

Scholing seksualiteit en LVB

20 April 2023

Praten over seksualiteit

Microfoon uit, camera aan
Vragen via chat functie

Seksualiteit, wat is dat eigenlijk?



Definitie seksualiteit

- “Seksualiteit is een centraal aspect van het mens zijn gedurende het gehele leven en omvat geslacht, gender-identiteiten en -rollen, seksuele geaardheid, erotiek, plezier, intimiteit en voortplanting. Seksualiteit wordt ervaren en uitgedrukt in gedachten, fantasieën, verlangens, overtuigingen, houdingen, waarden, gedragingen, praktijken, rollen en relaties.
- Hoewel seksualiteit al deze dimensies kan omvatten, worden deze niet altijd ervaren of uitgedrukt. Seksualiteit wordt beïnvloed door de interactie van biologische, psychologische, sociale, economische, politieke, culturele, ethische, juridische, historische en religieuze en spirituele factoren.“

Seksuele rechten

- Ieder mens heeft recht op toegang tot gezond seksueel gedrag (WHO). Dit betekent dat er seksuele rechten zijn die voor ieder mens gelden. De belangrijkste seksuele rechten zijn:
 - De vrijheid om al dan niet seksueel actief te zijn
 - Vrijheid in de keuze van partner
 - Vrijwilligheid in seksuele relaties
 - Vrijwilligheid in het wel of niet willen trouwen (met een partner naar keuze)
 - Vrijelijk kunnen besluiten of en wanneer je kinderen wilt krijgen
 - Goede gezondheidszorg op het gebied van seksualiteit
 - Goede seksuele voorlichting
- In Nederland kennen we daarnaast ook het recht op vrije seksuele oriëntatie (LHBTIQ). Dit recht wordt in sommige culturen niet onderkend.

Visie seksualiteit Trajectum

Trajectum Visie op gezonde seksualiteit

'Het is de taak van Trajectum om **de seksuele rechten van de mens** te waarborgen. In onze behandeling, bejegening en beveiliging dragen wij uit dat iedere cliënt recht heeft op **seksuele gezondheid**, en zorg die dit bevordert. Seksueel gezond betekent **naar tevredenheid** van cliënt en/of ander, **en zonder schade** voor cliënt en/of ander. **Voortdurende afstemming (consent)** is een belangrijk onderdeel van seksuele gezondheid; niet alleen voor seks, maar ook voor het gesprek hierover.

Deze visie is gebaseerd op drie pijlers



1. Seksuele rechten van de mens

Elke cliënt heeft recht op toegang tot gezond seksueel gedrag. Een cliënt heeft toegang/recht om op een veilige en zorgvuldige manier zelfbeschikking te hebben en behouden op seksualiteit en intimiteit.



2. Seksuele gezondheid

Seksueel gezond = naar tevredenheid (van zelf en/of ander) én zonder schade (aan zelf en/of ander).



