

Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel
Seksualiteit en Weerbaarheid



Voor mensen met een verstandelijke beperking

Annette Mol
Stichting IJsselmonde-Oost

Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid

Voor mensen met een verstandelijke beperking

Geschreven door: Annette Mol
Coördinator Seksualiteit en Weerbaarheid
Stichting IJsselmonde-Oost

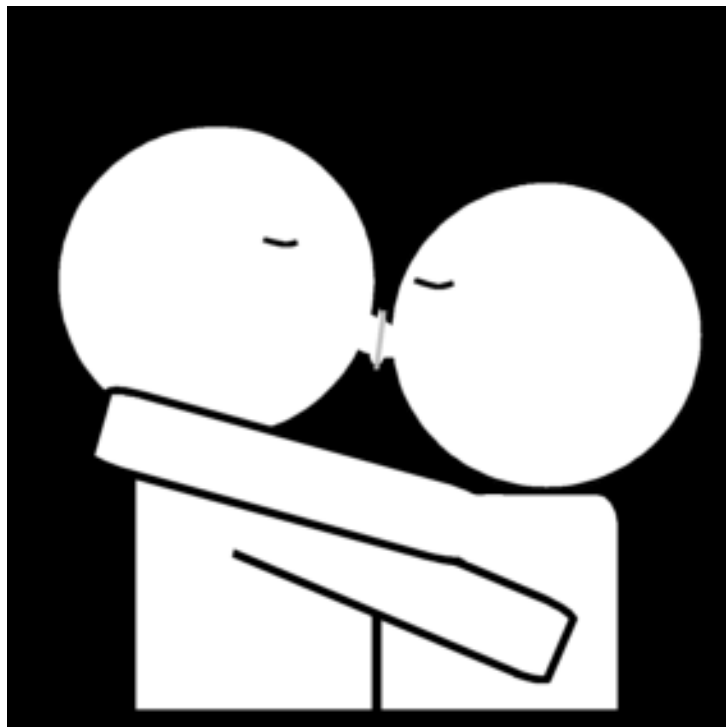
Picto's afkomstig van: Sclerapicto.be

Uitgegeven door: Uitgeverij Isea
ISBN/EAN: 978-90-816893-6-6
1^e druk: Juli 2015

Met speciale dank aan: Wil Vreeke, Olga van Blanken, Sonja Krau en Peter Posthumus

Het Kopiëren van (delen van) deze bundel is alleen toegestaan met bronvermelding

Vrijen



Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

Veel leesplezier.

Wat is vrijen?

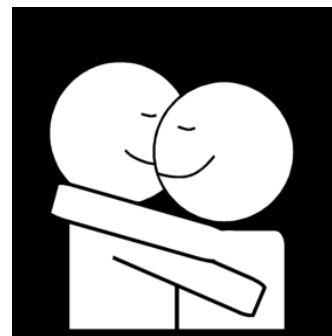
Vrijen is eigenlijk een heleboel dingen. Vrijen is zoenen en strelen. Vrijen is knuffelen en intiem aanraken. Vrijen kan ook betekenen seks hebben. Seks met jezelf of met een ander.

In dit boekje gaan we kijken naar wat er bij vrijen hoort. Sommige mensen worden er verlegen van. Maar vrijen is iets heel normaal. Vrijen kan heel prettig zijn.

Maar vrijen is wel privé. Dat betekent dat het iets persoonlijks is. Iets wat je niet met iedereen doet. Maar waar je ook niet met iedereen over praat.

Je kunt er wel over praten met iemand die je vertrouwt. Of met iemand die er is om jou te helpen. En als je samen met een ander vrijt. Dan is het heel goed om er met elkaar over te praten.

Vrijen kan namelijk heel fijn zijn. Maar het kan ook vervelend voelen. Als je niet wil vrijen, doe het dan niet. Doe alleen wat goed voelt. Als je met iemand vrijt... houd dan rekening met elkaar. Doe geen dingen die de ander niet wil!

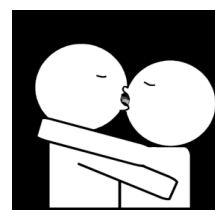


Zoenen

Zoenen (of kussen) doe je met je lippen. Je kunt iemand zoenen op de wang of op de mond. Maar ook op allerlei andere plekken. Dat ligt eraan met wie je zoent. En aan wat je allebei fijn vindt.

Bij een verjaardag geven mensen vaak 3 zoenen op de wang. Ook voor familie is het gewoon om elkaar op de wang te zoenen. Sommige ouders en kinderen zoenen elkaar op de mond. Anderen zoenen helemaal niet. Misschien omdat ze daar niet van houden. Of omdat ze het niet gewend zijn. Dat is ook prima.

Een zoen op de wang is een beetje privé. Dat doe je niet zomaar met iedereen. Een zoen op de mond is nog meer privé. Dat doe je alleen bij mensen die je heel goed kent. En heel lief vindt. Er is ook nog een ander soort zoen. Een tongzoen. Daarbij zoen je ook iemand op de mond. Maar dan met je mond een beetje open. En je gebruikt je tong erbij. Daarmee raak je de lippen of de tong van de ander aan. Dit is heel privé en doe je alleen met je liefje. Als je dat allebei wilt. Niet iedereen vindt tongzoenen lekker. En sommige mensen hebben eerst wat oefening nodig voor ze het fijn gaan vinden.



Strelen

Strelen is een zachte aanraking. Waarbij je met je hand langs de huid strijkt. Het lijkt op aaien.

Strelen kun je bij jezelf doen. Of bij een ander. Het voelt meestal prettig. Iedereen heeft gevoelige plekjes. Plekjes die fijn zijn om te strelen.

