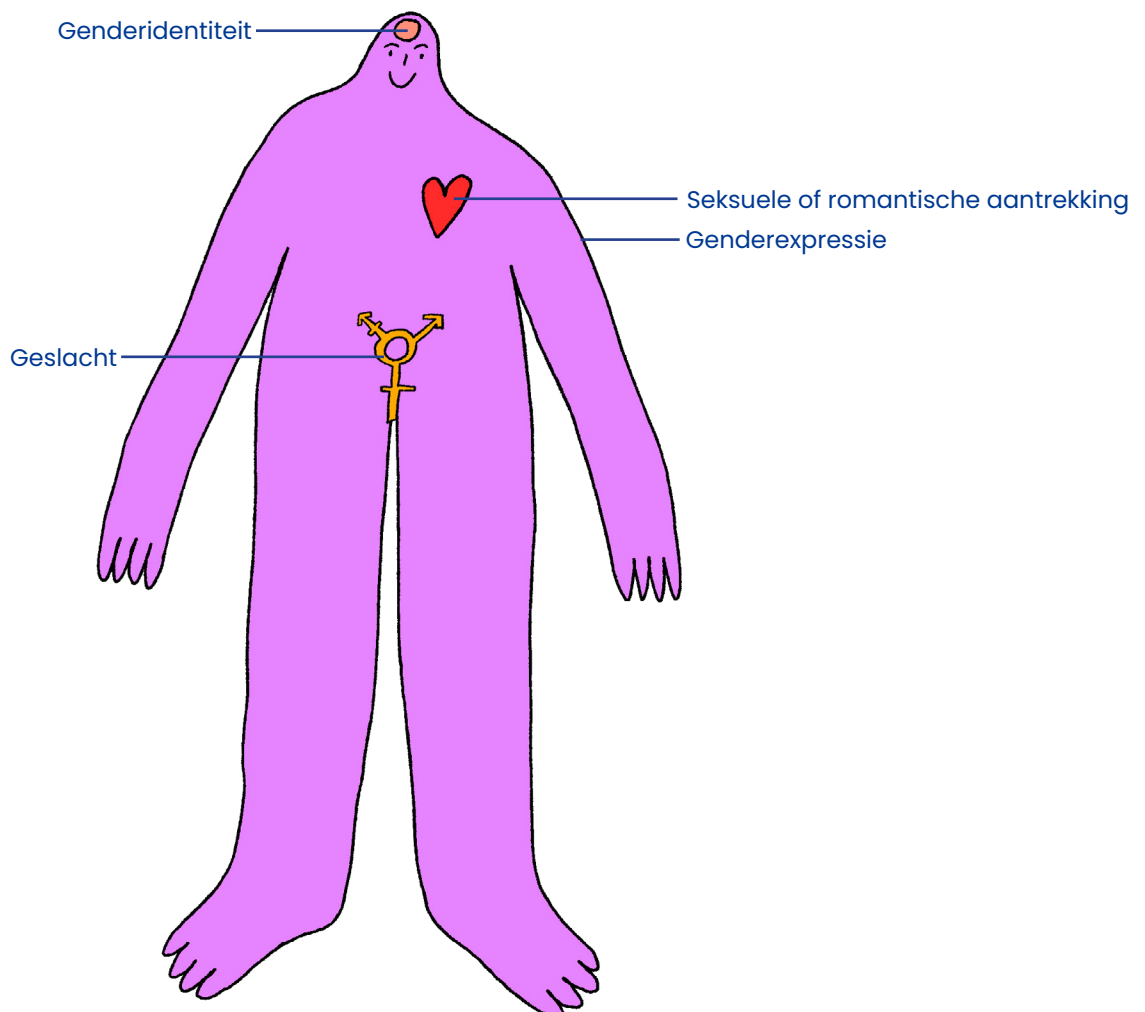


Informatiefolder seksualiteit & medische transitie



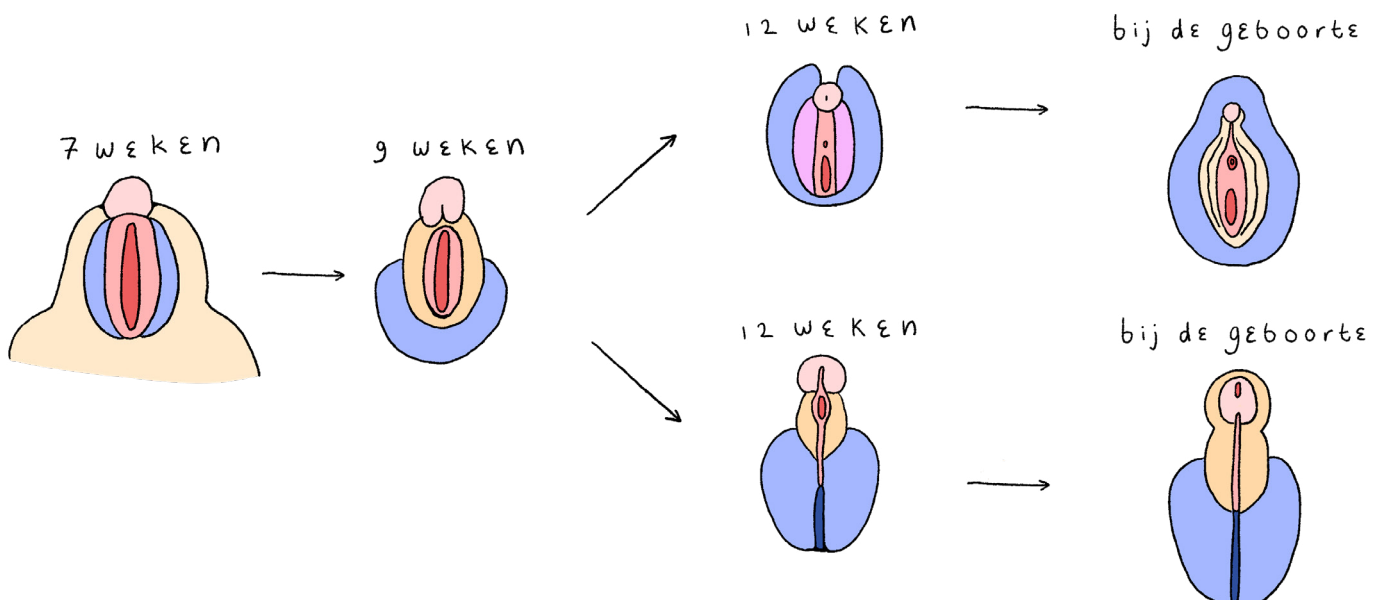
Begrippen rondom gender en seksualiteit

Als we het hebben over gender en seksualiteit, gebruiken we verschillende woorden. Denk bijvoorbeeld aan genderidentiteit: dit gaat over hoe je jezelf voelt. Je kunt je bijvoorbeeld man, vrouw, geen van beiden of anders voelen. Genderexpressie gaat over hoe je jouw gender uitdrukt, bijvoorbeeld in uiterlijk of gedrag. Daarnaast heb je je