

# MEER ZIN IN SEKS start bij de bodem

Dat onze bekkenbodemspieren grote invloed hebben op onze seksuele beleving, is niet zo bekend. Wie er wel alles van weet, is Angelique Visser, die als bekkenfysiotherapeut gespecialiseerd is in seksuele klachten.



(FOTOGRAFIE: STEF NAGEL)

WIES VERBEEK, PRO-AGINGDESKUNDIGE, ZOEKT DE BESTE BODY- & MINDTIPS EN SPREEKT EXPERTS OVER HOE JE EEN BEETJE LEUK OUDER KUNT WORDEN.

Omdat ik geïnteresseerd ben in alles wat maar een beetje met gezondheid en ouder worden te maken heeft, ben ik geabonneerd op de nieuwsbrieven van een aantal healthy-ageing-platforms. Het valt me op dat daar heel veel over de bekkenbodem, of liever gezegd, de bekkenbodemspieren wordt geschreven. Dan luidt de kop van een bericht bijvoorbeeld '3 nieuwe manieren om je bekkenbodemspieren te trainen'. Omdat ik zelf denk geen bekkenbodemproblemen te hebben, sla ik die berichten meestal over. Maar sinds ik meer en meer van vriendinnen hoor over bekkenbodemklachten, ben ik me er eens in gaan verdiepen. En zo ontdekte ik hoe weinig ik ervan weet. Wist jij bijvoorbeeld dat je bekkenbodemspieren ook een heel belangrijke rol spelen bij seks? Ik niet, althans niet dat de mate van opwinding en de intensiteit van het orgasme ervan afhankelijk zijn. Ik ken alleen maar het verhaal over een verslachte bekkenbodem, waardoor je snel urine verliest en het

daar beneden minder strak wordt. Of andersom, dat je juist te gespannen bekkenbodemspieren hebt, waardoor je problemen krijgt met plassen en penetratie moeilijk wordt. Maar deze spieren blijken een veel grotere bijdrage te leveren aan seksuele beleving. Dat en meer wordt mij verteld door Angelique Visser, bekkenfysiotherapeut, gespecialiseerd in seksuele klachten.

## **Wat gebeurt er met de bekkenbodem wanneer we ouder worden?**

Visser: 'De bekkenbodem bestaat uit meerdere lagen spieren die door middel van bindweefsel aan het bekken hangen. De buitenste laag zijn de sluitspieren die vanaf je schaambot naar je stuitje lopen. Die spieren reageren voor 80 procent autonoom. Ze zorgen ervoor dat je geen plas of ontlasting verliest als je opstaat of gaat lopen. Voor 20 procent kunnen we die spieren zelf aanspannen of loslaten. De binnenste laag geeft steun aan bovenliggende organen en weefsels. Vroeger, toen we nog op handen en voeten liepen, hadden die spieren die steunfunctie helemaal niet. Deze binnenste laag is ook met emoties verbonden. Dat zie je bij een hond, die exact dezelfde bekkenbodem heeft als wij. Als hij blij is, kwispelt hij met z'n staart, als hij angstig of ongelukkig is, loopt hij met zijn staart tussen zijn benen. Dat doet hij niet bewust. Op die manier spannen en ontspannen onze bekkenbodemspieren zich ook.'

## **'Seksuele opwinding begint in je hoofd, onder invloed van hormonen'**

Net als alle andere spieren worden de bekkenbodemspieren zwakker wanneer we ouder worden. En door de afname van oestrogeen worden de huid van de vagina en het slijmvlies van de urinebuis dunner en het steunweefsel van de bekkenbodem slapper. Dat laatste kan als gevolg hebben dat je blaas of baarmoeder verzakt en je het gevoel krijgt de hele

tijd te moeten plassen. Maar het slapper worden van de bekkenbodem kan nog veel meer klachten geven. Van incontinentie tot het moeilijk kunnen ophouden van ontlasting en van pijn bij het vrijen tot terugkerende blaasontstekingen. Net als na een bevalling, wanneer het bekkenbodemdeel rondom de clitoris, vagina en plasbuis is verzwakt, probeert ons lichaam de problemen te compenseren. Het achterste deel van de bekkenbodem gaat het dan overnemen om de boel af te sluiten en de organen binnen te houden. De voorkant verslapt en de achterkant verkrampst dus, en dat is niet goed, want dan kunnen de spieren geen samentrekkende bewegingen meer maken, wat ook weer gevolgen kan hebben voor je seksleven.'

### **Hoe kan de bekkenbodem seksuele opwinding en de intensiteit van een orgasme beïnvloeden?**

'Om fijn te kunnen vrijen, ontspannen de bekkenbodemspieren, waardoor de penis naar binnen kan en kan bewegen in de vagina. Zijn de spieren te verkrampst of gespannen, dan kan dat pijn doen. Maar je bekkenbodem speelt ook een grote rol bij opwinding. Zin in seks begint in je hoofd, onder invloed van hormonen. Als je vervolgens wat met die opwinding wil doen, gaat er meer bloed naar de spieren van de bekkenbodem. Die gaan aanspannen en ontspannen om de doorbloeding nog sterker te maken. Een verminderde spierkracht en geringere spierinspanning kunnen de opwinding en vochtmaak bemoeilijken. Die komen dan pas op gang wanneer de clitoris, schaamlippen of vagina worden gestimuleerd.

### **'Als de bekkenbodemspieren minder sterk zijn, kan klaarkomen als minder intens worden ervaren'**

Daarnaast trekt de bekkenbodem tijdens het orgasme zelf onbewust zo'n twintig keer samen. Als de

bekkenbodemspieren minder sterk zijn, kan klaarkomen als minder intens en explosief worden ervaren.’

### **Welke oefeningen kun je doen om je bekkenbodemspieren te trainen?**

‘Online kun je tal van oefeningen vinden. Ook de huisarts zal oefeningen meegeven als je klachten hebt. Maar het grote probleem is dat niemand die oefeningen zonder begeleiding goed doet. Echt niemand. Dat is ook niet gek, want we kunnen niet zien wat we aan het doen zijn. Bijna alle vrouwen met bekkenbodemp Problemen die ik op het spreekuur krijg, hebben al eerst zelf oefeningen gedaan, maar dan te zwak of verkeerd, waardoor de problemen alleen maar erger zijn geworden. Het is echt heel belangrijk dat je naar een bekkenfysiotherapeut gaat – en dat zeg ik niet omdat ik er toevallig een ben. Zo’n gespecialiseerde fysiotherapeut kan kijken wat de conditie van je bekkenbodem is en waar het probleem precies zit, en kan je laten voelen hoe je het best oefeningen kunt doen. Het is aan de bekkenfysiotherapeut om te beoordelen: kan hij of zij helpen of is het meer iets voor een seksuoloog, psycholoog, gynaecoloog of een combinatie van die drie?’

### **En die balletjes en kegels die je overal kunt kopen om zelf je bekkenbodem te trainen?**

‘Hoe beter de conditie van je bekkenbodem, hoe beter de seks. Daarom grijpen we graag naar allerlei tools, ook omdat we liever zelf iets doen aan intieme klachten. Maar hiervoor geldt hetzelfde als voor die oefeningen. Ga eerst naar een bekkenfysiotherapeut gespecialiseerd in seksuele klachten. Maar als je de balletjes gewoon voor je plezier gebruikt, is daar helemaal niets mis mee.’ ■