



you are **Totally Sexy**

Minimagazine voor
jongeren met een beperking
of chronische ziekte

**SEKSUOLOOG E.KRUIJVER OVER:
'HOE KOM IK AAN EEN PARTNER?'**

PRATEN OVER SEKS IS SPANNEND

**IMPACT VAN LICHAMELIJKE
KLACHTEN**

TOTALLY SEXY: DE WEDSTRIJD

RutgersWPF

Dit is voor jou!

Dit minimagazine is voor jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking. Want seks hoort bij het leven beperking of niet. Wil jij meer weten over verliefd, versieren, verkeren en vrijen? Lees dan gauw verder!

FAQ

- » Hoe vind ik een partner?
- » Wat kan ik wel en wat niet met seks?
- » Hoe sexy ben ik eigenlijk?

RutgersWPF

Postbus 9022
3506 GA Utrecht
T (030) 231 34 31
F (030) 231 93 87
office@rutgerswfpf.nl

INHOUDSOPGAVE

- 4 Nieuws
- 6 Seksuoloog E.Kruijver aan het woord
- 9 Facts&figures
- 10 Praten over seks
- 12 You are totally sexy!
- 16 Weetjes over seks, ziekte en beperking
- 18 Alles over seksuele problemen
- 22 Ditjes&datjes
- 24 Beperking en relatie: het verhaal van Bart
- 26 Psychologe kinder-revalidatie D.Wiegerink aan het woord
- 28 Blog en extra info

Colofon

© Rutgers WPF, 2012

Alle rechten voorbehouden

Tekst: Sanna Maris, Annelies Kuiper

en Tekstburo Gort, Diemen

Eindredactie: Karin Amstutz

Vormgeving: Marnix Dees

Dit magazine is mogelijk gemaakt met steun van het IPPF Innovation Fund.



facebook

Totally sexy



Melissa woont in Zutphen, heeft een relatie met *onbekend* uit Zutphen, geboren 23 mei 1994
Sean woont in Zutphen, heeft een relatie met *zeg ik niet* uit Amsterdam, geboren 14 oktober 1993

Vind ik leuk • Reageren



Melissa Hey, zit je nog op school?

Gisteren om 14:51 • Vind ik leuk



Sean Nee, ben net afgehaakt. Te moe. Weer spierkramp.

Gisteren om 14:55 • Vind ik leuk



Melissa Balen. Ga jij naar het schoolfeest vrijdag?

Gisteren om 14:56 • Vind ik leuk



Sean Hm, denk 't wel. Jij?

Gisteren om 14:57 • Vind ik leuk



Melissa Tuurlijk!!!!

Gisteren om 14:57 • Vind ik leuk



Sean Met wie ga jij?

Gisteren om 14:58 • Vind ik leuk



Melissa Ik denk met Sophie, maar die weet niet of ze het trekt. Andere medicijnen. Ze is hartstikke misselijk.

Gisteren om 14:58 • Vind ik leuk



Sean Heavy! Heb ik deze zomer ook gehad.

Gisteren om 15:03 • Vind ik leuk



Melissa Shit happens.

Gisteren om 15:04 • Vind ik leuk



Sean Zin om eerder af te spreken?

Gisteren om 15:06 • Vind ik leuk



Melissa Leuk, kom anders naar mij. Mijn ouders zijn er niet.

Gisteren om 15:08 • Vind ik leuk



Sean Okay, te gek. Doe ik.

Gisteren om 15:09 • Vind ik leuk



Melissa Hee, hebben we een date of zo?

Gisteren om 15:10 • Vind ik leuk



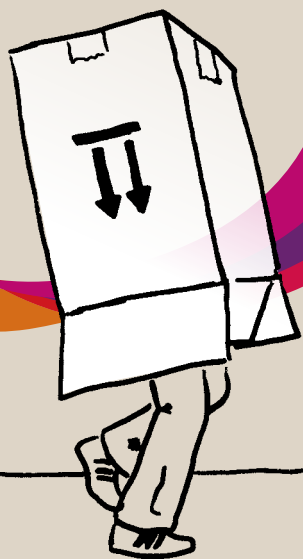
Sean Lijkt er wel op. Zie je vrijdag.

Gisteren om 15:11 • Vind ik leuk



Melissa Tot vrijdag! x

Gisteren om 15:12 • Vind ik leuk



Onzeker over je uiterlijk? Bedenk dan: niemand ziet er écht uit als een fotomodel!

Zoenen en zo..

Sacha (16): "Ik maakte me zorgen hoe ik moest tongzoenen. Eigenlijk wilde ik wel, en ik dacht dat mijn vriendje het ook wel wou. Hij schept altijd op over zijn veroveringen. Gelukkig wist een vriendin van me hoe het moest. Toen durfde ik het wel. Wat bleek? Het was ook zijn eerste zoen! Hij zat gewoon stoer te doen tegen zijn vrienden. En ik denk 'ik ben echt laat!'"

Meer informatie over vriendschap, verkering, zoenen en seks? Kijk op www.sense.info.

Geven en nemen

Je wilt het liefst je eigen beslissingen nemen en zelf je grenzen ontdekken. Je ouders maken zich daar vermoedelijk zorgen over omdat ze gewend zijn je te beschermen. Voor hen is dit dus niet altijd even gemakkelijk. Vraag je ouders wat hun zorgen zijn. Vertel ze wat je liever zelf of alleen doet. Maak goede afspraken en win hun vertrouwen door afspraken na te komen en begrip te tonen.



