

Inleiding

Deze module gaat over seksualiteit. In de module wordt ingegaan op het aangaan van seksuele relaties en seksueel gedrag.

Seksualiteit

De meeste mensen denken bij seksualiteit meteen aan seks binnen een relatie. Dit is echter niet vanzelfsprekend. Er zijn allerlei vormen van seksualiteit en het is vooral de kunst om uit te zoeken welke vorm van seksualiteit past. Een belangrijk aspect hierbij is wel dat dit gebeurt met respect voor jezelf en voor anderen. Verschillende vormen van seksualiteit zijn:

☐ Soloseks, ook wel masturbatie genoemd.

Voor sommige mensen is seks binnen een relatie moeilijk, of onmogelijk omdat ze geen relatie hebben. Dan kan soloseks een manier zijn om toch seksuele gevoelens te beleven. Soloseks kan mensen met autisme ook helpen om spanningen te verminderen, omdat bij het klaarkomen het lichaam ontspant. Belangrijk is wel om goed uit te zoeken in welke context soloseks wel kan (zoals thuis in de slaapkamer) en in welke context het niet handig is (op het werk).

☐ Seksueel contact, maar geen relatie met iemand hebben.

Sommige mensen hebben seksuele contacten, maar willen geen relatie. Het kan zijn dat ze zich (nog) niet willen binden of dat ze de juiste persoon nog niet zijn tegengekomen. Zij hebben vaak seksueel contact met verschillende partners of soms met één partner, met wie ze geen relatie hebben. Meestal gaat het om het prettige gevoel dat seks geeft, soms ook om de gezelligheid van het samen zijn. Belangrijk hierbij is dat de seks veilig gebeurt (met een condoom), vooral als beiden wisselende seksuele partners hebben, waardoor de kans op seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's) groter is dan wanneer je geen andere sekspartners hebt. Naast het verkleinen van de kans op een SOA, voorkomt het condoom dat de vrouw zwanger raakt. Sommige vrouwen kiezen ervoor om naast het gebruik van een condoom tijdens de seks de anticonceptiepil te slikken om een zwangerschap te voorkomen. Dit biedt extra veiligheid. Mocht er een kinderwens ontstaan en je ervoor kiezen om zonder condoom te gaan vrijen, is het belangrijk om te weten of de ander of jijzelf een SOA heeft of hebt. De huisarts kan hiernaar een onderzoek doen en dit is ook mogelijk via de SOA-poli in het dichtstbijzijnde ziekenhuis of bij de GGD.

☐ Seksueel contact in een relatie.

Seksueel contact is vaak onderdeel van een relatie. Meestal vrijen mensen aan het begin van de relatie vrij veel, maar neemt dit af wanneer de relatie langer duurt. Dit is heel normaal. Soms gaan mensen dan wat meer masturberen. Sommige mensen praten hier openlijk over, andere mensen niet

omdat ze bang zijn hun partner te kwetsen. Het kan moeilijk zijn om goed in te schatten hoe de partner zal reageren, alhoewel openheid het meeste duidelijkheid biedt en op die manier een slecht geweten of stress kan verminderen.

□ Seksualiteit die niet gericht is op mensen.

Sommige mensen worden opgewonden van bepaalde objecten of rituelen en niet zozeer van mensen. Hierbij kan het gaan om bepaalde kledingstukken (zoals hoge hakken of een leren broek), maar ook om voorwerpen die los staan van mensen, zoals bepaalde etenswaren. Bij rituelen kan men denken aan rollenspellen of sadomasochisme dat als seksueel opwindend worden ervaren. Deze seksuele voorkeur wordt ook wel een fetisj genoemd. Binnen een relatie kan dit een lastig onderwerp zijn, vooral wanneer de seksualiteit van de partner wel voornamelijk gericht is op mensen. Vaak is het goed om hier open over te zijn, zodat de ander niet ineens hierdoor verrast wordt.

□ Bijzondere vormen van seksualiteit.

