



Ervaringsverhalen over relaties, intimiteit  
en seksualiteit van mensen die  
slechtziend of blind zijn

**Expertisegroep Relaties, Intimiteit en Seksualiteit (RIS),  
2026**

## Inhoudsopgave

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Amy (17, maatschappelijk blind, ziet wat kleur, licht en donker) .....</b> | <b>5</b>  |
| Inleiding .....                                                               | 5         |
| Praten over seksualiteit .....                                                | 5         |
| Stap voor stap .....                                                          | 5         |
| Klef.....                                                                     | 5         |
| Idee.....                                                                     | 6         |
| <b>Gaby (20, slechtziend) .....</b>                                           | <b>7</b>  |
| Inleiding .....                                                               | 7         |
| Communicatie.....                                                             | 7         |
| <b>Gyuri (21, ernstige visuele beperking) .....</b>                           | <b>8</b>  |
| Inleiding .....                                                               | 8         |
| Alles is anders .....                                                         | 8         |
| Relatie.....                                                                  | 8         |
| <b>Maik (24, slechtziend).....</b>                                            | <b>9</b>  |
| Alles op de tast .....                                                        | 9         |
| Wat ik op school leerde .....                                                 | 9         |
| Coming out.....                                                               | 9         |
| Ik kon niet afkijken .....                                                    | 9         |
| Invloed van mijn ogen.....                                                    | 10        |
| Ik wil in gesprek gaan.....                                                   | 10        |
| <b>Joris (25, blind) .....</b>                                                | <b>11</b> |
| <b>Tom (35, blind).....</b>                                                   | <b>12</b> |
| Inleiding .....                                                               | 12        |
| Seksuele voorlichting .....                                                   | 12        |
| Onzeker.....                                                                  | 12        |
| Aanraken.....                                                                 | 12        |
| Flirten .....                                                                 | 12        |
| Daten.....                                                                    | 13        |
| Intimiteit .....                                                              | 13        |
| Relatie.....                                                                  | 13        |
| Tip.....                                                                      | 13        |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>José (47, blind) .....</b>                        | <b>14</b> |
| Inleiding .....                                      | 14        |
| Liefde op het eerste gezicht.....                    | 14        |
| Ik ben van de aanraking.....                         | 14        |
| Nieuwsgierig .....                                   | 14        |
| Behoeften .....                                      | 14        |
| En dan nog wat .....                                 | 14        |
| <b>Annemijn (52, zeer slechtziend) .....</b>         | <b>16</b> |
| Inleiding .....                                      | 16        |
| Ik vind flirten ingewikkeld .....                    | 16        |
| Ik durf niet te daten .....                          | 16        |
| Verzorgd .....                                       | 16        |
| Bevestiging nodig.....                               | 16        |
| <b>Willem (54, maatschappelijk blind) .....</b>      | <b>17</b> |
| Inleiding .....                                      | 17        |
| Revalidatie .....                                    | 17        |
| Relatie.....                                         | 17        |
| Visusverlies .....                                   | 17        |
| Intimiteit en communicatie .....                     | 18        |
| <b>Cecilia (60 jaar, maatschappelijk blind).....</b> | <b>19</b> |
| Inleiding .....                                      | 19        |
| Geen problemen .....                                 | 19        |
| Goed voorgelicht.....                                | 19        |
| Nooit onzeker.....                                   | 19        |
| Dansles.....                                         | 20        |
| Daten en flirten .....                               | 20        |
| Ik vind jou leuk .....                               | 20        |
| Vrijen .....                                         | 20        |
| <b>Hanneke (61 jaar, blind) .....</b>                | <b>22</b> |
| Inleiding .....                                      | 22        |
| Bij de nonnen .....                                  | 22        |
| Naaktmodel.....                                      | 22        |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Kennis over RIS.....                       | 22        |
| Niet weggelegd voor mij .....              | 22        |
| Flirten lukt niet .....                    | 23        |
| Mobiliteit.....                            | 23        |
| Spannend onderwerp .....                   | 23        |
| <b>André (70, visuele beperking) .....</b> | <b>24</b> |
| <b>Teun (77, blind).....</b>               | <b>25</b> |
| Inleiding .....                            | 25        |
| Impact .....                               | 25        |
| Start .....                                | 25        |
| Niet goed voorbereid .....                 | 25        |
| Studentenhuis .....                        | 25        |
| Relatie.....                               | 26        |
| Mijn tips.....                             | 26        |

## **Amy (17, maatschappelijk blind, ziet wat kleur, licht en donker)**

### **Inleiding**

Ik kan iemand niet echt aankijken. Dat is irritant als het gaat om flirten en daten. Ik kan iets alleen van dichtbij zien. Dat ervaar ik als een last. Als ik iemand net ken, kan ik diegene alleen van dichtbij bekijken. Dat is ongemakkelijk en doe ik dus niet. Ik kan van dichtbij alleen de kleur van iemands ogen zien, niet de gezichtsuitdrukking. Ik voel de mimiek van de ander, dat is moeilijk uit te leggen. Ik voel een spark in mijn ogen en dan weet ik dat we lief naar elkaar kijken. Ik weet soms niet of iemand met me flirt. Dan denk ik: vindt diegene me leuk? Soms blijkt het niet zo te zijn.

### **Praten over seksualiteit**

Over seksualiteit praat ik veel met mijn vriend: wat vind jij fijn, wat vind ik fijn? Dat deden we al voordat we gingen vrijen. We hebben onze eigen manier van communiceren ontwikkeld. We hebben eigen woorden waarvan wij weten wat ze betekenen. We voelen elkaar heel goed aan. We hebben een sterke connectie en weten: dit is oké en dit niet.

