

Wie ben ik om seks te hebben?

SEKSUELE KLACHTEN BIJ DE GROEP VAN
16-26 JAAR

Eefje Engelen, consulent seksuele gezondheid
NVVS & geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Disclosure

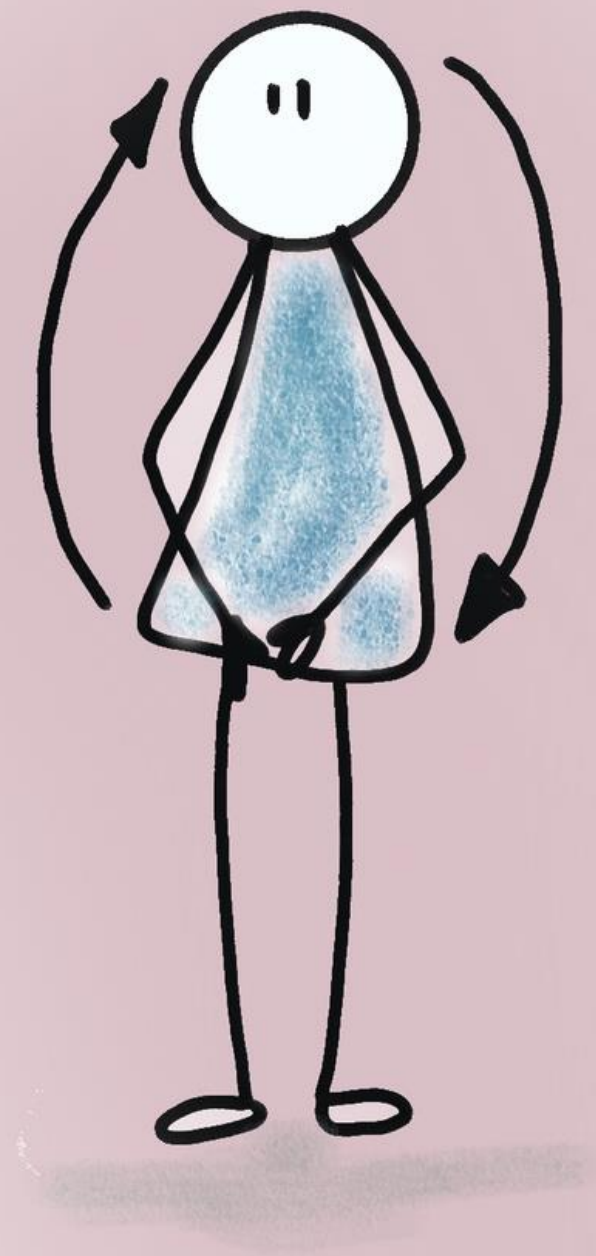
Potentiele belangenverstrengeling	Geen
Voor de bijeenkomst mogelijke relevante relaties	Medisch team My Own Filo



—— *16-26 JAAR OUD*

Het ontdekken van jezelf & de ander, door te proberen, ervaren en bij te stellen.

Iris 19 jaar oud —



HV; IK WIL GRAAG WEER FIJN VRIJEN MET MIJN VRIEND.

PIV pijn, nu ook wel angst voor de pijn, overactieve BB.

HET HOORT ER TOCH BIJ?

Ik denk dat kapot is, misschien doe ik het verkeerd.

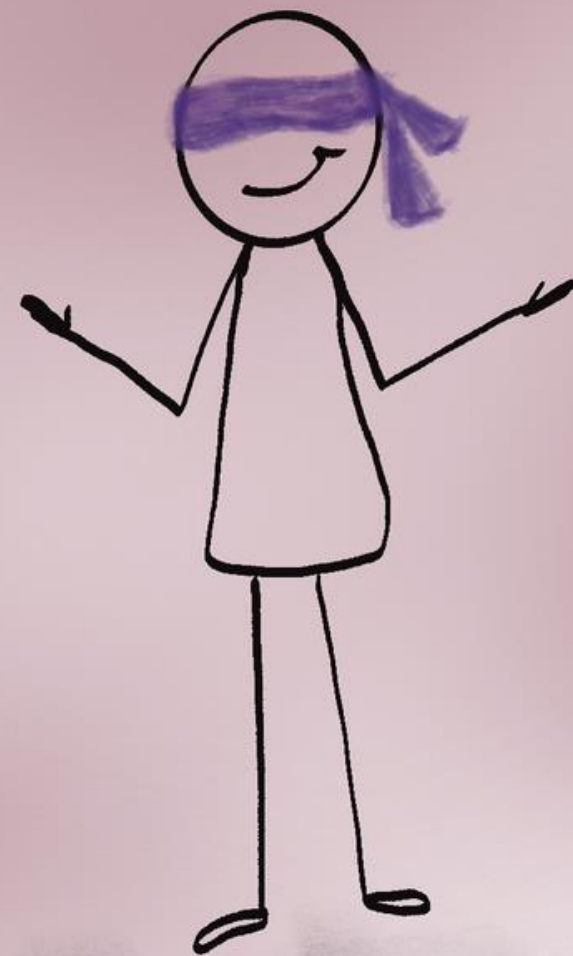
IK BEN AL GOED BEZIG MET ONTSPANNEN

Maar het helpt nog niet zo goed.