Er zijn mensen die bijzondere voorkeuren hebben qua seksualiteit, bijvoorbeeld SM of voyeurisme. Als men hiermee niet over eigen of andermans grenzen gaat dan hoeft hier niets mis mee te zijn. Grenzen zijn echter wel belangrijk om ervoor te zorgen dat er geen (lichamelijk of geestelijk) letsel ontstaat. Om problemen te voorkomen kan het helpen om voorafgaand aan het seksueel contact goede afspraken te maken over ieders grenzen.

□ Aseksualiteit.

Ongeveer één procent van de mensen is aseksueel. Dit betekent dat ze geen interesse hebben in seksuele handelingen. Vaak is dit aangeboren. Het gaat dus niet om mensen die geen seksueel contact hebben (dit komt veel vaker voor), maar om mensen die hier geen behoefte aan hebben. Dit kan ook ontstaan zijn tijdens het leven, bijvoorbeeld door ziekte. Andere mensen hebben nooit een seksuele wens gekend. Er zijn dus verschillende soorten aseksualiteit, voor meer informatie hierover zie: <https://aseksualiteit.nl/over-aseksualiteit/>. Er zijn ook manieren om in contact te komen met andere aseksuele mensen, bijvoorbeeld via Acebook en de ACEapp.

Overigens is er onderzoek waaruit blijkt dat aseksualiteit meer voorkomt bij mannen en vrouwen met autisme. Toch is het de vraag of het altijd gaat om het ontbreken van seksuele gevoelens.

Waarschijnlijk speelt een belangrijke rol dat mensen met autisme zo gevoelig zijn voor prikkels dat seksualiteit daardoor vaak geen optie is. Overprikkeling kan daarnaast ook zorgen voor een beperkte

of afwezige interesse in seksuele handelingen. Hier wordt later in deze module verder op ingegaan.

Autisme en seksualiteit

Er zijn een aantal punten die belangrijk zijn op het gebied van seksualiteit bij mensen met autisme:

☐ Voorstellingsvermogen en aanvoelen

Een gebrek aan voorstellingsvermogen kan van invloed zijn op de seksualiteit. Bij een heteroseksuele relatie helpt het bijvoorbeeld als je een voorstelling kunt maken van het lichaam van de ander en hoe de ander seksueel gezien 'in elkaar zit'. Het kan ook handig zijn als je kunt aanvoelen wanneer de ander wel en niet behoefte heeft aan seks. De meeste mensen hebben bijvoorbeeld geen behoefte aan seks na een verdrietig telefoontje, maar sommige mensen juist weer wel. Ook kan het zijn dat mensen minder zin hebben in seks dan normaal na een ruzie of discussie of na een onhandige opmerking van hun partner. Het is prettig als je de ander daarin kunt aanvoelen. Voor mensen die daar moeite mee hebben is het verstandig om veel na te vragen. Het is vaak beter om de ander te vragen of hij/zij zin heeft in seks dan om hem/haar meteen seksueel te benaderen. Het is ook goed om te vragen *waarom* de partner juist wel of geen zin heeft in seks, dit maakt de ander op de langere termijn meer voorspelbaar. Zo komt het vaak voor dat mensen minder zin hebben in seks als zij vermoeid zijn of pijn hebben. Sommige mensen met autisme kunnen erg vasthouden aan een bepaalde manier van seksueel contact, bijvoorbeeld aan een bepaalde lichamelijke houding tijdens seks (seksstandje). Dit kan komen door moeite met veranderingen, maar ook door moeite met je voorstellen wat andere manieren kunnen zijn. Voor sommige partners is dit helemaal prima. Mocht de partner andere behoeftes hebben dan is het misschien goed om hierover te praten. Als het komt door de moeite met veranderingen, dan kan het helpen om af te spreken wanneer er gevarieerd wordt. Dan is het wel voorspelbaar, maar toch ook afwisselend. Als het voorstellingsvermogen de oorzaak is, dan kan men bijvoorbeeld samen naar erotische films kijken of informatie opzoeken op internet om zo op ideeën te komen. Let er wel op dat je de opgedane kennis nog aan moet passen aan de wensen en de behoeften van jouw partner. Vaak wordt er op internet beschreven wat vrouwen en mannen over het algemeen fijn vinden, maar dat hoeft niet voor iedereen te gelden. Het kan handig zijn om samen te bespreken welke informatie je gevonden hebt en of dit hem/haar prettig lijkt.

