

# Boek toppers



## Gouden ingrediënt 3 van de seksuele opvoeding

Alle ouders die ik spreek willen graag dat hun kind veilig en verantwoord opgroeit.  
Ook op het gebied van seksualiteit.

Zodat hun kind “nee” durft te zeggen als het nodig is en zodat hun kind in de toekomst veilig zal vrijen zonder in de problemen te komen.

Maar goed, leuk en aardig allemaal, hoe pak je dat dan aan?  
Het is nogal een onderwerp!  
En mijn kind is nog maar 10, 11, 12 jaar!

Dat klopt allemaal.

Ik merk dat veel ouders tegen minimaal 1 drempeltje aan lopen.  
Ze willen wel, maar hoe dan?

- Welke woorden gebruik je?
- Wanneer begin je?
- Wat vertel je wel en niet?

En zo zijn er nog tal van kleine onzekerheden en remmingen.  
Bij elke ouder weer anders.

Herken je je daar een stukje in?  
De meest eenvoudige eerste actie die je als ouder kunt doen is:

**Koop een TOP boek voor je kind!**

## Inhoud

Drempels van ouders	3
Waarom over drempels stappen	3
Waarom 10-12 jarigen er rijp voor zijn	4
Wat 10-12 jarigen heel erg nodig hebben	6
Wat ouders heel erg kunnen doen	6
<b>Samenvatting</b>	<b>6</b>
Lees-TOPPERS voor 10-12 jarigen	7
Een lees-TOPPER voor 7-9 jarigen	8
Een lees-TOPPER voor 4-6 jarigen	9
Over Josephine	10
Over: Van Bloem & De Bij	11
Feedback en help mee	11
Alle bedrijfsgegevens op een rij	12

De seksuele opvoeding...

Dáár blijken we toch niet zo heel veel over te praten.

Niet onderling als ouders en vaak ook niet met onze kinderen.

Of dat erg is, ligt er maar aan...

- Hoe graag wil jij dat jou dochter voorbereid is op haar eerste menstruatie?
- Hoe graag wil jij dat je zoon met respect met meisjes omgaat?
- Hoe graag wil jij dat je kind weerbaar is en geen enge dingen doet op internet?

De praktijk wijst uit dat eigenlijk alle ouders dat allemaal graag willen. Dus jij waarschijnlijk ook.

Merk jij echter dat je, om welke reden dan ook, niet zo vaak of bijna nooit over dit onderwerp praat met je kind, is er 1 simpele actie om mee te starten.

Schaf een geschikt boek aan, speciaal voor je kind.

In dit schrijven geef ik je 5 topboeken voor de 3 verschillende leeftijdsfases.

## Drempels van ouders

- Vind jij je kind er nog véél te jong voor?
- Voel jij je niet helemaal op je gemak om over seks zaken en zo te praten met je kind?
- Ben je bang dat je kind met vragen bij je komt waarop je het antwoord niet weet?
- Heb je het idee dat jouw kind er eigenlijk helemaal nog niet mee bezig is?
- Weet je niet goed hoe jij er over kan beginnen?
- Vraagt jouw kind je nooit iets over seks en zo?
- Ben je bang dat je kind te vroeg wijs wordt en daardoor te vroeg aan seks begint?

Heb jij één of meerdere keren met ja geantwoord?

Helemaal niet erg én begrijpelijk.

Dat zijn veelal de drempeltjes waardoor ouders niet over seks en zo praten met hun kind.

Nu stel je misschien wel de vraag:

“Zijn dit dan onterechte drempels die ik moet gaan negeren?”

Nee, natuurlijk niet.

Jij voelt het zo en daarom is het terecht dat je er naar luistert.

“Dus waarom zou ik dan over zulke drempeltjes heen stappen?”

Goede vraag die ik hieronder meteen ga beantwoorden.

## Waarom over drempels stappen

Wat jij voelt, is wat jij voelt.

Daar hoeft je niets aan te veranderen.

Het is zelfs handig om bewust te beseffen wat je voelt en daar even naar te luisteren.

Je zou bijvoorbeeld kunnen denken:

“Ja, ik vind het best lastig, want ik heb zo’n hekel aan die platte woorden.”