Check: JA/ NEE?

Doe je in je relatie wel eens dingen die je niet wilt? Kijk hier of je over de grens gaat.

1. **Wil je het zelf?** Voelt het prettig? Als je iets niet wilt of niet prettig vindt, zeg er wat van!
2. **Wie A zegt...** Durf je ja of nee te zeggen? Als je geen nee durft te zeggen, is het niet oké. Wie A zegt hoeft geen B te zeggen.
3. **Voelt het gelijkwaardig?** Is de ander jouw verzorger of arts? Veel ouder of sterker? Ben jij afhankelijk van de ander? Praat er met iemand over!

Opletten!

Lekker is dat: Jongeren met een lichamelijke of zintuiglijke beperking blijken vaker slachtoffer van seksueel geweld. Voor 17% van de meisjes en 4% van de jongens zonder beperking is dit het geval. Terwijl dit cijfer bij vrouwen met een lichamelijke beperking op 35% en bij mannen op 15% ligt. Oppassen dus.

Baas boven baas

Jij bepaalt wat jij wilt. Vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Hoe zeg je tegen een verzorger dat je iets niet prettig vindt? En wat doe je als je partner verder wil en jij niet? Straks maakt hij het uit! Meer weten over respectvolle verzorging en respectvolle relaties?

>> Lees meer over wensen en grenzen op pagina 16

Slaapkamerpraat

De meeste jongeren masturberen. Logisch, want het geeft een lekker gevoel. Ook handig, want zo ontdek je wat jij lekker vindt en wat niet. Zitten medicijnen, je ziekte of beperking je in de weg? Lukt het niet om opgewonden te raken of klaar te komen? Probeer dan eens een hulpmiddel. Op www.seksualiteit.nl vind je een overzicht. Kom je er niet uit, maak dan een afspraak met een seksuoloog.

>> Lees verder op pagina 7

Robert, 15 jaar

RESPECT!



"Met vrienden kun je jezelf zijn qua smaak, kleding, muziek, mening en gevoelens. Bij m'n ouders is dat toch anders. Ik kan wel mezelf zijn, maar er is altijd wat. Ze laten me niet echt m'n gang gaan. Laatst wilde ik naar een feestje van een klasgenoot, konden ze me niet ophalen omdat ze zelf iets hadden. Dus ik zeg: 'Dan neem ik een toch een taxi, ik betaal 'm zelf'. Mocht het nog niet. Zo kom ik nooit ergens!"





Johan (20) “Waarom zou een meisje mij kiezen? In de kroeg staan er naast mij tien anderen, zonder beperking. Als je dan vergelijkt, ben ik niet echt geschikt relatiemateriaal.”

Egbert Kruijver (47) werkt als seksuoloog op de jongerenpoli van Sophia Revalidatie.

Bang om afgewezen te worden?

Je bent niet de enige...

Wat is de meest gestelde vraag in jouw praktijk?

“Hoe kan ik aan een partner komen? Die vraag hoor ik het vaakst, vooral van jongens. Ze hebben heel veel zin in een relatie, maar ze zijn bang dat ze niemand kunnen krijgen. Dat anderen hen niet interessant of aantrekkelijk vinden. Dat ze afgewezen worden.”

Waarom zijn jongeren zo bang om geen partner te vinden?

“Jongeren die geboren zijn met een beperking, hebben altijd veel verzorging gehad. Ze zijn zeg maar asexueel opgegroeid. Bovendien, als hun omgeving denkt dat een partner niet voor hen is weggelegd, gaan ze dat zelf ook denken. Jongeren die op latere leeftijd een ziekte of beperking krijgen, hebben daar geen last van. Zij moeten juist erg wennen aan hun veranderde lichaam. Hun zelfvertrouwen heeft een enorme deuk gekregen.”

Rachelle (17) “Je wordt toch verliefd op een persoon? En niet op de beperking!”

Kan jij helpen?

“Haha, ik ga geen partner voor ze zoeken. Maar ik kan ze wel helpen. Mijn advies is om kleine stapjes te zetten. Neem initiatief, zoek contact, ga eens rondneuzen op internet. Zoek uit wat bij jou past en waarvan je verwacht dat het een succes zal worden. En loop je een blauwtje? Wees er dan trots op dat je het geprobeerd hebt. Volgende keer beter.”

Welke seksuele problemen hoor jij het vaakst?

“Ik krijg regelmatig jongeren op mijn spreekuur die geen zin hebben in seks. Dat kan aan de medicijnen liggen, maar het kan ook een psychologische of sociale oorzaak hebben. Als je bijvoorbeeld een ongeluk hebt gehad, staat je leven op z'n kop. Dat heeft effect op wat je van jezelf vindt. En ja, dan neemt de zin in seks af.”



» **Wat doe jij hieraan?**
 “Ik zet samen met zo’n jongere op een rijtje wat er aan de hand kan zijn. Dat schrijf ik op een whiteboard. Daardoor wordt het voor ons allebei begrijpelijk. Vervolgens vraag ik: wat wil je en wat ga je hier aan doen? Daarna maken we een plan, waardoor iemand bijvoorbeeld weer initiatief durft te nemen.”

