heb opgepikt, meteen giechelgeheimen genoemd. Giechelgeheimen zijn spannend en leuk en je weet dat je er zelf of iemand anders blij van gaat worden.

Daar staan pasopgeheimen lijnrecht tegenover. Als je aan je zoon of dochter vraagt waar die verteld worden, krijg je vaak een pasklaar antwoord: op plekken waar je alleen bent met de persoon die dit geheim met je deelt. Van pasopgeheimen word je verdrietig. Je gaat er van piekeren. Het kan zelfs zo zijn dat je heel erg je best gaat doen om mensen die je eigenlijk heel aardig vindt, een beetje te ontlopen. Je wordt soms boos van pasopgeheimen. En daarom vertel je de pasopgeheimen altijd aan iemand die je vertrouwt. De goede verstaander mist nu misschien

de zin 'pasopgeheimen mag je altijd aan pappa en mamma vertellen'. En ja, dat doe ik expres: soms help je kinderen door hun juist de ruimte te geven om ook andere volwassenen in hun leven een vertrouwde rol te geven. De juf. De meester. Opa of oma. Een oom en tante misschien, de vaste oppas. Met pasopgeheimen hoef je nooit te blijven lopen, dat is uiteindelijk de boodschap.



# EN JIJ HOORT OOK OP FACEBOOK!



**Z**ITTEN JE KINDEREN OP FACEBOOK? Twitter? Instagram? Pinterest? Een van deze? En jij? Niet? Ga je schamen! Schaam je! Schaam je! Schaam je! En ja, dat meen ik.

Ooit, een hele tijd geleden... toen kon je de buitenwereld nog achter je laten als de deur achter je in het slot viel. Veilig verscho- len in je eigen burcht, niemand die jou iets kon maken! Die tijden zijn natuurlijk veranderd en mocht je soms de hoop hebben dat 'die goeie ouwe tijd' ooit zal terugkeren: *keep on dreaming!* Ja, misschien op een natuurcamping, waar in ieder geval geen wifi is!

Iedereen is tegenwoordig met iedereen in contact. En ook aan informa- tie komen is niet meer zo'n groot probleem. Even een voorbeeldje in het kader van ons thema? Ieder kind is niet meer dan drie klikken van een pornosite vandaan. SIRE schokte het land door een onderzoek te laten doen naar de mogelijkheden die kinderen hebben om pornosites te be-

zoeken. Je hoeft er weinig capriolen meer voor uit te halen om als kind – wel of niet bewust – op zoek te gaan naar dergelijke informatie. Kinderen zelf worden ook steeds makkelijker als het gaat om zichzelf te presenteren in die grote buitenwereld. Facebook, Twitter, Instagram en Pinterest zijn nu in gebruik. Als jij dit hoofdstuk een paar maanden na uitkomen leest zijn het misschien wel heel andere kanalen die dan weer gebruikt worden om informatie uit te wisselen.

Begrijp me goed, ik vind de digitale snelweg in één woord geweldig! Facebook? Zoek me op, word vriendjes en je ontdekt het: ik hou ervan! Twitter? Geweldig communicatiekanaal. Maar als volwassene heb ik wel door schade en schande geleerd dat sommige boodschappen zich niet voor deze kanalen lenen. Dat je niet álles op je Facebookpagina plaatst en dat je voorzichtig bent met het delen van foto's. Zeker als er ook andere mensen op staan.

Kinderen en jongeren snappen dit niet altijd. Het idee dat jouw informatie de rest van je leven traceerbaar is, boeit! Dat het niet handig is om naaktfoto's met je smartphone te maken en die ook naar een aantal vrienden te sturen: hoe erg is dat? Vraag het aan een willekeurige puber en die zal waarschijnlijk zeggen: doen er zo veel. Mijn foto zal echt niet opvallen. En daar hebben ze nog gelijk in ook. Tussen al het fotogeweld van vrienden en bekenden zal een foto geen 'big deal' zijn. Maar tijdens een sollicitatieprocedure kan het gebeuren dat diezelfde foto een kink in de kabel legt, want de HR-medewerker kent de context niet en ziet alleen een beschonken, halfnaakte persoon. Volgende!

Je kind veilig leren liefhebben betekent ook dat je je kind begeleidt in deze openbare, vaak onoverzichtelijke wereld. En dat zou niet de jouwe kunnen zijn. Snap ik best. Maar dat doet er niet zo heel veel toe, eigen-

lijk. Als ouders wil je als geen ander dat je kind veilig is: in het verkeer door een achterlicht op de fiets dat werkt, bij het uitgaan geen ongure drankhollen, en in het digitale leven ook regels en grenzen die bescherming geven. Zorg in ieder geval dat je zelf weet hoe het werkt. Hoe de veiligheidsinstellingen van community's als Facebook werken. En ja, je kunt je eigen kinderen prima vragen om dat aan jou uit te leggen. Zelfs als je een vermoeden hebt dat ze hun social mediapagina op orde hebben. Naast het feit dat je dit soort zaken zo samen uitvindt, ontdek je ook spelenderwijs wat je kind wel en niet weet, wat hem of haar bezighoudt.

