

Professionele begeleiding bij



seksuele gezondheid

Jouw verhaal

Jouw tempo

Jouw seksualiteit



STICHTING
STIMEZO
ZWOLLE

Intimiteit, seksualiteit & welzijn

Intimiteit en seksualiteit zijn belangrijke onderdelen van het leven. Ze dragen bij aan verbinding, plezier, zelfvertrouwen en een gevoel van welzijn. Soms ontstaan er vragen, onzekerheden of klachten die ervoor zorgen dat intimiteit minder vanzelfsprekend voelt.

Waar kunnen wij je bij ondersteunen?

Je kunt bij onze arts-seksuoloog terecht voor begeleiding bij onder andere:

- **Verminderd of afwezig verlangen**
- **Pijn bij het vrijen**
- **Erectie- of orgasme problemen**
- **Versillen in verlangens binnen een relatie**
- **Veranderingen in levensfasen**
Zoals tijdens of na zwangerschap, na een bevalling of in de menopauze
- **Onzekerheid en/of negatieve ervaringen**
Bijvoorbeeld schaamte, spanning of ervaringen die invloed hebben op hoe je intimiteit beleeft
- **Invloed van lichamelijke en/of psychische klachten**
Zoals ziekte, stress, vermoeidheid of medicatie die je seksualiteit beïnvloeden
- **Vragen over seksuele ontwikkeling, identiteit en voorkeur**
Begeleiding voor jongeren en volwassenen die meer inzicht en vertrouwen willen op dit gebied

'Na mijn borstoperatie hebben we door de gesprekken met de seksuoloog elkaar opnieuw leren begrijpen. We praten nu opener en voelen weer meer verbinding en plezier samen.'



Wat wij aanbieden

Deskundigheid met een persoonlijke benadering

Je wordt begeleid door een arts-seksuoloog met een erkende opleiding van de NVVS (Nederlandse Vereniging voor Seksuologie). Zo ben je verzekerd van professionele zorg volgens de nieuwste inzichten, met een warme en persoonlijke benadering. Jij staat centraal. Samen onderzoeken we wat jouw beleving van intimiteit en seksualiteit beïnvloedt, zodat je met meer inzicht en vertrouwen verder kunt.

Van intake tot behandeling

Tijdens het intakegesprek nemen we de tijd om jouw zorgvraag, klachten en wensen goed te begrijpen. vervolgens stellen we samen een behandelplan op dat aansluit bij jouw situatie en doelen. Tijdens de gesprekken werken we stap voor stap aan de gewenste verandering, eventueel aangevuld met oefeningen voor thuis. Gedurende het traject evalueren we regelmatig de voortgang en de behaalde resultaten.

Mocht het nodig zijn, dan zal onze arts-seksuoloog voorstellen om naast of in plaats van seksuologische hulp, begeleiding te zoeken bij een andere hulpverlener. Dit kan zijn bij de bekkenbodemspecialist (een gespecialiseerde fysiotherapeut) of een andere hulpverlener.

Met zorg en vertrouwen

Een veilige plek om jezelf te zijn, stap voor stap, in jouw tempo

Intimiteit vraagt om veiligheid. Daarom zorgen wij voor een omgeving waarin jij vrij kunt spreken, zonder oordeel of schaamte.

Alles wat je deelt, blijft vertrouwelijk. Je mag in je eigen tempo vertellen wat er speelt, niets hoeft, alles mag er zijn. We geloven dat juist deze veiligheid de basis vormt voor verandering en herstel.

Je hoeft het niet alleen te doen

Seksuele gezondheid gaat over meer dan het lichaam alleen. Het raakt aan emoties, ervaringen, relaties en hoe je naar jezelf kijkt.

Wanneer iets uit balans raakt, kan dat je leven en relaties beïnvloeden. Je hoeft daar niet alleen mee te blijven lopen. Ondersteuning op maat helpt omdat we samen kijken naar jouw unieke situatie.

Kosten en vergoeding

Vraag geheel vrijblijvend de kosten op van het opstellen van jouw of jullie persoonlijke behandelplan via www.stimezo-zwolle.nl/seksuologie.

In sommige gevallen is er een (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk, afhankelijk van je zorgverzekering. We adviseren je om dit vooraf na te gaan bij je verzekeraar. Natuurlijk denken we hierin graag met je mee en geven we transparante informatie.

'De begeleiding hielp ons om oude patronen los te laten en weer dichterbij elkaar te komen. Het vertrouwen en de intimiteit zijn echt teruggekomen.'



Over ons

Arts-seksuoloog

Onze arts-seksuoloog helpt je om meer inzicht te krijgen bij seksuele vragen en ondersteunt bij het herkennen van patronen die van invloed zijn op jouw beleving van seksualiteit.

Meer informatie?

Kijk op www.stimezo-zwolle.nl/seksuologie
of maak meteen een afspraak via
vragen@stimezo-zwolle.nl

'De begeleiding gaf ons ruimte om onze seksuele ontwikkeling beter te begrijpen en daarin onze eigen weg te vinden. We voelen ons nu vrijer en zekerder in wie we zijn.'



Betrokken en professionele ondersteuning bij intimiteit, seksualiteit & welzijn.

Maak een afspraak en vind jouw weg naar plezierige intimiteit

Wij zijn telefonisch bereikbaar op maandag t/m donderdag van 8:15 - 16:15 uur en op vrijdag van 8:15 tot 12:15 uur.

Bel 038 4217000
of mail naar vragen@stimezo-zwolle.nl

Klachten of suggesties?

We vinden het belangrijk dat jij je gehoord voelt. Heb je ervaringen, tips of ben je ergens niet tevreden over? Neem gerust contact met ons op, samen kijken we naar een passende oplossing.

Kijk ook op:
www.stimezo-zwolle.nl/seksuologie