

# Seksuele opvoeding van kinderen (0 – 18 jaar) met een beperking

Brochure voor ouders



# Inhoudsopgave



---

## Pagina 12 Verstandelijke beperking

Er ontstaat bij deze kinderen een verschil tussen wat het lichaam kan en het kind aan kan.

---

## Pagina 16 Visuele beperking

Om het verschil tussen een jongen en een meisje goed te leren kennen, zijn hulpmiddelen nodig.



---

## Pagina 18 Auditieve beperking

De gebaren over seks zijn vaak heel expliciet.



---

## Pagina 24 Autisme

Kinderen met autisme hebben concrete informatie nodig, ook over seks.

---

## Pagina 20 Lichamelijke beperking

Verzorging kan ervoor zorgen dat grenzen sneller vervagen.

---

## Pagina 28 ADHD

Impulsiviteit kan zorgen voor een hoger risico op soa en zwangerschap.

# Seksuele opvoeding van kinderen met een beperking

'Is het normaal dat mijn blinde zoon masturbeert met zijn kamerdeur open?'

'Mijn verstandelijk beperkte dochter raakt anderen vaak aan, moet ik dat nou goed vinden of niet?'

'Hoe leer ik mijn autistische kind omgaan met verliefde en seksuele gevoelens?'

## Help: mijn kind en seks!

Kinderen groeien op, ook seksueel. De seksuele ontwikkeling begint vanaf de geboorte en gaat je hele leven door. Iedereen ontwikkelt zich seksueel op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Voor kinderen met een beperking of (ontwikkelings)stoornis is dat ook zo.

### Relationele en seksuele ontwikkeling

De seksuele ontwikkeling gaat over: lichaam, zelfbeeld, lichamelijke veranderingen, verliefd zijn, vriendschap, relaties, voortplanting, een jongen of een meisje zijn, seksuele gevoelens, seksueel gedrag, seksuele voorkeur, omgaan met media, normen en waarden, wensen en grenzen, weerbaarheid, anti-conceptie en soa's. En dus over veel meer dan voortplanting of seksualiteit.



# Seksuele opvoeding

U bent een voorbeeld voor uw kind. U geeft bepaalde waarden en normen mee, biedt veiligheid en geborgenheid. U kunt uw kind informeren, ondersteunen, knuffelen en beschermen. Als u niet met uw kind praat over liefde, relaties, seksualiteit en intimiteit, leert uw kind dat seks iets is waar je niet over praat. Uw kind kan dan denken dat het niet bij u terecht kan met vragen en problemen.

## Waarom is seksuele opvoeding belangrijk?

Omdat uw kind dan:

- beter voor zichzelf kan opkomen in relaties,
- beter weet wanneer hij of zij aan verkering en/of seks toe is,
- vaker veilig vrijt,
- meer zelfvertrouwen krijgt,
- zich op zijn/haar gemak voelt en kan genieten van seks,
- respectvolle en gelijkwaardige relaties kan aangaan.

### Wanneer beginnen?

Er is niet één moment. Elke fase heeft haar eigen uitdagingen en vraagt andere accenten. Seksuele opvoeding gaat dus over meer dan voortplanting en seksualiteit. En sluit aan bij de seksuele ontwikkelingsfasen van uw kind. Bereid uw kind voor op de komende fase. Vertel uw kind bijvoorbeeld als hij of zij 10 is over de veranderingen in de puberteit.

## Praten over relaties en seksualiteit

Ook kinderen met een beperking zijn nieuwsgierig en hebben vragen over relaties, seksualiteit en de toekomst. Misschien kan uw kind zelf geen kinderen krijgen of is uw kind niet in staat kinderen op te voeden. Of maakt u zich zorgen dat uw kind geen relatie kan aangaan. U kunt uw kind steunen door samen realistisch over de toekomst te praten en moeilijke onderwerpen niet te schuwen. In deze brochure vindt u hier aanknopingspunten voor.

## In deze brochure

In deze brochure vindt u informatie en tips over de seksuele ontwikkeling en opvoeding van kinderen en jongeren met een licht-verstandelijke, auditieve, visuele en lichamelijke beperking, een stoornis in het autisme spectrum en ADHD. Op de eerste pagina's leest u meer over de seksuele ontwikkeling van kinderen zonder beperking. Hierna leest u per beperking wat er anders is en wat u als ouder of opvoeder voor uw kind kunt betekenen.



## IN GEZELSCHAP

Ga een gesprek over seksualiteit in het bijzijn van uw kind niet uit de weg. Erken de seksualiteit van uw kind, ook in gezelschap van anderen. Het is pijnlijk voor een kind met een beperking, als een gesprek over relaties, verliefdheid of bijvoorbeeld zwangerschap stopt wanneer hij of zij binnenkomt. Betrek uw kind in het gesprek en praat later individueel verder.

# Seksuele ontwikkeling

## 0-6 jaar

### Ontdekken en onderzoeken

Vroeg huid-op-huid contact tussen ouder en kind is belangrijk voor de hechting. Baby's en peuters voelen zich dan veilig en dit zorgt voor vertrouwen. Een kind wat ouderlijke warmte en liefde krijgt, zal later positiever over zichzelf en zijn lichaam denken.

Jongensbaby's hebben vanaf de geboorte erecties. Soms is een erectie zelfs al op een echo te zien. Dat heeft niets te maken met opwinding of seks. Het betekent gewoon dat alles werkt.



Baby's en peuters ontdekken hun lichaam. Ze kijken en raken zichzelf aan, ook hun geslachtsdelen. Zo leren ze spelenderwijs hun lichaam kennen. En voelen zij wat zij prettig en onprettig vinden.

Peuters zijn nieuwsgierig en willen weten wat het verschil is tussen een jongen en een meisje. Ze kijken naar het (blote) lichaam van andere kinderen (broers, zussen of vriendjes) en van papa en mama. Ze leren zo dat ze een jongen of een meisje zijn.



## Regels leren

Jonge kinderen leren sociale regels, maar leren betekent nog niet altijd doen. Zo komt het vaker voor dat kleuters hun blote billen of geslachtsdelen aan anderen laten zien. Ouders en anderen in de omgeving reageren hierop, zo leren jonge kinderen wat wel en niet mag.

Kleuters ontdekken dat ze een jongen of meisje zijn. Ze ontdekken hun lichaam en dat van anderen: hoe ziet het er uit, hoe voelt het, hoe heet het, wat kun je er mee? We noemen dat vaak 'doktertje spelen'. Kinderen leren zo ook wat ze prettig vinden en wat niet.

