

Mobiel Magazine

Nr. 2 | 2026 | special

© Stichting Intermobiel

Doe mee met de enquête pag 9 | Erotisch verhaal pag 12 | Taboedoorbrekers pag 22

Geheel in het teken van 'Wij doen het ook!'

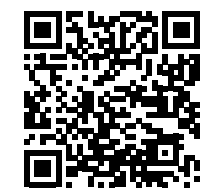


Colofon

Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt twee keer per jaar in digitale vorm uit. Het magazine wordt verstuurd aan mensen die zich hebben aangemeld op het Mobiel Magazine.

Redactieadres:
Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem

mm@intermobiel.com
Aan- en Afmelden op het Mobiel Magazine
intermobiel.com/Nieuws/Aanmelden-Nieuwsbrief



Aan dit nummer werkten mee: Emile Cobben, Fons Osseweijer, Veroni Steentjes en Luka van Zutphen. Alle bijdragers hartelijk dank!

Vormgeving:
Franke Hoogerkamp frankemargrete.nl

Fotografie en illustraties:
Emile Cobben, Tjeerd Knier, en Paul Stoel



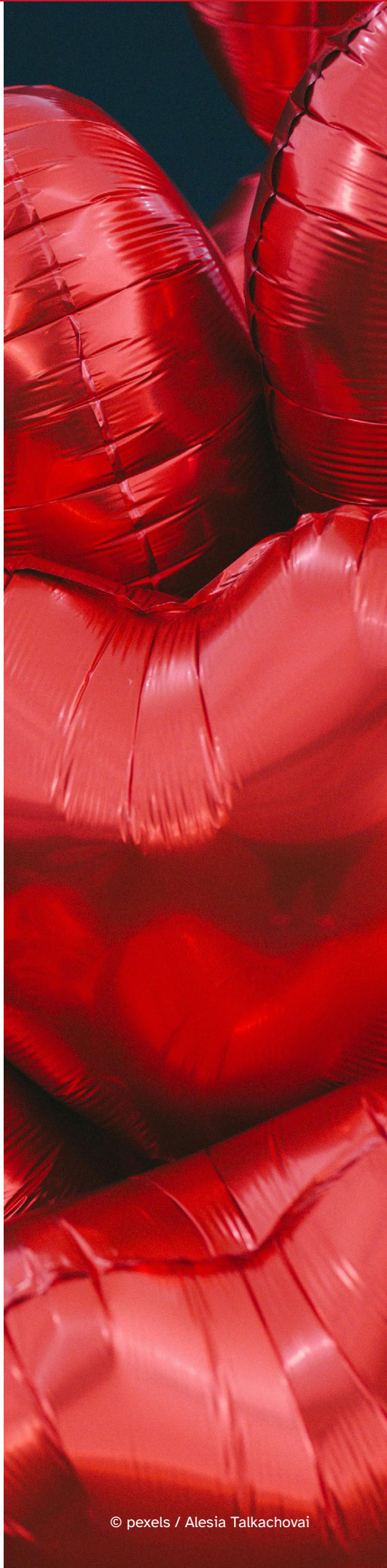
Copyright:
Stichting Intermobiel, Arnhem. Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel en met bronvermelding.

Disclaimer Mobiel Magazine:
De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig of incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige informatie. De informatie en afbeeldingen die in het magazine worden getoond rust copyright. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten Stichting Intermobiel

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	4
Intermobiel nieuws 'Wij doen het ook!' in de media.....	5
Boek bestellen (met korting).....	6
Weer een mijlpaal! 'Wij doen het ook!' is nu ook verkrijgbaar als e-book!	7
Enquêtes.....	9
Nadenker Ik bewaak mijn 'eigen doos!'	10
Gedicht.....	11
Erotisch verhaal De interessante casus	12
Veroni in de Libelle	14
In het zonnetje Tjeerd Knier	17
Recensie Tanga Premium vacuüm cup.....	18
Tips bij intimiteit Voor de doelgroep en professionals.....	19
Taboedoorbreker Het Transformatieve Leven van Fons.....	22
Taboedoorbreker De Ontdekkingstocht van Luka	23
Liefde	24



Voorwoord

Veroni Steentjes zette in 2001 Intermobiel op wat in 2003 officieel stichting Intermobiel werd. Sinds 2006 hield ze zich bezig met seks met een handicap en in 2008 verscheen de website www.seksmeteenhandicap.nl die op de Support beurs geopend werd met veel media aandacht. Een klein informatieboekje voor de Fiesta Erotica beurs in België in 2011 zorgde voor een update van deze onderwerpen wat een beetje dik uitviel en resulteerde in een boek van 724 bladzijdes die in twee delen werd uitgegeven voor de handzaamheid. Dit is een nieuwsbrief dat verschijnt naar aanleiding van de activiteiten rondom het boek 'Wij doen het ook!' wat ze met partner Emile Cobben maakte.

Dit nieuwe jaar staat in het teken van 'Wij doen het ook!'. Op 4 september zou het boek 'Wij doen het ook!' verschijnen met een boekpresentatie. Helaas liep het anders, omdat ik door acute nierstenen in het ziekenhuis lag. Het boek was wel te koop vanaf die dag maar zonder presentatie helaas.

Hierdoor vielen de nodige media die het als nieuwswaarde wilden hebben weg. Toch hebben we daarna nog wel de nodige media-aandacht ontvangen. De mensen die het boek hebben gekocht zijn er erg positief over.

Seksuoloog Greet Meijhuizen (die in 2008 het handboek seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking uitgaf met Woet Gianotten en Nel Son) vereerde ons door op te merken dat 'Wij doen het ook!' een mooi vervolg van hun boek was, en wellicht een mooiere door de opmaak. Ook verwees ze studenten, die haar benaderd hadden en het historisch perspectief zochten, naar ons door. We hebben reacties gekregen zoals; 'was dit boek er maar ook tijdens mijn opleiding geweest'. Tevens was seksuoloog Yuri Ulrich er erg positief over.

'We hopen dat je de activiteiten rondom 'Wij doen het ook!' wilt volgen en eraan wilt deelnemen.'



© Tjeerd Knier

We willen nu er graag lezingen, workshops en gastlessen over gaan geven met het team Wij doen het ook met Denise, Luka, Fons, Emile en ik. Op 6 maart is er een lezing bij me thuis waar de ruimte beperkt is. Maar bij voldoende animo of veel rolstoelen kunnen we het ook nog een keer doen. Tevens wil ik met Luka nog een Zoom lezing geven voor mensen die ver weg wonen of niet mobiel zijn. Ook zijn er plannen voor een symposium in september naast podcastings opnemen.

We hopen dat je de activiteiten rondom 'Wij doen het ook!' wilt volgen en eraan wilt deelnemen. Als je erover nadenkt iets met dit thema te doen maar je weet niet goed hoe, kun je altijd contact opnemen. Neem ook contact op als je een lezing of workshop op locatie wil over deze onderwerpen. Bijvoorbeeld bij een organisatie of op een school die zorg en welzijn aanbieden.

Tevens hopen we dat veel mensen één van de twee anonieme enquêtes in willen vullen waar verderop maar informatie over staat. Attendeer vooral ook de mensen in je omgeving hierop. Zo willen we meer inzicht verkrijgen in deze onderwerpen en waar knelpunten zitten en of mensen informatie gemist hebben. Deze informatie kunnen we in zijn algemeenheid in onze activiteiten meenemen.

Wil je op de hoogte blijven van onze activiteiten dan kun je je ook aanmelden door te mailen naar wijdoenhetook@intermobiel.com.

Met warme groet,
Veroni Steentjes

Intermobiel nieuws 'Wij doen het ook!' in de media

De afgelopen maanden is er de nodige media aandacht verkregen rondom het boek Wij doen het ook! De boekpresentatie viel in het water doordat Veroni in het ziekenhuis lag, maar toch is er daarna de nodige aandacht aan het boek besteed.

MEDIA

Luka stond in vele regionale kranten met haar persoonlijk verhaal. Ze stond online in spuiten en slikken. Tevens stond er een megagroot interview in de Flair met mooie grote foto's.

