

Handreiking

bij het boekje 'Praten over seks'



cordaan

Handreiking

bij het boekje 'Praten over seks'

COLOFON

Contactpersonen:


Sandra Zaal, szaal@cordaan.nl
Cordaan Kennisnetwerk Seksualiteit
Karin Blok, kblok@cordaan.nl
Cordaan Afdeling K&I VGZ/GGZ

Met dank aan:

Anne Damen
Buro Ervaringskracht
Karen Rietzschel
Mike Smit
Ymé Schukken

Over de picto's in deze handreiking:

De pictogrammen in deze handreiking zijn van www.sclera.be en van Visitaal.

Kijk voor meer pictogrammen op www.visitaal.nl.  **Visitaal**
Pictogrammen

Met hulp van Philadelphia:

Bij de samenstelling van deze handreiking is dankbaar gebruik gemaakt van het boekje van Philadelphia "Vriendschap, verkering en meer..." (met toestemming van de schrijfster, Christine van Andel).

INHOUD

Inleiding	7
Seksualiteit	8
Vriendschappen	10
Verliefd	11
Hetero – Homo – Lesbisch - Bi	12
Elkaar aanraken	14
Respect voor jezelf	15
Respect voor anderen	16
Tot hoever?	18
Seksuele gevoelens	20
Seks met jezelf	21
Seks met een ander	22
Veilig vrijen	24
Voorbehoedsmiddelen	26
Kinderwens	27
Hulp bij seks	29
Televisie, internet en social media	30
Seksueel misbruik	33
Seks in ruil voor geld of spullen	35
Mensenhandel: loverboys en lovergirls	36
Afspraken en regels bij Cordaan	37
Wetten en regels	38
Persoonlijk begeleider	39
Samen praten	40
Afspraken persoonlijk plan	41
Informatie	42

PRATEN OVER SEKS



Inleiding



Waarom dit boekje?

Dit boekje is geschreven voor cliënten van Cordaan.
Daarbij is gekeken naar de seksuele rechten.
Iedere cliënt heeft recht op informatie over seks.
En op goede hulpverlening.
Dit boekje kan je helpen om te praten over seks.
En om je vragen te stellen.
En dat je weet bij wie je terecht kunt.



Er zijn regels over seks in de wet.
Die regels staan ook in dit boekje.

Je kunt dit boekje bespreken met je begeleider.

Deze handreiking kun je samen met het boekje 'Praten over seks' doornemen en bespreken.

Je hoeft niet alles in één keer door te nemen.

Je vindt bij elk onderwerp uit het boekje 'Praten over seks' eerst uitleg.

Daarna staan er vragen om met elkaar in gesprek te gaan.

En tips waar je meer informatie kunt vinden.

Bij een aantal onderwerpen staan aandachtspunten.

Het is belangrijk om per onderwerp eerst alles door te lezen voor je met elkaar in gesprek gaat.

Je kunt het boekje en de handreiking bijvoorbeeld gebruiken bij het invullen van het persoonlijk plan.

Seksualiteit gaat over je lichaam, gedachten, gevoelens, gedrag, seksuele voorkeur, wensen en grenzen, normen en waarden, voorlichting, anticonceptie, vrijen, intimiteit en nog veel meer. Waar denk jij aan bij het woord seks of seksualiteit?

Bij seksualiteit is het belangrijk om rekening te houden met wat je begrijpt en weet, wat je voelt en hoe je met elkaar omgaat.

We houden bij seksualiteit rekening met verschillende manieren waarop iemand zich ontwikkelt: de lichamelijke ontwikkeling, de verstandelijke ontwikkeling, de emotionele ontwikkeling, de taalontwikkeling en de sociale ontwikkeling. En met wat je in je leven hebt meegemaakt.



1. De lichamelijke ontwikkeling: hoe je lichaam groeit en reageert

De lichamelijke ontwikkeling gaat over de groei van je lichaam in de puberteit maar ook over hoe je lijf als volwassene is.

Ben je gezond? Of moet er rekening gehouden worden met ziekte(s) of medicijnen?
En wat vind je zelf van je lichaam?



2. De verstandelijke ontwikkeling: wat je begrijpt en weet

De verstandelijke ontwikkeling zegt iets over wat iemand begrijpt, weet en kan leren.

Denk bijvoorbeeld aan wat je nog weet van de seksuele voorlichting op school.
Of wat weet je van je lijf, hoe je lijf werkt en wat je ermee kunt doen.



3. De emotionele ontwikkeling: wat je voelt en hoe je reageert

De emotionele ontwikkeling heeft te maken met wat iemand voelt, beleeft en hoe je in je vel zit.

Hoe kijkt iemand naar zichzelf, de ander, vriendschap, aanraking en seksualiteit?
Het heeft ook te maken met je draagkracht, met wat je emotioneel aankan. Ook bij stress.
Wat je aankunt heeft te maken met wat je in je leven hebt meegemaakt.



4. De taalontwikkeling: wat je begrijpt en wat je zegt

De taalontwikkeling heeft te maken met wat je van taal begrijpt en hoe jij je duidelijk kan maken.

Dit kan over gesproken taal of te lezen woorden en zinnen gaan.
Maar ook over gebaren en andere ondersteuning zoals plaatjes en foto's.
Of een gesprek via een tolk.



5. De sociale ontwikkeling: hoe je met elkaar omgaat

De sociale ontwikkeling heeft te maken met hoe iemand zich gedraagt. Hoe gedraag je je naar jezelf en naar de ander toe? Hoe ga je om met seksualiteit naar jezelf en naar anderen toe?

Hoe ga je om met gevoelens en grenzen van jezelf en van de ander? Doe je iets omdat je het zo geleerd hebt of gewend bent? Of omdat het van je verwacht wordt?
Of doe je iets omdat je er zelf voor gekozen hebt of het graag wil?



Bij seksualiteit is het belangrijk om rekening te houden met wat iemand 'kan' en 'aankan'. Dat is voor iedereen verschillend. En hangt af van wat je in je leven hebt meegemaakt.

Bij seksualiteit is je lichaam heel belangrijk. Wat je voelt hoeft niet gelijk te zijn met wat er in je lichaam gebeurt. Wat je voelt hoeft ook niet gelijk te gaan met wat je wil of begrijpt. Denk bijvoorbeeld bij seks tegen je zin aan de reactie die je lichaam kan geven. Je kan dan een erectie krijgen of vochtig worden terwijl je dat helemaal niet wil. Zie bladzijde 18. Of je kijkt naar een film in de bioscoop waar je seksueel opgewonden van wordt maar je kan er op dat moment niets mee.



Bij seksualiteit is het belangrijk om rekening te houden met je normen en waarden, hoe je bent opgegroeid, wat je vindt, voelt, gelooft en met je voorkeur. Je kunt meer informatie vinden om het gesprek goed voor te bereiden bijvoorbeeld op deze website: <https://www.seksindepraktijk.nl/seksualiteit-bespreken/cultuursensitief-werken> Bij een aantal onderwerpen staan ook tips om rekening te houden met de achtergrond van jou en de ander.

AANDACHTSPUNTEN

Op CordaanKompas <https://start.cordaan.nl/link/cordaankompas-iprova-staan-tips-voor-eerste-opvang-bij-een-gesprek-over-mogelijk-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>.

Zoek op 'seksualiteit', voor handelingstips bij indirecte signalen, een spontane onthulling of heterdaad. Het is voor begeleiders belangrijk dat je deze informatie hebt gelezen voordat je aan de slag gaat.



Privacy en je veilig voelen

Praten over seks kan best spannend zijn. Het is belangrijk dat jij je prettig voelt. Dat jij je op je gemak voelt bij iemand. En dat je op een plek bent waar jij je veilig voelt. Jij mag altijd aangeven als je geen antwoord wil geven op een vraag. Of als je het onderwerp privé vindt of er op een ander moment over wil praten. Of er met iemand anders over wil praten.



Ga zorgvuldig om met informatie en maak afspraken over over wat je met wie wil delen. En hoe informatie gedeeld en besproken mag worden. Beloof als begeleider geen geheimhouding, zie aandachtspunten bij CordaanKompas.

In de voorbereiding kun je een aandachtsfunctionaris seksualiteit vragen om mee te denken. Als je verwacht dat het bespreken van een onderwerp veel emoties kan oproepen, weet dan dat je hier hulp bij kunt vragen.

Dit kun je bespreken met de gedragsdeskundige/behandelaar.

Het kan zijn dat er meer hulp nodig is, dan kan er doorverwezen worden naar Diabe:

<https://www.cordaan.nl/locatie/expertisecentrum-diabe>

Zie boekje 'Praten over seks' van Cordaan voor de onderwerpen op de volgende bladzijden.

Vriendschappen



Vrienden en vriendinnen zijn mensen met wie je graag omgaat.
Je kunt samen leuke dingen doen.
Bijvoorbeeld samen praten en sporten.

Je kunt elkaar ook helpen bij klusjes of problemen.
Door naar elkaars verhaal te luisteren.
Of samen zijn voor de gezelligheid.

Bij vriendschap kun je denken aan samen dingen doen.
Je kunt steun aan elkaar hebben.
Samen lachen of huilen.
Elkaar helpen of gewoon voor de gezelligheid bij elkaar zijn.
Bij een vriend voel je je op je gemak.
En kun je jezelf zijn.

Vrienden ontmoet je op verschillende manieren.
Op je werk, op school, in de buurt, bij sport of op vakantie.
Je kunt ook vrienden ontmoeten via internet.
Dan kun je ook afspreken om elkaar te ontmoeten.
Maar let wel op.
Je weet nooit zeker of iemand in het echt hetzelfde is als op internet.
Hier kun je meer over lezen bij social media.

Vriendschap is niet alleen maar plezier hebben met elkaar.
Soms moet je 'nee' zeggen tegen een vriend.
Of je krijgt ruzie. Dat kan ingewikkeld zijn.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat is vriendschap voor jou?
- Hoe maak jij contact met iemand? Waar ben je goed in? Wat vind je lastig?
- Hoe ga je met anderen om?
- Lukt het jou om gevoelens van anderen te begrijpen?
- Wat verwacht je van een vriendschap? Wat zou je graag samen willen doen?
- Wat doe jij in je vrije tijd? Doe je dat alleen of samen?
- Wat is het verschil tussen vriendschap en verliefdheid?
- Breng samen je netwerk in kaart (zie meer informatie):
Wie zijn belangrijk voor jou? Met wie ga je om? Denk aan familie, vrienden, kennissen, burens, medeleerlingen, collega's.
Bij wie kan je terecht voor: praktische hulp, advies en goede raad, liefde en begrip, gezelligheid?
- Welke vragen heb je over vriendschap?
Wie kan je hierbij helpen?
Hoe ga je dit samen regelen?