Ook zijn kleuters nieuwsgierig en stellen vragen. Bijvoorbeeld 'Waar komen baby's vandaan?'



## Piemel in de klas

**Mijn zoon (4 jaar) heeft een paar keer trots zijn stijve piemel laten zien in de klas. Is dit normaal?**

Ja, jongens laten op deze leeftijd vaker hun (stijve) piemel zien aan anderen. Hier hoeft u zich geen zorgen over te maken. U kunt uw zoon wel vertellen dat hij trots mag zijn op zijn lichaam, maar zijn stijve piemel niet in de klas mag laten zien. Leg uit dat sommige dingen meer voor jezelf zijn.

# Seksuele ontwikkeling

## 7-12 jaar



### SAMEN SPELEN EN UITDAGEN

Kinderen leren sociale regels steeds beter kennen. Ze zoeken privacy. Je ziet dat kinderen eerder de wc-deur op slot doen of een handdoek om zich heen houden bij het omkleden. Ook dagen ze volwassenen uit. Bijvoorbeeld door vieze woorden te roepen of tekeningen te maken van geslachtsdelen. De reactie van ouders en anderen bevestigen wat ze eigenlijk al weten.

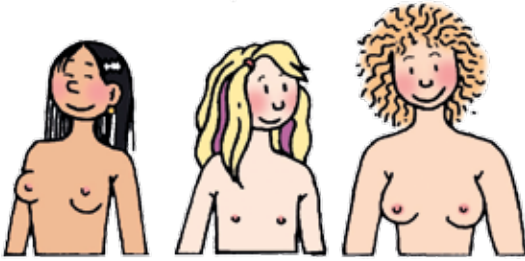
Jongens spelen steeds vaker met jongens en meisjes met meisjes. Sommige kinderen worden voor het eerst verliefd. Ze maken de afspraak dat ze 'verkering' hebben. En dan 'heb je met elkaar'. Ook vinden jongens en meisjes het spannend om samen te spelen.

### BIJNA PUBER

Vanaf ongeveer 10 jaar kan het lichaam veranderen. Jongens en meisjes komen in de puberteit. De borsten van meisjes kunnen groeien, ze krijgen bredere heupen, schaamhaar en worden voor het eerst ongesteld. Ook jongens kunnen schaamhaar krijgen en baardgroei. Ze krijgen een lagere stem en voor het eerst een zaadlozing.

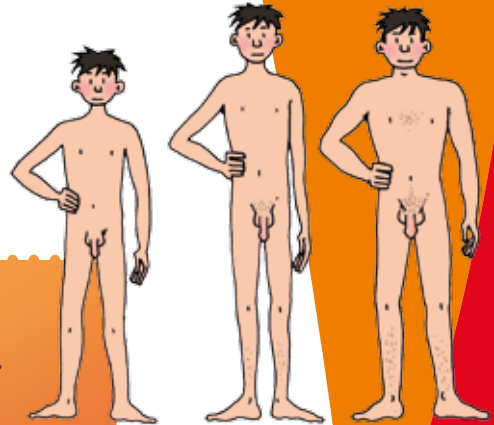






Jongens en meisjes kunnen onzeker worden over hun lichaam. Ze vragen zich af of ze 'normaal' zijn, zijn onzeker over puistjes of bijvoorbeeld de grootte en vorm van hun borsten of piemel.

Kinderen krijgen interesse in alles wat met seks te maken heeft. Sommige kinderen praten hierover met vrienden, maar ook ouders kunnen vragen verwachten. Sommige kinderen gaan zelf op zoek naar informatie, plaatjes en filmpjes. Andere kinderen moeten er op deze leeftijd nog niet aan denken.



## CONDOOMS

**Mijn dochter (10 jaar) vroeg waar ze condooms kan kopen. Ik schrok, daar is ze toch nog veel te jong voor! Hoe moet ik hierop reageren?**

U hoeft hier niet van te schrikken. Kinderen krijgen op deze leeftijd interesse in alles wat met seks te maken heeft. Maak gebruik van haar nieuwsgierigheid! Vraag haar bijvoorbeeld of ze weet waar een condoom voor wordt gebruikt. Leg uw kind dit uit en vertel meer over seksualiteit. U kunt uw kind betrouwbare informatie geven. U kunt uw waarden en normen met haar bespreken en haar voorbereiden op een volgende fase.

# Seksuele ontwikkeling

## 13-18 jaar

### ZELFSTANDIGE PUBERS

Pubers worden steeds zelfstandiger. Ze maken zich los van hun ouders en luisteren daarom minder naar hun ouders. De mening van de vriendengroep wordt steeds belangrijker. Maar ouders blijven belangrijk voor pubers.

Ook raken pubers steeds meer geïnteresseerd in seks. Ze gaan fantaseren, raken hier seksueel opgewonden van en masturberen. Jongens zoeken vaak seksuele beelden of porno op internet.

De meeste jongeren zijn op deze leeftijd weleens verliefd geweest en sommigen hebben al verkering (gehad). Binnen deze relaties beperkt seksueel gedrag zich vooral tot zoenen en soms voelen en strelen.



### HOMOSEKSUALITEIT

**Volgens mij is mijn zoon homoseksueel. Hoe begin ik een gesprek?**

U kunt uw zoon vragen of hij al eens verliefd is geweest. Of in het algemeen praten over verliefdheid en homoseksualiteit. De meeste jongens en meisjes ontdekken tijdens de puberteit of ze op jongens of meisjes vallen. Dring niet aan op een gesprek, maar maak duidelijk dat er niets mis is met homoseksualiteit. Op [www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl) vindt u een voorbeeldgesprek.

## BIJNA VOLWASSEN

Jongeren oefenen met relaties. Ze leren zeggen wat ze wel en niet prettig vinden en of ze bijvoorbeeld anticonceptie willen gebruiken. Vanaf 16 jaar worden relaties en seksueel contact steeds serieuzer. Stap voor stap doen sommige jongeren ervaring op met: vingeren en aftrekken, geslachtsge-meenschap en orale seks. Andere jongeren wachten nog met seks.

Jongeren ontdekken of ze jongens of meisjes aantrekkelijk vinden of allebei. Sommige jongeren ontdekken dat ze homo- of biseksueel zijn. Dit kan verwarrend voor ze zijn. Na een tijdje noemen deze jongeren zichzelf: homo, lesbisch of bi en vertellen dit aan anderen.



