

Tilburg University

Niet over bloemetjes en bijtjes, maar gewoon over seks en relaties

Dewinter, Jeroen

Published in:
Sterk! In autisme

Publication date:
2022

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in Tilburg University Research Portal](#)

Citation for published version (APA):
Dewinter, J. (2022). Niet over bloemetjes en bijtjes, maar gewoon over seks en relaties. *Sterk! In autisme*, 41(242), 31-36.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/359742605>

Niet over bloemetjes en bijtjes, maar gewoon over seks en relaties.

Article · April 2022

CITATIONS
0

READS
76

1 author:



Jeroen Dewinter
Tilburg University

16 PUBLICATIONS 483 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Adolescents and adults with autism about their sexuality [View project](#)



PhD sexuality in adolescents with ASD [View project](#)

Niet over bloemetjes en bijtjes, maar gewoon over seks en relaties

Geschreven voor 'sterk! in autisme', tweemaandelijks tijdschrift van sterkmakers in autisme

Referentie:

Dewinter, J. (2022). Niet over bloemetjes en bijtjes, maar gewoon over seks en relaties. *Sterk! In Autisme*, 41(242), maart-april, p.31-36.

Dr. Jeroen Dewinter is orthopedagoog en gedragstherapeut (KULeuven) en werkt als klinisch psycholoog (BIG) bij GGzE. Hij is als onderzoeker verbonden aan Tranzo, het wetenschappelijk centrum voor zorg en welzijn aan de Tilburg School of Social and Behavioral Sciences aan Tilburg University. Dit artikel is een samenvatting van de masterclass die Jeroen gaf bij Autisme Centraal in het najaar van 2020.

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor hoe jongeren en volwassenen met autisme¹ hun seksualiteit en relaties beleven. Dat is lang anders geweest! In de jaren '80 van de vorige eeuw discussieerden professionals en naasten van autistische jongeren en volwassenen er nog over of we hen voorlichting moesten bieden: het leven was zo al ingewikkeld genoeg. Het idee dat je 'slapende honden wakker maakt', dus dat iemand pas over seks gaat denken nadat anderen je er over vertellen, leeft jammer ook vandaag nog. Een ander misverstand is dat seks en relaties vooral een reden tot zorg zijn. Dit idee leidde tot veel onderzoek naar ongepast gedrag (bv. masturberen op openbare plekken, ongepast mensen benaderen of aanraken) en de aandacht hiervoor heeft dit idee misschien nog wel versterkt. Pas na 2010 gingen onderzoekers aan autistische jongeren en volwassenen zelf vragen welke ervaringen ze hadden en hoe ze dachten over seks en relaties.

In dit artikel vat ik samen wat we nu weten op basis van wetenschappelijk onderzoek. Ik verklap alvast de conclusie: seks en relaties zijn een deel van ons leven, ook voor mensen met autisme. Dat wil niet zeggen dat je een relatie móét hebben of seksueel actief móét zijn: er is een heleboel diversiteit in wat mensen doen, leuk vinden en hoe ze over hun seksualiteit denken. Brede relationele en seksuele vorming kan een belangrijke bijdrage leveren aan seksueel welbevinden. Het is belangrijk dat we informatie over autisme, seks en relaties beschikbaar maken, en dat jongeren en volwassenen terecht kunnen bij hun omgeving en bij professionals als ze vragen of zorgen hierover hebben rond seks en/of relaties. Naasten en professionals vinden dit nog vaak moeilijk, dus hopelijk helpt meer informatie hen ook om aandacht te besteden aan seks en relaties in hun samenwerking met jongeren en volwassenen met autisme.