### **Stap voor stap**

We hebben eerst wat gevoeld en zijn toen langzaam verder gegaan, stap voor stap met respect voor elkaar. We proberen nieuwe dingen, we maken het spannend. Dat gebeurt vaak spontaan. Ik doe alles uit mezelf. Ik kan geen films kijken en heb dus geen voorbeelden. Ik heb geen script, ik weet niet wat de meeste mensen doen. Ik werk uit mijn fantasie en dat is alleen maar leuker. Het enige nadeel is dat ik van tevoren niet weet hoe een bestaand standje eruit ziet, zoals standje 69. Dat maakt het soms onhandig. Ik weet wel wat het is, maar ik weet niet hoe het precies gaat. We kunnen daar om lachen, ik vind het wel komisch. Mijn vriend legt het uit en dan gaan we het doen. Of niet, als een van ons niet wil. Ik heb me bij hem nog nooit ongemakkelijk gevoeld.

### **Klef**

Ik weet weinig over relaties van mensen die goed kunnen zien. Ik ben daar ook niet echt in geïnteresseerd. Ik ben mijn hele leven al slechtziend en houd me vast aan wat ik heb. Mijn vriend is ook slechtziend, maar hij ziet meer dan ik. Ik kan mijn vriend niet aankijken, dus visueel kan ik mijn liefde niet uiten. Ik weet dat wij meer klef zijn dan andere mensen. Mensen om ons heen vinden dat soms irritant. Maar het is onze manier van communicatie, onze manier van intimiteit en ik vind het heel fijn.

## **Idee**

Voor ik ging vrijen, had ik wel een idee hoe een mannenlijf eruit zou zien. Bij biologie werd het uitgelegd, maar er werd geen materiaal gebruikt. Ik heb dat niet gemist. Mijn ouders hebben het vroeger ook goed uitgelegd. Ze zijn er heel open over en ik heb natuurlijk bij mijn vader op schoot gezeten en met hem geknuffeld. Ik ben voldoende voorgelicht, maar heb wel het meeste geleerd van het daadwerkelijke doen.

## **Gaby (20, slechtziend)**

### **Inleiding**

Mijn visuele beperking heeft gevolgen voor flirten. Als iemand met mij flirt en een knipoog geeft of een klein gebaar maakt, zie ik dat niet. Zo lijkt het of ik geen interesse heb, terwijl ik dat vaak wel heb. Ook heeft mijn slechtziendheid invloed op daten en relaties. Omdat ik niet alles zie, durf ik niet alles te doen en moet ik erg letten op mijn energieniveau.

### **Communicatie**

Het is bij een relatie soms lastig te uiten hoe je je voelt, omdat de ander niet weet hoe iets is en soms dingen kan doen die je beangstigen. Bijvoorbeeld samen de hond uitlaten en dan als grapje alvast naar huis rennen. Zonder te communiceren en te beseffen dat je het lastig vindt of het niet kan. Ik heb geleerd dat communiceren de sleutel is. Als iets niet lukt of niet lekker loopt, geef ik dat aan en vraag hulp in plaats van door te blijven sudderen. Dus mijn oplossing is: blijven communiceren. Als je denkt dat iemand met je flirt maar je ziet het niet en je bent met een vriendin, vraag haar dan of ze denkt dat die persoon met je flirt.

## **Gyuri (21, ernstige visuele beperking)**

### **Inleiding**

Ik vond het erg spannend om een meisje aan te spreken en dan ook nog iets leuks te zeggen... Ik vond het niet te doen. Ik twijfelde of ik er netjes genoeg uitzag. Wie had er nou interesse in een jongen die wat gebogen loopt, zoals Quasimodo, met een stok en een veel te grote baard? Al deze onzekerheden hebben te maken met mijn visuele beperking.

### **Alles is anders**

Sinds kort is het anders. Nu ik mijn baard heb leren trimmen, rechtop loop en mijn stok accepteer, durf ik veel gemakkelijker te flirten. Het blijft lastig om te zien hoe iemand naar me kijkt. De kans op een blauwtje lopen, blijft aanwezig. Maar via een gesprek kom ik er achter of iemand interesse in me heeft. Bij flirten kan een zelfverzekerde houding met een vleugje zelfvertrouwen nooit kwaad, heb ik gemerkt.

### **Relatie**

Ik heb nu een relatie. Ik geef duidelijk aan wat ik niet goed kan en natuurlijk ook wat ik wel goed kan. Communicatie is heel belangrijk binnen een relatie. Als mijn vriendin het licht te fel zet, heb ik daar last van. De kracht is om dit op een vriendelijke manier aan te geven. Ik besef dat mijn vriendin en ik nooit auto kunnen rijden en dat we geregeld hulp zullen moeten vragen. Verder heeft mijn zicht geen invloed op onze relatie. We hebben het er niet vaak over, het is normaal geworden. Wij weten van elkaar wat wel en niet handig is.

## **Maik (24, slechtziend)**

### **Alles op de tast**

Mijn visuele beperking heeft invloed op kleine details, zoals het missen van een knipoog of een glimlach bij het flirten. Ik heb gezichtsvelduitval, moeite met mimiek, dieptezien, details in de verte en ik ben lichtschuw. Ik zeg wel eens: 'Ik ben als een vrachtauto met twee dode hoeken.' Maar bij seksualiteit speelt dat eigenlijk geen rol. Dan is het legaal om alles op de tast te doen. Ik hoor van veel mensen dat ze dingen op de tast doen en daarin ben ik niet anders dan mijn ziende partner. Ik ben transgender, heb een relatie met een vrouw en ben ervaringsdeskundige op het gebied van seksueel misbruik.

### **Wat ik op school leerde**

Wat ik op school leerde, was heel basaal. Op de basisschool was er geen voorlichting en op de middelbare school een beetje. Denk aan een condoom over een banaan. Mijn moeder was wel open, maar meer in de vorm van: 'Als je iets wilt weten, dan vraag je het.' Dus ik ben op zoek gegaan. Ik heb veel gelezen en uitgezocht. Ik weet nog dat mijn juffrouw op de basisschool tegen me zei: 'Misschien moet je even een BH gaan kopen.' Wist ik veel. Ik wist niks! Daarnaast speelde het seksueel misbruik vanaf mijn 8e. Op mijn 9e kwam ik in de puberteit en kreeg ook borsten. Ik deed iets wat voor volwassenen bestemd was. Dat zorgde voor meer verwarring en weerstand. Toen ik ook nog ging menstrueren, dacht ik: 'Ik wil dit niet!'

