



# Vaginistisch reageren



**Er zijn vrouwen bij wie de vagina 'op slot' gaat zodra er iets naar binnen gaat. Dit noemen we een vaginistische reactie. Heb jij last van vaginisme? Lees in deze folder wat mogelijke oorzaken zijn en wat je eraan kunt doen.**

## **Wat is het?**

Vaginisme wil zeggen dat het niet lukt om een penis, vingers of tampon in je vagina in te brengen. Probeer je het, dan spannen je bekkenbodemspieren zich onbewust aan. Soms lukt het wel iets in je vagina in te brengen, of een klein stukje, maar doordat je bekkenbodemspieren gespannen zijn, is dit pijnlijk. Sommige vrouwen hebben hun hele leven last van een vaginistische reactie, anderen alleen een bepaalde periode of alleen met een bepaalde partner. Er zijn ook vrouwen die alleen vaginistisch reageren bij een lichamelijk onderzoek, dus niet tijdens het vrijen. Een vaginistische reactie komt regelmatig voor. Naar schatting heeft een half tot één procent van de vrouwen in Nederland er last van.

## **Waar komt die vaginistische reactie vandaan?**

Ga bij jezelf na wat de oorzaak zou kunnen zijn:

### **Bang voor pijn**

De meeste vrouwen met vaginisme zijn bang voor de penetratie. Ze zijn bang voor pijn, bang dat hun vagina te smal is of de penis te groot. Of ze zijn bang dat ze geen controle hebben over de penetratie. Door deze gedachten spannen ze (onbewust) hun bekkenbodemspieren als er toch iets in de vagina wordt ingebracht. Dit doet vervolgens pijn waardoor het inderdaad lijkt alsof 'het niet past'. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

### **Negatieve gedachten**

Als je als kind bent opgevoed met de boodschap dat seks slecht is of vies, kun je een vaginistische reactie krijgen vanuit de verwachting dat seks onplezierig zal zijn of pijnlijk. Soms heeft je partner negatieve gedachten over seks of is hij bang om jou pijn te doen. Ook dat kan een vaginistische reactie geven.

## Lichamelijke oorzaken

Heel af en toe is er een lichamelijke oorzaak voor vaginisme.

Bijvoorbeeld:

- een stug maagdenvlies
- een aangeboren afwijking, zoals een tussenschot in de vagina
- pijnlijke plekjes of een overgevoelige huid bij de vaginaopening

### TIP

Zoek niet te lang naar mogelijke oorzaken. Soms is er simpelweg geen oorzaak te vinden. Je hoeft bovendien de oorzaak niet te weten om van de vaginistische reactie af te komen.

## Wat kun je er aan doen?

### Blijf er niet mee rondlopen

Vaginistisch reageren en vaginisme zijn goed te behandelen. Blijf er daarom niet mee rondlopen. Praat erover met je partner. Wat kan de oorzaak zijn? Zijn er andere manieren van vrijen? Is het voor jullie eigenlijk wel een probleem? Als dat zo is kun je het beste hulp zoeken bij een seksuoloog. Vind je dit moeilijk en ben je jonger dan 25 jaar, dan kun je ook naar een spreekuur van Sense gaan bij jou in de buurt. Zij zullen met jou naar de beste oplossing zoeken. In je eentje is vaginistisch reageren vaak moeilijk op te lossen.

### Stel jezelf vragen

Wat denk je zelf dat de oorzaak is? Welke gedachten gaan er door je heen als je iets in je vagina wilt inbrengen? Wat voor gevoel krijg je? Hoe reageert je lichaam? Wat doe je vervolgens: ga je elke vorm van intimiteit en seksualiteit vermijden? Stel jezelf vragen om te achterhalen wanneer jij een vaginistische reactie krijgt en waarom.





### **Praat met je partner**

Praat met je partner over je vaginistische reactie. De meeste partners reageren begrijpend als hun vrouw of vriendin vertelt over de vaginistische reactie. Toch onderschatten zij soms het probleem. Zij denken misschien dat zij je er wel vanaf kunnen helpen of ze gaan op zoek naar verklaringen in de sfeer van incest en verkrachting. Daarmee word je als slachtoffer gezien en wordt jullie verhouding ongelijkwaardig. Een vaginistische reactie hoeft niet veroorzaakt te worden door negatieve ervaringen.

### **Geen geslachtsgemeenschap**

Waarschijnlijk vind je het belangrijk dat jouw partner jouw vaginistische reactie accepteert. Voor de meeste vrouwen is dit een voorwaarde om in een veilige sfeer te kunnen werken aan het overwinnen van hun klacht. Spreek daarom af dat je voorlopig geen geslachtsgemeenschap hebt. Er zijn veel meer manieren om te vrijen. Praat samen over wat jullie prettig en opwindend vinden. Veel vaginistisch reagerende vrouwen vrijen met veel plezier zonder geslachtsgemeenschap en hebben ook orgasmen.

## **Oefening**

Het leren ontspannen van je lichaam en je bekkenbodemspieren kan helpen om van je klacht af te komen. Oefen dagelijks en ga steeds een stapje verder.

