



Voor de poes

Iedere vrouw heeft wel eens last van sores *down there*. Vijf prangende punanivragen, mét advies van een deskundige.

1 VRIJEN DOET PIJN. WAT KAN IK HIERTEGEN DOEN?

“Wanneer penetratie pijn doet, stop er dan mee en ga samen met een huisarts of gynaecoloog op zoek naar de oorzaak,” zegt Philomeene Weijnenborg, gynaecoloog bij het Leids Universitair Medisch Centrum. “Het kan komen door een vaginale infectie. Een andere oorzaak kan een soort schuurplekje bij de vagina-ingang zijn. Wanneer je niet voldoende opgewonden bent en je vagina dus niet vochtig genoeg is om de penis naar binnen te laten glijden, kan zo’n schuurplekje ontstaan. Diepe pijnscheuten tijdens geslachts-gemeenschap zijn meestal het gevolg van het stoten van de penis tegen de baarmoedermond. Dan kun je de standjes waarbij de penis diep komt beter vermijden.”

2 IK HEB NOG NOOIT EEN ORGASME GEHAD. DOE IK IETS VERKEERD?

Seksuoloog Henriëtte Schoones: “Voorwaarden voor het krijgen van een orgasme zijn zin hebben in seks en optimaal opgewonden kunnen raken. Dit kan worden tegengewerkt door allerlei zaken: spanningen, vermoeidheid, schaamte, onbekendheid met je eigen lichaam, remmingen en relatieproblemen. Probeer geen afleidende, remmende gedachten toe te laten maar blij focussen op je lichaam. Neem de tijd en raak niet

ontmoedigd als het even duurt. Houd er rekening mee dat veel vrouwen gemiddeld dertig minuten adequate clitorale stimulatie nodig hebben om tot een hoogtepunt te komen.”

3 WAT KAN IK AAN DIE STEEDS WEER TERUGKOMENDE INFECTIE DOEN?

“Allereerst moet worden vastgesteld dat het daadwerkelijk een candida-infectie is,” zegt gynaecoloog Weijnenborg. “Voor eigen dokter spelen, is niet aan te raden want wat jij als afwijkend bestempelt, kan een normale fysiologische verandering zijn. Vaginale afscheiding kan immers per dag verschillen qua kleur en dikte. Ook al denk je de symptomen te herkennen, je kunt de diagnose alleen door een arts laten stellen. Die kan vervolgens medicatie voorschrijven. Om een schimmel-infectie te voorkomen is het belangrijk je vagina niet met zeep te wassen, en draag liever geen inlegkruisjes en synthetisch ondergoed.”

4 IK KOM NIET KLAAR DOOR PENETRATIE AN SICH, IS ER IETS MIS MET ME?

Seksuoloog Schoones: “Nee, helemaal niet. Percentages van vrouwen die vaginaal kunnen klaarkomen zijn niet bekend, maar ik denk dat dit laag is. Als je het wel kan, *good for you*. Maar wanneer het niet lukt, ervaar het dan

niet als een gemis. Het belangrijkste is om te genieten van seks, niet alleen van het orgasme maar ook van de weg ernaartoe en alles eromheen.”

5 MIJN BINNENSTE SCHAAMLIPPEN ZIJN NOGAL LANG. IS DAT NORMAAL?

Gynaecoloog Weijnenborg: “Gynaecologen en plastisch chirurgen hebben gezamenlijk een protocol opgesteld: binnenste schaamlippen tot en met vier centimeter lang, gemeten vanaf de basis, zijn normaal. Het is ook normaal wanneer de binnenste lippen langer zijn dan de buitenste. Als je toch onzeker hierover bent, is het altijd goed om ze door een deskundige te laten bekijken. Dan kun je bespreken of een schaamlipcorrectie je kan helpen of juist onnodig is. Ik heb heel veel vulva’s gezien en ik kan je vertellen: geen enkele is hetzelfde. Hoe onzekerder je wordt, hoe meer gevolgen dat kan hebben voor je doen en laten en dat is zonde.” **G**

TEKST: AMANDA VAN SCHAİK | FOTOGRAFIE: NICOLAAS MOORE