

Maria en Richard Büchsenmeister

© Maria und Richard Büchsenmeister, Stark, Selbstbewusst, Aufgeklärt. Sexualerziehung vom Kleinkindalter bis in die Vorpubertät, 5225 Jeging, Österreich, www.ehefamiliebuch.at  
(vertaling van de 3<sup>e</sup> herwerkte oplage 2017)

Nederlandstalige uitgave:

© Betsaida, 's-Hertogenbosch 2020

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. De hierop gebaseerde rechten, in het bijzonder die van vertaling, herdruk, fotograferen, radio-uitzending, reproductie met fotomechanische of soortgelijke middelen en opslag in gegevensverwerkingssystemen, ook slechts gedeeltelijk, zijn voorbehouden.

ISBN: 978-94-91991-91-2

Vertaling: P. Hernalsteen en A.-M. de Koster

Omslagfoto: © Fotolia-pololia

Foto's: © Fotolia-Monkey Business (9, 35, 41, 63), © Fotolia-Ammertorp (15, 19, 21, 67, 101, 105), © Fotolia-Nicole Effinger (27), © Fotolia-Jonas Glaubitz (45), © Fotolia-PhotoSG (55), © Fotolia-Petro Feketa (77), © Fotolia-Sunny studio (81), © Fotolia-Nejron Photo (83, 89), © Fotolia-igorsky (95), © Fotolia-altanaka (97), © Fotolia-pololia (109)

Auteurs en uitgever hebben de inhoud van het boek zorgvuldig nagegaan en gecontroleerd, maar er kan geen garantie worden gegeven. De auteurs of de uitgever zijn daarom niet aansprakelijk. Om het lezen gemakkelijker te maken - vooral om overmatig gebruik van voornaamwoorden te voorkomen - hebben we besloten om alle geslachtsgelateerde woorden naar gewoonte in het Nederlands alleen in één geslachtsvorm te gebruiken - meestal de mannelijke. Natuurlijk zijn alle betekenissen evenzeer van toepassing op vrouwen.

---

# STERK ZELFBEWUST VOORGELICHT

---

Seksuele opvoeding van kindertijd  
tot prepuberteit

Betsaida

## INHOUDSTAFEL

<b>1 ZO BEGINT HET</b>	<b>9</b>	Duidelijke antwoorden geven het kind zekerheid	25	Ouders hebben het recht om op te voeden	37	Kinderen denken vaak dagenlang na	53
Practische instructies	10	Het vraag- en antwoordspel	26	Ouders stijgen in aanzien bij hun kinderen	37	Moeders en hun dochters	54
De basis leggen	11	Wees niet bang voor herhalingen	26	Voorlichting versterkt vriendschap	38	<b>7 ALS EEN DROGE SPONS</b>	<b>55</b>
Spreken is natuurlijk	11			Kinderen zoeken respect voor zichzelf	39	Vaak heb ik geen antwoord	57
De dingen vanuit het perspectief van het kind bekijken	12	<b>4 SEKSUELE OPVOEDING IS MEER DAN ALLEEN VOORLICHTING</b>	<b>27</b>	Kennis maakt je sterk	40	Het kind moet onafhankelijk denken	57
Geen schrik om het onderwerp te bespreken	13	Seksuele opvoeding is persoonlijkheidsopvoeding	28	Kennis ondersteunt waarden	40	De eigen vier muren	59
Woorden volstaan	13	Een doel voor ogen	29	Kinderen inenten	42	De kracht van verhalen	60
Geen schrik voor de waarheid	14	Onze kinderen moeten kunnen liefhebben!	29	Ouders kunnen zich voorbereiden	43	Schoonheid	60
		Leren liefhebben	29	Gelijkgestemde vrienden	43	Mooie uren	61
<b>2 MAN EN VROUW</b>	<b>15</b>	Tafelmanieren	30	Als jij je kinderen niet voorlicht, doen anderen het	44	Ons liefdesverhaal	62
Wat heeft hij daar dan?	16	De privacy respecteren	31	<b>6 EEN NIEUWE MENS ONTSTAAT</b>	<b>45</b>	<b>8 HET IS NIET TE LAAT!</b>	<b>63</b>
Als je groot bent...	17	Oefenen in de kleine dagelijkse dingen	31	De baby in de buik	46	Wat als kinderen geen vragen stellen?	64
Eenvoudige antwoorden geven	17	Leren zich te laten beminnen	31	Hoe komt de baby eruit?	46	Het oudere kind	65
Voorzichtigheid bij meisjes	20	Wat heeft dat met seksualiteit te maken?	33	Doet dat pijn?	47		
		Wat wensen we onze kinderen toe op het vlak van seksualiteit?	34	Hoe komt de baby in de buik?	48	<b>9 VOOR VADERS</b>	<b>67</b>
<b>3 IN FEITE STAAN WE ER MIDDENIN</b>	<b>21</b>	<b>5 WIE, ALS NIET WIJZELF?</b>	<b>35</b>	De eigen ouders zijn seksloze wezens	49	De zoon	68
Schoonheid van de taal	22	Ouders hebben de plicht om op te voeden	36	De race van de zaadcellen	50	De dochter	69
Ouders willen en kunnen met het kind praten!	23	De macht een stempel te drukken	37	Woorden volstaan	50	Het belang van tederheid	70
Kennis maakt sterk	23			Een nieuwe mens	51	Ben ik beminnelijk?	71
Kleine verandering met een grote impact	24			Vreugde om het kind	52	Ben ik mooi?	71
Seksualiteit is wonderbaar	25			Elke baby is een geschenk	52	Terug naar de moeder	73
				Is dat een te vroege seksualisering?	53	Aanwezigheid van de vader	74
						Relaties onderhouden	75

