

Eén op de vijf vrouwen heeft pijn tijdens de seks. “En dat is dan nog een onderschatting”, zeggen gynaecologe Leen Aerts en seksuologe Els Pazmany. Ze zijn dé Vlaamse specialisten en schreven nu een boek over het onderwerp. “Je wilt niet weten hoe vaak vrouwen horen dat het tussen hun oren zit. Of dat het er gewoon bij hoort.”

KIM CLEMENS

“Neen, pijn tijdens het vrijen hoort er niet gewoon bij”



“We zien niets, mevrouw.” De anekdotes die Leen Aerts en Els Pazmany door de jaren heen verzamelden, zijn schrijnend. Er is het verhaal van Lisa (22), die zichzelf “een ervaringsdeskundige in wachtkamers” noemt. Jaar na jaar zag arts na arts niets verkeerd. Ze krabden zich eens in het haar, vonden geen oorzaak van de branderige, snijdende pijn die ze bij het vrijen voelde. Misschien moest ze zich gewoon eens wat proberen te ontspannen, luidde het. Of dat van Loubna (34), bij wie de pijn een uitloper was van endometriose. Lut (62) dacht dan weer dat pijn onontkoombaar was tijdens de menopauze. Ze durfde er zelfs niet met vriendinnen over te praten. En Vanessa (31) bleek met een niet gediagnosticeerde huidaandoening te kampen, opgelost met de juiste tube cortisonezalf.

Els Pazmany: “We horen erg vaak van onze patiënten dat er zo weinig rond geweten is. Ze vinden het moeilijk om het te delen met anderen. Ze denken dat zij de enigen zijn, dat ze niet normaal zijn. Als je hen dan vertelt dat één op de vijf vrouwen ook last heeft van pijn tijdens seks, dan schrikken ze écht.”

Dat aantal klinkt ook erg hoog.

Leen Aerts: “Waarschijnlijk ligt de prevalentie nog hoger, want dat is het aantal dat uit de studies naar voren komt. Maar mensen die pijn hebben, doen vaak niet mee aan onderzoek naar seksualiteit.”

Als het zo vaak voorkomt, hoe komt het dan dat men er zo weinig over praat?

Leen Aerts: “Het blijft iets waar moeilijk over gesproken wordt. Met de partner, zelfs met vriendinnen of met de dokter. Artsen zijn daar ook niet altijd

voor opgeleid. Ze voelen zich niet comfortabel bij een gesprek over seksualiteit, en vragen er dan niet naar. Wat ook wel meespeelt, is dat we nog steeds in een mannelijke maatschappij zitten, waarin vrouwen maar moeten aanvaarden dat ze pijn hebben. Je moet aanvaarden dat je pijn hebt tijdens je regels, bij je bevalling, pijn tijdens het vrijen. Je hoort dat ook vaak op consultatie: vrouwen die denken dat die pijn er bijvoorbeeld bij hoort tijdens de menopauze.”

Els Pazmany: “Ik had onlangs nog een patiënte die van haar moeder de raad had gekregen dat ze af en toe haar man zijn plezier moest gunnen en de pijn dan maar moest verdragen. Dat idee zat er al generaties lang ingebakken, dat het plezier van de vrouw tijdens seks ondergeschikt is. Ja, daar begint het natuurlijk. Dan is het niet verwonderlijk dat die vrouw letterlijk en figuurlijk gespannen is tijdens het vrijen.”

“Ik hoor vaak van patiënten dat de reactie van de dokter op hun pijn is dat het wel in hun hoofd zal zitten. ‘Drink een glas wijn, ontspan u’, zeggen ze”

LEEN AERTS
GYNAECOLOGE

Speelt opwinding een rol bij pijn tijdens het vrijen?

Els Pazmany: “Het is heel essentieel dat er voldoende fysieke en mentale opwinding is, en dat je jezelf ook de toelating geeft om te genieten. Maar het zit nog altijd niet in onze opvoeding om meisjes te zeggen: ‘Ga maar op ontdekking, masturbeer maar, en ga maar met jezelf spelen om te zoeken wat jij leuk vindt.’”

Die schaamte lijkt iets van vorige generaties. Niet dan?

