

Seksuele klachten bij vrouwen

Overactieve bekkenbodern

De bekkenbodern speelt een belangrijke rol bij de opwinding en levert een bijdrage aan het plezier in seks. Bij een overactiviteit van de bekkenbodernspieren is de spierspanning verhoogd en de doorbloeding vermindert. Hierdoor kunnen seksuele klachten ontstaan en in stand worden gehouden. Te denken valt hierbij aan: moeilijker opgewonden raken, pijn bij het vrijen, problemen bij het klaarkomen. Zowel mannen als vrouwen kunnen problemen ervaren.



Seksuele klachten bij vrouwen

- o onvoldoende opgewonden raken
- o een branderig gevoel krijgen tijdens of na het vrijen
- o Pijn bij het vrijen (dyspareunie)
- o Penetratie, of het inbrengen van vinger of tampon is niet mogelijk of vrijwel niet mogelijk, terwijl je dat wel wilt (vaginisme)

Dyspareunie

Bij dyspareunie is het wel mogelijk om seks te hebben, maar is dit pijnlijk. 5% van de vrouwen in Nederland geeft aan dyspareunie-klachten te ervaren. Sommige vrouwen ervaren vanaf de eerste keer seks al pijn, dan wordt gesproken over primaire dyspareunie. Bij andere vrouwen treedt het pas later op, dan spreekt men over secundaire dyspareunie. Deze pijn kan voor in de vagina ervaren worden, maar ook dieper. Vaak zie je dat dyspareunie als bekkenklacht niet op zichzelf staat, maar dat er ook problemen zijn bij plassen en/ of ontlasten.

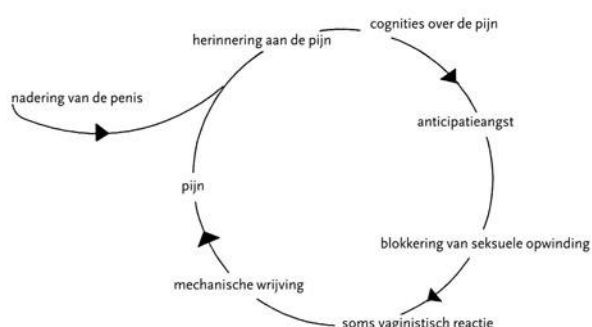
Bij een minderheid van de vrouwen wordt een oorzaak van de dyspareunie gevonden, zoals een huidirritatie, litteken of anatomische afwijking. Vaak wordt er geen lichamelijke oorzaak gevonden.

Vaginisme

Bij vaginisme is penetratie helemaal niet mogelijk. Ook 5% van de vrouwen in Nederland geeft aan vaginisme-klachten te ervaren. Ondanks dat de vrouw dit wel wil, lukt het niet om de penis naar binnen toe te laten. Bij sommigen lukt het ook niet om bijvoorbeeld een tampon of een vinger in te brengen. Voor anderen geldt dat het situatie of partner afhankelijk kan zijn. Ook vaginisme kan primair of secundair optreden.

De seksuele respons

no



Vicieuze cirkel

Vaak zie je dat wanneer je pijn ervaart tijdens het vrijen er al snel sprake is van een vicieuze cirkel. In eerste instantie ervaar je alleen pijn tijdens het vrijen. Op een gegeven moment weet je lichaam dat vrijen pijnlijk is en probeert jou tegen deze pijn te beschermen. Zo ervaar je minder zin om te vrijen (psychisch), jouw bekkenbodernspier gaat

meer aanspannen waardoor de vagina-opening nauwer wordt en penetratie moeizamer. Al deze factoren maken dat de pijn vaak alleen maar verder toeneemt als je wel seks hebt. Daarom wordt tijdens behandeling ook vaak een vrij-verbod opgelegd. Soms bouw je zoveel spanning op, dat penetratie niet meer mogelijk is.

Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?

Eerst brengen we de klachten goed in kaart. Ook vragen we naar plas en/of ontlastingsproblemen want deze klachten beïnvloeden elkaar. Belangrijk is de uitleg hoe de bekkenbodemspieren de klachten veroorzaken en beïnvloeden. Begrijpen wat je (onbewust) doet, helpt bij het oplossen van het probleem. Hierna is het belangrijk dat je je bekkenbodem goed kan inzetten. Dat je weet hoe je hem bewust moet aanspannen en ontspannen. Er is aandacht voor algemene ontspanning en voor de ademhaling. Het kan fijn zijn als je partner (soms) deel neemt aan de therapie, dit is altijd mogelijk maar hoeft niet.

Een bekkenfysiotherapeut is bevoegd om ook inwendig onderzoek te doen en inwendig te behandelen. In goed overleg met jou kan zij besluiten hiertoe over te gaan. In een later stadium is ook oefenen met pelotten een optie.

Laat seks weer leuk worden! Maak het nu bespreekbaar!