### **Coming out**

Op mijn 13e heb ik, tegen alle adviezen in, een 16+ boek gelezen over iemand die geboren was in het verkeerde lichaam. Ik dacht: 'Dit is het!' Maar ik dacht ook: 'Dit kan niet, dit is te heftig. Ik kan zo nooit gelukkig worden.' Op mijn 14e ben ik er toch voor uitgekomen na een mislukte zelfmoordpoging. Ik ben heel blij dat dit niet is gelukt! Ik heb heel lang moeten wachten op de behandeling vanwege een patiëntenstop. Er zijn allerlei onderzoeken gedaan en toen kwam de diagnose: 'Genderdysforie'. Ik kreeg puberteitsremmers en vanaf mijn 16e hormonen. Ik veranderde mijn naam en kreeg een nieuwe ID-kaart met mijn nieuwe naam. Ik probeerde mijn stem opnieuw te ontdekken, omdat zingen een grote hobby was. Vanaf je 18e mocht je geopereerd worden, dus op het MBO zat ik volop in transitie. Ik kreeg een operatie aan mijn borsten, heb mijn baarmoeder en eierstokken laten verwijderen en uiteindelijk ook gekozen voor de geslachtsoperatie.

### **Ik kon niet afkijken**

Er werd tijdens de onderzoeken niet gevraagd naar mijn visuele beperking, maar ik heb er ook weinig over gezegd. Ik zei gewoon: 'Oh, maar ik kan alles hoor!' Ik wist toen nog niet dat mijn visuele beperking heeft bijgedragen aan mijn seksuele

ontwikkeling. Ik kon namelijk bij niemand afkijken. Mensen zeiden vaak: 'Kijken doe je met je ogen!' als ik iets probeerde aan te raken wat ik niet kon zien. Dus ik stopte het weg. Ik wilde er niet aan dat ik een visuele beperking had. Als je steeds 'normaal' moet doen, doe je jezelf te kort. Dat had ik toen niet door hoor, dat heb ik nu pas door. Ik voel dat je in een grijs gebied hangt als je slechtziend bent. Je wordt onderschat door ziende mensen. Zij doen regelmatig alsof ik een verstandelijke beperking heb. Of je wordt overschat. Dan zeggen mensen tegen me: 'Dat kan je toch gewoon!' In de blindenwereld wordt juist gezegd: 'Jij ziet tenminste nog. Dat vind ik gemeen.' Ik voel me daardoor soms een *imposter* (alsof je een bedrieger bent, red).

### **Invloed van mijn ogen**

Mijn ogen hadden zeker invloed op mijn behandeling. Ik moest naar Amsterdam reizen en dat was lastig. Mijn ogen konden niet in de spaarstand, omdat Amsterdam een drukke stad is. Dat maakte dat ik vaak bijna te laat was en daar kreeg ik stress van. Ik moest veel lezen tijdens het psychologische onderzoek en dat was vermoeiend. De anatomie van mijn geslachtsdelen werd niet goed uitgelegd tijdens de operaties en ik kon het niet goed zien. Een spiegel hielp niet, dus ik heb mijn nieuwe lijf op de tast verkend. Ik heb een piemel en balzak gekregen, maar mijn plasgaatje en vagina gehouden. Ik had alleen geen idee waar die gaatjes zaten, want dat is me niet verteld. Mijn visus heeft ook een rol gespeeld in het misbruik denk ik nu. Door de visuele beperking zat ik in een afhankelijkheidspositie. Ik zag het niet en de partner van m'n moeder die me misbruikte heeft daar gebruik van gemaakt. Hij ging zelfs zo ver dat hij de hoofdschakelaar uitzette, stiekem naar me toe kroop en me liet schrikken.

### **Ik wil in gesprek gaan**

Ik voel naar niemand wrok. Ik wil juist met mensen in gesprek gaan en vooroordelen op de voorgrond zetten, weerstand benoemen en erover praten. Dan kun je verder. Ik heb ervoor gekozen om mijn moeilijke schooltijd op mijn oude school nog eens aan te kaarten. Ik heb verteld dat leerkrachten me nog lang bij mijn oude naam noemden en dat ik me daardoor gepest voelde. Daar hebben ze veel van geleerd. Ondanks alles ben ik blij dat het zo is gegaan, want het heeft me mooie dingen opgeleverd.

## **Joris (25, blind)**

(Liefdes)relaties aangaan als je een visuele beperking hebt, vind ik enorm lastig. Maar er wordt niet vaak over gesproken. Als je een relatie aangaat met iemand zonder beperking, krijg je - in mijn beleving - altijd een soort afhankelijkheid en ongelijkheid. Je kunt een relatie aangaan met iemand die ook een beperking heeft. Dat is misschien wel handig, je hoeft niets uit te leggen, niet te compenseren en je bent elkaars gelijke. Aan de andere kant beperk je jezelf hier mee: er is dan minder keuze en ook op het gebied van praktische zaken. Binnen een relatie moet je volledig jezelf kunnen zijn en is sprake van gelijkwaardigheid. Het nadenken over relaties en een visuele beperking maakt bij mij zeker wat los. Goed dat hier aandacht voor is, maar ook confronterend dat het nodig is.

## Tom (35, blind)

### Inleiding

Tot mijn achttiende heb ik met één oog ongeveer 5 procent kunnen zien. Op mijn achttiende werd ik volledig blind. In mijn kindertijd heb ik op een woongroep voor mensen met een visuele beperking gewoond. Ik vond het lastig om daar goed te leren communiceren. Er ontstonden weleens misverstanden, omdat je elkaars non-verbale communicatie niet zag. Daardoor had je bepaalde nuances niet of pas later door

### Seksuele voorlichting

Seksuele voorlichting bestond uit het leren over het lichaam, maar er werd niets verteld over communicatie. Dit moest je zelf uitzoeken en door schade en schande wijs worden. Het had mij geholpen als we uitleg hadden gekregen over manieren van communiceren, de emotionele kant van intimiteit en seksualiteit. Ik had graag handvatten gekregen om het gemis van zicht in intieme communicatie te compenseren.