Spuiten en slikken:

Dag van de Seksuele Gezondheid: "Belangrijk je gevoelens te erkennen"

Als je last hebt van spasmes of altijd in een rolstoel zit denken mensen vaak al van alles over je. Al helemaal dat je geen seksleven hebt. Maar plot twist: ook mensen met een lichamelijke beperking hebben een boeiend seksleven. In het boek "Wij doen het ook" delen velen van hen hun verhaal. Het boek verschijnt niet voor niets juist vandaag: op de Dag van de Seksuele Gezondheid. Een dag waarop wereldwijd aandacht wordt gevraagd voor seksuele gezondheid, rechten en voorlichting. Eén van de deelnemers aan het boek is Luka van Zutphen (27). Door de spierziekte SMA zit ze in een rolstoel.



Tubantia:

Luka (27) doorbreekt taboe: 'Ook met een lichamelijke beperking mag je van seks genieten' Praten over seksualiteit en intimiteit is niet voor iedereen makkelijk. Maar als je een lichamelijke beperking hebt, is het vaak nog ingewikkelder, meent Luka uit Uden. Daarom werkte zij mee aan een boek waarin ze vertelt over het ontdekken van haar seksualiteit: „Als ik deze dingen eerder had geweten, was mijn leven een stuk makkelijker geweest."

Flair:

Luka (27) heeft een spierziekte: 'Ik heb al mijn hele leven hulp nodig, ook op de intiemste momenten' Door de spierziekte waarmee Luka van Zutphen (27) is geboren, was ze ervan overtuigd dat een

seksleven er voor haar niet in zat. Totdat ze op ontdekkingstocht ging. "Het is hoog tijd om het taboe te doorbreken."

Kort stond het boek ook vermeld in Veroni haar bijdrage voor het 40-jaar bestaan van de **Flair**.

RTL NIEUWS 'Liefdesles'

Emile en de gehandicapte Veroni hebben ook seks, net als iedereen: 'Alsof wij dat niet zouden willen' Iedere week delen we een openhartige en goudelijke liefdesles van een lezer. Omdat de liefde alleen maar mooier wordt als je deelt. 'Nu blijf ik voor altijd alleen', dacht Veroni (50) toen ze gehandicapt raakte en haar vriend haar verliet. Tot ze Emile ontmoette. Ook wanneer je bedgebonden bent, kun je een bloeiend seksleven hebben.

De Limburger

Denise, Emile en Veroni stonden in verschillende regio's in de Limburger.

De Limburger Sittard:

Denise: Vrijwel iedereen heeft seks, ook mensen met een beperking. Toch rust hier nog een enorm taboe op. Daarom is er nu het boek Wij doen het ook! met 150 (ervaring)verhalen, dat dit



Luka | foto © Emile Cobben

moet doorbreken. „Seks is voor mij een ideale pijnstillertje.”

Al kussend, kriebelend en giechelend komen we na onze eerste date bij mij thuis. De kleding rukken we van ons lijf en draperen we over de trap. Dit gaat een heerlijke vrijpartij worden, dat voelen we allebei. In bed begin ik hem vol overtuiging te pijpen. Ik merk dat hij het prettig vindt, dus ik word nog enthousiaster en dan... Pang! Mijn kaak is uit de kom. Met een knalrode kop maak ik duidelijk dat we naar het ziekenhuis moeten om mijn kaak terug te laten zetten. Even later slaagt de arts daarin. Het is het gênantste moment in het leven van Denise Vanderbroeck (42) uit Sittard. Toch deelt ze het in het boek Wij doen het ook!. „Handicap of niet: ook ik heb behoefte aan seks. Als je een lichamelijke handicap hebt, gaat er weleens wat mis. Dat is helemaal oké.”

Inmiddels is de Sittardse meer dan tien jaar getrouwd. „Voor mij is seks een ideale pijnstillertje. Om mijn lichaam te beschermen, gebruiken we bij sommige standjes een kussen als ondersteuning. Seks hoeft trouwens niet alleen maar penetratie te zijn: ook een massage, knuffelen of een streling kan al heel intiem zijn.”

Boek bestellen (met korting)

Boektitel: Wij doen het ook!

Auteur: Veroni Steentjes en Emile Cobben
Hardcover met leeslint 724 bladzijden
Uitgeverij Boekenbent

ISBN nummer: 987-94-6328-621-3

Prijs boek € 45,-

Te koop bij: www.intermobiel.com

Bestellen: wijdoenhetoek@intermobiel.com

De opbrengst gaat naar Stichting Intermobiel. Deze stichting zet zich sinds 2003 in voor mensen in Nederland met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die minder mobiel of bedlegerig zijn.

Dank aan iedereen die bijgedragen heeft aan de totstandkoming van dit unieke boek waaronder grote dank aan Tjeerd Knier die belangeloos meewerkte.

Emile en Veroni hadden een tv interview in **Voor Midden Limburg (VML)**.

TV VML:

‘Emile en Veroni over seks met een handicap: ‘Je wordt creatief.’ Emile Cobben uit Roermond wil samen met zijn gehandicapte partner Veroni Steentjes een taboe doorbreken. Ook zij hebben ‘gewoon’ seks. Woensdag is het Wereld Gehandicapten Dag, in dat licht willen ze graag extra zichtbaarheid geven aan dat thema.

De **patiëntenvereniging van posttraumatische dystrofie** heeft het persbericht online geplaatst en ook in hun nieuwsbrief dus daar zijn we erg blij mee.

Er is ook een bijdrage verschenen in het magazine van **Hersenletsel** met een groot interview met seksuoloog Egbert Kruiver en een bijdrage van Veroni en Emile over het boek.

Veroni Steentjes



Korting

Het boek bestaat uit twee handzame delen en telt in totaal 724 pagina's. Via deze nieuwsbrief kun je het boek met korting bestellen omdat je €5,- korting krijgt en geen verzendkosten betaalt. De prijs is dan €40,- inclusief verzendkosten. De korting geldt alleen als je het boek bij ons bestelt. Heb je interesse? Mail dan naar wijdoenhetoek@intermobiel.com o.v.v. korting 40

Weer een mijlpaal!

‘Wij doen het ook!’ is nu ook verkrijgbaar als e-book!



Met een krachtig voorwoord van Goedele Liekens, maakt ‘Wij doen het ook!’ het onbespreekbare bespreekbaar. Want ook met een lichamelijke handicap verlang je naar intimiteit en seksualiteit.

Intimiteit en seksualiteit zijn voor ieder mens belangrijk, ook voor mensen met een lichamelijke handicap. Toch rust er een hardnekkig taboe op deze thema's binnen de zorg, samenleving én het dagelijks leven. Veel te vaak blijven verlangens, behoeftes en gevoelens onbesproken, genegeerd of zelfs ontkend.

Dit boek is méér dan een bundeling verhalen. Het is een pleidooi voor menselijkheid, erkenning en inclusie. Het helpt je om anders te kijken, luisteren en handelen, zodat meer mensen eindelijk kunnen zeggen: “Wij doen hét ook!” Goedele Liekens schreef een krachtig voorwoord van dit onschatbare boek.

‘Een must read voor iedereen die van kortbij of veraf met personen met een handicap te maken heeft. Iedereen dus!!’ Steven De Weirdt psycholoog Aditi vzw

ISBN nummer: 987-94-6328-626-8

Prijs E-book: € 19,95, ruim 1100 pagina's dik.

Te koop: bij de bekende online boekhandels als Bruna, Bol.com, Amazon en meer.

We zijn erg blij dat het e-book nu ook te koop is via de bekende boekhandels. Nu kunnen de e-book lezers aan de slag en de mensen die het boek niet kunnen vasthouden door de zwaarte van de boeken of liever op een e-book lezen. Veel leesplezier gewenst!

Groetjes Emile en Veroni
Auteurs van ‘Wij doen het ook!’

