

# PRATEN OVER SEKS



**cordaan**

## COLOFON

### Contactpersonen:

Sandra Zaal, [szaal@cordaan.nl](mailto:szaal@cordaan.nl)

Cordaan Kennisnetwerk Seksualiteit

Karin Blok, [kblok@cordaan.nl](mailto: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 dit boekje:

De pictogrammen in dit boekje zijn van [www.sclera.be](http://www.sclera.be) en van [Visitaal](http://www.visitaal.nl).

Kijk voor meer pictogrammen op [www.visitaal.nl](http://www.visitaal.nl).



Visitaal  
Pictogrammen

### Met hulp van Philadelphia:

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

# PRATEN OVER SEKS

# INHOUD

<b>Waarom dit boekje?</b>	<b>7</b>
<b>Vriendschappen</b>	<b>8</b>
<b>Verliefd</b>	<b>8</b>
<b>Hetero – Homo – Lesbisch – Bi</b>	<b>9</b>
<b>Elkaar aanraken</b>	<b>10</b>
<b>Respect voor jezelf</b>	<b>11</b>
<b>Respect voor anderen</b>	<b>11</b>
<b>Tot hoever?</b>	<b>12</b>
<b>Seksuele gevoelens</b>	<b>12</b>
<b>Seks met jezelf</b>	<b>13</b>
<b>Seks met een ander</b>	<b>13</b>
<b>Veilig vrijen</b>	<b>14</b>
<b>Voorbehoedsmiddelen</b>	<b>14</b>
<b>Kinderwens</b>	<b>15</b>
<b>Hulp bij seks</b>	<b>16</b>
<b>Televisie, internet en social media</b>	<b>16</b>
<b>Seksueel misbruik</b>	<b>17</b>
<b>Seks in ruil voor geld of spullen</b>	<b>18</b>
<b>Mensenhandel: loverboys en lovergirls</b>	<b>18</b>
<b>Afspraken en regels bij Cordaan</b>	<b>19</b>
<b>Wetten en regels</b>	<b>20</b>
<b>Persoonlijk begeleider</b>	<b>20</b>
<b>Samen praten</b>	<b>21</b>
<b>Afspraken persoonlijk plan</b>	<b>21</b>
<b>Informatie</b>	<b>22</b>



## 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.

Er is ook een handreiking bij dit boekje  
om met elkaar in gesprek te gaan.



## Vriendschappen

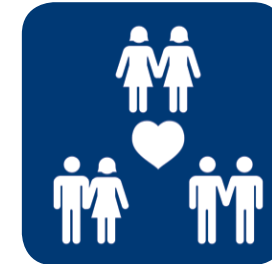
Vrienden en vriendinnen zijn mensen met wie je graag omgaat.  
Je kunt samen leuke dingen doen.  
Bijvoorbeeld samen praten en sporten.

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



## 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.



## 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](http://www.zonderstempel.nl)



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## Seks met een ander

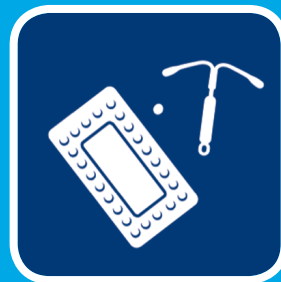
Seks met elkaar kan heel fijn zijn.  
Het is wel belangrijk om rekening met elkaar te houden.  
Wat jij leuk vindt, hoeft de ander niet leuk te vinden.  
En wat een ander leuk vindt, hoef jij niet leuk te vinden.  
Laat goed aan elkaar merken wat je wel en niet fijn vindt.  
Je gaat pas verder als het 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.



## 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.



## Vorbehoedsmiddelen

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/>



## Kinderwens

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 kindwens 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 kindwens  
en ouderschap.





## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## Mensenhandel: loverboys en lovergirls

Een loverboy of lovergirl 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 lovergirl 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.



## Afspraken en regels bij Cordaan

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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## **Wil je meer weten? Over vriendschappen, relaties en seks.**

### **Websites:**

[www.meerdanliefde.nl](http://www.meerdanliefde.nl)

[www.zonderstempel.nl](http://www.zonderstempel.nl)

[www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl)

[www.seksindepraktijk.nl](http://www.seksindepraktijk.nl)

[www.sense.info](http://www.sense.info)

[www.seksuelevorming.nl](http://www.seksuelevorming.nl)

### **DVD “Liefde is overal”:**

Hier staan vraaggelassen op.

Met mensen met een verstandelijke beperking.

Over je lichaam, vriendschap, familie.

En relaties, veiligheid en seks.

### **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)

Bij dit boekje hoort ook een handreiking waar je per onderwerp meer informatie kunt vinden.

