

Inhoud

Voorwoord voor kinderen	4
Voorwoord voor ouders	5

Over mij

Dit ben ik	6
Het verhaal van mijn geboorte	8
Mijn ouder(s)	10

Lichaam

Mijn buitenkant en binnenkant	12
Mijn lijf	14
Lief voor je lijf	16
Complimentenspel	18
Hoe noem jij het?	20
Vulva	22
Piemel	24
Menstruatie	26
Natte droom	28
Puberquiz	30



Gender

Tekenen	34
Bij wie hoort het?	36
Rennen en lachen	38
Hoe wil jij eruitzien?	40
In je onderbroek - in je hoofd	42



Liefde

Vrienden	44
Verliefd	46
Soorten liefde	48
Mantra's	50
Dieren en de liefde	52

Seksualiteit

Hoe maak je een baby?	54
Hoera, samen!	60
Kies een woord	62

Weerbaarheid (wensen en grenzen)

Begroeten	64
Fijn en niet fijn	66
Aanraken	68
Grenzen	70
Wat doe jij?	72
Onderbroekregel	74
Geheimen	76
IK heb weleens...	78
Op een scherm	80



Tot slot

Rara, wat is het?	82
Klopt wel of klopt niet	84

Meer lezen/Over de makers	86
Over Gezinnig	87
Colofon	88

Voorwoord voor kinderen

Dit boek gaat over jouw lijf, liefde en seks. Volwassenen vinden het soms lastig om hierover te praten. Als je een vraag stelt, worden ze misschien een beetje rood of ze maken een grapje. Of misschien beginnen ze wel uitgebreid te vertellen en wil jij allang weer iets anders gaan doen.

Met dit boek helpen we je ouder(s) om met jou te praten over je lijf, liefde en seks. Want het is fijn om deze onderwerpen te bespreken met iemand die je helemaal vertrouwt. Je gaat veel leren over jezelf en over jouw lichaam. En je gaat lachen, nadenken, tekenen, kleuren, puzzelen en veel kletsen.

Het boek hoeft niet in één keer uit. Jij bent de baas: je mag steeds een stukje doen. En wil je een bladzijde (nog) niet doen? Sla hem dan lekker over. Veel plezier!

Belle, Michal en Rianne
De makers van *Lijfklets*



Lees je in dit boek *je ouder(s)*, dan bedoelen we je vader(s), je moeder(s), je pleegouder(s) of iemand anders die voor jou zorgt.

Voorwoord voor ouders

Veel ouders willen met hun kind in gesprek over liefde, weerbaarheid, lichaam, gender en seksualiteit. Maar hoe begin je dat gesprek op een ongedwongen manier? Je kunt wachten tot je kind met een vraag komt. Of je kunt zelf het initiatief nemen om met je kind in gesprek te gaan. Dit boek geeft je handvatten om allerlei thema's uit de seksuele opvoeding met jouw kind te bespreken.

Open en bloot in gesprek gaan over deze onderwerpen, juist op jonge leeftijd, zorgt ervoor dat jouw kind zich gezond ontwikkelt en opgroeit tot iemand met respect voor zichzelf en anderen. En uiteindelijk, als volwassene, een plezierige beleving van seksualiteit heeft. En welke ouder wil dat nou niet?

Misschien vind je het lastig om je kind als seksueel wezen te zien. Kinderen hebben natuurlijk geen seks, maar ervaren wel seksualiteit op hun eigen manier. Tijdens het invullen van dit boek vragen we je dan ook om de volwassen blik op seksualiteit even achterwege te laten en te kijken naar wat al deze onderwerpen voor jouw kind betekenen.

Wist je trouwens dat het bespreekbaar maken van deze onderwerpen kinderen echt niet op ideeën brengt? Juist door open met kinderen te praten, beginnen ze op latere leeftijd aan hun eerste seksuele handelingen en hebben ze minder vervelende ervaringen!

En wees gerust, als ouder hoef jij het ook niet allemaal te weten. Misschien leer jij wel iets van je kind! Door samen te leren en te praten verdiep je ook nog eens de band met je kind.