“Ik vind gewoon dat kinderen daar niet aan toe zijn. Dat komt wel als ze 14 of 15 zijn.”

Het is dan zelfs heel erg nuttig om jezelf af te vragen wat er achter zit.

- Hoe komt het dat je zo’n hekel hebt aan platte woorden?
- Wat denk je dat er gebeurt als je er af en toe al wel met je 10-12 jarige over praat?  
En zijn er misschien onderdelen die je al wel aan je 10, 11, 12 jarige zou willen mee geven? Zo ja, welke?

Maar nu de vraag waarom je toch misschien over zulke drempels heen zou moeten stappen.

Het antwoord is simpel.

Omdat jij graag wilt dat je kind later veilig en gezond met seksualiteit kan omgaan én omdat je kind er nu aan toe is om er langzaam, stap voor stap, kennis mee te maken.

De seksuele opvoeding is zo veel meer dan een eenmalige uitleg over een paar feitjes. Het gaat over hoe je met elkaar omgaat, over wensen en grenzen en over omgaan met internet. Het gaat over je zelfbeeld en je gevoelens, over de puberveranderingen van je lichaam, over veilige seks en weerbaarheid.

De seksuele opvoeding is een proces dat in vele jaren van groeien verwerkt zit. Zowel lichamelijk groeien als geestelijk groeien.

## Waarom 10-12 jarigen er rijp voor zijn

Kinderen van deze leeftijd zijn over het algemeen nog niet seksueel actief zoals volwassenen.

Echter dat neemt niet weg dat er stapjes naar seksuele volwassenheid worden gezet. Volledig normale, gezonde stapjes die horen bij hun leeftijd.

### Reden 1: De puberteit begint

Diverse moeders heb ik horen vertellen dat de menstruatie van hun dochter hen overviel. "Ik wist niet dat dat zo vroeg kon beginnen, dus ik had nog niets verteld."

Gemiddeld zijn onze kinderen nog iets jonger in de puberteit dan wij dat zelf waren. Bij meisjes begint dat gemiddeld tussen 9 en 11 jaar en bij jongens begint het gemiddeld tussen 11 en 13 jaar. Op de basisschool dus.

De eerste menstruatie van meisjes in NL begint gemiddeld op 12-13 jaar, echter menstrueren vanaf 10 jaar is ook geheel normaal. Jongens in NL hebben hun eerste zaadlozing gemiddeld op 13 jarige leeftijd.

### Reden 2: Kinderen zijn er echt nieuwsgierig naar

Minimaal 80% van de 10, 11 en 12 jarige kinderen zijn super nieuwsgierig naar de wereld van de volwassen seksualiteit in breedste zin.

Lang niet alle ouders merken dit aan hun kind. Echter, dat betekent niet dat hun kind er ook écht niet mee bezig is, er geen vragen over heeft en er niet nieuwsgierig naar is!

Ik herinner me menig gesprek met ouders, waarin de vader of moeder mij vol vuur probeert te overtuigen hoe hun kind is.

- "O nee, dat (deelnemen aan een Moeder-Dochter cursus rondom seksualiteit) gaat mijn kind nooit willen!"
- "Mijn kind is daar (met sekszaken en zo) helemaal niet mee bezig!"
- "Mijn kind gaat daar (over seks en zo) echt niet over praten!"

In de meeste gevallen, kwam de voorspelling van de ouder niet uit. Verre van, zelfs.

Ouders trappen vaak in de valkuil dat zij geloven dat zij hun kind door en door kennen. In het bespreken van de eerste gouden ingrediënt van de seksuele opvoeding had ik het daar over.

Veel ouders vergissen zich daar gedeeltelijk in.

Ze blijken lang niet alles te weten over de werkelijke gedachten en gevoelens van hun kind.

### Reden 3: Jij gaat toch ook voorbereid op vakantie?

Even een plezierig uitstapje:

Stel, jij wilt op vakantie naar een land dat voor jou onbekend is.

Een land waar je niets van weet.

Zou je er dan op een dag zo naar toe vliegen, zonder er ook maar iets méér van te weten?

De meeste mensen niet.

Die gaan eerst uitzoeken welk klimaat er is, zodat ze weten welke kleren ze mee moeten nemen.