Sommige mensen vinden het fijn om heel zacht gestreeld te worden. Anderen hebben het liever iets steviger. Soms kan strelen ook kietelen 😊.

Strelen doe je niet zomaar bij iedereen. Het strelen wat bij vrijen hoort doe je alleen bij jezelf of bij je liefje. Als je jezelf streelt kun je ontdekken wat je fijn vindt. En wat niet. Als je een ander streelt kun je vragen wat hij of zij fijn vindt. Of het uitproberen en op iemands reactie letten. Daaraan merk je vaak wel of iemand iets fijn vindt.



Knuffelen

Bijna iedereen houdt wel van een knuffel. Een knuffel kun je geven aan een goede vriend of vriendin. Aan je ouders of familie. Aan je kind. Om te laten merken dat je iemand lief vindt. Of om iemand te troosten.

Knuffelen kan ook bij vrijen horen. Daarmee laat je merken dat je elkaar lief vindt. Dat je graag samen bent. Dat je je op je gemak voelt bij de ander. En dat je hem of haar aantrekkelijk vindt.

Knuffelen bij vrijen kan er ook voor zorgen dat je opgewonden wordt. Dat je kriebels in je buik krijgt. Dat je nog dichter bij iemand wil zijn. Je kunt knuffelen met kleren aan. Maar het kan ook zonder kleren, als je dat allebei fijn vindt.



Intiem aanraken

Intiem aanraken is het aanraken van plekken die privé zijn. Plekken die normaal bedekt zijn door kleding. Die je niet zomaar aan anderen laat zien.

Bij mannen zijn dat de piemel en de billen. Bij vrouwen zijn dat de borsten, de billen en de vagina. De vagina is het gedeelte tussen de benen. Maar dat wist je misschien al.

Deze plekken mag je nooit zomaar aanraken bij een ander. Het mag alleen als die ander dat goed vindt. En op een moment dat voor jullie allebei goed voelt. Elkaar intiem aanraken doe je alleen als je samen bent. Met niemand anders erbij.

Als je geen liefje hebt kun je ook jezelf intiem aanraken. Het is heel normaal om dat te doen. Het is ook normaal als je dat liever niet doet.



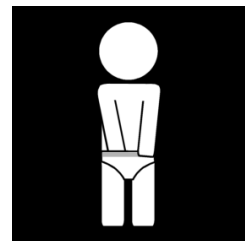
Vrijen met jezelf

Vrijen met jezelf. Dat betekent jezelf intiem aanraken. En van je eigen lijf genieten.

Als man kun je bijvoorbeeld je piemel vasthouden. En erover wrijven tot het prettig gaat voelen. Als vrouw kun je je vagina strelen of je borsten. Tot je een prettig gevoel krijgt.

Dat prettige gevoel kan voor iedereen anders zijn. Soms duurt het lang om dat gevoel te krijgen. Soms gaat het heel snel. Je krijgt dan een soort spannend gevoel in je piemel of je vagina. Soms voel je dat ook in je buik. De piemel kan dan stijf worden. De vagina kan vochtig (nat) worden en een beetje opgezet.

Soms kan het spannende gevoel heel sterk worden. Zo sterk dat het lijkt of je een soort explosie voelt in je lijf. Je kunt dan ook vocht verliezen uit je piemel of vagina. Dat heet klaarkomen of een orgasme hebben. Dit kan heel fijn voelen. Maar ook zonder orgasme kun je genieten van vrijen met jezelf.



Vrijen met een ander

Vrijen met een ander kan heel spannend zijn. Zelfs als je elkaar al lang kent. Het is belangrijk om goed op elkaar te letten. Om rekening te houden met elkaar. Zo kan het vrijen voor allebei prettig zijn. En zo leer je van elkaar wat jullie fijn vinden.

Hou je bijvoorbeeld wel van zoenen maar niet met de tong? Hou je wel van strelen maar alleen zachtjes? Of vind je het juist fijn als je liefde je stevig vastpakt? Vertel elkaar ook wat je fijn vindt. En wat niet. Misschien durf je dat niet zo goed. Of vind je het gek om daarover te praten. Toch is het goed om het wel te doen.

Misschien knijpt je liefde elke keer in je tepels. Omdat hij dat zelf fijn vindt. En omdat hij denkt dat dit ook voor jou fijn is. Maar wat nou als jij het niet fijn vindt? Als je juist liever hebt dat hij ze zachtjes streelt? Dan is het toch beter om hem dat te vertellen? Als je niks zegt en hem maar zijn gang laat gaan. Dan wordt het vrijen steeds minder fijn.



Vrijen met een ander is privé. Dat doe je meestal alleen als je samen bent. Je kunt elkaar best zoenen als er anderen bij zijn. Maar soms wil je daarna verder gaan. Misschien wordt je wel opgewonden. En wil je elkaar ook intiem aanraken. Dan is het fijn als niemand jullie kan storen.

Vrijen met een ander kan heerlijk zijn. Maar er zijn een paar belangrijke regels:

- Doe geen dingen die je zelf niet wil
- Doe niets wat de ander niet wil
- Ga niet verder als het niet goed voelt
- Wees lief voor elkaar
- Wees eerlijk tegen elkaar
- Vrij veilig
- Vrij alleen met iemand die oud genoeg (in ieder geval ouder dan 18) is. En die zelf kan beslissen wat goed is en wat niet

In het volgende deel gaat het ook over vrijen. Over vrijen met jezelf of met een ander. Dat noemen we ook wel seks. Maar seks is meer dan alleen zoenen, strelen en aanraken. Bij seks hoort ook;

- Verschillende manieren om seks te hebben
- Veiligheid en voorbehoedsmiddelen
- Seks met een man of seks met een vrouw

Dus als je daar meer over wil weten... lees dan ook het boekje 'seks'.