# Verstandelijke beperking

## Wat is er anders?

'Een jongere kan fysiek in staat zijn om met een ander te vrijen, maar niet begrijpen hoe hij moet omgaan met zijn eigen seksuele gevoelens en die van een ander.'

Ook bij kinderen met een verstandelijke beperking groeit en verandert het lichaam. Ze komen in de puberteit, net als hun leeftijdsgenoten. Sommige jongens en meisjes met een verstandelijke beperking komen later in de puberteit. Bij de meeste kinderen met een verstandelijke beperking verloopt de lichamelijke puberteitsontwikkeling hetzelfde als bij hun leeftijdsgenoten.

Kinderen met een verstandelijke beperking leren langzamer en op latere leeftijd hoe ze met anderen horen om te gaan. De sociale en emotionele ontwikkeling verloopt langzamer. Zo ontstaat er een verschil tussen de groei van het lichaam en wat een kind sociaal en emotioneel aankan.

Jongens en meisjes met een verstandelijke beperking begrijpen minder en ze begrijpen informatie minder snel. Zij leren hierdoor langzamer wat wel en niet mag of wat gevolgen kunnen zijn van hun gedrag. Vrienden zijn vaak ook verstandelijk beperkt,



waardoor ze geen regels van leeftijdsgenoten kunnen leren. U moet dan ook duidelijk uitleggen wat u bedoelt en veel herhalen als u met ze over seksualiteit en relaties praat. Veel ouders vinden dat lastig, daarin staat u niet alleen!

---

**‘Mijn zoon (13 jaar) laat zijn stijve piemel soms trots aan mensen zien die hij helemaal niet kent. Hoe leer ik hem dit af?’**

Jongens zonder beperking laten op jonge leeftijd vaker hun (stijve) piemel zien aan anderen. Ze zijn trots, ontdekken hun eigen lichaam en sociale regels. Jongeren met een verstandelijke beperking lopen achter in hun ontwikkeling. Ze proberen hetzelfde gedrag ook uit, maar later. Hun (puber)lichaam kan dan meer volwassen reacties vertonen. U kunt uw zoon vertellen dat hij trots mag zijn op zijn lichaam, maar zijn stijve piemel niet aan iedereen mag laten zien. Leg uit dat sommige dingen meer voor jezelf zijn. Let op: uw kind zal niet na één keer bijsturen het gewenste gedrag vertonen. Herhaal uw boodschap, wees consequent en duidelijk in uw taal.

---

‘Ik begrijp dat je trots bent op je piemel. Maar ik wil niet dat je deze laat zien aan andere mensen. Anderen vinden dit niet altijd leuk of kunnen hiervan schrikken’. Of bij masturbatie in het openbaar: ‘Ik begrijp dat het aanraken van je piemel prettig voelt. Maar dit mag alleen op je slaapkamer’.

---

Maak veel gebruik van plaatjes, foto's, tekeningen of pictogrammen. Gebruik bijvoorbeeld boeken met plaatjes van blote kinderen, pubers en volwassen mensen. Benoem de geslachtsdelen: ‘Dit is een piemel, dit is een vagina’. Gebruik pictogrammen of foto's met daarop de slaapkamer en de badkamer: ‘Hier mag je je piemel aanraken’, om aan te geven waar iets wel of niet mag.

---

## Wat veel ouders willen weten



### **Angelique (45)**

“Hoe vertel ik mijn verstandelijk beperkte dochter (14) dat zij (nog) geen moeder mag worden? Ze loopt met poppen onder haar jurk om zwanger te lijken.”

Als uw kind een licht verstandelijke beperking en een kinderwens heeft, is het belangrijk om haar te vragen waarom zij graag moeder wil worden. U kunt haar dit vragen als ze met haar poppen speelt. Bijvoorbeeld: ‘Ik zie dat je met je pop moedertje speelt. Zou je zelf later moeder willen worden? Of ‘Wat lijkt je leuk aan moeder zijn? Luister goed naar wat uw kind vertelt. Soms vindt een kind het ‘erbij horen’ of ‘wil ze niet alleen zijn’. Als uw kind een duidelijke kinderwens heeft, leg dan uit dat volwassenen goed nadenken voordat ze aan kinderen beginnen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de folder ‘Mijn kind wil een kind’ van ASVZ.

Laat merken dat uw kind altijd bij u terecht kan met vragen en problemen over relaties en seksualiteit.

## VRIJEN EN SEKS

### Hoe leg je geslachtsgemeenschap uit?

Gebruik een boek met plaatjes. Vertel dat de jongen met een stijve piemel in de vagina van een meisje gaat. Als de jongen klaarkomt, komen er zaadcellen vrij (sperma). De zaadcellen bevruchten de eicel van een meisje. Zo kan een meisje zwanger raken. Door anticonceptie- en voorbehoedsmiddelen te gebruiken voorkom je zwangerschap. Vertel dat vrijen voor iedereen anders is. De meeste pubers beginnen met zoenen en strelen. Vrijen kan ook betekenen dat je elkaars geslachtsdelen streelt. Je kunt dan allebei klaarkomen. Voor zoenen en vrijen geldt ook: doe niets wat je (nog) niet wilt.

Ga ook in gesprek over (veilig) vrijen, anticonceptie, voorbehoedsmiddelen en wensen en grenzen. Maak duidelijk dat uw kind altijd bij u terecht kan met vragen. De prikpil of een spiraaltje is een goed alternatief voor de anticonceptiepil. Ze moet naar een huisarts voor plaatsing. Sterilisatie wordt in Nederland alleen overwogen als **uiterste optie** 'in geval omkeerbare vormen van anticonceptie (denk aan: pil, prikpil, spiraal), niet mogelijk zijn' (advies Gezondheidsraad). U kunt hierover in gesprek gaan met uw (huis)arts. Ook wordt dan gekeken of uw kind wilsbekwaam is en een beslissing tot sterilisatie kan nemen.

# Visuele beperking

## Wat is er anders?

'Een blinde jongen van 15 masturbeert in zijn kamer, terwijl de deur open staat. Hij heeft niet in de gaten dat anderen hem kunnen zien.'

