



## Over seksueel plezier leren begeleiders niets

Joke Stoffelen

tekst **Jeroen den Blijker**  
illustratie **Chuan Ming Ong**

**H**oe hij in de krant het liefst genoemd wil worden heeft hij van tevoren al bedacht: Peter. Dat is een mooie naam, vindt hij. Waarover Peter wil praten, is een gevoelig onderwerp. Privé. Een taboe ook: de seksualiteit van mensen als hij, mensen met een licht verstandelijke beperking, beter bekend als lvb'ers. Tegelijk raakt het zoveel meer, blijkt al snel tijdens het gesprek.

Peter werd in 1952 geboren. Op school was hij een slechte leerling. "Ik moest dus naar het gekkenschooltje", zegt hij. Tegenwoordig heet dat speciaal onderwijs. Per saldo leerde hij nooit goed lezen en schrijven ("Ik draai letters om") en vlot praten is hem evenmin gegeven. "Maar geld had ik wel goed in mijn hoofd", zegt Peter trots over zijn rekvaardigheid. En werken deed hij als de beste, op de sociale werkplaats, in de metaal of in de postbezorging. "Mijn baas zei, toen ik ophield met werken: zo'n goeie krijgen we nooit weer."

Veertien was hij toen hij voor het eerst een jongen leuk vond. "We hadden een fijne relatie". Van huis uit waren ze erop tegen, zijn vader bewaakte hem als een hellehond, hij ging overal met hem mee. "Want we waren katholiek." Dus die liefde kreeg weinig ruimte, helaas.

Voor Joke Stoffelen, die ook aan tafel zit, is dat geen verrassing. Liefde en seksualiteit van lvb'ers is altijd al een taboe geweest voor ouders en begeleiders, zegt ze. Eigenlijk begint het al bij de mensen met een verstandelijke beperking zelf, zo lastig kunnen die woorden geven aan hun seksuele gevoelens, wensen en verlangens. Seksualiteit zien ze vooral als iets ingewikkelds, soms ook als iets dat niet voor hen is weggelegd, stelt Stoffelen in haar proefschrift uit 2018. Zelfs de wetenschap deed daar lange tijd aan mee. Stoffelen: "Het is ongelooflijk maar waar: pas in 2018 verscheen het eerste wetenschappelijke artikel over vrouwen met een verstandelijke beperking die van vrouwen houden, alsof het iets sensationeels was. Schandalig dat er nooit eerder over was gepubliceerd."

Als seksualiteit al ter sprake komt in gesprekken met begeleiders of ouders, dan is dat vooral in termen van goed en fout, vindt Stoffelen. "Dan gaat het over veilige seks, de kindervens, gekoppeld aan een hele trits van waarschuwingen. Over seksueel plezier hebben we het al helemaal niet; op de opleidingen wordt daar ook niets over geleerd."

'Hij was 'gewoon' en zei: zullen we eens afspreken? Dat vond ik goed.'



Nu is dat ook verklaarbaar. Deze mensen maken een drie keer zo grote kans om slachtoffer te worden van seksueel misbruik. Ze zijn door hun lagere IQ, dat schommelt tussen de 50 en 85, potentieel kwetsbaar. Hun vaardigheid om oorzaak en gevolg te doorzien is beperkt, ook omdat het hen vaak niet is geleerd. Het wikken en wegen tussen voor- en nadelen, iets wat nodig is voor goede meningsvorming, is ook moeilijk. Daarom maken ze zich snel afhankelijk van wie ze aardig vinden of vertrouwen, iemand 'die het allemaal wel begrijpt'; ze willen namelijk gewoon meedoen in de maatschappij. Nederland telt volgens de statistieken 1,17 miljoen lvb'ers.

### Soep en broodjes

Stoffelen kent Peter al jaren van de Stichting Onderling Sterk, een belangengroep van lvb'ers voor lvb'ers. Peter was daar ooit voorzitter, nu vice-voorzitter. Stoffelen werkte er als vrijwilliger en coach en wilde graag iets doen met haar proefschrift. "Want zo'n proefschrift is zo ingewikkeld voor deze mensen, dat lezen ze niet." Het werd uiteindelijk de cursus 'Zelfregie in de liefde', voor een groep van acht tot vijftien lvb'ers, terzijde gestaan door gespreksondersteuners. "Die cursus heeft Peter toen samen met mij ontwikkeld", zegt Stoffelen. Peter maakte daarnaast speciaal voor die acht bijeenkomsten pannensoeppan. "Want ik kan goed koken". En er waren broodjes. Zo ontstond al snel een veilige omgeving waar voor het eerst onderling – en dat laatste is vrij uniek, benadrukt Stoffelen – is gesproken over intimiteit, verlangen en seksualiteit en alles wat daarmee samenhangt.

Gedachten en gevoelens zijn uitgewisseld, mensen konden hun ervaringen delen

### Uit de taboesfeer

# De lvb'ér heeft ook recht op zijn seksualiteit

Seks en een verstandelijke beperking gaan vaak moeizaam samen. Dat kan anders, leert een cursus van lvb'ers voor lvb'ers.

en zich herkennen in wat anderen hadden meegemaakt of in wat ze van iets vonden. En dat allemaal met één doel voor ogen: hoe maak je kwetsbare mensen weerbaar? Hoe leren ze van elkaar om grenzen te stellen? "Daarom is er ook gesproken over hoe je het ervaart om een verstandelijke beperking te hebben en waar je tegenaan loopt", zegt Stoffelen. Dat is een lastig bespreekbaar onderwerp, ook voor lvb'ers onderling. "Het is een onderwerp van pijn en verdriet, dat hun negatief zelfbeeld onderstreept."