☐ Sociale regels bij seksualiteit

Mensen met autisme kunnen moeite hebben om de sociale regels rondom seksualiteit goed in te schatten, waardoor zij hun seksuele verlangens en opwinding op een manier kunnen sturen en uiten die voor anderen onverwacht of onprettig is. Een voorbeeld is masturberen in situaties waarin dat sociaal gezien niet handig is. Bij twijfel is het handig om te checken bij een veilig persoon of iets gebruikelijk is of niet.

☐ Het letterlijk nemen van de taal

Mensen met autisme kunnen moeite hebben met het interpreteren van de sociale regels doordat ze de

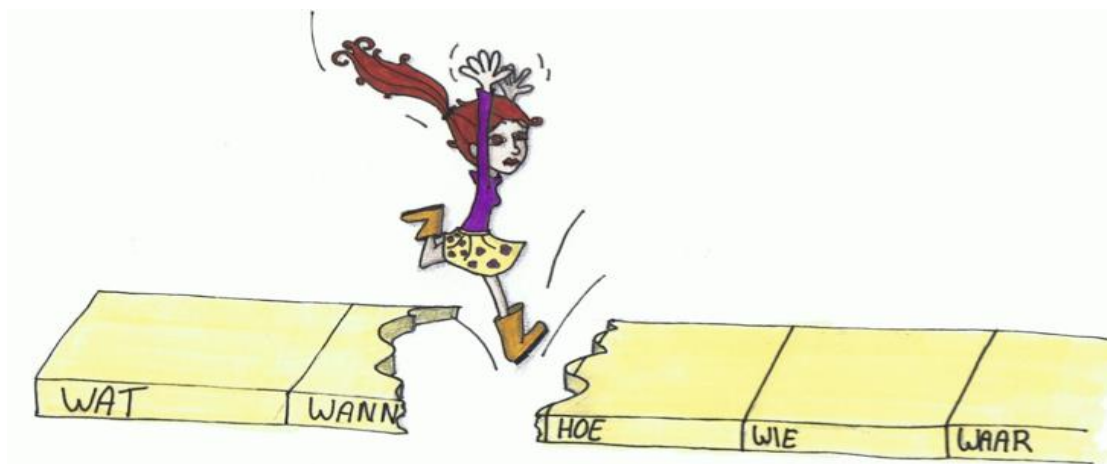
taal letterlijk nemen. Zo beschrijft Gunilla Gerland in haar boek (Autisme – relaties en seksualiteit) dat je zou kunnen denken dat je vanaf je zestiende seks móet hebben, in plaats van mág hebben. Het letterlijk nemen van taal kan ook invloed hebben op het maken van contact met anderen waarin men seksueel geïnteresseerd is en op begrijpen van afwijzingen. Zo kan iemand met autisme te letterlijk zeggen wat hij van de ander wil (bijvoorbeeld: 'Ik wil seks met jou' in plaats van 'ik zou graag wat met je willen drinken') of een nette afwijzing niet meteen door hebben (bijvoorbeeld: 'We spreken een andere keer wel af' letterlijk nemen terwijl de ander eigenlijk bedoelt: 'Ik heb geen interesse in een relatie met jou'). Soms kan het helpen om hierover te lezen (goede, informatieve films en websites over seksualiteit). Lees bijvoorbeeld het boek van Gunilla Gerland (Autisme – relaties en seksualiteit), of hoofdstuk 9-13 uit 'Lifehacks voor vrouwen met autisme'.