Els Pazmany: “Bij jongere

generaties spelen dan weer andere zaken. Ik hoor soms hoe ze door sociale media heel lichaamsbewust zijn en zich bijvoorbeeld zorgen maken of hun partner hen wel aantrekkelijk genoeg vindt of over hoe hun buik beweegt tijdens seks. Dan kun je je ook niet smijten in het moment; dan zit je meer in je hoofd dan in je lijf.”

Wil dat dan zeggen dat pijn tijdens het vrijen vooral een mentaal probleem is?

Leen Aerts: “Neen. Ik hoor vaak van patiënten die eindelijk de moed hebben gehad om hun dokter over de pijn te vertellen, hoe ze dan te horen krijgen dat het wel in hun hoofd zal zitten. ‘Drink een glas wijn, ontspan u.’ Maar meestal is er wel degelijk een lichamelijk probleem; of is de pijn ooit gestart met een lichamelijk probleem. Het duurt dikwijls maanden of jaren voordat die vrouwen met pijn op consultatie komen. Op dat moment is de oorspronkelijke oorzaak dikwijls niet meer te vinden. Dat kan een schimmelinfectie geweest zijn of een crème die wat heeft geïrriteerd. Daardoor had ze pijn, is ze haar bekkenbodemspieren gaan opspannen, waardoor de ingang van de vagina nauwer werd, ze minder vochtig was en pijn had. De volgende keer toen ze met haar partner intiem wilde zijn, had ze schrik om opnieuw pijn te hebben, en dus spande ze zich op. Zo krijg je een vicieuze cirkel, die ook nog eens gaat wegen op de partnerrelatie en de zin in seks. Er komt een heleboel factoren bij die maken dat de pijn blijft bestaan. Het is die pijncirkel die we moeten proberen te doorbreken.”

Is er altijd zo’n fysieke oorsprong?

Els Pazmany: “Als je pijn hebt bij de eerste keer seks, kunnen er psychologische redenen aan de basis liggen. Bijvoorbeeld als je nerveus bent, een beetje bang



Vrouwen wachten vaak lang voor ze hulp zoeken met pijnklachten, zeggen Els Pazmany (links) en Leen Aerts.

© BART DEWAELE

bent voor pijn, je gaat opspannen en je lichaam eigenlijk wordt afgeremd in die seksuele fysieke opwinding. Maar ook voor anderen is er op den duur een psychologische component. Als je gaat anticiperen op de pijn die komt, dan activeer je de pijncirkel, waardoor de pijn uiteindelijk chronisch kan worden.”

Leen Aerts: “Eerlijk gezegd is er maar een klein percentage bij wie ik lichamelijk niets vind dat de pijn kan veroorzaken. Er zijn nog heel veel aandoeningen die niet goed gediagnosticeerd worden. Ook niet door de gynaecoloog, omdat die vaak goed opgeleid is in verloskunde en chirurgie, maar minder in vulvopathologie. Ik denk dan aan bepaalde huidaandoeningen, zoals lichen sclerosus, die zowel bij vrouwen in de menopauze als bij jonge vrouwen voorkomt. Voor die diagnose is het belangrijk om goed te luisteren naar wat de patiënt zegt en ruim de tijd te nemen voor de eerste consultatie. ‘Had je ooit jeuk? Waren er ooit scheur-

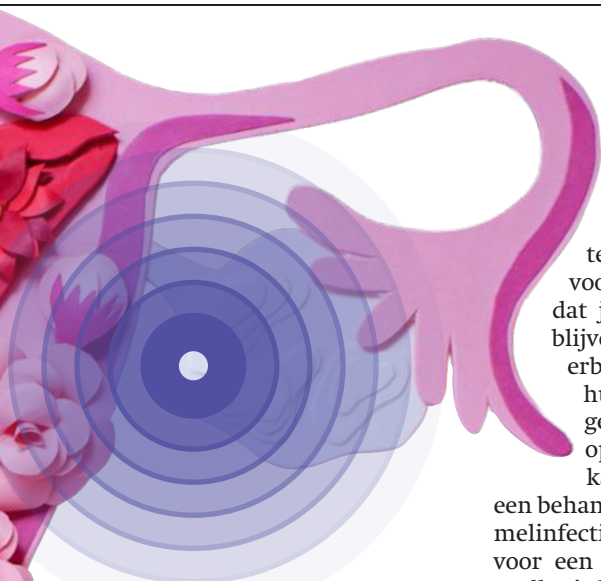
tjes in de huid van de vulva?’ Dikwijls zijn die niet meer te zien bij het klinisch onderzoek, en moet je dus vooral goed luisteren.”