Iedereen loopt wel eens een blauwtje

Tessa: “Mijn tante vraagt op een verjaardag altijd aan mijn zus of ze al verkering heeft. Nooit aan mij. Alsof ik geen relatie zou kunnen hebben.”

Wat is je belangrijkste advies?
 “Als je in de liefde iets wilt bereiken, moet je risico durven nemen. Schrijf jezelf niet bij voorbaat af, maar wees trots op jezelf en laat dat zien. Kom uit die ‘friend-zone’ en steek je nek uit!” <<

Met een vreemde over m’n seksleven praten??

We gaan niet meteen naar de seksuoloog als ‘het’ even niet lekker gaat. Maar waarom eigenlijk niet? Sarah van 18 nam het heft in eigen handen. Ze maakte een afspraak bij een seksuoloog.

‘In de wachtkamer had ik natuurlijk al weer spijt. Wat had ik gedaan?! Met een vreemde over mijn meest intieme vragen praten; ik leek wel gek. Net toen ik op het punt stond om weg te gaan, werd m’n naam geroepen. Ik was aan de beurt. Control-freak die ik ben, had ik thuis een lijstje met vragen gemaakt. Terwijl ik naar binnen liep probeerde ik me koortsachtig te herinneren wat er ook al weer op stond? “Het lukt niet zo goed, de seks”. “Wat lukt niet?” vroeg

de seksuoloog. “O ja” grinnikte ik enigszins puberaal, “dat is wel handig om te weten natuurlijk”. Langzaam ebde mijn ongemakkelijke gevoel weg. Hij vroeg wat mijn klachten waren, wat voor veranderingen ik had meegemaakt. Een uur later stond ik opgelucht weer buiten. Stiekem een beetje slimmer geworden. Want zeg nou zelf: een relatie, intimiteit of seks – het gaat nooit meteen vanzelf, of je nou wel of geen beperking hebt! <<

Waar kan de seksuoloog bij helpen? Vragen over geen zin hebben in seks, te moe zijn voor seks, seks, ziekte en beperking in het algemeen, verschil in verlangen (samen met partner), erectieproblemen, orgasme-problemen, pijn bij het vrijen en meer. Zoek een seksuoloog in de buurt op www.nvvs.info

FACTS & FIGURES

THE NEXT BIG THING IN SEXUALITY EDUCATION

EERSTE TONGZOEN
 ROND 14 JAAR

14

17

EERSTE KEER SEKS
 ROND 17 JAAR

HOW TO ENJOY IT



HOW TO SPOIL IT



PERCENTAGE JONGEREN MET ZIEKTE OF BEPERKING IN NEDERLAND

AANTAL JONGEREN
 10 TOT 20 JAAR IN
 NEDERLAND:

2.005.484

12 – 16 JARIGEN
 BEPERKING

1,6%

16 – 20 JARIGEN
 BEPERKING

2,5%

HET TOTALE AANTAL JONGEREN MET ZIEKTE OF BEPERKING LIGT BIJ 10 – 15%.

you are
**Totally
 Sexy**

TOP 5 TRENDS

SEX
 WORKAHOLICS

ROLSTOELDATEN

PIMP
 MIJN ROLSTOEL

LOVE LETTERS

BODY LANGUAGE



Praten over seks

Het is leuk en spannend om te praten over seks. Vooral met degene op wie je verliefd bent. Maar ook met je vrienden, ouders of arts. Praat jij wel eens over seks?

Zefanja (15): “Ik had van mijn ouders geen seksuele voorlichting gehad. Toen ik voor het eerst ongesteld werd, schrok ik me lam. Ik dacht dat het slecht ging met mijn nierziekte. Waarom heeft niemand, nog mijn ouders nog een docent, me ooit iets verteld?”

1 Friends forever

Met je vrienden over seks praten: voor de één gesneden koek, voor de ander ondenkbaar. Doe gewoon wat bij jou past. Je vrienden weten wat je meemaakt en lopen misschien tegen dezelfde dingen aan. Heb je vragen waar ook zij het antwoord niet op weten? Stel ze aan je ouders, arts of begeleiders.

2 Praten met je ouders

De meeste jongeren praten thuis wel eens over verliefdheid, relaties, anticonceptie en condooms. Maar er wordt zelden gesproken over wensen, grenzen of seksueel plezier. Toch kan het handig zijn om naar je ouders te gaan als je een vraag hebt of met een seksueel probleem zit. Zij kennen jou en jouw ziekte of beperking immers goed.

Tips bij praten over seks

- » Schrijf je vraag van tevoren op.
- » Bepaal een goed moment.
- » Vraag naar de mening van je ouders ook al ben je het misschien niet met ze eens. Je kunt een voorbeeld gebruiken (verhaal van een vriend, magazine, boek, etc..).

4 Praten met je arts

Ouders, begeleiders of vrienden hebben niet altijd antwoord op je vraag. Heb je vragen over vruchtbaarheid, erfelijkheid of de invloed van je medicatie op anticonceptie of je zin in seks? Deze of andere medische vragen kun je aan je arts stellen.