### Onzeker

Toen ik mijn zicht kwijt was, voelde ik me onzeker in het contact met mensen. Ik probeerde het gemis van zicht te compenseren door te vaak te vragen hoe het met hen ging of wat ze aan het doen waren. Nu probeer ik daarop te letten en erop te vertrouwen dat iemand aangeeft wat die van mij nodig heeft.

### Aanraken

Ik vind het prettig om mensen aan te raken om te weten hoe ze erbij zitten. Met je stem kun je dingen verbloemen. Als ik iemand aanraak, voel ik of diegene gespannen is of niet. Maar dat kan niet altijd. Het hangt af van de band met iemand of ik fysiek contact heb. Bij twijfel vraag ik het: 'Vind je het goed dat ik je een knuffel geef, mijn hand op je schouder leg?'

### Flirten

Tijdens flirten moet ik het vooral hebben van praten en stemgebruik. De non-verbale signalen, zoals een knipoog of glimlach, krijg ik niet mee. Verder let ik op dat het flirten niet beklemmend wordt door opmerkingen die ik maak of lichamelijk contact. Ik ben wat afwachtend in het flirten. Ik wacht af hoe de ander reageert. Of het moet echt duidelijk zijn in woord of gebaar dat de ander mij meer dan leuk vindt.

## **Daten**

Bij daten ervaar ik soms een achterstand. Als twee mannen een oogje op een vrouw hebben en een van hen kan zien, dan heb ik een achterstand. Degene die ziet, kan oogcontact maken en visueel duidelijk maken dat hij de vrouw leuk vindt. Ik kan dat niet.

## **Intimiteit**

Intimiteit is anders als je niets ziet. Soms kun je met een blik of houding meer duidelijk maken dan met woorden. Intimiteit kan een kwestie van seconden zijn. Als je dan iets moet zeggen, kan het moment voorbij zijn.

## **Relatie**

Op dit moment heb ik geen relatie. Toen ik blind werd, zat ik net in een relatie. Mijn toenmalige vriendin is meegegroeid in het verlies van mijn zicht. Ik heb moeten leren vertrouwen op mijn gevoel, vooral wat betreft afstand en nabijheid. Eerst was mijn zicht hierin leidend, maar dat werd noodgedwongen mijn tastzin.

## **Tip**

Als tip wil ik meegeven: probeer niet onzeker te zijn. Als jij je onzeker voelt, straal je dat uit. Je kunt voelen wat iemand uitstraalt, maar daar moet je wel gevoelig voor zijn. Probeer ervan uit te gaan dat je signalen gevoelsmatig oppikt. Voer met leeftijdsgenoten een gesprek over dit onderwerp. Van elkaar kun je leren.

## **José (47, blind)**

### **Inleiding**

Ik kan geen oogcontact maken, maar ik let op andere dingen. Hoe iemand praat, mij een hand geeft en met me omgaat. Zo begint het. Ik ben ruim 18 jaar getrouwd en daarvoor heb ik enkele relaties gehad. Ik ging gewoon aan de bar zitten en dan raakte ik wel aan de praat met iemand.

### **Liefde op het eerste gezicht**

Ik heb een keer 'liefde op het eerste gezicht' gehad. Toen we met elkaar praatten en elkaar aanraakten tijdens het dansen, ging dat gewoon vanzelf. Ik voelde mij bij hem heel veilig. Ik denk dat dat heel belangrijk is, dat je je bij iemand veilig en geborgen voelt.

### **Ik ben van de aanraking**

Ik ben erg van de aanraking en knap er op af als iemand dik is. Vroeger rookte ik, dus dat maakte mij niet uit. Nu vind ik dat niet meer aantrekkelijk. Ik vraag hoe iemand eruitziet, of hoe andere mensen diegene zien. Het is misschien voor een ziende partner een belemmering dat je geen oogcontact kunt maken, ik denk dat dat het enige verschil is. In het contact kun je merken of iemand je serieus neemt.

### **Nieuwsgierig**

Vroeger op school was ik heel nieuwsgierig. Ik praatte altijd met de jongens mee. Mijn lerares in een klas met allemaal jongens, nam mij soms apart om iets te bespreken. Op internet vond ik veel informatie en ik las boekjes, waardoor ik dingen wist.

### **Behoeften**

Ik merk dat mijn behoeften veranderen. Vroeger vree je om kindjes te krijgen. maar nu is het anders. Bij elkaar zitten is ook al fijn om je geborgen te voelen. Knuffelen met mijn kinderen is anders dan met mijn man. Zelfs met mijn jongens is het anders dan met mijn meiden.

### **En dan nog wat**

Als ik op het schoolplein wacht op mijn kinderen, behandelen mensen me soms alsof ik verstandelijk iets heb. Ik hoor er niet echt bij. Ik heb het meeste contact met opa's en oma's, die hebben minder vooroordelen.

Ik kan niet zien of ik ongesteld ben. Nu in de overgang is dat moeilijker. Ook het doen van een zwangerschapstest kun je niet alleen.

Ik verzorg mijzelf goed, ik weet dat het belangrijk is dat ik er verzorgd uit zie. Mijn man vindt dat ook belangrijk.

Ik heb ook wel te maken gehad met grensoverschrijdend gedrag. Het is belangrijk zelfverzekerd te zijn en te weten wat je grenzen zijn.

Soms vinden mensen het moeilijk contact met mij te maken. Ik probeer dat op te lossen door open te zijn. Ik zie de dingen niet, maar reageer op wat ik voel.

## **Annemijn (52, zeer slechtziend)**

### **Inleiding**

Ik heb aangeboren staar, glaucoom, nystagmus en ik heb een netvliesloslating gehad. Met een oog zie ik niets meer. Met mijn andere oog heb ik een visus van 0.02 met een zeer beperkt gezichtsveld.