- Kijk met een spiegelkje naar de opening van je vagina. Adem door je buik zodat je bekkenbodemspieren zich kunnen ontspannen.
- Terwijl je bekkenbodemspieren zich ontspannen, leg je een vinger op de vaginaopening. Breng een vingertopje voorzichtig in je vagina en verken bij jezelf wat je voelt.
- Doe deze oefening regelmatig. Je zult merken dat hoe meer je vertrouwd raakt met je vagina, hoe makkelijker het wordt om de spanning los te laten.
- Vervolgens kun je geleidelijk oefenen met het inbrengen van één, twee, drie en vier vingers, eerst van jezelf en vervolgens van je partner.
- De volgende stap is dat je de penis tegen de vaginaopening houdt. Later kan de penis een klein stukje in de vagina worden gebracht, zonder verdere beweging.
- De laatste stap is dat de penis geleidelijk steeds verder wordt ingebracht. Als je je ontspant, hoeft dit niet pijnlijk te zijn. Wel zal het gevoel van penetratie aanvankelijk onwennig zijn.

Maak je geen zorgen als deze oefeningen niet lukken. Er zijn nog veel meer manieren om vaginistisch reageren te verhelpen. Een seksuoloog of bekkenfysiotherapeut kan je hierbij helpen.



## Hulp

### Ga naar je huisarts

Je huisarts kan, als je dat wilt, voorzichtig onderzoek doen om te achterhalen of er een lichamelijke oorzaak is. Vraag eventueel om een spiegel zodat je mee kunt kijken. Laat de arts uitleggen wat hij of zij doet. Stop direct als het pijnlijk is. De huisarts kan je ook doorverwijzen naar bijvoorbeeld een seksuoloog of bekkenfysiotherapeut.

### Behandeling door een bekkenfysiotherapeut

De bekkenfysiotherapeut kan je helpen bij het beter bewust maken van je onderlichaam en de spierspanning van de bekkenbodem. Hij of zij leert je oefeningen te doen om de spieren van het bekken en van de bekkenbodem te herkennen, te ontspannen en te controleren. De bedoeling is dat je leert dat je de bekkenbodemspieren zelf kunt loslaten en ontspannen. De therapeut zal jouw tempo volgen. Ook de bekkenfysiotherapeut kan je thuis laten oefenen met het inbrengen van staafjes.

### Behandeling door seksuoloog

Vaginisme is goed te behandelen door gesprekken met een seksuoloog. Die gesprekken worden op jou afgestemd, er is geen vast stappenplan dat doorlopen moet worden. Er wordt rekening gehouden met jouw tempo en inbreng.

Er wordt onder andere stilgestaan bij mogelijke oorzaken, de invloed van het probleem op je zelfbeeld en de relatie met je partner. De seksuoloog zal je ook oefeningen geven die je thuis kunt uitvoeren. Dagelijks oefenen is van groot belang. Werken deze oefeningen niet, dan kun je behandeld worden met zogenaemde 'begeleide exposure'. Dat houdt in dat je onder begeleiding oefent met het vaginaal inbrengen van vingers en staafjes, tot er voldoende ruimte is om de penis van je partner in te brengen. De meeste vrouwen zijn dan binnen enkele weken in staat tot vaginale penetratie met de penis. Exposure-therapie wordt in academische ziekenhuizen uitgevoerd.

Je kunt een geregistreerd seksuoloog NVVS zoeken via [www.nvvs.info](http://www.nvvs.info), de website van de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie (NVVS).

Zie [www.sensoa.be](http://www.sensoa.be) voor hulpverlening in België. Meer hulpverleningsadressen vind je op [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl).

Als geslachtsgemeenschap niet mogelijk is vanwege vaginisme, kun je zwanger worden met zelfinseminatie. Hierbij breng jij of brengt je partner het sperma in je vagina via een plastic spuitje (zonder naald). Tijdens de zwangerschap kunnen sommige controles moeizaam of pijnlijk zijn vanwege de vaginistische reactie. Je kunt bij een seksuoloog of bekkenbodemtherapeut leren om gynaecologisch onderzoek mogelijk te maken. Bij de bevalling zijn er meestal geen problemen.

## Tips voor partners

- Accepteer dat jullie (voorlopig) geen geslachtsgemeenschap hebben.
- Probeer niet om toch geslachtsgemeenschap te hebben of onverwachts iets in de vagina in te brengen.
- Praat samen over het vrijen en de vaginistische reactie. Vertel hoe jij het ervaart en wat jouw behoefte is.
- Als je partner vaginistisch reageert, wil dat meestal niet zeggen dat ze geen interesse heeft in seks en het is geen afwijzing van jou.
- Zoek samen naar oplossingen, zoals een andere manier van vrijen.
- Heb aandacht voor sfeer en ontspannen zijn.

### Meer weten?

[www.sense.info](http://www.sense.info)

[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl)

[www.zininseks.nl](http://www.zininseks.nl)



### Colofon

© 2011, Rutgers WPF

Alle rechten voorbehouden

[www.rutgerswfp.nl](http://www.rutgerswfp.nl)

Tekstredactie: Tekstbureau Gort, Amsterdam

Met dank aan: Reinhilde Melles en Janneke van der Velde

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





# Vaginistisch reageren

RutgersWPF

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

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

RutgersWPF