

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

Seks



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 seks?

Het vorige boekje ging over vrijen. Dit boekje gaat over seks. Maar wat is nou het verschil?

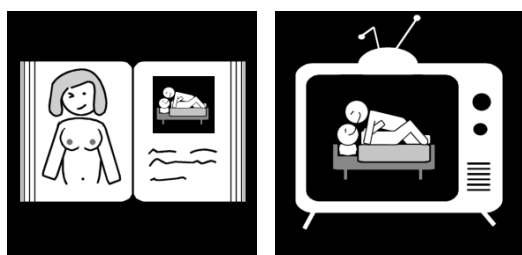
Vrijen is jezelf of iemand anders aanraken. Met je lippen of met je handen bijvoorbeeld. Vrijen doe je omdat het goed voelt. Of omdat je elkaar lief vindt.

Seks heeft ook te maken met aanraken. Maar bij seks gaat het om de geslachtsdelen. De piemel bij de man en de vagina bij de vrouw.

Seks is het fijnst als je elkaar lief vindt. Maar dat hoeft niet. Seks heeft vooral te maken met je lijf. En met de opwindning of spanning die je in je lijf voelt.

Als je bijvoorbeeld:

- Aan een (mooie) man of vrouw denkt
- Een seksboekje leest
- Een porno/seksfilm bekijkt
- Fantaseert over seks hebben
- Aan het vrijen bent en wel meer zou willen



Seks is ook nodig om kinderen te maken.

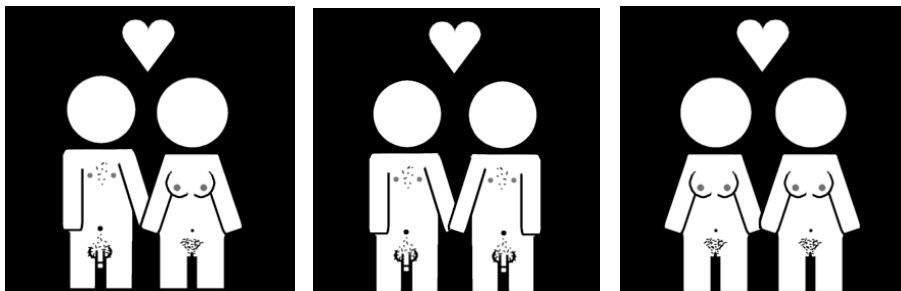
Manieren om seks te hebben

Een man en vrouw kunnen seks met elkaar hebben. Maar een man en een man ook. Of een vrouw en een vrouw.

Je kunt seks hebben met jezelf. Of seks met iemand anders. Je kunt je eigen lijf erbij gebruiken. Bijvoorbeeld je handen of je mond. Maar er zijn ook speciale seksspeeltjes.

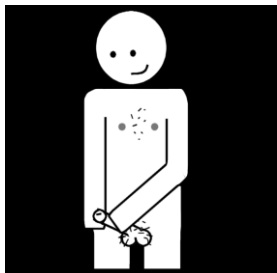
Bij seks met jezelf gebruik je je handen of een speeltje. Je kunt daarmee je piemel of vagina aanraken. Dat heet ook wel jezelf bevredigen of masturberen.

Bij seks met een ander kun je elkaars geslachtsdeel aanraken. Met je hand of je tong bijvoorbeeld. Een man kan ook met zijn piemel in de vagina van een vrouw.

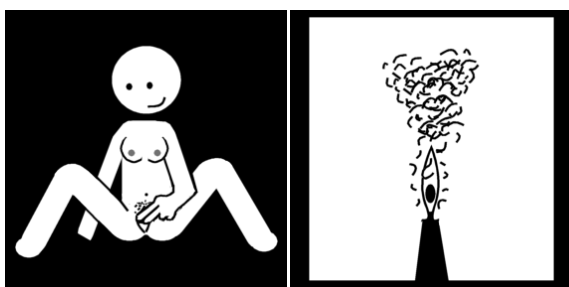


Je zelf bevredigen / masturberen

Als een man zichzelf bevredigt houdt hij meestal zijn piemel vast. Hij wrijft met zijn hand op en neer. Tot de piemel stijf wordt. De man kan dan klaarkomen. Dan komt er sperma uit zijn piemel.