geslacht. Je geslacht verwijst soms naar je genitaal maar ook naar je toegewezen geslacht bij de geboorte. Als laatste is er de romantische of seksuele aantrekkingskracht, wat ook wel seksuele oriëntatie wordt genoemd. Dit beschrijft tot wie je je aangetrokken voelt. Je kunt bij deze dingen helemaal aan een kant zitten, maar ook ergens tussenin. Het kan ook over de tijd veranderen. Ook verschillen ze sterk tussen mensen onderling.

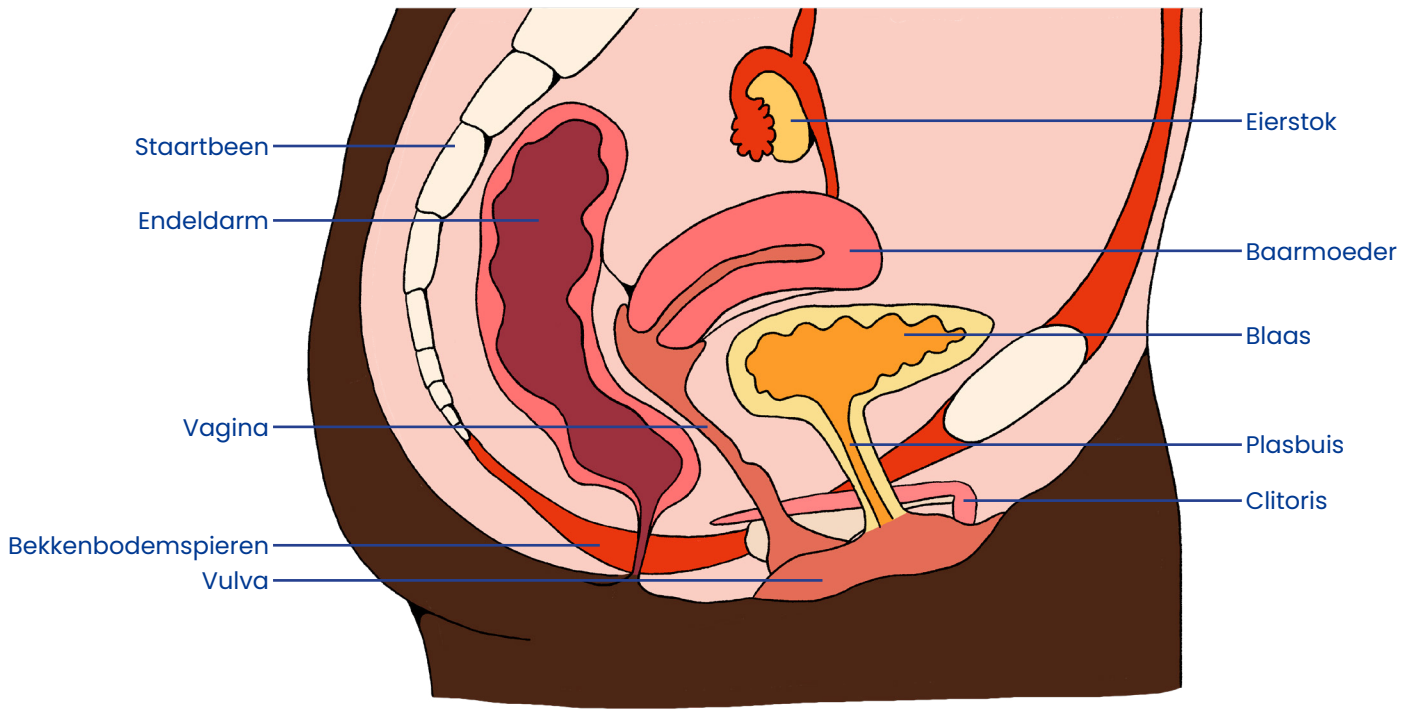
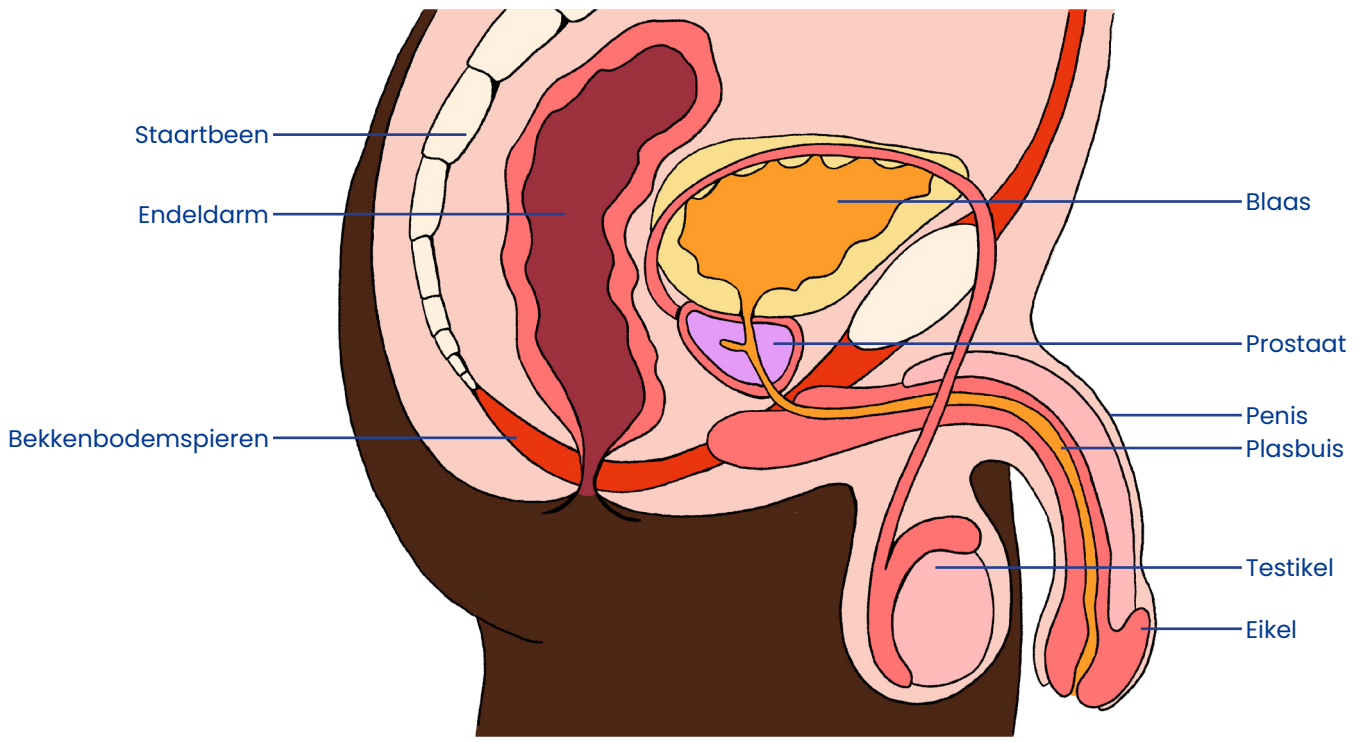