Veranderingen en voorspelbaarheid

Mensen met autisme houden vaak erg van structuur en kunnen zich strikt houden aan afspraken, wat anderen vaak erg prettig vinden. Toch zijn er ook situaties waarin je juist samen wilt overleggen en waarin het handig kan zijn om flexibel te zijn. Zo kan de ene partner meer behoefte hebben aan seks dan de andere en moet een compromis gezocht worden. Dit kan lastig zijn voor mensen met autisme. Ook onverwachte, spontane seksuele benadering kan moeilijk zijn voor mensen met autisme. Dit betekent namelijk het moeten aanpassen van het plan in hun hoofd. Daarnaast geeft het extra prikkels, waar zij niet op hebben kunnen anticiperen. Voor sommige mensen met autisme kan dit zo belastend zijn, dat het goed is om afspraken te maken over seks en om dit mee te nemen in de planning. Dit is weliswaar minder spontaan, maar kan in de relatie een goede oplossing zijn.

□

Onverwachte verandering kan voor mensen met autisme kunnen voelen alsof de grond onder hun voeten wordt weggeslagen



☐ Motoriek

Problemen met de motoriek kunnen eveneens van invloed zijn op seksualiteit. Mensen met autisme kunnen soms wat houterig of onhandig zijn, wat kan belemmeren bij seksueel contact. Het kan goed zijn om onzekerheden hierover gewoon uit te spreken. Vaak lost dat al heel veel op, waardoor het geen belemmering meer hoeft te zijn.

☐ Sensorische gevoeligheid

Sensorische over- en ondergevoeligheid is één van de criteria van autisme en dit kan een grote rol spelen bij seksualiteit. Als mensen overgevoelig zijn voor aanrakingen, dan zijn aanrakingen in de erogene zones vaak nog extra belastend. Seksueel contact is doorgaans erg prikkelrijk. Wanneer iemand al is overprikkeld, bijvoorbeeld door het werk of door de thuissituatie, dan is seksueel contact vooral overbelastend. In die gevallen kan het helpen om voorspelbaarheid te creëren door te kiezen voor een vaste (volgorde van) handelingen of voor vaste momenten. Bij vaste momenten kan men ervoor kiezen om de rest van de dag wat prikkelarmer te houden. Ook weten we dat strelingen meer prikkels geven dan een duidelijke aanraking.

Bij sensorische ondergevoeligheid kan het gebeuren dat mensen weinig seksuele prikkel ervaren en dus sterkere prikkels nodig hebben dan anderen. Hierbij is het goed om naar een vorm te zoeken die voor die persoon zelf en voor de eventuele partner ook prettig zijn. Soms kan een seksuoloog hierbij helpen. Het kan ook voorkomen dat mensen met autisme een bepaalde seksuele prikkel zo fijn vinden dat ze deze liefst zo vaak mogelijk herhalen. Zo kan masturberen of een andere seksuele handeling als verslavend voelen. Als dit problemen geeft, dan zijn gesprekken met een seksuoloog te adviseren om samen op zoek te gaan naar een mogelijke oplossing. Bijvoorbeeld door een activiteit te zoeken die vervangend kan zijn (doordat het ongeveer hetzelfde gevoel of effect geeft) of door te

zoeken naar een vorm die geen problemen geeft.

Tips voor mensen met autisme

1. Verzamel informatie over seksualiteit om een beeld te krijgen over de sociale 'regels' en normen die gelden.
2. Praat over seksualiteit met anderen, zoals vrienden of familie, om te zien hoe anderen met problemen op het gebied van seksualiteit en relaties omgaan en hoe deze tips jou mogelijk kunnen helpen.
3. Wanneer je een relatie hebt, probeer dan open te praten over jouw behoeften en die van de ander.
4. Als je het gevoel hebt dat je problemen op het gebied van seksualiteit niet op te lossen zijn, kan begeleiding je mogelijk helpen. Hierbij kun je denken aan gesprekken met een seksuoloog of een psycholoog.

Ervaringsverhaal, vrouw (34 jaar)

Autisme en seks? Gaat dat samen? Mensen kunnen me zo meewarig aankijken als ze horen dat dat prima samengaat. Overigens blijft het eigenlijk altijd bij kijken, want er naar vragen durven ze niet. In deze maatschappij denkt men nogal open te zijn over seks en seksualiteit. Was dat maar waar, want als je ook maar iets vraagt durft niemand te antwoorden. Ik heb dat nooit begrepen. Iedereen doet het, moet het vooral geen taboe zijn maar o wee als je er dan over begint. En als je dan ook nog autisme hebt...

