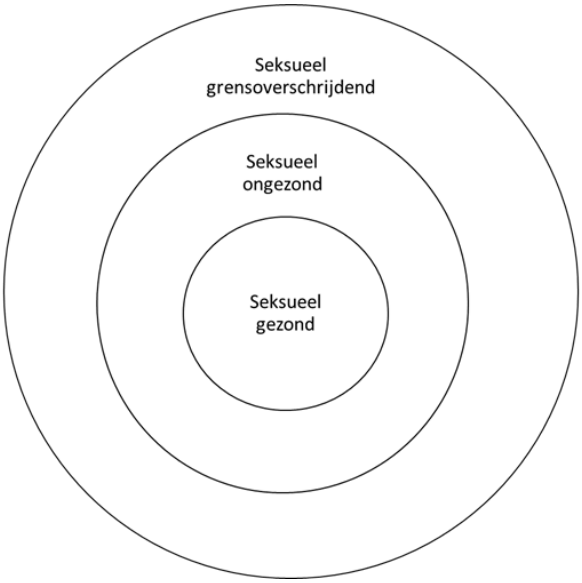
CIRKELS SEKSUELE GEZONDHEID

UITLEG



Cirkels Seksuele Gezondheid (Gipman & Schouten, 2022)

Gesprekstool Cirkels Seksuele Gezondheid
Veel mensen vragen zich op gebied van seksualiteit af: *"Is dit normaal?".* Maar eigenlijk bestaat er geen 'normaal' op gebied van seksualiteit. Wat de één normaal vindt, hoeft de ander niet normaal te vinden. Daarom helpt het woord 'normaal' ons niet goed om seksualiteit te begrijpen of beoordelen. Passender is de term 'seksuele gezondheid'.

De Cirkels Seksuele Gezondheid zijn ontwikkeld om hulpverleners te helpen bij gesprekken over seksualiteit met cliënten en teams. Deze tool biedt een objectieve manier om seksuele beleving in te schatten en zorgt ervoor dat seksualiteit in de volle breedte besproken wordt—dus niet alleen bij seksueel grensoverschrijdend gedrag. Ook helpen de Cirkels om te kijken hoe iemand zich kan ontwikkelen richting Gezonde Seksualiteit en welke rol Seksueel Ongezond gedrag kan spelen bij het risico op grensoverschrijding.

Seksuele Gezondheid
In de cirkel Seksueel Gezond zit al het gedrag, denken en voelen op seksueel gebied dat:

- Naar tevredenheid voor jezelf &
- Geen schade veroorzaakt bij jezelf en een ander

Deze twee voorwaarden horen altijd samen. Je kunt niet zeggen: *"Ik geniet ervan, maar jammer dat jij er last van hebt."* Gezonde seksualiteit houdt in dat iedereen die betrokken is, er tevreden mee is en er geen schade door lijdt.

Wat precies gezond is, verschilt per persoon. Hulpverleners bepalen dus niet *wat* seksueel gezond is voor iemand, maar kijken of het past binnen de kaders van tevredenheid én zonder schade. Vanuit een **sekspositieve** benadering willen we cliënten helpen ontdekken wat gezonde seksualiteit voor henzelf betekent.

Sommige cliënten hebben nog nooit een gezonde seksuele ervaring gehad of weten niet hoe dat eruitziet. In dat geval kan begeleiding door een seksuoloog helpen bij deze ontdekkingstocht.

Seksueel Ongezond
In de categorie Seksueel Ongezond valt al het denken, voelen en doen rondom seksualiteit dat niet naar tevredenheid of helpend is. Dit kan betekenen dat je last hebt van je eigen seksuele gevoelens of ervaringen, zelfs als je er niemand anders mee schaadt. Bijvoorbeeld als je je schaamt voor je seksuele voorkeur. Dit betekent niet dat de voorkeur zelf ongezond is, maar wel dat het lijden veroorzaakt.

Bij Seksuele ongezondheid kun je ook denken aan seksueel gedrag dat (mogelijk) lichamelijke gevolgen heeft. Denk bijvoorbeeld aan pijn of beschadigingen aan het genitaal door veel en langdurig i te masturberen, of voedsel of andere risicovolle voorwerpen te gebruiken als seksspeeltje.

BDSM

Bij sommige seksuele activiteiten, zoals binnen BDSM, wordt gespeeld met verschillende sensaties. Hier kan ook pijn bij horen of kunnen blauwe plekken ontstaan als gevolg van het spel. Dit betekent niet automatisch dat BDSM seksueel ongezond is. Bij het beoordelen van schade binnen BDSM wordt gekeken naar de principes **RACK (Risk Aware Consensual Kink)** en **SSC (Safe, Sane, Consensual)**.