Belle Barbé
Specialist seksuele opvoeding

Door met je kind te praten over liefde, je lijf en seksualiteit, maak je het weerbaar. Toch heb je als ouder niet alle controle over wat er met je kind gebeurt. Het kan zijn dat je er bij het invullen van dit boek achter komt dat je kind een nare ervaring heeft gehad. Probeer dan niet zelf in de rol van hulpverlener te schieten en stel geen suggestieve vragen (hoe moeilijk dat ook is). Ga op zoek naar hulp: bespreek dit met de huisarts of neem contact op met Centrum Seksueel Geweld, zij kunnen je verder helpen.

Mijn lijf

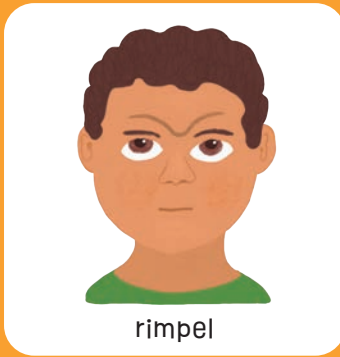
datum: - -

Stap 1 Prik

Doe je ogen dicht.
Prik met je vinger op het boek.
Doe je ogen weer open en lees
welk woord je geprikt hebt.

Stap 2 Vertel

Heb jij dit?
• Nee? Zou je het willen hebben?
• Ja? Kan jij dit deel van je lichaam zelf
zien? Wijs aan waar het zit. Vertel:
Waarom zit dat op/aan je lijf, denk je?