DE UITDAGING

BEHANDELING

Seksuele respons cyclus
Effecten van opwinding
Ontspanning BB, ademhaling
TrP behandeling
etc....



UITDAGING

Seksueel repertoire
Eigen zijn
Omgaan met ongemak & spanning
Identiteit



—— *LUST JE ANANAS?*

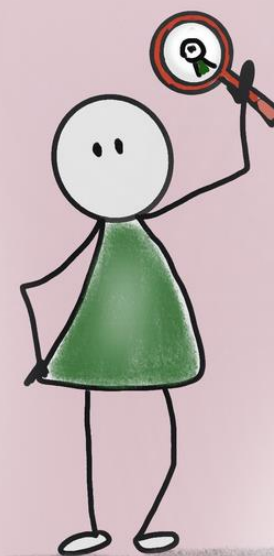
Hoe werkt het precies, het uiteten metafoor.

BEHANDELIJTEMEN



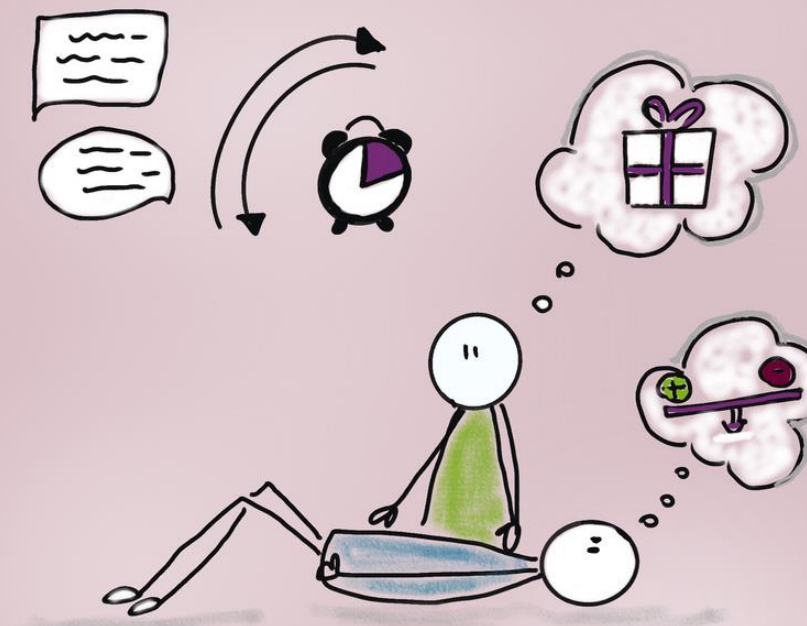