Genitale ontwikkeling

Voor je geboorte ontwikkelen zich geslachtsorganen. Tot zes weken na de bevruchting zijn de geslachtsdelen van ieder mens hetzelfde. Daarna ontwikkelt een geslachtsdeel zich verder door hormonen. Verschillende geslachtsdelen lijken daarom meer op elkaar dan je misschien denkt. Alle genitaliën hebben een gevoelig deel. Dit deel zwelt op als er meer bloed naartoe gaat: dit noem je de clitoris of de penis. Ook is er een deel dat zacht en elastisch voelt en waar ruw haar op gaat groeien vanaf de puberteit: dit zijn de buitenste vulvalippen en de balzak. Al voor de geboorte en op jonge leeftijd kunnen de geslachtsdelen soms zwellen. Dit is een normale en gezonde reactie van het lichaam.



Er zijn delen van je geslacht die je van buiten kunt zien. Binnenin het lichaam bevinden zich organen, zoals bijvoorbeeld darmen, blaas, baarmoeder of prostaat. Deze organen in de onderbuik worden bij ieder mens ondersteund door de bekkenbodem. Dit is een groep spieren in de vorm van een hangmat waarin de organen liggen. De spieren van de bekkenbodem kunnen helpen om plas en poep op te houden. Ook bij seks speelt de bekkenbodem een rol. Tijdens een orgasme trekken de bekkenbodemspieren automatisch een aantal keer ritmisch samen. Soms spannen mensen deze spieren ook onbewust veel aan. Dit kan klachten veroorzaken op het gebied van poepen, plassen en seksualiteit. Op de volgende pagina zie je de plaatjes van de organen in je onderbuik en de bekkenbodem.



Seksuele ontwikkeling

Als kind leer je stap voor stap je lichaam kennen. Je leert dan ook hoe je lichaam fijn kan voelen, bijvoorbeeld door jezelf aan te raken. De manier waarop je ontdekt hangt met veel samen: zoals wat de mensen om jou heen zeggen over seksualiteit en de ruimte die je krijgt om je lichaam op je eigen tempo te ontdekken. Hierbij kan het ook meespelen of je gender en je lichaam bij elkaar passen.

