



Nynke Koelma:

“wat kan er nog wel?”

Beleving seksualiteit met een
spierziekte

Definitie intimiteit

De connectie die je met elkaar hebt;
in de vorm van hoe je met elkaar omgaat en
oogcontact, aanraking en hoe open je bent
naar elkaar.

Definitie seksualiteit

Hoe ik mijn eigen lijf ervaar, wat ik ermee ervaar en waar ik (samen met) van kan genieten.

Levensloop

1987

Eigen
ontwikkeling

2004

Samen met
partner

2018

Queer

Spierkrachtverlies in een relatie

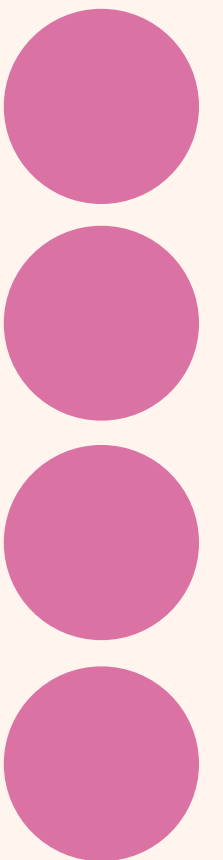
- Meer zorg
- Spierkrachtverlies
- Pijn bij vrijen
- Wat kan er nog wel?

Zorgverleners inhuren

Seksspeeltjes

Seksuoloog

Blijven praten



Aanraking

Verzorging

Tijdens (medische) behandeling

Durf aan te geven als het pijn doet of niet prettig is.

Tips

- **Accepteren** wat niet meer gaat en **geniet** van wat er nog **wel kan!**
- Maak **tijd** voor elkaar en zoek de **connectie** met elkaar.
- Maak je eigen **script!**



**Het gaat niet om klaarkomen
maar
tot elkaar komen**