Lezing intimiteit en seksualiteit met een lichamelijke handicap

N.a.v. het boek *Wij doen het ook!*

Interessant voor mensen met een lichamelijke handicap, hun omgeving en voor (student)zorgprofessionals en belangstellenden

6 maart 2026
19.00-21.00

Locatie:
Arnhem,
rolstoel-
toegankelijk

Aanmelden: wijdoenhetook@intermobiel.com

TEAM #WIJ DOEN HET OOK!

Als je interesse hebt, maar 6 maart niet kunt of het tijdstip komt niet uit, laat het dan weten zodat er een extra datum geprikt kan worden bij voldoende animo. Ook willen we een lezing via Zoom gaan geven. Heb je daar interesse in, laat het ons dan ook even weten.

We geven ook lezingen, gastlessen en workshops op locatie voor scholen, een GGD of bijvoorbeeld bij een patiëntenorganisatie. We denken ook graag mee

als je iets met dit thema wilt doen maar nog niet weet hoe. Heb je vragen of interesse mail dan naar wijdoenhetook@intermobiel.com

Hopelijk tot ziens op 6 maart 2026, via Zoom of op locatie,
Groetjes Emile Cobben
namens Stichting Intermobiel
06-43055738 / www.wijdoenhetook.nl



Enquêtes

We willen meer inzicht krijgen in waar de doelgroep en zorgprofessionals tegenaan loopt op het gebied van intimiteit en seksualiteit om daar lering uit te trekken. Daarom zijn er twee enquêtes gemaakt. Hierdoor kan er inzicht komen in waar de knelpunten zitten en wat er mogelijk aan gedaan kan worden. Vanzelfsprekend is dit anoniem en wordt er vertrouwelijk omgegaan met de gegevens. Het is fijn dat de informatie gedeeld wordt om een zo goed mogelijk beeld te krijgen.

Enquête doelgroep

We hopen dat je de moeite wilt nemen om deze enquête in te vullen van zo'n 10-15 minuten om een beter beeld te krijgen van de rol van intimiteit en seksualiteit in het leven van mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte en waar ze tegenaan lopen. Deze enquête is anoniem. Je kunt vragen overslaan door aan te geven dat je geen antwoord wilt geven. Je antwoorden worden vertrouwelijk behandeld en alleen gebruikt om een beter inzicht te krijgen in deze onderwerpen.

Klik op de link om de enquête in te vullen
<https://forms.gle/v3AnjizE8SmqLgfw9>



Enquête zorgprofessionals

We hopen dat je de moeite wilt nemen om deze enquête in te vullen om een beter beeld te krijgen van de rol van intimiteit en seksualiteit in je werk als medici en (student) zorgprofessionals met mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte. De enquête duurt zo'n 10 minuten. Deelname is anoniem. Je kunt vragen overslaan door aan te geven dat je geen antwoord wilt geven. De verzamelde informatie wordt vertrouwelijk behandeld en wordt alleen gebruikt om een beter inzicht te krijgen in deze onderwerpen.

Klik op de link om de enquête in te vullen.
<https://forms.gle/JiQo6ZxNHBVY7VB47>



Doe mee en maak kans op het boek 'Wij doen het ook!'

Alvast hartelijk bedankt voor de tijd en moeite,
Groetjes Stichting Intermobiel

Nadenker

Ik bewaak mijn 'eigen doos!'

Verzorging, waaronder bijvoorbeeld intiem wassen, is veel meer dan alleen een technische handeling voor zowel de persoon die het ondergaat als voor de persoon die de handeling uit moet voeren. Ik ben ruim dertig jaar van zorg afhankelijk, bijvoorbeeld met douchen, aan- en uitkleden en de toiletzorg. Dat houdt in dat ik me vaak bloot moet geven aan steeds weer nieuwe verzorgenden. Verzorgenden die komen en gaan, die allemaal mijn blote lichaam, inclusief mijn blote doos, bekijken en aanraken.

Helaas heb ik in het verleden met ongewenste intimiteiten in de zorg te maken gehad. Daarom kan en wil ik niet dat een man zorghandelingen verricht. Dit is voor het roosteren soms lastig, maar ik wil niet dat mijn gevoelens genegeerd worden. Ik kan hier zelf ook niets aan doen, en had het zelf ook graag anders gezien. Ik wil zoveel mogelijk zélf bepalen wie mijn bloot lichaam en mijn blote doos mag zien en wie niet. Zou jij altijd op straat al je kleding uitdoen, zodat iedereen je lichaam kan zien, het mag aanraken en wassen? Ik weet het antwoord hierop.

Als je van zorg afhankelijk bent, wordt er niet vaak vanuit het cliëntenperspectief naar gekeken. De basis, oftewel de eigen regie, zou bij de cliënt moeten liggen. Deze heeft recht op passende kwalitatieve zorg. Vanzelfsprekend kunnen hierin geen idiote of onmogelijke eisen gesteld worden. Intimiteit in de zorg is een onderwerp dat vaak onbesproken en onbegrepen wordt. Als het al aan

bod komt in een zorgopleiding of -cursus, dan gaat het vaak al snel over hoe je technisch gezien een lichaam wast. En daarna, als je geluk hebt, over hoe je een penis en vagina wast. Soms wordt dat ook niet eens goed uitgelegd. Maar het gaat in de uitleg bijna nooit over hoe het voor een cliënt qua ervaring, dus mentaal, is om daarvoor afhankelijk te zijn van derden.

'Intimiteit in de zorg is een onderwerp dat vaak onbesproken en onbegrepen wordt.'

Andersom is er bijvoorbeeld ook geen aandacht voor hoe het is om als verzorgende een penis in je hand te hebben die stijf kan worden, want wat doe of zeg je dan wél of juist niet? Tevens is er zelden uitleg dat een erectie in de ochtend geen seksuele reactie of uiting is maar een natuurlijke reactie en hoe je hiermee om kunt gaan.

Bij het wassen en inbrengen van een katheter moet je ook een penis vasthouden. Ook zo'n handeling kan zeker in het begin van je werk als verzorgende lastig zijn maar ook voor de cliënt. Daar zou ook aandacht voor moeten zijn in een zorgopleiding of -cursus. Het betreft vaak jonge mensen die zo'n opleiding volgen, die nog niet door de wol geleverd zijn of er geen weet van hebben. Dit wordt bevestigd in het verhaal van verzorgende Danielle, uit het hoofdstuk professionals, toen ze voor het eerst een vreemde penis in haar hand had, ze het idee had dat ze vreemd gegaan was en dat ook tegen haar zo man vertelde. Hieruit blijkt de mentale impact voor een verzorgende.

Als er betere handvatten worden aangereikt zal dit zeker helpen en bijdragen aan een betere zorg. Dat geldt voor intiem wassen, maar ook als het gaat om jezelf blootgeven, je intiem laten scheren,

'Anno nu zijn we nog lang niet zo vrij en open-minded als we denken.'

het zetten van een klysma of katheter, en bij het toucheren. Welke handeling het meest intiem is, zal per persoon verschillen zowel van de cliënt als de verzorgende. Het zou dus gewenst zijn als er van tevoren besproken wordt hoe het is om handelingen uit te voeren en te ondergaan.

Ook als verzorgende kun je ineens ziek en ADL-afhankelijk worden. En dan moet je zélf ervaren

hoe het is als een ander deze intieme handelingen bij jou moet doen en hoe je daarover kunt communiceren. Als iemand dat ondergaan heeft, is er vaak wel meer inleving als ze het daarna weer bij een cliënt moeten doen.

Hierover praten is lastig, omdat schaamte en gêne vaak een rol spelen, net zoals de invloed van bijvoorbeeld cultuur, religie en opvoeding hierop. Als je dit beseft, kan het een wereld van verschil betekenen. Anno nu zijn we nog lang niet zo vrij en open-minded als we denken. Er is voldoende werk te verrichten in zorgopleidingen en -cursussen en mijn vingers jeuken om hieraan bij te dragen."

Veroni Steentjes

Gedicht

Zou jij kunnen leven
met jezelf dagelijks bloot geven?
Zoveel ogen die je lichaam hebben bekeken
Sommige professioneel maar ook de nodige leken.

Je raakt er niet aan gewend.
Is het een vrouw of een vent?
Je weet niet wie je voor je hebt staan
als jij aangekleed uit je bed wilt gaan.