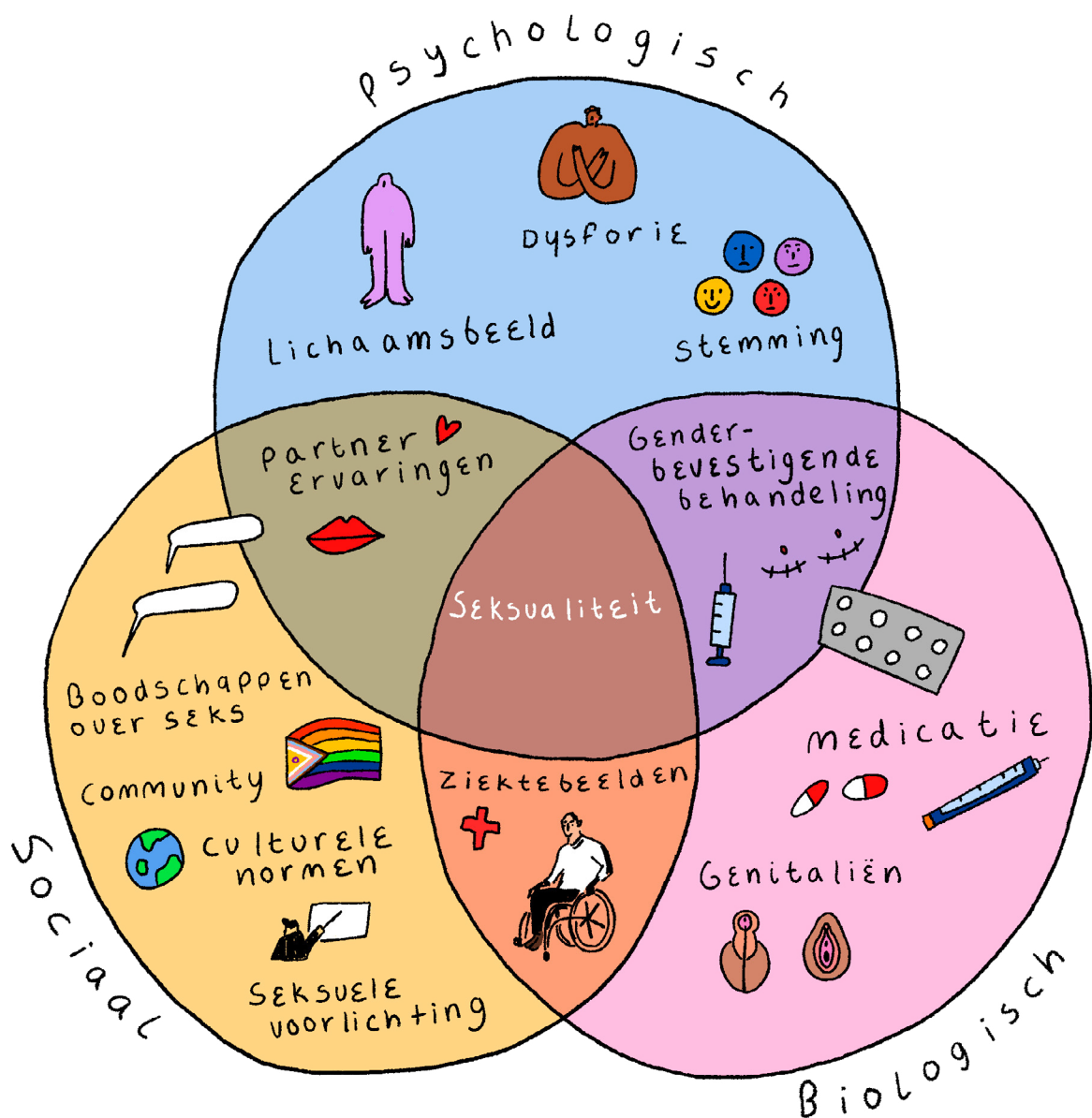
In de puberteit versnelt vaak de seksuele ontwikkeling. Veel mensen doen in de puberteit hun eerste ervaringen op met intimiteit en seksualiteit, zoals strelen, zoenen of vrijen. Voor sommige mensen kan genderincongruentie invloed hebben op hun seksuele ontwikkeling. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van een negatief lichaamsbeeld of een afkeer van de geslachtsorganen. Ook kan het zijn dat je lichaam op seksuele prikkels reageert op een manier die voor jou niet prettig aanvoelt. Of dat je door anderen wordt gezien op een manier die voor jouw gevoel niet klopt. Deze factoren kunnen invloed hebben op de manier waarop je seksualiteit ontdekt.

Prettige seksualiteit is een ontdekkingstocht van aangename en minder aangename ervaringen. Het kan zijn dat je nog volop aan het ontdekken bent, terwijl sommige leeftijdsgenoten al meer de kans hebben gehad om te ervaren wat voor hen seksueel prettig voelt. Soms geeft dit mensen het gevoel "achter te lopen", terwijl ze eigenlijk gewoon nog niet stap-voor-stap hebben kunnen ontdekken wat fijn voelt.



Bio-psycho-sociaal: het beïnvloedt seks allemaal

Seksualiteit wordt beïnvloed door veel verschillende factoren. Deze factoren kunnen biologisch, psychologisch en sociaal zijn. Hoe deze factoren van invloed zijn op je seksuele beleving verschilt per persoon. Hieronder zie je verschillende voorbeelden. Welke spelen voor jou een rol en zijn er andere factoren die belangrijk zijn voor jou?



Zin in seks, hoe dan?

Zin in seks komt niet vanzelf, maar als reactie op een "seksuele prikkel". Dit kan iets zijn wat je ruikt, hoort, denkt, herinnert of verwacht. Afhankelijk van jouw verwachtingen en de omstandigheden kan dit leiden tot seksuele zin. In je brein zijn kunnen processen bezig zijn die zorgen voor meer of minder zin in seks. Sommige dingen kunnen als het ware het gaspedaal indrukken en dus de zin in seks vergroten (bijvoorbeeld: je ziet een aantrekkelijk persoon). Andere dingen kunnen juist de rem indrukken, en dus de zin in seks verlagen (bijvoorbeeld: je ervaart stress of hebt vervelende gedachten). Wat ervoor zorgt dat het gaspedaal of juist de rem wordt ingedrukt verschilt per persoon. Bij ieder mens is ook de gevoeligheid van het gaspedaal en de rem anders. Heb je een idee welke dingen er bij jou voor zorgen dat het gaspedaal of de rem wordt ingedrukt?

Rem

Stress

Genderdysforie

Negative gedachten

.....

.....

.....

Gaspedaal

Ontspanning

Zelfverzekerd zijn

Fijne partnerrelatie

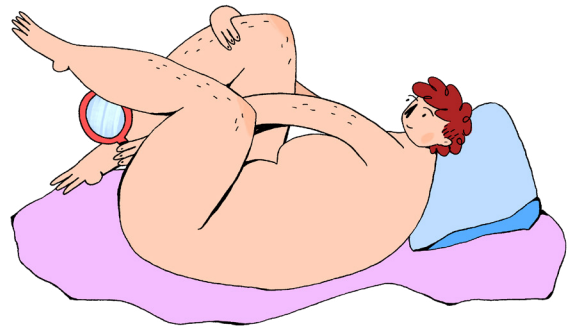
.....