Pubertijd en seksuele ontwikkeling

De lichamelijke ontwikkeling en pubertijd van de meeste jongeren met autisme verschilt niet van die van hun leeftijdsgenoten. Verschillen die we kennen hangen vaak samen met genetische syndromen, of lichamelijke kenmerken zoals lichaamsgewicht. Als die lichamelijke ontwikkeling, en dus seksuele rijping, niet trager verloopt, dan zou het bijzonder zijn als het moment van de eerste seksuele ervaringen zouden verschillen van die van leeftijdsgenoten. Uit ons eigen onderzoek bij autistische jongens bleek inderdaad dat

¹ Een noot over taal: ik schrijf over autisten, mensen met autisme en mensen op het autismespectrum. Er zijn verschillende voorkeuren dus ik doe mijn best om de verschillende voorkeuren te combineren.

evenveel jongens met als zonder autisme ervaring had met verliefdheid en solo-seks (masturberen of zelfbevrediging, en klaarkomen of een orgasme hebben: laat ons alvast even oefenen met wat woorden om hierover te praten). In een groep 15 tot 18-jarigen hadden evenveel jongens met autisme ook al ervaring met een partner als het ging over zoenen, tongzoenen, voelen en strelen, en penetratie (om nog even te oefenen met woorden: mag ik neuken zeggen?). De jongens die ervaring hadden, deden die op vergelijkbare leeftijd op als leeftijdsgenoten. Pas toen we die jongens 2 jaar later terug benaderden, zagen we dat het aantal jongens dat ervaring met een partner had minder was toegenomen dan bij leeftijdsgenoten in de algemene bevolking. Dat sluit aan bij wat we weten over single volwassenen: ook daar zijn het vooral jonge heteromannen die nog minder (seksuele) ervaring hebben met een partner. Meisjes daarentegen lijken meer seksuele ervaringen te hebben, maar ervaren die spijtig genoeg vaker als ongewenst of ongepland (en dus niet altijd voorbereid).

Autistische jongens en jongvolwassenen beschrijven verschillende factoren en mechanismen die van invloed kunnen zijn op hoe iemand met zijn (of haar) seksualiteit en met relaties omgaat. Een aantal van de jongens met minder ervaring beschreven dat ze het moeilijk vonden om te herkennen wat of wie ze leuk of opwindend vonden, of dat ze over zichzelf waren gaan twijfelen als partner omdat ze al vaker hadden ondervonden dat sociale contacten ingewikkeld zijn. Sommige van de jongens in ons onderzoek hadden versiertrucs aangeleerd waar ik kon van leren, terwijl anderen klaagden dat ze weinig gelegenheid hadden om iemand te leren kennen en contact op te bouwen. Bij de jongens die wel ervaring met een partner hadden, waren er die stapje voor stapje meer ervaring hadden opgedaan (zoals de meerderheid van hun leeftijdsgenoten) maar ook anderen die met een lijstje van standjes hun eerste nacht waren ingegaan om te ontdekken wat bij hen paste. Hoe meer verhalen ik hoor, als onderzoeker en hulpverlener, hoe duidelijker werd dat er niet iets is als dé autistische seksualiteit, wel veel individuele trajecten die mensen kunnen afleggen met een hoop factoren die voor sommigen wel en voor anderen dan weer niet een rol spelen.

Relationele en seksuele vorming

Net zoals bij jongeren zonder autisme, is er steeds meer overeenstemming over het belang van brede relationele en seksuele vorming (of voorlichting) aan jongeren met autisme. Dat kan voor autistische jongeren nog belangrijker zijn, bijvoorbeeld als ze een beperktere vriendenkring of sociale contacten hebben en dus minder kansen krijgen om van leeftijdsgenoten over seks en relaties te leren. Jongeren pikken natuurlijk wel informatie op uit wat ze anderen zien doen of horen vertellen, uit films of boeken of van op het internet, maar ook dan is het belangrijk om correcte informatie te krijgen en in gesprek te kunnen gaan over eigen ervaringen en vragen. Een heel aantal volwassenen die ik sprak, beschreven dat de informatie die zij hadden gekregen vaak beperkt was of erg gericht op technische aspecten (hoe ziet het menselijke lichaam eruit, bevruchting en zwangerschap, SOA's) en minder inging op hoe je weet of je verliefd bent, tot wie je je aangetrokken voelt of hoe om te gaan met overprikkeling. In Nederland is het Ik Puber programma ontwikkeld: een individueel vormingspakket voor jongeren met autisme dat concrete informatie biedt, dat ingaat over een brede waaier aan thema's met concrete en toegankelijke tekeningen. Zeker jongere adolescenten met beperktere kennis of jongeren die wat afwerend waren om rond dit thema aan de slag te gaan pikten hier informatie uit op. Toch vroegen jongeren die met Ik Puber hadden doorlopen nog meer info over complexe thema's zoals genderidentiteit of

specifieke interesses zoals een fetisch. In Nederland en Vlaanderen wordt gelukkig in de meeste scholen brede voorlichting gegeven van op jonge leeftijd, en verschillende veelgebruikte vormingspakketten zijn prima bruikbaar.