3. Consent

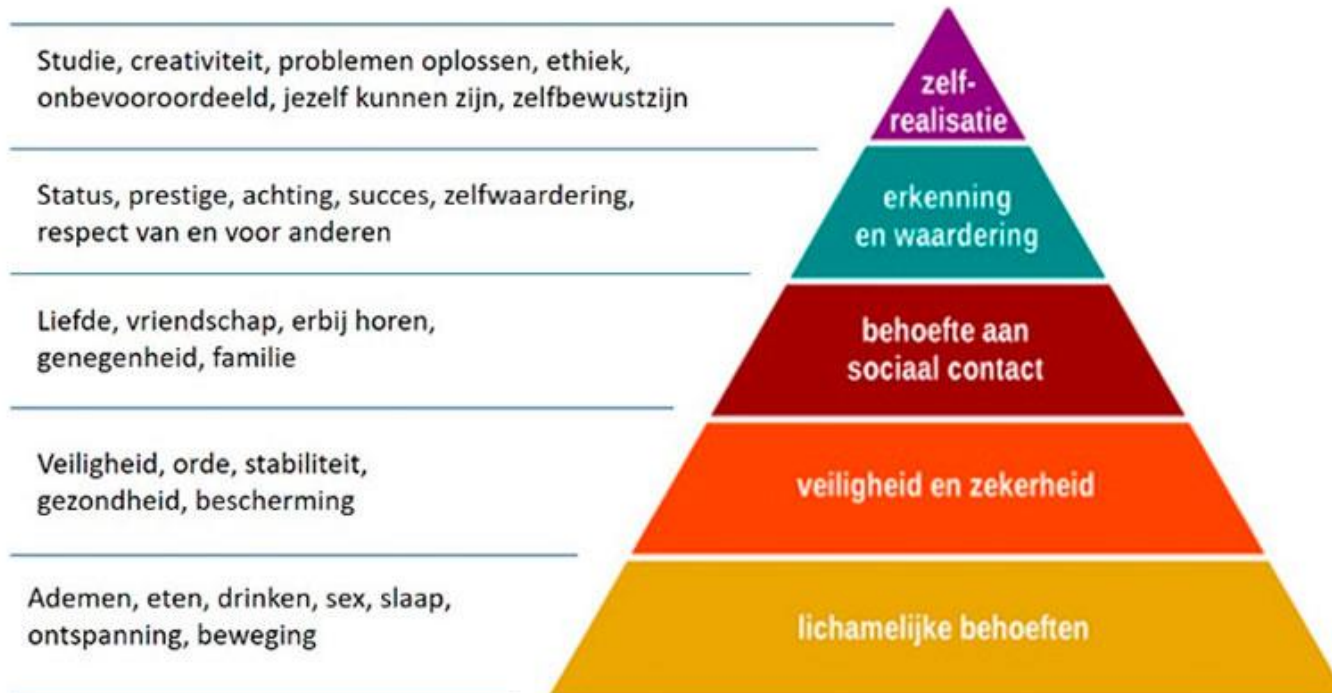
'Consent is= geen toestemming of instemming maar voortdurende afstemming

- Video: [Toestemming: zo simpel als thee - YouTube](#)

Het is tijd voor een Quiz!

1. Masturbatie is de snelste angstdemper	Ja / Nee
2. Niet seksuele gevoelens, zoals angst kunnen een erectie veroorzaken	Ja / Nee
3. 35% van de mannen met LVB weet <u>niet</u> hoe ze op een juiste wijze moeten masturberen	Ja / Nee
4. Seksuele ontwikkeling begint in de pre-pubertijd	Ja / Nee
5. 8% van de Nederlandse mannen heeft pedofiele gevoelens	Ja / Nee
6. Praten over seksualiteit activeert seksueel gedrag	Ja / Nee

Universele behoeften van de mens



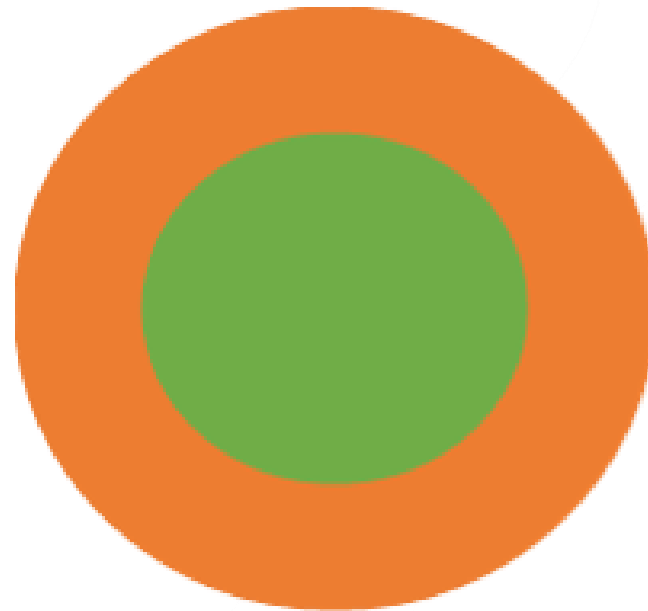
Piramide van Maslow

Funcities van seksueel gedrag in het algemeen

- Soorten motieven/aanjagers die tot seksueel verlangen, opwinding en gedrag kunnen leiden:
 - Fysieke redenen:
Stressreductie, plezier, lichamelijke aantrekkelijkheid van de ander
 - Seks als middel om doel te bereiken:
Sociale status, promotie, wraak = macht en controle centraal
 - Emoties:
Expressie ervan, regulatie van emoties, verliefdheid, liefde
 - Onzekerheidsreductie:
Verbetering zelfbeeld, ruzie goedmaken, partner behouden

Continuüm van seksualiteit

- We spreken van gezonde seksualiteit als:
 - Alle betrokken partijen seksualiteit naar tevredenheid ervaren
 - Alle betrokken partijen GEEN schade ondervinden als gevolg van seksualiteit en intimiteit
- Seks dat als afwijkend wordt beoordeeld hoeft niet ongezond te zijn!