.....

.....

Genderincongruentie en seksualiteit

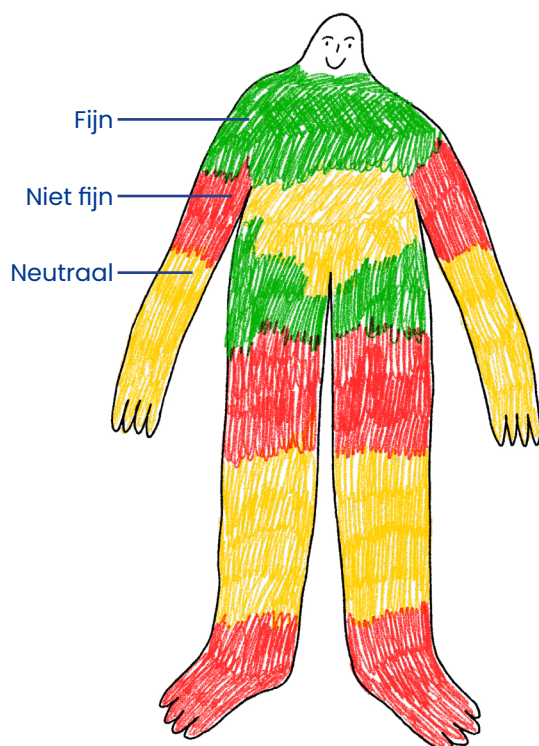
Seksualiteit op een fijne manier ervaren is voor iedereen een ontdekkingsstocht. Als je genderincongruentie ervaart kan het zijn dat er bepaalde vragen spelen die deze ontdekking beïnvloeden.



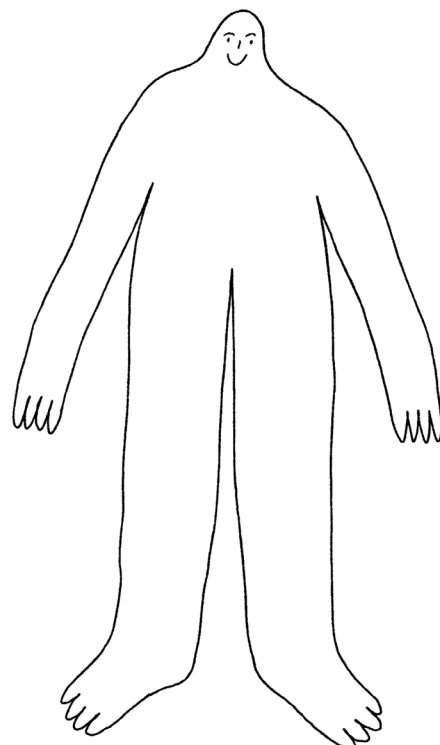
Ontdek je eigen lichaam

Om te weten wat seksueel fijn voelt en hoe je aangeraakt zou willen worden door iemand anders, kan het helpend zijn om dit eerst met jezelf te ervaren. Je kunt je lichaam leren kennen door ernaar te kijken en het aan te raken. Je kunt je lichaam zien als een landkaart die je kan invullen met plekken waar je het fijn, neutraal en niet fijn vindt om aangeraakt te worden. Zo ontdek je jouw wensen en grenzen. Als je fijne seks wilt hebben met iemand anders, is het belangrijk om te leren aangeven wat je wensen zijn en wat je grenzen zijn. Ook dit weet je soms niet helemaal vooraf en is iets om te ontdekken. Seks met een partner kan ook een fijne manier zijn om stapsgewijs te ontdekken wat seksueel plezier kan geven.

Voorbeeld



Kleur mij in!





Vertellen over je transitie

Het kan lastig zijn om te bepalen wat je wilt vertellen over je transitie aan een mogelijke seksuele partner. Dit is een persoonlijke keuze zonder simpel antwoord. Misschien wil je er helemaal niet over praten, of misschien vind je het juist fijn en belangrijk dat iemand meer over jouw transitie weet. Iedereen heeft hierin zijn eigen voorkeuren. Het kan helpend zijn om van tevoren op te schrijven wat je graag zou willen vertellen. Je kan het gesprek ook oefenen met iemand die je goed kent voordat je het met een mogelijke seksuele partner bespreekt. Het kan fijn zijn om er op een rustig moment over te praten, voordat je seks met iemand gaat hebben. Daarnaast kan het waardevol zijn om met andere transgender personen te praten over hun ervaringen hiermee. Hoe hebben zij dit in verschillende situaties aangepakt? Dit kan je helpen om een beter gevoel te krijgen bij je eigen keuze.

Dysforie

Als je seks hebt, kan het gebeuren dat je dysforie ervaart. Dit kan een negatief effect hebben op je seksuele zin, opwinding en plezier. Wanneer je dysforie voelt, kan het helpen om even een pauze te nemen en stil te staan bij wat je voelt. Je eerste reactie kan zijn om die dysforie weg te drukken, maar vaak werkt dat niet: hoe meer je probeert het weg te drukken, hoe meer je eraan denkt. In plaats van de dysforie weg te duwen, kun je proberen je aandacht te verleggen. Dit kan bijvoorbeeld door op je ademhaling te letten. Het kan ook helpen om te letten op je wat je nog meer voelt op dat moment: wat ruik, voel, hoor, proef en zie je op dit moment? Daarnaast kun je

nadenken over andere seksuele activiteiten die je misschien leuk vindt en waar je van kunt genieten. Het kan ook helpen om met je partner te praten over je dysforie en samen te ontdekken hoe je hiermee kunt omgaan tijdens seks. Zijn er bepaalde activiteiten, seksuele standjes of woorden waardoor de dysforie minder wordt of waardoor je je bevestigd voelt in je gender?