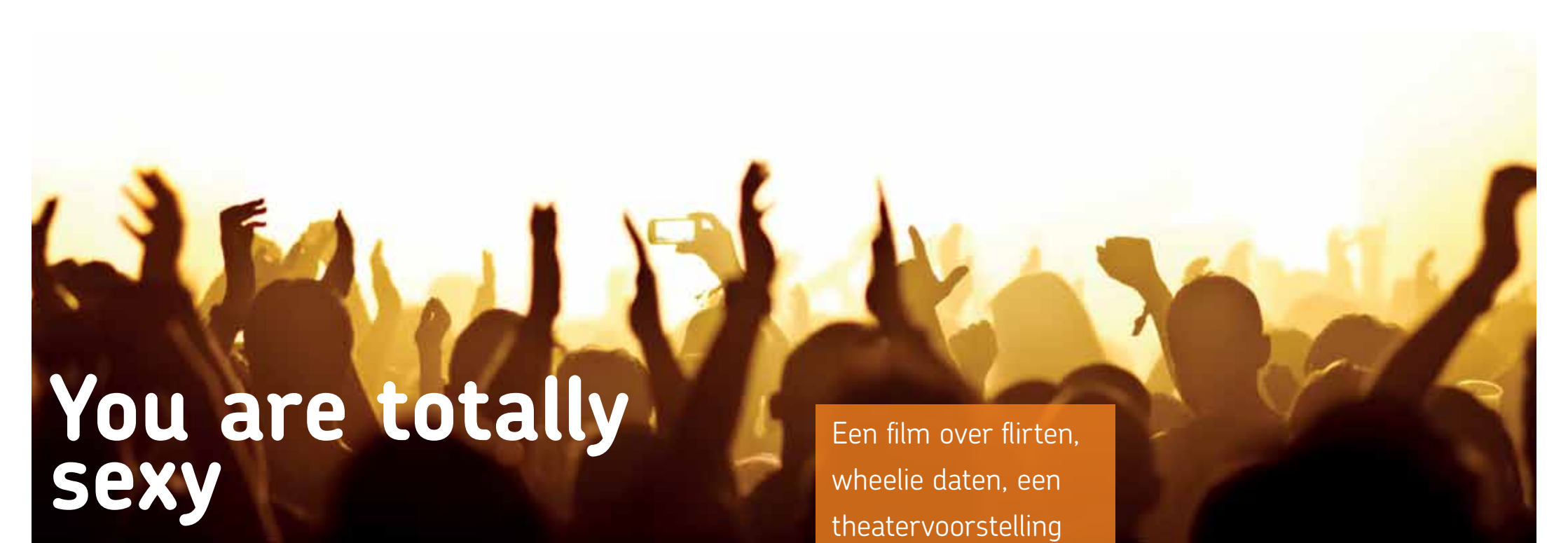
3 Praten met je begeleider

Woon je op een woongroep of verblijf je langere tijd in een ziekenhuis of revalidatiecentrum? Dan is het handig om te weten wat de regels over privacy of bij elkaar blijven slapen zijn. En wat deze regels in de praktijk betekenen. Je kunt hier bij je begeleider naar informeren.

Jason (13): “Vroeger vond ik het geen probleem als begeleiders zomaar binnen kwamen lopen. Maar ik wil ook af en toe alleen zijn. Daarom heb ik ze gevraagd of ze voortaan willen kloppen. Vonden ze geen probleem.”

5 Praten met een seksuoloog

Een seksuoloog kan je helpen bij het vinden van hulpmiddelen om seks mogelijk te maken. Hij kan je adviseren hoe lastige onderwerpen met je partner te bespreken zijn. Een seksuoloog kan ook meedenken over het vinden van een partner, het leggen van contact of afspreken zonder hulp van familie of zorgverleners. <<



You are totally sexy

Jongeren smeden hun eigen plan om seksualiteit positief te benaderen. Vijf winnaars hebben hun initiatief op eigen kracht uitgewerkt, met een beetje hulp van buiten! Heb jij ook zin om aan de slag te gaan?

Niek (18 jaar) en Reinout (15 jaar) zijn de drijvende krachten achter 'NO LIMITS 2011', een feest in een gewone discotheek met aanpassingen voor jongeren met een lichamelijke beperking. Hun redenering: ook jongeren met beperking willen graag dansen, flirten en het nachtleven verkennen. Ze gaan echter nauwelijks uit omdat de uitgaansgelegenheden niet geschikt zijn. De twee jongens regelden een disco en een DJ. Ze maakten posters en een website en hielden een wervingsactie op school. De locatie was ideaal! Ze zorgen voor een verlaagde bar, assistentes bij de toiletten en ruimtes zonder muziek/ felle knipperende lichten, met veel zitplekken. Het was een groot succes! Wij zien de ambitieuze jongens er voor aan, dat hier een vervolg op komt.

Een film over flirten, wheelie daten, een theatervoorstelling

'deel je hart met ons'. Jongeren uit het hele land dienden hun plan in.

Ook Mercan, Niels en Alexander namen het heft in eigen hand. Ze organiseerden een modeshow op school, met een professionele fotograaf. Met als doel: jongeren zelfvertrouwen geven over hun uiterlijk. De jongens regelden – met hulp van de klas – een fotograaf, DJ en cateraar. Ook kapsters en visagisten waren aanwezig en gaven de jongeren 'a nice look'. Alle leerlingen deden mee en er werd volop gedanst en gesjanst.

