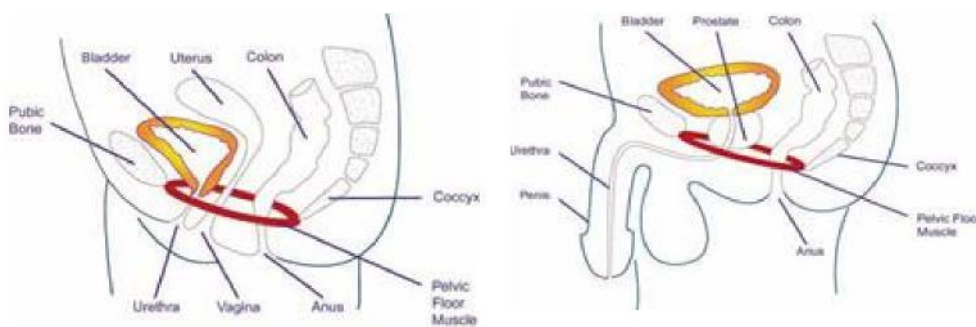


Informatiefolder

De rol van de bekkenbodem bij seksuele problemen

De bekkenbodem is een spierlaag onderin het bekken, die de buikorganen ondersteunt, zorgt voor het openen en sluiten van plasbuis, anus en vagina en het draagt bij aan de stabiliteit van het bekken. De spieren in de lage rug, buik en het bekken spelen ook een belangrijke rol bij houding en beweging. Deze spieren kunnen te zwak zijn (**onderactief**) of juist te gespannen (**overactief**). Het komt ook voor dat ze niet op het juiste moment hun werk doen (**coördinatieprobleem**). Niet iedereen voelt deze bekkenbodemspieren, waardoor *bewuste* controle soms niet mogelijk lijkt.

Hieronder ziet u een schematische tekening van de ligging van de bekkenbodem bij een vrouw en een man.



De bekkenbodemspieren spelen een belangrijke rol in de seksualiteit. Tijdens de gemeenschap moeten de bekkenbodemspieren kunnen aanspannen en ontspannen. Stoornissen in de rustspanning van de bekkenbodemspieren kunnen leiden tot seksuele klachten.

De klachten kunnen bestaan uit het droog blijven van de vagina als lubricatiestoornis. Te kleine opening van de vagina waardoor toegang bemoeilijkt wordt of zelfs onmogelijk is, dit kan duiden op vaginisme. Te ruim aanvoelen van de vagina na een bevalling. Te vroeg klaarkomen door verhoogde bekkenbodemspierspanning. Geen erectie kunnen krijgen. Orgasmestoornissen. Pijnsyndromen als dyspareunie, dit is pijn bij het vrijen en vulvaire vestibulitis, dit geeft aanrakingspijn bij de vulva.

Secundair kan hierdoor ontstaan dat het verlangen naar en het zin hebben in seksuele activiteiten afneemt. Ook dient men er rekening mee te houden dat er verschillen bestaan tussen man en vrouw met betrekking tot de seksuele responscyclus.

U kunt telefonisch of per email verdere informatie inwinnen:

Vera Zwaneveld
Bekkenfysiotherapeut MSc
Sportparkstraat 3
3781 BK Voorthuizen
Telefoon: 0342-470141
[E-mail: praktijk@fysiotherapiezwaneveld.nl](mailto:praktijk@fysiotherapiezwaneveld.nl)