

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit



Pijn bij seks

Soorten pijn

Seks hoort niet pijnlijk te zijn. 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 seksspeeltje bij je naar binnen gaat, diep binnenkomt of ergens tegenaan stoot. Ook tijdens of vlak na een orgasme kun je pijn voelen.

Mogelijke oorzaken

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

Minder seksuele opwinding

Vaak komt pijn bij penetratieseks door onvoldoende lichamelijke seksuele opwinding. Daardoor zijn je vulva en vagina niet vochtig genoeg en/of de bekkenbodemspieren te gespannen.

Lichamelijke oorzaken

In sommige gevallen is er sprake van een lichamelijke oorzaak. Zoals;

- Ontstekingen of (schimmel)infecties aan de vulvalippen, 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).

- Huidziekten, zoals lichen sclerosus.
- Heupklachten.
- Droogheid door een ziekte, operatie of bestraling van de vulva, vagina of baarmoeder.
- Dunnere, drogere en minder flexibele vulvalippen 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.

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 onprettige seksuele ervaring in het verleden. Ze kunnen ook ontstaan als je bent opgegroeid met het idee dat seks slecht is of vies. Onbewust kun je door deze gevoelens minder zin in seks hebben.

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 terecht in een zogenaamde angstspiraal.

Door eerdere pijnlijke seks ben je dan gespannen als je weer gaat vrijen. Daardoor wordt je lichaam onvoldoende seksueel opgewonden en jouw vulva en vagina niet vochtig genoeg. Met als gevolg dat penetratie-seks weer pijn doet.

Vaginisme

Bij sommige mensen gaat de vagina 'op slot' gaat zodra er daar iets naar binnen gaat. Dit noemen we een vaginistische reactie. Het lukt dan niet om een penis, vinger(s) of tampon in te brengen in je vagina. Probeer je het, dan spannen je bekkenbodemspieren zich onbewust aan.

Wat kan jij doen?

- 1** Ga op zoek naar de oorzaken. Als je weet waar de pijn vandaan komt, kun je er iets aan doen. Bijvoorbeeld met behulp van fysiotherapie. Jouw huisarts kan je helpen bij het vinden van de juiste oplossing.
- 2** Maak tijd voor seks. Geef jezelf (en je partner) de tijd om opgewonden te raken.
- 3** Besteed genoeg tijd aan voorspel. Bijvoorbeeld vingers, beffen, aftrekken en pijpen. Of iets anders wat jij nodig hebt om seksueel opgewonden te worden zoals uitgebreid zoenen, strelen, eerst samen douchen, delen van fantasieën of het kijken van een seksfilmpje. Want seks is meer dan alleen penetratie.
- 4** Praat erover met je partner. Geef aan wanneer het vrijen pijnlijk wordt. Probeer ook eens andere vormen van seks dan penetratie. Alles mag, als het maar geen pijn doet.
- 5** Je kunt gebruik maken van een crème op waterbasis om het pijnlijke gebied te masseren.

Kom je er samen niet uit?

Bespreek het dan met je huisarts. Deze kan zoeken naar lichamelijke oorzaken en je zo nodig doorverwijzen naar seksuoloog of consulent seksuele gezondheid. Je kunt deze vinden via www.nvvs.info.

Meer weten?

www.nvvs.info

Seksuologen & consulenten seksuele gezondheid

www.seksualiteit.nl

Informatie, tips en oefeningen

www.sense.info

Vragen over liefde, relaties en seks

www.zininseks.nl

Goede tips, laatste artikelen over alles omtrent seks