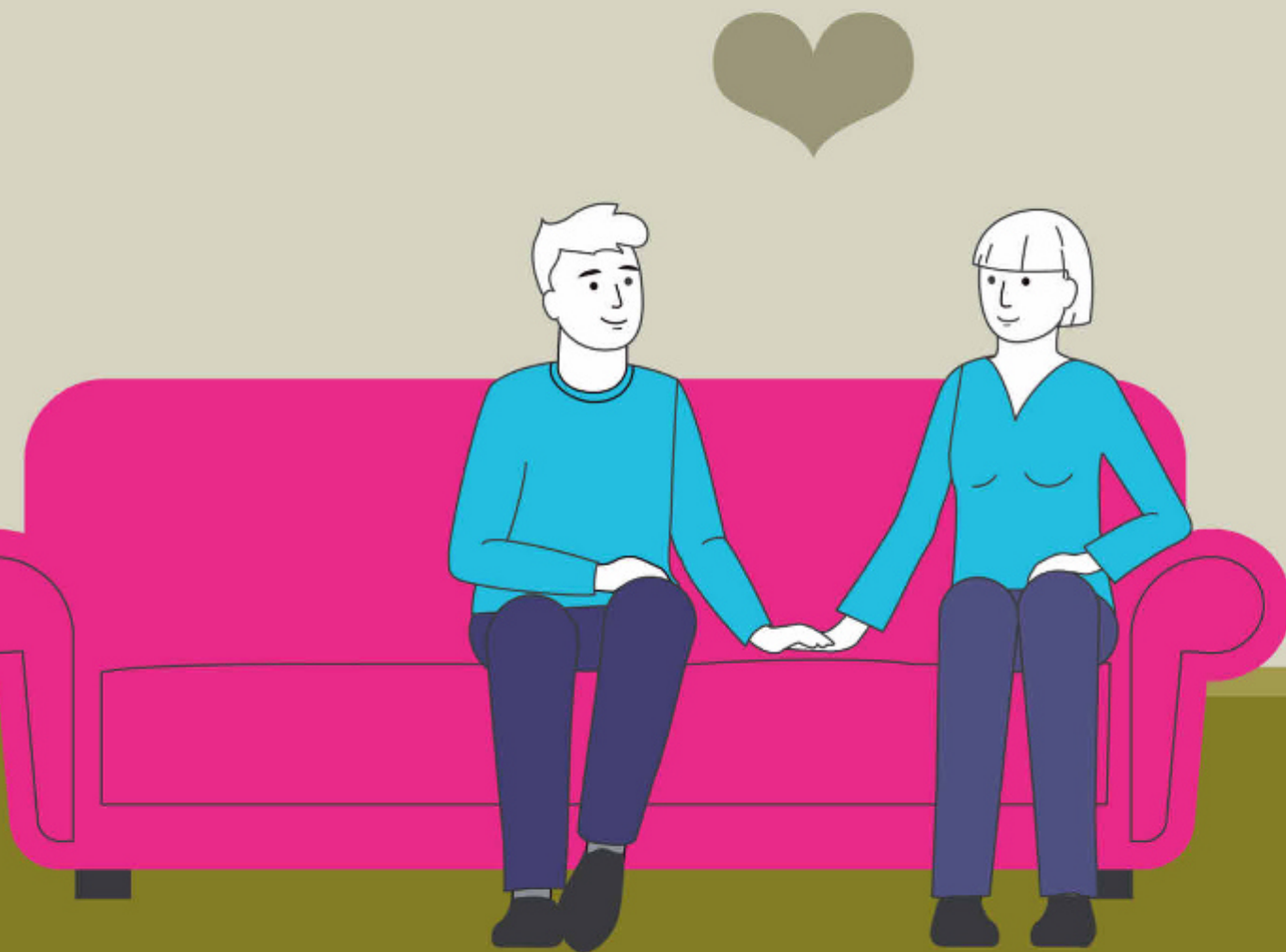


AS
VZ

Lief!



Samen zijn

Het is fijn om een vriend of een vriendin te hebben.

Voor de gezelligheid.

En omdat je elkaar vertrouwt.

Dat geeft een goed gevoel.

Dat voelt intiem.

Alle mensen hebben behoefte aan intimiteit.

Mensen denken vaak dat intiem hetzelfde is als seks.

Seks is iets anders.

Seks gaat over jouw lijf en jouw gevoelens.

Over hoe je kan genieten van je lijf door het aan te raken.

Alleen of samen.

Wat jij fijn en prettig vindt.

Is dit nou belangrijk?

Ja, dat is belangrijk.

Omdat mensen over vriendschap en seks willen praten.

Het gaat over jouw gevoelens en wensen.

Of over jouw lijf.

Natuurlijk is dat belangrijk!

Praten over seks?

Dat hoort bij het leven.

Praten

Er zijn zoveel dingen die je kan bespreken.

Bijvoorbeeld dat je graag een maatje wil om samen leuke dingen te doen.

Of over wat er verandert aan jouw lijf als je volwassen wordt.

Op internet kan je filmpjes vinden over seks.

Wat vind je daar eigenlijk van?

Je kan ook chatten met iemand over seks.

Dat kan leuk en spannend zijn.

Maar soms gaat het te ver.

Dan is het niet meer leuk.

Je wil wel een relatie, een vriend of vriendin zoeken.

Misschien wil je ook wel een kindje.

Informatie bij coaches educatie

ASVZ heeft veel informatie over intimiteit en seksualiteit.

Ben je nieuwsgierig naar wat er allemaal is?

De coaches educatie van ASVZ hebben filmpjes, apps, websites en boeken over vriendschap en seks.