Ziende kinderen leren deels door te imiteren. Ze doen volwassenen en leeftijdsgenoten na en maken zich zo regels en (non-verbaal) gedrag eigen. Voor blinde en slechtziende kinderen is dit lastig. Ze hebben aanvullende informatie en ondersteuning nodig, bijvoorbeeld om in te schatten of er voldoende privacy is voor masturbatie of seks met een partner.

Ze zijn net zo nieuwsgierig naar relaties en seks als leeftijdsgenoten. Het is alleen lastig voor hen om zelf informatie te vinden. Ze kunnen bijvoorbeeld minder goed gebruik maken van internet, televisie, kranten of folders. Ze hebben ouders, leeftijdsgenoten en school nodig om hen te voorzien van betrouwbare informatie.

Ook blinde en slechtziende jongeren experimenteren met liefde, relaties, seks en intimiteit. Vaak zijn ze iets later met hun eerste verkering en eerste seksuele ervaring. Dit komt omdat zij op een andere manier contact leren leggen met iemand in wie zij geïnteresseerd zijn. Ze kunnen bijvoorbeeld minder makkelijk flirten op afstand (oogcontact maken).

Het lichaam van blinde en slechtziende pubers groeit en verandert op dezelfde manier als ziende pubers. Ze zijn vaker onzeker over hun lichaam en veranderingen





in de puberteit. Dit komt omdat ze de verhouding van hun eigen lijf niet goed kunnen inschatten en ze zichzelf niet kunnen vergelijken met anderen.

### **Wat kunt u doen?**

Voor blinde en slechtziende kinderen is het lastig om het verschil tussen jongens en meisjes te leren kennen. Als ouder kunt u vertellen dat ze een jongen of een meisje zijn en hoe die van elkaar verschillen. Kleine kinderen kunnen samen douchen of in bad. Maar ook door gebruik te maken van poppen of een model van het menselijk lichaam, kunt u uitleggen wat het verschil tussen een jongen en een meisje is.

---

### **‘Mijn dochter Suus (14) vroeg me hoe groot normale borsten zijn. Wat kan ik dan zeggen?’**

Vertel uw dochter dat er niet zoiets bestaat als een normale borstomvang: ‘Sommige borsten zijn groot, andere zijn klein. Ook tepels zijn bij alle meisjes verschillend. Elk lichaam is anders en uniek. Net zoals de één krullend haar heeft en de ander steil.’ Soms vragen blinde en slechtziende pubers aan een zus, moeder of goede vriendin of ze de omvang van hun borsten mogen voelen. Als de band goed is en je met elkaar afspreekt dat als één van beiden het onprettig vindt je stopt, kan dat ook. Begeleid dit door te benoemen: dat een veranderend lichaam in de puberteit doorgroeit tot het 18e jaar. En dat ze trots mag zijn op haar eigen lijf, onafhankelijk van de grootte van haar borsten (of bij een jongen zijn penis) of andere uiterlijke kenmerken. Alle lichamen zijn mooi op hun eigen manier.

---

# Auditieve beperking

## Wat is er anders?

'Ik vind de handgebaren over seks vies. Die kan ik toch niet gebruiken!'

Doven en slechthorenden gebruiken vaak gebaren. Ook raken ze anderen vaker aan, om bijvoorbeeld de aandacht van de ander te trekken. Dit wordt soms verkeerd geïnterpreteerd door horenden.

Dove kinderen zien beelden in de media – over relaties en seksualiteit – zonder bijbehorende tekst te kunnen horen. Dit kan er voor zorgen dat zij een onrealistisch beeld van seksualiteit vormen. Leer uw kind het verschil tussen echte relaties en seksualiteit en de beelden op tv en internet.

Ze zijn vaker onzeker en voelen zich anders. De onzekerheid en het gebrek aan informatie kan er ook voor zorgen dat ze eerder grensoverschrijdend gedrag vertonen en/of zelf extra kwetsbaar zijn. Zie het voorbeeld 'weerbaarheid' op pagina 22 voor tips om uw kind weerbaar te maken.



Deze jongeren vinden minder makkelijk een partner. Hierdoor zijn ze vaak later met hun eerste verkering of seks dan horende leeftijdsgenoten. Ook hebben ze vaker hulp nodig bij het uitgaan (denk aan vervoer). Hierdoor is het lastiger voor hen om een relatie te beginnen.

---

**Els (48): 'Ik kan met mijn kennis van de gebarentaal niet genuanceerd over relaties en seks praten met mijn eigen kind. Hoe pak ik dit aan?'**

Praten over relaties en seks gebeurt vaak een beetje verhullend. We zeggen 'met elkaar naar bed gaan' en bedoelen 'geslachtsgemeenschap' of 'vrijen'. De meeste ouders kennen niet alle nuances in gebaren en de seksgebaren zijn vaak expliciet. U moet dus zelf over een drempel heen om het gesprek aan te gaan. Daar worstelt elke ouder mee. Ga een gesprek over relaties en seksualiteit in gebarentaal niet uit de weg. Uw kind heeft de informatie nodig om weerbaar in het leven te kunnen staan. Zoek samen met uw kind een weg in het praten over relaties en seksualiteit. U kunt zelf gebaren over relaties en seksualiteit leren via school of via de website [www.weetal.nl](http://www.weetal.nl).

---



# Lichamelijke beperking

## Wat is er anders?

Erik (17)

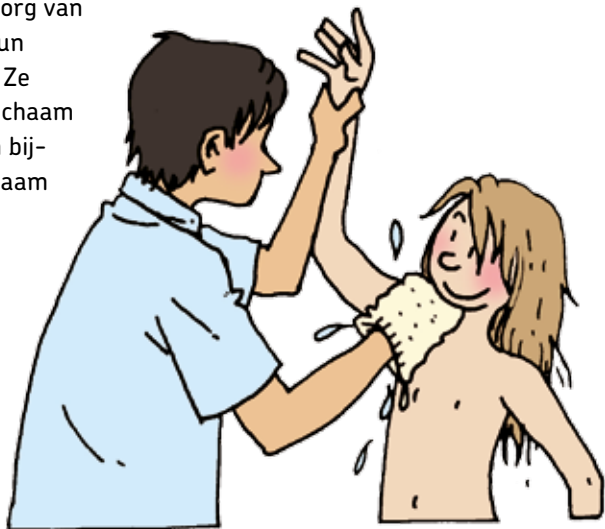
“Mijn ouders vinden het lastig om me los te laten en ik vind het moeilijk om initiatief te nemen.”