Is het Jantje of vandaag Katrien?
Dat valt dus altijd te bezien.
Heeft iemand met wassen een harde of zachte hand?
Ben je voorzichtig met het aanbrengen van mijn zalf of verband?

Zoveel handen op en aan je lichaam.
Toch voel ik me vaak eenzaam.
Het gaat hier om professionaliteit
en dat staat totaal los van intimiteit.

Anoniem



Erotisch verhaal

De interessante casus

Daar lig ik dan, te wachten tot Anna binnenkomt. Zoals altijd ben ik weer veel te vroeg, omdat ik stiekem toch nog best zenuwachtig ben. Tegelijk verheug ik me al weken van tevoren op haar komst, dus wil ik er helemaal klaar voor zijn wanneer ze binnenkomt. Terwijl ik de deur in de gaten houd, lig ik alvast een beetje te fantaseren. Ik stel me voor hoe ze straks naakt naast me ligt en wat ze met me gaat doen. Wat gaat ze tegen me zeggen? Waar gaat ze me allemaal aanraken? Zou ze me gaan beffen? Dat zijn allemaal vragen die door mijn hoofd gaan.

Ik draag alleen nog mijn boxer en de speeltjes liggen al klaar, al weet ik dat die eigenlijk niet eens nodig zijn. Ik verlang zo naar de aanraking van Anna's handen over mijn lichaam en haar lijf tegen het mijne. Ze weet niet half hoezeer ik daarvan geniet – eindelijk eens fijne ervaringen met mijn lichaam.

Ik had me voorgenomen om te beginnen met een kort gesprek over wat ik zou willen en hoe ik het de vorige keer vond. Maar op het moment dat ze binnenkomt, ben ik al zo opgewonden dat ik niet meer wil wachten. Ik wil haar tegen me aan voelen, ik wil dat ze me overal kust en in mijn billen knijpt. Het liefst heel hard.

Ze komt binnen en ik kan nog net uitbrengen dat ik graag beter wil leren communiceren tijdens de seks. Ze zegt dat ik niet te veel moet nadenken en gewoon moet zeggen wat er in me opkomt. Dus daar gaan we – ze begint me aan te raken. Van zacht strelen gaat ze langzaam over op stevig masseren: van mijn armen naar mijn schouders, naar mijn borsten. Dan knijpt ze zachtjes in mijn tepels. Ik begin zacht te kreunen. Ook mijn benen en billen worden niet overgeslagen. Ik voel haar nagels over mijn bovenbenen en krijg een vreemd gevoel door heel mijn lijf.

Dan gaat ze weer verder met het masseren van mijn borsten. Ze vraagt of het zo hard genoeg is. Die woorden maken me nog opgewondener. Ik zeg “ja”, maar hoop dat ze nog harder gaat knijpen – en dat doet ze. Ik voel hoe ik steeds natter word. Dan zet ze haar mondkapje af en ik weet al wat er gaat gebeuren. Ze speelt wat met mijn tepels en begint eraan te sabbelen, zuigen en likken. Dit is een van

mijn favoriete onderdelen: het voelt zacht, nat en gevoelig op een heerlijke manier.

Mijn ogen zijn gesloten. Heel even kijk ik hoe haar tong rondjes draait over mijn tepel. Ze gaat steeds sneller en harder. Ik ben op dat moment zo opgewonden dat ik sterk de behoefte voel om mijn vulva aan te raken. Al weet ik dat ik dat niet zelfstandig kan, toch probeer ik het. Maar het lukt me niet. Vluchtig probeer ik te bedenken hoe ik daar zo snel mogelijk bij kan komen. Dan voel ik Anna's hand richting mijn onderbroek gaan. Ze streelt mijn vulva over mijn onderbroek heen en ik moet mijn best doen om niet nu al klaar te komen. Ik denk: *Nee, dat kan niet – dit is nog maar het voorspel. Hou je in!*

Maar dan gaat ze langzaam iets lager en harder wrijven. Ik kan me niet meer beheersen en begin harder te kreunen. Ze wil haar hand verplaatsen, maar dat wil ik niet. Ik wil dat ze doorgaat en vraag haar hijgend of ze harder wil doorgaan. Het gevoel wordt steeds intenser en het idee dat ik in controle ben, maakt me nog meer opgewonden. Ik wil dit heerlijke gevoel zo lang mogelijk vasthouden, dus probeer ik met alle macht mijn orgasme nog even uit te stellen.

Dan is het toch zover: ik ben de controle kwijt. Ik hijg en kreun en ga helemaal op in het moment. Even voelt mijn lichaam zó fijn aan en kan ik er oprecht van genieten – even alle negativiteit omtrent mijn lichaam loslaten. Mijn hart klopt steeds sneller, ik kan mijn benen niet meer stilhouden, de spanning neemt toe. Ik voel dat het nu echt gaat komen en zeg haar nog één keer: “Harder.”

Ik kom klaar, nog vóórdat ze mijn onderbroek heeft uitgetrokken. Ik had hier zo naar verlangd. Anna kijkt me lachend aan en komt rustig tegen me aan liggen. Terwijl ik nog aan het nagenieten ben, raakt ze me zacht aan en knuffelen we. Niet veel later zeg ik dat ik nog een keer wil. Met een speelse en uitdagende blik kijkt ze me aan en zegt: “Jij geïnding.” Ze begint weer harder in mijn borsten te knijpen en trekt langzaam mijn onderbroek naar beneden. Ze masseert de binnenkant van mijn benen en vraagt wat ik wil. Ik begin ongemakkelijk te lachen en ze helpt me. Ze vraagt: “Speeltje, hand of mond?” Ik zeg: “Hand.”

‘Het voelt zacht, nat en gevoelig op een heerlijke manier’

Ze vraagt hoe ik wil liggen. Ik vraag haar me op mijn zij te leggen. In deze positie kan ze goed bij mijn billen. Ze gaat achter me liggen.

Ze begint mijn billen te masseren en zegt hoe heerlijk zacht en kneedbaar ze zijn. Langzaam beweegt haar hand steeds verder tussen mijn benen. Ik begin te kreunen. Ze legt mijn bovenste been nog verder naar voren zodat ze er beter bij kan. Dan raakt ze mijn clitoris aan. Zacht streelt ze met haar vingers en dan verplaatsen haar vingertoppen zich naar mijn vagina. Mijn spanning neemt toe. Penetratie vind ik doodeng, maar ik ben te opgewonden om dit moment nu te onderbreken. Voorzichtig lijkt het alsof ze naar binnen wil gaan, maar ze gaat niet dieper. Ze blijft oppervlakkig heen en weer bewegen en drukt steeds iets harder. Met alle kracht die ik heb, probeer ik mee te bewegen. Dat maakt het nog fijner. Zacht fluister ik: “Ja, ja... hmmm... harder.”

Ik voel dat ik begin te kwijlen van genot. Heel mijn lichaam spant zich aan, er komen ongecontroleerde zachte geluiden uit me en ik kom klaar terwijl Anna zich steeds steviger tegen me aandrukt. Het voelt zo intens fijn.

Na mijn orgasme voel ik me ontspannen – en stiekem ook wel trots. Ik had nooit gedacht dat ik dit ooit zou meemaken en dat ik op een bepaalde manier toch blij kan zijn met mijn lichaam. Voor mij is het genieten van seks een hele opgave geweest. Nu kan ik met trots zeggen dat ik blij ben met mijn seksleven en dat sekszorg voor mij een uitkomst is om op een veilige manier mijn seksualiteit te ontdekken, ongeacht mijn fysieke beperking. Iedereen heeft recht op het ontdekken van zijn, haar of hun seksualiteit. Daarom vind ik het zo belangrijk dat we samen het taboe doorbreken.

Daarom, bij deze, mijn verhaal. Ik ben dankbaar dat ik dit hier mag delen en ik hoop dat het anderen kan helpen.

