

Voorwoord

In mijn werk als seksuoloog merkte ik dat een toegankelijk boek speciaal voor ouders ontbrak over seksualiteit bij mensen met een verstandelijke beperking.

Dit boek is geschreven om ouders breder te informeren over seksualiteit en om te inspireren om seksualiteit een bewuste en waardevolle plek te geven in de opvoeding, vorming en begeleiding. De informatie is ook geschikt voor andere opvoeders en professionals die betrokken zijn bij de begeleiding van kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking.

Veel inzichten in dit boek gaan over mensen, van jong tot oud, met een matige tot lichte verstandelijke beperking. Deze mensen heb ik in mijn werk het meest gezien.

De beschreven informatie is vaak ook relevant voor betrokkenen bij mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke beperking en/of (Z)EMB.

Daarnaast kan dit boek inspiratie bieden voor de seksuele vorming en begeleiding van kinderen, jongeren en volwassenen met autisme.

Het boek bestaat uit twee delen.

Deel één is vooral informatief. In de eerste hoofdstukken wordt een bredere basis gelegd met meer algemene informatie over seksualiteit. Vervolgens richt het boek zich specifiek op de seksuele ontwikkeling, seksuele vorming en het seksueel gedrag van mensen met een verstandelijke beperking.

Het tweede deel bestaat volledig uit casuïstiek, ter inspiratie. Dit deel is mede geschreven door Welmoed Visser- Korevaar.

Veel van de beschreven casussen zijn eerder gepubliceerd als column in vakblad Klik (vakblad voor professionals in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking)

Omdat elke casus uniek is, geeft dit boek een grote variatie aan voorbeelden, ideeën en informatie, die te gebruiken zijn om het seksueel welzijn van mensen met een verstandelijke beperking te bevorderen. Alle casuïstiek is onherkenbaar beschreven en geanonimiseerd.

Tot slot, bij de bronnen en literatuur achterin staan diverse organisaties, sites, films, artikelen en boeken waar verdere verdieping of juist heel praktische informatie te vinden is.

Overal waar *zijn* wordt gebruikt wordt ook *haar, hen* of *die persoon* bedoeld

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Deel 1	15
Inleiding	15
1 Over seksualiteit	17
1.1. Waarom is aandacht voor seksualiteit belangrijk?	20
1.2. Het nut van seksualiteit	25
1.3. Seksualiteit is voor ieder mens uniek	29
1.4. Verschillen tussen mannen en vrouwen?	31
2 Seks	35
2.1. Het seksuele systeem	37
2.2. Voorwaarden voor fijne seks	42
2.3. Soloseks	47
2.4. Seks samen en relaties	52
2.5. Seks en voortplanting	58
3 De seksuele ontwikkeling	61
3.1. Gezonde seksuele ontwikkeling	67
3.2. Seksuele ontwikkeling en verstandelijke beperking	69
3.3. Bijkomende beperking door een syndroom of NAH	75
3.4. Ernstige (meervoudige) beperking en seksualiteit (EMB)	78
3.5. Sociaal en emotionele ontwikkeling	82
3.6. Seksuele ontwikkeling bij verstandelijke beperking en ASS	87
3.7. Effect van onvoldoende seksuele vorming op de seksuele ontwikkeling	93
4 Seksualiteit en zelfwaardering	101
5 Seksueel gedrag	105
5.1. Wat is gezond seksueel gedrag?	108
5.2. Seksueel gedrag mannen en vrouwen	112
5.3. LHBTQI+	116
5.4. Sociale media en gedrag	121

5.5. Porno kijken	126
6 Afwijkende seksualiteit.....	131
6.1. Pedofilie.....	135
7 Ongewenste ervaringen en seksueel geweld	141
8 Seks en medicatie	151
9 Erotische dienstverlening	157
10 Praten over seks	161
11 Tips en voorbeelden.....	173
11.1. Gesprekschetsjes ter inspiratie.....	174
11.2. Voorbeeld vragen	176
11.3. Voorbeeldvragen over seksualiteit voor beeldvorming.....	179
 Deel 2	 183
 Casuïstiek uit de praktijk	 183
Welmoed en Daphne over de grens	184
 Rondom thema Seksuele vorming	 186
Lekker concreet	186
Condoom	187
Pijn in piemel	188
Grenzen.....	189
Vol vragen.....	190
Zelfwaardering.....	192
Veiligheid.....	193
 Rondom thema ernstige verstandelijke beperking	 195
Leren masturberen.....	195
Aanraken	196
 Rondom thema bijkomende beperking	 198
Smith Magenis syndroom	198
Niet Aangeboren Hersenletsel	199