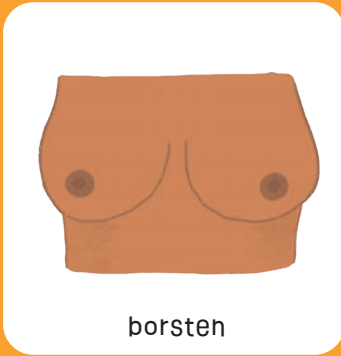
rimpel



navel



okselhaar



borsten



ballen



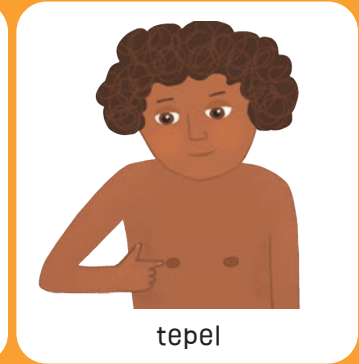
billen



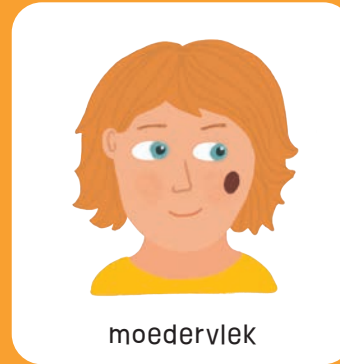
litteken



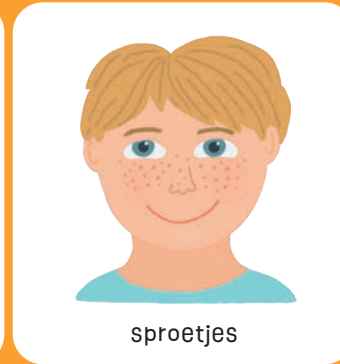
lichaamshaar



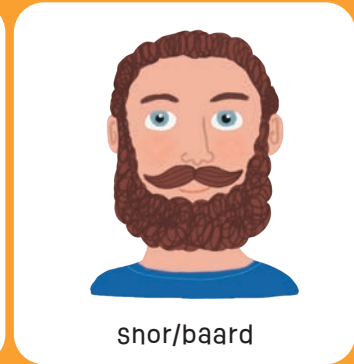
tepel



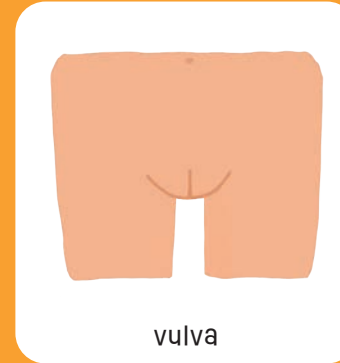
moedervlek



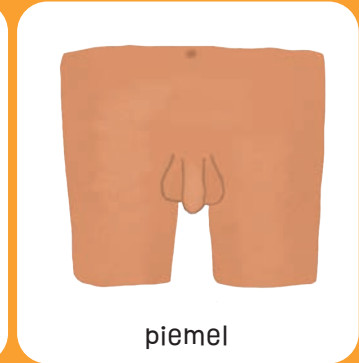
sproetjes



snor/baard



vulva



piemel

Je kunt niet alles van je lichaam zelf goed bekijken. Je achterhoofd niet, maar je billen ook niet zo makkelijk. En als je een vulva hebt, dan zit die ook een beetje verstopt. Wil je ze goed bekijken? Dan kun je een spiegel gebruiken. Zo kun je kijken naar de delen van je lichaam die je zelf niet kunt zien. Het is jouw lichaam, dus jij mag dat!

Rennen en lachen

datum: - -

Gooi met de dobbelsteen.
Zoek op wie of wat erbij hoort.
Voer dan de opdracht uit.

Ronde 1

Ren als een...



meid



peuter



oude opa/oma



puppy



astronaut



jongen

Ronde 2

Lach als een...



meid



aap



baby



reus



heks



jongen

Sommige mensen doen alsof meiden minder goed kunnen rennen of jongens beter kunnen gooien. Dat is niet waar, maar als je dat vaak hoort, dan ga je het misschien wel vanzelf geloven. En zo krijg je een beeld in je hoofd van hoe een jongetje moet zijn en hoe een meisje moet zijn. Maar jij mag ervoor kiezen om deze dingen op jouw eigen manier te doen.

Hoe wil jij eruitzien?

datum: - -

Welk kapsel, welke kleding en welke spullen zou jij willen dragen?
Zet daar een rondje om.



Je mag zelf weten hoe je eruit wilt zien. Of je een jongetje of meisje bent, heeft namelijk niks met haren, nagels of kleding te maken. Het heeft te maken met het lichaam, maar vooral met hoe iemand zich voelt. Je komt er dus alleen achter als iemand vertelt of diegene zich een meisje, jongetje of iets ertussenin voelt. Meer daarover lees je op de volgende bladzijde.

Soorten liefde

datum: - -

Er zijn veel soorten liefdes, bijvoorbeeld:

Een vrouw die van een man houdt of een man die van een vrouw houdt is hetero.



Een vrouw die van een vrouw houdt is lesbisch.



Een man die van een man houdt is homo.

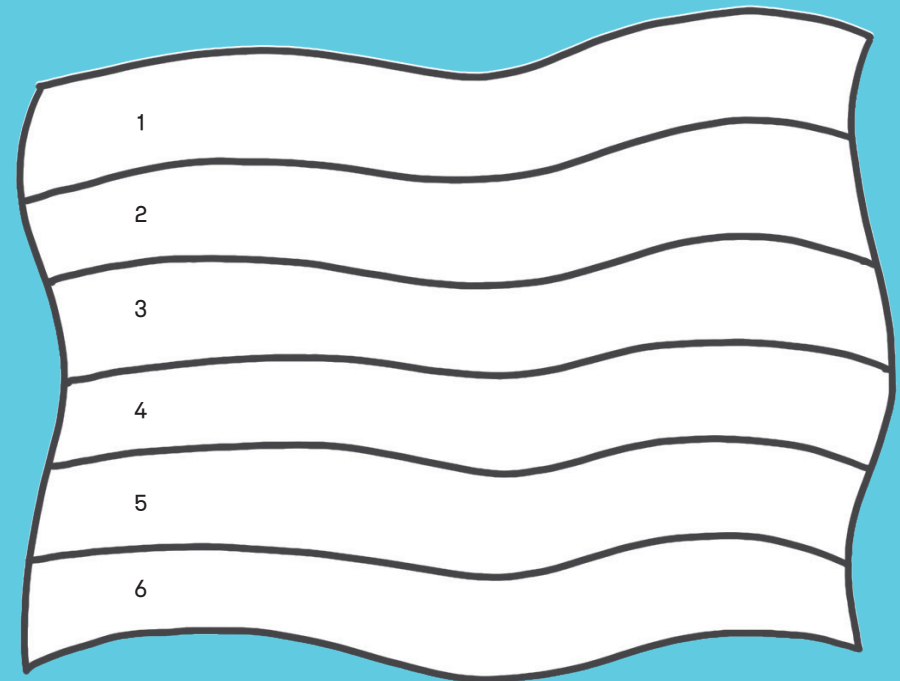


Er zijn nog veel meer combinaties mogelijk.

