

Voor Charlotte en met dank aan Sofie Ameele, Jona Hebbrecht en Sofie Vandamme
– Nathalie



Dit boek kwam tot stand in samenwerking met

SENSOA
PRAAT OVER SEKS

Rutgers Expertisecentrum
seksualiteit

Eerder verschenen in deze reeks:

Bolle buiken en blije baby's
Je kunt niet kiezen op wie je verliefd wordt
Mijn papa heeft een piemel

Tekst: Nathalie Depoorter / Illustraties: H el ne Jorna
Kriebels in je buik. Kinderen en seksualiteit. Kleine hartjes en grote gevoelens
  2022 Clavis Uitgeverij, Hasselt – Alkmaar – New York
Trefw.: emoties, gevoelens, seksuele voorlichting

NUR 226
ISBN 978 90 448 4063 6
D/2022/4124/076
Alle rechten voorbehouden

www.clavisbooks.com
www.helenejorna.nl

**Nathalie Depoorter
& H el ne Jorna**



Clavis

VOEL JIJ DAT OOK?



Dit boek gaat over gevoelens. **Gevoelens**, dat zijn alle dingen die je voelt. Dat wist je waarschijnlijk al. Maar wist je ook dat je beter kunt voelen met je ogen dicht? Nee? Dat komt omdat je dan niet op allerlei andere, *interessante* dingen let, zoals:

een lieveheersbeestje dat over de tafel kruipt,
een klasgenootje dat een gekke bek trekt
of papa die stiekem in zijn neus peutert.

Kijk nog even heel goed om je heen
en doe dan je ogen dicht.

*Nee, echt: doe je ogen maar dicht.
(Tenzij je dit boek natuurlijk zélf aan het
lezen bent – dan zou dat niet erg slim zijn.)*



Zo.
Donker genoeg?
Ja?
Oké.

Leg je handen nu boven op je hoofd. Wat voel je?
Juist: je zachte haren. En voel nu eens aan je kleren.
Voel je de verschillende stofjes? En voel je de warmte
van je lichaam door je kleren heen?

(Ogen dichthouden, hè!)

Voelen doe je dus
met je **HANDEN**.

(Ogen nog steeds dichthouden!)

Misschien voel
jij nu bijvoorbeeld
honger in je buik?
Of **dorst** in je keel?
Of misschien voel je
je een beetje **moe**?

Maar ook zonder
je handen en huid kun
je voelen. Gewoon **IN
JE LICHAAM**.
Wist je dat?

*Als mama 'ik hou van jou'
zegt, voelt dat lekker
warm vanbinnen.
Volgens mij is dát liefde.*

Dat is allemaal **VOELEN**.
En er zijn nóg meer soorten 'voelen'.
Ga maar snel naar de volgende pagina!
(O ja, je ogen mogen weer open!)



En blaas nu eens zachtjes
op je arm. Dat voel je ook, hè?
Het kriebelt een beetje
op je **HUD**.



BLIJ, BOOS, BANG EN VERDRIETIG

Als je honger, dorst, pijn of jeuk hebt, kun je vaak precies zeggen waar in je lichaam je al die dingen voelt. Maar er zijn ook gevoelens die zo'n beetje overal in je lijf zitten. En daarover gaat dit boek: gevoelens zoals blij, verdrietig, bang of boos zijn.



Blij ben je omdat papa of de juf voorleest, bijvoorbeeld.

Of je voelt je **verdrietig** omdat je oma ziek is.

Misschien ben je een beetje **bang** in het donker.

Of misschien voel je je wel **boos** omdat je **HELEMAAL NIET OVER GEVOELENS WILT PRATEN.**

Dat kan ook.

Maar ook boosheid is dus een gevoel. Het is een van de vier basisgevoelens. Elke mens op de hele wereld kan zich **boos, blij, bang** en **verdrietig** voelen.

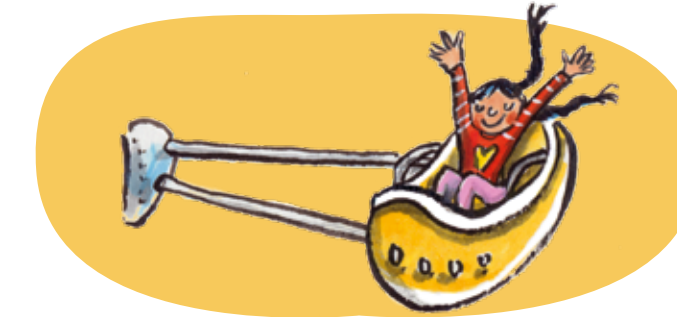


En het is best wel leuk om over gevoelens te praten. Kijk maar!

Yasmin en Romeo zijn **boos**. Zie jij waarom?



En waarom zijn Yasmin en Molly hier zo **blij**?



Waarom zijn Flor en Molly **bang**?



En waarom zijn alle kinderen hier **verdrietig**?



En jij? Wanneer voel jij je **boos, blij, bang** of **verdrietig**?

*Als ik verdrietig ben, komt Beer me altijd troosten. Daarom ben ik **verliefd** op Beer! Maar dat is een ander soort verliefd dan tussen mijn papa en mama, denk ik.*