Peter was tijdens de cursus de grote ervaringsdeskundige. Zo heeft hij in de groep verteld over hoe hij is misbruikt of gebruikt, maar ook hoe hij erachter kwam dat hij ook best van vrouwen kon houden. "Ik ben dus biseksueel." Heel knap werd dat in de groep gevonden, hoe hij erover praatte.

Dat misbruik gebeurde eigenlijk al in zijn eerste huwelijk. "Mijn ouders waren blij met haar, zij werkte ook op de sociale werkplaats en ik was dertig en woonde nog thuis. Dus ben ik snel getrouwd." Een verbintenis waarin Peter al snel de huissloof werd. "Als ik na mijn werk thuiskwam, moest ik alles doen. Zij deed niks, wilde niks doen en deed ondertussen ook steeds gekkere dingen. Spiernaakt voor de buurman staan bijvoorbeeld. Ik kon dat niet meer aan, ook omdat er schulden waren ontstaan."

Na zijn scheiding werd hij uitgebuit door een man die hij had ontmoet op een kaartavondje in het wijkgebouw. "Hij was 'gewoon' en zei: zullen we eens afspreken? Dat vond ik goed." Peter was allang blij met wat gezelschap, want na zijn scheiding voelde hij zich 'stik alleen'. Daarom ook ging hij bijna iedere avond, drie jaar lang, bij zijn nieuwe vriend langs. Die reed een mooie motor maar liet zijn eten, drank en sigaret-

ten altijd aanrukken door Peter. Die betaalde dat allemaal, gewoon, omdat hem dat werd gevraagd. Al zag Peter later ook wel in, dat dat eigenlijk niet eerlijk was. "Maar ja, ik verdiende goed en hij werkte niet", zegt hij daarover nu.

"Ik had ook seks met hem, bijna iedere dag, want dat vond hij fijn. Ik vond dat soms fijn, maar ik was niet echt verliefd. Hij voelde liefde, ik zag hem als goede vriend."

### Gewoon 'nee' zeggen

Daarom ook stond Peter ingeschreven bij een datingbureau voor mensen met een handicap. Daar kwam hij zijn huidige vrouw Rita tegen. Het was liefde op eerste gezicht. "Toen heb ik die vriend gezegd: ik wil niet meer met jou." Dat werd niet begrepen. "Hij wachtte me op bij mijn werk, verscheen aan mijn bed toen ik in het ziekenhuis lag", zegt Peter. Totdat Rita ingreep. Zij dreigde de politie te bellen. "En toen was het voorbij."

Joke: "Rita kwam dus voor je op? Ze beschermdde jou?"

Peter: "Ja, dat klopt."

Joke: "En doet Rita dat vaker?"

Peter: "Nee, dat niet. Nu zeg ik gewoon: ik wil geen contact meer."

Dat leerde hij op de cursus: gewoon 'nee' zeggen, je eigen grenzen stellen. En hij niet alleen, merkte Joke Stoffelen al snel na afloop van de cursus, al is daar dan soms wel wat bevestiging voor nodig. "Een van de deelnemers stuurde nadien een appje. Een vriend van haar wilde dat ze seksfoto's stuurde. 'Wat moet ik daarmee?' Ik zei: 'Wat denk je zelf?' Toen wist ze wat te doen."

Peter heeft per saldo ook veel aan de cursus gehad, zegt hij. "Ik wist al dat er mannen zijn die op mannen vallen en vrouwen op vrouwen. Maar nu weet ik ook dat er mannen zijn die liever vrouw willen zijn, maar ook vrouwen die liever man willen zijn." En zo werd hem ook duidelijk dat er mensen non-binair zijn. Er kwam ook een man op de cursus die zich graag verkleedde als vrouw. Helemaal niet gek vonden de andere deelnemers dat.

De cursisten zijn tevreden over de acht bijeenkomsten. Stoffelen: "Ik krijg nog steeds appjes van mensen: 'Komt er weer een cursus?' De behoefte daaraan is dus groot, ook omdat het onderwerp seksualiteit een kapstok is om andere zaken bespreekbaar te maken. En toen we met de cursus wilden starten, klopten ook mensen aan met een ggz-achtergrond. Die zijn niet toegelaten, omdat dan mensen met een beperking mogelijk verbaal worden overvleugeld", zegt Stoffelen. "Maar in de ggz bestaat dus ook de behoefte om hierover te spreken."

Waar het haar vooral om gaat is dat seksualiteit voor lvb'ers iets normaal wordt. Stoffelen: "We hebben het over de kwaliteit van leven en seksuele rechten, dat is zelfs in internationale verdragen vastgelegd."

Hoe verder, is nu de vraag. De cursus was eenmalig en mede gesubsidieerd door een zorgverzekeraar. Geld en ruimte voor herhaling, is er niet. Maar dat kan altijd nog komen, zegt Stoffelen, die een rapport schreef over haar ervaringen. "Het is in ieder geval veel waard als begeleiders hier tijdens hun opleiding anders over leren denken."

De echte naam van Peter en Rita zijn bekend bij de hoofdredactie