Kleur de vlag.

- 1 = rood
- 2 = oranje
- 3 = geel
- 4 = groen
- 5 = blauw
- 6 = paars

Je ziet een regenboog als het regent én de zon schijnt. Maar soms ook op een vlag. Met die regenboogvlag willen mensen laten zien dat iedereen er mag zijn. Wie je ook bent en van wie je ook houdt.



Je kunt niet kiezen op wie je verliefd wordt, het gebeurt gewoon. Meestal wordt een man verliefd op een vrouw en een vrouw op een man. Daarom denken veel mensen dat dat is wat 'hoort'. Maar ook heel vaak wordt een vrouw verliefd op een vrouw, een man op een man of wordt iemand gewoon verliefd op iemand. Zonder erbij na te denken of diegene een man of vrouw is. Liefde is gewoon liefde!

Hoe maak je een baby?

datum: - -

Wat weet jij al?

- 1** Een baby ontstaat uit een zaadcel en een eicel.

JAAAHAAAAA, dat weet ik.

→ Steek allebei je handen in de lucht.


LALALALALA. HIER WIL IK NIKS OVER HOREN!

→ Houd allebei je handen voor je oren.

HUH? Nee, dat weet ik niet.

Vertel, ik wil er alles over horen.

→ Steek allebei je handen recht voor je uit.



Voor het maken van een baby is er één eicel en één zaadcel nodig. Maar tijdens het vrijen komen er wel miljoenen zaadcellen uit de piemel van de man. De eicel kiest de beste zaadcel uit en dan smelten ze samen. Zo kan er een baby gaan groeien.

Wat weet jij al?

- 2** Een zaadcel en een eicel komen bij elkaar doordat mensen vrijen.

JAAAHAAAAA, dat weet ik.

→ Steek allebei je handen in de lucht.


LALALALALA. HIER WIL IK NIKS OVER HOREN!

→ Houd allebei je handen voor je oren.

HUH? Nee, dat weet ik niet.

Vertel, ik wil er alles over horen.

→ Steek allebei je handen recht voor je uit.



Vrijen is iets wat alleen grote mensen met elkaar doen, kinderen doen dat niet. Tijdens het vrijen kan de piemel in de vagina gaan en dan gebeurt er iets wat heel lekker voelt. Er komen dan zaadjes uit de piemel en die gaan de baarmoeder van de vrouw in. Dat is de plek waar de baby groeit.

Hoera, samen!

datum: - -

- 1** Eén van jullie is de eicel, de ander is de zaadcel.



eicel

In het echt is hij zo groot als een speldenprikje.



zaadcel

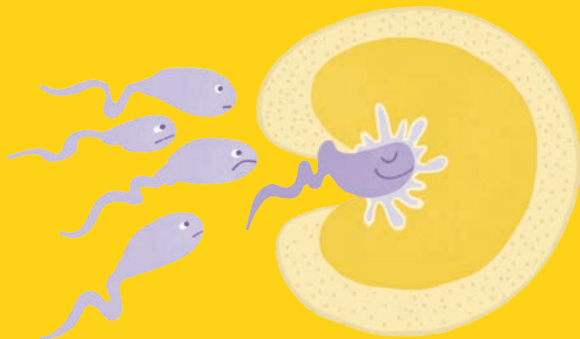
In het echt is hij wel dertig keer kleiner dan een eicel. Hij is zo klein, dat je hem alleen onder een microscoop kunt zien.

- 2** Zet je wijsvinger op de eicel of de zaadcel bij het doolhof.

- 3** Roep: '3, 2, 1... START' en ga in het doolhof naar het hartje. Houd je vinger op het papier!

- 4** Zijn jullie allebei bij het hartje? Dan smelten de eicel en de zaadcel samen.

Hoera!