BREIN- & LEVENSBAGAGE

labels in het brein
Verwachtingen



WIE BEN IK

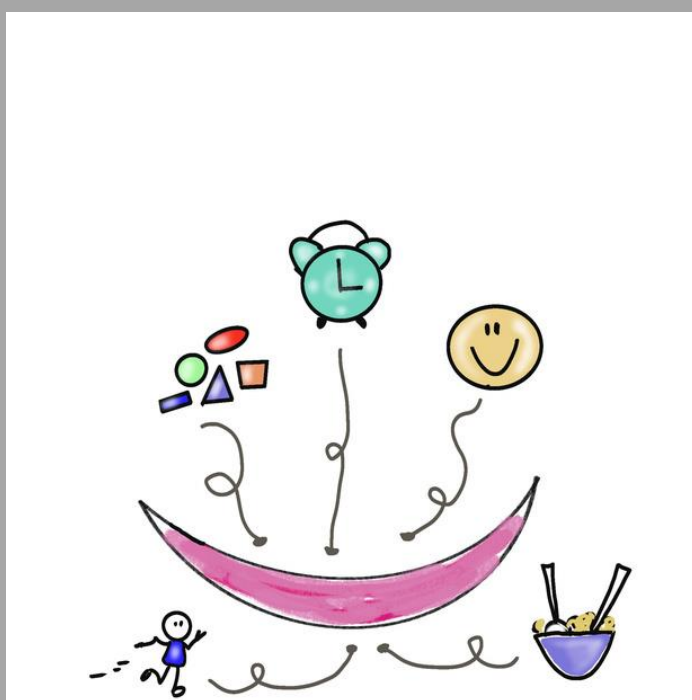
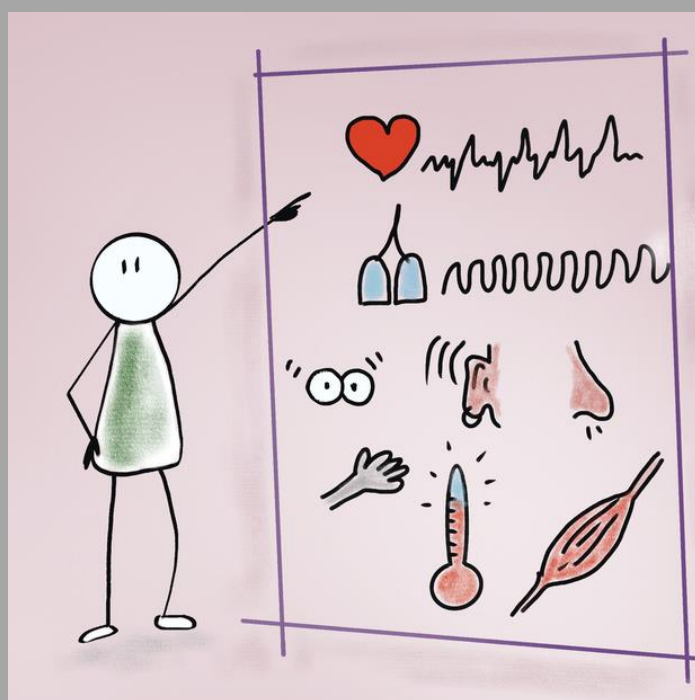
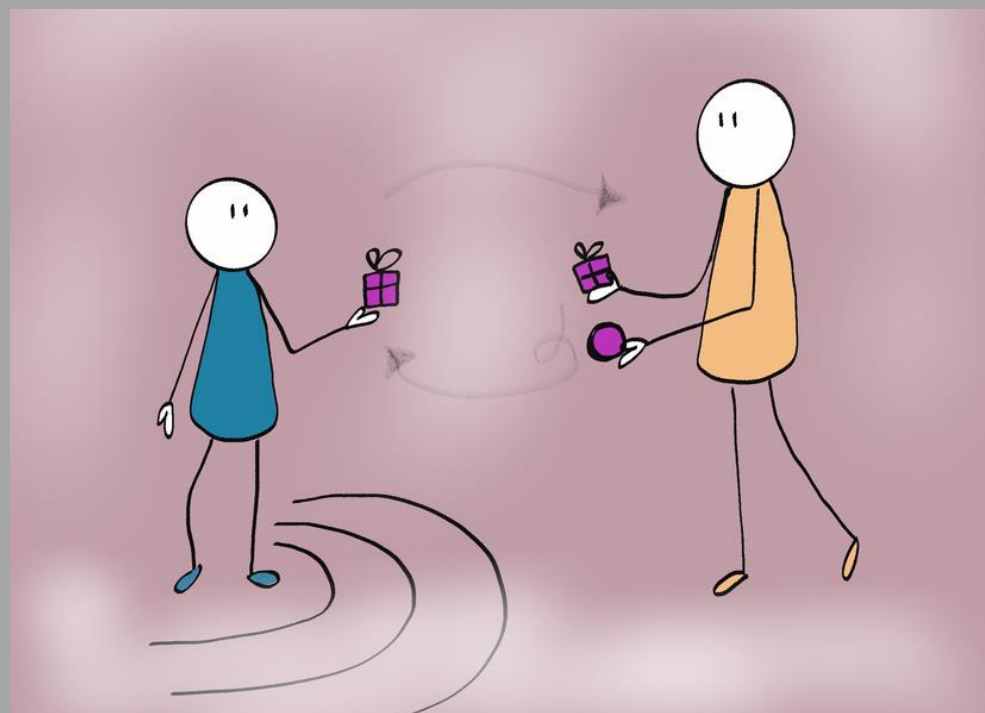
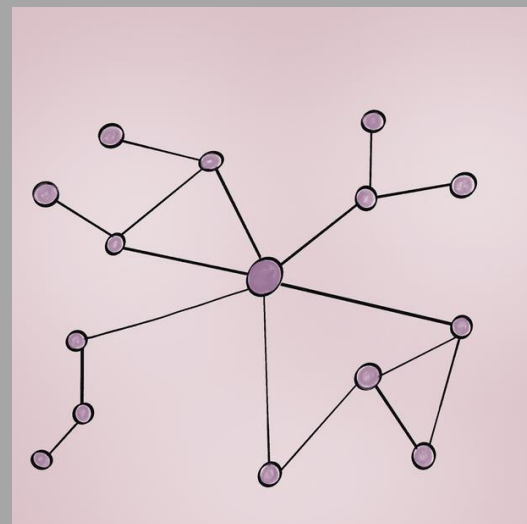
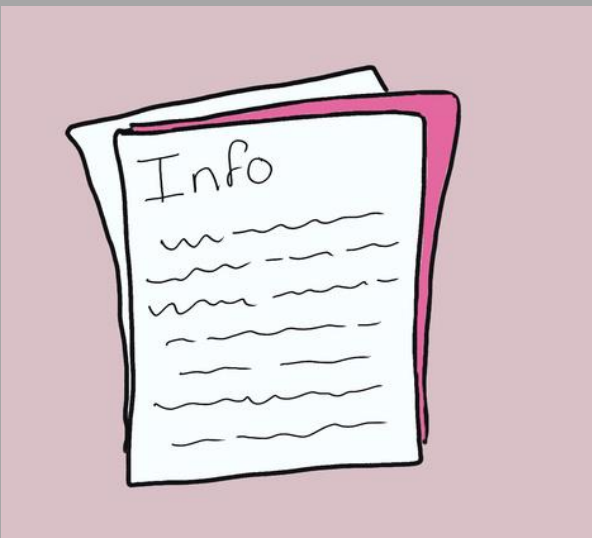
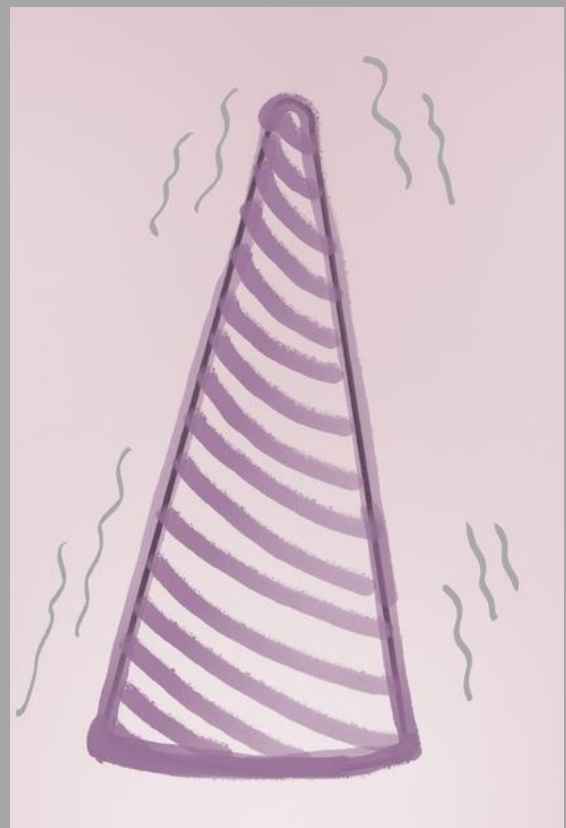
Hoe werkt mijn lichaam
Hoe blijf ik bij mezelf