En datzelfde geldt voor telefoons die steeds meer de functie van een kleine laptop beginnen te krijgen. Ze zijn zelfs uitgebreider in functies dan een computer. De hoogte van de telefoonrekening is vaak onze eerste zorg, terwijl je misschien beter eerst even naar de internetinstellingen kunt kijken. Naast het feit dat dit 'uit eigen ervaring' is, is het echt zo'n vergeet-item: kun je met je mobieltje continu op internet, ontvang je pushberichten? Of zoekt je mobiel alleen contact met De Grote Buitenwereld als er een wifi-verbinding in het bereik ligt?

Heb je afspraken gemaakt over wat voor foto's er wel of niet geplaatst worden op bijvoorbeeld Facebook? En hoe staan de privacy-instellingen ingesteld? Wordt elke foto automatisch Facebook op geslingerd? Of bepaal je dat zelf, per afbeelding? Met wie word je wel vrienden, ga je mensen die vrienden met je willen worden weigeren? En wat kunnen daar de gevolgen van zijn? De wereld binnen en de wereld buiten raken steeds meer met elkaar verstrengeld.

Wat een gedoe kun je nu denken. Maar wat een mogelijkheden hebben onze kinderen met al deze techniek! Filmpjes waarin docenten die

lastige wiskundesom nog eens goed uitleggen, een scheikundedocent die de opbouw van een formule stap voor stap met je doorneemt en die je terug kunt spoelen naar het moment waar je het verhaal een beetje kwijt bent geraakt.

Skype, waarmee je met een klasgenoot – of zelfs met meerdere – het huiswerk kunt doornemen. Gewoon, terwijl je zelf achter je eigen bureau zit. Games waarmee je leert samenwerken. Internationaal zelfs omdat de interesse en de levels geen rekening houden met de grenzen van landen.





# DIGITALE LIEFDE



**H**ET ZAL JOU ALS VOLWASSENE NATUURLIJK NOOIT OVERKOMEN: verliefd worden via internet. En die datingsite die je bezoekt is uiteindelijk alleen maar om mensen op een later moment 'in het eggie' te ontmoeten. Verliefd worden op internet... Toch kan het je gebeuren. Een liefde die zich via chat, mail of persoonlijke berichten op Facebook verder ontwikkelt. Een digitale liefde die misschien nooit meer zal worden dan alleen warme woorden en lieve berichten. En o zo spannend is. Voor je het weet leef je op tingeltjes en tangeltjes die aangeven dat er een nieuw bericht voor je is.

Ik wil de volwassenen die via internet 'voor de bijl gaan' niet te eten geven. Ik zou failliet gaan. Volwassenen van wie je mag verwachten dat ze de binnenboel van hun hersenpan een beetje slim op orde hebben. Hoe is dat dan met pubers?

Jongeren zijn over het algemeen gevoeliger voor al die lieve berichten met de bijbehorende geluidjes die je laten weten dat je weer een shot geluk toegediend gaat krijgen. Een brein dat volledig ingericht is op snelle kicks, veel (positieve) bevestiging en eigenlijk altijd op zoek is naar

meer van al dat leuks. En dan kan het je zomaar gebeuren dat je kind stralend aan je vertelt dat het ‘in een relatie zit’. Of hij of zij eens op de thee komt? Daar is weinig kans op: hij of zij zit namelijk aan de andere kant van het land. Maar we zijn heel gelukkig samen, hoor. De vlinders zijn er niet minder om. Daar doet geen plat beeldscherm aan af.

Het kan je ook overkomen dat je kind diep verdrietig naar het mobieltje zit te staren. Dikke tranen die over wangen biggelen omdat de verkering – die al wel 2 weken duurde, dus voor eeuwig was – zojuist via WhatsApp is uitgemaakt. Zo was het trouwens ook ‘aan gekomen’, dus deze manier van afronden is voor deze relatie niet zo heel onzinnig.

En zo kun je aan dit lijstje chatrooms, interactive games en een medium als Facebook toevoegen. Kinderen van deze tijd zoeken communicatiemogelijkheden die horen bij de manier waarop ze ook met ‘niet-liefdes’ contact zoeken en onderhouden. Als opvoeder sta je erbij en kijk je ernaar. Met die kanttekening dat je er natuurlijk wel voor zorgt dat je snapt hoe die verschillende communicatiekanalen werken. En nee, je hoeft je hart niet op dezelfde manier te verliezen. Jij bent volwassen. Dat doe je dan niet meer, natuurlijk...

Mocht je verbaasd zijn, verbijsterd misschien. Tja. Daar is dus weinig op te zeggen. Alleen dit: de tijden veranderen, de behoefte aan en gevoeligheid voor het prachtige gevoel met bijbehorende vlinders in je buik niet. Kun jij je nog herinneren, die uren aan de telefoon? Met die leuke jongen of dat lieve meisje? Een vluchtige ontmoeting en elkaar daarna uren bellen. Nooit meer een herhaling, alleen maar gesprekken door zo’n hoorn. Om daarna een crash mee te maken via... juist ja. Diezelfde telefoon. Uiteindelijk is er weinig veranderd. Alleen maar de techniek.



# GOOGLE ALERT



**M**OCHT HET JE NU ALLEMAAL GAAN DUIZELEN, al die nieuwe plekken waar kinderen en jongeren tegenwoordig ‘rondhangen’, dan heb ik er nog eentje voor je: Google alert! En deze keer geen nieuw medium dat je onder de knie zou moeten krijgen om te weten hoe er tegenwoordig gecommuniceerd wordt, maar een slimmigheidje om een beetje een oogje in het zeil te kunnen houden. Niet meer dan een oogje. Maar ook niet minder.

