



Pijn bij het vrijen



Wat is het?

Pijn bij het vrijen is een klacht die voornamelijk bij vrouwen voorkomt. Meestal gaat het om pijn bij de geslachtsgemeenschap, maar ook andere manieren van vrijen kunnen pijnlijk zijn. De één heeft last van een zeurende pijn. Bij de ander komt de pijn tijdens het vrijen plotseling op en voelt het branderig aan. Sommige vrouwen voelen de pijn in hun schaamlippen of clitoris, anderen bij de ingang van de vagina of juist dieper in de vagina. Er zijn vrouwen die pijn voelen als er vingers, een penis of een vibrator naar binnen worden gebracht. Voor anderen is het juist pijnlijk als een penis, vingers of een vibrator diep binnenkomen of ergens tegenaan stoten. Sommige vrouwen voelen de pijn tijdens of vlak na een orgasme. De pijn kan ook per situatie verschillen. Voor een aantal vrouwen is het vrijen altijd pijnlijk geweest, anderen voelen deze pijn pas sinds een tijdje of alleen in bepaalde situaties.

Vrijen hoort niet pijnlijk te zijn. Is dat wel het geval? Lees in deze folder wat mogelijke oorzaken kunnen zijn en wat je eraan kunt doen.

Is je vagina vochtig en ontspannen?

Om zonder pijn te kunnen vrijen, is het belangrijk dat je vagina vochtig is en dat de spieren rondom je vagina ontspannen zijn (bekkenbodemspieren). Bij de meeste vrouwen die last hebben van pijn bij het vrijen is juist aan deze twee belangrijke voorwaarden niet voldaan. Zij vrijen terwijl hun vagina niet vochtig genoeg is en de spieren in en rond hun vagina te gespannen zijn. Hierdoor kan het weefsel in de vagina geïrriteerd raken en dat kan een branderig gevoel geven. Die branderigheid trekt overigens na verloop van tijd weer weg.

Vaginistisch reageren

Het onbewust spannen van de spieren in en rond je vagina wordt wel vaginistisch reageren genoemd. Vrijen is dan erg pijnlijk, soms zelfs onmogelijk. Lees hierover meer in de folder 'Vaginistisch reageren'.

Oorzaken voor de pijn

Bij de meeste vrouwen is de pijn niet terug te voeren op één oorzaak. De aanleiding kan zowel lichamelijk als psychisch zijn. Bijvoorbeeld als je ontevreden bent over de manier van vrijen of als je een vervelende seksuele ervaring hebt gehad. Ook je eigen opvoeding kan een rol spelen.

Lichamelijke oorzaken

Mogelijk zijn er lichamelijke oorzaken voor de pijn, bijvoorbeeld:

- ontstekingen of infecties aan de schaamlippen
- ontstekingen in de vagina of aan de baarmoedermond
- een seksueel overdraagbare aandoening (soa)
- te strakke hechting of littekenweefsel na de bevalling
- kloofjes en scheurtjes in en rond de vagina
- een naar achteren gebogen en gekantelde vagina (doorstootpijn)
- een verzakking van de baarmoeder
- heupklachten

Je huisarts kan achterhalen of er bij jou sprake is van een lichamelijke oorzaak.

Sommige ziekten of handicaps kunnen ervoor zorgen dat de vagina niet vochtig genoeg wordt, bijvoorbeeld suikerziekte, multiple sclerose, een beroerte of een dwarslaesie. Onvoldoende vochtigheid kan ook het gevolg zijn van een operatie aan de vagina of baarmoeder of bestraling van de vagina. Zit je in de overgang? In en na de overgang worden je schaamlippen dunner en droger. De vaginawand wordt droger en minder veerkrachtig.



