



# Aanraken, knuffelen en meer...

## Informatie voor cliënten

*Expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde*



# Inhoud

1. Waar gaat het over	3
2. Aanraken	4
3. Hoe noem jij dat?	5
4. Baas over je eigen lichaam	6
5. Verliefd	7
6. Waar je aan moet denken	8
7. Doe het veilig	10
8. Vrijen met jezelf	11
9. Hetero, homo of lesbisch	12
10. Film over vrijen	12
11. Soms is aanraken niet leuk	13
12. Praat erover	14
13. Voor ouders en vertegenwoordigers	15



# 1. Waar gaat het over?

De folder is gemaakt om uit te leggen hoe we bij SEIN denken over aanraken, over vrijen en over seks.

Al die dingen bij elkaar noem je seksualiteit.

## *Voor wie is deze folder?*

Deze folder is gemaakt voor:

- Iedereen die bij SEIN woont.
- Vertegenwoordigers van iedereen die bij SEIN woont.
- Voor de begeleiders van bewoners.

Jouw persoonlijk begeleider kan deze folder gebruiken om met je te praten over seksualiteit.

Jij mag zelf beslissen of je daar wel of niet over wilt praten.



## 2. Aanraken

Als je wordt geboren, raken je moeder en je vader je aan. Je wordt je hele leven aangeraakt. Ook als je groter wordt. Je krijgt een zoen van je vader of van je moeder als je naar bed gaat. Je loopt hand in hand met een vriendje op school. Je ouders knuffelen je omdat je hun kind bent en ze van jou houden. Vaak is dat gewoon leuk.

Als je volwassen bent, houdt het aanraken niet op. Ook volwassen mensen vinden het fijn om aangeraakt te worden. Als je om je heen kijkt, kun je dat zien. Je ziet vrienden die een arm om elkaar heen doen. Je ziet dat een man een vrouw over haar hand aait. Je ziet dat een verliefd stel zoent. Je ziet dat iemand huilt en legt je hand op zijn schouder om te troosten.

Als je groot wordt, verandert je lichaam. Aanraken kan ook veranderen als je groter wordt. Misschien wil je zoenen. Misschien wil je iemand bloot zien en aanraken. Misschien wil je met iemand vrijen. En misschien wil je dat allemaal juist niet.



### 3. Hoe noem jij dat?

Er zijn veel verschillende woorden voor.

In deze folder worden de volgende woorden gebruikt:

Een man heeft een **piemel**.

Een vrouw heeft een **vagina**.

**Knuffelen** betekent: met je armen om elkaar heen en jullie lichamen tegen elkaar, elkaar vasthouden, omhelzen.

**Vrijen** betekent: tongzoenen, met je handen onder iemands kleren gaan, elkaar aanraken als je bloot bent, elkaars piemel of vagina aanraken. Maar ook: als de piemel van de man in de vagina van de vrouw gaat.

**Seksualiteit** betekent: alle dingen die te maken hebben met je eigen lichaam en dat van anderen, die voor een prettig, of opgewonden gevoel zorgen bij jezelf of bij de ander.

Seksualiteit is dus niet alleen vrijen, maar ook: verliefd zijn, een relatie hebben, het voelen van je eigen lichaam, het aanraken van je borsten, piemel of vagina, het voelen van elkaars blote lichaam en samen afspraken maken over wat je wel en niet wilt.



# 4. Baas over je eigen lichaam



Over jouw lichaam ben jij de baas. Jij mag kiezen wie jou mag aanraken en wie niet. Als je iets niet prettig vindt mag je dat meteen zeggen. Je hoeft niet altijd aardig te doen.

Andere mensen zijn ook baas over hun eigen lichaam. Je kunt een ander dus niet zomaar aanraken. Dat mag alleen als de ander het ook wil.

Aanraken is fijn als je dat allebei wilt.

Als iemand niet wil, moet je stoppen.

Als jij niet wil, moet de ander stoppen.

## **Wat wil jij?**

Jij mag zelf weten met wie je omgaat. Je kiest zelf je vrienden of vriendinnen. Wat ga je met je vrienden doen? Ga je samen ergens een kopje koffie drinken? Of wil je elkaar ook aanraken?