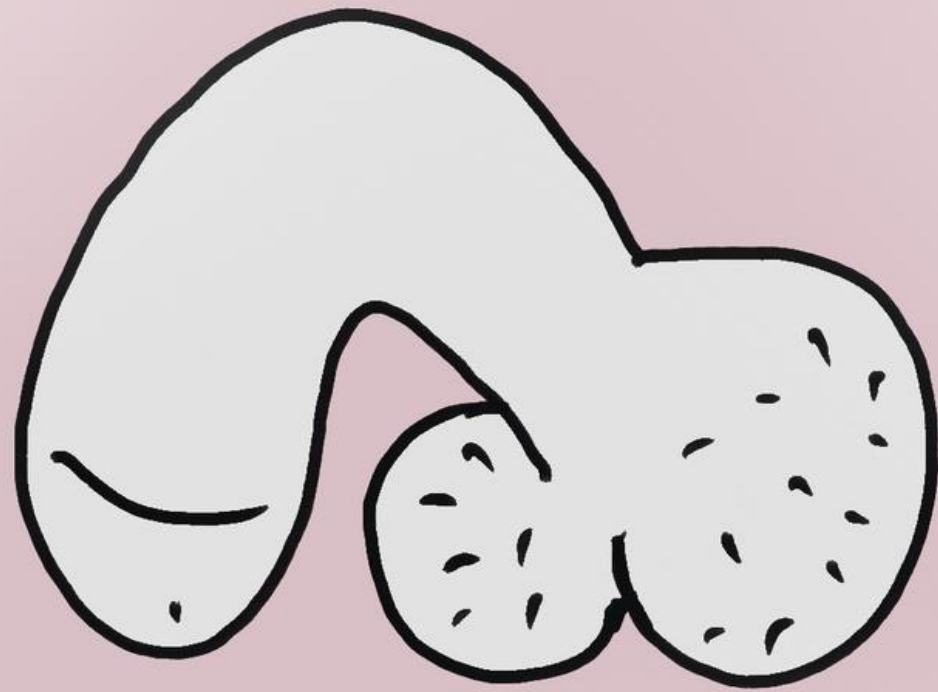
VAARDIGHEDEN

Trauma vaardigheden
Voelen, ervaren en
bijstellen

Wat je al in als bft al huis hebt



Bram 24 jaar oud —



HV; ALS HIJ MAAR GEWOON WEER WERKT

*Verlies van erectie, relatie 3 jaar, 4de bedpartner,
minimale bekkenbodemplachten*

HET IS SUPER FRUSTREREND

Steeds maar de vraag of het wel gaat werken

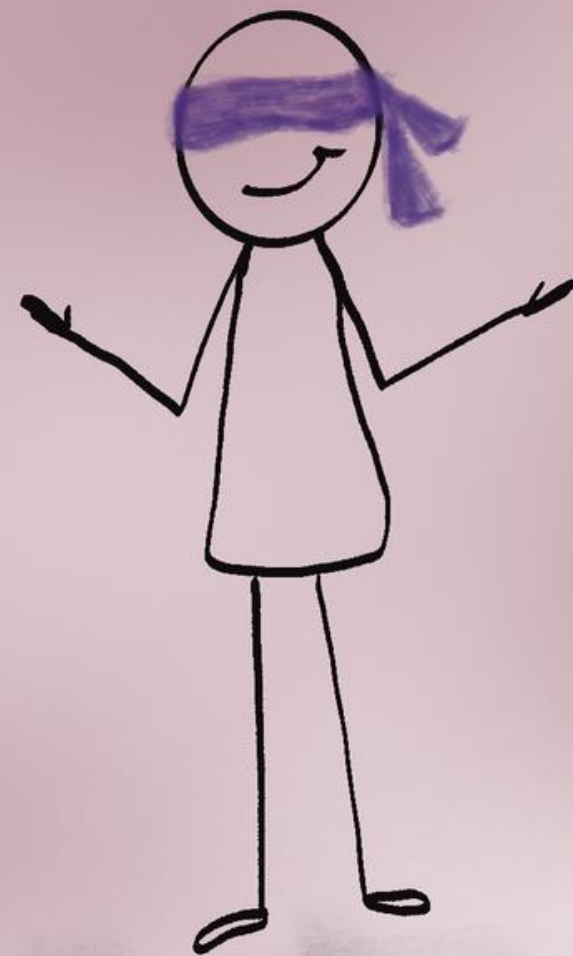
DE UROLOOG ZEGT DAT ER NIKS MIS IS

Maar hij doet het niet, waarom ben ik dan eigenlijk hier?