### **Ik vind flirten ingewikkeld**

Mijn visuele beperking heeft behoorlijk veel invloed op flirten, daten, seksualiteit, intimiteit en relaties. Ik vind het ingewikkeld. Het naar elkaar kijken. Hoe mensen op mij reageren, gaat aan mij voorbij. Flirten kan ook in woorden, maar ik durf niet goed te vertrouwen op de reactie die ik daarop krijg. Ik ben zo doordrongen van het belang van oogcontact en het missen ervan... Dat maakt mij ongemakkelijk hierover.

### **Ik durf niet te daten**

Aan daten durf ik al helemaal niet te beginnen. Misschien wel als het via via is, maar een blind-date, nee. Wel hoor ik van blinde en slechtziende mensen om mij heen dat het lukt. Ik ben mij te bewust van mijn slechtziendheid, denk ik. Met seksualiteit is de stap al genomen. Daar zit mijn visuele beperking me niet in de weg. Ik heb 30 jaar een relatie gehad met mijn vroegere partner. Het slechtziend zijn speelde hierin nauwelijks een rol. Mijn partner was daar niet zo mee bezig.

### **Verzorgd**

Ik vind het belangrijk er verzorgd uit te zien. Het kost me aardig wat moeite om mooie kleren te kopen die goed staan. Ik maak mezelf een beetje op, gebruik graag parfum en mooi ondergoed. Dat voelt goed en verzorgd. Ik heb deelgenomen aan een training voor blinde en slechtziende mensen, waarbij een stylist en visagist persoonlijk advies en make-up tips geven. Ik vond het informatief, maar tegelijkertijd ben je er daarmee nog niet in de praktijk.

### **Bevestiging nodig**

Ik vraag soms aan vriendinnen om te beschrijven wat zij op straat zien en hoe andere mensen eruitzien, hoe ze kijken en wat ze doen. Dat kan ook helpen in het directe contact. Ik kan moeilijk inschatten of iemand interesse in mij heeft als we leuk contact hebben. Ik heb dan bevestiging nodig van bijvoorbeeld een vriendin, omdat ik het anders niet geloof.

## **Willem (54, maatschappelijk blind)**

### **Inleiding**

Ik ben Willem, in mijn jonge jaren zag ik zo'n 30%. Inmiddels zie ik alleen nog licht, donker en contouren. Enkele jaren geleden heb ik een hoornvliestransplantatie ondergaan, waarna mijn visus weer 20% was. Dit was helaas van korte duur. Ik ben ruim 27 jaar samen met mijn echtgenote. We hebben twee volwassen dochters die niet meer thuis wonen.

### **Revalidatie**

Ik heb gerevalideerd bij 't Loo Erf. Mijn vrouw en dochters waren actief betrokken bij mijn revalidatie. Ze kwamen wekelijks op bezoek. Ik merkte dat veel relaties strandden tijdens de revalidatie. Je kunt als partners van elkaar verwijderd raken tijdens zo'n intensieve periode. De kans bestaat dat je op een eiland belandt, waarbij je de verbinding met belangrijke anderen verliest. Je moet je allebei actief inzetten om betrokken te blijven bij elkaars leven en bezigheden. Dit is bij een visuele beperking nog belangrijker dan voor goedziende koppels.

Ik vind het van groot belang om de partner te betrekken bij de revalidatie. Nu wordt de aandacht vooral gericht op de cliënt. Al merk ik de laatste tijd een positieve verandering. Ik had hulp en ondersteuning nodig tijdens mijn revalidatie, maar ook mijn vrouw. Op praktisch vlak én op het gebied van relaties, intimiteit en seksualiteit. Deze onderwerpen worden niet besproken. Ik denk dat het helpt als benoemd wordt dat het onderwerpen van gesprek kunnen zijn. Zoals onzekerheden, begeleiding bij het omgaan met veranderingen, oefeningen om elkaar beter te begrijpen en de verbinding te versterken.

### **Relatie**

Mijn vrouw en ik hebben elkaar leren kennen op vakantie. Ik zag toen zo'n 30%, waardoor er visueel nog aardig wat mogelijk was. Non-verbaal gedrag, zoals knipogen en elkaar aankijken, lukte goed. We hadden een vriendschappelijke relatie, die langzaam uitgroeide tot iets romantisch. Ik vind het belangrijk dat je als partners eerst een goede basis hebt, voordat je een seksuele relatie met elkaar aangaat. Op een gegeven moment merkte ik dat de vonk oversloeg en begon ik 'er werk van te maken'. Dat gevoel ontstond doordat we veel interesses deelden, dat verbond ons. Uiteindelijk raakten we steeds meer bij elkaar betrokken, wat uitgroeide tot een relatie en een huwelijk. Terwijl ik altijd dacht dat een relatie niets voor mij zou zijn. Vroeger vond ik het prima om alleen te zijn.

### **Visusverlies**

Tijdens ons huwelijk is mijn visus achteruitgegaan, wat invloed heeft op onze relatie en intimiteit. Subtiele en non-verbale communicatie is daardoor weggevallen. Ik voelde me schuldig en verdrietig. Het frustreerde me.

Ik merk het niet meer op als mijn vrouw naar mij kijkt. Zij heeft aangegeven dat ze het jammer vindt dat ik haar nooit meer complimenten geef over hoe ze eruitziet. We hebben samen moeten zoeken naar een nieuwe manier van liefhebben.

### **Intimiteit en communicatie**

Voor mij zijn aanraking en intimiteit veel belangrijker geworden. Mijn vrouw moest wennen aan deze verandering en heeft daarin moeten groeien. We praten hierover, geven onze behoeftes en grenzen aan. Dit proces van open communicatie en afstemming is heel belangrijk en een voortdurend proces. Het kan lastig zijn om elkaar goed uit te leggen hoe je dingen beleeft, Dat goed onder woorden brengen, is een kunst. Als je niet kunt zien, is het extra belangrijk.

