

Praten over seksualiteit

een handleiding voor hulpverleners



Kenniscentrum Seksuele Gezondheid

Maart 2021



Hart voor Brabant

Preventie

Gezonde omgeving

Inzicht

Foto: Anna Shvets via Pexels

Inhoud

Inleiding.....	3
Hoe begin je het gesprek over seksualiteit?	4
Wat is het juiste moment?	4
Tips om het gesprek te starten	5
Waar let je op tijdens het gesprek?	6
Hoe signaleer je seksuele problemen?	8
Tips om seksuele problemen te kunnen signaleren	8
Wanneer verwijst je cliënten door naar de GGD?	10
Wat kan de GGD voor jou als hulpverlener betekenen?	10
Fijne websites en naslagwerk	11
Colofon	12



Inleiding

Het valt niet mee om openlijk over seks te praten: Slechts 6% van de mensen met een seksueel probleem krijgt uiteindelijk professionele hulp¹. Dit terwijl het een belangrijk onderdeel is van een goede algehele gezondheid van de mens en betrokkenen. Denk bijvoorbeeld aan preventie van soa's en ongewenste zwangerschap, of het signaleren van seksueel geweld.

Door het gesprek aan te gaan als hulpverlener help je je cliënten over de drempel. Je draagt dan bij aan een cultuur waarin praten over seksualiteit normaal is, waardoor mensen minder last hebben van schaamte en vooroordelen. Dit laatste geldt vooral voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking en jongeren of ouderen in een instelling. Zij zijn vaak afhankelijk van hun verzorgers en begeleiders om ruimte en mogelijkheden te creëren voor een seksueel actief leven. Door hun deze ruimte te bieden maak je een positieve seksualiteitsbeleving mogelijk en verbeter je de kwaliteit van leven². Tot slot draagt het bij aan het opbouwen van een open vertrouwensband met de cliënt, zodat je een beter beeld hebt van wat er daadwerkelijk speelt.

Met deze handleiding hopen we coaches en hulpverleners handvaten te bieden om het gesprek aan te gaan met cliënten, problemen vroegtijdig te signaleren en ze zo nodig door te verwijzen naar de GGD.

Kenniscentrum Seksuele Gezondheid
GGD Hart voor Brabant



MAAK 'HET' BESPREEKBAAR

19% van de lesbische, homoseksuele en biseksuele personen, tegenover 10% van de heteroseksuele personen, heeft het gevoel dat ze niet open over hun seksleven kunnen praten met hun huisarts als ze hier behoefte aan hebben

(Hulsken & Bilman, 2019)

¹ [Rutgers, Seksuele gezondheid in 2017](#)

² [Rutgers, Seksindepraktijk.nl, 2021](#)



Hoe begin je het gesprek over seksualiteit?

Aarzel niet om 'het' ter sprake te brengen. Je hoeft natuurlijk niet bij iedere cliënt een volledige seksuele anamnese af te nemen. Ook is het uiterst van belang dat je respect houdt voor zijn/haar persoonlijke grenzen. Maar vaak is het al genoeg om één open vraag te stellen. Bijvoorbeeld: 'Hoe gaat het met je seksuele leven?' of 'Zijn er veranderingen in de seksuele relatie?'. Je zult dan niet altijd een reactie krijgen, maar zo laat je wel merken dat praten over seksualiteit normaal is. Ook verlaag je de drempel voor de cliënt om er later zelf op terug te komen. Door op routinematige wijze subtiele vragen te stellen, laat je merken dat het niet 'raar' is om over seksualiteit te praten.

Wat is het juiste moment?

- Tijdens een contactmoment als het ter sprake komt. Denk aan bij het afnemen van een anamnese of intake.
- Als een cliënt naar je toe komt met een vraag of probleem waarin seksualiteit mogelijk een rol speelt.
- Als je een "niet pluis gevoel" hebt als hulpverlener dat er iets speelt wat te maken kan hebben met (mogelijk) een seksueel probleem.
- Als er (vermoedelijk) sprake is van seksueel risicovol gedrag. Denk aan als je signalen opvangt over incorrect anticonceptiegebruik of (relatie)problemen waaraan vermoedelijk een seksueel probleem ten grondslag zou kunnen liggen. Dit is dé kans om door te vragen over veilig vrijen of hoe het met de seksuele relatie gaat.
- Als er complicaties worden veroorzaakt door een ziekte, klacht of medicijn. Denk aan:
 - urogenitale klachten zoals pijn, jeuk, afscheiding of incontinentie;
 - chronische ziekten of aandoeningen;
 - gebruik medicatie die invloed op seksualiteit kan hebben;
 - buikklachten;
 - psychische klachten zoals depressie;
 - mogelijkheid soa of testvraag;
 - Bij levensfasen of gebeurtenissen die invloed kunnen hebben op seksualiteit. Denk aan: relatieproblematiek, scheiding, overlijden partner, overgang, ouder worden, puberteit, zwangerschap, ongewenste zwangerschap, vruchtbaarheidsproblematiek, seksueel geweld.