Mensen gaan onderzoeken hoe je er prettig kan overnachten, op welke manier je in dat land kunt reizen en met welk geld je kunt betalen.

Onderzoeken, bekijken en bevragen van nieuw terrein, is een hele gezonde manier om een onbekend gebied te ontdekken.

Kinderen tot 10-12 jaar weten feitelijk heel erg weinig over volwassen seksualiteit.

Zelfs al gebruiken ze platte taal en vertellen ze schuine mopjes.

Echter, de puberteit begint (bijna).

Inclusief de nieuwe lichaamsvormen en de nieuwe gevoelens.

Een heel nieuw terrein, een nieuwe wereld dus, voor kinderen om te ontdekken.

Voordat een kind zelf, meestal jaren later, seksueel actief wordt, is het plezierig om er alvast wat meer over te weten.

Zodat hij of zij straks al een beetje is voorbereid op wat er allemaal misschien gaat komen.

Dat is een hele logische manier om met nieuwe dingen om te gaan.

### Reden 4: Internet brengt seks bij je jonge kind

Door internet komen kinderen jonger in aanraking met seksualiteit dan de eeuw hiervoor.

Daarbij gaat het dan ook nog eens vaak om extremere vormen, zoals harde porno.

Het zijn niet alleen meer stilstaande plaatjes van vulva's en penissen in een gevonden boekje, maar bewegende beelden die zich veel vaker opdringen in de wereld van kinderen.

Het geeft heftige beelden en eenzijdige- en zelfs foute informatie waar kinderen lang niet altijd goed mee om weten te gaan.

### Reden 5: 7 % Van de kinderen is vóór hun 14 jaar al wel seksueel actief

Ja, dat is best schrikken.

Vaak weten ouders dat helemaal niet van hun eigen kind.

En helaas is dat ook vaak helemaal niet onschuldig en alleen maar leuk, ook niet voor de tiener-kinderen zelf.

Kinderen die zo jong seksueel actief worden, slaan meestal de seksuele vormen als tongzoenen, elkaar betasten en elkaar met de hand bevredigen over.

Zij starten vaak direct met orale seks en/of met penetratie (bijv. geslachtsgemeenschap).

Ze gunnen zichzelf niet de tijd om rustig te wennen aan alle nieuwe zaken en er langzaam in te groeien naar volwassenheid.

Het zijn dan ook kinderen, die vaker moeite hebben met het aangeven van hun grenzen én die vaker achteraf spijt hebben van hun seksuele activiteiten.

Een groep dus die juist heel erg veel nood heeft aan open en eerlijke informatie. Het zijn kinderen die tevens extra behoefte hebben aan een veilige haven om op terug te vallen, wanneer ze over de scheef zijn gegaan. Uit Nederlands onderzoek blijkt dat door een warm gezin en een goede seksuele opvoeding, kinderen minder snel aan seks gaan doen én het veiliger doen wanneer ze er wel aan beginnen.

### Wat 10 – 12 jarigen heel erg nodig hebben

- Eerlijke antwoorden en informatie, passend bij hun leeftijd.  
Niet te veel en niet te weinig. Niet te kinderachtig en niet te ingewikkeld.
- Ze willen serieus genomen worden, zowel in hun emoties als in hun nieuwsgierigheid, daar het een normaal onderdeel van hun opgroeien is.
- Ze willen een betrouwbare volwassene, een veilige plek waar ze naar toe kunnen met hun vragen, hun onzekerheden en mogelijke problemen.

### Wat ouders heel erg kunnen doen

- Openheid creëren, o.a. door de eigen houding, de wijze van praten en door steeds zelf over het onderwerp beginnen, om zo de deur voor hun kind op een kier te zetten. Omdat kinderen er veelal ook niet zo goed over durven te beginnen.
- Remmingen en drempels die je als ouder mogelijk zelf hebt, te erkennen en deze relativeren of zelfs overwinnen.

Ik weet het, dat is misschien wel heel erg pittig om ‘eventjes’ maar ‘gewoon’ te doen.

Wat je WEL nu en DIRECT simpel kunt doen is de gouden tip **3** uitvoeren:

**- Koop een boek over seks en zo, passend bij de leeftijd van je dochter of zoon.**

Dan kom je in 1 klap tegemoet aan de 3 grote behoeften van je kind op dit vlak. En jij hebt succesvol je eerste (of tweede... of 24<sup>ste</sup>) stap gezet.

