

# Even *doorbijten?*

NOU NEE! ZO WORDT SEKS WÉL LEUK

---

*Even doorbijten. Dat is wat vrouwen vaak denken als ze pijn bij seks ervaren. Maar dat is natuurlijk niet de oplossing. Wat dan wel?*

*Tekst* CARLIJN SIMONS



"Ik heb al mijn hele leven pijn bij het vrijen", vertelt Nathalie (51). "De eerste keer dat ik seks had, was op mijn achttiende. Dat dat zeer deed, leek me normaal. Het was immers mijn ontmaagding en die hoort onprettig te zijn, dacht ik. Een paar maanden later kreeg ik een vriendje met wie het ook pijn deed. Maar hij had een grote, dikke penis dus dat viel nog wel te verklaren. Alleen was het met mijn volgende vriendje wéér niet fijn, terwijl die een kleine piemel had. Sindsdien is geen enkele seksuele ervaring echt plezierig geweest. Ik geniet van de intimiteit en het samen zijn, maar penetreren geeft altijd een steek en tijdens de seks voelt het drukkend, geïrriteerd en gevoelig. Gewoon niet lekker dus, waardoor ik meestal denk: het mag van mij wel weer klaar zijn."

### Pijnlijke penetratie

Nathalie is niet de enige. Uit onderzoek van Rutgers Nederlands kenniscentrum voor seksualiteit en seksuele gezondheid blijkt dat 20 procent van de vrouwen weleens pijn heeft bij seks (met een mooi woord 'dyspareunie' genoemd), 5 procent ervaart dit zelfs heel vaak. De cijfers van het American College of Obstetricians and Gynecologists zijn nog opzienbarend: volgens deze beroepsvereniging van verloskundigen en gynaecologen kan 75 procent van de vrouwen meepraten over pijn tijdens de penetratie.

### STAP 1: NAAR DE DOKTER

In veel gevallen is er wat te doen aan pijn bij vrijen. De zoektocht naar een oplossing begint bij de huisarts. Die kan vaststellen of er sprake is van een lichamelijke oorzaak en deze eventueel behandelen. "De meeste vrouwen ervaren dit niet als een lastige stap", zegt seksuoloog Eveline Stallaart. "Als je pijn hebt, wil je daar graag wat aan doen en de dokter kan daarbij helpen. Veel vrouwen vinden het ook fijn om een medische diagnose te hebben omdat die een verklaring voor de pijn biedt." De volgende stap, een doorverwijzing naar de specialist, zetten de meesten ook nog wel. Als de gynaecoloog dan aanraadt om naar de bekkenbodempysiotherapeut te gaan, is dat ook geen probleem. Lastiger wordt het voor veel vrouwen als de oorzaak ook psychologisch blijkt te zijn. "Dat betekent dat ze het ook bij zichzelf moeten gaan zoeken, en dat kan ingewikkeld zijn. Veel vrouwen blijven daardoor jarenlang in het medisch circuit hangen zonder daar echt een oplossing te vinden."

**20%** van de vrouwen heeft weleens pijn bij seks, **5%** ervaart dit zelfs heel vaak

"Dat is ook wat ik het meeste hoor", zegt seksuoloog Eveline Stallaart. "Vooral penetratieseks is voor veel vrouwen pijnlijk, dus wanneer er een penis of vinger in de vagina gaat. Toch komt pijn zeker niet alleen dan voor. Er zijn ook vrouwen voor wie een aanraking, zelfs al is die licht, van de vagina of schaamlippen onprettig aanvoelt. Weer anderen merken de pijn wat dieper in hun onderbuik, bijvoorbeeld als het standje ervoor zorgt dat de penis te diep stoot en zo de baarmoedermond raakt."

De soort pijn is voor iedereen anders. De een kampt met pijscheuten, de ander met een branderig, schrijnend gevoel. Allebei kan ook. Bovendien is het na het vrijen lang niet altijd meteen weer in orde. Stallaart: "Soms houdt het ongemak daarna nog enige tijd aan, in sommige gevallen zelfs de hele dag."