Baby's worden vaak geknuffeld en op schoot vastgehouden. Soms is dit bij kinderen met een lichamelijke beperking minder makkelijk. Medische apparaten staan contact in de weg. Zorg desondanks voor ouderlijke liefde.

Ze spelen minder vaak met leeftijdgenoten doktertje en oefenen ook minder met relaties als ze wat ouder zijn. Hierdoor is het voor kinderen met een lichamelijke beperking lastiger om spelenderwijs het lichaam en dat van anderen te ontdekken.

Soms zijn kinderen afhankelijk van de zorg van anderen. Ze zijn gewend dat anderen hun lichaam (en geslachtsdelen) verzorgen. Ze schamen zich niet snel voor hun blote lichaam en grenzen kunnen vervagen. Ze weten bijvoorbeeld niet welke delen van hun lichaam niet zomaar door anderen aangeraakt mogen worden.

Sommige kinderen met een lichamelijke beperking komen later in de puberteit, anderen vroeger. Ook duurt de puberteit soms langer. Op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) vindt u een overzicht van lichamelijke beperkingen en de invloed op de puberteit.



.....

**‘Mijn zoon (16) vroeg laatst waarom een meisje met hem verkering zou willen: ‘In de kroeg staan er naast mij tien anderen, zonder beperking. Dan ben ik niet echt geschikt relatiemateriaal, toch?’ Ik schrok van zijn gedachte, hoe kan ik hierop reageren?**

Jongeren met een lichamelijke beperking zijn vaker onzeker en bang om afgewezen te worden. En ze zullen soms een blauwtje lopen. Misschien wel vaker dan hun leeftijdsgenoten zonder beperking. Dit betekent niet dat ze nooit een partner zullen vinden. Stel uw zoon gerust en ga een gesprek met hem aan. Vraag bijvoorbeeld wat hem lastig lijkt aan het vinden van een partner. Wijs uw zoon bijvoorbeeld op de website [www.opeigenbenen.nu](http://www.opeigenbenen.nu), met tips om contact te leggen en een relatie te onderhouden. Wees trots op hem als hij nieuwe relaties aangaat en onderhoudt. En help hem bij het verwerken van een verbroken relatie.

.....

Jongens en meisjes met een lichamelijke beperking kunnen door hun lichaam, beperking of littekens het gevoel hebben anders te zijn. Ze zijn vaker onzeker. Dit kan er voor zorgen dat ze minder trots op zichzelf zijn en extra gevoelig voor aandacht van anderen.

Ze hebben andere vragen over relaties en seksualiteit. Bijvoorbeeld over vruchtbaarheid of erfelijkheid van hun ziekte. Ze hebben daarnaast vaker problemen met seks. Meer informatie hierover vindt u op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl).



### **Peter (38)**

‘Hoe kan ik mijn kind voor seksueel misbruik waarschuwen, zonder direct de hele wereld als ‘slecht’ af te schilderen?’

Veel ouders vinden het lastig om een goede balans te vinden tussen hun kind beschermen en ruimte te geven om zelf te leren. Weerbaarheid gaat over het aanleren van wensen en grenzen. En dus over meer dan beschermen voor misbruik.

#### **TIP 1**

U kunt uw kind van jongs af aan begeleiden, door bijvoorbeeld te vragen naar prettige en onprettige aanrakingen. U kunt aan de hand van een tekening van een lichaam vragen om plekken die prettig voelen groen te kleuren en plekken die onprettig voelen rood. Ook kunt u vertellen welke lichaamsdelen privé zijn, waar niet iedereen zomaar aan mag zitten.

#### **TIP 2**

Laat uw kind merken dat het zijn of haar eigen wensen en grenzen mag bepalen. Als uw kind bijvoorbeeld nee zegt tegen de kus van oma, dat is een grens. Laat uw kind deze grens bepalen en biedt een alternatief ‘Je kunt oma deze keer ook een hand geven’. Op die manier leert uw kind van jongs af aan dat hij of zij grenzen mag aangeven en dat hier naar wordt geluisterd.

#### **TIP 3**

Leer uw kind ook hoe het een wens of grens bij een ander kan herkennen. Leg uit dat er bijvoorbeeld verschillende uitdrukkingen zijn waarmee de ander een grens kan aangeven. Denk aan: het hoofd schudden, boos worden, gezicht fronzen of wegstijven.

### Ja- of nee gevoel

Soms doen jongeren dingen die ze (nog) niet willen. Leg als ouder het verschil tussen een JA- en een NEE-gevoel uit. Een JA-gevoel betekent dat je iets wilt en een NEE-gevoel dat je iets (nog) niet wilt. Bij twijfel is het meestal NEE. Vertel uw kind dat het ja en nee mag zeggen en dat de ander hiernaar moet luisteren (en andersom natuurlijk ook). U kunt hierbij een aantal 'Wat zou jij doen, als..' vragen gebruiken. En hierna verder praten en uw boodschap aan uw kind meegeven.

### Wat zou jij doen als..?

- iemand je verkering vraagt, maar je bent niet verliefd?
- je iemand wilt zoenen, maar de ander wil dat niet?
- iemand je vraagt om je kleren uit te trekken voor de webcam?
- een leeftijdsgenoot (jongen of meisje) je aanraakt terwijl je dat niet wilt?
- een ouder iemand je aanraakt terwijl je dat niet wilt?
- je iemand heel leuk vindt, wel wilt zoenen maar nog geen seks wilt ?

### Vermoeden van seksueel misbruik

Als u vermoedt dat er iets aan de hand is, vraag er dan altijd naar. Vraag of uw kind iets vervelends heeft meegemaakt. Leg uit dat u uw kind kunt helpen als er iets tegen zijn of haar zin is gebeurd, ook als uw kind twijfels heeft. Stel uw kind gerust, maak duidelijk dat u niet boos wordt. Leg uit dat hij of zij niets fout heeft gedaan. Als uw kind slachtoffer is van seksueel geweld, bespreek dan samen de volgende stap (huisarts, aangifte, praten met een professional).

# Autisme

## Wat is er anders?

Jan (50)

'Mijn zoon met autisme speelt regelmatig met zijn piemel. Hij kreeg onverwachts een erectie en raakte volkomen in paniek.'