Vormen van gezonde seks

- Gezonde seks:
 - Verliefdheid
 - Soloseks/zelfbevrediging
 - Vrijen
 - Geslachtsgemeenschap
 - Intimiteit
 - Seks binnen vriendschap
 - Seks in een relatie
 - Seks met een ander zonder relatie
 - Vormen van betaalde seks
 - Vormen van pornografie

LVB en SGG

- Prevalentie:

Hoewel exacte cijfers over prevalentie van seksueel grensoverschrijdend gedrag door LVB'ers ontbreken, zijn er onderzoeken die aantonen dat deze doelgroep vaker in aanraking komt met seksueel grensoverschrijdend gedrag dan de normale populatie.

- Hechting:

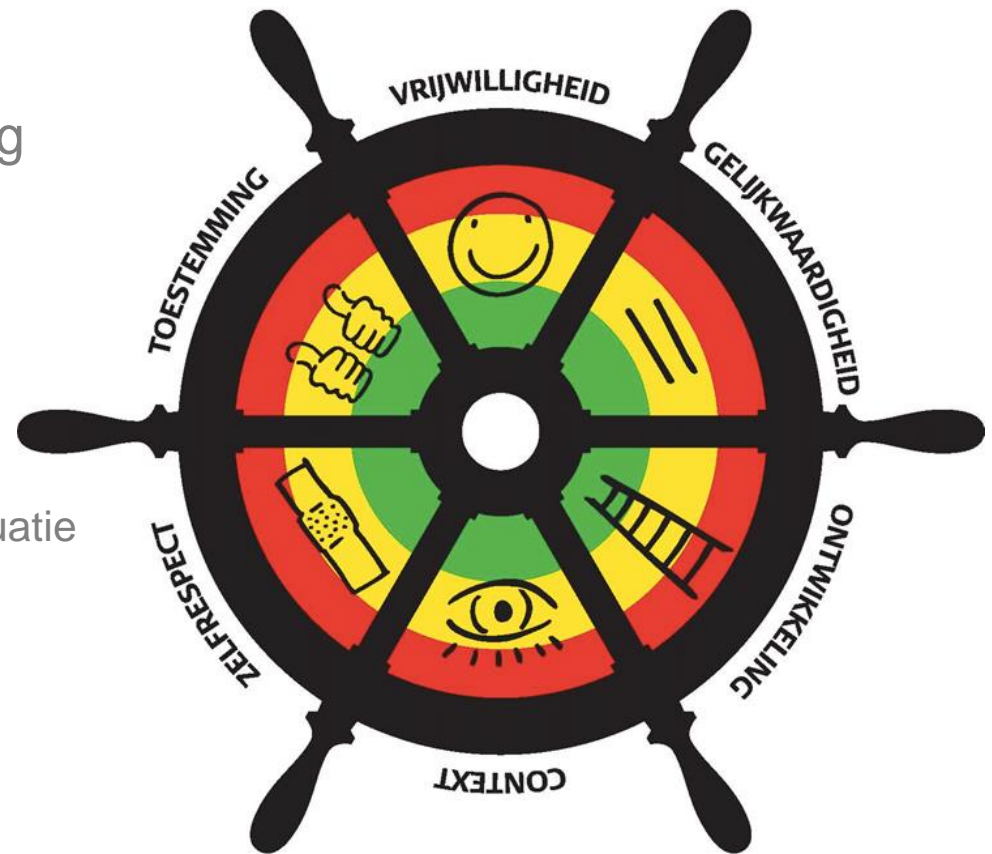
Atypische seksuele voorkeur kan veroorzaakt worden door suboptimale hechting. Gebrekkige hechting moet worden beschouwd als een van de risicofactoren. Seksueel gezond gedrag wordt geactiveerd in een situatie van veiligheid, betrouwbaarheid en wederkerigheid.

Waarom komen mensen met LVB vaker in aanraking met SGG?