ABCDate; website voor vriendschap of relatie

Ben je op zoek naar een maatje? Voor vriendschap of een relatie?

Dan is de website ABCDate misschien wel iets voor jou.

Dat is een speciale website voor mensen met een beperking die een maatje zoeken.

Het is ook een veilige site.

Cliënten van ASVZ kunnen gratis lid worden van ABCDate.

Meer informatie kan jij of je begeleider opvragen via abcdate@asvz.nl.



STOP



Dingen die jij niet leuk vindt

Als iemand jou aanraakt tegen je zin?

Dat gaat over de grens.

Jouw grens.

Wat kan je dan doen?

Nee zeggen mag altijd!

Seks moet je allebei willen.

Anders geen seks.

Seksueel misbruik is dat iemand seksuele opmerkingen over jou maakt.

Of iemand zit aan je billen, je borsten of je piemel terwijl je dat niet wil.

Of grijpt je vast om seks te hebben tegen jouw zin.

Als dit gebeurt, vertel het.



Praat erover met iemand die je vertrouwt.

Ook al ben je bang.

Misschien mag je er niet over praten.

Een geheim waar je last van hebt,

is geen fijn geheim.

Praat daarover met iemand die je vertrouwt.

Het is niet jouw schuld dat iemand jou misbruikt.

Met wie kan je praten?

- jouw begeleider
- een andere begeleider die je vertrouwt
- de teamleider
- de orthopedagoog

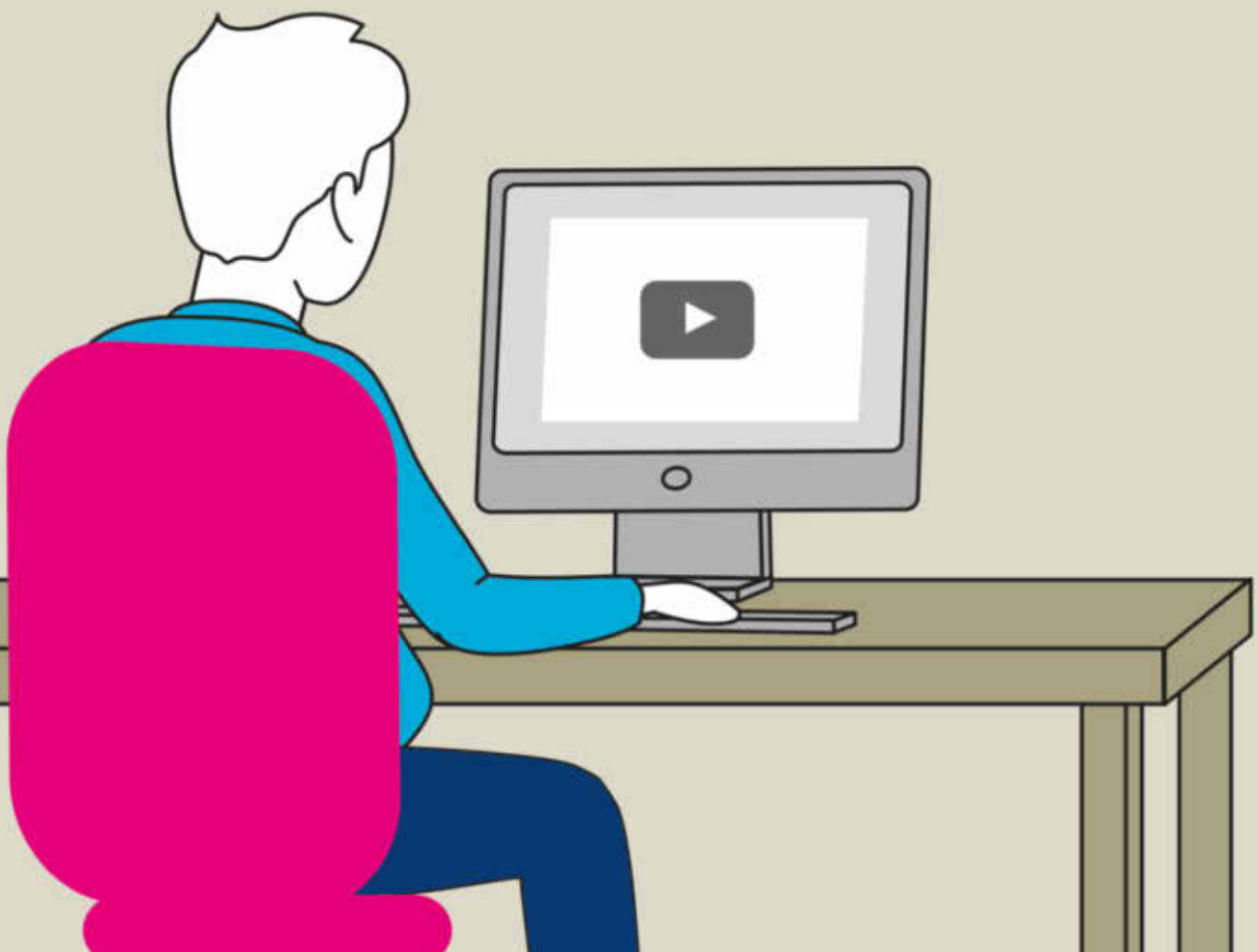
- een medewerker van een andere woning
- de cliëntvertrouwenspersoon

Filmpje over seksualiteit

ASVZ heeft een filmpje gemaakt over seksualiteit.

Je kan het filmpje op YouTube bekijken.

Ga op internet naar: <http://bit.ly/ASVZ-seksualiteit>



Heb je een vraag?

Praat erover met je begeleider of iemand die je vertrouwt.



Scan deze code met de camera van je telefoon. Je kan dan op internet naar de informatie uit deze folder luisteren.