Dat er zo veel verschillende mogelijke oorzaken zijn, maakt het natuurlijk niet eenvoudig.

Els Pazmany: “Zeker niet. Pijn op zichzelf is supercomplex, en seks is supercomplex. Breng die twee samen, en het wordt helemaal ingewikkeld. Vandaar dat de behandeling multidisciplinair moet zijn en op maat van de vrouw die voor je zit. Al zijn er wel terugkerende patronen.”

De laatste jaren hoor je dan al eens vaker over de aandoening ‘vulvodynie’.

Leen Aerts: “Dat is ondertussen gekend in de volksmond, maar ik vind persoonlijk dat het wat te veel gebruikt wordt. Meestal wordt de pijn veroorzaakt door een bepaalde aandoening, zoals vaginale veranderingen ten gevolge van chemotherapie, een



en plezier heel klein is.

Leen Aerts: “Er zijn veel mythes rond vrouwelijke seksualiteit, helaas. Maar ik wil vooral toch benadrukken dat je niet met pijn moet blijven zitten. Hoe sneller je erbij bent – hoe sneller je hulp gaat vragen –, hoe gemakkelijker het vaak opgelost geraakt. Het kan zo eenvoudig zijn als

een behandeling voor een schimmelinfectie of de juiste crème voor een huidaandoening. Hoe sneller je behandelt, hoe minder al die psychosociale factoren gaan meespelen. Ik denk dan vooral aan vrouwen in de menopauze. Dat zijn voor mij de gemakkelijkste consultaties. Meestal hebben zij genoeg aan een goede lokale hormonale behandeling om pijnvrij te zijn.”

Els Pazmany: “Hoe langer het duurt, hoe sterker de pijncirkel zich vastzet. We hebben samen een studie gedaan waarbij we keken naar de hersenactiviteit van vrouwen met de diagnose ‘vulvodynie’, waarbij alle andere medische oorzaken uitgesloten waren. Bij een hele lichte aanraking van de vagina zag je al op de hersenscans dat de zones die met pijn te maken hebben, superactief waren. Maar ook op het moment van de onzekere anticipatie, waarop ze niet wisten of er een aanraking zou komen, waren diezelfde zones geactiveerd. De pijn is duidelijk waarneembaar in de hersenen, niet ingebeeld of verzonnen. De pijn is écht.”

Kun je dat nog oplossen, als de hersenen zo overgevoelig zijn geworden?

Els Pazmany: “Gelukkig zijn de hersenen plastisch. Psychologische therapieën kunnen daarbij goed werken. Cognitieve gedragstherapie en mindfulness kan bijvoorbeeld goede resultaten geven; zaken die helpen om je positieve gedachten te stimuleren en je centrale zenuwstelsel tot rust te brengen. Uit verschillende studies blijkt dat niet alleen te helpen tegen de pijnklachten, maar ook om het seksleven weer te verbeteren. Ook seks niet uit de weg gaan, maar stapsgewijs binnen je grenzen nieuwe positieve ervaringen opdoen zonder pijn, is helpend.”

Leen Aerts: “Op voorwaarde dat je natuurlijk ook de fysieke oorzaak weghaalt.”

Er bestaat geen ‘quick fix’, zeggen jullie in het boek. Het heeft dus geen zin om eens glijmiddel te proberen?

Leen Aerts: “Pas op, dat is zeker geen slecht idee. Het is geen afdoende behandeling, maar in een aantal gevallen kan het zeker helpen.”

Els Pazmany: “Het past alleszins ook in de sekspositieve boodschap die we willen meegeven aan vrouwen. Ontdek wat je zelf leuk vindt, en focus niet alleen op die penetratie.”