Tik in de Google-balk op je beeldscherm ‘Google alert’ in en je ziet meteen de directe verbinding naar je eigen Google-account. Dat zal iets anders zijn als je (nog) geen Google-account aangemaakt hebt, maar wie heeft dat tegenwoordig nou niet...

Google Alerts geven je de mogelijkheid om zoekopdrachten te geven die daarna met regelmaat in je inbox terechtkomen. Zoekopdrachten naar onderwerpen die jou interesseren, namen van grootheden waarvan je graag op de hoogte blijft, het laatste nieuws, evenementen die je interesseren maar ook... je eigen naam en de namen van je kinderen.

Ik weet het, er zijn mensen die hier moeite mee hebben, met deze manier van controle. Daar stel ik graag een vraag tegenover: is het

verstandig om minimaal op de hoogte te zijn van de openbare informatie (die iedereen dus kan lezen) die over jouw kinderen rond gaat? Ik vind dus van wel. Tot een bepaalde leeftijd. Dit is een handige manier om een beetje laagdrempelig dat spreekwoordelijke oogje in het zeil te houden en kinderen eventueel te laten zien wat er gebeurt met informatie op internet: het verspreidt zich over het algemeen sneller dan menig virus!

Of ik voor het controleren van kinderen ben? Zeker in de puberleeftijd? Als je met 'controleren' het achterhalen van informatie bedoelt vanuit wantrouwen, dan zeg ik 'nee'. Ik geloof daar niet in. En je kunt ervan op aan: als je vanuit wantrouwen en achterdocht op onderzoek uitgaat, dan ga je zeker informatie vinden waarvan je schrikt, die je verbaast en waarvan je altijd gedacht hebt: dat doet mijn kind niet. Een vinger aan de pols houden is misschien een betere typering; informatie die langskomt gebruiken om je kinderen te begeleiden in een wereld die vaak voor ons volwassenen te snel is. En die voor jongeren soms consequenties heeft die niet te overzien zijn.



# ACHTER SLOT EN GRENDEL



**Z**OU HET HELPEN, een computer zo instellen dat je zoon geen pornosites meer kan opzoeken? Met meteen maar even de opmerking of meisjes dan géén porno kijken? In het voorjaar van 2014 heeft een SIRE-campagne een groot deel van opvoedkundig Nederland flink de ogen geopend.

Het aantal kinderen dat voor hun tiende levensjaar via internet met porno te maken krijgt, blijkt veel en veel hoger te liggen dan we als ouders willen weten. Het aantal kinderen dat *niet* vertelt dat het beelden heeft gezien waar het moeite mee heeft, is even schrikbarend: bijna de helft.

De reacties van veel ouders op deze onderzoeken was dan ook afwerend. Deze informatie wil je niet hebben dus is je eerste reactie: 'Prima, bijna de helft betekent dus die andere helft niet. Mijn kind doet dat... niet?'

Wakker worden! Een jaar eerder werd uit een onderzoek van het blad *J/M* heel duidelijk hoe groot de verschillen zijn tussen dat wat ouders denken wat kinderen doen en dat wat kinderen werkelijk doen.

Om maar even in het pornothema te blijven hangen: bijna 20% van de ouders denkt dat hun kinderen via internet hiernaar kijkt. Kinderen

geven via een onderzoek van Rutgers WPF aan dat dit zeker 25% moet zijn... Dan hebben we het over twaalf-, dertienjarigen. Naarmate kinderen ouder worden, veranderen de percentages weer opvallend; dan blijken ouders hun kinderen te overschatten. Nog een voorbeeld: bij zestienjarigen denkt zo'n 44% van de ouders dat hun kinderen via internet porno kijken, terwijl 38% van de jongeren in het onderzoek van Rutgers WPF aangeeft dat ze dit doen. We hebben er als ouders dus kennelijk niet zo'n kijk op.

Je computer beveiligen gaat niet voorkomen dat je kind op zoek gaat naar informatie. Alle informatie over relaties en seks is voor kinderen bijzonder interessant. En deze nieuwsgierigheid moeten we ook maar eens als gezond gaan bestempelen. Of wil je ze totaal bleu de wereld insturen? Buitensluiten van beelden en informatie moest misschien je doel maar niet zijn.

Niet doen dus, een kinderslot op de internetverbinding? Nou... ik ben wel voor. Eigenlijk. En misschien wel tot je verbazing. Maar niet met de verwachting dat je dan 'alles buiten weet te sluiten'. Ten eerste gaat je teleurstelling in je kinderen dan groter worden: ze gaan het toch wel vinden. Iemand die zoekt naar informatie, die vindt het meestal ook wel. Je enige voordeel met dergelijke sloten is dat je kind daadwerkelijk op onderzoek uit moet gaan. Je hebt met een dergelijke beveiliging een stuk minder kans (zeg nooit nooit) om ongewenste beelden per ongeluk tegen te komen.

Ha! En dan kom je er op een dag achter dat je kind dus wél naar die informatie op zoek is geweest. Dan zijn jullie samen hard toe aan een gesprekje over internet.