- **SSC (Safe, Sane, Consensual)** betekent dat alle betrokkenen veilig spelen, in een gezonde mentale staat verkeren en vrijwillig instemmen.
- **RACK (Risk Aware Consensual Kink)** erkent dat risico's nooit volledig uitgesloten kunnen worden, maar dat deelnemers zich hier bewust van zijn en instemmen met geïnformeerde keuzes.

Bij BDSM-activiteiten wordt schade dus niet alleen beoordeeld op fysieke gevolgen, maar ook op of er voldoende aandacht is geweest voor bovengenoemde principes, bewust en zorgvuldig genomen risico's en wederzijdse instemming. Dit onderscheidt BDSM van Seksueel Ongezond of Seksueel Grensoverschrijdend Gedrag, waarbij instemming of risico-bewustzijn ontbreekt.

Seksueel Grensoverschrijdend
Deze categorie gaat over seksueel gedrag dat een ander schaadt. Ook als iemand zelf tevreden is met dit gedrag, kan het niet als gezond worden gezien. Seksualiteit moet namelijk prettig en veilig zijn voor iedereen die erbij betrokken is.

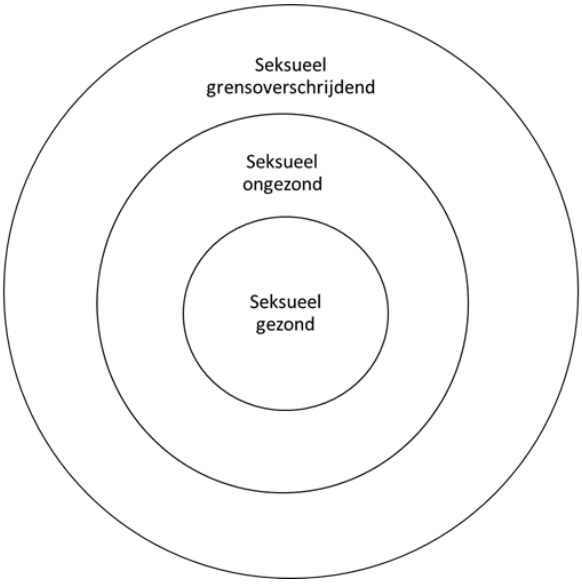
In deze categorie vallen alle vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag, zoals het plegen van misbruik, maar ook situaties waarin iemand zelf slachtoffer is geworden van seksueel geweld.

Samenvatting

De Cirkels Seksuele Gezondheid helpen om een objectieve weging van seksualiteitsbeleving te maken. Gezonde seksualiteit is al het denken, voelen en doen dat naar iemands tevredenheid is én zonder schade voor zichzelf of de ander is. Deze twee aspecten kunnen niet los van elkaar worden gezien.

Cirkels Seksuele Gezondheid

OEFENINGEN TEAM



Cirkels Seksuele Gezondheid (Gipman & Schouten, 2022)

Bespreek de volgende stellingen met elkaar:

1. Iemand met pedofiele gevoelens kan niet seksueel gezond zijn.
2. Als hulpverlener kan ik voor iemand bepalen wat seksueel gezond is.
3. Deze cirkels bespreken heeft alleen zin als iemand een zedendelict heeft gepleegd.

Mogelijke werkvormen

- In vak een/oneens gaan staan of handen opsteken.
- Op lijn van 1 (helemaal mee oneens) tot 10 (helemaal mee eens) gaan staan.
- Debatteam: wijs voor- en tegenstanders aan die de stelling moeten verdedigen.

Beantwoord de volgende vragen:

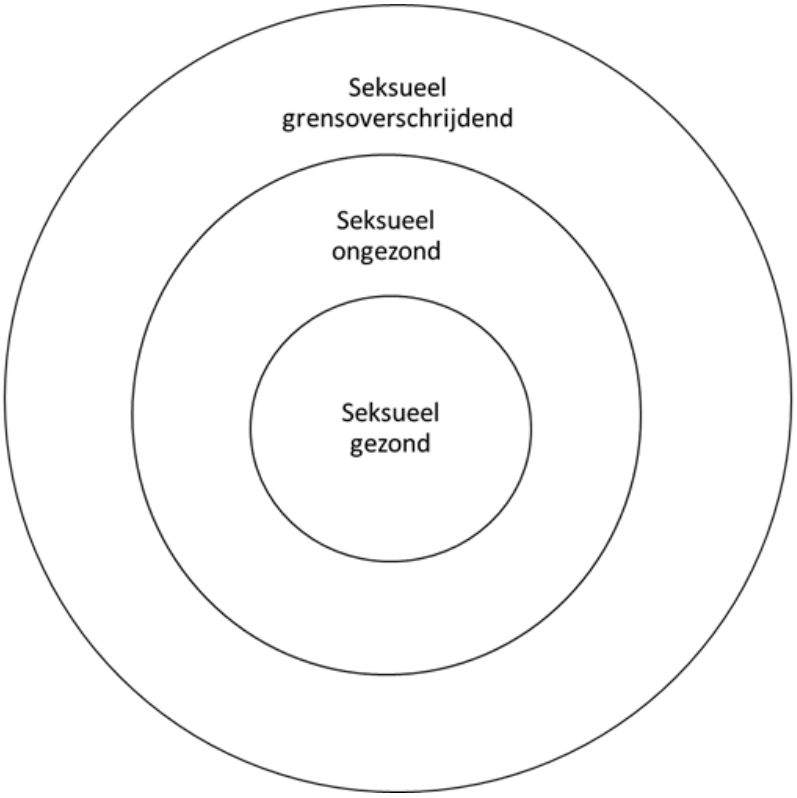
1. Hoe kan iemand met pedofiele gevoelens seksueel gezond zijn?
   Waar zou je in de begeleiding/behandeling aandacht voor willen hebben?
2. Hoe zou ik binnen de kaders van mijn functie aandacht kunnen hebben voor het ontwikkelen van gezonde seksualiteit bij de cliënt?
3. Hoe kunnen de Cirkels Seksuele Gezondheid een plek hebben in de behandeling en begeleiding van (al) onze cliënten?

Mogelijke werkvormen

- Bespreek plenair
- Ga uiteen in subgroepen, deel je ideeën met elkaar (en koppel eventueel terug aan de grote groep).
- Hang de vragen op posters en laat iedereen een notitie met diens gedachten opplakken.

Cirkels Seksuele Gezondheid

WERKBLAD CLIENT



Cirkels Seksuele Gezondheid (Gipman & Schouten, 2022)

Zorg voor jezelf

In deze oefening komen onderwerpen aan de orde die lastig voor je kunnen zijn. Het kan gaan over ongezonde en/of seksueel grensoverschrijdende seksuele ervaringen die jij hebt gehad , waar je getuige van bent geweest of seksueel grensoverschrijdend gedrag dat je zelf gepleegd hebt. Het kan ook zijn dat je (nog) niet precies weet hoe seksuele gezondheid er uit ziet. Bespreek het met je behandelaar als je voelt dat iets je raakt en neem tijd om te voelen óf en hoe je iets wil bespreken.

In welke cirkel(s) heb jij ervaring?

Seksualiteit in beeld

Neem iets in gedachte dat je graag wil uitwerken. Dit kan een (seksuele) voorkeur, gedrag, gedachte en/of gevoel zijn. In het volgende stuk ga je kijken hoe dit vorm zou kunnen krijgen op een gezonde manier, wanneer het mogelijk ongezond en/of grensoverschrijdend zou kunnen zijn.

Seksuele gezondheid is voor mij:
Denk hierbij aan: *wanneer zou ik tevreden zijn? Is het schadevrij voor mezelf en anderen? Hoe zou dit er precies uit zien? Wat merk ik zelf? Wat merken anderen?*

Seksueel ongezondheid is voor mij:
Denk hierbij aan: *wanneer zou ik niet tevreden zijn? Heb ik er last van, mentaal of fysiek? Hoe zou dit er precies uit zien? Wat merk ik zelf? Wat merken anderen?*

Seksueel grensoverschrijdend is voor mij:
Denk hierbij aan: *hoe ziet mijn gedrag er uit als het schadelijk is voor anderen? Hoe zou dit er precies uit zien? Wat merk ik zelf? Wat merken anderen? Waaraan merk ik dat het gedrag van anderen schadelijk is voor mij?*