INFO
Als vrijen pijn doet
Leen Aerts en Els Pazmany
Borgerhoff & Lambergts, 232 pp.
24,99 euro

Zelfs golf is niet meer veilig voor hooligans

Team Europa heeft de Ryder Cup – het tweejaarlijkse treffen tussen Amerikaanse en Europese golfers – gewonnen. Maar het waren vooral de supporters die van zich deden spreken. En wel met boeroepen, biergooien en vechten. “De sfeer was ronduit vijandig.”



De Noord-Ierse golfer Rory McIlroy, roerganger van Team Europa, kreeg het Amerikaanse publiek over zich heen. © AP

JESSE VAN REGENMORTEL

In oneven jaren nemen de twaalf beste golfers van Europa het op tegen de twaalf beste Amerikanen in de Ryder Cup, het meest prestigieuze golftoernooi ter wereld. De president van de Verenigde Staten zelf kwam afgelopen weekend op Bethpage Black Golf Course in New York zijn troepen aanvuren. Zonder succes. Net als twee jaar geleden ging Team Europa met de beker naar huis. Voor de liefhebbers: het werd 15-13.

Maar het was niet het golf dat bleef nazinderen. Het is de golf van lelijk gedrag langs de baan die blijft hangen. Bij de Amerikaanse supporters klonken aanhoudend boegeroep en vervensing naar de Europese spelers. “*Fuck you, Rory*”, klonk het telkens Rory McIlroy, nummer twee van de wereld en roerganger van Team Europa, aan zet was. De vrouw van de Noord-Ier werd met bier overgoten en in het publiek brak een vechtpartij uit. “De spelers moesten op den duur begeleid worden door tientallen politieagenten”, zegt Xavier Champagne, golfspecialist en schrijver van twee boeken over de sport. “De sfeer was ronduit vijandig.”

Omnisportfenomeen

Hooliganisme, heet dat. U kent het van het voetbal, maar niet uitsluitend. Hooliganisme is vandaag een omnisportfenomeen. In het basketbal. In Oostende braken drie jaar geleden, na een wedstrijd tegen het Turkse Galatasaray, rellen uit. Honderd zitjes werden vernield en een aantal fans raakten gewond. In het tennis. Op Roland Garros spuwde het Franse publiek deze lente spreekkoren, fluitconcerten en fluimen om de tegenstanders van hun favorieten te intimideren. In het wielrennen. Dit voorjaar nog werd een volle bidon in het aangezicht van Matthieu van der Poel geworpen, ter-

wijl spuwen en boeroepen meer gemeengoed worden.

En nu volgt het golf. Sport van gentlemen in nette pakken, van ernst en etiquette? Niet langer. Toegegeven: helemaal nieuw is het niet. Tijdens de Ryder Cup van 1999 hadden Amerikaanse fans de Europese teamkapitein bespuwd en zijn vrouw beledigd. Frank Hannigan, toenmalig directeur van de United States Golf Association, zei toen dit. “De grens van het fatsoen is overschreden, met een giftige mix van slechte smaak, alcohol en hooliganisme.”

“Europeanen roepen om hun spelers aan te moedigen, de Amerikanen roepen vooral om het spel van de tegenstander te beïnvloeden. En sinds een aantal edities escaleert dat”

PIET VANDENBUSSCHE
GOLFMANAGER

Maar dat golfsupporterswangedrag is meer iets van de Ryder Cup dan van de golfsport an sich, zegt Piet Vandenbussche, golfmanager en oprichter van de golfwebsite golf.be. “Golf is van nature een gentlemen’s sport. Er heerst etiquette. Omdat je heel geconcentreerd moet zijn, en de minste afleiding je spel beïnvloedt.”

“Toen de Belgische topgolfer Thomas Pieters op de Open de France werd afgeleid door een huilende baby, mocht hij van de scheidsrechter zijn slag opnieuw doen. Maar op de Ryder Cup is dat helemaal anders. Golf wordt plots een teamsport. Fans supporteren voor hun land of continent. Europeanen roepen om hun spelers aan te moedigen, de Amerikanen roepen vooral om het spel van de tegenstander te beïnvloeden. En sinds een aantal

edities escaleert dat.”

Maar ook in Europa verandert het golf. In Noordwijkerhout, in Nederland, bleef een golfbaan deze maand drie dagen gesloten, omdat de club het huftergedrag van de amateurspelers maar niet onder controle kreeg. Dat valt bij ons niet voor, zegt Xavier Champagne. “In Nederland kan je je aansluiten bij de federatie, en vervolgens bij elke club gaan golfen.”