Ik en vriendjes? Seks? Een relatie? Trouwen? Nee, het waren geen dingen waar ik als puber mee bezig was. Logisch ook, als je vanuit je omgeving en de maatschappij alleen maar hoort dat autisme en een relatie niet samengaan. En dat je vooral niet moet denken dat een jongen je hebben wil. Gelukkig boden mijn ouders enig tegenwicht door tegen mij altijd hetzelfde te zeggen als tegen mijn broers. Dat er ook voor mij een kans op een relatie was en dat niemand weet of dat dat zou gaan gebeuren. Heel neutraal eigenlijk. Daarbij boeide het me ook niet echt. Ik was helemaal zo ver nog niet.

Nooit had ik gedacht dat het werkelijkheid zou worden tot ik op mijn 23^{ste} een leuke jongen achter me aan kreeg. Paniek alom want ik had geen idee wat ik er mee aan moest. Maar ja, ik vond die jongen toch wel leuk en besloot de sprong te wagen.

Op dat moment wist ik niet wat ik nu weet. Ik weet mijn hele leven al dat ik autisme heb, meerdere malen hulp gehad, medicijnen gebruikt (inmiddels al jaren medicijnvrij) maar niks van dat alles hielp me echt of gaf me zelfinzicht. Ook niet op gebied van seksualiteit. Dat kwam ook omdat ik er geen interesse in had en elke vraag in die richting afweerde. Zelfs toen ik mijn lief tegenkwam veranderde dat niet. Natuurlijk wist ik wel hoe en wat, wereldvreemd ben ik niet, maar het boeide me gewoon niet echt. Gebeurde er in de loop van de tijd dan niets op dat gebied? Jawel hoor maar wel heel langzaam. En ik voelde ergens wel dat ik iets niet goed deed en er iets niet goed ging maar ik begreep niet wat. En om nu te zeggen dat ik het zo geweldig vond...nee. En dat lag absoluut niet aan mijn lief! Tot ik op een gegeven moment wel passende

hulp kreeg, in mijn geval van een ergotherapeute die zich bezighoudt met zintuiglijke prikkelverwerking en de problematiek daarvan, en ik ontdekte wat er nu zo anders was aan mij op het gebied van seksualiteit.

Mijn zintuigen werken niet zoals het zou moeten. Allemaal niet. Om te overleven sloot ik alle prikkels buiten, dus bouwde een muur om me heen, en deed gewoon. Ook op het gebied van seks. Dat hield ik dus uiteindelijk niet vol. Dat had ook grote consequenties voor mijn seksleven. Van de ene op de andere dag kon er niets meer. En dat kun je heel letterlijk nemen. Een periode die 3 jaar lang zou duren.

Een van de belangrijkste ontdekkingen voor mij was dat, wil je van seks kunnen genieten, je letterlijk en figuurlijk aangeraakt moet kunnen worden. En beiden was een groot probleem. Ik heb letterlijk helemaal onderaan moeten beginnen om te leren dat aangeraakt worden fijn kan zijn. Gewoon aanrakingen die dus geen seksuele lading hebben. Een knuffel of een arm om je heen. Dat is een lang en, in letterlijke en figuurlijke zin, pijnlijke weg geweest. En in eerste instantie leerde ik dat dus niet bij mijn lief. Want het feit dat hij mijn lief is geeft er hoe dan ook altijd een bepaalde lading aan.

Je figuurlijk laten aanraken leren heb ik als heel moeilijk ervaren. Toch slaagde ik er in om te leren om op gevoelsniveau met iemand contact te maken. Voor het eerst in mijn leven.

En die 2 dingen, je letterlijk en figuurlijk aan kunnen laten raken, zijn voor mij toch wel een basisfundament voor het kunnen hebben van fijne seks.