Wat kan jij doen?

Wil jij ook iets organiseren voor jongeren met een ziekte of beperking? Een theatervoorstelling over de liefde? Een wheelie speeddate avond? Of een spannende flirtcursus? Misschien kan je er zelfs subsidie voor krijgen. Kijk op www.pekoenja.nl.

School of instelling

Jongeren centra of scholen kunnen ook projecten over seksualiteit organiseren. Zodat jij ook echt antwoord krijgt op de vragen die jij hebt. Voor docenten en jongerenwerkers is er Totally Sexy. Toolkit voor professionals. Op www.rutgerswpf.nl kunnen zij hier meer informatie over vinden. >>



Een datingsite, een verhalen-
bundel, een schoolfeest, rolstoel-
pimpen... Allemaal ideeën die
jongeren met een ziekte of beper-
king opperden om seksualiteit op
een positieve manier te benaderen.
Hier één van de prijsuitreikingen.



Seksuele rechten wereldwijd

Ja, zelfs daar is over nagedacht! Jongeren hebben seksuele rechten. Zoals: het recht op informatie en toegankelijke gezondheidsvoorzieningen en het recht op inspraak bij projecten over seksuele gezondheid. Het belangrijkste recht is 'het recht dat seksualiteit erkend wordt bij jongeren'. Dit geldt dus ook voor jongeren met een ziekte of beperking. Het maakt immers deel uit van ieders leven! Of anderen dat nou willen of niet. Maar ook in Nederland is dit nog niet altijd vanzelfsprekend. <<

Weetjes over seks, ziekte en beperking



Anneloes: "Mijn fysiotherapeut masseert ook mijn borsten. Ik weet niet of hij dat bij iedereen doet. Ik heb er nog niks van gezegd en weet ook niet zo goed hoe ik dat zou moeten zeggen."

1 Jongeren met een ziekte of beperking weten minder over seks

Het blijkt dat je minder seksuele voorlichting krijgt als je een beperking hebt. Waarom? Simpelweg omdat je ziekte of beperking vaak op de eerste plaats staat en seks pas later ter sprake komt. Veel jongeren weten ook niet goed wat de invloed is van hun ziekte of beperking op seks. Soms is er ook nog te weinig over bekend.

2 Jongeren met een ziekte of beperking voelen zich minder aantrekkelijk

Je voelt je vaak onzeker over je uiterlijk als je een zichtbare ziekte of beperking hebt (kijkt hij naar mij of naar m'n rolstoel?). Jongeren met een zichtbare afwijking (brandwondlittekens, stoma, incontinentie) leggen vaak makkelijker contact, maar houden intimiteit af. Het bespreken van verborgen gebreken vergt lef!

3 Jongeren met een ziekte of beperking worden vaker afgewezen.

Je bent misschien wel bang om afgewezen te worden of je hebt dit al eens meegemaakt. De meeste mensen worden verliefd op een persoon en niet op de beperking. Soms zal iemand meer z'n best moeten doen, om jou te zien en niet alleen je beperking.

4 Jongeren met een ziekte of beperking kennen hun wensen op seksueel gebied

Als je een beperking hebt, heb je vaak minder kans om je eigen lichaam te ontdekken. Hierdoor weet je niet altijd wat je prettig vindt of waar je tijdens lichamelijk contact van opgewonden raakt. Dit maakt het soms ook lastiger om je wensen duidelijk te maken.

5 Jongeren met een ziekte of beperking vinden het moeilijk hun grenzen aan te geven.

Als je je hele leven lichamelijk door anderen verzorgd bent, is het lastiger om je grenzen te kennen. Of je hebt je ongevoelig gemaakt voor aanrakingen van anderen. Het kan helpen om voor jezelf onderscheid te maken tussen noodzakelijke aanraking (zoals was-sen), liefdevolle aanraking (knuffelen) en seksuele aanraking (masturbatie of vrijen). Wil je iets niet, zeg het dan gewoon. Dat kan best moeilijk zijn, vraag je ouders of mentor op school naar weerbaarheid trainingen in de buurt. <<

Over de grens

Een verzorger, begeleider of arts mag geen seksuele handelingen verrichten bij iemand die aan zijn of haar zorg toevertrouwd is. Bespreek met iemand die je vertrouwt de volgende stap. Mogelijkheden zijn: contact opnemen met de instelling waar de verzorgende aan verbonden is, of met de vertrouwenspersoon. Ook kun je de situatie met de huisarts bespreken, contact opnemen met de politie of aangifte doen.



It's your body!

Alles over seksuele problemen

Specifieke lichamelijke klachten kunnen leiden tot seksuele problemen. Je spieren, zintuigen, anatomie, bloedvaten, zenuwbanen, medicijnen; ze spelen allemaal een rol bij seksuele opwinding en orgasme.

Geen zin in seks

Als je geen zin hebt in seks, dan kan dat allerlei oorzaken hebben. Misschien voel je je onzeker over je lichaam en je aantrekkingskracht. Je hebt ook minder zin in seks als je testosteronspiegel daalt. Bijvoorbeeld na radio- of chemotherapie of doordat je medicijnen slikt. Daarnaast kan vermoeidheid en pijn de zin in seks in de weg staan. Dit kan veroorzaakt worden door bijvoorbeeld bloedarmoede of een vermoeidheidsziekte. Ook door revalidatie kun je heel moe zijn.