DE UITDAGING

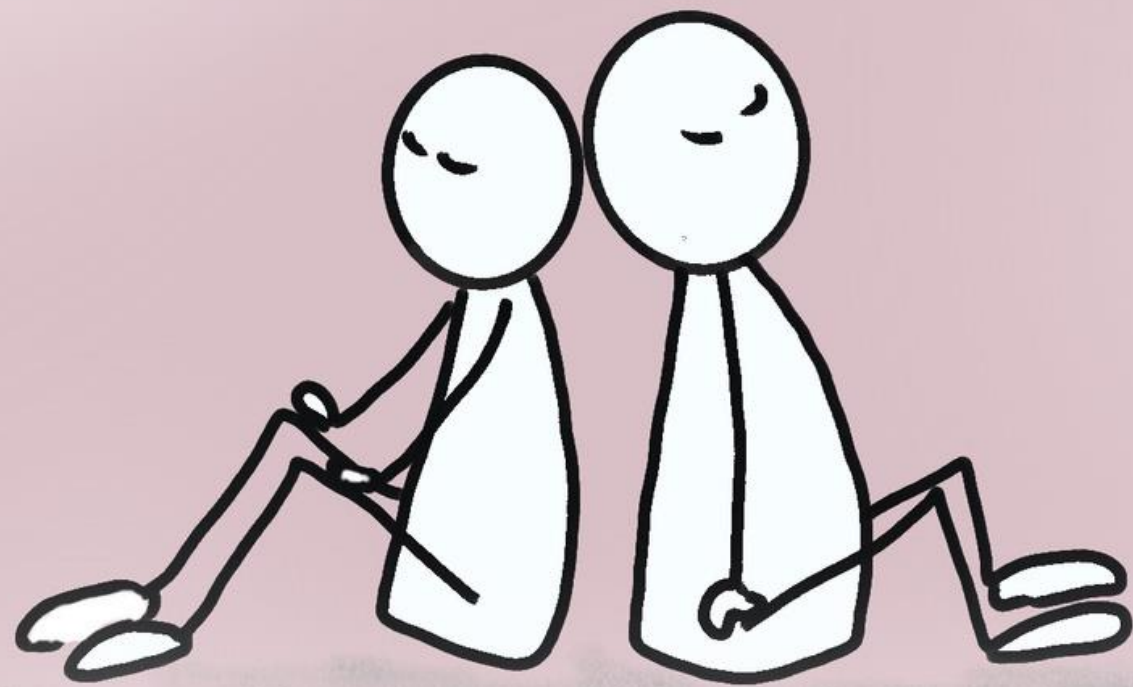
BEHANDELING

Seksuele respons cyclus
Effecten van opwinding
Ontspanning & aanspanning BB
Training mm bulbo + ischio
Ademhaling



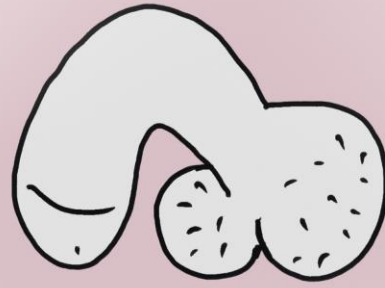
UITDAGING

Seksueel repertoire
Eigen zijn
Identiteit
Genderrollen!!!
Erectie/ PIV mythes



Waar ben je zelf
verantwoordelijk voor?

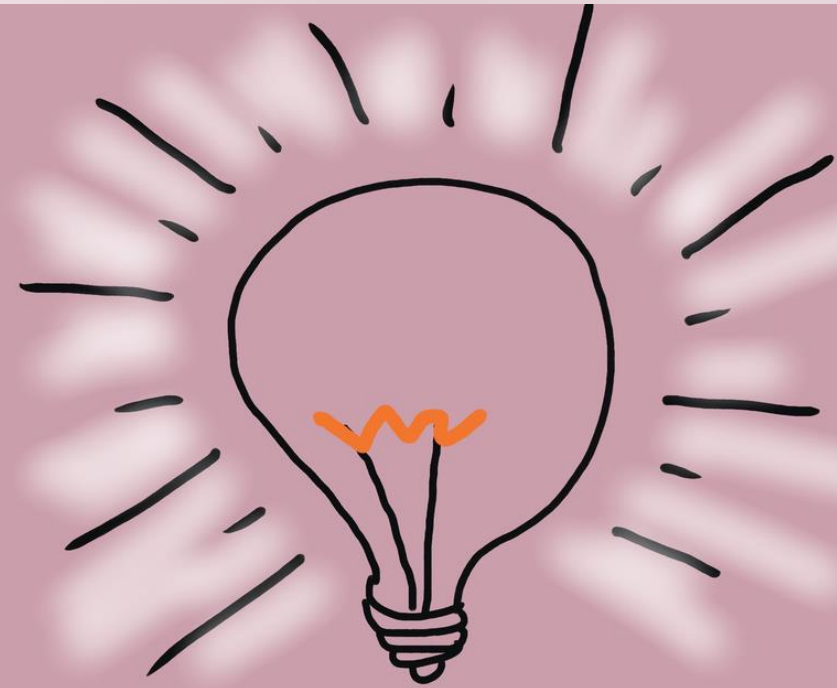
MANNEN VS VROUWEN



FALEN

Is het dat?