- Mogelijke verklaringen:
 - Minder kennis van seksualiteit
 - Minder vaardigheden om eigen behoeften duidelijk te maken
 - Onbegrip sociale regels, beperkte sociale vaardigheden.
 - Moeite om contact op een goede manier te begrijpen; miscommunicatie
 - Moeite met zelfreflectie; wat denk ik, voel ik, doe ik?
 - Moeite in te leven in de ander
 - Geweten niet goed ontwikkeld
 - Minder goede oplossingsvaardigheden
 - Lichamelijk behoeften niet begrijpen
 - Eigen valkuilen en risico's niet (h)erkennen
 - Vertekend beeld van relaties of moeite om fantasie en werkelijkheid te scheiden.
 - Het vervelend vinden om te worden aangeraakt of juist overdreven veel (kinderlijk/distantieeloos) nabijheid zoeken.

Het vlaggensysteem

- Beoordelen van seksueel gedrag aan de hand van zes criteria:
 - Wederzijdse toestemming
 - Vrijwilligheid
 - Gelijkwaardigheid
 - Leeftijd- en ontwikkelingsadequaat
 - Context adequaat/passend bij de situatie
 - Zelfrespect



Oefening vlaggenspel

- **Groene vlag:** alle uitgangspunten worden met 'ja' beantwoord.
Er is sprake van seksueel gezond gedrag. Houd dit bespreekbaar.
- **Gele vlag:** één of meer uitgangspunten worden met 'nee' beantwoord.
Er is sprake van ongezond seksueel gedrag waarin voorlichting en begeleiding nodig is. Maak afspraken over gezond seksueel gedrag.
- **Rode vlag:** één van de eerste drie uitgangspunten wordt met 'nee' beantwoord.
Er is sprake van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Het is nodig om een verbod op te leggen, meer controle en toezicht te bieden. Er volgt altijd een waarschuwing. Leg uit wat wel verwacht wordt.
- **Zwarte vlag:** één van de eerste drie uitgangspunten wordt duidelijk met 'nee' beantwoord.
Er is sprake van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Er is mogelijk sprake van seksueel misbruik en seksueel gedrag is strafbaar. Rapporteer, overweeg altijd om melding of aangifte te doen en verwijst door naar specialistische (seksuologische) hulp.

Oefening vlaggensysteem

1.5

Een jongen van 6 probeert het slijpje van een meisje van 4 naar beneden te trekken. Hij dreigt ermee haar pop kapot te maken als ze hem niet wil gehoorzamen.



4.8

Een 17-jarig meisje chat met een jongen van 11. Het meisje vraagt de jongen zijn penis te laten zien voor de webcam.

<Sara zegt> heb jij al een grote piemel? Laat eens zien?



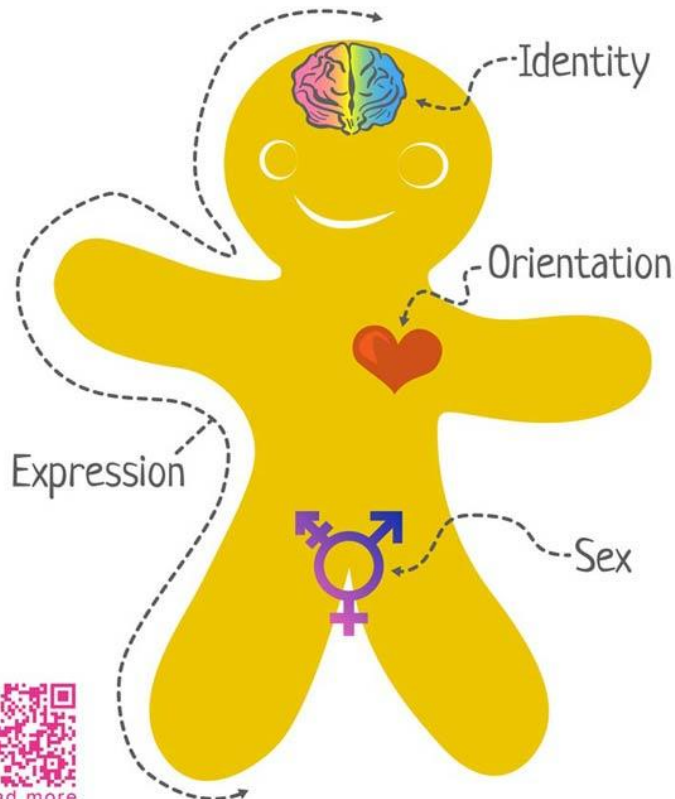
- Wederzijdse toestemming
- Vrijwilligheid
- Gelijkwaardigheid
- Leeftijd- en ontwikkelingsadequaat
- Context adequaat/
passend bij de situatie
- Zelfrespect

Pauze

Genderdiversiteit

The Genderbread Person

by www.ItsPronouncedMetrosexual.com



Gender identity is how you, in your head, think about yourself. It's the chemistry that composes you (e.g., hormonal levels) and how you interpret what that means.