MEER INFORMATIE:

- **Eenvoudig communiceren. Gewoon zo! Themanummer Vriendschap**
- **Aan de slag met sociale netwerken (Movisie)**
<https://www.movisie.nl/publicatie/aan-slag-sociale-netwerken>
- **Werken aan sociale netwerken (Vilans)**
<https://www.vilans.nl/kennis/aan-de-slag-met-sociale-netwerken>
- **Methode: Een taal erbij www.dekontekstgooisemeren.nl**
- **Netwerkaart bijvoorbeeld 'Bij wie kan ik terecht' zie downloads op www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap/**
- **<https://www.meerdanliefde.nl/themas/vriendschap/>**
- **Liefde is overal (DVD)**
- **www.lieflijvenleven.nl (zie werkbladen)**
- **www.meerdanliefde.nl**
- **<https://seksuelevorming.nl/onderwijssoorten/voortgezet-speciaal-onderwijs/>**

Verliefd



Je kunt speciale gevoelens hebben voor iemand.
Verliefd zijn op iemand.
Je denkt de hele tijd aan die ander.
Misschien is de ander ook verliefd op jou.
Dan wil je graag bij elkaar in de buurt zijn.

Bij het onderwerp “verliefdheid” spelen emoties een grote rol.

Verliefdheid kan plezierige gevoelens geven.

Je kan er een warm gevoel van krijgen.

Je hersenen maken dan stofjes (hormonen) aan.

Bij verliefdheid voel je vaak kriebels in je buik.

En soms krijg je geen hap meer door je keel.

Verliefdheid kan ook ingewikkeld zijn.

Het overkomt je, je hebt er weinig invloed op.

Er is verschil tussen gevoelens en gedachtes en wat je ermee doet.

Verliefdheid kun je bespreken.

Oordeel niet en vul niet in voor een ander.

Situaties kunnen ingewikkeld zijn.

Denk aan onbeantwoorde liefde: als de ander niet op jou verliefd is of aan liefdesverdriet.

Of aan onbereikbare liefde: als de ander al een relatie heeft, ver weg woont of bekend is van tv, verliefd worden op een begeleider of een andere hulpverlener, enzovoort.

Gevoelens mogen er zijn, maar je moet er over nadenken wat je ermee doet.

Gedachtes mogen er ook zijn. Bedenk ook hier wat je ermee doet.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Ben je wel eens verliefd geweest? Wat wil je daarover vertellen?
- Hoe voel jij je als je verliefd bent?
- Hoe merk je aan jezelf als je verliefd bent?
- Wil je hier met iemand over praten? Zo ja met wie?
- Heb je hier hulp bij nodig? Zo ja, wat helpt jou?

MEER INFORMATIE:

- [Lang leve de liefde \(leerlingenmagazine\)](#)
- [Vrienden en vrijers \(methode\)](#)
- [Pubergids \(Rutgers\)](#)
- [De methode Praten over seks, werkmap en begeleidersboek](#)
- www.lieflijvenleven.nl, zie werkbladen
- www.vriendenenvrijers.nl
- www.langlevedeliefde.nl (VSO cluster 3)
- www.rutgers.nl
- www.meerdanliefde.nl
- <https://seksuelevorming.nl/onderwijssoorten/voortgezet-speciaal-onderwijs/>

Vraag een aandachtfunctionaris seksualiteit of gedragsdeskundige voor meer informatie over de methodes.

Hetero – Homo – Lesbisch – Bi



Heb jij als vrouw speciale gevoelens voor vrouwen of mannen?
Of als man speciale gevoelens voor mannen of vrouwen?
Of heb je geen voorkeur.
Misschien weet je het nog niet.
Of heb je hier vragen over of vind je het lastig.

Je kunt hierover praten met je begeleiders.
Of iemand anders die je vertrouwt.
Je kunt voor informatie ook kijken op een website.
Bijvoorbeeld op www.zonderstempel.nl

Speciale gevoelens kun je hebben voor een ander.
Als vrouw kun je verliefd worden op een vrouw,
man of allebei.
Als man kun je verliefd worden op een man,
een vrouw of allebei.
Verliefd worden - en op wie - is geen keuze,
dat overkomt je.

Hoe zit dat bij jou? Op wie word jij verliefd?
Misschien weet je het nog niet, twijfel je of vind je
het moeilijk.
Je kan hierover praten met iemand die je vertrouwt.



LHBTI

Heteroseksueel

Als je als vrouw (bijna) alleen op mannen valt of als man
(bijna) alleen op vrouwen, noem je dat heteroseksueel.

Lesbisch

Vrouwen die zich romantisch en/of seksueel aangetrokken
voelen tot vrouwen.

Homoseksueel

Mensen die verliefd worden of seksueel vallen op iemand
van hetzelfde geslacht.
Bijvoorbeeld als je als man op mannen valt.

Biseksueel

Mensen die zich romantisch en/of seksueel aangetrokken
voelen tot zowel mannen als vrouwen.

De T van Transgender

Je kunt ook transgender zijn.
Transgender heeft niets te maken met op wie je verliefd
wordt.
Maar met hoe jij je van binnen voelt.
Je kan er bijvoorbeeld uitzien als een vrouw maar je
een man voelen.
Of andersom. Of als jongetje geboren zijn en je een
meisje voelen.

De I van Intersekse

Het kan ook zijn dat je geboren wordt met mannelijke
én vrouwelijke geslachtskenmerken.
Dan is er bij de geboorte niet goed te zien of je een
jongen of een meisje bent. Dat noem je intersekse
(de i van LHBTI).

Op wie je verliefd wordt heeft niets te maken met
transgender of intersekse; je kunt als transgenderman
bijvoorbeeld homo, hetero of biseksueel zijn.
Of als transgendervrouw, lesbisch, hetero of biseksueel zijn.

MEER LETTERS

De Q van Queer

Iemand die queer is, wil zich liever niet vastleggen aan
een label, zoals: lesbisch, homo, hetero, biseksueel of
panseksueel.

De A van Aseksueel

Als je aseksueel bent, kun je wel verliefd worden op
iemand anders.
Je hebt geen zin in seks met andere mensen, ook niet
op wie je verliefd bent.
Soms kan je wel behoefte hebben in seks met jezelf.



Als je geen zin in seks hebt met een ander hoef je nog niet asexueel te zijn.
Je kan ook nare ervaringen met seks hebben (gehad).
Weet dat hierbij hulp mogelijk is om (weer) plezier in seks te krijgen.

De P van Panseksueel

Als je panseksueel bent, betekent het dat je op alle mensen verliefd kan worden. Het maakt dan niet uit welk geslacht degene heeft op wie je verliefd wordt. Vaak val je als panseksueel op een persoon, op hoe iemand is.

Als je vragen hebt over je seksualiteit, kun je dat altijd vragen.

Niets is vreemd en alles is bespreekbaar.
Voel jezelf vrij om te zijn wie je bent.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Heb jij speciale gevoelens voor andere mensen? Hoe voelt dat voor jou?
- Voel jij je vrij om te spreken over je seksualiteit? Hoe voelt dat voor jou om er over te praten?
- Herken jij jezelf in de LHBTIQAP letters?
- Met wie zou jij willen praten over je seksualiteit? Of heb je hier geen behoefte aan?
- Heb jij vragen over je seksualiteit of seksuele voorkeur?
- Zou je hier over willen praten? Zo ja met wie?
- Heb je hier hulp bij nodig? Zo ja, wat helpt jou?

MEER INFORMATIE:

- Handboek voor professionals in zorg en welzijn. Bespreekbaar maken van seksualiteit en intimiteit.
- www.lieflijfleven.nl (zie werkbladen)
- www.movisie.nl/toolkit-methodieken-lhbt
- www.sense.info/nl/
- www.zonderstempel.nl
- <https://islamenliefde.maroc.nl/>
- www.zanzu.nl/ informatie over seksuele gezondheid in picto's en verschillende talen
- www.seksindepraktijk.nl/seksualiteit-bespreken/cultuursensitief-werken
- www.seksindepraktijk.nl/coming-in
- <https://langlevedeliefde.nl/docenten/voortgezet-onderwijs/seksuele-diversiteit>
- Regenboog taaltips gemeente Amsterdam (Movisie)
- <https://sense.info/nl/seks-abc>

Elkaar aanraken



Het kan fijn zijn om elkaar aan te raken.
Knuffelen en elkaar kussen kan dan plezierig zijn.
Maar dit is alleen prettig als jullie het allebei willen.
Vraag dit aan elkaar.
Als één van jullie het niet wil, doe het dan niet.

Luister goed naar je eigen gevoel. Voelt het goed?
Of voelt het toch een beetje raar, ongemakkelijk of
vervelend?
Wees eerlijk tegenover jezelf en de ander.
En probeer dit te zeggen.

Bij elkaar aanraken is het belangrijk dat jij je eigen lijf
goed kent.
Je weet dan goed wat je fijn vindt.
Dan kan je het ook goed tegen de ander zeggen.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat betekent intiem contact voor jou? Dat kan voor iedereen anders zijn. Denk bijvoorbeeld aan naast elkaar zitten, hand-in-hand lopen, knuffelen, zoenen, aanraken, strelen, vrijen enzovoort.
Wat vind je fijn in (intiem) contact met de ander?
- Hoe weet je wat de ander fijn vindt in (intiem) contact? Hoe maak je dat aan elkaar duidelijk?
- Hoe goed ken jij je eigen lichaam? Je kan bijvoorbeeld voor de spiegel gaan staan en naar je eigen lichaam kijken. Hoe heet alles wat je ziet? Hoe werkt het?