Brandende pijnplekjes

Sommige vrouwen krijgen last van een brandende, schrijnende pijn als de penis in de vagina gaat. Ook de buitenkant van de vagina is bij hen erg pijnlijk bij aanraking, soms alleen al bij het fietsen of het dragen van een strakke broek. Vaak zijn er rode plekjes en kloofjes te zien bij je vagina. Deze klacht past bij het zogenaamde 'Vulvair Vestibulitis Syndroom' (VVS), ook wel 'lokale vulvodynie' genoemd. Vrouwen die hier last van hebben, hebben vaak ook pijn na het vrijen, vooral na het plassen. Die napijn kan uren, soms dagen, duren. Wat hier precies de oorzaak van is, is niet bekend. Ga naar je huisarts als je hier last van hebt. Een arts speurt de pijnlijke plekjes op door met een natte wattenstok de buitenkant van je vagina af te tasten (touch-test). Ook zal de arts de spanning van de bekkenbodem meten of laat dit doen door een bekkenfysiotherapeut. Een inwendig onderzoek is bij oppervlakkige pijn meestal niet noodzakelijk.

Onprettige sekstechniek

Pijn bij het vrijen kan het gevolg zijn van een verkeerde sekstechniek, bijvoorbeeld te harde of onhandige stimulatie van de clitoris. Misschien durf je geen aanwijzingen te geven aan je partner? Toch is dat de beste manier: praat samen over jullie manier van vrijen en geef aan wanneer het vrijen pijnlijk wordt.

Angst, schuldgevoelens of schaamte

Er zijn ook niet-lichamelijke redenen die een plezierig seksleven in de weg kunnen staan. Angst- en schuldgevoelens kunnen ervoor zorgen dat je niet opgewonden wordt waardoor je vagina niet voldoende vochtig en ontspannen is. Je bent bang dat de geslachtsgemeenschap pijnlijk is. Of je hebt een afwerende houding tegenover een bepaalde handeling, een bepaalde plaats of misschien tegenover alles wat met seks te maken heeft. Ook onvrede over je seksuele relatie of tegen je zin in vrijen, kunnen belemmeren dat je vochtig wordt.

Angst- en schuldgevoelens kunnen een gevolg zijn van een negatieve ervaring. Bijvoorbeeld een vervelende ervaring met een inwendig onderzoek of een vervelende seksuele ervaring in het verleden. Ze kunnen ook ontstaan als je bijvoorbeeld als kind bent opgegroeid met het idee dat seks slecht is of vies. Onbewust zorgen deze gevoelens ervoor dat je geen zin hebt in seks. Je kunt je moeilijk ontspannen, je wordt niet opgewonden en je vagina wordt niet vochtig. Anders gezegd: je lichaam is niet klaar voor de vrijpartij. Als je toch gaat vrijen, kan dat pijnlijk zijn, wat weer angst voor een nieuwe vrijpartij kan oproepen.

Geen zin in seks

Pijn bij het vrijen kan ook ontstaan als je geen zin hebt om te vrijen. Bijvoorbeeld omdat je ontevreden bent over de manier waarop je samen vrijt. Of omdat je helemaal niet wilt vrijen maar dat niet durft te zeggen. Door je bekkenbodemspieren te spannen, zegt je lichaam in feite 'nee' als je toch seks hebt. Geslachtsgemeenschap is dan niet mogelijk of heel pijnlijk.



In de overgang

Zit je in de overgang en is je vagina onvoldoende vochtig? Gebruik een beetje spuug of glijmiddel. Ook zalf of zetpillen met een lage dosering van het hormoon oestrogeen kunnen helpen (op recept van de arts).

Wat kun je zelf doen?