Een vrouw kan met haar vingers de vagina strelen. Vooral de clitoris/kittelaar is erg gevoelig. Dat is een klein bobbeltje bovenaan de vagina. Net tussen de schaamlippen. Ze kan ook iets in haar vagina stoppen. Zoals haar vinger, een neppiemel of een speeltje. En die (voorzichtig) op en neer bewegen.



Je kunt allerlei speeltjes gebruiken. Speeltjes voor vrouwen maar ook voor mannen.

Je kunt die kopen in een sekswinkel. Of bestellen op internet. Gebruik alleen veilige speeltjes. En maak ze goed schoon na gebruik.

Seks met elkaar

Als je met elkaar seks wil, is het belangrijk;

- Dat je het allebei wil
- Dat je niets doet wat je niet wil
- Dat je allebei oud genoeg bent (minimaal 18 jaar) en zelf kan beslissen wat goed voor je is
- Dat je ervoor zorgt dat er geen kindje kan komen (behalve als je dat allebei graag wilt. Maar daar moet je wel heel goed over nadenken)
- Dat je een condoom gebruikt zodat je geen ziekte kan krijgen



De piemel van een man past in de vagina van de vrouw. Het grotere gat in het midden. Als de vagina nat genoeg is, kan dat heel fijn aanvoelen.

De vagina wordt pas nat als de vrouw seksueel opgewonden is. Vaak is er eerst 'voorspel' nodig. Bij voorspel streel je bijvoorbeeld eerst de vagina. Met je vingers of je tong. Net zo lang tot er wat vocht uit komt. Dan kan de piemel er makkelijker in.

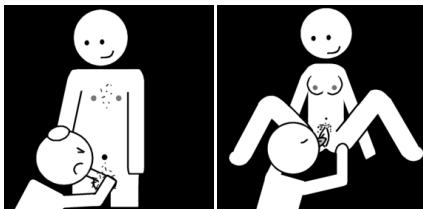
Ook de man heeft voorspel nodig. Zijn piemel moet stijf zijn. Anders kan hij niet bij een vrouw naar binnen. Je kunt de piemel stijf krijgen door hem vast te pakken. En met je hand op en neer te bewegen. Je kunt de piemel ook likken. Of eraan zuigen.



Let op de reactie van de ander. Vind hij/zij het fijn wat je doet? Vraag het, als je het niet zeker weet.

Je kunt ook seks hebben zonder de piemel in de vagina. Denk maar aan zelfbevrediging. Dit kun je ook bij een ander doen.

Verder kun je elkaar bevredigen door je mond te gebruiken. En elkaars geslachtsdelen te likken. Dat heet orale seks.



Mannen kunnen ook seks met elkaar hebben. Zij kunnen elkaar bevredigen. Met hun mond of handen. Soms stoppen ze hun piemel in elkaars anus (poepgat). Dat heet anale seks. Maar dat vinden niet alle mannen prettig.

Vrouwen kunnen elkaar ook bevredigen. Ze kunnen hun handen of mond gebruiken. Of een kunstpenis of speeltje bijvoorbeeld. Om mee te strelen of in de vagina te doen.

Seks hebben met elkaar kan heel fijn zijn. Als je maar rekening houdt met elkaar. En veilige seks hebt.

Sommige mensen houden niet van seks. En dat is ook prima.

Misschien wil je wel graag seks met iemand. Maar heb je geen partner. Je kunt dan iemand zoeken op internet. Of naar een prostitué of hoer gaan. Een mannelijke hoer heet ook wel een gigolo.