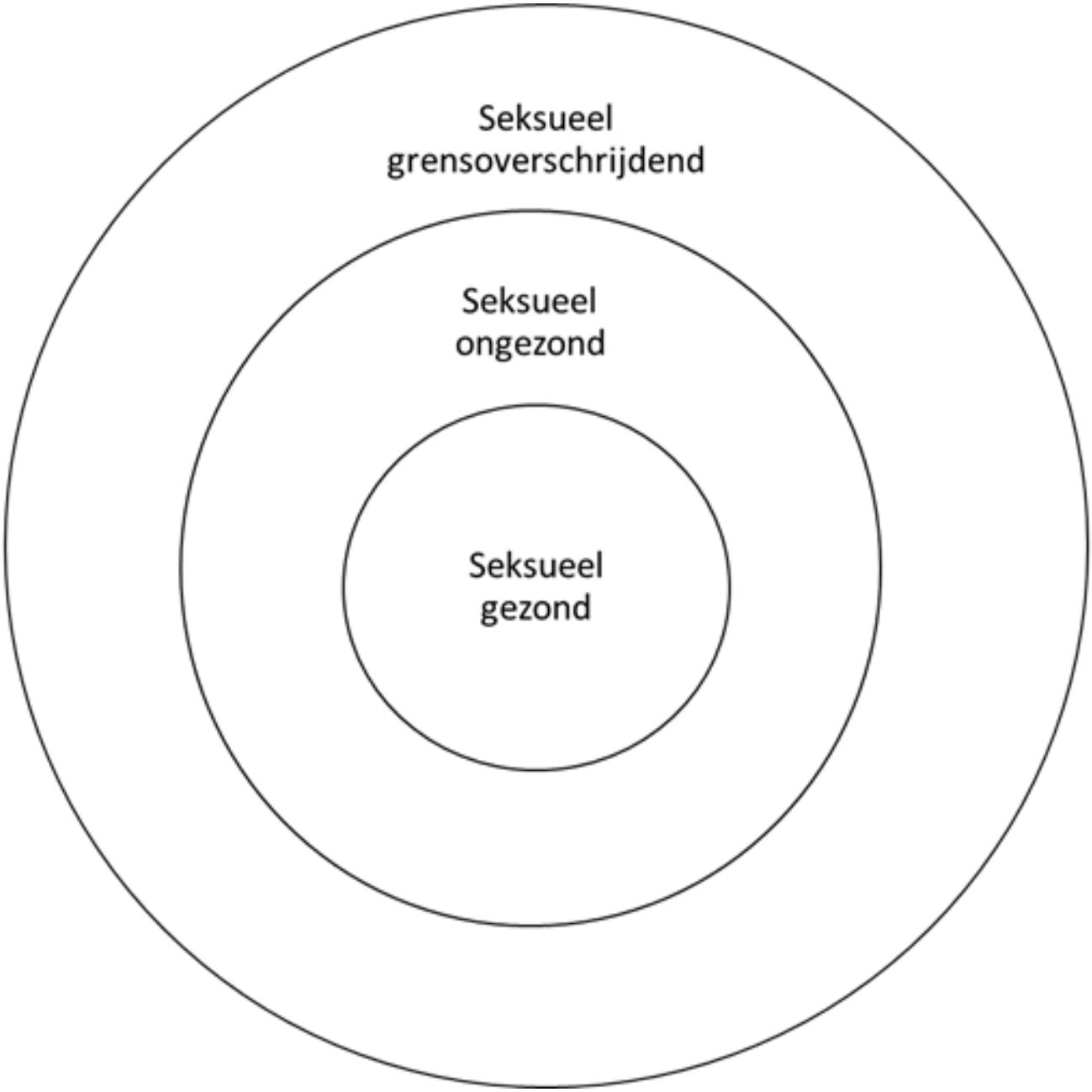
Beweging door de cirkel

Je plek in de cirkel staat niet vast. Sommige dingen kunnen ervoor zorgen dat je meer richting gezond of meer ongezond of schadelijk gedrag gaat. Het is belangrijk om zicht te hebben op wat je beweegt. In de volgende oefeningen bekijk je wat invloed heeft op een beweging richting gezond of ongezond/schadelijk gedrag.

Wat zorgt ervoor dat ik een beweging naar buiten maak?
Je plek in de cirkel staat niet vast. Sommige dingen kunnen ervoor zorgen dat je richting meer ongezond of schadelijk gedrag gaat. Dit kunnen bepaalde gedachten of overtuigingen zijn, maar ook gevoelens of (de gevolgen van) gedrag.

Wat zorgt ervoor dat ik een beweging naar binnen maak?
Je plek in de cirkel staat niet vast. Sommige dingen kunnen ervoor zorgen dat je in de cirkel seksuele gezondheid blijft of er beter naar kan terug bewegen als het even minder goed ging. Dit kunnen bepaalde gedachten of overtuigingen zijn, maar ook gevoelens of (de gevolgen van) gedrag.

Cirkels Seksuele Gezondheid



Cirkels Seksuele Gezondheid (Gipman & Schouten, 2022)