

Als u pijn heeft bij het vrijen

Heeft u als vrouw last van pijn bij het vrijen? Veel vrouwen kennen deze klacht. Wat kan hiervan de oorzaak zijn? Hoe kan OLVG uw klacht behandelen? Dat en meer kunt u lezen in deze folder.

Pijn bij het vrijen is vaak pijn bij de ingang van de vagina, tijdens en/of na de gemeenschap. Iemand die hier regelmatig last van heeft, kan minder makkelijk opgewonden raken, en krijgt uiteindelijk minder zin om te vrijen.

Soms is de pijn een diepe pijn die ontstaat bij doorstoten van de penis. Daarover gaat deze folder niet. Voor bespreking van deze klacht kunt u naar een gynaecoloog gaan.

Oorzaken van pijn bij de ingang van de vagina

Lichamelijke oorzaken van de pijnklachten kunnen vaginale schimmelinfecties, huidafwijkingen of hormonale veranderingen zijn. Meestal kunnen echter geen onderliggende afwijkingen (meer) worden aangetoond. Het is belangrijk om te weten dat het niet alleen lichamelijke oorzaken zijn die de pijnklachten geven.

Angst kan ook een oorzaak zijn. Door de pijn worden vrouwen bang om gemeenschap te hebben. Daardoor kunnen vrouwen hun spieren in de bekkenbodem extra gaan aanspannen.

Onvoldoende ontspanning samen met onvoldoende seksuele opwinding kan weer leiden tot irritatie van de vagina. Wanneer vrouwen opnieuw proberen om gemeenschap te hebben zal dit weer pijnlijk zijn. Dit leidt weer tot een negatieve ervaring. Deze ervaring leidt dan opnieuw tot (spier)spanning.

Ook somberheid, relatieproblemen of andere psychische oorzaken kunnen tot pijn bij het vrijen leiden.

Hoe kunnen we uw klachten behandelen?

Het is voor veel vrouwen moeilijk om de klachten op te lossen. Daarom kunt u hulp van ons krijgen. De behandeling bestaat uit een aantal onderdelen:

- onderzoek door een gynaecoloog;
- kennismakingsgesprek met een seksuoloog, samen met uw partner;
- deelname aan de groepsbijeenkomsten 'Als je pijn hebt bij het vrijen';
- behandeling door een gespecialiseerd bekkenfysiotherapeut;
- 2 tot 3 gesprekken met de seksuoloog, samen met uw partner.

Tijdens deze behandeling komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Het is belangrijk om de (seks)partner te vertellen over de klachten.
- Om pijn te voorkomen moet u met uw partner afspraken maken over wat u wel en niet wilt doen tijdens seks.

- U krijgt tips om uw bekkenbodembodem te ontspannen tijdens seks.
- U onderzoekt nieuwe manieren om seksueel opgewonden te kunnen worden.

Groepsbijeenkomsten ‘Als je pijn hebt bij het vrijen’

De groepsbijeenkomsten ‘Als je pijn hebt bij het vrijen’ zijn voor vrouwen van alle leeftijden. De partners zijn niet bij de bijeenkomsten aanwezig. Hun betrokkenheid en medewerking is vanzelfsprekend wel gewenst. Heeft u wel deze pijnklachten, maar nu geen partner? Ook dan is het zinvol om een gesprek met de seksuoloog aan te gaan.

Ervaringen van een deelnemer

“Het heeft me enorm opgelucht om samen met andere vrouwen te bespreken waar ik tegenaan loop tijdens het vrijen. Ik dacht altijd dat ik de enige was die hier last van had, omdat er in mijn vriendenkring nooit gepraat wordt over seksuele problemen. Door de huiswerk oefeningen heb ik stapsgewijs geleerd weer te vertrouwen op mijn lijf en te genieten van seks.”

In een periode van 3 maanden zijn er 6 bijeenkomsten van twee uur. Twee seksuologen begeleiden de groep. Er kunnen maximaal 10 vrouwen meedoen.

Enkele onderwerpen die we behandelen zijn:

- Hoe kunt u leren zich te ontspannen in seksuele situaties?
- Wat zijn uw gedachten en gevoelens, en wat verwacht u van uw (seksuele) partner als u gaat vrijen?
- Wat zijn de verwachtingen van uw (seksuele) partner?
- Hoe kunt u leren weer te vrijen zonder pijn?
- Het is de bedoeling dat u zowel alleen als samen met uw partner huiswerk opdrachten doet.

Aanmelden voor de groepsbijeenkomst

Verwijzing gaat altijd via uw gynaecoloog. U heeft dan eerst (samen met uw partner) een kennismakingsgesprek met een seksuoloog. Tijdens dit gesprek vragen we u een aantal vragenlijsten in te vullen. Op basis van alle informatie ontvangt u een vrijblijvend advies over deelname aan het groepsprogramma.

Wilt u meer informatie over de groepsbijeenkomsten ‘Als je pijn hebt bij het vrijen’? Neem dan contact op met één van onze seksuologen via het secretariaat.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl
Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

Meer informatie vindt u ook op de volgende website(s):

- www.olvg.nl/pmp

Contact

polikliniek Psychiatrie en Medische Psychologie, locatie Oost

T 020 599 30 43 (ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur)

E secretariaatP&MP@olvg.nl

afdeling D1

Algemene voorwaarden: www.olvg.nl/algemene_voorwaarden

Klacht of opmerking: ga naar www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, maart 2017/0678