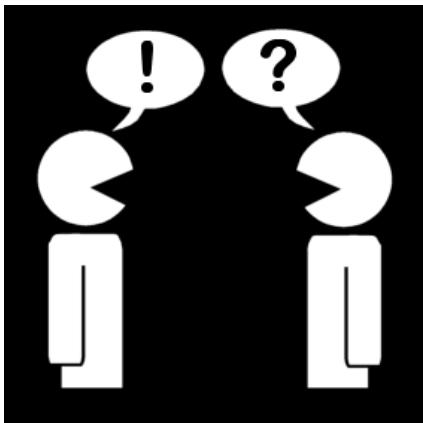
Maar dan weet je niet of iemand te vertrouwen is. Misschien heeft iemand wel slechte bedoelingen. Of een geslachtsziekte. Zorg altijd dat de seks veilig is.

Er zijn ook seksuele dienstverleners. Zij zijn er speciaal voor mensen met een beperking of handicap. Je kan hen vragen stellen over seks. Ze kunnen je ook dingen leren. En nemen altijd de tijd voor je.

Ze werken bij speciale bedrijven. En worden vaak getest op geslachtsziektes. Ze mogen alleen veilige seks hebben. Je moet er wel voor betalen. Net als bij een prostitué/hoer.

Voor meer informatie kun je terecht bij je begeleider. Of op internet zoeken naar:

- Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling (SAR)
- Sociaal Erotische Bemiddeling (SEB) van de Pameijerstichting
- Flexzorg



Veilige seks

We vertelden al over veilige seks. Maar waarom is dat belangrijk? En hoe heb je veilige seks?

Veilige seks is belangrijk om:

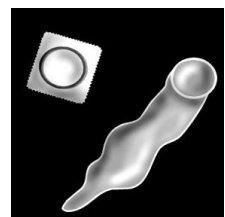
- Niet zwanger te worden
- Geen geslachtsziekte (ook wel SOA) te krijgen

Als een vrouw ongesteld kan worden, kan ze ook zwanger raken. Als ze geen kinderen wil, kan ze de pil gebruiken. Of een spiraal. Of een condoom. Dan is de kans op een zwangerschap heel klein. Maar heel soms kun je toch zwanger raken. Sommige vrouwen laten zich steriliseren. Dan kun je nooit meer zwanger worden.

Het condoom helpt ook tegen geslachtsziekten.

Er zijn mannencondooms. En vrouwencondooms. Het mannencondoom wordt het meest gebruikt.

Het mannencondoom is een dun hoesje van rubber. Met een tuitje aan het dichte eind. Het condoom gaat om de stijve piemel. Als er sperma uit de piemel komt, wordt dat in het tuitje opgevangen. Het komt dan niet in de vagina.

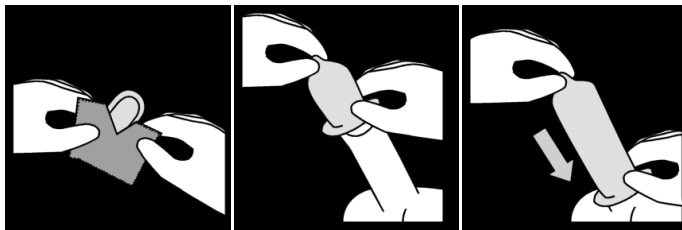


Je kunt condooms kopen bij de drogist. Of bij de supermarkt. Of via internet. Je hebt verschillende soorten. Als je een hele grote piemel hebt. Of juist een hele kleine. Dan zijn er speciale maten. Let op of ze getest zijn op veiligheid.

En ga er voorzichtig mee om. Anders kunnen ze kapot gaan. Dan zijn ze niet veilig meer.

Lees dus goed de gebruiksaanwijzing!

Een condoom gebruiken is best lastig. Het is goed om te oefenen voor je seks hebt.



Zonder condoom kun je een geslachtsziekte krijgen. Dit heet ook wel een SOA.

Er zijn verschillende SOA's. Je merkt het meestal niet gelijk als je er 1 hebt. Maar een SOA kan wel gevaarlijk zijn.

Pas dus op als je seks hebt waarbij:

- De piemel in de vagina gaat
- De mond bij de piemel of vagina komt
- De piemel in de anus gaat

Als je denkt dat je een SOA hebt, kun je dit laten testen. Bij je huisarts of bij een SOA-centrum van de GGD.