Lexi

Veroni in de Libelle

Overgenomen van Libelle online
Geschreven door Merel Brons

Na haar ongeluk veranderde Veroni's (50) behoefte aan intimiteit niet: "Mensen denken dat je met een handicap geen seks meer hebt" + afbeeldingen Veroni Steentjes (50) raakte gehandicapt na een val op haar twaalfde en werd daarna bedlegerig. In alle jaren van revalidatie en medische zorg viel haar op dat het onderwerp 'seks en een handicap' nooit met haar werd besproken. Tijd om er met haar partner Emile een boek over te schrijven, Wij doen het ook!

"Maar, hebben jullie dan ook seks?" Mensen zijn vaak verbaasd als ze horen dat dat ik met mijn partner seks heb. Alsof je met een handicap automatisch ook je seksualiteit kwijtraakt. Alsof dat stuk van je mens-zijn er niet meer toe doet zodra je lichaam niet aan het plaatje voldoet. Dat is iets wat ik mijn hele leven al tegenkom: de combinatie van handicap en seksualiteit is een soort blinde vlek in de maatschappij. We willen het niet zien en niet benoemen, dus bestaat het voor veel mensen simpelweg niet.

Maar ik besta. En ik heb seks. Net als zoveel anderen met een handicap. We werden gevraagd in 2011 voor een, erotische beurs in België. Ik wilde de mensen daar informatie meegeven. Maar ik merkte ook dat er weinig over te vinden was en zo veel behoefte. Ik schreef er toen al een klein boekje over en besloot dat uit te breiden. Dat was voor mij het begin, negen jaar later was er dit boek, waaraan ik met tussenpozen aan heb gewerkt en nu zo ontzettend trots op ben.

Toen ik twaalf was, kreeg ik het complex regionaal pijnsyndroom (CRPS), na een val over een muurtje. In die tijd heette dat nog posttraumatische dystrofie. De pijn begon in mijn arm en breidde zich langzaam uit. Er werd gezegd dat het psychisch was – een pijnlijke misvatting, letterlijk en figuurlijk. Op mijn achttiende werd ik geopereerd omdat ze dachten dat er een zenuw bekneeld zat. Na die operatie ging alles mis en kon ik na vier weken niet meer zitten en lopen. Sinds 1994 lig ik op bed. Mijn lichaam is vergroeid, aanraking doet pijn en mijn zenuwstelsel is overprikkeld. Ik ben bedlegerig en kan nauwelijks vervoerd worden. Als ik in het ziekenhuis moet zijn, is dat een hele onderneming. En toch: ook ik heb gevoelens, verlangens, een

relatie. Ik ben al zesentwintig jaar samen met Emile. Onze relatie is hecht, maar zeker in het begin was het zoeken: wat kan wel, wat niet? Seks is nooit vanzelfsprekend geweest. In het begin kon ik nog wat meer dan nu, maar ook toen moesten we creatief zijn. Je zoekt naar houdingen, hulpmiddelen, en momenten waarop het wel lukt. Seks wordt iets dat je plant, waar je rekening mee houdt en waar je voorbereidingen voor treft. Maar het wordt er niet minder intiem en prettig door. Integendeel zelfs!

Wat me nog steeds verdrietig maakt, is dat ik in al die jaren – in ziekenhuizen, revalidatiecentra, bij artsen of begeleiders – nooit iemand heb gehad die vroeg naar mijn seksualiteit. Het was geen onderwerp. Seks werd in het revalidatiecentrum alleen besproken bij mensen met een dwarslaesie, voornamelijk mannen. En vrouwelijke seksualiteit is sowieso al taboe, laat staan in combinatie met een handicap.

Je ziet het ook aan hoe mensen reageren op het boek. Zelfs op de foto's die we maakten voor de boekcover. Ik draag daar een kanten body en Emile een broek en een vlinderdasje, er is niets seksueels aan – en toch worden foto's van onze boekomslag geweigerd op enkele sociale media. Mensen projecteren hun eigen ongemak op wat ze zien. En dat is precies waar we tegenaan schoppen: het onbespreekbare bespreekbaar maken.

Het boek bevat totaal zo'n honderdvijftig verhalen van mensen met een handicap, maar ook van zorgprofessionals. Seksuologen, ergotherapeuten, verpleegkundigen, mensen die in hun werk óók worstelen met dit onderwerp en zich afvragen hoe je er het beste over begint. Hoe bespreek je grenzen, wensen, verlangens – zonder dat het ongemakkelijk wordt? Het boek geeft voorbeelden, tips, en verhalen. Het is een handleiding, maar geeft wel een opening. Ik heb er zelf ook wat van opgestoken. Ik was nooit heel bekend met het gebruiken van speeltjes in bed, maar door de verhalen van de anderen leerde ik dat je daar met een handicap veel baat bij kunt hebben. Ook gaf een seksuoloog een tip om pijnmedicatie op tijd –voor de seks- in te nemen. Daar had ik echt nog nooit over nagedacht!

'Ik las een uitspraak van iemand: 'Ik vind het minder erg dat ik niet meer kan lopen dan dat ik nooit meer klaar kan komen.' Dat zegt alles.'

Seksuele ontwikkeling stopt niet bij een handicap. En seksualiteit is niet alleen 'penetratie' of 'de daad'. Het gaat om aanraking, een gevoel van nabijheid, genegenheid, en bevestiging. Maar ook om grenzen, wensen en veiligheid. In het boek staan ook verhalen over sekszorg – iets waar ik zelf vroeger behoorlijk kritisch tegenover stond. Maar door de verhalen van anderen ging ik anders kijken. Voor sommige mensen is sekszorg de enige manier om nog seksuele intimiteit te ervaren. Ik las een uitspraak

van iemand: 'Ik vind het minder erg dat ik niet meer kan lopen dan dat ik nooit meer klaar kan komen.' Dat zegt alles.

Voor mezelf geldt ook: als ik geen partner had, zou ik geen seksueel plezier meer kunnen hebben. Ik kan geen speeltjes pakken of aanzetten, geen dopje van een glijmiddeltube afschroeven. En in de zorgwoning waar ik woon, worden speeltjes zelfs niet geaccepteerd als ze zichtbaar zijn. Een vibrator



© Tjeerd Knier



© Tjeerd Knier

in een doos op tafel of aan de oplader mag niet. Dan voelen zorgverleners zich 'onveilig' en verlaten ze mijn woning. Het is toch eigenlijk te bizar voor woorden? Je mag als cliënt blijkbaar niet seksueel zijn. Terwijl ze wél je elektrische tandenborstel voor je aanzetten.

Het boek laat ook zien dat humor een belangrijke sleutel is. Emile en ik gebruiken veel humor om ongemak te doorbreken. Als mensen vragen of wij seks hebben, grapt hij: 'Ik heb een vrouw die altijd voor me klaarligt.' Niet iedereen kan die humor waarderen, maar het helpt wél om het ijs te breken.

Ik krijg veel reacties van mensen die zeggen: 'Eindelijk, dit boek heb ik nodig.' Verpleegkundigen die het boek in het ziekenhuis lazen, zeiden: 'Had ik dit maar gehad tijdens mijn opleiding.' Dat is het mooiste compliment dat ik kan krijgen. Dat is precies waarom het boek er is: om te zorgen dat dit onderwerp niet meer weggemoffeld wordt.

Ons plan is om dit boek als leidraad te gebruiken om ook op scholen, universiteiten en instellingen lezingen en gastlessen te geven. We hopen dat het boek een basis wordt voor opleidingen – dat het helpt om toekomstige zorgverleners, docenten, maatschappelijk werkers handvatten te geven. Want seksualiteit is een onderdeel van zorg. Je kunt

dat niet negeren. Een seksuoloog die al decennia actief is, noemde ons boek 'de opvolger van het boek *seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking* – en eigenlijk een betere versie. Dat was voor mij een moment waarop ik dacht: dit is echt waardevol. Dit boek zet iets in beweging. En het is ook een tijdsdocument: je ziet in de verhalen hoe de situatie langzaam verandert. Er is vooruitgang, maar nog veel te weinig. Ook Goedele Liekens heeft ons boek gelezen voor het voorwoord en was heel enthousiast, dit ontbrak nog, vond ze.