1 op de 10

RUIM 1 OP DE 10 HEEFT EEN SEKSUEEL PROBLEEM

11% van de mannen en 15% van de vrouwen heeft tenminste één seksueel probleem, dat vaak of altijd voorkomt en waar men behoorlijk of erg veel last van heeft

(Rutgers, 2017)

DEEL VAN PREVENTIE IS HET GESPREK



Aandacht voor seksualiteit draagt ook bij aan de preventie van soa's en ongewenste zwangerschap. Ook in het signaleren van seksueel geweld en het doorverwijzen naar hulpinstanties kun je als zorgprofessional een belangrijke rol spelen

(Seksindepraktijk.nl, 2021)

Tips om het gesprek te starten

Maatwerk is het aller belangrijkste. Dit wil zeggen: Kies de benadering die bij jou en bij jouw cliënt past. Werkt de ene manier niet? Probeer het dan op een andere manier. Hier volgen wat tips:

☐ **Verwijs naar feiten uit een onderzoek**

Bijvoorbeeld: *'Een deel van de zwangeren/ouderen/mensen met een chronische ziekte... ervaart veranderingen op het seksuele vlak. Misschien maak jij dit ook mee?'*

☐ **Heb oog voor de gevolgen van chronische ziekte**

Geef bij chronisch zieken aan dat je beseft dat het hebben van een chronische aandoening invloed heeft op verschillende levensgebieden, waaronder seksualiteit.

☐ **Benoem het taboe:**

'Veel mensen vinden seksualiteit geen gemakkelijk onderwerp om over te praten. Toch is het voor veel mensen een belangrijk onderdeel in het leven. Mogelijk speelt dit ook een rol bij wat jij net vertelde. Is het goed als ik je hier wat vragen over stel?'

☐ **Verwijs naar de visie van je organisatie.**

Bijvoorbeeld: *'In onze zorgverlening vinden we aandacht voor seksualiteit belangrijk.'*

☐ **Bied subtiel informatie aan.**

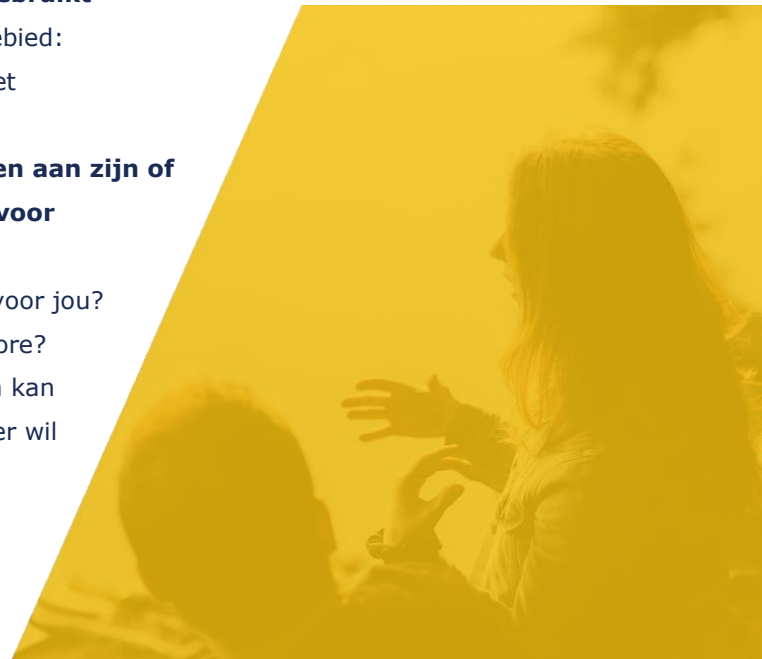
Overhandig een folder over seksualiteit en geef aan dat de cliënt altijd bij je terecht kan als hij of zij nog vragen heeft.