Je hebt geen kans op een SOA als je:

- Alleen seks met jezelf hebt
- Alleen aan zoenen of strelen doet

Je hebt dan ook geen condoom nodig. En je kunt dan ook niet zwanger worden.



Seks met een man of seks met een vrouw

Een man en vrouw die samen vrijen. Dat vinden de meeste mensen gewoon.

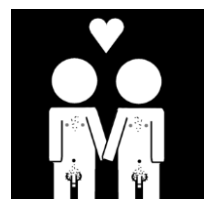
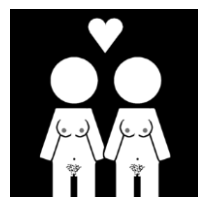
Maar als een man met een man wil vrijen? Of een vrouw met een vrouw? Is dat dan gek?

Een man die met andere mannen vrijt noem je ook wel homo. Een vrouw die met andere vrouwen vrijt een lesbi. Sommige mensen vrijen met mannen en vrouwen. Dat noem je ook wel bi.

Homo, lesbi of bi zijn is niet iets waar je voor kiest. Dat ben je of dat ben je niet. Sommige mensen begrijpen dat niet. Die vinden het vreemd. Of zeggen zelfs dat het niet mag.

Maar je kunt niet kiezen op wie je verliefd wordt. Of wie je het meest aantrekkelijk vindt. En als je als man gelukkig bent met een andere man. Of als vrouw met een andere vrouw. Dan is het toch fijn als je daar eerlijk over kan zijn?

Gelukkig kan dat in Nederland steeds makkelijker. Maar homo's en lesbi's worden toch nog steeds uitgescholden. Of gepest.



Porno

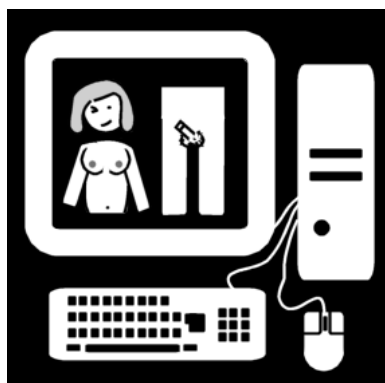
Boekjes, films, plaatjes of verhalen die bedoeld zijn om je seksueel op te winden. Dat noem je porno. Of pornografie.

Je kunt het overal tegenkomen. Spannende plaatjes van blote mensen. Filmpjes van mensen die seks hebben. Of boeken of strips over seks.

Veel mensen kijken wel eens naar porno. Omdat ze daar een spannend gevoel van krijgen. En dat is prima.

Maar porno is niet hetzelfde als seks in het echt. Porno is speciaal gemaakt voor de mensen die er graag naar kijken. In porno wordt geacteerd. Om het zo spannend mogelijk te maken. De makers van porno verdienen er veel geld mee. Dus het moet er altijd goed uit zien.

Je hebt veel verschillende soorten porno. Er is voor iedereen wel iets. Ook het internet staat vol ermee. Sommigen kijken er graag naar, anderen niet. Dat is allebei prima.



Maar besef dat echte seks anders is. Je kunt van porno opgewonden raken. Of je fantasie prikkelen. Maar in het echt hoef je niet alles te kunnen. Of te willen. In het echt gaat er ook weleens iets fout. Ben je soms onhandig. En kun je daar samen over praten. Of hard om lachen. Gelukkig maar. Seks hoeft niet perfect te zijn. Als je er samen maar van geniet.

Wat je verder nog moet weten over porno:

- Porno kan verslavend zijn
- Porno kijken op internet kan heel duur zijn, zonder dat je het merkt
- Porno met kinderen of dieren is verboden
- Porno kijken is privé. Dat doe je als je alleen bent. Of samen met je liefje als die dat ook wil.
- Pas op met spannende (naakt)foto's of filmpjes van jezelf. Of van je liefje bijvoorbeeld. Die zijn ook privé! Zet ze nooit op internet of op je telefoon. En laat ze niet rondslingeren waar anderen erbij kunnen.