- Wat zijn voor jou prettige plekjes? Wat zijn voor jou niet-prettige plekjes? Er zijn afbeeldingen en websites die je hierbij kunt gebruiken (zie meer informatie).
- Hoe goed ken jij het lichaam van de ander? Hoe heet alles? Hoe werkt het? Wat zijn voor de ander prettige plekjes? Wat zijn voor de ander niet-prettige plekjes?
 - Welk (intiem) contact heb je wel eens gehad? Hoe vond je dat? Wat vind je prettig en wat vind je minder prettig? Wat vind je echt niet prettig? Welke plekjes mogen wel en niet aangeraakt worden?
 - Hoe kun je aan de ander aangeven dat je iets fijn vindt?
En hoe kun je aan de ander aangeven dat je iets niet fijn vindt?
 - Kun je gevoelens en emoties herkennen en benoemen?
 - Wat wil je hier verder over weten? Welke ondersteuning heb je hierbij nodig?

MEER INFORMATIE:

- www.sense.info
- <https://pubergids.nl/>
- www.seksuelevorming.nl
- <https://www.allesoverseks.be/lichaam>
- www.allesoverseks.be/waar-bevindt-de-clitoris-zich
- Methode Hallo ik
- Toolkit Kentalis
- Doos vol gevoelens
- Emotiekaarten

Vraag een aandachtfunctionaris seksualiteit of gedragsdeskundige voor meer informatie over de methodes.

Respect voor jezelf



Jij beslist zelf over jouw eigen lichaam.
Jij weet wat je fijn en niet fijn vindt.
Jij bepaalt wie jou mag aanraken en wie niet.
Soms zegt of doet iemand iets wat jij niet leuk vindt.
Dan mag jij zeggen dat de ander moet stoppen.
Dit heet je grenzen aangeven.

Het gaat bij respect voor jezelf over zelfvertrouwen en eigenwaarde.

Eigenwaarde is hoe je naar jezelf kijkt, wat je van jezelf vindt.

Zelfvertrouwen en eigenwaarde ontwikkelen zich van jongs af aan.

De emotionele ontwikkeling speelt hierbij een grote rol.

Het gaat bij emotionele ontwikkeling over wat je voelt, beleeft en hoe jij in je vel zit.

Wat je in je leven hebt meegemaakt heeft invloed op je zelfvertrouwen en eigenwaarde.

Denk ook aan hoe je bent opgevoed en opgegroeid.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Hoe kijk je naar jezelf? Denk hierbij aan zelfwaardering, zelfvertrouwen, respect voor jezelf, enzovoorts.
- Waar ben je trots op? Wat zijn sterke kanten van jezelf?
- Waar ben je minder trots op? Wat zou je willen veranderen?
- Hoe maak je in het dagelijks leven zelf keuzes?
- Hoe geef je wensen en grenzen aan?

- Kun je eigen gevoelens en emoties herkennen en benoemen?
- En naar je eigen gevoel luisteren? Denk hierbij aan 'iets voelt goed' of 'het voelt niet goed' en wat doe je daarmee?
- Zijn er bijzonderheden op het gebied van je opvoeding? Hoe was/is de band tussen jou en je ouders/belangrijke andere(n)?
- Heb je in je leven schokkende of nare gebeurtenissen/ervaringen meegemaakt?
- Hoe heb je dit een plaats gegeven?
- Wat heb je hierbij nog nodig en wie kan jou hierbij helpen?
- Is er professionele hulp of een doorverwijzing nodig?

MEER INFORMATIE:

- <https://www.ikbenvanmij.nl/>
- <https://pubergids.nl/>
- <https://langlevedeliefde.nl/docenten/voortgezet-onderwijs/wensen-en-grenzen>
- www.sense.info
- <https://www.seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-speciaal-onderwijs>
- www.meerdanliefde.nl
- <https://canyoufixit.sense.info/#/app/front-page>
- FLINK-training. Vraag een gedragsdeskundige voor meer informatie.
- Het Vlaggensysteem, <https://vlaggensysteem.nl/>
Vraag een aandachtsfunctionaris seksualiteit of gedragsdeskundige voor meer informatie.
- Voor doorverwijzing: <https://www.cordaan.nl/locatie/expertisecentrum-diabe>

Respect voor anderen



Jij beslist over je eigen lichaam.
Anderen beslissen ook over hun eigen lichaam.
Je vraagt toestemming aan elkaar.
Als de ander aangeeft iets niet te willen dan stop je.
Het is daarom belangrijk om met elkaar te praten.
Zodat je weet wat de ander fijn vindt.

Het is goed om je eigen wensen en grenzen te kennen.
En hoe jij je eigen wensen en grenzen kunt aangeven.
Niet iedereen weet dat bij zichzelf en van de ander.
Wat voor jou normaal is om te doen, hoeft dat voor de ander niet te zijn.
Dat hangt af van hoe je bent opgevoed door je ouders of verzorgers.
En waar je bent opgegroeid.
Het hangt ook af van de gewoontes die je hebt meegekregen van je vrienden en de omgeving waarin je leeft.

Er zijn hulpmiddelen om je seksuele wensen en grenzen aan te geven.
En om naar de wensen en grenzen van de ander te luisteren.
Bijvoorbeeld de seksregels uit de methode 'Ik ben van mij'
Deze seksregels geven duidelijkheid zodat je beter kunt aangeven wat je wel of niet fijn vindt.

De 6 seksregels uit 'Ik ben van mij'

zie <https://www.ikbenvanmij.nl/>

Dit zijn regels om je te helpen bij het aangeven van wensen en grenzen.

Deze regels kunnen op de volgende manier worden uitgelegd:

- **Toestemming van beide kanten:**
Je wil het en je weet zeker dat de ander het ook wil.
Jullie hebben het over hetzelfde.
Bespreek dit met elkaar.
- **Vrijwilligheid:**
Nee voelen = nee doen.
Zeg alleen ja als het goed voelt.
- **Gelijkwaardigheid:**
Je bepaalt samen wat er wel en niet gebeurt.
Niemand is de baas.
- **Passend bij de ontwikkeling:**
Je doet pas iets als je eraan toe bent.
- **Passend bij de plek waar je bent:**
Het is op een voor jou prettige plek en je stoort er anderen niet mee.
- **Zelfrespect:**
Je hebt respect voor jezelf en de ander.
Hou rekening met elkaar.
Doe jezelf en/of de ander geen pijn.

Respect voor anderen



Vragen om in gesprek te gaan:

- Welke van deze regels uit 'Ik ben van mij' passen goed bij jou? Welke regels gebruik je al?
- Welke regels zijn nieuw voor jou?
- En over welke regel zou je meer willen weten of willen oefenen?
- Hoe geef je zelf aan wat je fijn vindt? En hoe herken je dat bij de ander?
- Hoe geef je je eigen grenzen aan? En hoe herken je dat bij de ander?
- Hoe weet je of je klaar bent voor intiem zijn of seks met een ander?
- Je kunt samen op YouTube het filmpje 'Toestemming zo simpel als thee' kijken.
- Wat vind je van het filmpje? Kan dat helpen om de grenzen van jezelf of de ander beter te begrijpen?
- Wat heb je zelf nog nodig bij wensen en grenzen met de ander? En wie kan jou hierbij helpen?

MEER INFORMATIE:

- <https://www.ikbenvanmij.nl/>
- YouTube filmpje Toestemming: zo simpel als thee
- <https://pubergids.nl/>
- <https://langlevedeliefde.nl/docenten/voortgezet-onderwijs/wensen-en-grenzen>
- www.sense.info
- <https://canyoufixit.sense.info/#/app/front-page>
- <https://www.allesoverseks.be/flirtertwister>
- FLINK-training. Vraag een gedragsdeskundige voor meer informatie.
- Het Vlaggensysteem. <https://vlaggensysteem.nl/>
Vraag een aandachtsfunctionaris seksualiteit of gedragsdeskundige voor meer informatie.

Tot hoever?



Het is niet leuk als iemand jou aanraakt wanneer jij dat niet wil.
Je mag zelf zeggen wat je wel en niet wil.
Zeg tegen de ander wat jouw wensen en grenzen zijn.
Als dat niet lukt of als de ander niet luistert, kun je hulp vragen.
Hulp kun je vragen bij je familie, je vrienden of bij je begeleider.
Of bij een vertrouwenspersoon.
Probeer er met iemand over te praten.

Het is belangrijk dat je over seksualiteit kan praten.
Het hoort bij het leven. Je mag er vragen over te stellen en het erover hebben.
Bij seksualiteit horen ook grenzen.
Als iemand over jouw grens is gegaan, kan het moeilijk zijn om daarover te praten.
Het geeft niet als je niet meteen antwoord wil geven.
Je kunt er altijd later nog op terug komen.
Het kan fijn zijn om te weten wat je hebt meegemaakt, zodat de ander daar rekening mee kan houden.
Een (nieuwe) relatie kan er ook voor zorgen dat je het er (weer) over wil hebben.

Soms lukt het niet om je grens aan te geven of luistert de ander niet.
Je kan dan op verschillende manieren reageren.
Bij gevaar kan je lichaam reageren door te vechten, te vluchten of te bevriezen.
Dat kan voor iedereen anders zijn.

Er kan bijvoorbeeld iets gebeuren waar jij erg van schrikt.
Of iemand kan over jouw grenzen heengaan.
Je lichaam kan dan reageren door bijvoorbeeld te vechten.
Je kan dan heel snel reageren zonder dat je goed kan nadenken.
Ook kan het gebeuren dat je vlucht.
Dan wil je zo snel mogelijk wegrennen.
En naar een plek of persoon gaan waar je je veilig voelt.
Het kan ook zijn dat je bevriest.
Je weet dan even niet meer wat je moet doen.
Je kunt je dan niet bewegen.

Je lichaam kan een reactie geven waar je niet zoveel aan kunt doen.
Of je lichaam kan iets doen wat je helemaal niet wil.
Je hoeft je daar niet voor te schamen.
Je kan bij seks tegen je wil bijvoorbeeld een erectie krijgen of vochtig worden bij je vulva/vagina terwijl je dat helemaal niet wil.

AANDACHTSPUNTEN:

Zorg ervoor dat je als begeleider op de hoogte bent van de bijlage 'Spontane onthulling' bij het protocol Cordaan VGZ Seksueel grensoverschrijdend gedrag voor je met elkaar in gesprek gaat. Dit is te vinden in de CordaanKompas.