Het is goed om te bedenken wat je zelf wil met aanraken en relaties. Als je bedenkt wat je wel en niet wil kan je dat duidelijk vertellen aan anderen. Belangrijke afspraken kan jouw persoonlijk begeleider in jouw ondersteuningsplan opschrijven.

Je mag **NEE** zeggen als je geen vrienden wil zijn met iemand. Soms wil je vriend of vriendin iets wat jij niet wil. Bijvoorbeeld: je vriend wil zoenen met zijn tong maar jij wil dat niet. Ook dan zeg je **NEE**.

Als de ander niet luistert als jij **NEE** zegt, vraag dan iemand anders om hulp. Bijvoorbeeld een begeleider, je ouders of een goede vriend of vriendin.

## 5. Verliefd

Soms vind je iemand heel leuk. Je wil dicht bij hem zijn. Of bij haar. Je krijgt kriebels in je buik. En misschien wil je hem of haar ook aanraken. Of zoenen? Durf je te vragen of die ander ook verliefd is op jou?

Er zijn veel manieren om elkaar aan te raken. Je lijf heeft veel plekje's die lekker voelen. Je voelt je heel lekker als je daar wordt aangeraakt. Je kan hierdoor opgewonden worden. Misschien wil je verder gaan dan alleen aanraken. Je moet dan heel goed weten of de ander dat ook wil.

Is het gewoon een vriend of ben je verliefd?

Wil je verkering hebben?

Misschien wil je zoenen.

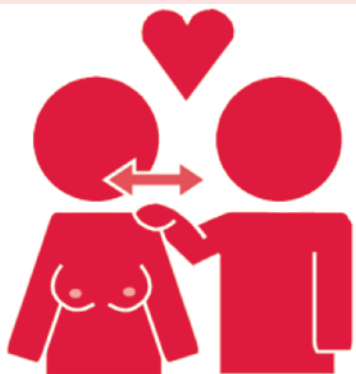
Misschien wil je tegen elkaar aan liggen.

Misschien wil je je vriend of vriendin overal aanraken.

Misschien wil je naakt tegen elkaar aan liggen.

Misschien wil je vrijen.

Het is goed om te bedenken hoe je iemand wil aanraken. Dan kan je het met je vriend of vriendin bespreken. Wil hij of zij het ook?



## 6. Waar je aan moet denken

Als je weet wat je wil, wat dan?

Op deze drie vragen moet je tegelijk JA kunnen zeggen.

- Is dit de goede persoon?
- Is dit de goede plaats?
- Is dit de goede tijd?

- Is dit de goede persoon?

*Voorbeeld*

*Als je dus met je begeleider op de activering of van de werkplaats wilt vrijen, is dat niet de goede persoon.*

**NEE** dus.

*Je kunt niet vrijen met iemand die je begeleider is.*

*Voorbeeld*

*Als je met je vriend wilt vrijen en hij wil het ook, is dat de goede persoon.*

*Als je met je vriendin wilt vrijen en zij wil het ook, is dat de goede persoon.*

**JA** dus.

*Je mag vrijen met je vriend of vriendin op een plek waar dit kan.*

- Is dit de goede plaats?

De goede plaats is een plek waar je met z'n tweeën bent en niet gestoord kan worden.

*Voorbeeld*

*Als je in de woonkamer bent en je hebt zin om te vrijen, dan is de woonkamer niet de juiste plaats.*

**NEE** dus.

*Je kunt niet in de woonkamer vrijen.*



*Voorbeeld*

*Als je met je vriend of vriendin op je kamer wilt vrijen, is dat de juiste plaats.*

**JA** dus.

*Je kunt met je vriend of vriendin op je kamer vrijen.*

- Is dit de goede tijd?

De goede tijd is wanneer je allebei zin hebt om te vrijen.

*Voorbeeld*

*Als je met je vriend wil vrijen maar hij moet bijna naar zijn werk, is dat niet de juiste tijd. Hij komt dan te laat op zijn werk.*

*Of als je met je vriendin wil vrijen en zij is net met een vriendin aan de telefoon, dan is dat niet de juiste tijd. Je vriendin heeft het te druk met praten.*

**NEE** dus.

*Je kunt nu niet vrijen met je vriend of vriendin.*

*Voorbeeld*

*Het is avond. Je zit op de kamer van je vriend en jullie zijn samen een film aan het kijken.*

*Als je met je vriend wilt vrijen, is dat de juiste tijd.*

*Het is weekend en jullie kunnen uitslapen. Als je nu met je vriendin wilt vrijen, is dat de juiste tijd.*

**JA** dus.

*Je kunt nu vrijen met je vriend of vriendin.*

Misschien wil je wel vrijen.