Syndroom van Down	200
Rondom thema grensoverschrijding en seksueel geweld	203
Seksualiteit en zelfwaardering	203
Hands-off	204
Gewoon pubergedrag?	205
Betasten	207
Grijpen	208
Gemeenschap	209
Trauma	210
Verkeerde vriendjes.....	212
Rondom thema geen seksuele vorming	214
Online wereld	214
Waarom doet ze dat?	215
De mogelijkheden zien	216
Rondom thema genderdiversiteit Genderidentiteit	218
Verwarring	218
Genderpoli.....	219
Vrouw zijn	221
Genderdysforie	222
Rondom thema a-typisch seksualiteit	224
Niet normaal.....	224
Unieke wijze.....	225
Seksverslaafd	226
Rondom thema relaties	228
Consent.....	228
Gemis.....	229
Seksuele oriëntatie	230
Sekspop	232
Seks en oude mensen	233
Een relatie	234
Seks samen	236

Relatieverdriet	237
Randvoorwaarden	238
Weten hoe een JA voelt	240
Overspoeld	241
Seks samen	242
Versieren	243
Lichaamsbeeld	245
Corona	246

Literatuur en inspiratiebronnen **249**

Deel 1

Inleiding

Dit boek geeft ouders, opvoeders en professionals meer inzicht in het brede thema seksualiteit bij mensen met een verstandelijke beperking.

De seksuele ontwikkeling begint al vanaf de geboorte. Voor mensen met een verstandelijke beperking geldt dat dus ook.

Het stimuleren van een gezonde seksuele ontwikkeling verdient daarom een bewuste plek in de vorming en begeleiding.

En het bevorderen van seksueel welzijn is blijvend van belang. Het leven lang.

Het uitgangspunt is dat ouders, opvoeders en professionals kennis vergroten en zich meer zeker voelen in het omgaan met dit thema. Zodat mensen met een verstandelijke beperking zich op positieve wijze kunnen ontplooiën als seksueel persoon, hun leven lang.

“Mensen met een licht verstandelijke beperking hebben dezelfde seksuele behoeften en verlangens als anderen, maar staan voor unieke uitdagingen.

Uit onderzoek blijkt dat zij doorgaans minder kennis over seksualiteit hebben, minder relaties aangaan en minder seksuele ervaringen opdoen dan hun leeftijdsgenoten zonder beperking. Tegelijkertijd lopen zij een hoger risico op negatieve seksuele ervaringen.

Om met deze uitdagingen om te gaan zijn zij vaak afhankelijk van ondersteuning en voorlichting. Voor de algemene bevolking zijn richtlijnen voor seksuele voorlichting doorgaans gericht op open, frequente en leeftijdsgebonden communicatie. Voor mensen met een licht verstandelijke beperking ligt de nadruk echter vooral op het voorkomen van risico's en het bevorderen van fysieke autonomie”.

Uit het promotieonderzoek van Wouter de Wit 2025

Het stimuleren van gezonde seksualiteit bij mensen met een verstandelijke beperking vraagt om inzichten en kennis. Vaak zijn die voor ouders en opvoeders niet als vanzelf bekend.

Maar ook professionals worstelen nog regelmatig met het onderwerp seksualiteit.

Voor menig professional is seksuele gezondheid in hun opleiding geen uitgebreid besproken thema geweest.

Kennis over seksualiteit van mensen met een verstandelijke beperking is zelden voldoende aan bod gekomen.

Veel professionals voelen zich minder bekwaam of zelfs wat handelingsverlegen met betrekking tot dit onderwerp.

Terwijl ondersteuning van de ouders en de persoon met een verstandelijke beperking zelf, door professionals bij het thema van seksualiteit, van grote waarde kan zijn.

Naar mijn idee, zou iedereen die vanuit een zorgberoep met mensen werkt kennis moeten hebben van seksualiteit. Je werkt tenslotte met mensen en mensen zijn seksuele wezens.

Door bewuste opvoeding, vorming en begeleiding wordt de kans op een gezonde seksuele ontwikkeling en het seksueel welzijn in het verdere leven van mensen met een verstandelijke beperking, aanzienlijk groter.

Dit boek geeft brede informatie over seksualiteit. Misschien voelt de informatie en het seksuele gedrag dat in de hoofdstukken wordt beschreven niet direct relevant voor de persoon met een beperking bij wie jij als ouder, opvoeder of professional betrokken bent.

Misschien is diegene nog jong, hebben de beperkingen een grote invloed, of lijkt het onderwerp simpelweg (nog) niet te spelen.

Toch kan ik van harte aanraden om die hoofdstukken wel te lezen.

De inhoud vergroot kennis, geeft inzicht en kan inspireren.

De informatie bevordert een bredere kijk op de seksuele vorming en ondersteuning die mensen nodig hebben.

Het kan concrete ideeën opleveren. Het kan meer handvatten bieden voor een passend perspectief op het gebied van seksualiteit.

Het stimuleert de groei van het seksueel welzijn van mensen met een verstandelijke beperking van alle niveaus, van jong tot oud.