In de CordaanKompas staan ook tips voor eerste opvang bij een gesprek over mogelijk grensoverschrijdend gedrag, zoek op 'seksualiteit', voor handelingstips bij indirecte signalen, spontane onthullingen of heterdaad.

Tot hoever?



Vragen om in gesprek te gaan:

- Herken je de reacties vechten, vluchten of bevriezen bij gevaar?
 - Waar voel jij dat in je lichaam? Hoe reageer(de) je?
 - Wat had of heb je nodig als dit gebeurt?
 - Heb je wel eens meegemaakt dat een ander over jouw grens is gegaan? Wat gebeurt er dan bij jou?
 - Heb je wel eens meegemaakt dat jij bij een ander over een grens bent gegaan? Waar merk(te) je dat aan?
 - Wanneer was dat? Is het van vroeger of van nu?
 - Wil je daar iets over vertellen? Het is belangrijk dat de ander naar je luistert zonder daar een mening over te hebben.
 - Mocht er iets aan de hand zijn waar meer ondersteuning bij nodig is, spreek dan samen af welke stappen jullie hierin gaan nemen. Zie de CordaanKompas.
In het protocol staat ook meer over aangifte doen en contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld.
- Als er na het gesprek nog vragen zijn of je wil iets vertellen, dan kun naar je persoonlijk begeleider of de gedragsdeskundige toe. Deze kan ook doorverwijzen voor verdere hulp.
 - Ook is het mogelijk om een afspraak te maken met een cliëntvertrouwenspersoon.
Deze vertrouwenspersonen kun je vinden op de website van Cordaan <https://www.cordaan.nl/klachtenregeling>

MEER INFORMATIE:

- <https://www.ikbenvanmij.nl/>
- Zie 'Weten & Vinden' in wijcordaan, onderwerpen seksualiteit en seksueel grensoverschrijdend gedrag voor meer tips en informatie
- De methode Praten over seks, werkmap en begeleidersboek
- <https://www.seksuelevorming.nl/producten/hallo-ik>
- <https://pubergids.nl/>
- <https://langlevedeliefde.nl/docenten/voortgezet-onderwijs/wensen-en-grenzen>
- <https://canyoufixit.sense.info/#/app/front-page>
- <https://www.allesoverseks.be/flirtertwister>
- <https://seksuelevorming.nl/onderwijssoorten/voortgezet-speciaal-onderwijs/>

Seksuele gevoelens



Als je groeit, verandert je lichaam.
Ook kun je seksuele gevoelens krijgen.
Dat is heel gewoon.
Seksuele gevoelens kunnen voor de één anders zijn
dan voor de ander.
Dit hangt ook af van wat je hebt mee gemaakt.

Om seksuele gevoelens te kunnen herkennen, te begrijpen en te weten hoe je hier mee om kan gaan, is het belangrijk om je eigen lijf goed te kennen.

Bij seksuele gevoelens kun je denken aan fijne plekjes aan je lichaam, aan aanraken en strelen wat een prettig gevoel geeft.

Andere gevoelens die bij seksualiteit kunnen horen zijn nieuwsgierigheid, plezier, opwinding, geluk, verlegenheid, schaamte, verwarring, angst of schuld.

Je kunt ook verliefd zijn en graag samen met de ander willen zijn.
Dat kan ook seksuele gevoelens geven.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Herken je seksuele gevoelens bij jezelf? Welke?
- Waar voelde je dit in je lijf? Wat vond je ervan? Wat heb je er mee gedaan? Wat zijn je wensen hierin?
- Welke seksuele opvoeding heb je gehad: Hoe werd er thuis over seksualiteit gesproken? Op welke leeftijd ben je seksueel voorgelicht, door wie, wat is je bijgebleven?
- Wat werd er aan informatie gegeven? Met wie werd erover gesproken (ouders/verzorgers, broers/zussen, vrienden/vriendinnen of iemand anders)?
- Welke informatie over seksualiteit heb je op school gehad? Wat weet je hier nog over?
- Wat zou je nog willen weten over seksuele gevoelens? Wie heb je daarbij nodig of met wie zou je dat willen bespreken?

Er is binnen Cordaan veel materiaal voor seksuele voorlichting.

Als je hier meer over wil weten vraag dit dan aan de gedragsdeskundige of aan een aandachtfunctionaris seksualiteit.

MEER INFORMATIE:

- <https://pubergids.nl/>
- www.sense.info
- De methode Praten over seks, werkmap en begeleidersboek
- Lief, lijf, leven (DVD, praatplaten) <https://www.lieflijvenleven.nl/>
- Vrienden en vrijers (methode) <http://vriendenenvrijers.nl/>
- <https://shop.rutgers.nl/nl/>

Seks met jezelf



Je eigen lichaam aanraken kan fijn zijn.
Het ene plekje is fijner dan het andere.
Sommige plekjes geven seksuele gevoelens.
Het is helemaal niet raar als je jezelf aanraakt.
Het is juist goed als je je eigen lichaam kent.

Misschien heb je vragen over seks met jezelf.
Deze vragen kun je stellen aan je begeleider.
Of aan iemand anders die je vertrouwt.

Het is heel gewoon als je jezelf aanraakt.
Het kan een prettig gevoel geven als je jezelf aanraakt.
Je kan daar opgewonden van raken.

Het is belangrijk dat je hierbij rekening houdt met
je omgeving.
Bedenk goed waar je het wel of niet kan doen.

Je kan ook opgewonden worden door ergens aan
te denken.
Dit kan een fantasie zijn of een andere gedachte.
Ook kun je seksueel opgewonden raken van voorwerpen
of hulpmiddelen.
Zorg hierbij voor het juiste gebruik en let op de hygiëne.
En dat je jezelf geen pijn doet.

Als je heel erg opgewonden wordt, kun je klaarkomen.
Dat noem je een orgasme.

Er zijn veel verschillende woorden voor seks met jezelf.
Welke weet je? Je kan ze even voor jezelf opschrijven.

Woorden die gebruikt worden zijn: masturberen,
zelfbevrediging, aftrekken, vingeren, soloseks, enzovoort.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Hoe noem jij seks met jezelf?
- Wat zijn fijne plekjes voor jou aan je lichaam om jezelf aan te raken?
Wat voor een gevoel geeft dat voor jou?
- Wat weet je over opgewonden worden? Waar word je opgewonden van?
- Wat weet je over je geslachtsdeel? Wat weet je over de penis, de vulva en de clitoris? Zie www.sense.info; <https://www.allesoverseks.be/lichaam> of www.allesoverseks.be/waar-bevindt-de-clitoris-zich
- Wat weet je over klaarkomen of een orgasme?
Zie hieronder voor meer informatie.
- Waar kun je seks met jezelf hebben?
En waar kan dat niet?
Welke afspraken wil je hier over maken?
Hoe is jouw privacy geregeld?
- Wat wil je nog meer over dit onderwerp weten?
Wie kan je daarbij helpen?

MEER INFORMATIE:

- www.sense.info
- <https://pubergids.nl/>
- <https://shop.rutgers.nl/nl/>
- <http://seksuelevorming.nl/onderwijssoort/voortgezet-speciaal-onderwijs>
- <https://langlevedeliefde.nl/leerlingen>
- <https://langlevedeliefde.nl/docenten>
- <https://www.allesoverseks.be/>

Seks met een ander



Seks met elkaar kan heel fijn zijn.
Het is wel belangrijk om rekening met elkaar te houden.
Wat jij leuk vindt, hoeft de ander niet leuk te vinden.
En wat een ander leuk vindt, hoef jij niet leuk te vinden.
Laat goed aan elkaar merken wat je wel en niet fijn vindt.
Je gaat pas verder als het goed voelt.
Je hebt ook goedkeuring van de ander nodig.
Als jij of de ander iets niet wil, stop dan.
Nee voelen is niet doen.
Zorg dat je allebei plezier hebt.

Als je voor het eerst gaat vrijen met iemand wil je misschien de eerste tijd alleen maar zoenen en strelen.

Als jij je wat meer op je gemak en vertrouwd bij elkaar voelt, wil je misschien steeds een stapje verder gaan.

Maar dat hoeft niet.

Als je aan het vrijen bent en op een gegeven moment niet meer wil, dan kun je op elk moment stoppen.

Dat maakt niets uit. Je mag eerst zin hebben en halverwege toch niet verder willen.

De ander moet dat respecteren en stoppen.

Zorg bij seks met een ander voor veilig vrijen (zie bladzijde 24).

En let op de hygiëne, zorg dat je lichaam gedoucht of gewassen is.

Doe de ander en jezelf geen pijn.

Je hebt seks met elkaar omdat je het fijn vindt om op deze manier heel dicht bij iemand te zijn.

Het kan een lekker gevoel geven en je kunt ook de ander een fijn gevoel geven.

Er zijn een heleboel manieren om seks met elkaar te hebben, dit wordt ook wel vrijen genoemd.

Vrijen begint vaak met zoenen, elkaar vasthouden of knuffelen en strelen.

Een stapje verder is bloot tegen elkaar aanliggen en elkaars lichaam aanraken.

Dit noemen we allemaal vrijen of seks hebben.

Voorbeelden van seks of vrijen met een ander zijn (tong) zoenen, strelen, vingeren (met de hand de vulva en de clitoris aanraken of een vinger in de vagina brengen), aftrekken (met de hand over de piemel heen en weer schuiven), beffen (likken van en om het topje, de glans van de clitoris), pijpen (likken/zuigen aan de piemel), piemel of penis-in-vagina-seks, dit laatste wordt ook wel geslachtsgemeenschap genoemd en anale seks (piemel of penis-in-anus-seks).

Bij penis-in-vagina-seks is het belangrijk dat je allebei genoeg opgewonden en vochtig bent.

Anders is het, zeker voor de vrouw, niet fijn en doet het pijn. Vrijen mag geen pijn doen.

Dan ben je nog niet opgewonden genoeg of is er iets anders aan de hand.

Ook bij penis-in-anus-seks is het belangrijk dat je elkaar geen pijn doet.

Zorg dat je eerst voldoende informatie krijgt om te zorgen dat het prettig is.

En begin er niet aan als jij je er niet prettig bij voelt.

Hoe beter je allebei duidelijk kunt maken waar en hoe je aangeraakt wil worden, hoe fijner de seks is.

Daarbij is het belangrijk dat je zelf goed weet wat je fijn vindt. Zie Seks met jezelf.