Maar je hebt geen vriend of vriendin.

Praat erover met je persoonlijk begeleider. Of met iemand anders. Zij weten dan misschien wat je kan doen.

## 7. Doe het veilig

Gebruik altijd een condoom als je gaat vrijen. Anders kan je ziek worden van seks. Condooms zijn te koop bij het winkeltje op De Cruquishoeve of de Etos of Kruidvat.

Ben je een vrouw?

Dan is het goed om ook de pil te gebruiken. Anders kun je zwanger worden. Maak een afspraak met de huisarts, die kan je er meer over vertellen.

De begeleiding kan jou altijd uitleggen hoe het werkt. Je mag altijd vragen stellen.

### *Vrijen en epilepsie*

Door aanvallen of medicijnen kan vrijen soms moeilijk zijn. Door medicijnen kun je minder zin hebben om te vrijen. Misschien ben je wel bang om een aanval te krijgen tijdens het vrijen. Praat erover met je persoonlijk begeleider, de epilepsieverpleegkundige of iemand anders die je vertrouwt.



## 8. Vrijen met jezelf

Als je alleen bent, kan je ook zin hebben om te vrijen. Je kan je eigen lichaam aanraken en strelen. Dat is een lekker gevoel.

Als je tijdens het aanraken van jezelf ook met je piemel of vagina speelt, noem je dat masturberen. Masturberen is privé. Dat doe je als je alleen bent, dus niet waar anderen bij zijn. Bijvoorbeeld op je eigen kamer.

Zorg dat je denkt aan het volgende als je jezelf wil aanraken:

- Is dit de goede plaats?
- Is dit de goede tijd?

Op deze twee vragen moet je JA kunnen zeggen.

### *Voorbeeld*

*Als je tijdens je werk je lichaam wil aanraken of wil masturberen, is dit niet de juiste plaats en tijd.*

*NEE dus.*

*Je kunt niet op je werk masturberen*

### *Voorbeeld*

*Als je 's avonds op je slaapkamer je lichaam wil aanraken of wil masturberen, is dat de juiste plaats en de juiste tijd.*

*JA dus.*

*Je kunt op je eigen kamer masturberen*

Doet het pijn? Heb je een ander probleem? Praat er met iemand over die je vertrouwt.

Een begeleider mag jou nooit helpen bij het masturberen. Een begeleider kan wel met jou nadenken over een oplossing voor je probleem of helpen zoeken naar een antwoord op je vraag.

## 9. Hetero, homo of lesbisch

Vaak wordt een man verliefd op een vrouw of een vrouw op een man. Een man kan ook op een andere man verliefd worden. Een vrouw kan ook op een andere vrouw verliefd worden. Dat kan en dat mag.

### *Kinderen*

Vind je het mooi om naar baby's te kijken? Misschien droom je dat je zelf een kindje wil. Een kind verzorgen en opvoeden is moeilijk.

De begeleiding van SEIN praat er met jou over. Wat jij wil en wat een kind nodig heeft. Dan weet je waarvoor je kiest.

## 10. Film over vrijen

Je hebt misschien wel eens een boekje gezien waar blote mensen in staan. Of een film op de tv of computer waarin mensen met elkaar vrijen. Het lijkt allemaal heel echt. Maar vaak spelen ze het.

Zo'n boekje of film kijken, is privé. Dat doe je op je eigen kamer, als je alleen bent. Zorg altijd dat een ander er geen last van heeft.

Heb je vragen? Vraag het aan de begeleiding.



# 11. Soms is aanraken of vrijen niet leuk

Aanraken is niet leuk als het van iemand moet. Als jij niet wil maar iemand je probeert over te halen. Dat kan op verschillende manieren.

Iemand zegt: "Als je dat niet doet, wil ik je vriend of vriendin niet meer zijn".

Of iemand belooft iets moois: "Als je dat doet, dan krijg je mijn nieuwe cd".

