

Even wat opmerkingen vooraf

De oefeningen beschreven in dit onderdeel zijn afkomstig uit het boek 'Zelf je seksuele relatie verbeteren' van Jacques van Lankveld.

Ze vormen een zelfstudie met als doel je vaginisme te overwinnen.

Wanneer je vaginistisch bent en ervan af wilt komen is het goed om een huisarts/gynaecoloog/seksuoloog te bezoeken die je kan helpen. Wanneer je hieraan nog niet toe bent of je wilt het eerst zelf proberen dan kunnen deze oefeningen je op weg helpen.

Als je aan deze zelfstudie begint let dan wel op het volgende:

- Stel pogingen tot gemeenschap hélemaal uit. Spreek met je partner af om alle pogingen in die richting te stoppen. Op een bepaald punt in het oefenprogramma komt gemeenschap weer opnieuw aan de orde. Maar dan ben je er beter op voorbereid en is de kans groter dat het op dat moment lukt.
- Probeer eerst voor jezelf (zonder je partner) na te gaan welke factoren een rol spelen in jouw vaginisme. Als je daar meer duidelijkheid in hebt gekregen kun je hem er meer bij betrekken.
- Neem de tijd voor jezelf. Tijd voor jezelf en het gevoel dat jij in jouw leven en binnen jouw relatie mogelijkheden hebt om op je eigen manier te kunnen genieten, zijn bijna altijd voorwaarden om van seks te kunnen genieten. Ga rustig na of jouw situatie ruimte biedt voor dit soort dingen. Als je tot de conclusie komt dat het daar wat aan schort is het raadzaam om daar eerst meer aandacht aan te besteden.
- Zorg voor optimale omstandigheden tijdens het doen van de oefeningen. Zorg dat je niet gestoord kunt worden, dat je de tijd hebt en dat de temperatuur prettig is. Je kunt wat ontspannende muziek opzetten en eventueel van tevoren lekker in bad gaan.
- Doe de oefeningen stap voor stap en doe een oefening minstens 2 à 3 keer voordat je verder gaat met de volgende. Doe een oefening zo vaak als nodig tot je er een vertrouwd gevoel bij krijgt. Daarna kun je verder gaan met de volgende.
- Vraag je partner om medewerking. Zorg dat hij voldoende rekening met je houdt en je de tijd geeft om zelf op onderzoek uit te gaan. Leg hem zo duidelijk mogelijk uit wat voor jou van belang is.
- Zorg voor een fijne afsluiting van het oefenen. Ga (samen) iets leuks doen als je klaar bent met oefenen.
- Zet een nieuwe stap, ook als je het moeilijk vindt. Wanneer je ergens angst voor hebt en je vermijdt het, blijft je angst bestaan.

Veel succes met de oefeningen!

Ontspanningsoefeningen voor de bekkenbodemspieren

● Met feedback van de stoel

Doe de oefening zittend op een stoel. Ga gemakkelijk zitten met je voeten plat op de grond, je benen een beetje uit elkaar en zorg dat je rug gesteund wordt. Concentreer je nu op je bekkenbodem. Deze loopt van je schaambeentjes via je zitknobbels naar je stuitbeentje. Ga bovenop je zitknobbels zitten. Je zit dan op het middelste gedeelte van je bekkenbodem (rond je vagina). Probeer nu eerst je bekkenbodemspieren zoveel mogelijk te ontspannen. Wanneer je het gevoel hebt dat ze ontspannen zijn trek je ze aan (alsof je je plas en ontlasting probeert op te houden). Hou 3 tellen vast (blijf doorademen), ontspan, en laat dan weer los. Je zou dit aanspannen kunnen voelen alsof je je vagina een beetje optrekt van de stoel en bij het ontspannen weer kunnen voelen zakken. Soms zul je merken dat het loslaten misschien niet in een keer gaat maar dat je nog steeds een beetje meer kan loslaten. Neem hier de tijd voor. Als je het gevoel hebt dat je spieren weer ontspannen zijn, trek je ze opnieuw 3 tellen aan en laat dan weer rustig los. Doe dit eens drie keer achter elkaar. Je kunt nu ook het omgekeerde doen namelijk persen. Je zou dit kunnen voelen alsof je vagina een beetje meer drukt tegen de stoel. Wanneer je weer ontspant, wordt de druk weer minder op de stoel. Doe dit ook eens een keer en ontspan dan weer.

Ga nu wat voorover zitten, wat meer op je schaambeentjes, nu zit je op het gedeelte van je bekkenbodem rond je plasbuis. Probeer eerst te ontspannen. Wanneer je denkt onspannen te zijn span dan je bekkenbodem aan. Hou 3 tellen vast, ontspan, en laat dan los. Nu kun je waarschijnlijk de meeste beweging ervaren rond je plasbuisopening, alsof die een beetje naar binnen trekt van de stoel en bij het ontspannen weer op de stoel zakt. Wanneer je bekkenbodem weer ontspannen is, kun je het nog bijvoorbeeld 2 keer doen.