En daar doe je jezelf en je 10-12 jarige zoon of dochter een groot plezier mee. Want reken maar dat ze, op een dag, toch echt ‘stiekem’ er in gaan lezen... Of ze het je nu wel of niet vertellen.

En daarna kun je steeds een nieuwe stap zetten. Daarover lees je in al mijn gratis artikelen. Elke keer een nieuw stukje. Rome en Aken zijn tenslotte ook niet op 1 dag gebouwd.

### Samenvatting

Eigenlijk willen alle ouders hun kind een goede basis meegeven op het gebied van seksualiteit.

Toch gebeurt het nogal eens dat ouders er géén of te laat aandacht aan besteden. Niet omdat ze het onbelangrijk vinden, maar het glipt er tussen door.

Soms ook beseffen ouders niet hoe belangrijk het is om op tijd er bewust bij stil te staan en er openheid over te creëren voor hun jonge tiener.

Ze ervaren zelf drempeltjes die hen tegenhouden of ze denken dat hun 10-12 jarige kind er nog niet aan toe is.

Wil je echter graag dat je kind later veilig en gezond met seksualiteit om kan gaan, kom dan toch nu in actie.

Kinderen van 10-12 jaar zijn er echt aan toe om er langzaam, stap voor stap, kennis mee te maken in een veilige vertrouwde omgeving.

De seksuele ontwikkeling is een groeiproces, zowel lichamelijk als geestelijk, door de jaren heen.

Je kind heeft behoefte aan open en eerlijk gesprek. Aan ruimte voor zijn gevoelens en zijn vragen en aan een persoon die kan luisteren en die hij kan vertrouwen.

En nu weet je ook wat de eerste simpele stap is die jij direct kan zetten.

Geef je kind een lees-TOPPER rondom het onderwerp seksualiteit, passend bij zijn of haar leeftijd.

En nee, ik heb geen aandelen bij de betreffende schrijvers of uitgeverijen.

Geef in ieder geval altijd je 10-12 jarige een TOP boek!

### Opmerkingen:

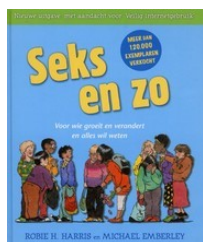
- 2<sup>de</sup> hands online verkooppunten:

> [www.bol.com](http://www.bol.com)

> [www.boekwinkeltjes.nl](http://www.boekwinkeltjes.nl)

- Als een boek niet meer nieuw te koop is, speur het liefst de schrijver of uitgever op en mail dat je het graag zou willen kopen. Zo wordt de kans van een heruitgave steeds groter.

## Lees-TOPPERS voor 10-12 jarigen



### 1. Titel: Seks en zo

Schrijver: Robie H. Harris

Tekenaar: Michael Emberley

### Opmerkingen:

- Mijn ervaring is dat dit het meest populaire boek is onder 10-12 jarigen.

- Kies het liefst een uitgave vanaf 2010, dat is inclusief een aantal pagina's over veilig internetten.



## 2. Titel: Oh, zit dat zó!

Schrijver: Jorg Muller

Tekenaar: Dagmar Geisler



## 3. Titel: Het puberboek

Schrijver: Sanderijn van der Doef

Tekenaar: Marian Latour

Opmerking:

- Mijn ervaring: Sterk populair bij de meisjes, weinig populair onder de jongens.

De seksuele opvoeding start niet pas in de tienerjaren.

Feitelijk begint deze al als je kind nog maar een babytje is.

Heel ongemerkt zit het in allerlei alledaagse gebeurtenissen verwerkt.

Heb je (ook) een jonger kind en wil je hem of haar iets extra's meegeven, dan volgen hier nog 2 lees-TOPPERS voor je.

## Een lees-TOPPER voor 7-9 jarigen



## Titel: Ik + jij = wij

Schrijver: Marja Baseler

Tekenaar: Dagmar Stam

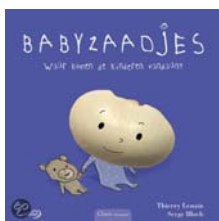
Opmerking:

- Het niveau van de inhoud is m.i. variabel geschikt voor 7 t/m 11 jarigen.