Wat zijn je opties?



SNAPPEN EN ZIEN

Coping vaker oplossing gericht

Alles of niets

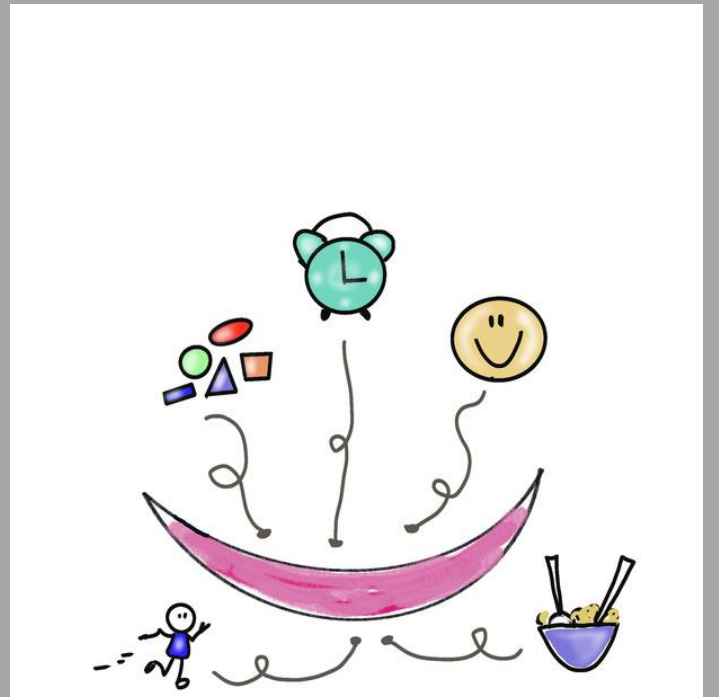
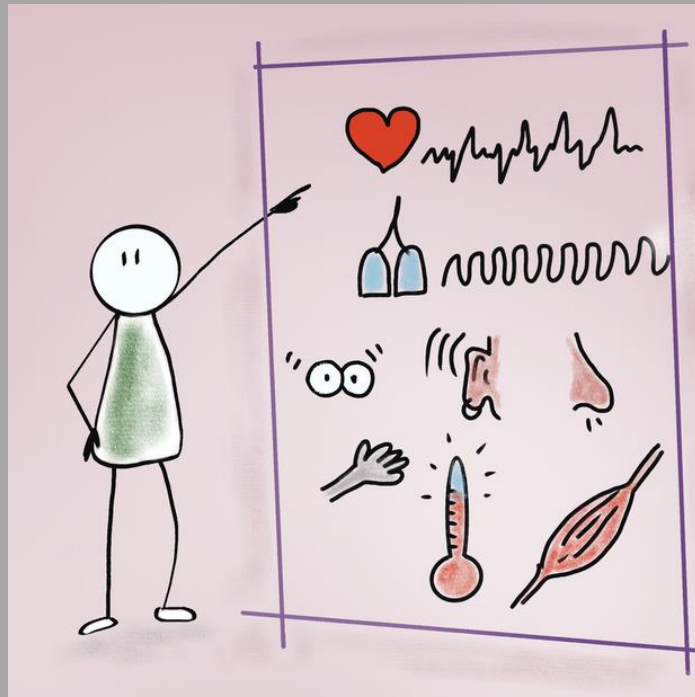