☐ **Verdiep je in de medicatie die jouw cliënt gebruikt**

Sommige medicatie heeft invloed op seksueel gebied: bespreek de belangrijkste bijwerkingen als er met nieuwe medicatie wordt gestart.

☐ **Vraag de cliënt om een rapportcijfer te geven aan zijn of haar seksuele leven en vraag wat dit cijfer voor hem/haar betekent.**

Vraag hierop door, is dit voldoende of juist niet voor jou?
En wat zou de oorzaak kunnen zijn voor deze score?
Ben je tevreden of juist blij met deze score? Dan kan jouw cliënt aangeven dat hij of zij het er niet over wil of hoeft te hebben, of dat hij/zij gewoonweg tevreden is.





1 op de 5

WIST JE DAT?

1 op 5 vrouwen raakt *onbedoeld* zwanger in Nederland - ongeacht afkomst of achtergrond

(Rutgers, 2017)

Waar let je op tijdens het gesprek?

1. Kies het goede moment.

Kijk of er een moment tijdens het consult is waar seksualiteit als gespreksonderwerp op natuurlijke wijze in het gesprek past. Bijvoorbeeld als je vraagt hoe het met de partner en de relatie gaat.

2. Maak het kader duidelijk.

Wees open over waarom je het onderwerp bespreekbaar maakt. Vertel dat seksualiteit een aspect van gezondheid is dat beïnvloed kan worden door bijvoorbeeld leeftijd of een chronische ziekte, en daarom een onderwerp is dat je als professional ter sprake dient te brengen. Dit zodat je eventueel kan helpen bij het achterhalen van oorzaken en het vinden van oplossingen voor seksuele problemen om de kwaliteit van leven te bevorderen. Op deze manier geef je aan dat gesprek over seksualiteit een doel heeft in de behandelrelatie en dat je niet zomaar uit nieuwsgierigheid erover begint.

3. Benoem expliciet jouw beroepsgeheim.

Vertel duidelijk dat jij een beroepsgeheim hebt. Zo kan jouw cliënt erop vertrouwen dat je niks doorvertelt en voelt je cliënt zich veiliger om vragen te stellen.

4. Respecteer de grenzen van de cliënt.

Benoem dat de cliënt niets hoeft te bespreken wat diegene niet wil en dat je respect hebt voor zijn/haar persoonlijke grenzen. Geef aan dat je de ruimte wil bieden voor een gesprek mochten er vragen zijn.

5. Houd rekening met diversiteit.

Normen en waarden rond seksualiteit kunnen sterk verschillen, denk aan verschillen in cultuur, religie of opvoeding. Wees je bewust van jouw eigen normen, waarden en opvattingen over seksualiteit zodat je zonder oordeel kan luisteren naar de cliënt en zo goed als mogelijk kan sluiten bij zijn/haar vraag. Je cliënt heeft misschien hele andere normen dan jijzelf. Je dient deze normen te respecteren om de juiste hulp te kunnen bieden.

6. Probeer te luisteren zonder oordeel.

Cliënten voelen zich pas veilig als ze het gevoel hebben dat ze niet veroordeeld worden op hun persoonlijke situatie. Probeer je dus met compassie in te leven en je eigen oordeel los te laten in het gesprek.



7. Spreek de taal die past bij de cliënt.

We zijn vaak geneigd om in vage, onduidelijke bewoordingen over seks te praten. Stel de cliënt in eerste instantie op zijn/haar gemak door te erkennen dat het niet altijd makkelijk is om over seksualiteit te praten of om de juiste woorden te vinden. Geef wel aan dat duidelijke taal nodig is om mogelijke problemen te begrijpen en op te lossen. Kies vervolgens de taal die past bij je eigen persoonlijkheid en die van jouw cliënt om onduidelijkheden te voorkomen. Voor de een is “neuken” duidelijker dan “geslachtsgemeenschap”, maar voor een ander kan zo’n woord ongepast zijn en kan het de communicatie verstoren.

8. Wees je bewust van je eigen grenzen.

Wees duidelijk over je eigen grenzen. Geef aan dat je niet alle problemen kunt oplossen, maar dat je wel kunt helpen bij het zoeken naar oplossingen. Bespreek welke hulp je kunt bieden en verwijst door wanneer dit nodig is.