Filter

“In Vlaanderen gaat het omgekeerd. Je moet lid zijn van een erkende club, om te kunnen aansluiten bij de federatie. Je moet je houden aan de reglementen en de geplogenheden. Dat werkt als een soort filter. Zo blijft onze golfcultuur traditioneler. Ook al is golf op financieel vlak helemaal geen elitaire sport meer. Voor 1.000 euro ben je een jaar lid van een club, voor 300 euro koop je al een golfset. Veel amateurwielrenners geven veel meer geld uit aan hun sport.”

Effectief: golf wint snel aan populariteit. “Deze maand hebben we de 50.000ste golfer in Vlaanderen gehuldigd”, zegt Marc Verneirt van Golf Vlaanderen. “We zijn nog nooit met zoveel geweest. Het wordt drukker op onze banen. Maar dat wil niet zeggen dat we wangedrag tolereren. Golfetiquette, met zijn dresscode en gedragsregels, werd lang gezien als iets elitairs. Maar etiquette is ook ethiek. En wij zijn daar trots op. Als mensen zich door de stress van de maatschappij, of om gelijk welke reden, boos maken of misdragen, dan houden we die kort.”

“De Ryder Cup is anders. Ik ben er ook al geweest. De sfeer is er apart. Je kan er zingen en scanderen. Maar vóór de eigen spelers, niet tegen de andere. Golfhooliganisme, dat heb ik bij ons nog niet gezien. En wij zullen er alles aan doen om het niet te importeren. Niet uit andere sporten, en niet uit Amerika.”

huidaandoening, een chronische infectie, menopauze... En als we echt niet weten wat er aan de hand is, dan noemen we het *vulvodynie*. Dat woord betekent niet meer dan ‘pijn ter hoogte van de vulva’. Eigenlijk zeg je daarmee aan de patiënt: ‘Ik erken dat je pijn hebt, maar ik weet niet waarom.’ Het grote probleem is dat er dan ook een vast behandelingsprotocol aan vasthangt, terwijl dat niet voor iedereen werkt. Je moet echt je behandeling aanpassen aan de specifieke situatie van je patiënt.”

Els Pazmany: “Als de behandeling niet aanslaat, krijgen ze dan te horen dat ze ermee moeten leren leven. Ja, nee, want misschien zijn er bepaalde puzzelstukjes van de pijncirkel die we wel kunnen aanpakken.”

“Het idee dat het plezier van de vrouw ondergeschikt is, heeft er generaties lang ingebakken gezeten”

ELS PAZMANY
SEKSUOLOGE

Zoals?

Els Pazmany: “Neem nu de partnerrelatie. Vooral bij heteroseks is penetratie de norm, en is dat juist het probleem wanneer iemand pijn ondervindt aan de vulva. Soms geeft de partner aan dat hij onzeker wordt, en zijn vriendin geen pijn wil doen. Seks kan dan een heel beladen thema worden en een grote druk leggen op het koppel, waardoor ze zelfs twijfelen of ze wel samen moeten blijven. Terwijl je bijvoorbeeld eens kunt nagaan of er per se penetratie moet zijn? Of je daar niet even van kan wegblijven en op een andere manier verbondenheid kunt vinden, waardoor je seks weergaat associëren met een positieve ervaring. We geven daarom vaak een tijdelijk ‘penetratieverbod’. Dat kan de druk weer even wegnemen. Essentieel is daarbij om goed met je partner te communiceren over wat je wel en niet fijn vindt en wat jou helpt om je open te stellen voor seks.”

Kun je de pijn ook altijd oplossen?

Leen Aerts: “Niet altijd. Vaak gaat het om een duidelijke pijnvermindering. De meeste vrouwen spreken bij de start van een pijnscore van 7 of 8 op 10. Het kan zijn dat ze uiteindelijk zakken naar een 3 of 4. Dat ze zeggen dat ze niet pijnvrij zijn, maar dat het wel draaglijker is geworden.”

Als vrouw hoor je vaak van die dooddoeners, dat bij seks de grens tussen pijn