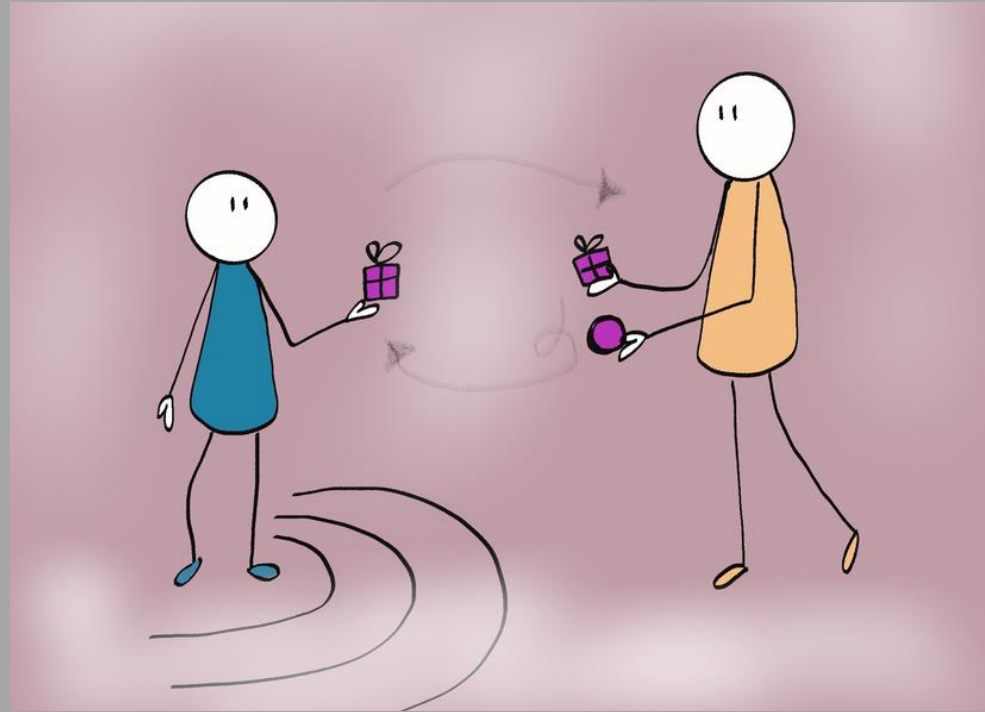
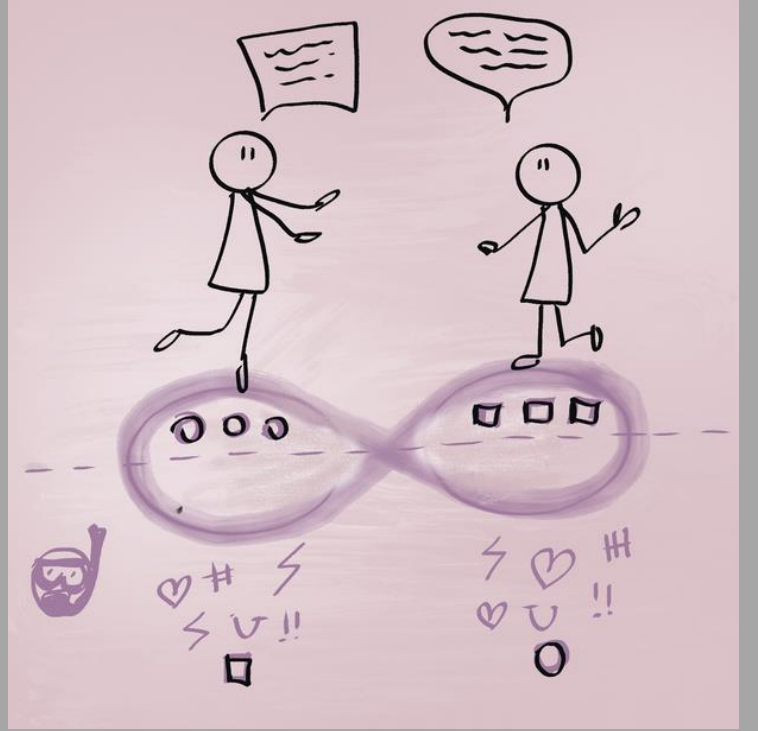
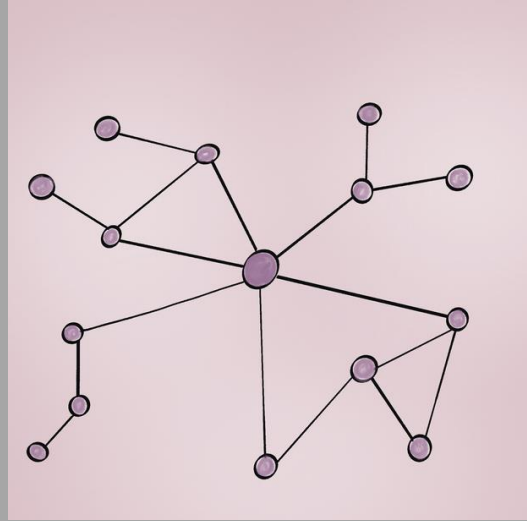
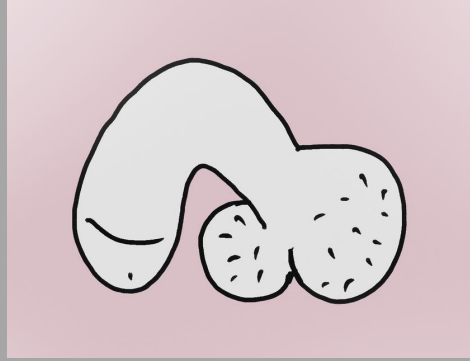
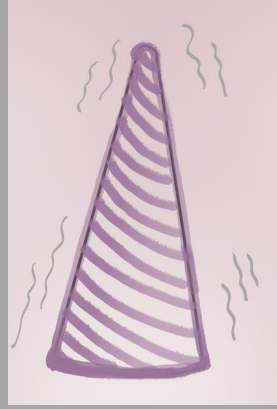