Denk bij seks met een ander ook aan **de 6 seksregels uit 'Ik ben van mij'**.

Dit zijn regels om je te helpen bij het aangeven van wensen en grenzen.

Zie de seksregels bij 'Respect voor anderen', bladzijde 16.

Sommige mensen willen pas seks met iemand hebben als ze getrouwd zijn.

Anderen willen alleen seks hebben als ze een relatie met iemand hebben.

Weer anderen hebben ook seks met iemand zonder dat ze een relatie hebben.

En je kunt natuurlijk ook een relatie zonder seks hebben.

Er zijn ook mensen die helemaal geen seks willen.

Of alleen seks met zichzelf en niet met een ander.

Seks met een ander



Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat is voor jou belangrijk bij seks of vrijen met een ander?
- Wat heb je vanuit je opvoeding meegekregen over seks of vrijen met een ander? Wat vinden/vonden je ouders, familie of verzorgers belangrijk?
- Welke ervaringen heb jij in seks of vrijen met een ander?
- Hoe was/is dat voor jou?
- Hoe laat jij merken wat je prettig vindt?
- Hoe geef je aan wat je niet prettig vindt of wanneer de ander moet stoppen?
- Wat wil je nog meer over dit onderwerp weten? Wie kan je daarbij helpen?

MEER INFORMATIE:

- Vrienden en vrijers (methode)
- Lief, lijf en leven (methode)
- Methode Praten over seks handleiding en werkboek
- <https://pubergids.nl/>
- www.sense.info
- <https://seksuelevorming.nl/> thema Liefde voor jezelf lesbrieff over de clitoris
- <https://langlevedeliefde.nl/docenten/voortgezet-onderwijs/wensen-en-grenzen>
- <https://canyoufixit.sense.info/#/app/front-page>
- YouTube filmpje Toestemming: zo simpel als thee
- <https://www.ikbenvanmij.nl/>

Veilig vrijen



Seks kan fijn zijn.

Maar er zitten ook risico's aan.

Je kunt zwanger raken zonder dat je dat wil.

Het is belangrijk dat je dan een voorbehoedsmiddel gebruikt.

Je kunt ook een geslachtsziekte oplopen.

Om dat te voorkomen gebruik je bijvoorbeeld een condoom.

Dat heet veilig vrijen.

Van niet veilig vrijen kun je ziek worden.

Dat wordt ook wel een soa of geslachtsziekte genoemd.

Een geslachtsziekte is besmettelijk.

Je kunt er je hele leven last van hebben.

Als je denkt dat je een soa of geslachtsziekte hebt.

Laat je dan testen bij de GGD of bij je huisarts.

Veilig vrijen is belangrijk als je verder gaat dan zoenen en strelen.

Wil je geen geslachtsziekte krijgen en niet zwanger worden? Dan moet je altijd veilig vrijen.

Veilig vrijen kan dus twee dingen betekenen;

- jezelf beschermen tegen geslachtsziekten
- jezelf beschermen tegen zwangerschap

Geslachtsziekte:

Door veilig te vrijen voorkom je dat je een geslachtsziekte of soa oploopt.

Soa staat voor seksueel overdraagbare aandoening, ook wel geslachtsziekte genoemd.

Een geslachtsziekte is een ziekte die je kunt krijgen aan je piemel/penis, vagina/vulva, mond of anus als je onveilige seks hebt met iemand die een soa heeft.

Als je zonder condoom of beflapje met elkaar seks hebt, kun je een geslachtsziekte/soa krijgen zonder dat je er meteen iets van merkt.

Denk je dat je een geslachtsziekte hebt of twijfel je hieraan, laat je dan testen bij de GGD of ga naar de huisarts.

Condoom:

Veilig vrijen begint met praten met elkaar over veilig vrijen, zowel bij wisselende partners als bij een vaste partner. Dit betekent ook praten over het gebruik van een condoom of beflapje. Of over je laten testen op een geslachtsziekte.

Alleen het gebruik van een condoom en/of beflapje beschermen voor het grootste deel tegen het doorgeven van een geslachtsziekte.

Denk ook aan een condoom bij het gebruik van seksspeeltjes bij seks met een ander.

Zie voor omdoen van een condoom het volgende filmpje op www.sense.info
<https://sense.info/nl/condoom-pil-en-meer/condooms/instructie-condoom-omdoen>

Voorbehoedsmiddel:

Veilig vrijen betekent ook jezelf beschermen tegen zwangerschap als je als vrouw seks hebt met een man of als man seks hebt met een vrouw.

Om je te beschermen tegen zwangerschap gebruik je een voorbehoedsmiddel.

Het bekendste voorbehoedsmiddel is de pil.

Maar je hebt ook nog andere voorbehoedsmiddelen.

Hierover vind je meer informatie bij voorbehoedsmiddelen.



Vragen om in gesprek te gaan:

- Vertel eens met eigen woorden wat veilig vrijen voor jou is.
- Welke bescherming is voor jou belangrijk?
- Welke middelen tegen geslachtsziekten ken jij? Welke middelen tegen geslachtsziekten gebruik jij?
- Welke middelen tegen zwangerschap ken jij? Welke middelen tegen zwangerschap gebruik jij of je partner?
- Hoe praat je over veilig vrijen met de ander? Of hoe zou je dat kunnen doen?
Zie bijvoorbeeld de filmpjes op <https://sense.info/nl/soas/soas-voorkomen/praten-over-veilig-vrijen>
- Wat wil je nog meer over dit onderwerp weten? Wie kan je daarbij helpen?
- Kijk ook bij meer informatie.

MEER INFORMATIE:

- <https://sense.info/nl/soas/soorten-soas>
- <https://sense.info/nl/soas/soas-voorkomen>
- <https://www.soaids.nl/nl/alle-soas>
- <https://www.rivm.nl/Soa-seksueel-overdraagbare-aandoening>
- <https://seksualiteit.nl/anticonceptietool/>
- <https://sense.info/nl/condoom-pil-en-meer>
- <https://www.allesoverseks.be/bescherming-tegen-soa-veilig-vrijen>

Voorbehoedsmiddelen



Er zijn verschillende voorbehoedsmiddelen om niet zwanger te worden. Bijvoorbeeld de pil, het hormoonstaafje of een spiraaltje. Overleg met je huisarts wat voor jou het beste is.

Kijk voor meer informatie op <https://seksualiteit.nl/anticonceptietool/>

Anticonceptie is een ander woord voor voorbehoedsmiddelen. Voorbehoedsmiddelen worden gebruikt om (nog) niet zwanger te worden.

Bij seksueel contact tussen man en vrouw is het belangrijk om hierover met elkaar in gesprek te gaan voordat je seks met elkaar hebt.

Aan sommige voorbehoedsmiddelen moet je elke dag denken, bijvoorbeeld de pil.

Maar er zijn ook middelen die langer werken, dan hoef je er minder vaak aan te denken, bijvoorbeeld het hormoonstaafje of het spiraaltje.

Voorbeelden van voorbehoedsmiddelen voor de vrouw zijn: de pil, het hormoonstaafje, een spiraaltje, de prikpil en een vrouwencondoom.

Voor mannen is er bijvoorbeeld het condoom als voorbehoedsmiddel.

Deze wordt meestal samen gebruikt met de pil, een spiraaltje of een ander voorbehoedsmiddel bij de vrouw.

Om geen geslachtsziekte (soa) te krijgen, gebruik je een condoom of beflapje.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Welke voorbehoedsmiddelen ken jij? Over welk voorbehoedsmiddel zou jij meer willen weten?
- Welk voorbehoedsmiddel gebruik jij en/of je partner(s)? Hoe tevreden ben je daarmee?
- Wat wil je nog meer over dit onderwerp weten? Wie kan je daarbij helpen?
- Er zijn speciale medewerkers die hier veel over weten. Dit zijn aandachtsfunctionarissen seksualiteit en aandachtsfunctionarissen kindervens en ouderschap of een consulent seksuele gezondheid. Vraag hiernaar bij je persoonlijk begeleider of de gedragsdeskundige.

AANDACHTSPUNTEN:

Welk voorbehoedsmiddel het beste bij jou past, hangt ook af van je gezondheid, je medicijngebruik, leeftijd en leefstijl. Het is belangrijk om er op te letten welke medicijnen je slikt in combinatie met je voorbehoedsmiddel. Sommige medicijnen gaan niet goed samen met sommige voorbehoedsmiddelen.

Zo kan het zijn dat medicatie ervoor zorgt dat je voorbehoedsmiddel (tijdelijk) minder goed werkt, bijvoorbeeld bij antibiotica. Het kan ook zijn dat je voorbehoedsmiddel ervoor zorgt dat je andere medicatie minder goed werkt, bijvoorbeeld bij antipsychotica in combinatie met de pil.

Voor advies over de verschillende soorten voorbehoedsmiddelen kun je terecht bij je huisarts of de GGD. Ook kun je contact opnemen met de AVG-arts.

MEER INFORMATIE:

- <https://sense.info/nl/condoom-pil-en-meer>
- <https://seksualiteit.nl/anticonceptietool/>
- www.thuisarts.nl/anticonceptie



Heb je wel eens gedacht dat je een baby zou willen?
Baby's zien er lief uit.
Een baby heeft veel aandacht van jou nodig.
Elke dag en ook 's avonds en 's nachts.

Het vraagt veel van je om een kind te verzorgen en op te voeden.
Ouder(s) en kind ontwikkelen zich samen.
Als je een kind hebt, verandert je leven.
Ook kosten kinderen veel geld.
Daarom moet je er goed over nadenken.

Als je een kinderwens hebt, bespreek dit met mensen die voor jou belangrijk zijn.
Dit kan ook je begeleider zijn of je familie.
Er zijn speciale medewerkers van Cordaan die hier veel van weten.
Bijvoorbeeld een aandachtsfunctionaris kinderwens en ouderschap.

Bij een kinderwens zien we vaak dat het spannend gevonden wordt.

Twijfels en zorgen gaan dan een rol spelen.

Om de ander te ondersteunen is het belangrijk te luisteren.
Zonder je gedachten of gevoelens uit te spreken.

Het allerbelangrijkste is dat de wens er mag zijn.
Dat is niet hetzelfde als instemmen of aanmoedigen.
Als iemand over een kinderwens mag praten, zonder (voor)oordelen van buitenaf, merk je dat er juist door deze houding ruimte ontstaat.