Moeite om opgewonden te worden

Zien, horen, ruiken, voelen en proeven spelen een rol bij seksuele opwinding. Als je slecht ziet, kan het moeilijker zijn om opgewonden te raken. Dit speelt vooral bij jongens. Jongens raken namelijk

makkelijker opgewonden door wat ze zien. Moeite met seksuele opwinding kan ook ontstaan als het lastig is om de ander te strelen en te knuffelen. Bijvoorbeeld als je een dwarslaesie hebt of spina bifida. Er komen namelijk hormonen (oxytocine) vrij tijdens het knuffelen en strelen. Dit zorgt voor een erotisch gevoel en voor een gevoel van vertrouwen.

Problemen met klaarkomen

Als je een hersenbeschadiging hebt, kan je moeite hebben om klaar te komen of kom je juist te vlug klaar. Ook beschadiging van de zenuwbanen, bijvoorbeeld door een tumor, trauma of diabetes kan het klaarkomen beïnvloeden. Jongens kunnen dan moeite hebben om een erectie te krijgen of tegen te houden.

Eva (17): “Ben ik seksueel anders omdat ik blind ben? Dat kan ik me bijna niet voorstellen. Ja, ik kan geen oogcontact maken. Maar verder kan ik alles hoor!”

Meisjes merken soms dat hun vagina niet vochtig wordt. Ook lukt het soms niet om een orgasme te krijgen. Een verkleving van de voorhuid (bij jongens) of een verkorting van de vagina (bij meisjes) – als gevolg van een chirurgische ingreep – kunnen ook problemen bij het klaarkomen of een orgasme veroorzaken.



Pam (22): “Toen ik een vriend kreeg, ging er een wereld voor me open. Eindelijk kon ik er met iemand over praten en dingen uitproberen zonder dat het gênant was.”



» TIPS

Wat kun je doen bij problemen met klaarkomen?

- » Meer tijd nemen
- » Glijmiddel gebruiken
- » Experimenteren met andere vormen van intiem zijn
- » Hulpmiddelen gebruiken

Vaatproblemen?

Een hartinfarct of amputatie kan zorgen voor vaatproblemen of beschadigen aan de vaatwand. Vaatproblemen beïnvloeden de reactie van de geslachtsorganen. Jongens kunnen moeilijker een erectie krijgen als de penis niet kan vollopen met bloed. Meisjes raken moeilijker opgewonden als de vagina niet vochtig wordt en de schaamlippen niet groter kunnen worden. Glijmiddelen en/of hulpmiddelen kunnen helpen.

Check: werken alle spieren?

Voor een orgasme of zaadlozing zijn verschillende spieren nodig. Bij spina bifida of een dwarslaesie werken de bekkenbodemspieren soms niet goed. Deze kunnen te actief reageren, wat kan leiden tot pijnlijke spasmen tijdens een orgasme. Ook zorgen de bekkenbodemspieren ervoor dat je geen urine of ontlasting verliest tijdens het vrijen. Het helpt dan om voor het vrijen naar de wc te gaan. Bij meisjes kunnen de spieren van de vagina te strak gespannen zijn, waardoor gemeenschap pijnlijk of onmogelijk wordt. Masturbatie, strelen of bewegingen tijdens gemeenschap kunnen moeilijker zijn voor jongeren met een spierziekte.

TIPS

Wat kun je doen als vrijen pijnlijk is?

- » Bij een bewegingsbeperking kun je samen andere standjes uitproberen; ontdek samen welke houdingen passen en weinig spierkracht kosten.
- » Je kunt kussens (of andere hulpmiddelen) gebruiken om jezelf of je partner te ondersteunen in een bepaalde houding.
- » Zorg voor warme spieren, neem een warme douche of bad voor het vrijen.
- » Vrij op het moment van de dag dat je het soepelst bent.

Op www.seksualiteit.nl vindt je een overzicht van hulpmiddelen en tips voor prettige houdingen bij het vrijen.

Medicijnen

Medicijnen kunnen allerlei seksuele problemen veroorzaken. Kijk voor een overzicht van bijwerkingen van verschillende medicijnen op www.seksualiteit.nl <<

Danny (17): “Seks is voor mij een kwestie van uitproberen. Het is handig als je van iemand feitelijke informatie krijgt, maar voor de rest wil ik het zelf uitzoeken. Ik zou het ook met niemand anders dan met mijn vriendin willen bespreken.



Roze wolk

Vlinders in je buik, dromerig voor je uitstaren, zoeken naar die ene blik, barsten van de energie. Je gevoelsleven kan behoorlijk overhoop liggen als je verliefd bent. Door medicatie, zichtbare afwijkingen of bijvoorbeeld een rolstoel kan die roze wolk eerder verdwijnen en plaats maken voor serieuzere vragen. Dit kan een prille relatie onder druk zetten.

Wat zou jij doen...

... als iemand je verkering vraagt?

... als je wilt zoenen of onder elkaars kleren wilt voelen?

... als je relatie intiem wordt?

