

# Seksuele gezondheid volgens mensen met een licht verstandelijke beperking

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking is het vaak moeilijker om seksuele ervaringen op te doen en te leren over seksuele gezondheid. Bijvoorbeeld omdat ze weinig nieuwe mensen ontmoeten. Of omdat ze denken dat seksueel contact niet mag van hun begeleiders of familie. Als we mensen met een licht verstandelijke beperking goed willen begeleiden bij hun seksuele gezondheid, dan is het belangrijk om te weten wat zij daaronder verstaan. De AWVB heeft dat onderzocht. In deze infographic vind je de belangrijkste resultaten.

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking bestaat **seksuele gezondheid** uit:



1

## Daten en relaties

Daten en relaties zijn heel belangrijk voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Bijvoorbeeld uitgaan, naar de disco – of bij elkaar op visite gaan. Maar ook elkaar vertrouwen en open en eerlijk zijn.

2

## Seksueel gedrag

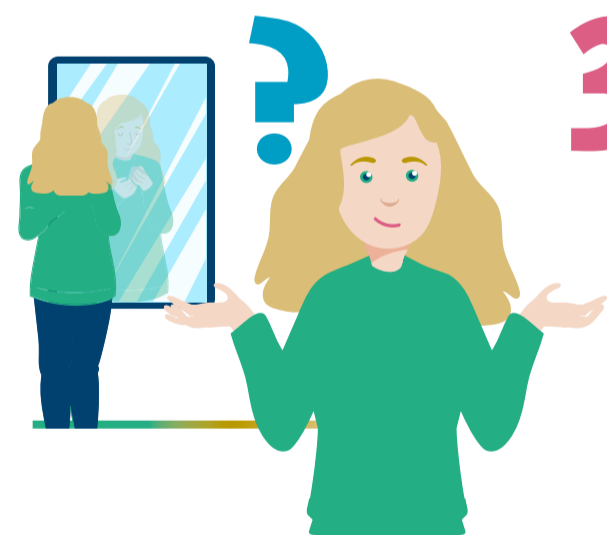
Mensen met een licht verstandelijke beperking zien seksueel gedrag - zoals seksueel contact met jezelf of elkaar strelen - vaak als iets positiefs. Sommigen benadrukken dat je mag uitproberen wat je wel en niet fijn vindt, waarbij je rekening houdt met de grenzen van de ander.



3

## Zelfkennis

Mensen met een licht verstandelijke beperking lijken te weten dat ze een beperking hebben en begrijpen hoe dat hun (seksuele) relaties beïnvloedt.



We kunnen de **seksuele gezondheid** van mensen met een licht verstandelijke beperking bevorderen door:

ze bij hun relaties te ondersteunen.

te accepteren dat zij seksuele ervaringen willen opdoen om hun seksuele gezondheid te ontwikkelen.

met ze over relaties, seksueel contact en vooral ook romantiek te praten.

ze te ondersteunen bij het omgaan met hun beperkingen in relaties en seksueel contact.

Deze infographic is gebaseerd op de resultaten van een [deelstudie](#) uit het promotieonderzoek 'Gezonde seksualiteit en de ondersteuning ervan; perspectieven van mensen met een verstandelijke beperking, hun begeleiders en hun naasten'. Wouter de Wit MSc van de Academische Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB, Tranzo, Tilburg University) en Zuidwester voerde dit onderzoek uit onder begeleiding van prof. dr. Petri Embregts (AWVB) en dr. Diana Roeg (Tilburg University).

**Meer weten?** Neem dan contact op met Luciënne Heerkens, kennismanager van de AWVB: [awvb@tilburguniversity.edu](mailto:awvb@tilburguniversity.edu)