Door deze ruimte valt er veel te ontdekken:

- Wat is precies de vraag?
- Welke gevoelens zijn er over een kinderwens?
- Wat zijn de ideeën over een kinderwens?
- Wat weet de ander over kinderen en het opvoeden van kinderen?

Praten over een kinderwens hoef je niet alleen te doen.
Je kunt hierbij ondersteuning krijgen, bijvoorbeeld van een aandachtsfunctionaris kinderwens en ouderschap.

Samen kun je erachter komen wat precies de vraag of de behoefte is.

Betrek hier met toestemming een (eventuele) partner bij.
Breng het netwerk met elkaar goed in beeld.
Dit is belangrijk om te kijken wie er mee kan denken over de keuze van het ouderschap.

Contacten met andere mensen zijn belangrijk om praktische zaken te regelen.

Daarnaast heb je anderen nodig voor goede raad en voor steun.

Het is belangrijk om ook over je angsten en twijfels te kunnen praten als je een kinderwens hebt of binnenkort ouder(s) wordt.

Of om samen te kunnen overleggen wat je het beste kunt doen.

AANDACHTSPUNTEN:

De visie op kinderwens en ouderschap is in de CordaanKompas te vinden.

Lees deze eerst voor je met elkaar in gesprek gaat.

Je kunt ondersteuning vragen bij een aandachtsfunctionaris Kinderwens en Ouderschap om een kinderwens en/of (aankomend) ouderschap te bespreken.

Vragen voordat je in gesprek gaat:

- Begin bij jezelf: onderzoek welke normen en waarden jij hebt over kinderwens en ouderschap.
- Wat is de visie van Cordaan op Kinderwens en Ouderschap?
- Komt deze visie overeen met jouw persoonlijke opvatting of botsen beide juist met elkaar?
- Een kinderwens is niet het meest eenvoudige onderwerp om te bespreken
- Het vraagt enige oefening om een dergelijk gesprek te voeren.
- Vraag ondersteuning als je merkt dat je hier hulp bij nodig hebt.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat heeft de ander jou te vertellen? Zorg ervoor dat je alleen luistert zonder in te vullen of een oordeel te geven.
- Welke (toekomst)dromen zijn er? Hoort daar ook een kinderwens bij? Mag hierover gesproken worden?
- Met wie wordt een eventuele kinderwens besproken?
- Welke angsten of onzekerheden zijn er bij de (toekomstige) ouder(s)?
Zie voor ondersteuning bij meer informatie. Overleg met de gedragsdeskundige of een aandachtsfunctionaris kinderwens en ouderschap welke ondersteuning verder nodig is om kinderwens en ouderschap te bespreken.

MEER INFORMATIE:

- <https://www.cordaan.nl/expertisecentrum-kinderwens-en-ouderschap-kennisnetwerk-seksualiteit>
- <https://www.asvz.nl/specialismen/kinderwens-ouderschap/>
- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/kinderwens-en-ouderschap>
- **Neem contact op met een aandachtsfunctionaris Kinderwens en Ouderschap voor passend materiaal en voor ondersteuning op maat.**
Dit kan bijvoorbeeld via het Zorgloket van Cordaan Jeugd (020) 630 62 62 of via het Expertisecentrum Kinderwens en Ouderschap, expertiseouderschapseksualiteit@cordaan.nl
- **Er is ook de mogelijkheid van een moreel beraad als er verschillen in visie of andere dilemma's zijn.**

Hulp bij seks



Er zijn hulpmiddelen voor seks met jezelf en seks met anderen.

Die kun je in sekswinkels of via internet kopen.

Soms hebben mensen hulp nodig bij seks met jezelf.

Of je wil seks zonder relatie.

Dat soort hulp mogen begeleiders niet geven.

Daar is speciale hulp voor zoals sekszorg.

Soms zijn er vragen of seksuele problemen.

Dan kun je worden doorverwezen naar een consulent seksuele gezondheid of een behandelaar zoals een therapeut of een seksuoloog.

Als je met elkaar nadenkt over hulpmiddelen bij seks of sekszorg door een organisatie, dan is het belangrijk om te weten wat de hulpvraag en/of de wens is.

Voor hulpmiddelen bij seks met jezelf of met een ander is het belangrijk om te weten of het gaat om seksspeeltjes of om ondersteuning bij de seks.

Bij een vraag over hulpmiddelen kun je overleggen wie er het beste met je mee kan denken. Denk bijvoorbeeld aan een aandachtsfunctionaris seksualiteit, een gedragsdeskundige, consulent seksuele gezondheid of een seksuoloog.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Welke hulpmiddelen bij seks ken je? Waar zijn ze voor? Hoe kan je ze gebruiken?
- Welke vragen heb je over hulpmiddelen bij seks? Gebruik je zelf hulpmiddelen bij seks?
- Waar denk jij aan bij sekszorg? Heb je hier wel eens gebruik van gemaakt?
- Bij vragen over (geschikte) hulpmiddelen kun je contact opnemen met een aandachtsfunctionaris seksualiteit, consulent seksuele gezondheid of een seksuoloog.
- Voor meer informatie over sekszorg zie <https://www.flekszorg.nl/> of <https://www.stichtingsar.nl/>
- Wat wil je nog meer over dit onderwerp weten? Wie kan je daarbij helpen?

AANDACHTSPUNTEN:

Voordat sekszorg kan worden ingezet, moet eerst duidelijkheid zijn over de emotionele ontwikkeling, de seksuele ontwikkeling en de hulpvraag.

Mocht je gebruik willen maken van sekszorg dan is er een handreiking beschikbaar.

Vraag dit na bij je gedragsdeskundige of aandachtsfunctionaris seksualiteit.

En bespreek het verder met de gedragsdeskundige. Deze kan indien nodig een seksuoloog via Diabe consulteren: <https://www.cordaan.nl/locatie/expertisecentrum-diabe>.

Ga zorgvuldig om met informatie en maak afspraken over wat, met wie en hoe gedeeld en besproken mag worden.

MEER INFORMATIE:

- www.edusex.nl
- www.kennispleingehandicaptensector.nl/
- Handreiking inzet sociaal erotische zorgverlening (sekszorg) binnen de verstandelijk gehandicaptenzorg. Vraag dit na bij je gedragsdeskundige of aandachtsfunctionaris seksualiteit. Zie artikel Van der Meulen-Schouten & van Ninhuijs 'De inzet van sociaal erotische zorgverlening voor mensen met een verstandelijke beperking'.

Televisie, internet en sociale media



Op televisie, internet en sociale media is veel te zien.
Dat kan heel leuk zijn.
Je kunt er bijvoorbeeld mensen ontmoeten en filmpjes zien.
Het is niet allemaal zoals in het echt.



Op je computer of via je telefoon kan jou gevraagd worden om iets te doen wat je niet wil.
Vertel dit aan je begeleider.
Of aan iemand anders die je vertrouwt.
Er zijn mensen die misbruik van je kunnen maken.

Op televisie en via internet kun je foto's en films over seks tegenkomen.
Je kunt daar nieuwsgierig naar zijn of je komt het per ongeluk tegen.
Ook in het contact met anderen, via internet op je mobiel of je computer, kun je foto's of filmpjes uitwisselen.
Deel alleen foto's of filmpjes waarvan het niet erg is als je die later op internet zou zien.



Sexting

Je kan via je mobiel en je computer berichtjes naar elkaar sturen.
Bijvoorbeeld als je elkaar leuk vindt, leert kennen of al samen een relatie hebt.

Je kan ook foto's en filmpjes sturen.
Soms zijn die foto's en filmpjes sexy.
Bijvoorbeeld een foto in ondergoed of een (deels) bloot lijf.
Het versturen van sexy berichtjes, foto's of filmpjes noemen we sexting.
Dat kan leuk en spannend zijn als je dat allebei wil en als de beelden privé blijven.

Het wordt vervelend als foto's of filmpjes doorgestuurd worden.
Dat is zelfs strafbaar.
Ook is het strafbaar als beelden onder dwang gemaakt zijn, dus als je dat niet wil.
Of als je geld moet betalen om te zorgen dat (bloot) foto's en filmpjes niet verder worden verspreid.
Het doorsturen van beelden kan heel schadelijk zijn voor de persoon die op de foto staat of in het filmpje voorkomt.
Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als je relatie uitgaat.



Porno

Op het internet kun je naar seksfoto's en seksfilmpjes kijken.
Je kunt bijvoorbeeld porno kijken.
Porno zijn seksfilms en seksfoto's die

speciaal zijn gemaakt om seksueel opgewonden te raken. In pornofilms hebben mensen seks met elkaar.
Je kunt daar naar kijken en daar seksueel opgewonden van raken, of je vindt het niets.

Je kunt porno zien als een scene uit een film.
Het is goed om het volgende te weten als je porno kijkt:

- De mensen in de films zijn acteurs en kunnen spelen alsof ze het heel fijn en leuk vinden
- Ze hebben vaak meteen al seks, dat is in het echt anders
- Ze doen veel standjes en gaan lang door
- Het kan er ruw of zelfs gewelddadig aan toe gaan

Het is goed om te weten dat seks in het echt meestal anders gaat.

In het echt zien weinig mensen er zo uit. Pornoacteurs worden gekozen op hun uiterlijk. Bijvoorbeeld een grote piemel/penis omdat je goed kan zien wat er gebeurt in de film. In het echt zijn de meeste piemels kleiner. Ook vulva's zijn vaak anders dan in het echt. Soms is er iets aan veranderd door een operatie en ze zijn meestal haarloos. In het echt heb je heel veel verschillende vulva's die er allemaal anders uit kunnen zien. Bij seks in het echt gaat het helemaal niet zo makkelijk als in een pornofilm. Bij iedereen gaat wel eens iets mis, je hoeft je hier niet voor te schamen. Seks gaat ook wel eens onhandig, dat is helemaal niet erg.

In hetero pornofilms gericht op vrouwen en mannen is weinig aandacht voor de verlangens van vrouwen. Porno gaat meestal over 'piemel/penis in vagina seks'.



De seks is meestal gericht op het klaarkomen van mannen. Er is minder aandacht voor het plezier of klaarkomen van vrouwen.