Seks hoeft niet naakt

Dysforie kan sterker voelbaar zijn wanneer je naakt bent. Maar voor seks is het helemaal niet nodig om volledig naakt te zijn. Als je je beter voelt met bepaalde kleding aan, kun je die aanhouden.

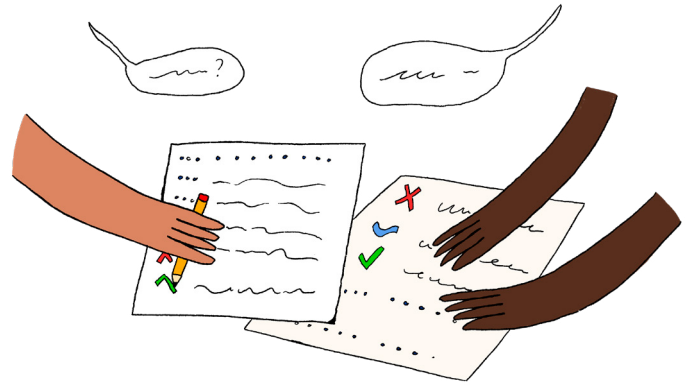
Consent: niet simpele toestemming, maar continue afstemming

Wanneer je seks hebt met een partner, is het belangrijk dat dit voor jullie allebei fijn is. Hiervoor is het nodig om samen af te stemmen wat je wel en niet wilt doen. Dit noemen we in het Engels "consent." Consent is niet iets wat je maar één keer afspreekt; het is iets wat je op elk moment kunt aanpassen. Jouw lichaam is van jou, en je bent niemand verplicht om seks te hebben of door te gaan met seks. Het kan zijn dat je eerst iets wilt proberen, maar later besluit dat je het toch niet wilt. Of misschien wil je wel het een doen, maar niet het ander. Een belangrijke houvast kan zijn: als je "nee" voelt, doe dan ook "nee." Als je merkt dat je iets niet wilt, maar je voelt je bijvoorbeeld schuldig of denkt dat anderen verwachtingen hebben die voor jou niet goed voelen, probeer dan toch te zeggen dat je dit niet wilt doen. Het is heel normaal dat je seksuele wensen veranderen of per keer verschillen. Het is belangrijk dat jij de grenzen van anderen respecteert en dat zij jouw grenzen respecteren. Voor fijne seks stemmen jij en je partner(s) de hele tijd met elkaar af.

Maak een "ja, nee misschien"-lijst

Om te praten over je wensen of grenzen kan het helpen om een "ja, nee, misschien"-lijst te maken. Hierop schrijf je bijvoorbeeld alle seksuele handelingen die je kunt bedenken. Daarna verdeel je deze in drie verschillende kolumnen: 'ja' (dingen die je wilt, die goed

voelen en die je opwindend vindt), 'nee' (dingen die je niet wilt) en 'misschien' (dingen die je misschien wel wilt proberen. Dit kan afhangen van de partner waarmee je intiem bent, je eigen stemming of je omgeving). Je kan een seksuele partner vragen om ook zo'n lijst te maken. Dit kan een leuke manier zijn om samen te praten over jullie wensen en grenzen.



Seksuele prikkels

Veel mensen gebruiken seksuele stimulatie om hun seksuele plezier en opwinding te vergroten. Zo bestaan er seksueel stimulerende verhalen, films of speeltjes. Op de website van www.transgenderinfo.be kun je een overzicht van trans-inclusieve seksspeeltjes vinden. Er staat online veel seksueel stimulerend materiaal maar een groot deel ervan is niet realistisch, respectvol of inclusief. Er is ook een groeiend aanbod van trans-inclusief stimulerend materiaal.

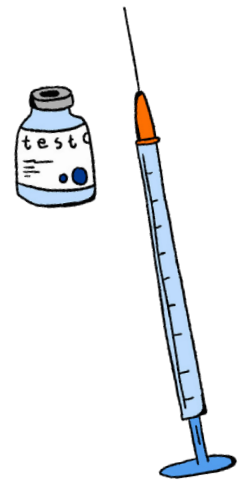
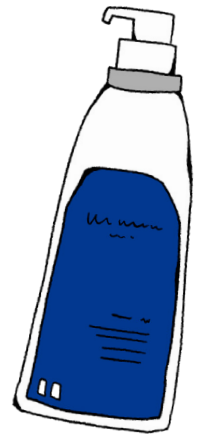
Seksualiteit en genderbevestigende behandeling

Genderbevestigende behandeling kan invloed hebben op je seksualiteit. Veel mensen die genderbevestigende zorg ontvangen, ervaren meer seksuele tevredenheid. Dit kan bijvoorbeeld komen omdat iemand zich beter voelt over het lichaam. Toch zijn de seksuele effecten van hormoonbehandeling erg verschillend tussen mensen. Het kan zo zijn dat de veranderingen die je in het begin merkt, later minder sterk worden. Het kan zijn dat je je eigen seksualiteit gedurende de medische transitie moet herontdekken. Helaas kan het ook zijn dat er seksuele klachten ontstaan. Hieronder volgt wat algemene informatie over de genderbevestigende behandeling en seksualiteit.

Hormonen

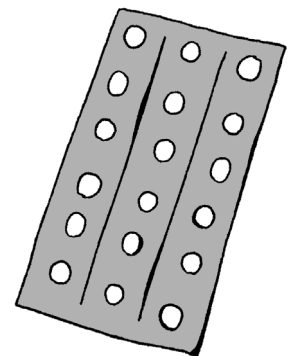
Testosteron

Testosteron kan ervoor zorgen dat je gevoeliger wordt voor seksuele prikkels. Mensen merken dan bijvoorbeeld meer seksuele zin, met name in het eerste jaar van de hormoonbehandeling. Ook kunnen de geslachtsdelen veranderen, waarbij je het gevoelige deel van je geslachtsdeel (de clitoris) kan groeien en gevoeliger kan worden. Verdere seksuele effecten van testosteron wisselen sterk tussen mensen. Ze zijn dus niet gemakkelijk te voorspellen. Zo kan de beleving van nat worden ("lubricatie") of het orgasme veranderen. Het is belangrijk om te weten dat seks nooit pijn hoort te doen, ook niet na testosteroengebruik. Stop met de seksuele activiteit als je genitale pijn ervaart. Neem bij blijvende klachten contact op met je zorgverlener.