Ga vervolgens op je stuitje zitten, je dan vooral op het achterste gedeelte van je bekkenbodem rond je anus. Ontspan helemaal voordat je je bekkenbodem weer 3 tellen aanspannt, en ontspant, en weer loslaat. Nu kun je waarschijnlijk vooral beweging rond je anus voelen ten opzichte van de stoel. Wanneer je dit eveneens 3 keer gedaan hebt kun je ook hier een keer persen en ontspannen en kijken of je de druk op de stoel voelt vergroten en weer minder voelt worden.

Herhaal deze oefening een paar keer per week. Leg het accent vooral op de ontspanning. Let goed op het verschil tussen aangespannen en het ontspannen zijn van de bekkenbodem. Ga gedurende de dag ook eens met je aandacht naar de bekkenbodemspieren en voel of ze gespannen of ontspannen zijn. Als je kunt, laat ze dan nog meer ontspannen zijn, door met je aandacht er heen te gaan en ze nog meer los te laten.

● Met feedback van je eigen hand

Je kunt deze oefening ook doen terwijl je op je eigen hand gaat zitten. Je legt je hand dan tussen je 2 zitknobbels tegen je plasbuis, je vagina en je anus aan. Je kunt dan ook aan je hand voelen dat de druk vermindert er er beweging is wanneer je je bekkenbodem aanspannt. Wanneer je je weer ontspant voel je de druk weer wat toenemen. Ditzelfde geldt nog sterker wanneer je perst met je hand tegen je bekkenbodem aan.

● Oefening voor op andere momenten

Wanneer je vertrouwd bent met het kunnen aanspannen en ontspannen van je bekkenbodem, kun je deze oefening ten alle tijden doen. Span aan, en ontspan.

Bijvoorbeeld zittend tijdens een vergadering of lopend achter je winkelwagentje. Belangrijk blijft om alert te zijn op het goed ontspannen na iedere keer dat je je bekkenbodemspieren hebt aangespannen.

Ademhalingsoefeningen

Als je merkt dat je bij de andere oefeningen op een bepaald moment niet verder komt, kan het voor sommige vrouwen helpen om eens wat meer stil te staan bij hun ademhaling.

Sommige mensen vinden het moeilijk om hun buik- en bekkenbodemspieren te ontspannen. Dat kan komen doordat ze hun buikspieren aanspannen door vooral met de borst en niet vanuit de buik adem te halen. Voor deze mensen kan het helpen om dan bewust buikademhaling te oefenen.

Om te leren voelen welke borst- en buikspieren betrokken zijn bij het inademen maar met name ook bij het uitademen, staat hieronder eerst de 'kaars-uitblaasoefening' beschreven. Wanneer je geleerd hebt welke buik- en borstspieren betrokken zijn bij de buikademhaling kun je overgaan naar de oefening waarin de buikademhaling staat beschreven.

● Kaars-uitblaasoefening

Houd je wijsvinger op armlengte voor je gezicht. Je vinger stelt de kaars voor die moet worden uitgeblazen. Begin met het restje lucht wat er nog in de longen zit na de laatste uitademing uit te blazen door de mond rond en klein te maken, de lippen te tuiten en de lucht gericht weg te blazen (fluiten is een andere mogelijkheid). Om het laatste beetje lucht er uit te persen moeten de buikspieren worden ingetrokken. Als je de laatste lucht hebt uitgeblazen, moet je nog even de spieren van de buik ingetrokken houden en pas daarna weer los laten. Je zult merken dat bij het loslaten de longen vanzelf vol stromen met lucht. Zonder dat je daar moeite voor hoeft te doen zet de buik als vanzelf weer uit. Nu kun je goed voelen welke buik- en borstspieren betrokken zijn als we spreken over 'buikademhaling'. Het belangrijkste bij deze oefening is om te beginnen met uitademen.

● Buikademhaling

Ga staan of ontspannen zitten en leg een hand op je buik. Zorg dat je kleding, riem en dergelijke niet knellen en dat je buik vrij kan bewegen. Tel in jezelf tot drie en probeer tijdens het tot drie tellen rustig in te ademen, tel daarna van 1 tot 5 en probeer tijdens dit tellen langzaam en rustig uit te ademen. Wacht ongeveer een tel tot je weer begint met inademen. Het kan zijn dat het tellen de ademhaling verstoort. Probeer in dat geval niet bewust te tellen, maar bijvoorbeeld naar de secondewijzer te kijken. Belangrijk is dat de uitademing langer duurt dan de inademing. Als je moeite hebt met de buikademhaling kan het helpen om heel bewust je adem(haling) naar de hand op je buik toe te sturen.