### Gebrek aan opwinding

De oorzaak van de pijn kan lichamenlijk zijn. Zo had Monique (60) tot aan haar bevalling nergens last van: "Maar tijdens de geboorte van mijn dochter dertig jaar geleden ben ik ingeknipt. Op die plek is een stuk hard littekenweefsel gegroeid, en sindsdien geeft seks met penetratie een brandende pijn. De overgang heeft het er niet beter op gemaakt. Want door het dunner en minder elastisch worden van de vaginawanden, vaginale atrofie noemen ze dat, voelen die vaak schraal. Daardoor is dat gebied extra gevoelig." Littekenweefsel en de overgang zijn inderdaad bekende lichamenlijke redenen voor pijn bij vrijen. Ook een schimmel, bacteriële infectie, blaasontsteking of huidandoening kunnen de oorzaak zijn. Net als een gespannen bekkenbodempysiotherapeut als gevolg van blessures of ontlastingsproblemen. ▷

# “Ik verwacht inmiddels dat het pijn doet, *waardoor ik nog meer verkramp*”

Soms is de reden ook psychologisch van aard. Zo kunnen bekkenbodemp Problemen tevens door stress komen en is vaginisme (als het niet lukt om iets in de vagina te brengen) vaak het gevolg van een seksueel trauma of angst. Bovendien kunnen mentale en lichamelijke factoren op elkaar inwerken. Toch is volgens seksuoloog Stallaart de meest voorkomende oorzaak een gebrek aan opwindning. “Wat ik veel tegenkom, zijn vrouwen die constant te veel aan hun hoofd hebben. In zo’n druk leven zien ze seks als nóg iets wat moet, als wéér een taak. Als ze het dan een keer doen, lukt het ze niet om te ontspannen. Daarbij voelen nogal wat vrouwen de verplichting om goed te zijn in bed, waardoor ze meer bezig zijn met hoe ze erbij liggen en of hun partner geniet, dan met hun eigen plezier. Het gevolg is dat ze niet opgewonden genoeg raken. Ze worden onvoldoende vochtig en de bekkenbodemspier spant zich aan, terwijl de schaamlippen juist niet genoeg doorbloed raken en daarom niet opzwellen.”

## **Creatief met seks**

Niet verwonderlijk dat vrijen dan pijn doet, want precies dat zijn natuurlijke mechanismen die bedoeld zijn om seks soepel te laten verlopen.

## **SEKSUOLOOG ‘AAN HUIS’**

Op een bezoek aan de seksuoloog rust vaak nog een taboe. Vrouwen schamen zich voor hun klachten, vinden het te intiem of denken dat ‘het toch wel aan henzelf zal liggen’. Om die drempels weg te nemen, ontwikkelde seksuoloog Eveline Stallaart een online programma dat vanuit huis te volgen is. In twaalf video’s helpt ze om de oorzaken van de pijn helder te krijgen, net zoals ze in haar praktijk zou doen tijdens een sessie. Vervolgens geeft ze praktische tools en inzichten, evenals speciale opdrachten om zelf of met een partner aan te werken om de pijn aan te pakken. [beterintiem.nl](http://beterintiem.nl)

Bovendien slaat het brein zo’n onprettige ervaring vervolgens op als ‘seks doet pijn’. Dat kan er weer voor zorgen dat angst daarvoor bij elke volgende keer een rol gaat spelen. “Ik verwacht inmiddels inderdaad dat het zeer doet, waardoor ik waarschijnlijk nog meer verkramp”, zegt Nathalie. “Ik zet dan gewoon maar mijn tanden op elkaar. Het scheelt dat ik geen relatie heb, en daardoor niet heel veel seks.” Hoewel Nathalie nooit de behoefte heeft gevoeld om op zoek te gaan naar een oplossing, is het voor veel vrouwen wel degelijk mogelijk om van de pijn af te komen. Allereerst door naar de huisarts of

**“Seks is veel meer dan een penis in een vagina, we zijn heel creatief geworden in bed”**

een specialist te gaan om uit te sluiten dat er een lichamelijke oorzaak is, of deze te laten behandelen als er sprake van is en als daar mogelijkheden voor bestaan. Wat daarnaast kan helpen, is genoeg tijd nemen om opgewonden te raken omdat dat soms nou eenmaal wat langer kan duren. Een andere mogelijke oplossing is om een tijdje te focussen op seks die geen pijn doet, bijvoorbeeld met vingers, mond of hulpmiddelen, om zo de associatie tussen vrijen en pijn te doorbreken. Dat vergt wel communicatie met de partner, want er is begrip en geduld nodig om samen het plezier terug te brengen. Gelukkig kon Monique er goed met haar man over praten. “Met zijn tweeën zijn we op zoek gegaan naar andere manieren om intiem te zijn en elkaar te bevredigen”, vertelt ze. “Daar hebben we best onze weg in moeten vinden, maar seks is natuurlijk veel meer dan een penis die een vagina binnengaat. Het heeft ons creatief gemaakt, waardoor we het inmiddels heel fijn kunnen hebben zonder penetratie.”

