

## Checklist 'pijn bij het vrijen'

Heb je pijn bij het vrijen? En heb je dat vaker? Dan is het advies om contact te zoeken met je huisarts of een seksuoloog. Alleen kan je namelijk moeilijk uit de pijnspiraal komen.

Beantwoord ter voorbereiding op het consult deze vragen. Zo kan de hulpverlener je beter helpen. Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

### Waar zit de pijn?

- Diep
- Aan de ingang van de vagina
- Ergens anders, namelijk

### Wanneer komt de pijn op?

- Voor de gemeenschap (=zonder penetratie)
- Tijdens de gemeenschap
- Na de gemeenschap
- Rond het orgasme
- Alleen bij bepaalde houdingen tijdens het vrijen
- Rond de menstruatie- periode
- Ander moment, namelijk

### Hoe voelt de pijn?

- Stekend
- Zeurend
- Dof
- Scherp
- Branderig
- Anders, namelijk

### Hoe lang duurt de pijn?

- Kortdurend
- Aanhoudend
- Anders, namelijk

### Sinds wanneer heb je pijn?

- De laatste paar weken
- Al sinds dat ik seksueel actief ben
- Alleen bij mijn huidige partner
- Anders, namelijk

### Welke van deze klachten merk je?

- Ik ben niet vochtig als ik vrij
- Mijn vagina lijkt heel nauw; penetratie is bijna niet mogelijk
- Ik heb meer afscheiding dan normaal; de geur en kleur zijn anders
- Ik heb vaak aandrang om te plassen, maar dan komt er maar een beetje urine
- Andere klachten, namelijk...