Pijn bij het vrijen is een klacht waar je iets aan kunt doen. Blijf er daarom niet mee rondlopen. Praat er in ieder geval over met je partner. Wat kan er aan de hand zijn? Is er een lichamelijke oorzaak? Heeft het te maken met de overgang? Ben je ontevreden over je relatie? Zoek samen naar mogelijke oorzaken en oplossingen. Elke partner zal op zijn of haar eigen manier reageren. Sommige mannelijke partners vinden het maar lastig en willen dat de klacht zo gauw mogelijk wordt verholpen zodat gemeenschap weer gewoon mogelijk is. Voor anderen is het de aanleiding om te zoeken naar andere manieren van vrijen. Zoek samen naar een manier van vrijen die voor jullie allebei prettig is. Kom je er samen niet uit, bespreek het dan met je huisarts. Deze kan lichamelijke oorzaken uitsluiten en je verwijzen naar bijvoorbeeld een seksuoloog of psycholoog, meestal in combinatie met een bekkenfysiotherapeut. Ben je jonger dan 25 jaar, dan kun je ook naar een spreekuur van Sense gaan bij jou in de buurt. In beide gevallen zul je waarschijnlijk doorverwezen worden naar een arts-seksuoloog.

Onderzoek door arts-seksuoloog

Meestal spelen verschillende oorzaken op elkaar in. Als je pijn hebt, ga je onbewust je spieren spannen en wordt je vagina niet goed vochtig. Dit veroorzaakt vervolgens weer pijn. Als je deze cirkel niet doorbreekt, blijft de pijn aanhouden terwijl de oorspronkelijke oorzaak misschien allang verdwenen is. Een arts-seksuoloog kan je helpen bij het doorbreken van deze cirkel. Deze doet dan eerst een gynaecologisch-seksuologisch onderzoek.

Een gynaecologisch-seksuologisch onderzoek is een kijkend en lerend onderzoek. De arts-seksuoloog kijkt in dit onderzoek samen met jou naar je lichaam. Het onderzoek is beslist niet pijnlijk, er worden ook geen eendenbek of andere instrumenten gebruikt. De arts-seksuoloog zal de spanning van je bekkenbodemspieren meten door voorzichtig een vinger tegen je vagina te leggen. Naast de lichamelijke factoren zal de arts-seksuoloog je vragen stellen: hoe zit je in je vel, spelen spanningen of vervelende ervaringen een rol? Ook is er aandacht voor je relatie.

Een seksuoloog kan de pijn behandelen, uiteraard afhankelijk van de oorzaken.



Als er pijnlijke littekens zijn, bijvoorbeeld door te strak hechten na een bevalling of een verzakkingsoperatie, kan een hersteloperatie nodig zijn.

In de behandeling van een seksuoloog is één van de onderdelen een 'pijnverbod': wel vrijen maar geen gemeenschap totdat duidelijk wordt dat dit kan zonder pijn. De seksuoloog zal jou daarbij begeleiden en zo mogelijk ook je partner bij de gesprekken betrekken. Soms wordt de hulp ingeschakeld van een bekkenfysiotherapeut. Zij kan je beter bewust maken van je onderlichaam en bekkenbodem. En verder kan de seksuoloog zo nodig een verzorgende zalf voorschrijven en eventuele schimmelinfecties behandelen.

Je kunt een geregistreerd seksuoloog NVVS zoeken via www.nvvs.info, de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS). Zie www.sensoa.be voor hulpverlening in België. Meer hulpverleningsadressen vind je op www.seksualiteit.nl.

Meer weten?

www.sense.info, www.seksualiteit.nl, www.zininseks.nl



Colofon

© 2011, Rutgers WPF

Alle rechten voorbehouden

www.rutgerswfp.nl

Tekstredactie: Tekstbureau Gort, Amsterdam

Met dank aan: Mintsje Tanis en Willibrord Weijmar Schultz

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Landelijk Overleg Poliklinieken Seksuologie (LOPS) en het Fonds Stimulering en Ontwikkeling van de Seksuologie van de Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie (NVVS).





Pijn bij het vrijen

RutgersWPF

t (030) 231 34 31
office@rutgerswfp.nl
www.rutgerswfp.nl

Oudenoord 176-178
3513 EV Utrecht
Postbus 9200
3506 GA Utrecht

RutgersWPF