Seksfilms die meer rekening houden met de opwindning van vrouwen worden porna genoemd.

Je kunt in je eentje porno of porna kijken. Het kan je helpen om opgewonden te worden bij seks met jezelf (aftrekken/vingeren). Je kunt het ook met iemand anders erbij kijken, met je partner bijvoorbeeld als jullie dit allebei prettig vinden.

Het is wel belangrijk om dit alleen in je kamer te doen. Of met je partner samen als jullie dat allebei prettig vinden.



Online dating

Je kunt ook online daten.

Dan maak je contact met iemand anders via je mobiel of computer.

Je wil dan iemand ontmoeten om mee af te spreken of op date te kunnen.

Hier zijn verschillende apps en websites voor.

Het leuke aan online daten is dat je makkelijk mensen kunt ontmoeten.

Ook kun je elkaar al wat beter leren kennen voordat je elkaar in het echt ziet.

Er zitten wel risico's aan online daten.

Iemand kan bijvoorbeeld doen alsof diegene iemand anders is.

Dan worden informatie en foto's van een ander gebruikt of tekst verzonden.

Dat noem je een nepprofiel.

Als je afspreekt om elkaar te zien, zorg dan dat een vertrouwd persoon weet waar je bent.

Spreek af op een plek waar meer mensen zijn en waar je je veilig voelt.

Er zijn ook dating-apps waar je begeleider met je mee kan kijken als jij dit wil.

Dit is bijvoorbeeld Uniekdating.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat weet jij over sexting? Wat is leuk aan sexting en wat is niet leuk of kan een risico zijn? Welke ervaring heb jij met het verzenden van sexy filmpjes of foto's naar iemand anders? Was dat leuk of niet leuk? Wanneer gaat sexting over jouw grens of over de grens van de ander?
- Wat weet jij over porno? Wat kunnen leuke kanten zijn en wat zijn minder leuke kanten? Welke ervaring heb jij met porno of porna? Wat vind je van porno/porna?
- Op welke manier spreek jij met iemand af? Welke ervaring heb jij met online dating? Wat kan leuk zijn bij online daten en wat is niet leuk of kan een risico zijn?
- Wat zijn je vragen over dit thema? Wie kan je hierbij helpen?
- Het is belangrijk om ook in gesprek te gaan als er niet iets misgaat of mis is gegaan. Op die manier maak je online veiligheid bespreekbaar.

AANDACHTSPUNTEN:

- Soms kun je online iets vervelends meemaken dat met seks te maken heeft.
Iemand laat je ongevraagd zomaar zijn blote piemel zien bijvoorbeeld.
Of je komt zelf beelden tegen die je eigenlijk niet had willen zien.
Sluit dan af of verbreek het contact en vraag hulp bij je begeleider of iemand anders die je vertrouwt.
- Kinderporno kijken, bezitten, delen en maken is wettelijk verboden en strafbaar, ook als het gaat om kinderporno die op de computer is gemaakt met fantasiebeelden.
- Voor sommige mensen is porno kijken verslavend.
Je wil stoppen maar het lukt je niet.
Het kan je de hele dag bezighouden.
Dat kan vervelende gevolgen hebben, bijvoorbeeld ruzie met je partner, een leeg of onzeker gevoel, schuldgevoel of schaamte.
Bij pornoverslaving kan je om hulp of behandeling vragen.
Hier heb je een verwijzing of aanmelding via de gedragsdeskundige voor nodig.
- Blaming and shaming: bij het verspreiden van foto's of filmpjes wordt vaak de schuld gelegd bij degene die op de foto of het filmpje staat.
Dat klopt niet, degene die de foto of het filmpje heeft verspreid, is schuldig en zelfs strafbaar.
Het slachtoffer moet weten: dit is niet mijn schuld, ik hoef mij nergens voor te schamen.
Zoek hulp als je hiermee te maken hebt (gehad).

MEER INFORMATIE:

- <https://www.helpwanted.nl/>
- Seksquiz op www.sense.info
- www.kennispleingehandicaptensector.nl bijvoorbeeld over (online)dating
<https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/eigen-regie/liefde-vinden>
- <https://www.mediawijsheid.nl/>
- <https://www.allesoverseks.be/welke-vorm-van-seks-zie-je-in-porno>
- www.zonderstempel.nl
- Uniekdating - <https://uniekdating.nl/home>
- ABCDate - <https://www.abcdating.nl>
- Durf jij met mij dating - <https://durfjijmetmij.nl>
- Hokjesdating - <https://www.hokjesdating.nl>

Seksueel misbruik



Er zijn mensen die zich niet aan de regels houden.
En ook niet aan de wet.
Dit kunnen bekende en onbekende mensen zijn.
Mensen die vervelende dingen doen.
Die een ander wel aanraken terwijl de ander dat niet wil.
Bijvoorbeeld aan de borsten, billen of tussen de benen.
Deze mensen zeggen soms dat het geheim is.
Dit zijn verkeerde geheimen.
Het is belangrijk dit te vertellen.
Dit is misbruik, hier heb je hulp bij nodig.

Je kunt altijd terecht bij je persoonlijk begeleider.
Of bij een vertrouwenspersoon.
Of bij iemand anders die je vertrouwt.

Seksueel misbruik betekent dat iemand, een bekende of een onbekende, je dwingt of overhaalt om seksuele dingen te doen.

Bijvoorbeeld dat iemand aan je borsten zit, aan je billen, aan je piemel, anus of aan je vulva/vagina.

Seksueel misbruik kan ook online, bijvoorbeeld als iemand jou dwingt je uit te kleden voor de camera of jouw blote foto's doorstuurt.

Je mag een ander nooit overhalen of dwingen tot seks. Dat heet aanranding of verkrachting en is strafbaar en verboden.

Ieder mens kan seksueel misbruik meemaken.

Dat iemand tegen je zin aan je zit, is nooit jouw schuld. Toch kan het wel zo voelen.

Omdat je niks hebt gedaan of het liet gebeuren.

Dat is niet gek. Daar hoeft jij je niet voor te schamen.

Je kunt allerlei verschillende gevoelens hebben.

Het is heel normaal dat je in de war bent.

Je lichaam kan hier ook op reageren.

Bijvoorbeeld een stijve penis krijgen of dat je vulva/vagina nat wordt waardoor het lijkt alsof je het leuk of lekker vond.

Maar dat gaat vanzelf. Jij kan daar niks aan doen.

Het heeft niks te maken met opwindings of toestemming.

Heeft er iemand aan je gezeten en voelde dat niet oké?

Of is er online iets tegen je zin gebeurd?

Dan is het belangrijk om het aan iemand te vertellen die je vertrouwt of die je goed kent.

Ook al zegt de persoon die het gedaan heeft dat het niet mag.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat doet de informatie over dit onderwerp met jou?
- Welke gevoelens krijg je bij dit onderwerp?
- Welke ervaringen heb jij met seksuele misbruik? Dit kan om jezelf gaan of over mensen die je kent.
- Wat wil je nog meer over dit onderwerp weten? Wie kan je daarbij helpen?

AANDACHTSPUNTEN:

Lees vooraf op de CordaanKompas de richtlijnen 'Spontane onthulling' en 'Heterdaad'.

Er is een meldcode waarin verwezen wordt naar het protocol seksueel grensoverschrijdend gedrag (zie CordaanKompas) bij vermoedens van seksueel misbruik.

Beloof geen geheimhouding (zie CordaanKompas voor richtlijn bij spontane onthulling).

Denk bij vermoeden van seksueel misbruik aan het veilig stellen van sporen voor verder onderzoek. Zie Cordaan Kompas voor richtlijn bij heterdaad en <https://centrumseksueelgeweld.nl/>

Als jij seksueel misbruik hebt meegemaakt, moet je nadenken over:

- Wel of geen aangifte doen?
- Welke hulp heb je nodig?

Dit hoef je niet alleen te doen. Je kan hulp vragen aan je (persoonlijk) begeleider of de gedragsdeskundige.

Je kan ook samen hulp vragen bij het Centrum Seksueel Geweld.

Het is belangrijk dat je goede informatie krijgt.

Dan kun je zelf keuzes maken in je eigen tempo.

Als jij iemand anders tot seks hebt overgehaald of gedwongen, kan het volgende gebeuren:

- Er kan aangifte tegen je worden gedaan.
- Er kan een onderzoek plaats vinden.
- Er kan een gesprek met je gehouden worden.
Dat kan ook een verhoor zijn in een speciale studio van de politie.

Het is belangrijk dat je informatie krijgt, zodat je weet wat er gaat gebeuren.

MEER INFORMATIE:

- Zie 'Weten & Vinden' in wijcordaan, onderwerp seksueel grensoverschrijdend gedrag
- Protocol Seksueel grensoverschrijdend gedrag op CordaanKompas
- Richtlijn spontane onthulling, heterdaad en indirecte signalen op CordaanKompas
- <https://www.centrumseksueelgeweld.nl>
- <https://www.helpwanted.nl>

Seks in ruil voor geld of spullen



Seks voor geld is iets anders dan seks met liefde.
Seks voor geld kan veel problemen opleveren.
Laat jezelf niet betalen voor seks.
Ook niet met spullen, eten of drinken.

Bij seks in ruil voor geld of spullen kun je denken aan sigaretten of andere dingen die je misschien graag zou willen hebben.

In Nederland is seks voor geld verboden als je nog geen 18 jaar oud bent.

Ben je jonger dan 18 en krijg je geld of spullen in ruil voor seksuele handelingen?

Dan is de persoon waarmee je seks hebt strafbaar.

Als iemand jou dwingt tot sekswerk, is diegene ook strafbaar, ook als je boven de 18 jaar bent.

Er is een wetsvoorstel om de leeftijd naar 21 jaar te veranderen.

Soms probeert iemand om jou zover te krijgen om dingen te doen, die jij niet wil.

Blijf je eigen grenzen bewaken en vraag om hulp.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat vind jij van seks in ruil voor geld of spullen?
- Welk advies zou jij een vriend of vriendin geven die dit heeft meegemaakt?
- Welke ervaring heb jij met dit onderwerp? Heb je het weleens meegemaakt bij jezelf of bij een ander?
- Hoe geef jij je grenzen hierin aan?
- Wat wil je nog meer over dit onderwerp weten? Wie kan je daarbij helpen?
- Het is belangrijk om ook in gesprek over dit onderwerp te gaan, als er niet iets misgaat of is misgegaan.