Kinderen met autisme hebben concrete en eenduidige informatie nodig. Ze leren langzamer en minder makkelijk hoe ze met anderen horen om te gaan en hoe ze om kunnen gaan met hun emoties. Ze pikken 'ongeschreven regels' (wat wel en niet hoort) niet vanzelfsprekend op. Dit kan voor gevoelens van frustratie, onzekerheid en angst zorgen. En leiden tot misverstanden of zelfs grensoverschrijding. Kinderen met autisme hebben meestal minder vrienden en er zijn weinig rolmodellen in de media.

De meeste pubers met autisme hebben behoefte aan een relatie en seksualiteit. Ze krijgen meestal ook een relatie. Ze leren dat dit een keuze is. Jongeren met autisme hebben hulp nodig om te leren hoe ze kunnen zeggen wat ze wel en niet leuk vinden. En om te luisteren naar wat de ander (hun partner) hierover zegt en bedoelt. Ze hebben expliciete informatie nodig over wat je doet als jijzelf of de ander niet tevreden is over de relatie.



---

**Verhullend taalgebruik wordt door deze jongens en meisjes vaak niet of verkeerd begrepen. U moet dus altijd heel expliciet zijn in uw uitleg. Vraag altijd na of uw zoon of dochter het goed heeft begrepen. Vaak is dit namelijk niet meteen het geval.**

---

De meeste kinderen met autisme masturberen. Ze kunnen leren dat dit iets is wat je niet doet waar anderen bij zijn. Overmatige masturbatie, masturberen in het openbaar en opgewonden raken van ‘vreemde’ prikkels (denk aan voorwerpen of lichaamsdelen) komt bij kinderen met autisme vaker voor.

---

#### **Suzanne (46)**

**‘Mijn dochter kan zich niet inleven in een ander. Ik ben bang dat zij in een relatie niet luistert naar haar partner en over de grens gaat. Ik wil haar beschermen, maar hoe doe ik dat?’**

Kinderen met autisme hebben duidelijke informatie nodig om de wensen en grenzen van zichzelf en hun partner in te schatten. U als ouder moet hier heel duidelijk in zijn en soms (voor uw gevoel) zelfs overdrijven. U kunt uw kind bijvoorbeeld uitleggen hoe hij of zij aan een partner vragen kan stellen en hoe uw kind zelf kan vertellen wat hij wel of niet wil. U kunt hier samen mee oefenen. Maak hierbij gebruik van pictogrammen, foto’s en stappenplannen.

---

## Wat veel ouders willen weten

### Elly (48)

'Ik vind het lastig om seksueel gedrag van mijn kind te begrenzen. Wanneer is iets over de grens?'

De meeste kinderen proberen allerlei gedrag uit, ook op seksueel gebied. Zo ontdekken ze waar de grens ligt. Om in te schatten of seksueel gedrag van uw kind veilig is, kunt u de hiernaast afgebeelde spelregels gebruiken. Gebruik ook de folder 'Over de grens. Seksueel opvoeden met het vlaggensysteem' van Sensoa (gratis te downloaden via hun website).

Let op dat u ook de seksuele ontwikkelingsfase van uw kind op sociaal-emotioneel niveau volgt, naast de lichamelijke ontwikkelingsfase. Zodat u goed kunt inschatten of het gedrag past bij de ontwikkelingsleeftijd van uw kind. Twijfels? Bespreek uw zorgen met uw huisarts.

Sommige ouders praten liever niet over seksualiteit met hun kind, of verbieden alles. Dat helpt niet. Kinderen met een beperking hebben seksuele opvoeding nodig en moeten weten dat ze bij u terecht kunnen met vragen en problemen.

## SPELREGELS bij seksueel spel tussen kinderen

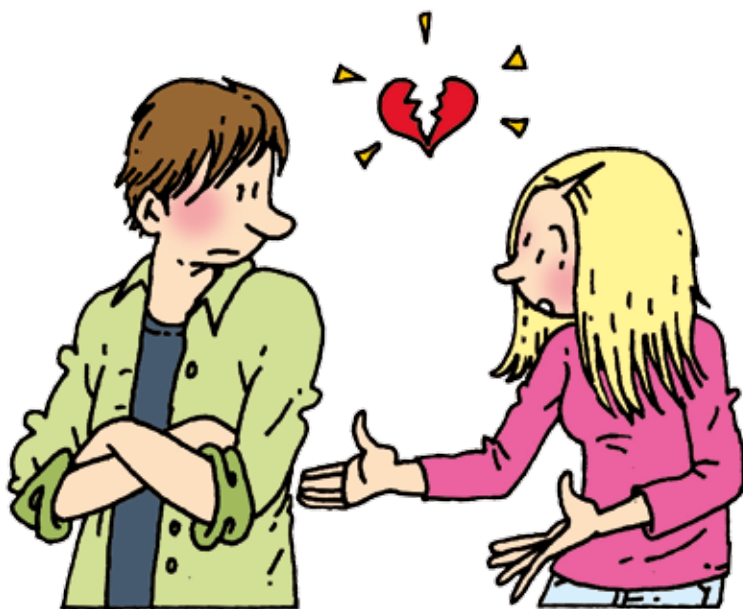
---

- 1** Wederzijdse toestemming; wil uw kind het zelf, wil het eventuele andere kind het ook, vinden beide kinderen het seksuele gedrag prettig?
- 2** Vrijwilligheid; kiest uw kind er zelf voor, durft het/is het in staat om nee te zeggen?
- 3** Gelijkwaardigheid; zijn uw kind en het andere kind even sterk, oud, slim, of is er sprake van een machtsverschil?
- 4** Adequate ontwikkeling; doet uw kind niets waar het te jong of te oud voor is, past het seksuele gedrag bij de ontwikkelingsleeftijd van uw kind?
- 5** Adequate context; is het seksuele gedrag van uw kind gepast, stoort of choqueert het anderen in de omgeving niet?
- 6** Zelfrespect; heeft uw kind zicht op de gevolgen van zijn of haar gedrag, neemt het geen risico's die schadelijke gevolgen kunnen hebben?

# ADHD

## Wat is er anders?

'Soms gaan kinderen met ADHD makkelijk over de grens van een ander heen, omdat ze niet goed kunnen delen, samenspelen of op hun beurt wachten.'



Jongeren met ADHD zijn impulsiever dan hun leeftijdsgenoten zonder ADHD. Dit zorgt ervoor dat ze vaak eerder ervaring hebben met seks en het ook vaker onbeschermd doen. Hierdoor verhoogt de kans op zwangerschap en soa, maar ook op seksuele grensoverschrijding. Ze kunnen zich minder goed beheersen en pikken grenzen van anderen niet of niet juist op (ook online).