Lekker in je vel!

als je lichaam tegenwerkt

- > Wees trots op jezelf
- > Zeg eens tegen je spiegelbeeld: 'wat zie jij er goed uit vandaag'
- > Leg jezelf extra in de watten
- > Spreek af met vrienden
- > Neem tijd voor jezelf (met een boek op de bank of een game op je pc; of ga sporten)

Hoe zorg je dat je relatie leuk is en blijft?

- » Je mag verliefd zijn, geniet ervan!
- » Vertel regelmatig waarom je de ander zo lief, aardig of mooi vindt.
- » Zeg het als je iets dwars zit.
- » Geef aan wat je wel en niet wilt in je relatie.
- » Respecteer elkaars mening: je hoeft het niet altijd eens te zijn.
- » Verras elkaar: met cadeautjes of lieve sms'jes.
- » Accepteer elkaars verschillen: je mag zijn wie je bent.



Homo, lesbisch of biseksueel?

Martijn (15) "Oké, homoseksualiteit komt dan wel minder vaak voor dan heteroseksualiteit, maar het is net zo normaal. Soms lijken mensen te vergeten dat je ook seksuele gevoelens hebt en dat het niet vanzelfsprekend is dat je die voor iemand van het van het zelfde geslacht voelt. Ik had wel tijd nodig om alles een plek te geven. Homo én lichamelijk beperkt, kan het nog ingewikkelder?! Nu ben ik gewoon Jesse, zo homo als maar kan. En vorige maand had ik m'n vuurdoop in het circuit; m'n eerste trip naar een homo club!" <<

Twijfel je of je homo, lesbisch, bi of hetero bent? Neem de tijd om erachter te komen wat je voelt. En praat er met iemand over die je vertrouwt.



Frequently Asked Questions (FAQ)

- > Hoe kan je het beste iemand versieren?
- > Hoe vrij je als je homo of lesbo?
- > Hoe weet je of iemand positief reageert op jouw coming out?

Op de website www.sense.info vind je antwoorden op deze en andere vragen over relaties en (homo)-seksualiteit. De website is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar. Je kunt er terecht voor algemene informatie en persoonlijk advies (chat, telefoon, mail of een persoonlijk gesprek). <<

‘Eigenlijk vind ik mezelf best normaal’

Op Jackies Weekend, een evenement van de Vereniging Spierziekten Nederland, ontmoeten we Bart (24). Een paar parels uit een boeiend gesprek.



Hoe kijk jij naar jezelf?

Ik zie mezelf als een vrolijke, positieve jongen. Ik heb een HBO-opleiding marketing afgerond en daar ben ik trots op. Ik heb nog geen baan gevonden, maar nu geef ik bijles economie op school.

En als je in de spiegel kijkt?

O, uhm nou een goede kop. Goed verzorgd. Ik zie natuurlijk ook wel mijn beperkingen. Mijn benen zijn krom, mijn handen vergroeien. Maar eigenlijk vind ik mezelf best normaal.

Verliefd, verloofd, getrouwd?

Nee, nu niet. Wel eens verliefd geweest maar dat was eenzijdig. Het was wel een fijn gevoel. Als je verliefd bent, voel je je opener, vrijer, lekkerder in je vel. Maar als het niet beantwoord wordt, verdwijnt dat euforische gevoel snel weer.

Volgens mij hoorde ik je vertellen dat je wel eens iemand van FleksZorg* laat komen. Wil je daar wat meer over vertellen?

Ik heb anderhalf jaar geleden inderdaad een keer iemand laten komen. Het was een bijzondere ervaring. Maar ik kwam er achter dat liefde er voor mij wel een beetje bij hoort, dit was toch een beetje zakelijk. Tegelijkertijd kan ik wel gaan zitten wachten op ‘de grote liefde’, maar dan mis ik wel de seks. Voor mij is dat ook een manier om te genieten. De ervaring heeft

me wel meer zelfvertrouwen gegeven. Ik kon meer met mijn lijf dan ik dacht. Maar tot nu toe is het bij één keer gebleven.

Hoe zie je jezelf over 10 jaar?

Dan wil ik graag samenwonen met een leuke vrouw. Maar het is lastig, vrouwen zien mij niet als ‘relatiemateriaal’. Terwijl ik echt veel te bieden heb! Ik was daar nooit zo onzeker over, maar ik heb een paar keer mijn neus gestoten en merk dat ik nu toch wat minder zelfverzekerd ben.<<

*** Wat is Flekszorg?** Flekszorg en de Stichting Alternatieve Relatiebemiddeling bemiddelen in kortdurende seksuele contacten voor mensen met een lichamelijke beperking. De sekshulpverleners kunnen je helpen bij het bevredigen van seksuele behoeften, als je dat zelf niet kunt door je beperking. De hulpverleners zijn gewend aan het werken met mensen met een lichamelijke beperking. Het is dus geen gewone escortservice. Bovendien is het tarief aantrekkelijker.

Frequently Asked Questions

- » Hoe kan ik een partner vinden?
- » Wat kan ik wel en niet in seksueel opzicht?
- » Kan ik kinderen krijgen/verwekken?
- » Hoe groot is de kans dat ik mijn ziekte of beperking doorgeef?



Eric (17): “Mijn ouders vinden het lastig om me los te laten. En ik vind het moeilijk om initiatief te nemen.”