# TV- PROGRAMMA'S



**E**N DAN ZIT JE GEZELLIG met een tienjarige naar een muziekshow op tv te kijken, hoor je het opeens meeneuriën ‘fuck me, tralalala’. Je bedoelt???

We kunnen met elkaar zo gefocust zijn op dat wat kinderen kunnen vinden via internet, maar vergeet het Grote Oog in huis niet! Terecht wordt door clubs als Ouders Online, Mijn Kind Online en Kennisnet elke keer aandacht gevraagd voor *mediawijsheid*. Daar hoort tv en ook reclame – gericht op kinderen – bij.

Een paar jaar later. Een bijzonder moment. Je vijftienjarige zoon zit even gezellig naast je op de bank en je ziet zijn ogen op een gegeven moment naar de tv dwalen. Het flatscreen, dat zachtjes op de achtergrond aanstaat, trekt duidelijk zijn aandacht. Als je even met hem meekijkt kom je, knus samen op de bank, in een dampende bedscène terecht. Beschaamd sla jij je ogen neer. Je zoon weet niet hoe snel hij van de bank af moet springen om naar zijn kamer te gaan. Want die scène mag dan best wel interessant zijn, die kijk je natuurlijk niet met je moeder naast je. Er zijn van die momenten...

Of, en dat is dan nog eens andere koek: jij die vraagt of een bepaald programma uit kan omdat je het onprettig vindt om die (expliciete) beelden te kijken. Voor jezelf maar al helemaal met je kinderen erbij.

En daar zit dan ook de rode draad van dit hoofdstuk: weet wat er globaal op tv is. En ja, je moet best wel veel van ons. Tenminste, als het gaat om het 'erbij blijven' en een beetje op de hoogte zijn. Je hoeft niet elk tv-kanal te kennen en het laatste wat we willen is dat je verplicht gebruik gaat maken van allerlei sociale media waar je echt geen zin in hebt. We roepen alleen wel dat je op de hoogte moet zijn van de gebruiksaanwijzing. Dat je niet op 8-o achterstand staat als jouw mening of hulp wél gevraagd of gewenst is. Dat maar even tussendoor.

Weet jij op welke zender jouw provider gratis porno aanbiedt? Meestal is dat een zender in de 500-serie dus als je gezellig zit te zappen is er een goede kans dat je er niet op terecht komt. Maar toch: weet je dat je deze service in huis hebt?

En dan het belangrijkste: weet je wat je er zelf van vindt? Wat je wel wilt (laten) zien en wat niet? *VRIJbeWIJS* gaat niet over regeltjes maar des te meer over het erkennen van je wensen en grenzen. En als ouders heb je die ook. Sterker nog: juist als ouders heb je die! En regels en grenzen werken het meest effectief als je ze al op je netvlies hebt, nog voordat een thema daadwerkelijk gaat spelen. Dat scheelt een boel paniek en levert je een flinke portie rust.





# FAQ



249

# EERSTE BH KOPEN



FAQ

250

VRIJ(BE)WIJS

## **1** *‘Wanneer moet ik voor mijn dochter haar eerste bh gaan kopen?’*

De aanschaf van een eerste bh is bijna altijd een speciaal moment. Voor je dochter maar ook voor jou. Sommige moeders hebben dan sterk het gevoel dat ze afscheid nemen van het ‘kleine meisje’. Wanneer je een eerste bh koopt voor je dochter is niet goed te zeggen. In ieder geval als haar borsten groot genoeg zijn voor de kleinste cup, een AA. Ga naar een speciaalzaak waar ze goed opmeten; een goed zittende en ondersteunende bh is juist nu belangrijk.

## **2** *‘Moet een eerste bh aan speciale eisen voldoen?’*

Laat de eerste bh vooral speciaal en mooi zijn! Het is wel verstandig om een bh zonder beugel aan te schaffen. Dat schijnt beter voor de ontwikkeling van het borstweefsel te zijn. Voor een eerste bh geldt ook dat je deze bij een speciaalzaak laat aanmeten; een goede pasvorm is juist nu belangrijk. Een bh met een zachte padding is prettig; vaak groeien vooral de tepels in de eerste periode. Die vallen dan net iets minder op.

**3** *‘Mijn dochter wil niet mee als we haar eerste bh kopen, wat moet ik doen?’*  
Dat kan voorkomen, de lichamelijke groei gaat sneller dan een meisje emotioneel bij kan houden. In een korte tijd kan er ook zoveel gebeuren in het leven van een (pre-)puber! Als het gezien de grootte van de borsten van je dochter echt belangrijk is dat ze een bh gaat dragen, kijk dan op een site (van een speciaalzaak) hoe je de maat voor een goed zittende bh op kunt meten. Je bestelt de eerste bh dan gewoon via het internet.

**4** *‘Ze schaamt zich vooral voor haar tepels die op de meest onhandige momenten naar voren piepen, wat moet ze doen om zich wat zekerder te voelen?’*  
Er gebeurt zoveel in een korte periode! Soms kan een puber dat allemaal niet zo goed bijhouden en voelt het veranderen van een lijf als een soort van verraad. En als je dan ook nog van die verraderlijke tepels hebt... Als de borsten van je dochter al groot genoeg zijn voor een bh-tje, koop er dan één met een zachte vulling. Die zorgt dat haar ‘naar voren piepende tepels’ net iets minder te zien zijn!