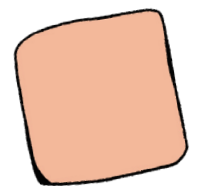
Oestrogenen en anti-androgenen

De behandeling met oestrogenen en anti-androgenen kan ook je seksuele beleving veranderen. Zo kunnen de borsten en andere delen van je huid gevoeliger worden. De behandeling kan er ook voor zorgen dat je minder seksuele zin ervaart. Dit lijkt vooral zo te zijn in het eerste jaar van de behandeling. Ook kun je merken dat je seksuele lichamelijke reacties afnemen. Zo kan het zijn dat je minder vaak erecties krijgt of dat de erectie sneller weggaat. Sommige mensen vinden dit prettig maar anderen niet. Als je een erectie wilt behouden, kan het dan nodig zijn om je extra te focussen op seksuele opwinding, bijvoorbeeld door meer plezierige seksuele prikkels op te zoeken. Mocht je klachten ervaren door het lastig kunnen behouden of krijgen van een erectie dan kun je dit bespreken met je zorgverlener van wie je de hormoonbehandeling krijgt. Ook kun je een verwijzing vragen naar een seksuoloog.

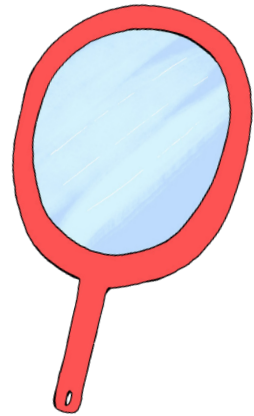


Genitale operaties

Genderbevestigende genitale operaties kunnen een grote invloed hebben op hoe je seksualiteit ervaart. Zo'n operatie verandert je anatomie. De meeste mensen



hebben tijd nodig om in verbinding te komen met hun nieuwe genitaal en om de nieuwe seksuele mogelijkheden te ontdekken. Door het veranderde geslachtsdeel kan het gevoel bij stimulatie anders zijn dan voor de operatie. Prettige plekken voor stimulatie kunnen zich op nieuwe plaatsen bevinden. Daarnaast kunnen er door operaties ook complicaties ontstaan zoals verandering in gevoeligheid of littekenvorming. Dit kan het herontdekken van seksualiteit ook beïnvloeden.



Metaïdoioplastiek of phalloplastiek

Metaïdoioplastiek en phalloplastiek zijn allebei operaties waarbij een penis wordt gemaakt. Voor uitgebreide informatie over deze operaties verwijzen we je naar de aparte folders over metaïdoioplastiek of phalloplastiek en naar www.genderaid.org. Als je penetratieseks wilt hebben verwijzen we je graag naar verschillende hulpstukken die hiervoor beschikbaar zijn zoals een lifter, exocondooms of voorbinddildo's. Een deel van deze hulpstukken kun je ook gebruiken zonder genitale operatie. Op de website van www.transgenderinfo.be vind je hier uitgebreide informatie over.

Vaginaplastiek of vulvoplastiek

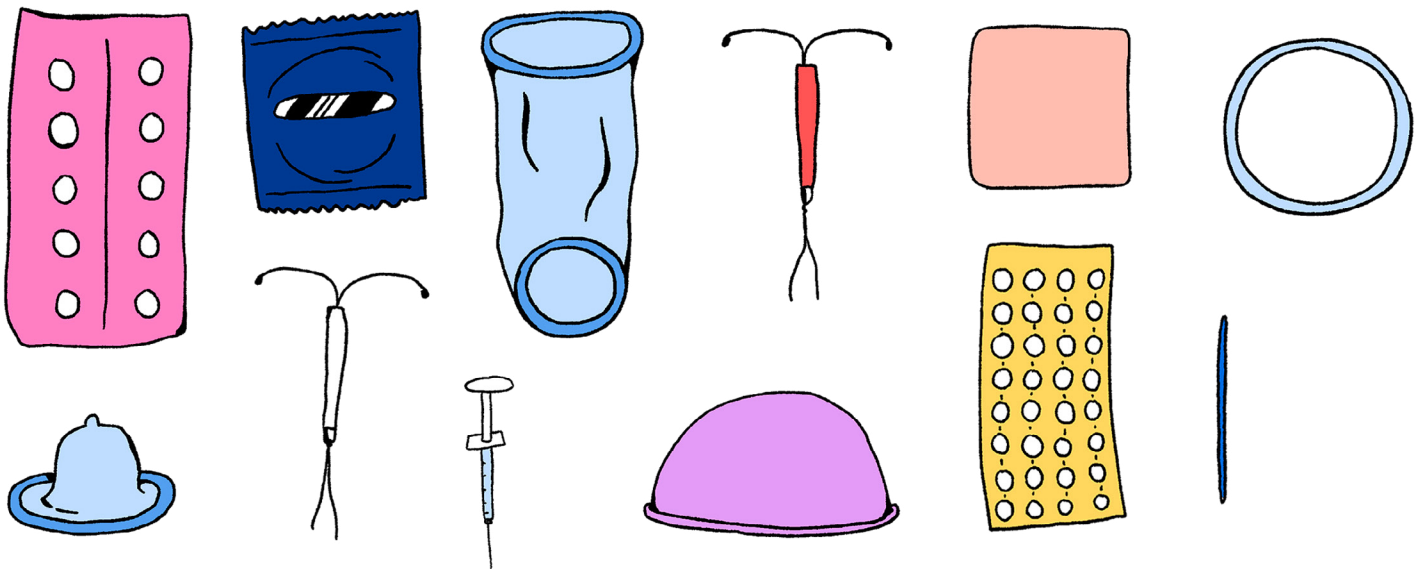
Over seksuele verkenning na feminiserende genitale chirurgie bestaat er een aparte uitgebreide folder waar we graag naar verwijzen. Je kunt hier ook naar vragen bij je zorgverlener.