Het deel dat te maken heeft met seks en zo, vind ik echter absoluut te weinig bieden aan 11-12 jarige kinderen.



## Een lees-TOPPER voor 4-6 jarigen



**Titel: Babyzaadjes**

Schrijver: Thierry Lenain

Tekenaar: Serge Bloch

Er worden 2 vragen beantwoord:

1. Hoe komt dat zaadje in de buik van de mama?
2. Hoe komen de baby'tjes eruit?

Opmerking:

- De enige woorden die in dit boekje gebruikt worden, die te maken hebben met seksualiteit, zijn: ballen, piemel en spleetje.

### Tot slot

Dit is mijn gouden ingrediënt **3** voor ouders van jonge tieners.

De video is te bekijken via: <http://www.vanbloemendebij.nl/seksuele-voorlichting-top-boeken/>

**Deel er tevens jouw boektoppers en online 2<sup>de</sup> hands adresjes en al het andere dat je kwijt wilt.**

De gouden tip **2** ging over sorry zeggen tegen je kind.

De video is te bekijken via: <http://www.vanbloemendebij.nl/open-gesprek-sorry/>

De gouden tip **1** ging over nieuwsgierig zijn naar je kind.

Die video is te bekijken via: <http://www.vanbloemendebij.nl/open-gesprek-nieuwsgierig/>

De seksuele opvoeding is een proces.

Waarschijnlijk heb je nooit een goed voorbeeld gehad, hoe je dat kunt aanpakken.

Wanneer jij er op tijd mee begint kun je wennen en meegroeien.

Gun je zelf die tijd.

Je hoeft echt niet in 1 keer alles te kunnen.

Probeer wel mee te groeien.

Alles is altijd in beweging en zéker opgroeiende kinderen.

Dus, koop dat boek voor je 10-12 jaar jonge tiener. Een prachtige (door)start naar een sterkere verbinding met je kind.

Veel plezier met elkaar.

## Ik hoor heel graag van jou! Je mening, feedback, je gedachten...

Lees: 'Feedback en help mee' op pagina 11.

Echter, het is voor mij onlogisch om je dat te vragen voordat ik iets over mijzelf en het bedrijf Van Bloem & De Bij heb verteld.

## Over Josephine

Als ik kinderen iets toe wens, meer dan wat ook op deze wereld, dan zijn dat warme ouders of andere liefgevende opvoeders.

Omdat ik uit ervaring weet hoe belangrijk de wijze van hun opgroeien is voor de rest van hun leven.

Want wat heb ik als kind de verbinding met mijn ouders enorm gemist.

Iets waar ik mij als jonge tiener pas bewust van werd.

En ook als tiener werd de afstand tussen hen en mij alleen maar groter...

In al die jaren dat ik ouders met hun kinderen zie omgaan, zie ik hen veel te vaak onnodig ver uit elkaar groeien.

Wanneer je als ouder niet je kwetsbaarheid durft te delen met je kind, afgestemd op de leeftijd van je kind, zul je steeds meer de verbinding met je kind verliezen.

Juist met je 10-12 jarige kind krijg je weer een enorme kans, die verbinding te versterken.

Waarschijnlijk mede doordat het kind in mij altijd springlevend is gebleven, heb ik met kinderen erg veel feeling, het meest met de 6-12 jarigen.

Ik voel aan wat ze nodig hebben, waar ze naar verlangen en hoe jij, volwassene, hen aan kunt spreken.

In 2006 ben ik gestart met mijn bedrijf en heb ik Van Bloem & De Bij opgericht.

De 6 jaar die ik les heb gegeven op basisscholen, heeft me een schat aan ervaringen opgeleverd over de seksuele opvoeding en -vorming van 10-12 jarigen.

Zowel de lessen aan de leerlingen, als de ouderavonden waren hoofdzakelijk gericht op de verbinding tussen ouder en kind.

Open gesprek over seks en zo, is daardoor niet slechts een manier om je kind iets te leren, maar is een manier om de tienerjaren met vertrouwen en in verbinding samen met je kind in te stappen.

Want aan de kant van de ouders, voel ik hen helder aan in hun specifieke ouder taak.