## **Cecilia (60 jaar, maatschappelijk blind)**

### **Inleiding**

Ik zat op een basisschool voor slechtziende en blinde kinderen en woonde daar op het internaat. Vervolgens ben ik naar een reguliere middelbare school gegaan in mijn woonplaats. Ik had altijd vriendinnen en kreeg mijn eerste vriendje toen ik 17 was. Met hem had ik mijn eerste seksuele ervaring. Ik ging studeren aan de universiteit en had daar ook een paar vriendjes, totdat ik mijn latere man ontmoette. We trouwden, kregen kinderen en zijn uiteindelijk gescheiden. Een vrij standaard ontwikkeling, zoals ook iemand zonder visuele beperking zou kunnen hebben.

### **Geen problemen**

Ik heb door mijn beperking geen problemen gehad op het vlak van relaties en intimiteit. Ik heb veel geluk gehad met hoe mijn ouders ermee omgingen. Toen ik klein was, ging ik gewoon met een van mijn ouders douchen en het was geen taboe om hen dan aan te raken. Ook ging ik wel eens met mijn jongere broertje in bad. Ik wist dus al vroeg hoe het bij het andere geslacht zit.

### **Goed voorgelicht**

Ik ben door mijn ouders heel open en volledig voorgelicht. Vooral mijn vader voelde zich daar verantwoordelijk voor. Omdat ik, zoals hij zei, niet de mogelijkheid had informatie uit boekjes of van plaatjes te halen. Ik denk dat mijn moeder het soms iets te expliciet vond, maar mijn vader praatte echt overal over met me. Niet alleen over lichamelijke zaken en het technische aspect van seks, maar ook de emotionele en morele kant ervan. Dat je bijvoorbeeld niet zomaar met iedereen naar bed gaat, maar eerst, in elk geval op dat moment, zeker moet weten dat je met die persoon verder wilt. Het liefst had mijn vader me een penis in erectie laten voelen als dat kon, omdat hij bang was dat ik daar anders van zou schrikken als het zover was. Hij zei herhaaldelijk dat het echt heel groot kon worden, maar dat het betekende dat de jongen heel graag met mij wilde zijn. Toen ik eenmaal een vriendje had, kreeg ik al snel de pil, hoewel mijn vader me meegaf dat het geen 'vrijbrief' was. :)

### **Nooit onzeker**

Ik ben eigenlijk nooit onzeker geweest of ik als zeer slechtziend meisje een vriend zou krijgen. Mijn vader heeft ook een beperking en hier praatte hij met me over. Hij wees me erop dat mijn moeder ondanks zijn beperking met hem getrouwd is. Dat als iemand mij echt leuk zou vinden, mijn beperking niet meer uit zou maken. Hij zei dat het zelfs een voordeel kon zijn, omdat iemand niet zo snel voor mij zou kiezen als hij alleen een avontuurtje wilde. Dus een jongen die iets met mij begon, zou het waarschijnlijk wel serieus bedoelen.

## **Dansles**

Toen ik 15 was, stuurden mijn ouders me naar dansles. Dat was leuk. Ik ging er met een vriendin op de tandem naartoe. Op zondagavond was er vrij dansen, wat ook leuk was. Mijn ouders deden er veel aan om mij met leeftijdgenoten in contact te laten komen. Mijn eerste vriendje leerde ik op de dansschool kennen.

## **Daten en flirten**

Er wordt veel gezegd over het missen van visuele signalen bij het maken van contact, daten en flirten. Daar heb ik nooit last van gehad. Ik zat op het gymnasium en daarna op de universiteit. De mensen die ik daar tegenkwam, waren slim genoeg om te snappen dat er wat meer initiatief nodig was als ze contact met mij wilden. Dat ging altijd goed. Maar ik kan me voorstellen dat het lastig is als mensen in je omgeving wat minder initiatief nemen. Je kunt immers moeilijker op iemand afstappen en ziet ook niet hoe er op je gereageerd wordt.

Ik denk dat het gemakkelijker is als je jong bent en een opleiding volgt. De mensen die je ontmoet, zijn bezig hun leven op te bouwen en daardoor opener. Als je ouder bent en je gaat op zoek naar een nieuwe relatie, is het moeilijker denk ik. Je moet als je blind bent sowieso meer moeite doen om met mensen in contact te komen. Ik denk dat ouderen wat kritischer zijn in wat ze willen in een nieuwe relatie. Misschien hebben ze meer bedenkingen om iets met een blind persoon te beginnen.

Als je iets visueels mist, komt het uiteindelijk goed. Het is mij wel eens overkomen dat een vriendin zei: 'Hij vindt je echt leuk hoor, dat zie ik aan hoe hij naar je kijkt.' Uiteindelijk merkte ik dat ook aan zijn gedrag.

## **Ik vind jou leuk**

Hoe laat je als je slechtziend of blind bent merken dat je iemand leuk vindt? Ik zou niet snel gebaartjes of maniertjes gebruiken waarvan een goedziende me gezegd heeft dat je daarmee flirt. Als je vanaf je geboorte weinig kunt zien, zijn visuele signalen niet je natuurlijke manier om iets duidelijk te maken. Als je dat toch probeert, denk ik dat het raar of onnatuurlijk kan overkomen. Het lijkt me beter gewoon je eigen idioom te gebruiken, dus vooral woorden. Ik zeg bijvoorbeeld: 'Wat fijn om je weer te zien!' Ik probeer mezelf te zijn, open en belangstellend. Laat je hoofd niet naar beneden hangen, zoals sommige blinde mensen doen, maar kijk de persoon met wie je praat aan en geef af en toe een lieve glimlach. Dat kan iedereen van nature.

## **Vrijen**

Dan over het vrijen. Dat is een kwestie van voelen en aanraken, dus op zich heb je er geen ogen voor nodig. Ik heb de neiging om veel te kletsen tijdens de seks, dat hoeft niet altijd over het vrijen te gaan. Ik had ooit een vriend die tegen me zei: 'Waarom klets je zoveel? Geniet nou maar gewoon.'