In die 3 jaar ontdekte ik ook bij mezelf dat ik me gewoon veel trager ontwikkelde op onder andere dit gebied. Tegen het einde van die drie jaar kwam er pas interesse en nieuwsgierigheid naar seks en intimiteit. Ik leek wel een puber op sommige punten. Ik vond het wel leuk. Veel onzekerheden die pubers hebben had ik niet. Immers, ik was al getrouwd met mijn lief dus ik hoefde me bijvoorbeeld niet af te vragen of hij mij wel leuk vond. Ik denk ook dat ik er veel bewuster van heb kunnen genieten. Juist omdat ik al een volwassen vrouw was. Ik wist beter wat ik deed, wat ik wel en niet wilde en kon ook veel bewuster een keuze maken.

Wat ik het lastigste vond was mijn gevoel. Het is lastig te benoemen en te plaatsen. Ik had ook geen kader dus hoe moest ik dan weten wat ik voelde en of dat allemaal wel klopte. Of wat ik er mee moest. Dat leverde een hoop gepuzzel op maar met wat hulp was die puzzel uiteindelijk wel te leggen. En ik kan nu ook wel zeggen dat de gevoelens die erbij komen kijken door mij als leuk en fijn kunnen worden ervaren. Soms echter komen gevoelens te veel of te hard binnen en dan kan het letterlijk pijn gaan doen.

Ik ging in die drie jaar ook lezen over allerlei onderwerpen. Veel lezen. Dus ook dingen over autisme en seksualiteit. Wat ik tegenkwam was voor mij vrijwel niet herkenbaar. Ik heb niks met extreme vormen van seks, heb geen fetisj, ben zeker niet asexueel en heb ook nooit seksueel overschrijdend gedrag vertoont. Heel eerlijk? Als je mijn autisme weg zou denken ben ik eigenlijk een doorsnee vrouw op dit gebied. Ik word graag door mijn lief versierd, ik heb graag uitgebreid voorspel, etc.

Omdat mijn zintuigen anders registreren, ze kunnen zowel over- als onder registreren, moet ik ook hier rekening mee houden. En mijn lief dus ook. Ik ben erg gevoelig en dat betekent dat er aan een aantal voorwaarden voldaan moet worden wil ik seks kunnen hebben. Zo heb ik bijvoorbeeld weinig lichaamsbesef

en dat moet ik wel hebben om seks te kunnen hebben. Dit is simpel op te lossen door, als dat nodig is, massage. Zo heb je tegelijk een leuk voorspel. Mijn zintuigen en mijn over- als onderregistratie zijn grillig. Oftewel het kan van het ene op het andere moment veranderen en soms zelfs binnen enkele minuten meerdere keren. De ene keer kan alles en de andere keer verdraag ik maar 1 soort prikkel, bijvoorbeeld heel stevig. Het lastige is dat ik het niet altijd zie of voel aankomen en ook lang niet altijd goed op (kan) reageren.

Mijn autisme zit me ook wel eens in de weg op een ander punt. Ik ben gek op structuur en duidelijkheid. Maar in bed altijd hetzelfde vind ik dodelijk saai! En seks plannen? Nee dank je. Mijn vrouw- zijn laat dat niet toe. Ik kan namelijk niet gepland zin hebben. Ik heb zin of ik heb het niet en ik kan het niet maken. Iets nieuws doen gaat ook niet zomaar. Maar wel als het in hele kleine stapjes gaat. Pluspunt is, vind ik dan, doordat het elke keer een klein nieuw stapje is het voor mij leuk en spannend blijft. Langer dan dat je het in een keer doet.

Communicatie is vanuit de kant van mijn partner nooit een probleem geweest. Ik heb het getroffen want mijn lief kan er prima over praten. Daarbij heeft hij geleerd duidelijk te zijn. En duidelijk zijn is doorgaans voor mannen geen probleem. Communicatie van mijn kant uit is wat lastiger. Want hoe moet je bijvoorbeeld duidelijk maken wat je wil of dat je seks wilt als je niet tot handelen kunt komen. Daarbij heb ik selectief mutisme, mijn spraak valt af en toe uit in bepaalde situaties, en tijdens de seks gebeurt dat ook. Gelukkig kan mijn lief mij heel goed lezen, hij let dus ook heel goed op de details, waardoor ik mijn aandacht niet op de communicatie hoeft te richten.