Voor het maken van een baby is er één eicel en één zaadcel nodig. Maar tijdens het vrijen komen er wel miljoenen zaadcellen uit de piemel van de man. Die gaan op weg naar de eicel. De eicel kiest de beste zaadcel uit en dan smelten ze samen. Zo kan er een baby gaan groeien.

Begroeten

datum: - -

Soms heb je iemand een tijdje niet gezien. Dan is het fijn om diegene te begroeten. Dat kan met een knuffel of een kus. Maar ook met een hand, of een 'zwaai'. Jij bent de baas! Dus jij bepaalt hoe je iemand begroet.

Welke manier van groeten vind jij fijn?

Speel het na met twee knuffels. Jij bent knuffel 1. De ander is knuffel 2. Kies een begroeting en kies een persoon die jij op deze manier wilt begroeten.

Begroetingen:



een knuffel (hug)



1 zoen



even zwaaien



3 zoenen



een high-five



'hoi' zeggen



een boks



een hand



bedenk zelf iets

Personen:

je ouder(s)	vrienden van je ouder(s)
je broer(tje)/zus(je)	de juf of meester
je nichtje/neefje	de trainer
een vriendje	een buur
je tante/oom	iemand op straat
oma of opa

Vul zelf iemand in ↘

Het is aardig en beleefd om iemand te begroeten. Maar dat hoeft niet met een knuffel of een kus als je dat niet wilt. Er zijn genoeg andere manieren om iemand te begroeten. Bijvoorbeeld een hand geven, of een high five. Het kan fijn zijn om met je ouder(s) af te spreken welke begroeting jij goed vindt. Je ouder(s) kunnen je dan ook helpen om een oplossing te bedenken wanneer iemand (bijvoorbeeld een tante of oom) een knuffel wil, maar jij niet. Bijvoorbeeld: je ouder kan diegene laten weten welke manier van groeten jij fijn vindt, en vragen of het goed is om elkaar de volgende keer op die manier te begroeten. Of je kunt een zinnetje bedenken en dat zeggen vóórdat je geknuffeld of gezoend wordt: 'Zullen we elkaar een boks geven?'

Alle mensen zijn verschillend. Iedereen vindt dus ook andere dingen wel of niet fijn. Als je goed naar iemand kijkt, dan kun je al aan veel dingen zien of diegene iets fijn vindt. Bijvoorbeeld doordat diegene lacht en blij is. Als iemand iets niet fijn vindt, dan is diegene vaak stil of loopt misschien zelfs wel weg. Met deze opdracht leer je om goed naar de ander te kijken. Zo kun je herkennen of iemand iets wel of niet fijn vindt.



Speel de situaties na.

1

Rollen

- kind
- hond

Situatie

Een kind ziet een hond. Het loopt ernaartoe en wil de hond aaien. Maar de hond heeft daar helemaal geen zin in. Wat gebeurt er?

2

Rollen

- peuter
- ouder

Situatie

Een moeder en peuter zijn in de speeltuin. De moeder zet het kind op een hoog klimrek, maar de peuter wil dat niet. Wat gebeurt er?

3

Rollen

- 2 vrienden

Situatie

Twee vrienden zijn samen in een pretpark. De een wil heel graag in de achtbaan. De ander wil niet mee, maar durft dat niet te zeggen.

4

Rollen

- 2 vrienden

Situatie

Twee vrienden spelen buiten. De een roept: 'zullen we gaan voetballen?' De ander vindt dat een goed idee. Hoe laat diegene dat merken?

Als je van het ene naar het andere land gaat, ga je een grens over. Maar niet alleen landen hebben grenzen, mensen ook! Als iemand iets doet wat jij niet fijn vindt, dan gaat diegene jouw grens over. Of andersom: als jij iets doet wat een ander niet fijn vindt, dan ga jij ook een grens over. Je moet goed op je eigen grenzen en die van een ander letten. Soms is die grens heel duidelijk. Bijvoorbeeld bij een hond: als die iets niet wil, gaat hij grommen. En een peuter gaat misschien krijsen. Maar soms laat iemand niet heel duidelijk merken of iets wel of niet fijn is. Je moet dus goed naar iemand kijken, dan ontdek je of je een grens overgaat. Het allermakkelijkste is natuurlijk als je vraagt wat iemand fijn of niet fijn vindt. Dan weet je zeker waar de grens ligt.