Ervaringen van volwassenen

Van de autistische volwassenen in Nederland heeft ongeveer de helft een relatie, en daarvan leeft meer dan 80% samen. Eén op de zeven van de autistische volwassenen had een relatie met een partner met (een vermoeden van) autisme. In relaties tussen autistische partners beschrijven mensen meer onderling begrip, een gevoel van aansluiting en erbij horen. Autistische volwassenen zonder ervaring met een relatie, zij vaker wat meer angstig rond seksualiteit, en ervaren minder opwinding en minder positieve gedachten over seks, en beschrijven een lager verlangen om een partner te hebben. Deze singles hebben vaak wat meer autisme kenmerken en hebben een wat lager seksueel welbevinden. Natuurlijk hoeft het geen probleem te zijn dat iemand single is: er is geen verschil in de tevredenheid tussen singles en mensen in een relatie: sommige mensen genieten van hun relatie, terwijl anderen het prima vinden om alleen te wonen. Niet iedereen ervaart ook behoefte aan solo- en/of partnergerichte seks, maar als negatieve ideeën, angst of onzekerheid een rol spelen dan is het zinvol om daar aandacht aan te besteden.

Daten is voor sommige jongeren en volwassenen op het autismespectrum een uitdaging: het oppikken van subtiele en vaak onduidelijke signalen, genoeg tijd ervaren om iemand te leren kennen of contacten te starten met mensen die je niet goed kent kunnen moeilijk zijn.

Online daten is voor een aantal jongeren en volwassenen een oplossing, maar is ook nog vaak ingewikkeld en onduidelijk. Een thema daarbij is of je wel of niet vertelt dat je autistisch bent: het kan enerzijds duidelijkheid bieden aan je date of partner, maar anderzijds leven er nog veel vooroordelen en beperkte kennis over autisme waardoor het ook weleens averechts werkt.

Ook prikkelgevoeligheid is een thema dat volwassenen met autisme vaak vermelden als we over hun seksualiteit in gesprek gaan: overgevoeligheid voor bepaalde prikkels, nood aan extra prikkeling of omgaan met overprikkeling zijn terugkerende thema's. Het is voor mensen niet altijd duidelijk dat dit bij hen anders is dan bij anderen of bij hun partner, en andersom ook niet voor partners. Communicatie en goed afstemmen zijn hierbij erg belangrijk. Autistische volwassenen beschreven ook hoe hulpmiddelen hierbij helpend kunnen zijn bv. om minder prikkels binnen te krijgen, of juist voldoende geprikkeld te raken. Meer autistische mannen, en in mindere mate vrouwen, herkennen ook wat specifieke seksuele fantasieën (bv. BDSM, fetisjisme) en experimenteren daar mee. Sommige mensen beschrijven dat die interesse samenhangt met sensorische voorkeuren (bv. hoe iets raakt of aanvoelt), anderen vinden de duidelijke codes en scripts bij BDSM duidelijk en voorspelbaar.

Dubbel uit de kast

De helft van de vrouwen en één op vijf mannen met autisme in het Nederlands Autisme Register² gaf aan zich niet enkel aangetrokken te voelen tot iemand van het andere geslacht, iets wat ook uit andere onderzoeken naar voren kwam. Deze jongeren en volwassenen

² <https://www.nederlandsautismeregister.nl>

ervaren dat ze dubbel uit de kast moeten komen: zich outen als holebi/LHB* (lesbisch, homo, bi of andere seksuele identiteiten) en als autistisch. Zowel in Vlaanderen (Aut&Out) als Nederland (Autiroze) zijn er ondertussen bijeenkomsten en is er belangenbehartiging voor deze groep. Aandacht voor seksuele diversiteit in relationele en seksuele vorming aan jongeren met autisme is belangrijk, met thema's als aantrekking, eigen voorkeuren en grenzen, en veilig vrijen. Deze jongeren en volwassenen hebben gemiddeld vaker bijkomende psychische klachten, waar ook aandacht voor nodig is.