Net als veel mensen met autisme heb ik een chronisch gebrek aan energie. Als wij dus seks willen, ik schrijf met opzet wij want ik doe het nooit tegen mijn zin en hij ook niet, betekent dat dat mijn lief dingen in huis moet overnemen. Zo houd ik energie over en is er dus ruimte voor seks. Soms kom ik in conflict met wat ik wil en wat ik kan. Ik kan wel zin hebben in seks maar dat betekent niet dat ik dat dan ook moet doen. Na een hele drukke dag of als ik overprikkeld ben moet ik eigenlijk op dat punt naar mijn verstand luisteren. Seks is namelijk voor mij, hoe fijn en leuk het ook kan zijn, een sterk overprikkelende activiteit. Dat houdt ook in dat ik de volgende dag daar de consequenties van ondervind. En ook daar moet ik dus rekening mee houden.

Eerlijk? Mijn lief en ik hebben een prima seksleven. En is het nou werkelijk zoveel anders dan bij mensen zonder autisme? Nee, ik denk het niet. Ik voel niet anders en heb wel degelijk contact met mijn lief (wederkerigheid) en mijn lief ervaart dat ook zo. Misschien is het grootste verschil wel dat wij met een aantal dingen meer rekening moeten houden. Maar wij moeten net als ieder ander stel goed communiceren, vragen naar elkaars wensen, etc. alleen dan wat duidelijker. En misschien dat wij wat creatiever moeten zijn in het verzinnen van oplossingen als ik tegen een probleem aanloop. Ik zie dit alles ook niet als negatief. Wij hebben maar zelden een communicatieprobleem en een beetje creativiteit kan tot hele leuke dingen leiden. Dus seks en autisme kunnen zeker prima samengaan als beide

partners bereid zijn te investeren en begrip hebben voor het feit dat ze beide een andere belevingswereld kunnen hebben.

Verder lezen

Boeken

- ☐ Gerland, G. (2006). *Autisme: relaties en seksualiteit*. Houtekiet: Amsterdam, Nederland
- ☐ Newport, J. & Newport, M. (2007). *Autisme en seksualiteit*. Pica: Huizen, Nederland

Websites

Even een waarschuwing ten aanzien van websites: er is veel informatie te vinden over seksualiteit, waarvan niet alles representatief is voor hoe het er in de werkelijkheid aan toe gaat. De meeste mensen hebben bijvoorbeeld geen perfect lichaam, terwijl filmpjes op internet soms anders doen denken. Verder zijn seksuele filmpjes op internet vaak geen goede afspiegeling van de meeste seksuele relaties. Wees dus voorzichtig met wat je kijkt en leest. Enkele tips:

- ☐ Voor algemene informatie omtrent seksualiteit: <http://www.sense.info/> & <http://www.seksualiteit.nl/>
- ☐ Veel informatie over autisme en seksualiteit vind je op:
<https://www.autismedigitaal.nl/avn/seksualiteit/>
- ☐ Lezing van Peter Vermeulen:
https://www.researchgate.net/publication/249991268_Vermeulen_P_2007_Autisme_seksualiteit_en_intimiteit_enige_aanknopingspunten_voor_specifieke_sekseducatie_Wetenschappelijk_Tijdschrift_Autisme_6_2_54-63
- ☐ [Autiroze](#) is een landelijk netwerk voor LHBTQI+ mensen met autisme.

Hoe helpt dit hoofdstuk mij verder?

De volgende vragen kunnen helpen om de informatie uit dit hoofdstuk toe te passen op je eigen situatie.

- ☐ Ben je tevreden over jouw seksualiteit?
- ☐ Heb je ooit problemen ervaren op seksueel gebied die terug te voeren zijn naar ASS? Zo ja, welke?
- ☐ In hoeverre heb jij last van autisme in jouw seksualiteit?
- ☐ Heb jij een van de problemen die hierboven beschreven staan zelf wel eens meegemaakt? Zo ja, wat hielp hierbij of wat zou kunnen helpen?