Veilige seks

Seksuele grensoverschrijding

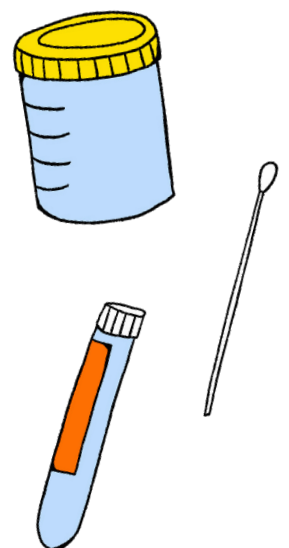
Helaas kan het zijn dat je te maken hebt (gehad) met seksuele grensoverschrijding of geweld. Dit betekent dat iemand iets seksueels bij je doet wat jij niet wilt. Denk dan bijvoorbeeld aan ongewenste seksuele opmerkingen, aanrakingen, of verkrachting. Dit kan een flinke impact hebben en zorgen voor seksuele, lichamelijke of mentale klachten. Als je de ander nog niet kent, kan het helpend zijn om voor het eerst af te spreken op een openbare plek waar ook andere mensen zijn. Als je je onveilig voelt, deel dan bijvoorbeeld met iemand dat je van plan bent om op date te gaan. Laat weten waar je heen gaat en met wie en spreek eventueel af elkaar op de hoogte te houden hoe het gaat. Het meemaken

van seksuele grensoverschrijding of geweld is nooit jouw schuld. Wanneer je seksuele grensoverschrijding hebt meegemaakt is het belangrijk dat je er niet in je eentje mee blijft rondlopen. Wanneer je een ander vertelt dat je seksuele grensoverschrijding hebt meegemaakt kun je steun krijgen en geholpen worden. Ook kun je anoniem bellen of chatten met het Centrum seksueel geweld via 0800-0188 of via [www.chatmetcsg.nl](https://centrumseksueel-geweld.nl). Op de website van het Centrum voor Seksueel Geweld (<https://centrumseksueel-geweld.nl>) vind je meer informatie over het onderwerp seksueel geweld.



Seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA's)

SOA's zijn infecties die je kunt oplopen door seksueel contact met iemand anders. Sommige SOA's, zoals chlamydia, gonorrhoe, syfilis en HIV, worden overgedragen via sperma, bloed of ander lichaamsvocht. Andere, zoals genitale wratten en herpes, kunnen worden doorgegeven door huidcontact tijdens seks. Om je te beschermen tegen SOA's is het belangrijk om altijd een condoom te gebruiken wanneer er risico is op een SOA. Na een metaïdooplastiek of phalloplastiek wordt er geen sperma geproduceerd, maar toch kun je SOA's dan wel doorgeven via bloed of ander lichaamsvocht. Bij een metaïdooplastiek zijn standaard condooms vaak niet geschikt; alternatieven hiervoor zijn



bijvoorbeeld een condoom in een kleinere maat of een beflapje. Bij een phalloplastiek is een standaard condoom meestal wel geschikt. Als laatste is het belangrijk om te weten dat SOA's ook verspreid kunnen worden via seksspeeltjes als je die net gebruikt hebt, zoals een voorbinddildo. Het is daarom belangrijk om speeltjes schoon te maken na gebruik.

Zwangerschap

Als iemand met testikels penetratieseks heeft in de vagina van iemand die eicellen produceert is er kans op een zwangerschap. Als je dit niet wilt, is het belangrijk om anticonceptie te gebruiken. Hoewel genderbevestigende hormoonbehandeling ervoor kan zorgen dat je geen menstruatie meer hebt of geen sperma meer produceert, biedt dit onvoldoende bescherming tegen zwangerschap. Voor meer informatie verwijzen we je naar de folder over anticonceptie voor transgender mannen en genderdiverse personen.

Seksuele vragen of klachten

Tijdens de medische transitie, maar ook daarna kunnen er seksuele vragen of klachten ontstaan. Mocht je hiervoor ondersteuning willen dan is het mogelijk om een seksuoloog te spreken binnen de genderbevestigende zorg. Ook kan je op zoek gaan naar een seksuoloog die verbonden is aan de Nederlandse Wetenschappelijk Vereniging voor Seksuologie (NVVS) via de knop 'zoek een NVVS professional' via www.nvvs.info. Mocht je meer informatie zoeken op het internet, dan verwijzen we je graag naar de volgende websites voor meer informatie. Deze zijn ook gebruikt bij de ontwikkeling van deze folder:

www.transgenderinfo.be

www.seksualiteit.nl

www.sense.info

www.seksueelprobleem.nl

www.transvisie.nl

www.soaids.nl

www.boekenoverseks.nl

www.fckyeah.nl

www.treatitqueer.org

Deze folder is samengesteld door Noor Gieles, Ruth van Gelder, Stephanie Both en Baudewijntje Kreukels met ondersteuning van de leden van de werkgroep Seksuologische Zorg van het Kennis- en Zorgcentrum voor Genderdysforie van het Amsterdam UMC. De ontwikkeling van deze folder werd financieel mogelijk gemaakt dankzij steun van het Fonds Stimulering en Ontwikkeling Seksuologie (Fonds SOS) van de Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie.

Illustraties en ontwerp door ©2024 www.lucasbraak.nl Neem contact op met lucasbraak@gmail.com als je deze illustraties ook wilt gebruiken.