Ze houden hun emoties minder goed onder controle. Ze zijn vaker boos en hebben hierdoor ook vaker ruzie met ouders en leeftijdsgenoten. Dit zorgt voor stress thuis en problemen met vriendschappen (en relaties).

Jongeren met ADHD kunnen minder goed met hun partner overleggen of relaties onderhouden. Ze praten waarschijnlijk minder over wat ze wel en niet leuk vinden in een (vriendschaps-)relatie. De relaties duren meestal niet lang. Hierdoor hebben ze meer wisselende partners.

---

**‘Mijn dochter (15) heeft al een aantal partners gehad. Ik ben bang dat ze niet altijd beschermd vrijt of over de grens van haar partner gaat. Hoe kan ik hier met haar over praten?’**

U kunt uw dochter uitleggen hoe zij kan merken dat de ander iets niet leuk vindt en hoe zij hierop moet reageren (zie ook pagina 22 en 23). Leg ook uit waarom anticonceptie belangrijk is. Vertel waarom u zich zorgen maakt en vraag hoe uw dochter hierover denkt. Probeer een goed beeld te krijgen van waar zij mee bezig is. En geef haar de ruimte om haar verhaal te vertellen. Vraag door als u het niet goed begrijpt. Op [www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl) staat een aantal voorbeeldgesprekken. U kunt afspraken maken met uw dochter (bijvoorbeeld over een date of uitgaan). Geef uw kind dan de kans om uw vertrouwen te winnen, door gemaakte afspraken na te komen.

---

# Waarom seksuele opvoeding?

## Betrouwbare informatie over relaties en seksualiteit

De meeste jongens en meisjes met een beperking hebben minder kennis over relaties en seksualiteit. De oorzaken verschillen. Sommige jongeren begrijpen informatie minder makkelijk. Voor anderen is de informatie niet goed toegankelijk. En soms is er minder specifieke informatie beschikbaar, of sluit deze informatie niet aan bij hun leefwereld of vragen. Ook denken volwassenen soms dat seksualiteit geen rol speelt in het leven van deze kinderen, waardoor ze geen informatie geven. Terwijl deze kinderen juist extra informatie nodig hebben voor een gezonde seksuele ontwikkeling.



### Pieter (15)

'De meeste jongens uit mijn klas hebben geen verkering, maar ik wel. Helaas kon ik Rachel niet zo vaak zien, omdat we ver uit elkaar wonen. Mijn ouders hebben aangeboden om me te halen en brengen als ik dat wil, super toch!'

## Zelfstandigheid stimuleren

Vaak hebben kinderen met een beperking minder mogelijkheden om dingen zelf te ontdekken. Ze zijn bijvoorbeeld afhankelijk van de zorg van anderen, zijn minder mobiel en hebben minder grote vriendengroepen. Hierdoor is het lastig om bijvoorbeeld 'doktertje' te spelen of op latere leeftijd relaties aan te gaan, en zo te ontdekken wat zij wel en niet prettig vinden. Probeer uw kind daarom te stimuleren in het aangaan en behouden van sociale contacten. Begeleid uw kind in het opbouwen van vriendschappen. Dit vormt een stevige basis voor de (sociale) toekomst van uw kind.

## Praten over relaties en seksualiteit

Ouders en verzorgers vinden het vaak moeilijk om over relaties en seksualiteit te praten. Voor kinderen met een beperking kan meestal geen 'verhullende' taal gebruikt worden, omdat de informatie dan niet of verkeerd begrepen wordt. U moet dus heel expliciet zijn en vaak is dit niet vanzelfsprekend.

## Kwetsbaar

Jongens en meisjes met een beperking zijn vaker onzeker. Ze kunnen het gevoel hebben anders te zijn en zijn vaker afhankelijk van anderen, bijvoorbeeld door verzorging. Ze vinden vaak dat ze minder trots op zichzelf kunnen zijn en zijn soms naïef. Dit kan ervoor zorgen dat ze gevoelig zijn voor de aandacht van anderen. Samen met het gebrek aan kennis zijn deze kinderen hierdoor extra kwetsbaar. Belangrijk dus om aandacht te besteden aan een positief zelfbeeld en omgaan met eigen wensen en grenzen.

# LOVE rule

## **L = Let op uw kind.**

Zorg dat u weet waar uw kind mee bezig is: welke vrienden, welke internet-sites, wat voor feestjes? En hoe kijken vrienden aan tegen liefde, relaties en seksualiteit? Let op het gedrag van uw kind. Zo kan een verliefdheid een mooi moment zijn om over wensen en grenzen te praten. Of een internet-profiel om over mediawijsheid te praten.

## **O = Open communicatie.**

Veel jongeren klagen dat ouders vooral waarschuwen: 'Kom niet zwanger thuis'. Als u open vragen stelt, nodigt u uw kind uit om iets te vertellen. Bijvoorbeeld 'Hoe laat je merken dat je die ander leuk vind?'. Sta open voor wat uw kind vertelt, zo geeft u uw kind de ruimte om te vertellen waar het tegenaan loopt.

## **V = Voorbeeld geven.**

Kinderen pikken op wat ze thuis zien en horen. Zorg dat uw kind ziet hoe u als ouders met elkaar en anderen omgaat. De kans is groot dat zij deze houding overnemen. U kunt daarnaast ook zoeken naar positieve rolmodellen (volwassenen met een beperking) in uw omgeving. Zodat uw kind merkt wat hij of zij juist wel kan.

## **E = Er zijn voor uw kind.**

Voor zowel jonge kinderen als jongeren is het belangrijk dat ze weten dat ze altijd bij hun ouders terecht kunnen. Ook om over lastige situaties te praten. Jongeren zeggen vaak dat ze hun ouders niet meer nodig hebben. Maar ze vinden het wel belangrijk dat ze met hun problemen en vragen bij u terecht kunnen.

Wilt u meer weten over de LOVE-rule? Kijk dan op [www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl). Hier staan ook voorbeeldfilmmpjes over hoe u als ouder een gesprek met uw puber kunt beginnen.