Ik zie hun inzet, hun behoeften, hun mogelijkheden en onmogelijkheden.

Maar ook zie ik hun kansen om op een simpele manier meer te kunnen betekenen voor hun kinderen.

Een investering die ouders dubbel en dwars terug ontvangen van hun kinderen.

## Over: Van Bloem & de Bij

Binnen mijn interesses heb ik gekozen mijn activiteiten vooral te richten op één onderdeel van de opvoeding: De seksuele opvoeding.

Ook dat heeft natuurlijk alles te maken met hoe het bij mij allemaal niet goed ging.

Ik wil graag dat kinderen opgroeien met een gezond beeld van alles rondom seksualiteit en zich daarin gesteund en veilig voelen.

Ik geloof dat ouders bij uitstek dé personen zijn die dat aan hun kind kunnen geven.

Ik gun ouders en hun kinderen dat ze samen en met vertrouwen de tienerjaren instappen in een warme verbinding.

De informatie die ik verstrek is om ouders hierin te ondersteunen.

Over de seksuele opvoeding is m.i. veel te weinig informatie voorhanden met heldere uitleg, voorbeelden en tips.

Daarnaast behoort de seksuele opvoeding tot één van de onderwerpen waar nog weinig over gesproken wordt, terwijl er bij de ouders wel veel onzekerheid over is.

De behoefte bij 10-12 jarige kinderen aan open gesprek over dit onderwerp is gigantisch groot.

Ik hoop met alle informatie ouders en kinderen op een verrijkende wijze bij elkaar te brengen.

Uiteindelijk kun je, alleen in respectvolle openheid, jezelf en elkaar leren kennen, kun je echt verbinden.

Alleen dan kun je eigen belangrijke waarden voorleven, naleven en overbrengen op je kinderen. En kunnen kinderen deze overnemen.

Ook wat betreft intimiteit en seksualiteit.

De wereld veranderen is zo eenvoudig of zo moeilijk als we zelf met zijn allen kiezen.

Doe jij mee?

## Feedback en help mee

Help mee.

Elk actie, groot en klein, is er één.

### Geef jouw mening of feedback

Waar heb je iets aan?

Wat mis je aan de uitleg of info?

Wat vind je onduidelijk of onprettig?

Het is fijn als je kort kunt toelichten hoe iets beter kan of wat je precies vervelend vindt.

Dan kan ik actie ondernemen om de informatie daarop af te stemmen of aan te vullen.

### Deel de info die ik verstrek

Stuur het aan je vrienden, je kennissen en je familie voor wie het ook interessant kan zijn.

Dan kunnen zij er ook hun voordeel mee doen.

Uiteraard alleen als jij het waardevol vindt.

### Wordt onderdeel van het Bloem & Bij Team

Er zijn diverse taken, zowel kleine als grote, zowel zichtbaar naar buiten als op de achtergrond, zowel inhoudelijk (bijv. grafisch) als ondersteunend (bijv. technisch).

Dat kan ondermeer als vrijwilliger of als stagiaire.

Er zijn heel veel plannen en ik wil graag nog veel meer info delen.

Ga naar [www.vanbloemendebij.nl](http://www.vanbloemendebij.nl) of mail naar [josephine@vanbloemendebij.nl](mailto:josephine@vanbloemendebij.nl)

### Alle bedrijfsgegevens op een rij

#### Websites:

[www.vanbloemendebij.nl](http://www.vanbloemendebij.nl) – voor OUDERS en vergelijkbare belangstellenden

[www.seksuelevorming.net](http://www.seksuelevorming.net) – voor PROFESSIONALS en vergelijkbare belangstellenden

#### Email:

[josephine@vanbloemendebij.nl](mailto:josephine@vanbloemendebij.nl)

#### Adres en telefoon:

Kantoor: H.F. Dresselhuisstraat 6

9693 AM Bad Nieuweschans

Kantoor: 0597 – 850 610

Josephine: 06 – 141 31 987

#### Zakelijke gegevens:

Bedrijfsnaam: Van Bloem & De Bij

Van Bloem & De Bij is een onderdeel van het bedrijf Josephine's Company House

K.v.K. nummer: 020 94 337

Btw nummer: 17 59 08 059.B01.

Met hartelijke groet,  
Josephine