WEET WAT ER LEEFT

Van de jonge vrouwen die een andere anticonceptiemethode wilden gebruiken of van wie de anticonceptie op was of vervangen moest worden tijdens de coronacrisis, is 9% niet naar de huisarts, GGD of het ziekenhuis gegaan. Genoemde redenen: ‘ik wil de zorg niet tot last zijn’ (5%), ‘ik ben bang voor besmetting’ (1%) of ‘mijn huisarts, GGD of het ziekenhuis bood deze zorg tijdelijk niet’ (3%) (Rutgers, 2021).



Hoe signaleer je seksuele problemen?

Natuurlijk hoef je als hulpverlener geen specialist seksuele gezondheid of seksuoloog te zijn en kun je altijd advies vragen bij de GGD als je er niet uitkomt. Wel is het belangrijk om algemene basiskennis te hebben zodat je seksuele problemen vroegtijdig kan signaleren. Dit zodat je tijdig het gesprek kan aangaan en zo nodig kan doorverwijzen.

Tips om seksuele problemen te kunnen signaleren

1. Zorg voor algemene kennis over de gemiddelde seksuele ontwikkeling. Zo kun je beter beoordelen wanneer er sprake is van afwijkend, risicovol of zorgwekkend gedrag. Lees meer over de seksuele levensloop van de mens per leeftijdscategorie op de website www.seksindepraktijk.nl.
2. Ken de risicofactoren die (juist) anticonceptiegebruik of condoomgebruik in de weg staan. Sommige opvattingen, leefstijlen of misverstanden vormen een risico voor veilig vrij gedrag. Door hier alert op te zijn kan je helpen om soa's en onbedoelde zwangerschappen te voorkomen: door tijdig het gesprek hierover aan te gaan.
3. Wees je bewust van doelgroepen die statistisch gezien hoger een risico lopen op seksuele problemen zodat je ze laagdrempelig kan verwijzen naar de GGD:
 - Mannen die seks hebben met mannen (MSM);
 - Iemand die wel eens betaald wordt voor seks in vorm van geld of goederen;
 - Iemand die wel eens heeft betaald voor seks in de laatste 6 maanden;
 - Personen die afkomstig zijn uit een soa-endemisch gebied, eerste en tweede generatie. In deze handleiding bedoelen we personen die zelf en/of waarvan (één van beide) ouders geboren is in Suriname, Nederlandse Antillen, Turkije, Marokko, Afrika overig, Zuid-Amerika overig, Azië en Oost-Europa;
 - Personen met veel wisselende contacten (drie of meer in de afgelopen zes maanden);
 - Personen met een partner uit een van de voorgaande groepen;
 - Personen met een licht verstandelijke beperking of laag opleidingsniveau;
 - Personen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening;
 - Personen met chronisch medicatiegebruik met bijwerkingen die seksualiteit beïnvloeden;
 - Personen waar het inkomen ligt onder het minimumloon;
 - Jongeren onder de 24 jaar;
 - Personen waarvan de seksuele identiteit geheim is of onduidelijk
 - Transgenders.

4. Zorg dat je op de hoogte bent van veel voorkomende seksuele problemen, zodat je het proactief ter sprake kunt brengen als je een probleem vermoedt. Op de [website van het NHG](#)² worden er verschillende veelvoorkomende klachten in detail uitgelegd. Zo help je de cliënt om het gesprek aan te gaan.

5. Gebruik bestaande richtlijnen, meldcodes of vragenlijsten.

Denk bijvoorbeeld aan:

- [JGZ-Richtlijn Seksuele ontwikkeling 0-19 \(via website NJI\)](#)
- [NHG-Standaard Seksuele klachten \(via website NHG\)](#)
- [Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling \(via website Rijksoverheid\)](#)
- [Richtlijn seksuele gezondheid \(PDF, via website RIVM\)](#)
- [Seksuele anamnese in de medische praktijk \(via website SoaAids Nederland\)](#)
- [Seks in de praktijk \(via Website Rutgers Seks in de praktijk\)](#)



EFFECT OP PSYCHISCHE GEZONDHEID

Mensen die seksueel geweld hebben meegemaakt, hebben een minder goede psychische gezondheid (Rutgers, 2017)

² [Website NHG: www.nhg.org](http://www.nhg.org)



Wanneer verwijst je cliënten door naar de GGD?