**5** *‘Mijn dochter weigert een bh te dragen. Ze vindt het vreselijk dat ze in haar klas (groep 7) de eerste is. Toch heeft ze echt borstjes. Is er een andere oplossing?’*  
Ja, gelukkig is er een oplossing. Je kunt haar (en haar klasgenootjes) alvast laten wennen aan het idee van een bh door haar een bh-hemdje te geven. Een mooie overgang!



# MAAND VERBAND / TAMPONS



FAQ

252 **1** *‘Mijn dochter klaagt regelmatig over buikpijn; ik denk dat het niet lang meer duurt voor ze voor de eerste keer ongesteld wordt. Hoe leg ik haar dit uit?’*

De eerste keer menstrueren is voor veel meisjes toch een heel avontuur. Hoe goed je ook bent voorgelicht en voorbereid, het moment dat je vlekjes bloed in je broekje aantreft is toch vaak even schrikken. Die reactie kun je niet voorkomen, je kunt er wel voor zorgen dat ze weet dat ze bij jou terecht kan voor haar vragen. Vertel haar in ieder geval waar het maandverband ligt zodat ze het – ook als je niet thuis bent – meteen weet te vinden. Je hebt haar vast al het verschil tussen tampons en maandverband uitgelegd!

**2** *‘Mijn dochter is nu drie keer ongesteld geweest en wil graag tampons gaan gebruiken. Ik heb ooit begrepen dat dit niet handig is, met dertien jaar.’*

Of het gebruik van tampons handig is op zo’n jonge leeftijd, daar zijn de meningen over verdeeld. De voordelen van het gebruik van maandverband is dat je weet wanneer je je moet verschonen. Met het hectische leven van een puber wil dit er met het gebruik van tampons wel eens bij

VRIJ(BE)WIJS

inschieten. De hygiëne en het regelmatig verwisselen vraagt dus om extra aandacht: bij het uitleggen van het gebruik en als ze daadwerkelijk menstrueert. Je zult haar waarschijnlijk af en toe moeten helpen herinneren.

**3** *‘Mijn dochter weigert te praten over ongesteld worden. Dat komt later nog wel eens, is het steevaste commentaar. Met dertien jaar denk ik dat dat “later” wel eens heel snel zou kunnen zijn.’*

Sommige meisjes vinden het onderwerp lastig. Leg maandverband en tampons in haar kamer of haar kast en vertel dat je het daar hebt neergelegd. Respecteer haar privacy in ieder geval en laat merken dat ze met vragen welkom is.

**4** *‘Mijn dochter heeft het idee dat ongesteld zijn elke keer een weekje thuis-zijn oplevert. Veel meisjes in haar klas blijken thuis te mogen blijven in deze periode. Ik vind dat een onwenselijke ontwikkeling. Hoe leg ik haar dit uit?’*

Het kan zijn dat klasgenootjes tijdens deze periode thuis mogen blijven vanuit een geloofs- of levensovertuiging. Jij deelt die duidelijk niet. Dat zou dan ook het gespreksonderwerp moeten zijn: het hoe en waarom. En of dit de reden is, daar kom je alleen maar achter als je je dochter vraagt of zij weet wat de achterliggende gedachte is voor deze meisjes.

**5** *‘Mijn dochter vertelt elke keer dat sporten op school niet is toegestaan als je ongesteld bent. Omdat je niet kunt douchen. Ik heb altijd geleerd dat lichaamsbeweging juist in deze periode goed is voor je.’*

Lichaamsbeweging is altijd goed voor je! Dus ook als je ongesteld bent. Vanuit hygiënisch oogpunt snap ik de overweging wel. Zorg in ieder geval dat je dochter naar haar sportclubjes blijft gaan. En ernaartoe fietsen is natuurlijk ook beweging!



# CONDOOMS KOPEN



FAQ

254

VRIJ(BE)WIJS

**1** *‘Op welke leeftijd moeten wij condoms voor onze zoon kopen?’*  
Pubers zijn altijd eerder aan seks toe dan wij ouders willen geloven of willen denken. En het idee dat je je zoon ‘op gedachten brengt’ als je te vroeg een doosje condoms aanschaft, dat valt wel mee. Gelukkig hebben ze dat zelf nog altijd het beste in de gaten. Het voordeel van ruim vóór de tijd dat je zoon seksueel actief wordt een pakje aanschaffen, is dat hij er ongestoord en zonder enige druk mee kan experimenteren. Dat je nu denkt ‘wanneer is hij eraan toe’ is misschien wel een goede reden om een doosje aan te schaffen en op zijn kamer te leggen en te zeggen dat je dat doet.

**2** *‘Je zegt dat ouders de condoms voor hun kinderen moeten kopen. Ik vind dat als een kind zich groot genoeg voor seks vindt, hij of zij ook groot genoeg moet zijn om zelf de verantwoordelijkheid te nemen.’*

Dat is een mooie gedachte! Ware het niet dat pubers een redelijke ‘korte termijnplanning’ in hun leven hebben. Een biertje, Jilzz of fris zal eerder gekocht worden dan een condoom. De consequenties van het onveilig vrijen kun jij wel overzien, je zoon of dochter nog niet. Dat maakt jouw (mede-)verantwoordelijk.