Kijk vooruit	75	Hoe kunnen we het kind versterken??	91
Vaders zijn onvervangbaar	76	Wat is “normaal”?	92
<b>10 VOORLICHTING OP SCHOOL</b>	<b>77</b>	Schep de juiste atmosfeer	93
De leraar wil het beste	78	Naaktheid is geen voorlichting	94
Initiatief nemen	78	<b>13 SEKSUEEL MISBRUIK</b>	<b>95</b>
Klasgenoten zijn vaak het “probleem”	79	Voorlichting maakt je sterk	96
Externe projecten	80	Grensoverschrijdend gedrag herkennen	96
Grensoverschrijdend	80	Doktertje spelen	98
Wij zijn verantwoordelijk voor onze kinderen!	82	Let op de sfeer	99
<b>11 KINDEREN OP VERANDERINGEN VOORBEREIDEN</b>	<b>83</b>	<b>14 WAT VOOR ALTIJD TEKENT</b>	<b>101</b>
Meisjes op de menstruatie voorbereiden	84	De dagelijkse invloed	102
De eerste bloeding	85	In de eigen relatie investeren	102
De nachtelijke zaadlozing	86	Voor de liefde kun je iets DOEN	103
De beste voorbereiding	87	Het geheim van gelukkige paren	103
De eigen seksuele identiteit bevestigen	87	Tijd met z’n tweeën	103
<b>12 ALS OUDERS OP VERANDERINGEN VOORBEREID ZIJN</b>	<b>89</b>	Een afspraak maken	104
Wat is het gevoel van schaamte?	90	Het juiste moment vinden	104
		Een naam geven	106
		Van de tijd genieten	107
		Realistische verwachtingen	107
		Goede gewoonten	108
		Beste ouders	109

# ZO BEGINT HET

1

## “KINDEREN OPVOEDEN IS EEN KUNST.” WOLFGANG BERGMANN

“Mama”, vraagt de kleine van drie, “toen ik werd geboren, ben je daar dan ontploft?” “Nee, nee, daar ontplof je niet!” antwoordt de moeder verrast. Dan besluit de peuter: “Dan komen baby’s dus uit de mond!”

Kinderen stellen vaak al heel vroeg vragen over seksualiteit. Hun eigen ouders laten hen als eersten het mooie, het goede en het ware zien. Zij zijn de eersten die aan het kind – aangepast aan zijn leeftijd – het geheim van de menselijke seksualiteit stap voor stap uitleggen. Ze zijn de meest beklivende factor in het leven van het kind.

Seksuele opvoeding is veel meer dan alleen maar voorlichting. Ze omvat het versterken, het helpen van het kind, het vreugdevol bevestigen van zijn eigen identiteit als man of vrouw en het zich verbazen over het wonder van nieuw leven. Maar die weg gaat via de overdracht van biologische kennis. Seksuele opvoeding kan niet zonder feitelijke en nuchtere voorlichting.

### PRAKTISCHE INSTRUCTIES

Dit boek is vooral bedoeld voor moeders en vaders met kleine kinderen tot aan de prepuberteit. Het is onze bedoeling om praktische hulp te bieden aan ouders. Daarvoor hebben we vele formuleringen verzameld die je kinderen op een geschikte manier voorlichten.

---

SPREKEN IS NATUURLIJK,  
ZWIJGEN ONNATUURLIJK!

---

Misschien wil je het een of het ander met andere woorden uitleggen. Misschien ben je het op verschillende punten niet met ons eens. Jullie zijn de ouders! Je hebt het recht – en de plicht – om je eigen weg te gaan. Maar deze weg dien je eerst te vinden.

### DE BASIS LEGGEN

Een ouder-kindrelatie is vergelijkbaar met golven. De eerste jaren zijn kalm en in harmonie voordat de turbulente maanden van opstandigheid beginnen. Dan volgen weer verschillende rustige jaren tot de tweede uitdagingfase, de puberteit. Als je als ouders die rustige tijden gebruikt om een sfeer van vertrouwen en vriendschap te scheppen, dan kun je daarop in de stormachtige jaren verder bouwen. Deze basis is stevig en houdt stand.

Hetzelfde geldt voor de seksuele opvoeding. Als je in de puberteit een echte gesprekspartner voor je kinderen wilt zijn, kun je de vele jaren vóór de puberteit gebruiken om een basis te leggen voor vertrouwen en open discussie. Noch vrienden, noch overheidsprogramma’s zullen dit vertrouwen kunnen vernietigen. Jij blijft de meest beklivende factor in de emotionele chaos van de jongere.

### SPREKEN IS NATUURLIJK

In zijn leven doorloopt het kind op veel gebieden ontwikkelingsstadia. Zo leert een gezond kind lopen tussen de 11<sup>e</sup> en 18<sup>e</sup> maand. Keer op keer zal het zichzelf optrekken en oefenen tot het lukt.

---

HET KIND KIJKT NAAR HET BEGRIP GESLACHT  
OP PUUR BIOLOGISCH VLAK.

---