

# Seksualiteit aanraken

## Instructie 2.1

---



15 minuten



individueel



groep



### Doel

De cliënt kan vertellen welke aanrakingen bij seksualiteit passen.

### Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Seksualiteit, aanraken je lichaam is van jou"
- Infoblad: "Seksualiteit, aanraken". Gebruik hiervan alleen het eerste deel dat over aanraken gaat.
- Groene en blauw pen, stift of potlood

### Instructie

- Lees samen de infobladen door en praat hierover.
- Bij seksualiteit raak je elkaar aan. Je kunt het schema van werkblad 2.1 gebruiken voor de voorbeelden.
  - Welke aanrakingen passen bij seksualiteit?
  - Welke niet?
  - Welke aanraking vind jij prettig?
  - Kun je dit uitleggen?
  - Maakt het uit hoe iemand je aanraakt? Bv zacht of hard? Boven of onder je kleren?
  - Welke aanraking vind jij niet prettig?
  - Kun je dit uitleggen?
  - Maakt het uit hoe iemand je aanraakt? Bv zacht of hard? Boven of onder je kleren?
- Vul samen de werkbladen in.

### Variatie



- Kijk tip: Lijf & Liefde  
Hallo Thuis, een YouTube-kanaal van Philadelphia, maakt video's voor en door mensen met een verstandelijke beperking. Ze maken moeilijke dingen eenvoudig.  
In Lijf & Liefde praten Judith en Sebastiaan over de liefde, je lichaam en seks.  
Elke aflevering heeft een eigen onderwerp.

# Seksualiteit aanraken

## Instructie 2.2

---



• [MIJN PARTNER WILT KNUFFELEN MAAR IK NIET, HOE LOSSEN WE DAT OP | LIJF EN LIEFDE | DE VRAAG](#)



Door alle blokken vind je de **leerlijn Aanraken**.

Materialen met de basisinformatie over aanraken hebben alle de titel: Aanraken.

- Bij **Blok Ik** vind je aanraken bij:
  - Dit ben ik -> thema Mijn Lichaam infoblad [klik hier](#) en werkblad [klik hier](#)
  - Thema Privé, infoblad [klik hier](#) en werkblad, [klik hier](#)
- Bij **Blok Ik en de ander** vind je aanraken bij:
  - Thema Vriendschap, infoblad [klik hier](#) en werkblad, [klik hier](#)
  - Thema Mijn Netwerk, werkblad [klik hier](#)
- Bij **Blok Ik lief en leven** vind je aanraken bij:
  - Thema Liefdesrelaties, werkblad [klik hier](#)
  - Thema Seksualiteit, infoblad [klik hier](#) werkblad [klik hier](#)

Het is altijd belangrijk aan te sluiten bij de vraag van de cliënt.

Ga terug naar het **Blok ik** als je merkt dat de cliënt zich te weinig bewust is van aanraken en wat hij prettig en niet prettig vindt.

# Seksualiteit, aanraken

## Werkblad 2.1

---

Welke aanrakingen passen bij seksualiteit?

Zet een groene **X** in het vakje als deze aanraking wel bij seksualiteit past en een blauwe **X** als dit niet bij seksualiteit past.

	Een schouderklopje		In de juiste richting duwen
	Kietelen		Hand vasthouden
	Borsten aanraken		Aan de arm trekken
	De wang strelen		Een handkus
	Vagina aanraken		High five geven
	Bijten		Een kneepje in de wang
	Een klap op de billen		Een tikje op de schouder
	Een knuffel		Een tikje op de arm
	Een zoen op de wang		Een innige omhelzing
	Een duw		Een stevige handdruk
	De arm strelen		Een tongzoen
	Een zoen op de mond		Aan je haar trekken
	Krabben		Een tik tegen je hoofd
	Aaien over het hoofd		Wrijven over de rug
	Likken		Omarmen
	Aan de penis zitten		Strelen van de billen
	Strelen binnenkant benen		Zoenen in de nek

# Seksualiteit, aanraken

## Werkblad 2.2

---

Ken jij nog andere aanrakingen die bij seksualiteit passen?

Welke aanrakingen vind jij prettig?

Niet iedereen vindt aanraken prettig.

Welk aanraken dat bij seksualiteit past vind jij niet prettig?