**3** *'Hoe maak ik thuis het condoomgebruik zo uitnodigend dat ze ze ook echt gaan gebruiken?'*

Zorg dat er condooms klaarliggen. En dan niet in jouw nachtkastje maar in de badkamer, in hun slaapkamer of op een andere plek waar ze ze makkelijk kunnen pakken zonder dat iedereen dat in de gaten heeft.

**4** *'Mijn dochter is aan de pil, ik vind dat haar vriendje dan maar voor de condooms moet zorgen. Daar hoeft zij dan toch niet voor te zorgen?'*

Uh, meisjes en condooms? Ja, meisjes en condooms! Mijn stelregel is: een meisje is aan de pil om niet zwanger te raken. Een jongen gebruikt een condoom zodat een meisje later wel zwanger kan raken. Samen zijn ze verantwoordelijk. Jouw dochter evenzeer als haar prins op het witte paard.



# EIGEN ONDER- GOED KOPEN



FAQ

256

VRIJ(BE)WIJS

**1** *'Mijn zoon wil opeens zijn eigen ondergoed gaan kopen. En dan ook maar meteen de duurdere merken. Wij vinden een Hema-onderbroek prima voor een jongeman van 15 jaar.'*

Heel veel ouders zullen het hierover roerend met je eens zijn. Onthou dat voor veel pubers kleding – en ook ondergoed – meer is dan alleen een lapje textiel. Het is ook een onderdeel van hun zelfbeeld. In ieder geval van de ontwikkeling daarvan. Je kunt voorstellen om hem het Hema-bedrag te geven, de rest legt hij zelf bij. En... misschien dat je het eerste exemplaar met veel bombarie cadeau kunt geven?

**2** *'Mijn dochter van 11 wil graag stringetjes en bh's. Wij vinden haar hier veel te jong voor. Haar argument is dat alle meisjes in de klas daar al in lopen.'*

Het zou kunnen dat iedereen in de klas al een string en bh heeft. Maar dat is nog geen reden waarom je dochter dat ook zou moeten hebben. Vraag eens aan de onderwijzer(es) of deze mode daadwerkelijk al is doorgedrongen. Mocht je vanuit pedagogisch oogpunt liever niet willen dat ze in zulk 'volwassen ondergoed' rondloopt, kijk dan naar een alternatief. Zeker als de hele klas al aan de bh is, is het wellicht meer een kwestie van prestige dan van smaak.



**3** *‘Mijn dochter wil opeens niet meer dat wij haar ondergoed aanschaffen. Ze is nu 16 en tot nu toe hebben wij altijd haar jassen, schoenen en ondergoed gekocht. De jas en de schoenen wil ze graag van ons krijgen, maar het ondergoed wil ze zelf aanschaffen en uitkiezen.’*

Gezellig samen met je vriendinnen op de lingerieafdeling van de H&M rondneuzen, geen moeder die je keuze voor een net te volwassen bh-tje becommentarieert. Er is vast iets voor te zeggen om zelf ondergoed aan te gaan schaffen. Misschien is dat ook het gespreksonderwerp: de wens om meer privacy. Vraag haar daar eens naar!



# AAN DE PIL



**1** *‘Mijn dochter van zestien wil aan de pil. Ze heeft geen vriendje en er is er, naar haar zeggen, zelfs niet één in beeld. We snappen haar reden niet en hebben tot nu toe ook “nee” gezegd.’*

Je hebt haar vast ook al uitgelegd dat je het niet snapt, dat ze – zonder vriendje – wel aan een pil wil die onlosmakelijk iets met seks te maken heeft. Vind jij. Laat haar een gesprek met de huisarts aangaan en laat deze dan ook uiteindelijk beslissen. Soms moet je als ouders niet alles willen weten maar de verantwoordelijkheid die onze kinderen nemen wel op waarde schatten!

**2** *‘Mijn zoon heeft een vriendinnetje en we weten dat ze samen willen slapen. Van haar ouders mag dit niet en ze mag ook niet aan de pil. Wij vinden het lastig want we gunnen ze ook een ontspannen ontdekkingstocht met elkaar zonder angst. Moeten wij de pil voor dit meisje aanschaffen?’*

Op het moment dat de ouders van dit meisje ontdekken dat hun dochter tegen hun wil én aan de pil is én met jouw zoon slaapt, dan zijn de rapen natuurlijk echt gaar. Met alle gevolgen voor het prille geluk van deze twee. Vertel het meisje dat ze zelf naar de huisarts kan gaan en daar haar dilemma kan uitleggen. Naast het feit dat elke arts geheimhoudingsplicht heeft, zal hij of zij waarschijnlijk het gezin kennen en meer op de hoogte zijn van de (on-)mogelijkheden.

**3** *‘Alle vriendinnetjes van onze zeventienjarige dochter zijn inmiddels aan de pil. Zij heeft er naar eigen zeggen geen “behoefte” aan maar gezien haar leeftijd, haar plezier in het uitgaan en binnenkort de vakantie met haar vriendinnen naar Spanje, lijkt het ons wel verstandig als ook zij de pil gaat slikken.’* Dat is een logische gedachtegang. Wat belangrijker is, is de reden waarom zij de pil niet wil slikken. En wellicht wil ze ook niet dat jullie je er zo mee bemoeien. Vraag haar om zelf haar verantwoordelijkheid te nemen en een afspraak met de huisarts te maken voor een advies. En beheers je: je gaat natuurlijk niet mee!