Wat doe je als je vriend of vriendin niet wil en jij wel?

Je stopt en bedenkt samen iets anders om te gaan doen. Je kunt verdrietig of boos worden als je vriend of vriendin niet wil vrijen. Praat hier over met iemand en vraag hulp.

BEDENK: Aanraken is alleen leuk als je het allebei wil.

Als jij **STOP** of **NEE** zegt moet de ander luisteren.

Jouw lichaam is van jou. En niemand mag jouw lichaam zomaar aanraken. Dat mag alleen als jij dat wil. Dat geldt natuurlijk ook omgekeerd: jij raakt een ander niet aan als deze het niet wil.

Wat doe je als de ander iets wil en jij niet?

Je zegt duidelijk **NEE** of **STOP!**

Als de ander niet stopt, ga je weg en zoek je hulp. Als dat niet kan roep dan hard **HELP!** Tot iemand je hoort.



# 12. Praat erover

Praat je wel eens met je ouders over aanraken, relaties en vrijen?

Misschien zegt je familie iets anders dan je begeleiders. Over mannen en vrouwen. Over aanraken en vrijen.

We willen dat graag horen. Van jou en je familie. Dan kunnen we erover praten. En kunnen we elkaar beter begrijpen.

Heb je vragen over aanraken en relaties? Over hoe je moet vrijen? Wil je weten wat wel of niet kan of mag?

Als je met meer mensen in een huis woont, moet je rekening houden met elkaar. Je praat met elkaar en maakt afspraken met elkaar. Ook over aanraken en relaties.

Soms praat je het liefst met je ouders of familie. Soms juist liever niet. Je kunt er altijd met de begeleiding over praten.

Heeft iemand jou aangeraakt terwijl je dat niet wilde? Ben je bang dat iemand dat wil? Weet je niet wat je moet doen? Praat erover met de begeleiding of je familie. Of met iemand anders die je vertrouwt. Dat kan ook een huisarts of een gedragswetenschapper zijn.

SEIN heeft ook een cliëntvertrouwenspersoon. Als je er met niemand over durft te praten, kun je de cliëntvertrouwenspersoon bellen: telefoonnummer: 023-5588405.



# 13. Voor ouders en vertegenwoordigers

Met deze folder wil SEIN cliënten, ouders en vertegenwoordigers informeren over de visie op seksualiteit en seksualiteitsbeleving. In de folder staan de voornaamste uitgangspunten van ons beleid. Open en eerlijk. Duidelijk genoeg voor iedereen om misverstanden te voorkomen. Maar ook zorgvuldig, zodat we het ook aan jongeren kunnen laten zien.

Mensen met een beperking hebben recht op relaties, intimiteit en seksualiteit. Hun behoeften op dit gebied zijn hetzelfde als die van andere mensen. Wij willen naast de cliënt staan en luisteren naar hun vraag, ongeacht niveau en aard van de beperking. Hierbij proberen we zoveel mogelijk rekening te houden met de eigen individuele behoeften en geloofsovertuiging.

SEIN vindt het belangrijk dat cliënten over het onderwerp durven te praten en dat ze de juiste informatie krijgen. Dit om hen te kunnen ondersteunen in hun ontwikkeling, maar ook omdat mensen met een beperking vaker te maken hebben met misbruik. Als slachtoffer en als dader.

De beleidsnota 'Seksualiteit en seksualiteitsbeleving binnen SEIN' is besproken met de cliëntenraad, waar cliënten en vertegenwoordigers zitting in hebben. Voor medewerkers en cliënten is het een leidraad voor gesprekken over het onderwerp. De volledige beleidsnota is online te raadplegen op onze website.

Deze folder legt alleen de basisregels uit van relaties, intimiteit en seksualiteit. Het is geen vervanging voor een cursus seksuele voorlichting of een weerbaarheidstraining. Praten is belangrijk. Voor cliënten en ouders en vertegenwoordigers. Heeft u vragen of een opmerking? Neem dan altijd contact op met de persoonlijk begeleider van uw kind of familielid.

SEIN

Telefoonnr : 023 – 558 8000

Fax : 023 – 558 8009

email: [info@sein.nl](mailto:info@sein.nl)

internet: [www.sein.nl](http://www.sein.nl)

