

Seksualiteit en een verstandelijke beperking:

Uit onderzoek blijkt dat jongeren graag spreken over seksualiteit maar vinden het lastig daar zelf over te beginnen. Als ouder is het dan ook helpend om een open houding aan te nemen over het onderwerp. Hoe meer je spreekt over seksualiteit, hoe meer je daar de lading over wegneemt (on-seksualiseren).

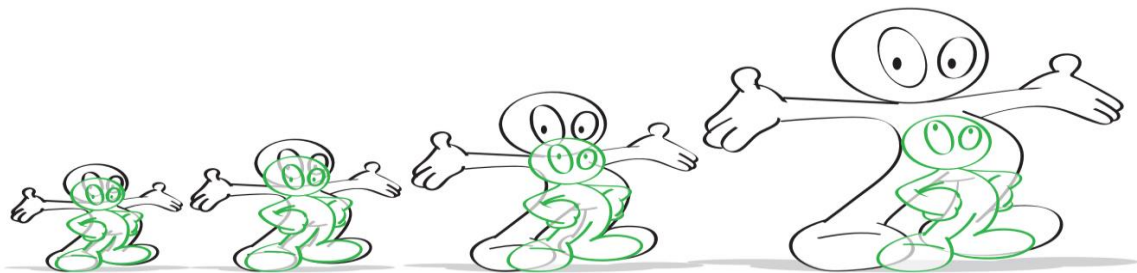


Jongeren met een beperking lopen tegen de volgende belemmeringen aan:

- Kleinere leefwereld, groeien meer beschermd op, minder voorbeeldgedrag
- Vaak moeite met sociale vaardigheden
- Kennis blijft minder goed hangen

Oefenen is belangrijk. Oefenen zorgt voor ontwikkeling. Herhalen en het gebruiken van beeld en plaatjes is nodig om dat wat aangeleerd wordt, beter te onthouden.

(I)vb en de seksuele ontwikkeling:



Jongeren met een (I)vb ontwikkelen zich fysiek vaak net als elk ander. Ook worden ze gemiddeld net zo vaak verliefd en hebben dezelfde behoeften als jongeren zonder een beperking. Het lichaam komt in de puberteit. Maar sociaal emotioneel lopen zij vaak wat achter. Er ontstaat dan een verschil tussen wat iemand fysiek gezien 'kan' en emotioneel 'aankan'.

Daarnaast hebben ze vaak minder toegang tot de juiste informatie, minder autonomie en privacy (mooi voorbeeld filmpje you tube: https://youtu.be/uQ6FuNAI00k?si=0DK_sNnuDrCsKF1i)

Hierdoor hebben ze minder mogelijkheden om te experimenteren met seksualiteit en dingen zelf te ontdekken. Omdat ze minder weerbaar en voorbereid zijn lopen zij meer seksuele risico's

Ervarend leren:

Oefenen hoort erbij. Vallen en opstaan horen bij leren. Gele vlaggen horen erbij. Je weet vaak pas wat een grens is als je eroverheen gaat.

[Het Vlaggensysteem: seksueel gedrag duiden en sturen | Vlaggensysteem.nl](https://www.vlaggensysteem.nl)

De 6 criteria om seksueel gedrag te duiden (zodat je feitelijk een situatie kunt beoordelen):

- Toestemming (zijn allebei partijen akkoord)
- Vrijwilligheid (is er geen sprake van drang, dwang of manipulatie)



- Gelijkwaardigheid (zijn de partijen gelijkwaardig aan elkaar)
- Leeftijd en ontwikkelingsadequaat (past het gedrag bij de leeftijd/ontwikkeling)
- Context (is de situatie of plaats oké waar het zich afspeelt)
- Impact (doet het geen fysieke danwel emotionele schade aan 1 van de partijen)

Hoe kan ik mijn kind helpen:

L: let op je kind

O: open houding rondom het onderwerp

V: voorbeeld zijn in sociale contacten en omgang met de ander

E: er zijn voor je kind

Benader seksualiteit door de roze bril: Bespreek de positieve kanten.

Quote van Ellen Laan: *"Pas als je weet hoe een ja echt voelt, kun je ook nee zeggen."*

Leer ze dus vooral over hoe iets prettig en fijn is.



Samenvattend:

- Begin er zelf over
- Ben een OEN: Open en nieuwsgierig
- Geef concrete informatie, duidelijke taal, geen verhullende woorden.
- Blijf kalm (Paniek kan schadelijk zijn voor het kind. Emoties mogen, maar wel met uitleg en zonder het kind ervoor verantwoordelijk te maken.)
- Laat OMA thuis: Oordelen, Meningen, Advies/Aannames