# DOKTERTJE SPELEN



FAQ

260

VRIJ(BE)WIJS

**1** *'Onze dochter vindt doktertje spelen geweldig. Ze nodigt er graag haar vriendjes en vriendinnetjes voor uit. Onze hond en kat zijn elke keer weer gewillige patiënten, naast de poppen. Helaas schrikken andere ouders als zij een kindje uitnodigt.'*

Tja, op het ouderwetse 'doktertje spelen' ligt nog steeds een taboe. En dat is jammer. Probeer de ouders uit te leggen dat het 'doktertje spelen' tot nu toe nog altijd gebleven is bij het verzorgen van de patiënten en dat je een oogje in het zeil houdt.

**2** *'De zoon van vrienden heeft het laatste jaar heel vaak in het ziekenhuis gelegen. Hij is zes jaar en na elke behandeling speelt hij zijn ziekenhuisopname als het ware na. Is dit normaal?'*

De menselijke geest zit prachtig in elkaar; op deze manier regelt de zoon van jullie vrienden een mooie manier om alles wat hij gezien en meemaakt heeft als het ware 'van zich af te spelen'.



# WAAR KOMEN DE BABY'S VANDAAN?



**1** *'Mijn zoontje van drie vraagt op dit moment aan elke volwassene – man of vrouw, jong of oud – of hij of zij ook een baby'tje in de buik heeft. De eerste keer vond ik het nog wel grappig, na drie weken en een eindeloze reeks "slachtoffers" ben ik er een beetje klaar mee.'*

Het houdt de kleine man kennelijk bezig! Heb je er al eens aan gedacht om een prentenboek aan te schaffen of te lenen in de bibliotheek? Ga er eens een middagje gezellig voor zitten en geef zijn baby-ideeën ruim aandacht.

**2** *'Mijn dochter heeft inmiddels het verhaal over de bloemetjes en de bijtjes begrepen. En dat mag iedereen weten. Als het even kan vraagt ze aan iedereen die maar luisteren wil of hij of zij weet uit welke piemel ze voortgekomen zijn. Niet iedereen is erg gecharmeerd van haar openheid.'*

Jammer is dat eigenlijk; dat we bij deze vraag als volwassenen al snel ongemakkelijk worden. Kun je haar dat uitleggen? Dat niet iedereen haar vraag goed snapt en dat ze misschien beter kan vragen of iemand ‘een pappa heeft’? Op die vraag zal ze vast vaker een positief antwoord krijgen!

**3** *‘Kun je kinderen te veel vertellen?’*

Nee! Gelukkig onthouden kinderen alleen die informatie waar ze op het moment van antwoorden of vertellen aan toe zijn. De rest vergeten ze weer.

**4** *‘Mijn dochter vraagt regelmatig nogal intieme details over het seksleven van mijn man en mij. Ik vind het lastig om daarmee om te gaan; ik wil dit onderwerp graag zo “makkelijk mogelijk houden” maar het gaat me te ver om antwoord te geven op een vraag “of seks ook wel eens pijn doet?”*

De eerste vraag die je je dochter kunt stellen is: ‘Heb je dan wel eens van iemand begrepen dat seks pijn zou kunnen doen?’ Je weet dan meteen in welke context ze haar vraag stelt. En verder is het goed om te onthouden dat kinderen de vraag misschien wel heel persoonlijk stellen, maar meestal niet de bedoeling hebben om intieme details van je te horen. Om bij het antwoord op haar vraag te blijven: je kunt haar bijvoorbeeld vertellen hoe een mannen- en een vrouwenlijf reageren op elkaar kusjes geven en strelen. En dat beide lichamen er dan helemaal klaar voor zijn om heel dicht bij elkaar te komen.

**5** *‘In de supermarkt vroeg mijn zoontje opeens waar “dat” voor was. Hij wees naar het pakje maandverband in het karretje. Ik wist niet wat ik moest zeggen.’*

Maandverband hoort bij de maandelijksse boodschappen. En als je weet waar dat pak melk voor is, wat er in het doosje met hagelslag zit, dan

wil je ook wel eens weten wat er in zo'n pakje zit. Ja, voor je het weet loop je iets leuks mis! Geef dus een simpel antwoord: maandverbandjes. De kans is groot dat dit antwoord genoeg is. Later wil een beetje nieuwsgierig kind natuurlijk weten waar die verbandjes dan voor nodig zijn. Soms omdat een kind ontdekt heeft dat je als moeder ongesteld kunt worden. Van het bloed vloeien tijdens je menstruatie kunnen sommige kinderen schrikken, zeker een kind dat een keertje flink is gevallen en een schaafwond(je) had. Daarom maak ik altijd het verschil tussen 'wondjesbloed' en 'mammabloed'. Dat laatste doet geen pijn.

Ook hier blijft het de truc om echt antwoord te geven op de vraag en niet meteen vanuit een soort van reflex de hele seksuele voorlichting in een notendop over je kind heen te storten. En mocht je een keertje denken: Wow, heb ik nu te veel verteld? Kinderen onthouden vooral het antwoord op hun vraag. Omdat ze aan die informatie toe zijn. Op het moment dat ze behoefte hebben aan nieuwe informatie, dan komen ze erop terug. Zoals de dochter die tijdens een feestje in een 'best wel volle kamer' even tegen haar moeder riep: 'Zeg, weet jij nog hoe dat seksgat heet?' Het antwoord van de moeder? 'Hoe vaak heb ik nou gezegd dat je, als je iets aan me wilt vragen, even naar me toekomt en niet door het huis heen schreeuwt?' Ze bleek de vraag niet goed gehoord te hebben en had zich alleen maar geïrriteerd aan de schreeuwerige toon...