Je angst verminderen voor het binnengaan van je vagina

● Stap 1:

Zorg dat je deze oefening ongestoord in je eentje kunt doen. Maak het jezelf eerst naar de zin. Neem rustig de tijd voor een warm bad of warme douche, wrijf je huid zacht in met lotion of crème. Ga dan verder met het bekijken van je vagina. Ga gemakkelijk zitten, met genoeg steun in je rug. Met behulp van een handspiegel onderzoek je jezelf. Betast met je vingers je buitenste en binnenste schaamlippen. Hou ze met je vingers uit elkaar zodat je de vorm en de bouw van je schaamlippen kunt onderzoeken. Bekijk ook je clitoris. Neem vijf tot tien minuten de tijd om het gebied rond de ingang van je vagina te bestuderen. Na enkele keren deze stap te hebben gedaan, ga je verder met de volgende stap.

● Stap 2:

Zorg dat je vagina vochtig is, eventueel met behulp van je speeksel of met met een goed glijmiddel. Raak met een vinger de ingang van je vagina aan. Maak je vinger nat met speeksel en ga voorzichtig met het topje van je vinger in je vagina. Om dat naar binnen te gaan te helpen, kun je met de spieren in je onderlijf en vagina als het ware iets uit je vagina naar buiten persen. Dat lijkt tegenstrijdig maar het helpt je om de spieren rond de ingang wat te ontspannen. Hou je vinger stil, tenminste een halve minuut, en concentreer je op de gewaarwordingen rond je vagina. Het is in het begin niet absoluut nodig dat je seksuele opwinding voelt. Ga alleen na wat er te voelen is, als je zo met je vinger een stukje in je vagina bent. Als je kunt maak je de tijd langer. Als je deze stap enkele keren na elkaar hebt gezet komt de volgende stap in zicht.

● Stap 3:

Nadat je even het vingertopje een beetje naar binnen hebt gebracht en je voelt je voldoende ontspannen, kun je je vinger voorzichtig verder in je vagina brengen. Hierbij kun je vanuit je vagina weer wat tegendruk geven door je voor te stellen dat je perst bij het plassen. Ga niet verder met je vinger naar binnen wanneer je voelt dat de spieren rond de ingang van je vagina aanspannen. Laat je vinger waar die is en voel bewust de druk van je spieren op je vinger. Wacht tot de spieren zich wat ontspannen. Probeer ze opnieuw een beetje aan te spannen terwijl je je vinger op dezelfde plaats houdt. Laat de spieren zich dan ook opnieuw ontspannen. Ga deze keer niet verder naar binnen met je vinger, maar sluit de oefening af als je vaginaspieren je vinger wat loslaten. Oefen deze stap telkens opnieuw en ga iedere keer met je vinger zover naar binnen als je lichaamsreactie dat toelaat. Neem er gerust een flink aantal keren voor, totdat je je vinger helemaal in je vagina kunt brengen.

● Stap 4:

Herhaal de stappen 2 en 3 terwijl je meer seksuele opwinding voelt. Om dat te voelen kun je bijvoorbeeld een seksuele fantasie oproepen uit je herinnering of je erogene zones aanraken en stimuleren op een manier die voor jou fijn is. Het kan heel belangrijk zijn dat je hierbij ontdekt of sterkere seksuele opwinding het voor jou makkelijker maakt om iets in je vagina toe te laten. Als je je vinger helemaal in je vagina kunt toelaten, kun je voorzichtig met je vinger in en uit bewegen. Ook kun je voorzichtig ronddraaiende bewegingen maken. Terwijl je zo je vinger beweegt, span en ontspan je je vaginaspieren om je vinger.

● Stap 5:

Herhaal de stappen 2 en 3 met twee vingers in plaats van 1. Begin ook weer met het topje van je vingers en ga voorzichtig stukje voor stukje verder. Ook deze stap kun je doen tijdens sterkere seksuele opwinding.

Je partner betrekken bij het binnengaan in je vagina

Wanneer je in staat bent om met je eigen vinger in je vagina te gaan, kun je je partner vragen om mee te doen in de oefening. Leg hem uit wat je tot nu toe hebt gedaan, en wat je van hem verwacht. Spreek samen af dat het doen van de oefening bedoeld is om meer vertrouwen te scheppen in het samen met seks bezig zijn. Het is niet de bedoeling om vanaf dit punt in snel tempo 'door te stoten' naar gemeenschap. Het is belangrijk dat je ook in deze fase gemeenschap helemaal uitsluit. Wanneer je dat met hem bespreekt mag je er gerust de nadruk op leggen hoe belangrijk het is dat je hem hierin kunt vertrouwen.