Genderdiversiteit

Naast een grotere diversiteit in seksuele identiteit is er ook een grotere diversiteit in genderidentiteit. Meer jongeren en volwassenen met autisme herkennen zich niet (volledig) in het gender dat hun bij geboorte werd toegewezen en het beeld dat daar maatschappelijk bij past: meer mensen in het NAR gaven aan zich niet helemaal mannelijk of vrouwelijk te voelen dan leeftijdsgenoten in de algemene bevolking. Dat hoeft niet te betekenen dat iemand zich niet goed voelt in zijn lichaam. Wel zien we dat de voorbije jaren meer mensen met autisme zich aanmelden bij gespecialiseerde genderteams omdat ze ingrijpend last ervaren door het verschil tussen hun ervaren en toegewezen gender, en zich niet thuis voelen in hun lichaam. Omgekeerd vinden we meer autismekenmerken terug in groepen trans*-individuen (trans*: iemand die diens gender anders ervaart dan wat traditioneel binair - dus man/vrouw – bij geboorte, zonder dat dit hoeft te betekenen dat iemand dysforie ervaart of medische behandeling wenst). Er zijn verschillende theorieën over het verband tussen autisme en genderdiversiteit, maar geen daarvan is tot nu goed onderbouwd, en we hebben nog amper onderzoek naar hoe we autistische jongeren en volwassenen hierin het beste kunnen ondersteunen en behandelen. Experts zijn het erover eens dat het noodzakelijk is dat vragen over gender ernstig worden genomen en dat we meedenken met jongeren en volwassenen over hoe ze hier mee om kunnen gaan.

Ongewenste ervaringen

Ouders van jongeren met autisme zijn bezorgd dat het gedrag van hun zonen als ongepast zal worden gezien of dat ze grensoverschrijdend zullen handelen, en dat hun dochters slachtoffer zullen worden van grensoverschrijdend gedrag. Recente onderzoeken bevestigen spijtig genoeg dat veel meisjes en vrouwen slachtoffer worden van ongewenst en grensoverschrijdend seksueel gedrag op jonge leeftijd en als volwassene, vaker door leeftijdsgenoten of bekenden. Ook hier kunnen verschillende factoren spelen: het kunnen inschatten van een situatie, het kennen van je eigen grenzen en wensen, die kunnen communiceren en gericht misbruik. Het kan voor iemand in de situatie al duidelijk zijn dat een bepaalde ervaring niet fijn is of tegen je zin is, maar het kan ook pas later duidelijk worden dat iets gebeurde dat niet fijn of tegen je zin vonden. Ook, maar minder, jongens met autisme worden slachtoffer van ongewenst of grensoverschrijdend gedrag. Bij jongere kinderen en mensen met een verstandelijke beperking wordt wat meer grensoverschrijdend seksueel gedrag beschreven, bv. het overschrijden van privacyregels of ongepast aanraken van anderen, maar algemeen toont onderzoek aan dat er geen verband is tussen autistisch zijn en meer seksueel grensoverschrijdend gedrag stellen. Wel lijkt dat het bij jongeren en volwassenen met autisme die ongepast seksueel gedrag stellen, belangrijk is dat bij het begrijpen en behandelen hiervan rekening wordt gehouden met hun autismekenmerken, en dat dit nog té weinig gebeurt. Bij de autistische jongeren en volwassenen die ongepast seksueel gedrag stellen is het ook belangrijk om aandacht te hebben voor bijkomende

psychische klachten en gebeurtenissen in hun ontwikkeling. Onderzoek bij deze jongeren en volwassenen laat zien dat er bij het onderzoeken en behandelen van dit gedrag nog te weinig rekening wordt gehouden en te weinig deskundigheid is rond autisme.

Hoe verder?

