

DOSSIER GOESTING: WAT ALS JE WEL ZIN IN SEKS VERDWIJNT DOOR PIJN?

“VAGINISME IS NIETS OM JE VOOR TE SCHAMEN”

IN ONZE MAATSCHAPPIJ IS SEKS ALOMTEGENWOORDIG. ALS VROUW MOET JE WILD EN GEIL ZIJN EN HET LIEFST VOORTDUREND ZIN HEBBEN. MAAR WAT ALS VRIJEN EEN HELSE PIJN VERORZAAKT? SHANA (21) HEEFT VAGINISME. “IN HET BEGIN VOELDE IK ME ECHT ABNORMAAL.”

TEKST EN FOTO: CHARLOTTE SCHREURS

Wanneer besefte je dat de pijn die je voelde niet zo onschuldig was?

Toen ik ontmoagd werd, schreef ik de pijn toe aan het feit dat het mijn eerste keer was. Mijn vriend en ik bleven proberen, maar penetratie deed ongelofelijk veel pijn. Toch geloofde ik dat het wel beter zou gaan. Uiteindelijk is die relatie stukgelopen en ben ik anderhalf jaar single geweest. Wanneer ik mijn nieuwe vriend leerde kennen, besefte ik dat er iets niet juist was. Ik deed research op het internet en herkende mezelf meteen in de symptomen van vaginisme. Ontdekken dat er nog meer vrouwen zijn met hetzelfde probleem was zo een opluchting.

Had je daarvoor al van de aandoening gehoord?

Ik wist niet eens dat vaginisme bestond. Het onderwerp krijgt veel te weinig aandacht. We krijgen overal te zien en te horen dat seks leuk moet zijn. Daarom voelde ik me zo gefrustreerd. Enerzijds kon ik mijn vriend niet geven wat hij wilde en anderzijds wilde ik er zelf ook plezier aan beleven. Iedereen praat over iets wat je zelf niet kan ervaren. Er zijn natuurlijk andere manieren om elkaar te bevredigen, maar dat is niet hetzelfde. Vaginisme legt zeker een bepaalde druk op je relatie.

Hoe ging je vriend ermee om?

Hij was heel begripvol. Ik vertelde hem dat penetratie te pijnlijk was voor mij. Hij zei onmiddellijk dat we samen naar een oplossing zouden zoeken en dat ik het waard was om ervoor te gaan. Helaas is onze relatie stukgelopen omwille van andere redenen. Toen besefte ik dat de aandoening ook een voordeel heeft. Ik was tenminste zeker dat mijn vriend me graag zag om wie ik ben.

“IK BEN BEWUSTER OP ZOEK NAAR EEN SERIEUZE RELATIE!”

Ben je terughoudender geworden tegenover mannen?

Ik ben eerder kieskeuriger geworden qua partner, maar dat heeft vooral voordelen. Zo ben ik bijvoorbeeld bewuster op zoek naar een serieuze relatie. Vooral eer ik iemand vertel over mijn probleem, moet ik weten dat die persoon het echt waard is. Daarom is het belangrijk om iets te ondernemen en hulp te zoeken. Anders ga je schrik krijgen om een relatie aan te gaan. En het is niet omdat je vaginisme hebt, dat je geen goede partner verdient.

Heb je zelf al een specialist bezocht?

Eerst ben ik met mijn probleem naar een gynaecoloog gestapt. Zij schreef me capsules voor die ik vaginaal moest inbrengen. Die kuur diende om mijn slijmvliezen soepeler te maken in de hoop dat penetratie vlotter zou gaan. Er was echter geen verbetering. Binnenkort ga ik een seksuologe contacteren die mij hopelijk wel kan helpen. Ik verwacht niet dat mijn aandoening binnen de kortste keren is opgelost, maar ik sta open voor de behandeling.

Steun zoeken bij vrienden of familie is minder voor de hand liggend bij een intiem probleem. Kan jij af en toe je hart luchten?

Mijn grootmoeder is mijn grote steun en toeverlaat. Het onderwerp kwam toevallig ter sprake en sindsdien is ze er altijd geweest voor mij. Zij spoorde me aan om hulp te zoeken en ging mee naar de gynaecoloog. Daarnaast heb ik een vriendin die seksuologie studeert, en ook zij reageerde heel begripvol. Mijn mama is op de hoogte, maar met haar praat ik niet echt over mijn probleem.

Wat is jouw advies aan jonge vrouwen die zichzelf herkennen in dit verhaal?

Laat je helpen en blijf zeker niet alleen achter met je gedachten en gevoelens. Door mijn aandoening ben ik iets minder zorgeloos dan mijn leeftijdsgenoten, maar daar zie ik ook de voordelen van. Daarnaast ben ik vooral een jonge, levenslustige vrouw met veel plannen. Je seksualiteit definieert niet wie je bent. Vaginisme is niets om je voor te schamen.

VAGINISME, WASDA?

We spreken van vaginisme wanneer de bekkenbodemspieren op een onwillekeurige manier samentrekken. Hierdoor wordt geslachtsgemeenschap moeilijk, pijnlijk of zelfs onmogelijk. Het spannen van de spieren gebeurt soms zelfs al als er iets (bijvoorbeeld een tampon) in de buurt van de vagina komt. Vrouwen met vaginisme denken vaak dat ze 'te nauw' zijn. Dit is echter bijna nooit het geval. Het nauwe gevoel wordt veroorzaakt door de verhoogde spanning van de bekkenbodemspieren.

Bij sommige vrouwen gebeurt de verkramping van de spieren als een reflex. Het kan dus voorkomen dat vrouwen zich niet bewust zijn van de verkramping en zelfs geen pijn ervaren. Maar bij de meeste vrouwen is het wel pijnlijk. De oorzaak van het probleem kan van verschillende aard zijn. Soms is vaginisme een symptoom van ruimere problemen, bv. een moeilijke relatie. Bij andere koppels is het een alleenstaand probleem. Dan kan de vrouw meestal wel genieten van andere seksuele handelingen. De behandeling is vooral gericht op het leren voelen van de spanning, en daarna het leren en oefenen in het ontspannen van de spieren. De bedoeling is om de controle over de spierspanning te leren. Deze oefeningen verlopen in verschillende stappen, waarbij het inbrengen van de penis de laatste is. Voor meer informatie over deze oefeningen kan je terecht bij een seksuoloog. **Bron: www.gezondweb.be**

WAT IS VAGINISME?

Klinisch seksuologe Lotte Loones legt uit: “Er is sprake van een vaginistische reactie als bij pogingen tot geslachtsgemeenschap de spieren rondom de vagina zich samenknijpen, zonder dat de vrouw dat zelf wil. Daardoor is gemeenschap onmogelijk, of gaat het gepaard met veel moeite en pijn.”

Vrouwen met vaginisme stoten dikwijls op onbegrip. Het lijkt alsof ze geen gemeenschap willen of frigide zijn. “Niets is minder waar”, zegt Lotte Loones. “De vrouwen die ik tegenkom in mijn praktijk willen wel gemeenschap, maar het is fysiek onmogelijk. Durf erover praten met je arts want het is zeker niet je eigen schuld.”