# ALLEENSTAAND OUDERSCHAP



FAQ

264

VRIJ(BE)WIJS

**1** *'Ik ben alleenstaande vader en ik heb ontdekt dat ouders er geen moeite mee hebben als hun kinderen bij mijn ex komen spelen, maar als mijn dochter bij mij is, is het duidelijk rustiger met speelafspraken bij ons. Ik vind dit pijnlijk.'*

Helaas hoor je dit vaker en ja, dit is pijnlijk. Erboven proberen te staan is dan ook het eerste advies. Hoe lastig dat ook is. Als je het gesprek met deze ouders open wilt breken is het misschien handig om ze een keer – met hun kinderen – uit te nodigen voor een borrel. Op die manier leren ze jou ook kennen als alleenstaand vader.

**2** *'Als alleenstaande moeder vraag ik me wel eens af of het schadelijk voor mijn kinderen is als er een man blijft slapen. Nu ga ik alleen maar uit als de kinderen bij hun vader zijn.'*

Als de bedpartner geen 'stay-for-ever-material' is, dan is het misschien handig om je kinderen buiten je escapades te houden. Vermoeden dat je moeder seks heeft is nog altijd iets anders dan het ook zeker weten.

**3** *'Mijn vriend – we zijn nu alweer ruim drie jaar samen – vindt dat hij ook kan blijven slapen als mijn kinderen er zijn. Ik heb dat altijd afgehouden;*



*dat lijkt me traumatisch voor ze. Ze kennen hem wel en we doen veel en vaak leuke dingen met hem en zijn kinderen.'*

Voelt het als 'echt samen' als de kinderen merken dat hij de Nieuwe Man in je leven is? En wil je dat ook? Mensen die bij elkaar willen horen, die slapen ook bij elkaar.



# EERSTE KEER SEKS



FAQ

266

VRIJ(BE)WIJS

**1** *‘Mijn dochter heeft voor de eerste keer seks gehad en ze heeft mij en haar vader daar niets over verteld. Ik vind dat heel vreemd en vraag me af of ze iets voor me verbergt. Ik had dit bijzondere moment graag met haar gedeeld.’*

Wat zou je dochter voor je kunnen verbergen? Een nare ervaring? Of zou het zo kunnen zijn dat ze – heel hard – vindt dat je daar niets mee te maken hebt? Het zijn haar bedgeheimen en daar heb jij niets, maar dan ook helemaal niets mee te maken. Helaas.

**2** *‘Mijn zoon van 15 heeft om condooms gevraagd omdat hij verwacht dat hij binnenkort voor de eerste keer met een meisje naar bed gaat. Wij vonden deze mededeling nogal schokkend en intiem.’*

Wat bijzonder dat hij dit met jullie wil delen. Financier de condooms en wacht verder rustig af. Als hij eventueel over zijn eerste ervaring wil praten is het vaak al genoeg om te vragen: ‘Was het voor jullie allebei leuk?’ of ‘Was het wat je er van had verwacht?’

**3** *‘Mijn zoon van zestien heeft ons verteld dat hij verliefd is op een jongen. Hij wil hem graag mee naar huis nemen en samen hier blijven slapen. Is zestien daar niet een beetje te jong voor?’*

Jouw zoon zal al heel wat denk- en piekerwerk achter de rug hebben als het om hem en zijn seksualiteit gaat. Als deze relatie gelijkwaardig is, en uit je vraag kan ik niet opmaken dat dit niet zo zou zijn, dan lijkt het me niet meer dan logisch dat jullie hem de ruimte en de privacy geven.



# LEEFTIJD- VERSCHIL



FAQ

268

VRIJ(BE)WIJS

**1** *'Tussen de vriend van mijn dochter en mijn dochter zit een flink leeftijdsverschil: hij is 23 en zij is 17. Zij zit nog op school en hij is bijna klaar met zijn beroepsopleiding. Wij vragen ons af of zo'n ouder vriendje niet heel slecht is voor haar ontwikkeling.'*

Wat werkelijk van belang is, is of jullie dochter – naast het hebben van haar vriend – ook toekomt aan activiteiten die horen bij een meisje van 17. Uitgaan met vriendinnen, leuke dingen doen met 'de meiden onder elkaar' en of ze de ruimte heeft om met andere leeftijdsgenoten om te gaan. Voor haar vriend geldt eigenlijk hetzelfde. En als ze daarnaast ook elkaar hebben en zich thuis voelen bij elkaar...

**2** *'Mijn man en ik hebben een flink leeftijdsverschil. Misschien hebben we daarom ook wel een heel ander idee over het opvoeden van onze kinderen. Zeker als het om onze meiden gaat. Hij is heel beschermend en eigenlijk nogal ouderwets als het om regels gaat.'*

Vaak heeft 'ouderwets' niet zo heel veel met leeftijd te maken maar wel alles met de manier waarop je naar zaken kijkt. Misschien is het een idee om jullie verschil van mening eens vanuit dat perspectief te bekijken.