De aandacht voor seksualiteit, relaties en identiteit, en de diversiteit daarin bij mensen met autisme, is de voorbije jaren gelukkig toegenomen. Er blijven echter nog verschillende thema's en vragen bij mensen met autisme en bij professionals:

- rond hoe we jongeren en volwassenen kunnen ondersteunen om zich op relationeel en seksueel vlak te ontwikkelen zoals zij dit willen, positieve ervaringen op te doen en negatieve te voorkomen
- over gelijkenissen en verschillen in de seksuele ontwikkeling van jongeren en volwassenen met en zonder autisme: dit kan hen en naastbetrokkenen ook houvast geven om eigen ervaringen te begrijpen en aanvaarden.
- Over de impact van vooroordelen en ideeën over autisme, seks en relaties in de maatschappij en hoe die verder te veranderen.

Verder leren uit de ervaringen van jongeren en volwassenen met autisme is daarbij cruciaal.

Conclusie

Seks en relaties zijn deel van het leven en dragen bij aan ons welbevinden, dat lijkt niet anders bij mensen met autisme. Er zijn een heleboel gelijkenissen tussen jongeren en volwassenen met en zonder autisme: ze hebben interesse in seks en relaties, evenveel jongeren doen eerste seksuele ervaringen op vergelijkbare leeftijd als jongeren zonder autisme en gaan op zoek naar een partner. Autistisch zijn of autisme hebben kan een invloed hebben op seksueel en relationeel vlak: bv. bij prikkelgevoeligheid of sensorische interesses, of bij het flirten met niet-autisten. Daarnaast kunnen kenmerken die vaker voorkomen bij mensen met autisme, zoals het herkennen van lichamelijke gewaarwordingen (ook wel interoceptie genoemd) het ingewikkelder maken om signalen van verliefdheid of opwinding te herkennen. Spijtig genoeg worden ook mensen met autisme geconfronteerd met negatieve en ongewenste ervaringen. De diversiteit op vlak van seksuele aantrekking of genderidentiteit is ook groter onder autistische volwassenen, en sommige mensen fantaseren en experimenteren met seksuele interesses die wat anders zijn dan wat we 'gewoon' noemen. Diversiteit is verrijkend, maar kan ook ingewikkeld zijn en gaat soms samen met zorgen of somberheid.

Aandacht voor seks, relaties en identiteit bij kinderen, jongeren en volwassenen met autisme zijn dus nodig van op jonge leeftijd, levenslang en afgestemd op iemands communicatie- en informatieverwerkingsstijl. Niet over bloemetjes en bijtjes, maar duidelijk en concreet, met aandacht voor iemands eigen ervaring en voorkeuren.

Meer lezen?

Dewinter, J., Vermeiren, R., Vanwesenbeeck, I., & van Nieuwenhuizen, C. (2013). Autism and normative sexual development: a narrative review. *Journal of Clinical Nursing*, 22, 3467–3483. <https://doi.org/10.1111/jocn.12397>

Dewinter, J., van der Miesen, A. I. R., & Holmes, L. G. (2020). INSAR Special Interest Group Report: Stakeholder Perspectives on Priorities for Future Research on Autism, Sexuality, and Intimate Relationships. *Autism Research, 13*, 1248–1257. <https://doi.org/10.1002/aur.2340>

Sala, G., Pecora, L., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2020). As Diverse as the Spectrum Itself: Trends in Sexuality, Gender and Autism. *Current Developmental Disorders Report, 7*, 59–68

Van Wijngaarden, M., Benard, L., Begeer, S., Scheeren, A., & van der Jagt, A. (2020). Nederlands Autisme Register, rapportage 2020. Nederlands Autisme Register, <https://www.nederlandsautismeregister.nl/assets/Documenten/Factsheets/Factsheets%20020%20-%20Volledig.pdf>

Visser, K., Greaves-Lord, K., Tick, N. T., Verhulst, F. C., Maras, A., & van der Vegt, E. J. M. (2017). A randomized controlled trial to examine the effects of the Tackling Teenage psychosexual training program for adolescents with autism spectrum disorder. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry, 58*(7), 840–850. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0586-7>