Ik hoop dat mensen het boek gebruiken als aanleiding om het gesprek te beginnen. Om aan een cliënt te vragen: hoe zit dat eigenlijk bij jou? Of om aan een partner te durven zeggen: wat vind jij fijn, wat kunnen we proberen? Want het gaat uiteindelijk om verbinding. Om gezien te worden als mens – mét alles wat daarbij hoort. Wat ik vooral hoop, is dat het boek blijft hangen. Dat het over vijf of tien jaar nog steeds wordt gebruikt. Dat het helpt om een cultuur te creëren waarin seksualiteit niet automatisch van tafel valt zodra iemand zorg nodig heeft. Dat mensen in de zorg niet denken: "Dit kan of mag ik niet bespreken", maar juist: 'Dit hoort ook bij een goede zorg.'

Het boek van Veroni en Emile is bij de Bruna en bol.com te koop en ook via www.wijdoenhetook.nl

In het zonnetje
Tjeerd Knier

Tjeerd Knier fotografie

Fotograaf: Tjeerd Knier

Telefoon: 06-24772604



Info@tjeerdkniefotografie.nl
www.tjeerdkniefotografie.nl

Tjeerdkniefotografie is een onderdeel van Sjaerdproductions.

Bedankt! Voor je belangeloze inzet bij het maken van het boek 'Wij doen het ook!'

Recensie

Tanga Premium vacuüm cup

Speeltje voor mannen

Er zijn veel recensies de revue gepasseerd maar geen speeltjes voor mannen. Orion heeft een aantal mannelijke speeltjes gesponsord waaronder de Tanga. Vandaar nu een recensie over een Tanga masturbator die voor mannen bedoeld is. Emile heeft het getest.

Wat is een Tanga?

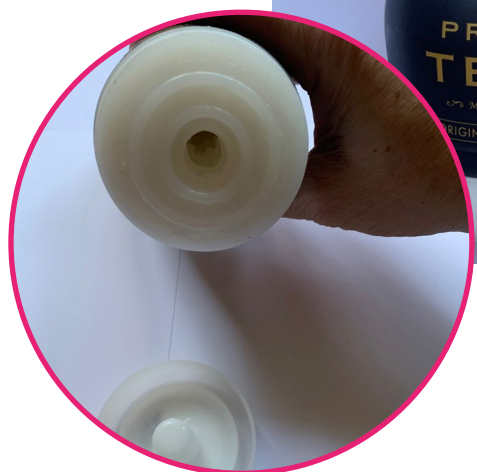
Tanga is op een aantal merken na het bekendste merk op het gebied van masturbators. Deze sextoys voor mannen staan bekend om de combinatie van de fijnste materialen en gebruiksgemak. Tanga is een Japans merk en is in 2005 opgericht. Sinds het prille begin is het merk niet meer weg te denken in de wereld van sextoys.

Moderne speeltjes voor mannen

Tanga laat mannen genieten van moderne speeltjes die het masturberen naar een hoger niveau weet te tillen. In tegenstelling tot andere merken, hebben de toys van Tanga geen menselijke vormen. Hierdoor zijn de speeltjes zeer discreet en overal mee naartoe te nemen zonder dat iemand merkt dat jij een masturbator bij je hebt.

Tanga heeft veel modellen op de markt gebracht die slechts één keer te gebruiken zijn. Dit heeft het Japanse bedrijf gedaan om de hygiëne te waarborgen. Via deze youtube-link [Tanga Premium Original Vacuum Cup Strong Review | PABO](#) vind je een kort filmpje over het product.

Prijs €14,49 bij bol.com



Cijfer: 8,5, voor het gebruik door een valide persoon. Voor mensen met een handicap met weinig handfunctie is het niet geschikt.

Getest en eerlijk: deze vacuüm cup voelt **verrassend lekker** en geeft een andere sensatie dan alleen de hand. Het materiaal is zacht en comfortabel en doordat hij **voor eenmalig gebruik is bedoeld** is hij hygiënisch en makkelijk in gebruik.

Nadelen zijn de prijs en het **wegwerpkarakter**. Daarnaast is dit product niet geschikt voor **mensen met een beperkte handfunctie**, omdat je hem zelf met de hand op en neer moet bewegen. Een nadeel van deze versie en voordeel tegelijkertijd; de Tanga Premium heeft al glijmiddel in het product zitten. Hierdoor moet je met het openen wel er even rekening mee houden dat je niet je hele hand onder het glijmiddel hebt zitten.

Ook moet je het stickertje bovenop verwijderen omdat er anders een vacuüm ontstaat waardoor je hem niet correct kan gebruiken.

Leuk om eens te proberen, maar minder geschikt voor regelmatig gebruik.

Emile Cobben

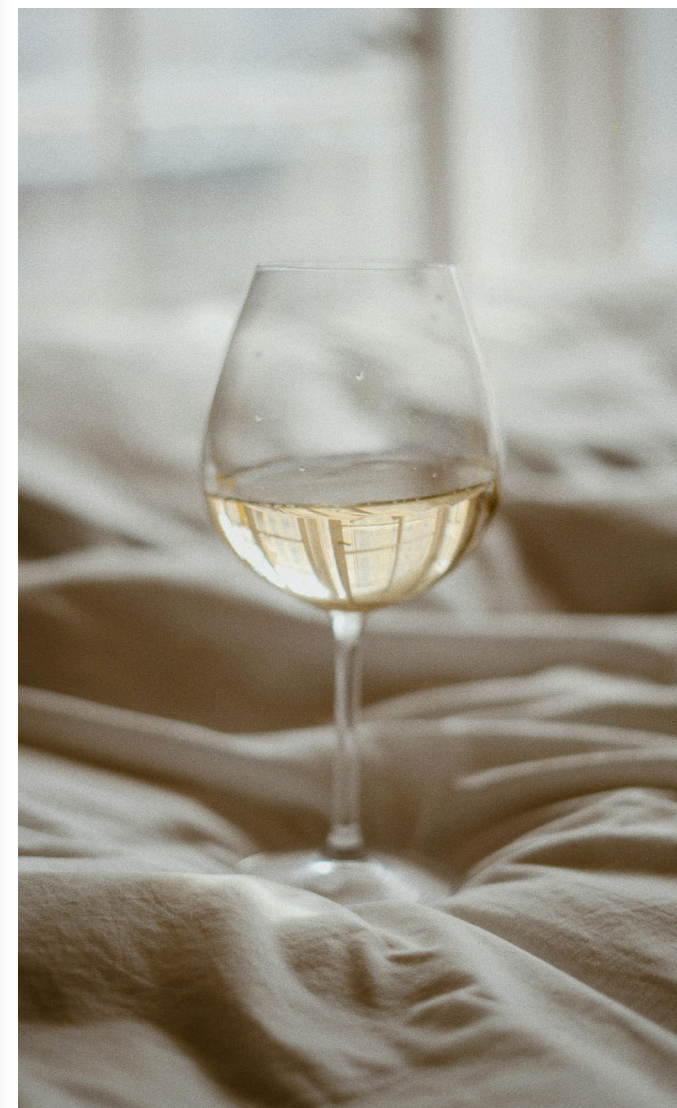
Tips bij intimiteit

Voor de doelgroep en professionals

Hieronder vind je tips van de doelgroep die jou en/of je partner tijdens het intiem en seksueel actief zijn kunnen helpen.

Ontspanning

“Ik gebruik erg veel medicatie wat mij soms erg suf kan maken. Maar mijn lichaam is juist door de medicatie vaak ontspannen. Ik zit al erg los in mijn gewrichten, en de medicatie helpt daarmee. Meestal nemen we eerst een lekker glaasje wijn en soms een leuk videotje erbij. Door de medicatie en de wijn heb ik tijdelijk minder pijn. Dit maakt dat we dan wat langer kunnen vrijen. Ook is de daad zelf voor mij vaak dé manier om mijn heupen op zijn plek terug te zetten. Door de druk die dan op je onderlijf komt te staan, schieten mijn heupen makkelijk terug. Zo proberen we van iets pijnlijks toch iets leuks te maken.”



