

So what!???

Intermobiel.com is een digitale ontmoetingsplaats voor en door jongeren die minder mobiel zijn of aan huisgebonden en voor de omgeving van deze jongeren. De mensen achter deze ontmoetingsplaats Werken voortaan mee aan de jongerenpagina van AanZet. Dit keer schrijft Veroni Steentjes, de initiatiefneemster van Intermobiel. De 32jarige Arnhemse ligt door Posttraumatische Dystrofie al vele jaren op bed. Ze heeft een relatie met Emile uit Roermond.

Ik ben ruim acht jaar samen met mijn vriend Emile. Hij heeft me leren kennen met handicap. Veel mensen waren verbaasd over onze relatie. Veel collega's van Emile vroegen meteen of we wel seks konden hebben? Normaal gesproken is dit niet de eerste vraag aan een nieuw stel, maar bij ons blijkbaar wel. Blijkbaar dachten zijzelf dat seks niet mogelijk was gezien de vraag. Dat de praktijk anders is, blijkt uit het antwoord van Emile: ik kan er wel een Kama Sutra boek over schrijven. Maar wat is seks nu eigenlijk? Dat is voor iedereen verschillend. Seks is veel meer dan 'de daad' zelf. Seks is intimiteit, aanraken en genieten van elkaar. Seks is uitproberen en ervaren. Als dat niet op de standaardwijze kan, zoek dan naar een ander standje of een andere handeling. Zo leer je meteen elkaars lichaam kennen. Bij seks met een handicap moet je wél open staan, uitproberen en creatief zijn. Maak gebruik van de kennis die je hebt over je eigen



lichaam. Waar word je opgewonden van? Gebruik deze kennis, want met een handicap moet je soms zin opwekken. Chronische pijn of vermoeidheid haalt namelijk vaak de zin weg. Optimaliseer de omstandigheden waarin je seks hebt, zodat je lijf zo ontspannen mogelijk is. Dit houdt soms in dat je het vrijen moet voorbereiden door bijvoorbeeld eerst een warm bad te nemen, een zonnebank of de verwarming te verhogen. Ik neem voor het vrijen vaak een pijnstillertje of spierverslapper in en leg veel gebruikte spullen zoals glijmiddel in de buurt. Hierdoor hoef ik minder vaak het vrijen te onderbreken. Bij seks met een handicap moet je in een oplossing denken in plaats van in een probleem. Maak bijvoorbeeld gebruik van de aanwezige aanpassingen zoals een tillift of een hoog/laag bed. Seks met een handicap is wellicht minder vanzelfsprekend, maar met bovenstaande ingrediënten is het wel degelijk mogelijk én lekker!

Meer informatie over seks met een handicap vind je bij de Intermobiel stand op de Supportbeurs en op de website www.intermobiel.com. Ook kan je via deze website gratis en anoniem een e-consult aanvragen bij seksuoloog Peter Leusink

Stichting Intermobiel 
www.intermobiel.com

Bron: Aanzet april 2008