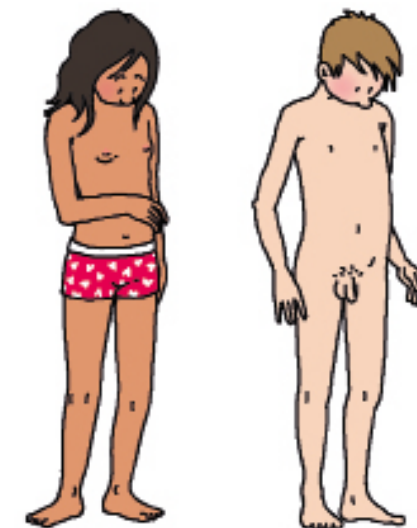


# 9-12 jaar

## Bijna puber



### Schaamte

Kinderen gaan zich steeds meer schamen voor hun blote lichaam. Als ze zich douchen of uitkleden, doen ze dat liever niet waar anderen bij zijn. Het kan ook uitmaken wie die anderen zijn. Zo vinden sommige kinderen het thuis geen probleem om zich uit te kleden, maar bij de gymles wel.

### Eerste verkering

Sommige kinderen krijgen nu voor het eerst 'verkering', meestal met iemand uit de klas. Vaak doen ze niet veel meer dan bij elkaar staan in de pauze of iets doen met een groep vrienden. Ze raken elkaar op deze leeftijd nog nauwelijks aan. Ze brengen ook zelden tijd met elkaar door zonder anderen erbij.

### Nieuwsgierig naar seks

Vanaf een jaar of tien wordt seks interessant. Sommige kinderen willen alles weten over seks, anderen vinden het heel vies. Sommige kinderen gaan meer vragen stellen over seksualiteit, anderen willen juist niet over seks praten of schamen zich daarbij.

### Veranderend lichaam

De puberteit zit eraan te komen, bij meisjes vaak wat eerder dan bij jongens. Lichamelijke veranderingen en veranderingen in gevoelens en emoties maken dat kinderen zich onzeker kunnen gaan voelen. Ze vragen zich bijvoorbeeld af of hun eigen lichaam wel aantrekkelijk of normaal is.

#### Vorbereiden op de puberteit

**Jeroen en Imke: Moeten we onze zoon en dochter van 9 jaar al voorbereiden op de puberteit?**

Je kunt kinderen van deze leeftijd al vertellen dat hun lichaam langzaam gaat veranderen. Dan worden ze niet overvallen door de groei van schaamhaar en okselhaar, de groei van borsten en schaamlippen, de eerste zaadlozing en de eerste menstruatie. Je kunt ook vertellen dat hun gevoelens in de puberteit kunnen gaan veranderen. Als je het lastig vindt om hierover te praten, zijn er ook goede boekjes die je kinderen zelf kunnen lezen. Achterin vind je tips.

#### Porno

**Wendy: Mijn zoon van 11 kijkt naar porno. Wat moet ik daarmee?**

Vooral jongens kunnen in deze leeftijdsfase al geïnteresseerd zijn in seksuele beelden. Je hoeft je hier niet direct zorgen over te maken. Het is belangrijk om je zoon te leren dat porno gespeelde seks is, bedoeld om mensen op te winden. En dat vrijen in het echt anders gaat. Dan is er meer aandacht voor wat je allebei fijn vindt en is vrijen ook strelen en lief zijn voor elkaar. Je kunt ook samen naar seksuele beelden kijken en vragen wat je kind ervan vindt. En vervolgens aangeven wat jij er zelf van vindt.