Seks, is om van te genieten

Ellen Scherpenisse
Geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Seks is om van te genieten maar kan, als dat niet lukt, een bron van frustratie zijn.

Het is niet gemakkelijk om over seksuele problemen te praten. Seksuologische klachten hebben meestal niet slechts één oorzaak maar worden veroorzaakt door een combinatie van lichamelijke, psychische en sociale factoren.

"*hierbij kan de bekkenfysiotherapeut met een Post-HBO- opleiding seksuologie een belangrijke rol spelen* "

De bekkenbodem

De spierlaag onder in het bekken vormt de bekkenbodem.
Het ondersteunt de bekkenorganen en geeft stabiliteit aan het bekken en de rug. Verder zorgt de bekkenbodem voor het openen/sluiten van de plasbuis, de anus en bij vrouwen de vagina. De bekkenbodem speelt hierdoor een belangrijke rol bij seksualiteit.

Vrijen en spierspanning

Wanneer mensen seksueel opgewonden raken, wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen sterk verhoogd. Door die toegenomen doorbloeding krijgen mannen een erectie. Bij vrouwen worden de weefsels rondom de vagina zachter, sponsachtiger en vochtig.
Maar door een te hoge spierspanning en verminderde doorbloeding worden de seksuele reflexen geremd. De problemen die hierdoor ontstaan, hebben een negatieve invloed op het vrijen.

Seksuele problemen bij mannen

Mannen kunnen de volgende problemen hebben:

- erectiestoornis
- vroegtijdige zaadlozing
- orgasmestoornis
- pijn bij het vrijen
- opwindingstoornis

Door verminderde zin/opwinding en hoge spierspanning kan de man geen (of een verminderde) erectie krijgen en problemen hebben met klaarkomen.

Ook kan hij pijn krijgen (bijv. in penis en scrotum) door verkramping van de bekkenbodemspieren. Tijdens een volgende vrijpartij kan dit leiden tot angst en spanning: “Gaat het nu wel lukken?”. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Seksuele problemen bij vrouwen

Vrouwen kunnen de volgende problemen hebben:

- dyspareunie (pijn tijdens gemeenschap)
- vaginistisch reageren (gemeenschap lukt helemaal niet)
- minder verlangen/verminderde opwinding
- te weinig bekkenbodemactiviteit bijv. na een bevalling

Door onvoldoende opwinding, waardoor de vagina niet vochtig genoeg is, en/of door te hoge spierspanning kan er pijn bij gemeenschap ontstaan. Er ontstaat dan een “schuurpapiereffect”. Pijn en andere niet-opwindende gedachten zorgen ervoor dat de bekkenbodemspieren te gespannen raken (vicieuze cirkel).
Zo’n cirkel kan doorbroken worden door spieren te leren ontspannen en te leren (samen) goed met lichaam en opwinding om te gaan.
Niet-opwindende gedachten, zoals “het gaat pijn doen”, kunt u leren herkennen en omzetten.

Goed op weg met de geregistreerde bekkenfysiotherapeut

Bij de behandeling van seksuele stoornissen is de bewustwording van de bekkenbodemspieren en de uitleg van de lichamelijke veranderingen tijdens seksuele opwinding de eerste stap.
Ook het bewust leren plassen en ontlasten wordt uitgelegd. Hierbij horen oefeningen ter bewustwording van het spannen en ontspannen van de (bekkenbodem) spieren en het oefenen van de ademhaling. Tevens kan de bekkenfysiotherapeut met een Post-HBO opleiding Seksuologie ingaan op de psychische en sociale factoren die van invloed zijn op uw seksuele problematiek. Indien nodig kan de partner bij de behandeling betrokken worden.

Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeutische behandeling begint met een goede diagnose op basis van uitgebreide anamnese en onderzoek, met daarop volgend coaching, begeleiding en behandeling.

Naast de eerdergenoemde seksuele klachten behandelt de geregistreerde bekkenfysiotherapeut ook:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of bekkenbodem
- balgevoel in vagina of anus (verzakking)
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling
- problemen voor en na operaties in buik- en bekkenbodemgebied

Met of zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Het is belangrijk om te weten hoeveel behandelingen u vanuit uw aanvullende verzekering vergoed krijgt.

Behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden betaald uit de basisverzekering.

Voor vergoeding van behandeling voor urine-incontinentie is wel een verwijzing nodig omdat dit uit de basisverzekering wordt vergoed.

Kwaliteit gegarandeerd

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie Fysiotherapie een driejarige Masteropleiding gevolgd. De Post-HBO opleiding Seksuologie is gevolgd bij opleidingsinstituut RINO te Utrecht. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Meer informatie?

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie,
ga dan naar:

www.eurekafysio.nl
www.bekkenfysiotherapie.nl

EUREKA
FYSIOTHERAPIE

Eureka Fysiotherapie locatie Centrum
Burg. de Raadtsingel 91 F
3311 JG Dordrecht
tel: 078-6143796

Eureka Fysiotherapie locatie Stadspolders
Henriëtte Roland Holsterf 134
3315 TD Dordrecht
tel: 078-6143796

ellen@eurekafysio.nl

U bent van harte welkom.