Wij staan je graag te woord als jij of jouw cliënt vragen heeft rondom seksualiteit. Twijfel je of heb je vragen? Schroom niet om ons te bellen. Ook is je cliënt van harte welkom bij Kenniscentrum Seksuele Gezondheid van de GGD:

- Om laagdrempelig om over seks te praten met een professional;
- Om seksuele problemen/disfuncties te bespreken;
- Als er een vermoeden is dat er sprake is (geweest) van seksueel geweld;
- Als er sprake is van verwarring over seksuele oriëntatie of identiteitsverwarring;
- Bij vragen over anticonceptie;
- Als een cliënt veel risico loopt om onbedoeld zwanger te raken.
- Voor hulp bij onbedoelde zwangerschap. Bij twijfel over het uitdragen of beëindigen van een zwangerschap kunnen we ook een keuzehulpgesprek aan bieden;
- Voor het beoordelen van klachten en of er soa-testen nodig zijn;
- Als er is sprake van risicogedrag waarmee veel kans op soa's;
- Als er zijn vragen over seks en drugs;
- Als je vermoedt dat een cliënt seks heeft in ruil voor middelen of geld;
- Als een cliënt seks heeft tegen zijn zin in of je vermoedt dat een cliënt zijn eigen grenzen niet kent;
- Cliënten jonger dan 25 jaar met algemene vragen over seks;
- Voor begeleiding na soa - diagnose;
- Voor advisering rondom HIV, PEP en PrEP;
- En meer!

Wat kan de GGD voor jou als hulpverlener betekenen?

1. Beoordelen of cliënt bij ons terecht kan of naar een andere hulpverlener moet
2. Specialistisch overleg en advies over individuele casussen
3. Cliënten voorlichten en zien bij de GGD.
4. Maatwerk leveren op aanvraag indien nodig, als de vraag erg groot is kunnen we in overleg een bezoek plannen op locatie.
5. Gezondheidsvoorlichting geven t.a.v. preventie

Heb je vragen?

Neem contact op met onze beldienst via 088 368 6840.

Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 13.00 – 17.00 uur



Fijne websites en naslagwerk

- www.zanzu.nl
- www.ggdhvb.nl, Kenniscentrum seksuele gezondheid
- seksindepraktijk.nl/seksualiteit-bespreken
- www.soaids.nl
- centrumseksueelgeweld.nl
- mantotman.nl
- www.rutgers.nl
- www.rivm.nl/cib
- www.sense.info
- www.anticonceptie.nl
- www.mantotman.nl
- moodle-sanl.nl

Colofon

Deze handleiding is een initiatief van het Kenniscentrum Seksuele Gezondheid van de GGD Hart voor Brabant. www.ggdhvb.nl | 0900 3 69 69 69 | contact@ggdhvb.nl

Bronvermelding

Geraadpleegde bronnen:

- [Rutgers \(2021\). Seks in de Praktijk](#), geraadpleegd 02-03-2021
- [Seksuele gezondheid in Nederland 2017](#), geraadpleegd 02-03-2021 van
- [Infographics seksuele gezondheid \(2017\)](#), geraadpleegd op 02-03-2021 van
- [Seksuele gezondheid tijdens corona \(2021\)](#), geraadpleegd op 02-03-2021 van
- Hulsken, S & Bilman, E. (2019). Naar een gender- en LHBTI-sensitieve gezondheidszorg in Nederland. Ipsos / Women Inc. Publiekspeiling in opdracht van Alliantie Gezondheidszorg op maat.

Fotografie

- Handen houden een banaan vast ([Foto door Anna Shvets via Pexels](#))
- Condoom in vrouwenhand ([Foto door Sasin Tipchai via Pixabay](#))
- Black Argyle Flat Shoes ([Bron: Pexels, Pixabay 220492](#))
- Vrouw met grijze jas ([Foto door Priscilla du Preez via Unsplash](#))
- Tussen de lakens (Shutterstock 706364371)
- Checklist ([Foto door Alex Green via Pexels](#))
- Hoofdingang Reitseplein Tilburg (Bron: Bert van Van Berkum iov GGD Hart voor Brabant)
- Boeken In Zwarte Houten Boekenplank ([Bron: Pexels, Pixabay 159711](#))