© pexels / olenkabohovky

Voldoende tijd privé

“Wil je masturberen, en kun je jezelf aan- en uitkleden, zorg dat je voldoende tijd privé kunt zijn. Voorbereiden en opruimen kost namelijk ook tijd. Heb je hulp nodig bij aan- en uitkleden, voorbereiden, spullen pakken en na afloop opruimen, bespreek dit dan van tevoren (in je zorgplan) of bespreek met je contactpersoon hoe ze erin staan om je hiermee te helpen. Na verloop van tijd weet je wel wie van het team je daar het beste mee kan en wil helpen. Maak ook duidelijke afspraken over het privé blijven ervan.”

Afgesloten ruimte

“Heb je geen eigen afgesloten ruimte binnen een zorginstelling, vraag of er een ruimte is waar je gebruik van kunt maken en waarin je meer privé kunt zijn. Dit kan alleen of met je (seks)partner of een sekszorger.”

Praktische tips

“Seksualiteit vraagt voorbereiding en tijd. Even wat praktische tips: seks geeft over het algemeen wat troep; soms veel, soms weinig. Gebruik van een extra handdoek of incontinentiemat kan helpen. Zeker als er geen incontinentiehoes over het matras aanwezig is of wanneer je buitenshuis bent, is het iets om rekening mee te houden.”

Maak incontinentie bespreekbaar

“Je hoeft niet incontinent te zijn om toch ontlasting of urine te verliezen voor, tijdens, of na de intimiteit en/of seksualiteit. Zeker met een immobiel lichaam dat op dat moment geactiveerd wordt, is dat niet gek. Houd er rekening mee met een extra handdoek, incontinentiemat, plastic hoes of vuilniszak. Laat het je plezier niet bederven, en schaam je er niet voor. Bespreek het van tevoren als je weet dat het gebeuren kan.”

‘Laat het je plezier niet bederven, en schaam je er niet voor.’

Hieronder staan enkele tips voor professionals en voorbeelden die bruikbaar kunnen zijn om in een gesprek te gebruiken met een cliënt over intimiteit en seksualiteit.

Onderstaande tips zijn voornamelijk aangedragen door de doelgroep en enkele door professionals. Het gaat niet alleen maar over intimiteit en seksualiteit maar het is breder want een ziekte kan je zelfbeeld aantasten waardoor je je niet de moeite waard voelt en je terugtrekt en niet openstaat voor nieuwe contacten waar intimiteit een rol in kan spelen.

Bij wie kan de cliënt terecht?

“Intimiteit is een breed begrip en is erg persoonlijk. Het kan een knuffel of aanraking zijn maar ook voor mensen een goed gesprek dat iemand volledig aandacht voor je heeft. Er zijn verschillende professionals die dit onderwerp bij een cliënt kunnen bespreken van een specialist, huisarts, maatschappelijk werker tot een (wijk) verpleegkundige of verzorgende. Ook de setting kan uitmaken waar je verblijft zoals of je nu in een ziekenhuis, revalidatiecentrum of een thuissituatie bent.”

Revalidatiecentrum

“Uit de verhalen blijkt dat je de meeste kans hebt dat een professional er zelf over begint in een revalidatiecentrum is, maar niet iedereen komt daar

terecht. Tevens zijn er steeds minder seksuologen in revalidatiecentra wat een groot gemis is. En je kunt in een revalidatiecentrum liggen maar er nog niet aan toe zijn, omdat je lichaam ineens niet meer functioneert zoals het deed en je niets zelf kunt doen. Maar de doelgroep geeft aan dat bij revalideren ook seksueel revalideren hoort wat helaas vaak ontbreekt.”

Goede voorbereiding

“Wees je ervan bewust dat veel factoren invloed hebben op intimiteit en seksualiteit van opvoeden, cultuur en religie, maatschappelijke invloed, leeftijd tot het karakter van de desbetreffende persoon. Natuurlijk speelt ook de handicap of chronische ziekte mee en in welke mate deze zich uit. Bereid je dus goed voor, als je het wilt bespreken.”

De manier waarop

“Naar de onderwerpen intimiteit en seksualiteit kun je heel direct en enigszins plat naar vragen wat vaak niet werkt maar je kunt er ook indirect naar vragen. Je kunt eerst informatie aanbieden. Door het te benoemen help je de cliënt op weg en kan hij erover beginnen als hij eraan toe is.”

Comfortabel

“Als je intimiteit of seksualiteit wilt bespreken moet je daar zelf ook comfortabel in zijn en er makkelijk

over kunnen praten, want anders werkt dat niet bevorderend in een gesprek. De cliënt merkt je ongemak op en slaat dan ook eerder dicht. Besef dat het ook voor de cliënt een lastig onderwerp kan zijn om erover te praten of om er zelf over te beginnen.”

Oefenen

“Als je het lastig vindt om aan een cliënt te vragen hoe het gaat op het gebied van intimiteit en seksualiteit kun je ook aan collega's vragen hoe zij ermee omgaan of dat ze je tips kunnen geven hoe je het gesprek aan kunt gaan. Tevens kun je zo'n gesprek hardop oefenen, zodat je er bekend mee raakt en het er minder stamelend uitkomt. Dit kun je ook met een collega oefenen.”

Verdiep je in het onderwerp

“Ook zou je je kunnen verdiepen in boeken voor professionals zoals ‘Handboek seksuele gezondheid, probleem-georiënteerd denken en handelen’ van huisarts en seksuoloog P. Leusink waardoor het makkelijker kan worden. Als je je wat meer in de materie wilt inlezen tussen ziektebeelden en de invloed op seksualiteit dat is het handboek ‘Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking’ van Gianotten WL, Meihuizen-de Regt MJ, Van Son-Schoones N. een optie zijn. Dit boek is alleen nog tweedehands verkrijgbaar.”

Voorbeelden noemen

“Bied de cliënt informatie zonder dat je direct vraagt hoe het ermee staat. Bijvoorbeeld: *‘Er is informatie over de invloed van je ziektebeeld op seksualiteit. Mocht je daar interesse hebben dan kan ik dat voor je meenemen of een verwijzing geven naar internet waar je informatie op kunt vinden.’*

Voorbeelden in boeken

“In een gesprek over deze onderwerpen kun je ook voorbeelden aanhalen, zodat iemand weet dat hij niet de enige is. *‘Ik heb onlangs iemand gesproken met een dwarslaesie die seksuele problemen had en daar erg onzeker van werd. Hij had het gevoel dat hij faalde als man omdat hij geen erectie meer kreeg. Het kan zijn dat je je hierin herkent. Mocht je er iets meer over willen lezen, dan kan ik je het boek ‘Kracht’ van Marc de Hond aanraden die daar openlijk over schrijft.’*

