

## Leidraad voor het opstellen van een seksuele levensloop

### 1. Inleiding

Het doel van het beschrijven van je seksuele levensloop is om inzicht te krijgen en te geven in het pad dat tot je huidige niveau van ontwikkeling als mens en coach geleid heeft. De beschrijving bestaat uit drie delen:

1. Seksuele ontwikkeling: gedetailleerde levensloop opgedeeld in ontwikkelingsstadia (gem. 10 A4jes)
2. Seksuele balans: huidige voorkeuren, behoeftevervulling, taboes, e.d.
3. Kernkwaliteiten als coach: kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën

Op basis van dit document beoordeelt de toelatingscommissie of je geschikt bent om het werk van surrogaatpartner te doen, of je aanvullende opleiding of supervisie nodig hebt, of dat je direct door kunt voor certificatie en registratie.

De eerste 2 delen van de beschrijving blijven binnen het bestuur het derde deel wordt in principe gedeeld met een ieder waarmee je gaat samenwerken of al samenwerkt.

### 2. Seksuele ontwikkeling

Wij raden je aan om deze beschrijving chronologisch in te delen aan de hand van onderstaande de psychosociale ontwikkelingsfasen.

Fase	Leeftijd	Beschrijving	Ontwikkelingsthema's
1	0 – 7	Inprenting (1 <sup>e</sup> levensjaar), peutertijd en vroege kinderjaren	Vertrouwen versus wantrouwen Autonomie versus schaamte en twijfel Initiatief versus schuld
2	8 – 15	Schooltijd	Vlijt versus minderwaardigheid Lichamelijke ontwikkeling
3	16 – 23	Adolescentie	Identiteit versus rolverwarring Eerste (seksuele) relaties
4	24 – 31	Vroege volwassenheid	Intimiteit en liefde versus isolatie
5	32 – 43	Volwassenheid	Carrièreopbouw
6	44 – 55	Middenvolwassenheid	Groei, verandering versus stagnatie
7	56 – 67	Late volwassenheid	Vermogen betekenis te geven
8	68 e.v.	Levensavond	Wijsheid versus wanhoop

Besteed hierbij veel aandacht aan je algemene ontwikkeling als kind en laat verder elk relevant thema aan de orde komen m.b.t. seksualiteit; wees in je eigen belang zo volledig mogelijk.

Vanwege de privacy en eventueel later gebruik in studieprojecten raden wij je aan om in je beschrijving te voorzien van alleen je initialen en een geboortjaar en verder alleen voornamen te gebruiken en al te expliciete locatieaanduidingen te vermijden.

Let op! Bij het schrijven van de levensloop kan er van alles met je gebeuren, het is een therapeutisch proces. Dingen worden anders bekeken, (nieuwe) verbanden worden gelegd, dingen worden opgerakeld, herschikt en krijgen hun plaats, etc. Neem dus af en toe voldoende rust en afstand om te kunnen verwerken; neem er vooral de tijd voor.

Hulpvragen bij beschrijving:

#### Lichamelijke ontwikkeling

- Vrouw: 1<sup>e</sup> menstruatie, borsten, wanneer voor het eerst bewust van seksuele gevoelens, wanneer voor het eerst een orgasme?
- Man: wanneer bewust van erectie, wanneer voor het eerst een zaadlozing.

#### Vroegere seksuele ervaringen

Seksuele spelletjes als kind, seksuele voorlichting, masturbatie (lezen, horen, zien, zelf doen), 1e seksuele ervaring met een ander (met wel of geen plezier)

#### Seksuele identiteit

Hetero, homo, lesbisch, biseksueel? Wanneer werd je bewust van uw seksuele voorkeur?

#### Vorige seksuele relaties

Wat kenmerkte de relatie op seksueel en communicatief gebied. Wie nam de initiatieven? Ging de relatie uit vanwege een seksueel thema, zo ja, welk?

#### Huidige relatie(s)

Ontwikkeling van je relatie, hoe is de relatie gestart, wanneer voor het eerst gevreeën. Met of zonder klaarkomen? Hoe heb je dat beleefd? Hoe ging het verder, wat is er veranderd? Zijn er dingen, behalve de seks, die je anders zou willen? Wat voor dingen doe je samen? Hoe is de communicatie met je partner(s) over seksualiteit? Wie neemt het initiatief?

#### Kinderen, zwangerschap, abortus, miskraam

Zijn er kinderen? Indien er kind(eren) zijn, hoe is de relatie en communicatie over seksualiteit met je kinderen. Belemmeren de kinderen je privacy, intimiteit met je partner? Had je graag kinderen gewild?

#### Anticonceptie en hygiëne

Welke vorm van anticonceptie? (pil, condooms, sterilisatie, etc.). Is er ooit een abortus geweest? Welke waarde hecht je aan hygiëne en wat doe je er aan in de context van seksualiteit? Heb je een geslachtsziekte (gehad)? Wat deed dat met je?

#### Zelfbeeld en huidige kijk op seksualiteit

Wat vindt je van je eigen lichaam/geslachtsdelen? Is dat stimulerend of remmend met het oog op seks? Wat vindt je partner van je lichaam/geslachtsdelen?

#### Seksueel misbruik / Incest

Ben je wel eens verkracht binnen door een partner, een bekende of een vreemde? Ben je wel eens misbruikt door een van je ouders of een opvoeder (leraar, geestelijke, e.d.)? Heb je wel of niet vrijwillig seks gehad met familieleden (broer, zus, neven, nichten, ooms, tantes)? Hoe heb je dat verwerkt? Heb je daarbij hulp gehad?

### **3. Seksuele balans**

Geef een beschrijving van je huidige seksleven. Geef aan wat je behoeften zijn, hoe je die vervult (of niet) en hoe je in balans blijft of denkt te blijven als je werkt als surrogaatpartner.

Hulpvragen bij beschrijving:

#### Zin in seks

Welke gedachten en gevoelens horen voor jou bij seksuele opwindings?

- Wordt je voldoende nat / is je erectie voldoende? Wat doe je daaraan als dat niet het geval is?

- Heb je seksuele fantasieën? Vind je je eigen fantasieën absurd? Hoe gebruik je ze?
- Hoe stimuleer je jezelf?
- Hoe vaak heb je seks (met jezelf)?
- Hoe sta je tegenover het gebruik van erotische lectuur, films of speeltjes?
- Kan je je wensen aangeven aan je partner?
- Kan je (durft je) je helemaal overgeven aan je seksuele gevoelens?
- Kan je met je aandacht bij je eigen gevoelens van opwinding blijven? (afleiding door zorg voor partner, faalangst, andere niet opwindende gedachten?)

Taboes, remmingen (schaamte) en maatschappelijke normen

In hoeverre spelen die een rol bij de ontwikkeling en beleving van je seksualiteit. Waar ligt voor jou de grens van het toelaatbare (bijv. pedoseksualiteit, bestialiteit, plas en poepseks, etc.)?

#### **4. Kerneigenschappen als coach / surrogaat**

Geef aan wat je kwaliteiten zijn (waar ben je goed in), wat je valkuilen zijn (waar zou je op gecoacht moeten worden), wat je uitdagingen zijn (waar wil je nog aan werken) en wat je allergieën zijn (waar erger jij je aan anderen en waaraan eregeren anderen zich over jou). Breng deze eigenschappen in relatie met je seksuele ontwikkeling en balans. Dit is de kern van de beoordeling voor geschiktheid.