Diana Wiegerink (psycholoog in de kinderrevalidatie)

vertelt over Eric, een van haar cliënten.

Eric (17) zoekt vrienden

Eric komt op mijn spreekuur. Hij is door de revalidatiearts doorgestuurd omdat hij nogal somber is. Daarover wil hij niet met mij praten, maar in het eerste gesprek vertelt hij wel dat hij moeite heeft om vrienden te maken. Ik hoor dat vaker van jongeren met een beperking. ‘Wat doe je op school en in je vrije tijd?’, is mijn eerste vraag. Hij blijkt voor de tweede keer VWO5 te doen en kent zijn nieuwe klasgenoten nog niet goed. In zijn vrije tijd is hij actief bij de scouting. Dat vindt hij leuk, behalve dat zijn groepje vaak ‘s avonds blijft slapen in het clubhuis en hij dat niet kan. Zijn ouders halen hem op zodat hij thuis kan slapen.

Eric is spastisch en zit in een rolstoel. Hij kan kleine stukjes lopen, maar meestal gebruikt hij de rolstoel. ‘Kun je voor jezelf zorgen?’, vraag ik. ‘Ja hoor’, zegt hij. We spreken af dat hij met zijn ouders hierover gaat praten en dat doet hij ook. Zijn ouders blijken het lastig te vinden om hem los te laten, maar ze doen het wel. Komend weekend blijft hij voor het eerst slapen bij de scouting. We praten ook over school. ‘Met wie praat je wel eens in de pauzes?’, vraag

ik. Hij blijkt nogal afwachtend te zijn. Ik stel voor dat hij meer initiatief neemt in de gesprekjes op school. ‘Vertel ook eens wat je in het weekend hebt gedaan, zeg ik. En stel een keer voor om met elkaar

Voor het eerst op de scouting blijven slapen

naar de film te gaan. Geef iemand eens een complimentje. Kijk met wie je een keer wilt afspreken en nodig die persoon uit. Allemaal kleine stapjes waardoor je wat meer contact krijgt en meer bij de groep gaat horen.’ Eric doet het, maar merkt dat zijn klasgenoten niet meteen reageren. ‘Ik denk dat je te snel gaat’ zeg ik. ‘Jij hebt meer tijd nodig om te laten zien dat je een leuke knul bent.’ Eric is zes keer bij mij geweest. Hij heeft in die tijd verking gekregen waar hij heel blij mee was. Jammer genoeg is die relatie inmiddels uit, maar ik merk dat hij daar niet meer onzeker over is. ‘Er komt wel weer een ander’, zegt hij. En zijn sombere stemmingen? Die zijn weg, echt waar! <<

Blog van Sara

Het is alweer even geleden dat ik hoorde dat ik reuma heb. Ik begin te wennen aan het idee. Maar toen die arts dat doodleuk vertelde op zomaar een donderdagmiddag, kon ik maar aan één ding denken: waarom ik? Ik wil sporten! Ik wil kinderen! Ik wil seks! Ik wil normaal zijn! Mijn vriend is trouwens behoorlijk oké. Hij had al eerder

door dan ik dat er iets niet lekker zat met mijn lijf. Al die pijn! Nu hij weet wat ik heb, is hij vol begrip. Hij heeft van alles opgezocht op internet. Wist mij te vertellen dat ik heus wel kinderen kan krijgen. En dat we echt niet altijd seks-met-alles-erop-en-eraan hoeven te hebben. Dat we ook kunnen zoenen en strelen. Heel lief eigenlijk. <<

HIER VIND JIJ INFORMATIE OVER SEKS

sense.info

een website voor jongeren met informatie over relaties, seksualiteit.

intermobiel.com

een digitale ontmoetingsplaats voor en door jongeren met een chronische ziekte of lichamelijke beperking.

jopla.nl

een jongerenplatform voor jongeren met een beperking, met informatie over liefde & seks.

jackies.nl

een initiatief van de Vereniging Spierziekten Nederland, voor jongeren vanaf 18 jaar, met informatie over daten, seks, de eerste keer, pijn bij het vrijen en meer..

moov.nl

een internetplatform voor jongeren met een motorische beperking, je vindt er o.a. informatie over mobiliteit en hulpmiddelen.

onderzoekjegrens.nl

een site met informatie, advies en een test om te bepalen waar je grenzen liggen, ook voor jongeren met een lichamelijke beperking.

opeigenbenen.nu

een site over transities in ziekte of zorg, voor jongeren met chronische ziekte of beperking, hun ouders en professionals.

seksualiteit.nl

een site met informatie over seks door het hele leven heen, met aandacht voor seksuele problemen bij ziekte en beperking (inclusief oplossingen)

weetal.nl

speciaal voor doven en slechthorende jongeren, in gesproken Nederlands, eenvoudig geschreven Nederlands en de Nederlandse gebarentaal.

zoenenenzo.nl

voor jongeren met een lichamelijke of visuele beperking, met informatie over daten, medicatie, vruchtbaarheid en hulpmiddelen bij seks.

unlimitedmagazine.nl

kwartaalmagazine voor 18+ jongeren met een chronische ziekte

supportmagazine.nl

een lifestyleblad voor jongvolwassenen met een beperking



dove jongeren vertellen over hun verwachtingen over liefde en seks, bekijk de film op youtube of op booz.nu