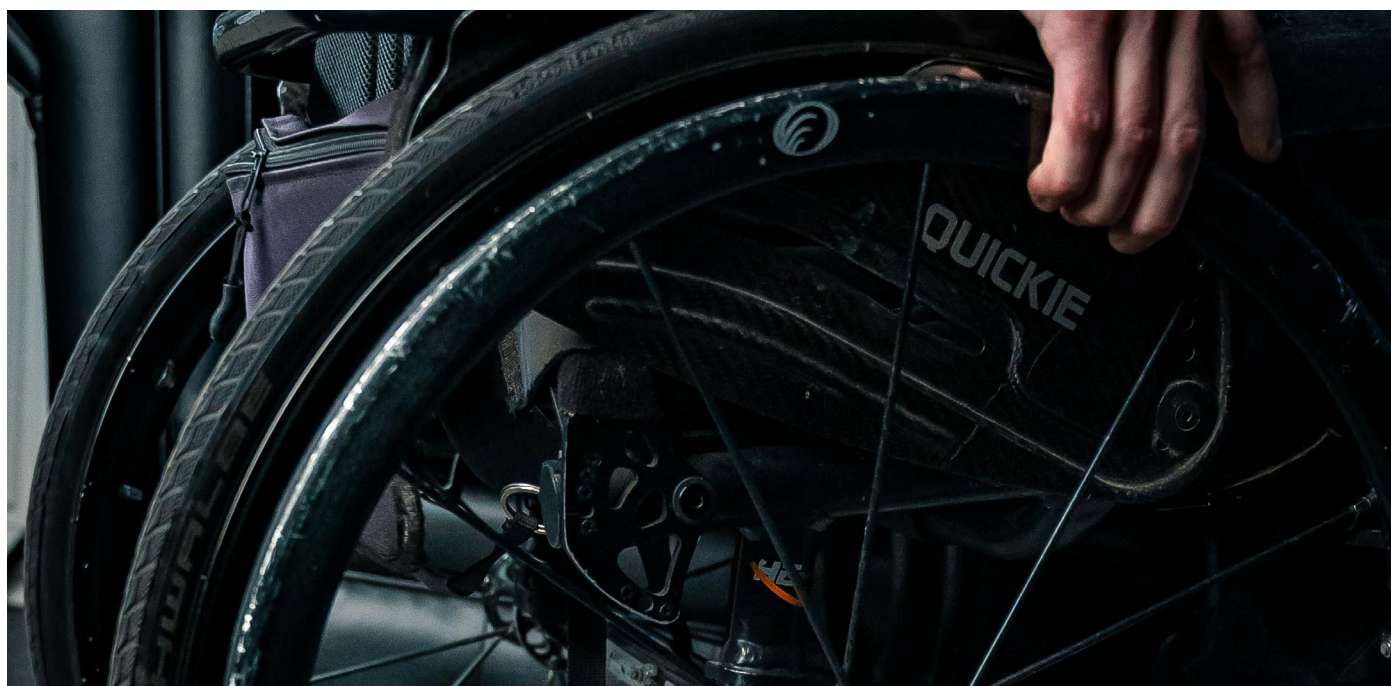
“Voor vrouwelijke cliënten is er een boek van Eva Eikhout die openhartig schrijft over haar seksleven in het boek ‘Dit is geen boek over een meisje zonder armen en benen.’ Dit boek is ook een aanrader. *‘Misschien kun je daar herkenning in vinden.’*

Beeldmateriaal

“Als je/de cliënt geen lezer is, is ook de leuke humoristische Belgische film ‘Hasta La Vista’ een aanrader. Drie Belgische jongens met een handicap (een blinde jongen, één in een rolstoel en een verlamde jongen,) knippen er stiekem tussen uit om zonder begeleiding naar Spanje te gaan om eens vrouwelijk plezier te beleven. Een andere optie is de film ‘Adios Amigos’ de Nederlandse remake van die film.”

Documantaire

“Als je een cliënt hebt die over sekszorg nadenkt, kun je verwijzen naar de documentaire ‘Sexual healing’. Het gaat over Evelien die sinds haar geboorte spastisch is en ze heeft een sterk verlangen naar seksualiteit. Op haar 53ste, vindt ze de tijd rijp voor een zoektocht naar intimiteit. Maar twijfel en onzekerheid zijn nooit ver weg. Wordt ze haar innerlijke obstakels de baas? Misschien helpt het bekijken van de documentaire je en geeft het antwoord op vragen die bij je kunnen spelen.’ Via deze link is de documentaire te zien <https://www.bnnvara.nl/documentaires/videos/579797> .”



© pexels / xt7core



Affiche Hasta la Vista via wikipedia

Taboedoorbreker

Het Transformatieve Leven van Fons

'Ik pleit voor meer aandacht in de zorg voor mensen die afwijken van de standaard man-vrouw norm.'

Mijn naam is Fons (1974), en heb in 2013 mijn transitie naar man voltooid. Ik kijk terug op een veelbewogen leven waarin ik me altijd fundamenteel anders voelde. Dit stond los van mijn lichamelijke handicap en bijbehorende problematiek.

Na de puberteit wist ik dat ik me een man voelde, maar de daadwerkelijke transitie voelde als een onoverkomelijke stap: gehandicapt, vreemd en trans-seksueel. Jarenlang leefde ik in eenzaamheid met dit geheim. In 2011 nam ik de moedige beslissing om mijn ware identiteit te gaan onderzoeken.

In het boek 'Wij doen het ook!' deel ik uitgebreid mijn verhaal over mijn transitie. Mijn doel is om te laten zien dat het, ondanks een handicap, mogelijk is om een kwalitatief beter leven te leiden. Sinds ik als man leef, ben ik rustiger, socialer, opener en sta ik meer in contact met mezelf en de buitenwereld.

Als zorgafhankelijk persoon heb ik vaak open moeten zijn over mijn transitie, aangezien mijn lichaam afwijkt van dat van een biologische man. Ik pleit voor meer aandacht in de zorg voor mensen die afwijken van de standaard man-vrouw norm. Zelf ervaar ik nog steeds veel hobbels in de zorg die overwonnen moeten worden.

Voor mij is intimiteit en seksualiteit veel meer dan alleen de seksuele daad. Het gaat om het comfortabel zijn met mezelf, mijn relatie met anderen en mijn plek in de maatschappij. Intieme, waardevolle relaties kan ik ook ervaren zonder het seksuele aspect. Ik heb nu een mooi gevuld leven.

Fons Ossenvijer



© Emile Cobben

Taboedoorbreker

De Ontdekkingstocht van Luka

'Mijn lichamelijke beperking heeft me nooit weerhouden om nieuwe dingen uit te proberen, maar bij mijn seksualiteit en intimiteit voelde dat anders.'

Ik ben Luka van Zutphen, 27 jaar en ben geboren met de spierziekte SMA type 2. Ondanks dat mijn spieren soms wat minder meewerken, zit stilzitten niet in mijn aard. Ik houd ervan om actief bezig te zijn met schilderen, spoken word, mijn werk als sociaal werker en nog veel meer. Ik denk graag in mogelijkheden, want mijn lichamelijke beperking heeft me nooit weerhouden om nieuwe dingen uit te proberen en mee te doen.

Toch was er één onderwerp waarin dat anders voelde: seksualiteit en intimiteit. Mijn beperking zat me daarin enorm in de weg, en de ontdekking dat ik queer ben maakte het voor mijn gevoel nog complexer. Dat pad was soms moeilijk, maar ook

heel waardevol. Juist daarom ben ik dankbaar en trots dat het boek "Wij doen het ook!" bestaat en dat ik daar een bijdrage aan heb mogen leveren.

In mijn bijdrage geef ik een inkijk in hoe ik mijn seksualiteit ben gaan ontdekken. Het gaat over seksuele behoeftes, verliefdheid, geaardheid, de relatie met mijn lichaam en hoe (zelf)stigma een grote invloed heeft gehad. Het activisme en de queer community waarin ik terecht kwam hebben mij erg geholpen. Daarin heb ik de kracht van het open kunnen uitwisselen van ervaringen met gelijkgestemde ontdekt.

Luka van Zutphen



© Emile Cobben

Liefde

Hoe wil je liefde in woorden omschrijven?
Het is zoveel meer dan alleen de liefde bedrijven.
Het is een zeer intens gevoel.
Je moet het kennen om te weten wat ik bedoel.

Ik had de liefde al aan de kant gezet
Ik dacht het is niet meer voor mij weggelegd.
Bijna niemand ziet me als gewoon,
ze zien eerst mijn handicap en dan pas mij als persoon.

Toch kwam de liefde onverwacht wél in mijn leven
en heeft het me enorm veel kracht gegeven.
Iemand die van me hield om wie ik ben,
en naar wie ik in gedachten toe ren.

Als ik behoefte heb aan een arm om me heen,
na een tegenslag voel ik me nu minder alleen.
Ik heb iemand bij me ik kan schuilen,
als ik even uit wil huilen.

Liefde is er mogen zijn zoals je bent.
en dat je de ander onvoorwaardelijk je hart schenkt.
Liefde is het mooiste in het leven.
Dit kun je aan jezelf en aan je naasten geven.

Liefde is ook de ander een fout vergeven
en daarna samen verder gaan met het leven.
Het gevoel van liefde gaat soms op en neer,
maar echte liefde komt steeds weer terug, keer op keer.

Veroni