Gender expression is how you demonstrate your gender (based on traditional gender roles) through the ways you act, dress, behave, and interact.



Biological sex refers to the objectively measurable organs, hormones, and chromosomes. Female = vagina, ovaries, XX chromosomes; male = penis, testes, XY chromosomes; intersex = a combination of the two.



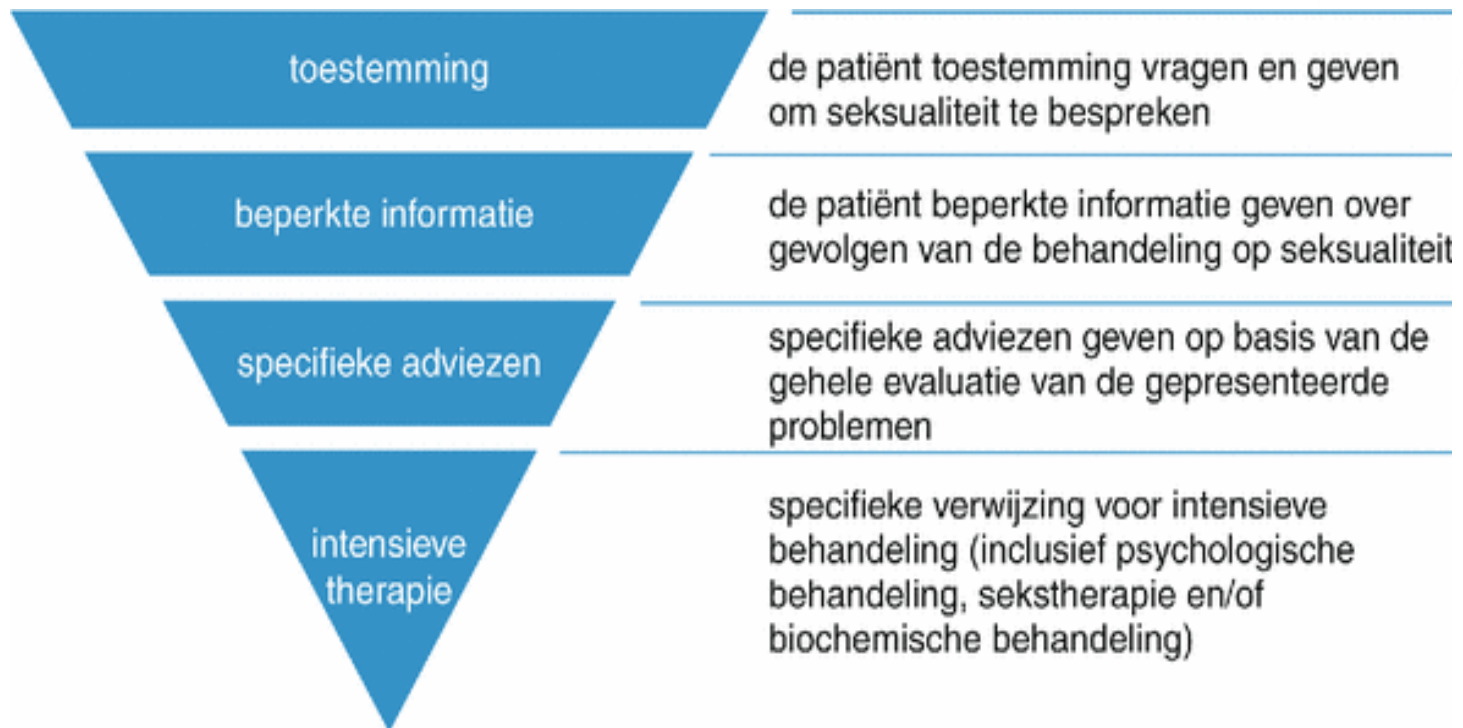
Sexual orientation is who you are physically, spiritually, and emotionally attracted to, based on their sex/gender in relation to your own.