# Tips bij het praten over relaties en seks

- 1** Neem zelf het initiatief. Wacht niet tot uw kind met een vraag komt, maar begin zelf een gesprek. Zeker pubers komen zelf niet snel met vragen.
- 2** Bereid u voor. Zorg dat u zelf betrouwbare informatie over relaties en seksualiteit heeft. U hoeft niet alles te weten, maar met een beetje kennis voelt u zich zekerder. Denk na over welke onderwerpen u wilt praten. Geef uw kind de ruimte om (ook over andere onderwerpen) vragen te stellen. Als u het antwoord op een vraag niet weet: zeg dat dan, zoek het op en kom er later op terug.
- 3** Kies een geschikt moment. Zorg dat u tijd heeft en zoek naar een geschikte plek. Soms werkt het beter als je ondertussen met iets anders bezig bent (tijdens het afwassen, fietsen of wandelen in het bos). Maar met andere kinderen werkt het beter als u goed voorbereid met pictogrammen en tekeningen aan tafel zit.
- 4** Gebruik een aanleiding. Een krantenbericht, televisieprogramma, nieuwe medicijnen, kunnen aanleidingen zijn voor een gesprek. Vaak praat dit makkelijker.
- 5** Maak gebruik van bestaand materiaal. U hoeft niet alles zelf uit te vinden. U kunt bijvoorbeeld verhalen uit boeken, brochures, kranten of van leeftijdsgenoten gebruiken. Zie voor materialen onder andere [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl), [www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl) en [www.rutgerswv.nl](http://www.rutgerswv.nl). Op deze websites vind u meer informatie voor ouders.

# Praten over relaties en seksualiteit

Hoe praat je over relaties en seks met een kind met een beperking?

De meeste jongens en meisjes zonder beperking praten thuis wel eens over verliefdheid, relaties, anticonceptie en het gebruik van condooms. Minder vaak gaat het over wensen en grenzen, weerbaarheid, homo-seksualiteit en seksueel plezier.

## Masturbatie

Veel ouders vinden het lastig om bijvoorbeeld over masturbatie met hun kind te praten. Terwijl de meeste jongeren experimenteren met masturbatie. Jongens doen dit vaker dan meisjes. Ze ontdekken op deze manier hun seksuele gevoelens. Jongens gebruiken bij het masturberen vaker dan meisjes seksueel opwindende beelden (bladen en internet). Voor uw kind kan het lastig zijn om te masturberen. En om dit met u of iemand anders te bespreken. U kunt helpen door in algemene termen over masturbatie te praten en dan te vragen hoe dit voor uw kind is.

## Homoseksualiteit

De meeste jongeren ontdekken tijdens de puberteit of ze op jongens of meisjes vallen. Voor jongeren met een beperking kan dit later zijn. Jongeren die verliefd worden op iemand van hetzelfde geslacht, kunnen hiervan schrikken of in de war raken. Laat uw kind merken dat het mag zijn wie het is. Geef uw kind de tijd om alles wat hij of zij denkt en voelt een plek te geven. Laat merken dat twijfelen er soms bij hoort.



---

## Hoe praat je over masturbatie?

**Ouder:** Hebben jullie het op school al gehad over de puberteit?

**Zoon:** Ja.

**Ouder:** Weet je dan ook al wat een natte droom is?

**Zoon:** Jemig, wat denk je zelf?

**Ouder:** Ik weet het niet, daarom vraag ik het.

**Zoon:** Ja dus.

**Ouder:** En hebben ze het ook nog over masturbatie gehad?

**Zoon:** Nee, niet echt, hoezo?

**Ouder:** Ik las laatst dat masturbatie voor veel jongens lastig kan zijn als je jouw medicijnen slikt.

**Zoon:** Hmph...

**Ouder:** Er blijkt een stofje in te zitten waardoor je minder gemakkelijk een erectie krijgt.

**Zoon:** ...

**Ouder:** Hoe is dat voor jou?

**Zoon:** Ehm.. ik weet niet of ik dat wel met jou wil bespreken hoor...

**Ouder:** Ik zeg alleen maar dat als je vragen hebt, of als je problemen hebt, ik wel samen met je wil zoeken naar een oplossing. Ik geloof dat er tegenwoordig allerlei hulpmiddelen zijn die je kunt gebruiken. De huisarts kan ook bijvoorbeeld andere medicijnen voorschrijven of doorverwijzen naar een seksuoloog, mocht je dat willen.

**Zoon:** [weifelend] Oké...ik zal er over nadenken.

---

U kunt meer informatie vinden over jongeren, seksualiteit en intimiteit, ziekte en lichamelijke beperking op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) en via de Toolkit 'Totally Sexy' van Rutgers WPF (gratis te downloaden via [www.rutgerswpf.nl](http://www.rutgerswpf.nl)).



U kunt de pubergidsen van Rutgers WPF gebruiken om uw kind meer te vertellen over de puberteit. Benoem duidelijk wat u leest en ziet. Er zijn verschillende websites met voorbeeldgesprekken en specifieke informatie over relaties, seksualiteit en beperking.



### [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

Op deze website vindt u informatie, tests, oefeningen, tips en ervaringsverhalen rond seks. Er is extra informatie voor mensen met een ziekte of beperking.

### [www.uwkindenseks.nl](http://www.uwkindenseks.nl)

Op deze website vindt u informatie, tips en voorbeeldgesprekken om met uw kind over seks te praten.

### [www.opeigenbenen.nu](http://www.opeigenbenen.nu)

Dit is een website voor jongeren met chronische aandoeningen en lichamelijke beperkingen in de transitiefase, ouders en professionals.

### [www.weetal.nl](http://www.weetal.nl)

Dove en slechthorende jongeren kunnen via deze website op een voor hen toegankelijke manier goede

informatie krijgen over seksualiteit en relaties.

### [www.begrensdeliefde.nl](http://www.begrensdeliefde.nl)

Site voor professionals en opvoeders die betrokken zijn bij mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking.

## Vragen?

Neem contact op met het consultatiebureau of met de schoolarts of -verpleegkundige. Of kijk op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin voor een opvoedbureau in uw buurt.

# RutgersWPF

Postbus 9022

3506 GA Utrecht

T (030) 231 34 31

F (030) 231 93 87

[office@rutgerswpf.nl](mailto:office@rutgerswpf.nl)

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

## COLOFON

Vormgeving: Tappan Communicatie

Illustraties: Marian Latour

Drukwerk: GTV Drukkerij

Deze brochure is een uitgave van Rutgers WPF en de CED-Groep en mogelijk gemaakt door financiering van het ministerie van OCW.

© 2014, Rutgers WPF

Alle rechten voorbehouden

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