HOE WERKT HET SAMEN

Lichaam en geest

Herstel

Wat je als bft al in huis hebt



Drugs & alcohol

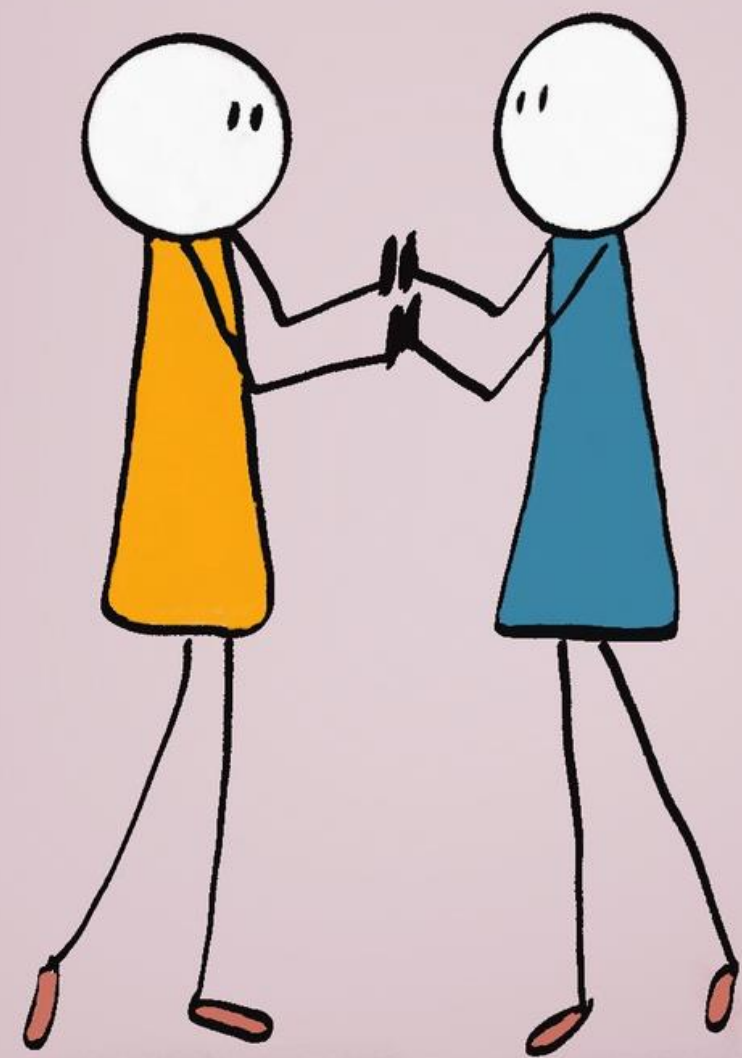
De nieuwe tijd



DRUGS & ALCOHOL
GEBRUIK

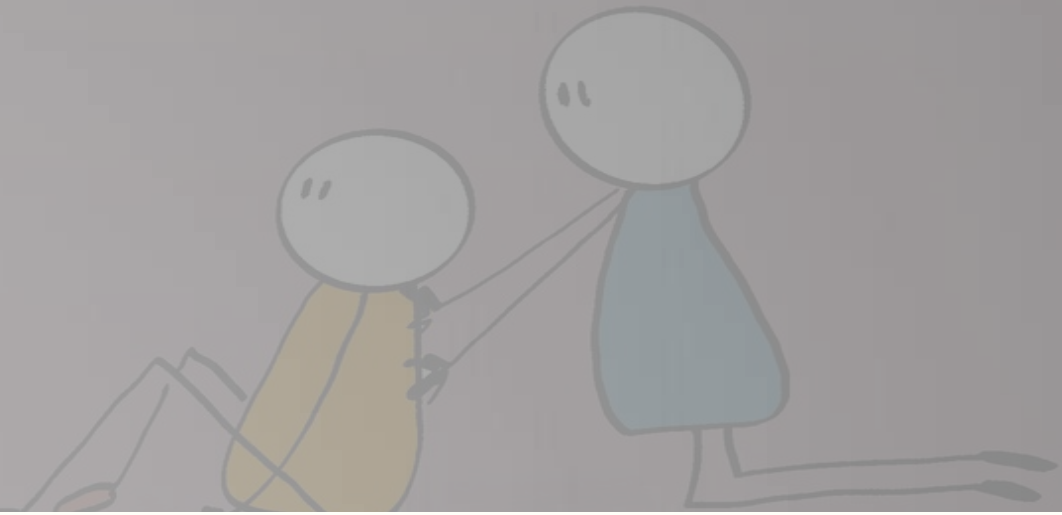
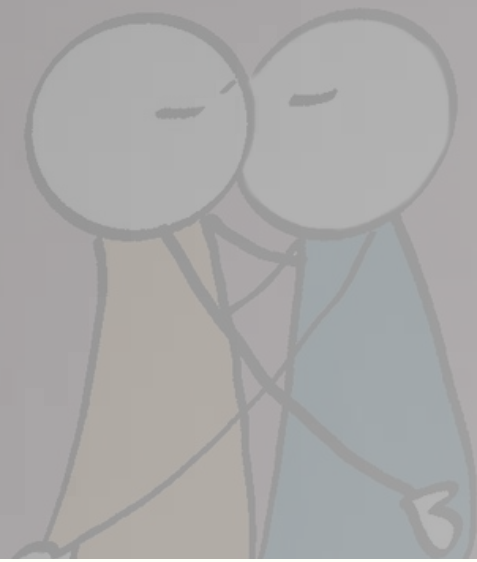
Recreatief

EFFECTEN
SEKSUALITEIT



Vragen?

Vraag maar raak



"Wie ben ik" naar "Wie ik ben"



IS HET PROCES OM TOT EEN FIJNE SEKSUELE RELATIE MET JEZELF EN DE ANDER TE KOMEN.