Maar praten is voor mij een manier om in contact te blijven. Misschien komt dat door het missen van oogcontact. Tijdens het vrijen vind ik het prettig als mijn partner me laat horen of hij iets wel of niet fijn vindt. Ik neem aan dat andere mensen dat zien aan iemands gezicht of lichaamstaal. Als ik een nieuwe vriend heb, zeg ik vaak dingen als: 'Vind je dit fijn? Je moet het zeggen als het niet zo is, hoor. Vertel me maar wat je wilt dat ik doe.' Als ik wat langer met iemand ben, gaat dit vanzelf en weet ik beter wat hij prettig vindt. Dan kun je zonder iets te zien een heel fijn seksleven hebben.

## Hanneke (61 jaar, blind)

### Inleiding

Ik vind het heel belangrijk dat er mét mij gepraat wordt, in plaats van over mij. Alleen samen kom je tot passende zorg. Daarom wil ik mijn verhaal graag delen. Ik ben de jongste uit een gezin met meerdere blinde kinderen. Hoewel mijn ouders een moeilijk huwelijk hadden, zijn we liefdevol opgevoed. We zijn veel geknuffeld en zaten bij onze ouders op schoot. Over zaken als relaties, intimiteit en seksualiteit werd niet echt gesproken. Wel over politiek en de toestand in de wereld.

### Bij de nonnen

Ik heb onderwijs gevolgd op een blindeninstituut dat werd geleid door leken en nonnen. De jongens werden onderwezen door fraters. Voor seksuele voorlichting was binnen het onderwijs geen ruimte. De fraters en nonnen hadden geen seks. Al was er waarschijnlijk wel sprake van seksueel grensoverschrijdend gedrag, waaronder verkrachting. Onder de nonnen en fraters was er weinig kennis van het lichaam en seksualiteit. Zo botste er een blinde non tegen een collega op en ontdekte zo per toeval dat borsten van een vrouw verschillende vormen en maten kunnen hebben. Dit leidde tot een positieve discussie op school.

### Naaktmodel

In Zweden werd in de jaren '70 gewerkt met naaktmodellen die afgetast mochten worden om een beeld te kunnen vormen van het menselijk lichaam. Een van mijn schoolvriendinnetjes mocht thuis het lichaam van haar moeder bevoelen met dit doel. Hoewel ik het snap, kan ik me er geen voorstelling van maken dat ik mijn moeders lichaam had mogen aftasten.

### Kennis over RIS

Ik heb kennis over relaties, intimiteit en seksualiteit vooral gekregen via gesprekken met vriendinnen. Ik heb er over gelezen en dingen geprobeerd. Ik moest ontdekken waar mijn voor- en afkeuren liggen. Waar anderen dit halen uit plaatjes, afkijken bij anderen en films, is dat vanwege mijn visuele beperking niet mogelijk. Ook het uiterlijk speelt geen rol, terwijl ziende mensen dat vaak heel belangrijk vinden. Ik beleef intimiteit en seksualiteit door gesprekken, geuren, verhalen, fantasieën en bijvoorbeeld stemgeluid.

### Niet weggelegd voor mij

Ik heb in mijn jongere jaren sterk verlangd naar een relatie. Ik ben meerdere keren verliefd geweest, maar tot een langdurige relatie heeft het nooit geleid. Het hebben van een relatie en kinderen is voor mij niet weggelegd.

Ik verbaas me erover dat veel mensen in het Westen de opvatting hebben dat ze recht hebben op van alles, zoals een relatie en kinderen. Maar het leven zit niet zo in elkaar. Bovendien ben ik van mening dat je eerst moet houden van jezelf zoals je bent, voordat je kunt houden van iemand. Dat kan een flinke opgave zijn.

### **Flirten lukt niet**

Ik ervaar door mijn visuele beperking meerdere hobbels op het gebied van relaties, intimiteit en seksualiteit. Contact maken en flirten met anderen als blind persoon lukt niet op afstand. Ook kan ik niet zien of anderen contact willen maken met me of flirten, wat de kansen op contact beperkt.

### **Mobiliteit**

Ook ben ik enigszins afhankelijk als het gaat om mobiliteit. Het is moeilijker om ergens zelfstandig te komen op plekken waar je anderen ontmoet, zoals een discotheek of kroeg. Dit soort locaties zijn meestal niet erg toegankelijk. Het is moeilijk om me daar te oriënteren in de ruimte en door het harde geluid. Het is zoeken naar mogelijkheden en werken aan mijn zelfredzaamheid wat betreft mobiliteit. Een goed boek daarover vind ik 'Touching the Rock, An Experience of Blindness' van John M. Hull. Vooral zijn uiteenzetting over fysieke én sociale mobiliteit spreekt me aan. Zo schrijft hij dat hij de deur van de kroeg kan vinden, maar niet kan zien wie er zijn. Hij komt daar soms pas achter als hij weer weggaat na zijn eenzame pintje. Spontaan zijn acties daarom nooit. Dit maakt dat je eerst gaat informeren wie er die dag naar de pub gaan. Zo ben je ook afhankelijk bij toenaderingspogingen. Want als je een blind persoon niet wilt spreken, laat je gewoon niet blijken dat je er bent.

### **Spannend onderwerp**

Mijn belangrijkste advies voor het bespreken van relaties, intimiteit en seksualiteit tijdens visuele revalidatie is: maatwerk leveren. Het is een belangrijk, maar ook spannend en beladen onderwerp voor medewerkers, mensen met een visuele beperking en hun eventuele partners. Benoemen dat het een onderwerp is dat besproken kan worden is een mooie stap. Onderwerpen als belangrijke anderen en relaties zijn wat mij betreft passend om als eerste naar te vragen. Een diepgaander gesprek past meer bij de psycholoog, vind ik. Ook is het belangrijk om een partner (als dat van toepassing is) mee te nemen in de revalidatie, omdat mensen met een visuele beperking soms belangrijke signalen missen van hun partner. Denk aan verdriet, waarbij je troost zou willen bieden. Aandacht hiervoor is belangrijk. Ook kunnen de tempo's verschillen, wat soms kan leiden tot verwijdering en een relatiebreuk. Iedereen maakt een eigen verwerkingsproces door. Afstemming en elkaars tempo respecteren is belangrijk. Ook lotgenotencontact kan helpen.