## **Genieten kun je leren**

Een bezoek aan een seksuoloog kan ook veel opleveren. Stallaart: “Veel vrouwen hebben zich aangeleerd om met hun hoofd te vrijen in plaats van met



## “Zelfs met glijmiddel voelde het branderig”

*Sylvia (65):*

“Het begon toen ik eind veertig was. Als ik seks had, gaf dat een branderig, vervelend gevoel, alsof ik te droog was. Dus gebruikte ik vaseline en glijmiddel, al vond ik dat best een gedoe. Bovendien hielp het niet echt, want dat branderige, pijnlijke gevoel bij het vrijen bleef. Ik dacht dat het bij de leeftijd hoorde en verbeet de pijn in de hoop dat het ooit weer beter zou worden. Maar het werd alleen maar erger. Soms lag ik naderhand met tranen in mijn ogen in bed omdat het voelde alsof er een mes door me heenging. Pas toen mijn man zei dat seks voor hem ook niet meer prettig was als het mij zo'n zeer deed, ben ik naar een gynaecoloog gegaan. Met zelfjes, hormoontherapie en zelfs een operatie aan mijn vulva probeerde die de klachten te verhelpen. Zonder enig resultaat. Pas toen ik bij een dermatoloog kwam, werd duidelijk wat de oorzaak was: lichen planus. Deze huid- en slijmvliesandoening kan zich op verschillende plekken op het lichaam voordoen, ook op je genitaliën. Helaas is een behandeling met ontstekingsremmende middelen vooral gericht op vermindering van de klachten, dus mijn man en ik hebben elkaar op seksueel gebied echt opnieuw moeten ontdekken. Hoewel vrijen met penetratie niet meer mogelijk is, dat doet gewoon te veel pijn, weet hij inmiddels waar hij me wel en niet kan aanraken en hebben we seks op een manier die we beiden fijn vinden.”

### DE KIWI HELPT

Vaginisme (als het niet lukt om iets in de vagina te brengen) en een gespannen bekkenbodem zijn twee mogelijke redenen van pijn bij vrijen. Daar moet ik wat aan doen, vond ontwerpster en ervaringsdeskundige Nienke Helder. Zij bedacht de Kiwi, gebaseerd op de lichaamsbouw, de fysiologie van de bekkenbodem en het belang van plezier. Dit apparaatje masseert de spieren rondom de opening van de vagina en net daarbinnen, aangezien inwendig ook belangrijke delen van de bekkenbodemspieren lopen. De doorbloeding neemt zo toe en de spierspanning neemt af. Daarbij heeft de Kiwi twee vibratiemotortjes die niet alleen de doorbloeding en ontspanning stimuleren, maar ook voor plezier en genot zorgen. Hoewel de Kiwi eventuele psychische oorzaken van pijn bij vrijen niet oplost, kan hij wel helpen om beetje bij beetje meer te ontspannen en de pijn bij penetratie minder te maken. [ohnut.co/products/kiwi](http://ohnut.co/products/kiwi)

hun gevoel. Ze willen vooral hun partner pleasen, zonder ooit ontdekt te hebben wat het hen zelf kan brengen. Of ze hebben door trauma's of vervelende ervaringen nooit het genot van seks leren kennen. Een seksuoloog kan helpen om inzicht te krijgen in je relatie met seks, en tools aanbieden waardoor je vrijen als fijn en prettig kunt gaan beleven. Denk aan lichamelijke oefeningen voor thuis, waarbij je leert op welke manieren je jezelf en de ander allemaal kunt aanraken. Ook gedragstherapie om de gedachten over seks die je erop nahoudt te veranderen, is er succes-

### “Ik geniet van de intimiteit en het samenzijn, maar penetreren geeft altijd een steek”

vol. Nogal wat vrouwen denken namelijk vanuit hun opvoeding nog steeds dat seks slecht of vies is.” Vaak valt er in drie tot vijf sessies veel resultaat te boeken, al is daar, zoals bij elke gedragsverandering, wilskracht, tijd en moeite voor nodig. En een dosis moed. “Er rust een taboe op pijn bij vrijen omdat we in een maatschappij leven waarin we alles perfect moeten kunnen”, zegt Stallaart. “We vinden het daarom moeilijk toe te geven als het bij ons niet werkt zoals het zou moeten.” Maar juist door erover te praten en hulp te zoeken, valt pijn bij vrijen vaak goed te verhelpen. “Schaam je in elk geval niet en bijt niet door. Seks hoort gewoon plezierig en pijnloos te zijn.” □