MEER INFORMATIE:

- Themanummer Lang leve de liefde over wensen en grenzen
- Het Vlaggensysteem, <https://vlaggensysteem.nl/>
Vraag een aandachtsfunctionaris seksualiteit of gedragsdeskundige voor meer informatie.
- <https://sense.info/nl>
- Over wensen en grenzen, zie kopje 'Tot hoever' in deze handreiking
- www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/prostitutie/veilige-en-gezonde-prostitutiebranche

Mensenhandel: loverboys en loverbirls



Een loverboy of loverbirl wil geld verdienen door jou seks te laten hebben met anderen. Diegene kan je eerst veel mooie dingen geven. En doet alsof diegene verliefd op je is of bevriend met je is. Dit kan ook via de computer of je telefoon. Maar dit meent de loverboy of loverbirl niet. Het gaat alleen maar om geld.

Pas goed op voor deze mensen.

Je kan hierover praten als je denkt dat jij hier mee te maken hebt.

Een 'loverboy' is iemand die meisjes/vrouwen of jongens/mannen seksueel misbruikt om zelf geld mee te verdienen.

Dat gebeurt op allerlei manieren.

Een loverboy is een jongen die doet of hij een relatie wil om geld mee te verdienen.

Bijvoorbeeld door de jongen/man of het meisje/vrouw seks te laten hebben voor geld of spullen.

Of door te dreigen naaktfoto's of filmpjes op internet te zetten als je niet betaalt.

Loverboys heten daarom ook wel pooierboys.

Meisjes kunnen ook 'loverboy' zijn of zorgen dat je met een loverboy in contact komt, die heten dan 'loverbirls'.

Een loverboy of loverbirl let vooral op drie dingen:

- Ben je gepest?
- Ben je eerder seksueel misbruikt?
- Geloof je makkelijk wat er wordt gezegd?

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat weet je van loverboys en loverbirls?
- Ken je iemand die hiermee te maken heeft (gehad)?
- Wat zou je doen als een vriend of vriendin hiermee te maken heeft?
- Heb je zelf wel eens te maken gehad met een loverboy of loverbirl of met andere mensenhandel?
- Waar of bij wie kun je terecht voor hulp?

MEER INFORMATIE:

- <https://www.vgn.nl/achtergrond/seksuele-uitbuiting-we-moeten-beter-zijn-dan-mensenhandelaren>
- <https://scharlakenkoord.nl/nl/jongeren>
- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/licht-verstandelijke-beperking/handreikingen-hulp-slachtoffers-van-mensenhandel-loverboys>
- Het Vlaggensysteem, <https://vlaggensysteem.nl/>
Vraag een aandachtsfunctionaris seksualiteit of gedragsdeskundige voor meer informatie.
- Film(fragmenten) Lover of loser van Carry Slee
- <https://www.vraaghetdepolitie.nl/dwang-en-seks/loverboys-en-loverbirls>
- <https://www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/seksueel-misbruik-geweld/loverboys/>
- <https://www.hetcollectief.nl/>
- <https://sense.info/nl/over-je-grens/loverboys>
- <https://content.opvoedinformatie.nl/als-mijn-vriend-een-loverboy-is-6074/>



Binnen Cordaan zijn er afspraken en regels over seks.
De afspraken en regels zijn er om jezelf en anderen te beschermen.
Dit geldt voor cliënten en medewerkers van Cordaan.
En in de woningen of gebouwen die van Cordaan zijn.
Iedereen hoort zich aan de afspraken en regels te houden.

- **Seks met jezelf doe je op een plek die privé is. Bijvoorbeeld in bed of onder de douche.**
- **Vrijen doe je op een plek die privé is.**
- **Seksfilms kijken is privé.**
- **Geen ongewenste intimiteiten:**
Niemand mag jou aanraken of zoenen als jij dat niet wil.
Niemand mag jou dwingen een ander aan te raken.
Je mag een ander niet aanraken als die dat niet wil.
- **Seks in ruil voor geld vragen mag niet.**
Je mag jezelf of een ander niet tot seks dwingen.
- **Je begeleider mag nooit seksuele dingen bij je doen.**
- **Andere medewerkers en vrijwilligers van Cordaan mogen ook nooit seksuele dingen bij je doen.**

Bovenstaande afspraken en regels hebben te maken met wettelijke regels en de afhankelijkheidsrelatie tussen medewerker en cliënt.

Heb je iets vervelends meegemaakt, kijk dan op bladzijde 33 bij **seksueel misbruik**.

Seks met kinderen van 0-16 jaar is strafbaar en verboden.
Bij een groot leeftijdsverschil en/of machtsverschil geldt dit tot 18 jaar.

Als je vragen hebt over seks, of als je twijfelt of iets kan of mag, dan kun je terecht bij één van je begeleiders of de gedragsdeskundige. Dan kijken jullie samen met wie je een gesprek kan hebben.

MEER INFORMATIE:

- **Het Vlaggensysteem, <https://vlaggensysteem.nl/>**
Vraag een aandachtsfunctionaris seksualiteit of gedragsdeskundige voor meer informatie.
- **<https://www.vgn.nl/nieuws/nieuwe-aanpak-toezicht-inspectie-bij-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>**
- **<https://www.igj.nl/onderwerpen/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>**

Wetten en regels



In de wet staan ook regels over seks.
Wat je wel of niet mag doen.

Wat mag bijvoorbeeld niet volgens de wet:

- je geslachtsdeel in het openbaar laten zien
- seks hebben met iemand die dit niet wil
- seks hebben met kinderen

Deze regels staan ook in het wetboek van Nederland.
Je moet je aan de regels van de wet houden.

Dit geldt ook voor seksueel contact zoeken via internet of telefoon.

Kinderporno (foto's en filmpjes) is niet toegestaan en strafbaar in Nederland. Niet alleen het in bezit hebben, maar ook het maken, downloaden en doorsturen van kinderporno is strafbaar.

Vragen om in gesprek te gaan:

- Wat weet je nog meer over het onderwerp wetten en regels over seks?
- Heb je hier wel eens mee te maken gehad? Kun je hier meer over vertellen?

AANDACHTSPUNTEN:

Zie CordaanKompas voor meer informatie bij Spontane onthulling. Lees dit eerst goed door.
Er staat ook een protocol Seksueel grensoverschrijdend gedrag op CordaanKompas

MEER INFORMATIE:

- <https://richtlijnenjeugdhulp.nl/seksuele-ontwikkeling/wettelijke-kaders/seksualiteit-in-het-strafrecht/>
- <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/seksuele-misdrijven>
- <https://www.helpwanted.nl>

Persoonlijk begeleider



Je persoonlijk begeleider is er voor jou.
Deze persoon is er om je te helpen.
En kan je informatie geven.
Je kunt overal over praten met je persoonlijk begeleider.
Of met andere begeleiders.
Dus ook over seks.

Binnen Cordaan wordt een training aangeboden over het bespreekbaar maken van seksuele gezondheid (te vinden in het leerportaal).

Verder heeft Cordaan aandachtfunctionarissen seksualiteit die je kunnen ondersteunen, mee willen denken, materiaal weten te vinden etc.

Samen praten



**Bij Cordaan kun je met je begeleiders en de gedragsdeskundige praten over seks.
Of bijvoorbeeld met een consulent seksuele gezondheid of een seksuoloog.
Niet iedereen denkt hetzelfde als jij over seks.
Jouw familie en/of vrienden kunnen anders denken over seks.**

**Als jouw familie en/of vrienden anders denken over seks,
willen de begeleiders dit graag van je horen.
Hierdoor kunnen we elkaar beter begrijpen en samen goede afspraken
maken over seks.**

Je kunt in gesprek met begeleiders en de gedragsdeskundige van je eigen locatie of een aandachtsfunctionaris seksualiteit.

Zij kijken samen met jou wat er nodig is.

Als er meer nodig is, kunnen zij doorverwijzen.

Bijvoorbeeld naar Diabe:

<https://www.cordaan.nl/locatie/expertisecentrum-diabe>

Voor ondersteuning kun je indien nodig ook contact opnemen met één van de geestelijk verzorgers van Cordaan: <https://www.cordaan.nl/geestelijke-verzorging>.
Je begeleider kan je hierbij helpen.

Om in gesprek te gaan kun je het boekje 'Praten over seks' of 'Dit vind ik ervan' erbij gebruiken.

Afspraken persoonlijk plan



Het onderwerp seks staat ook in je persoonlijk plan.
Je kunt afspraken maken over seks.
Die afspraken worden dan in je persoonlijk plan gezet.
Als je familie of begeleiders anders denken over seks,
staat dit er ook in.

Voor het persoonlijk plan bestaan er hulpvragen die je kan gebruiken voor het onderdeel seksualiteit.

Deze zijn te vinden in wijcordaan onder Praten over seks, handreiking.



Wil je meer weten over vriendschappen, relaties en seks?

Websites:

www.meerdanliefde.nl
www.zonderstempel.nl
www.rutgers.nl
www.seksindepraktijk.nl
www.sense.info
www.seksuelevorming.nl

DVD “Liefde is overal”:

Hier staan vraaggesprekken op.
Met mensen met een verstandelijke beperking.
Over je lichaam, vriendschap, familie.
En relaties, veiligheid en seks.

Lief Lijf en Leven

<https://www.lieflijfenleven.nl/>

In het voorlichtingsprogramma ‘Lief, Lijf & Leven’ worden allerlei onderwerpen van de seksuele ontwikkeling besproken.

Vrienden en Vrijers

<http://vriendenenvrijers.nl/>

Vrienden & Vrijers is een methode die het makkelijker maakt om te praten over de volgende thema’s: het lichaam, vriendschap, partners, seksualiteit en weerbaarheid.

Toolkits met spellen, boeken en nog veel meer:

- Hallo ik: Wie ben ik, Wat wil ik en Wat kan ik (Kentalis)
- Toolkit totale communicatie over lichaam en seksualiteit (Kentalis)
- Kinderen waar kies ik voor? (ASVZ)
- Leerbaar en Weerbaar (Philadelphia)

Als je materiaal wil lenen of inzien, vraag dit dan aan de gedragsdeskundige of de aandachtsfunctionaris seksualiteit.



cordaan