

## Ondersteuning van de seksuele ontwikkeling aansluitend bij de ontwikkelingsfase

### Tips;

- Denk aan woordgebruik.
- Gebruik tekeningen, picto's en plaatjes als ondersteuning
- Gebruik een map/boekje om de informatie in op te slaan.

### Fase 1: Adaptatiefase

- Omgeving is extern geweten en bepaald de kaders.
- Veilige ruimte met privacy
- Ervaringen in lichaamsbesef ordenen en structureren
- Ouder/verzorger kadert en neemt beslissingen
- Geven van psycho-educatie
- Beslissen voor het kind daar waar het aankunnen ontstegen wordt.

### Voorbeelden van oefeningen bij fase 1

- Vaste rituelen in bv. afdrogen
- Nare lichamelijke ervaringen afsluiten met positief contact (bv. een kroel, stoeien)
- Het zoeken naar prettige lichamelijke activiteiten is ook een manier om het eigen lichaam te ontdekken. Denk aan bewegingsactiviteiten, een massage, of spelmateriaal dat uitlokt tot beweging.
- Het benoemen van bezigheden (ondertitelen) zorgt ervoor dat je bewust bent van je handelen en dit met aandacht doet. Ook kan het bijdragen aan de herkenning, sfeer en rust voor de client.

### Fase 2: Eerste socialisatiefase

- Nadruk op wij samen.
- Nadruk op lichaamsbeeld ( lichaamsgerichte oefeningen: ervaren wat fijn, opwindend is
- Begrenzen: dit is fijn voor jou, niet persé voor de ander
- Seksueel contact over en weer.
- Gewenst gedrag bekrachtigen en begrenzen van social media.
- Seksueel contact bestaat ook uit het onderling bevredigen met wederzijdse toestemming

### **Voorbeelden van oefeningen bij fase 2**

- Ruimte te geven om hun geslachtsdelen te betasten, of naar hun blote lichaam te laten kijken via een spiegel.
- Hoe heet alles aan je lichaam? Laten benoemen
- Keuzes maken in verzorgingsproducten
- Wat is fijn en opwindend? Ervaringen laten opdoen.
- Oke en niet oke; hoe raak je elkaar aan?
- Ondergoed regel

### **Fase 3; Eerste individuatiefase**

- Nadruk op “ik en jij” en concrete keuzes voorleggen binnen geaccepteerd kader
- Lichaamsbeleving koppelen aan seksuele beleving
- Lichaamsgerichte oefeningen geven
- Ik- identiteit versterken (weerbaarheid en seksueel)
- Kader geven

### **Voorbeelden van oefeningen bij fase 3**

- Wat is het verschil tussen vriendschap, verliefd en verkering?
- Wat is het verschil tussen “gewone spanning” en seksuele opwinding
- Welke stappen zijn er achtereenvolgens in een relatie?
- Wat gebeurt er als je seksueel opgewonden raakt en hoe kun je dat controleren (groen, oranje, rood)
- Waar kun je wel bloot en waar niet?

### **Oefeningen passend bij fase 4 en verder;**

- Samen draaiboek maken over seksueel contact zich/ander
- Regulering seksuele gedrag, gevoelens en verlangens: meer zicht, grip en controle over de eigen seksualiteit
- Wensen/grenzen verkennen, bewust en concreet maken.
- Regels en afspraken verduidelijken en vormgeven.
- Begrippen seksualiteit, intimiteit en relatievorming verduidelijken.
- Juiste informatie.
- Normaliseren vragen, gedachten en gevoelens rondom seksualiteit, intimiteit en relatie

Welmoed Visser-Korevaar

Orthopedagoog NVO en seksuoloog NVVS