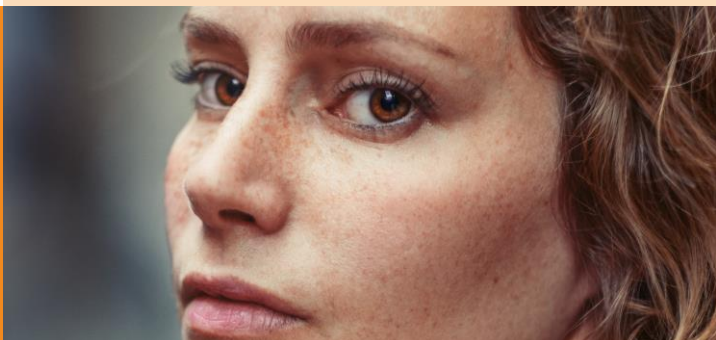


Pijn bij seks



Pijn bij het vrijen is een klacht die vooral bij vrouwen voorkomt. Meestal treedt de pijn op bij geslachtsgemeenschap.

Seks hoort niet pijnlijk te zijn. Is dat bij jou wel het geval? Ga op zoek naar de oorzaken en lees wat je eraan kunt doen.

Soorten pijn

Het kan zijn dat je een zeurende pijn voelt, of een pijn die plotseling opkomt en branderig aanvoelt. Je kunt de pijn in je schaamlippen of clitoris voelen, maar ook bij de ingang van je vagina of juist dieper van binnen. Misschien doet het pijn als er een vinger, penis of vibrator bij je naar binnen gaat, diep binnenkomt of ergens tegenaan stoot. Ook tijdens of vlak na een orgasme kun je pijn voelen.

Oorzaken

Bij de meeste vrouwen is de pijn niet terug te voeren op één oorzaak en spelen meerdere factoren een rol.

Minder seksuele opwindning

Vaak komt pijn bij gemeenschap door minder seksuele opwindning. Daardoor is je vagina niet vochtig genoeg en/of zijn de bekkenbodemspieren gespannen.

Lichamelijke oorzaken

In sommige gevallen is er sprake van een lichamelijke oorzaak.

- Ontstekingen of (schimmel)infecties aan de schaamlippen, in de vagina of aan de baarmoedermond
- Te strakke hechting of littekenweefsel na de bevalling
- Verzakking van de baarmoeder
- Kloofjes en scheurtjes in en rond de vagina
- Een naar achteren gebogen en gekantelde vagina (doorstootpijn)
- Seksueel overdraagbare aandoening (soa)
- Huidziekte als lichen sclerosus
- Heupklachten
- Droogheid door een ziekte, operatie of bestraling van de vagina of baarmoeder
- Dunnere, drogere en minder flexibele schaamlippen tijdens en na de overgang
- Endometriose: chronische aandoening waarbij weefsel dat lijkt op baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder voorkomt

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

Pijn bij seks

Psychische oorzaken

Angst- en schuldgevoelens kunnen een plezierig seksleven in de weg staan. Bijvoorbeeld als gevolg van een vervelende ervaring met een inwendig onderzoek of een vervelende seksuele ervaring in het verleden. Ze kunnen ook ontstaan als je bent opgegroeid met het idee dat seks slecht is of vies. Deze gevoelens zorgen er (onbewust) voor dat je geen zin hebt in seks.

Pijn tijdens de seks kan ook ontstaan als je ontevreden bent over de manier waarop je samen vrijt. Of omdat je helemaal niet wilt vrijen maar dat niet durft te zeggen.

Angstspiraal

Als je een paar keer pijn hebt gehad kom je makkelijk in een zogenoemde angstspiraal terecht. De kans is groot dat je een volgende keer weer gespannen bent, uit angst voor pijn. Je kunt je dan moeilijk ontspannen, je wordt niet opgewonden en je vagina wordt niet vochtig.

Vaginisme

Er zijn vrouwen bij wie de vagina 'op slot' gaat zodra er iets naar binnen gaat. Dit noemen we een vaginistische reactie. Het lukt dan niet om een penis, vingers of tampon in je vagina in te brengen. Probeer je het, dan spannen je bekkenbodemspieren zich onbewust aan.

Meer weten?

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



Wat kun je doen?

- Ga op zoek naar de oorzaken. Als je weet waar de pijn vandaan komt, kun je er makkelijker iets aan doen.
- Maak tijd voor seks. Geef jezelf (en je partner) de tijd om opgewonden te raken.
- Vergeet het 'voorspel' niet (bijvoorbeeld vingers, beffen, aftrekken en pijpen). Want seks is meer dan alleen penetratie.
- Praat erover met je partner. Geef aan wanneer het vrijen pijnlijk wordt. Probeer ook eens andere vormen van seks dan geslachtsgemeenschap. Alles mag, als het maar geen pijn doet.
- Je kunt gebruik maken van een neutrale crème om het pijnlijke gebied te masseren.

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.