Stellingen

Pak even pen en papier en beantwoord voor jezelf de volgende stellingen;

- Met mijn beste vriend(in) bespreek ik mijn seksleven; wat ik fijn vind, seksuele problemen, zelfbevrediging, hoe ik mijn bedpartner(s) ervaar,...
- Mijn buurman/vrouw vertel ik over mijn eerste keer
- In deze groep zou ik mijn meest gekke seksuele ervaring wel willen delen

Het PLISSIT Model



Hoe praat je over seksualiteit?

- Gebruik duidelijke taal
 - Respectvol
 - Prettig voor beide
 - Eenduidig
 - Onverbloemd
- Wat meespeelt
 - Cultuur en achtergrond
 - Eerdere (negatieve) ervaringen
 - Onrealistische beelden en ideeën
 - Beperkte vrijheden
- En.. We zullen de nodige dilemma's nog tegenkomen!



Oké. ik heb mijn kleren uit,
jij hebt jouw kleren uit,
ik ben bovenop jou...
Hoe lang zou het nog duren
voordat het hoogtepunt komt?

Geen idee...
Maar ik weet nu wel
hoe het komt dat mama
zo vaak hoofdpijn heeft.

Cliënten vertellen

- Cliënten over praten over seksualiteit met begeleiding; hun tips.
 - *Voer een gesprek, geen verhoor/interview*
 - *Bereid het goed voor*
 - *Wees niet te direct*
 - *Luister, wees nieuwsgierig*
 - *Neem de tijd, vertrouwen belangrijk*

Algemene seksuele voorlichting

- De ontwikkeling van de cliënt is uitgangspunt
- In seksuele ontwikkeling komen alle ontwikkelingsaspecten samen:
lichamelijk, sociaal, emotioneel, verstandelijk en cognitief ontwikkelingsniveau
- Openstaan voor signalen en vragen
- Het thema seksualiteit zelf aankaarten
- Praat ook over wat vanzelfsprekend lijkt
- Soms is er extra aandacht en hulp nodig

Wat is seks en hoe doe je dat?

- Het aanleren van seksuele vaardigheden:
Uitleg, tekeningen, filmpjes.
- Het ontwikkelen van een eigen mening:
Wat vind je fijn en wat niet?
- Het leren aangeven van grenzen:
Met wie, wanneer en hoe heb je zin in seks?
- Aandacht voor de beleving van seks:
Wat roept het op aan gevoelens?
- Psycho-educatie aanbieden
Die verder reikt dan mondelinge uitleg.



Wat doet praten over seks met jou?

- Geconfronteerd worden met seksueel gezond, afwijkend of grensoverschrijdend gedrag raakt aan onze eigen grenzen, normen en waarden, met als gevolg: afkeer, afkeuring, woede, walging, angst, prikkelt nieuwsgierigheid, opwinding....
- Met als gevolg:
 - Vermijdingsgedrag
 - Tegenoverdracht

Onze reactie: Spagaat

Enerzijds

- Hoe geef je vorm aan al deze (negatieve) gevoelens, zowel intra-psychisch (in jezelf) als inter-psychisch (in de interactie met cliënten én collega's)?



Anderzijds

- Om van cliënt relevante informatie te krijgen is goed contact en een goede werkrelatie een noodzakelijke voorwaarde. Anders zal hij/zij zichzelf niet laten zien en niets vertellen.

Tot slot..

In contact met seksueel gedrag kom je jezelf tegen en moet je je bewust zijn van je eigen gevoelens om vermijding en/of gevoelens van tegenoverdracht te voorkomen.

Bedankt voor de aandacht

- Links:
- [Vrienden en vrijers.nl](http://Vrienden-en-vrijers.nl)
- Vlaggensysteem.nl
- [Memo spel - Liefde en Seks, spel, seksuele voorlichting, vriendschap en relaties | Games | bol.com](http://Memo-spel-Liefde-en-Seks-spel-seksuele-voorlichting-vriendschap-en-relaties-Games-bol.com)
- [Kwartet Liefde en Seks, spel, educatief, seksuele voorlichting, vriendschap en... | bol.com](http://Kwartet-Liefde-en-Seks-spel-educatief-seksuele-voorlichting-vriendschap-en...-bol.com)