## **André (70, visuele beperking)**

Ik zie mijn visuele beperking als een belemmering bij flirten, daten, seksualiteit, intimiteit en relaties. Ik ben bang om fouten en blunders te maken of om afgewezen te worden. Daarom houd ik me meestal op de achtergrond. In sommige gevallen vraag ik mijn vrienden om te vertellen wat zich er op dat moment afspeelt of voordoet.

## Teun (77, blind)

### Inleiding

Ik ben 55 jaar getrouwd. Ik heb een zoon die niet meer thuis woont en geen kleinkinderen. Ik ben volledig blind vanaf mijn zesde jaar en opgegroeid op een blindeninstituut. Vanaf mijn 16<sup>e</sup> bezocht ik een reguliere middelbare school. Daarna heb ik natuurkunde gestudeerd.

### Impact

Mijn blindheid heeft zeker impact op mijn relaties. Ik mis oogcontact en neem lichaamstaal beperkt waar. Ik vind het lastig om iemand te vinden in een ruimte vol mensen. Ik voel me onbeholpen als ik in een vreemd gebouw moet vragen mij te begeleiden naar het toilet. Het juiste, gemakkelijk eetbare gebakje van een schaal kiezen gaat niet. Het zijn allemaal factoren die meespelen in je verhouding tot andere mensen. Toch moet je niet te gauw denken dat je iets bijzonders bent. Ik heb mijn hobbels, anderen die van hen. Daar moet je gewoon mee dealen. De hobbels van anderen zijn niet per se groter of kleiner, ze zijn anders. De kunst is de hinder van je hobbels te beperken en de pluspunten uit te buiten.

### Start

De impact van een visuele beperking is het grootst bij de start van een relatie. Je hebt nog niet geleerd om er samen mee om te gaan, de relatie is nog kwetsbaar en niet uitgegroeid tot een grote waarde in je leven. Dus hoeveel willen jij en je partner investeren? Een ander spannend moment is het verschuiven van (machts)verhoudingen in je relatie. (Plotseling) verlies van gezichtsvermogen valt daar zeker onder, maar er is een lange lijst van trauma's die gelijke of grotere impact hebben.

### Niet goed voorbereid

Als internaatkind was ik niet goed voorbereid op het contact met niet-blinde leeftijdsgenoten. Als 16-jarige belandde ik in de derde klas van de HBS. De gemiddelde leeftijd daar was 14 jaar. Ik stond laag in de pikorde van de groep, maar ook onderin zijn vrienden te vinden. Er zaten drie meisjes in de klas. Die waren, zelfs als ik interesse had gehad, onbereikbaar voor me. Dat veranderde tegen de tijd dat het eindexamen kwam. Ik had contacten gekregen via de muziek en bridge.

### Studentenhuys

Toen ik in een studentenhuys ging wonen werd het gemakkelijker. Als je elkaar dagelijks ziet, wen je aan elkaar en gaat het bijzondere er af. Dat heb ik steeds gemerkt. Als je in een bepaalde omgeving wat langer opereert, is blindheid na verloop van tijd geen issue meer.

Mijn vrouw is de vriendin van een vriendin van een vriend, medebewoner van het studentenhuis. Ik had haar enkele malen gespot op een feestje en mijn belangstelling was gewekt. Nu de gelegenheid nog. We waren al eens met z'n vieren op stap geweest, maar ik wilde meer opvallen. Ik had de beschikking over een zeilboot en stelde voor met z'n vieren een dagje te zeilen. Ik kan goed zeilen. Als het niet te gek gaat, kan ik aan iedereen uitleggen hoe je zo'n bootje bestuurt. Mijn voordeel was dat ik me op mijn gemak voelde en niet onbeholpen. Het tochtje kwam er en deed zijn werk. Ik wil maar zeggen: 'Choose your battles or organize them.'

### **Relatie**

Ik merk dat het contact houden in mijn relatie anders is dan bij anderen. Ik zie niet of mijn vrouw knipoogt of een bedenkelijk gezicht trekt. Als zij in de buurt is, naast of tegenover me, dan speelt dat niet zo'n rol. Opereren we gescheiden van elkaar met veel mensen om ons heen, dan is ons contact veel moeilijker voor mij. Is dat een bezwaar, dan moet je afspraken maken. Bijvoorbeeld: 'Als je er genoeg van hebt, zeg het me en we gaan naar huis.'

### **Mijn tips**

- Wil je iemand versieren, zet dan de situatie naar je hand. Zorg dat jouw hobbels in het begin geen struikelblok worden.
- Regel langs je neus weg de praktische zaken in je relatie. Hoe wil je begeleid worden, welke klusjes kun jij voor je rekening nemen? Bedenk: jij bent blind en weet hoe en wat je kunt. Je partner moet dat nog uitvinden en daar ben jij verantwoordelijk voor.
- Let op signalen: Wat vindt je partner leuk, aangenaam, de moeite waard? Zoek in deze grabbelton naar wat jij kunt bieden. Wees ook duidelijk over wat jij op prijs stelt en waar jouw grenzen liggen, ook bij klusjes in huis en tuin. Ik moet wel heel verliefd zijn voor ik iemand ga helpen met wieden in de tuin en dan nog wordt het niks.
- Eigenlijk zijn het de gewone dingen in een relatie. Vind uit wat bij jullie past.
- Focus op je partner, want een gezichtsuitdrukking zoals een schrikreactie kan je ontgaan.
- Het wordt een feest als de relatie intiemer wordt. Jouw 'een beetje anders zijn' wordt steeds minder een hinderpaal.