Het is voor onderstaande oefening niet vereist dat je seksueel opgewonden bent, maar het is ook belangrijk om de oefening te doen als dat wel zo is.

● Stap 1:

Vraag je partner om voorzichtig je buitenste en binnenste schaamlippen aan te raken en te strelen. Als je vagina vochtig genoeg is kan hij verder gaan met aanraken van het gebied direct rond de ingang van je vagina. Met speeksel of een glijmiddel kan hij ervoor zorgen dat het niet gaat schuren en pijn doen bij langer aanraken. Als je je voldoende vertrouwd voelt, en dat hoeft zeker niet meteen de eerste keer dat je oefent zo te zijn, kan je hem vragen verder te gaan met stap 2.

● Stap 2:

Hij maakt zijn vinger goed nat met speeksel of glijmiddel. Hij houdt je hand op zijn hand en kunt daarmee bepalen hoeveel druk je partner met zijn hand uitoefent. Hij brengt het topje van zijn vinger naar binnen. Geef met je vaginaspieren wat tegendruk door je voor te stellen dat je perst met plassen. 1 cm naar binnen is voor de eerste keer voldoende. Laat zijn vinger stil in die positie blijven, tenminste een halve minuut lang. Let goed op wat je zo voelt. Verteld dit aan je partner terwijl je oefent. Als het goed gaat kun je dit uitbreiden tot enkele minuten.

● Stap 3:

Hou zijn hand vast als hij met zijn goed vochtige en gladde vingertop in je vagina gaat. Laat hem niet verder gaan dat tot aan het eerste kootje van zijn vinger. Als je vaginaspieren samentrekken laat je hem zijn vinger stilhouden en concentreer je je op de gewaarwordingen in je vagina. Gun je spieren de tijd om zich weer te ontspannen. Als je spieren niet vanzelf aanspannen probeer je met opzet die spieren samen te trekken en weer te laten ontspannen. Doe dat enkele keren totdat je voelt dat je zelf verder wilt gaan.

● Stap 4:

Terwijl je zelf zijn hand stuurt en stopt vraag je hem om verder met zijn vinger in je vagina te gaan, telkens zover als je lichaamsreactie dat toelaat. Op het moment dat je de spieren voelt samentrekken zorg je dat hij net verder met zijn vinger naar binnen gaat. Ook nu weer laat je hem zijn vinger stil in die positie houden en ontspan je je spieren. Enkele malen aanspannen en weer loslaten is voldoende om de oefening te beëindigen.

● Stap 5:

Als je kunt toelaten dat je partner zijn vinger helemaal in je vagina brengt, vraag je hem om voorzichtig die vinger te bewegen. Hij kan zijn vinger in en uit bewegen. Ook voorzichtige ronddraaiende bewegingen kun je hem laten maken. Terwijl hij zo beweegt, span en ontspan je je vaginaspieren om zijn vinger. Als je je vertrouwd voelt, kun je zijn hand even loslaten.

🟢 **Stap 6:**

Herhaal de stappen 2 tot en met 5 terwijl je meer opgewonden bent. Let op het verschil met eerdere keren dat je dit deed. Gaat het gemakkelijker als je opgewonden en vochtig bent?

🟢 **Stap 7:**

Herhaal de stappen 2 tot en met 5 met twee vingers van je partner. Ook nu begint hij weer voorzichtig met het topje van zijn vingers, terwijl jij je hand op zijn hand houdt om hem te kunnen stoppen op het moment dat je dat wilt. Deze stap kun je beter alleen zetten als je voldoende opgewonden bent.

Stap voor stap naar gemeenschap toe

● Stap 1

Op een ontspannen moment stimuleer je jezelf seksueel tot je een sterk gevoel van opwindning hebt. Start dan een seksuele fantasie over seksueel contact met je partner. Stel je voor dat hij tijdens het vrijen één en daarna twee vingers in je vagina brengt. Daarna start je in je fantasie met gemeenschap. Stel je zo levendig mogelijk voor dat jij zelf de penis van je partner vasthoudt en bij jezelf naar binnen leidt. Je voelt je nog steeds seksueel opgewonden en merkt dat je vaginakringspier goed kan ontspannen. Stel je het gevoel voor dat de penis soepel naar binnen gaat, zonder dat je angst of spanning ervaart.

● Stap 2

Voor deze oefening en alle volgende stappen moet je met zijn tweeën zijn. Nadat jullie een begin gemaakt hebben met vrijen en zoenen, start je de seksuele fantasie uit Stap 1, dat de penis van je partner soepel en zonder angst of weerstand in je vagina naar binnen is gegaan. Geef een seintje aan je partner dat je klaar bent voor Stap 2. Kies een positie die je op dat moment het fijnste vindt, boven op je partner liggend, terwijl hij op jouw ligt, maar het kan ook terwijl je naast elkaar ligt met het gezicht naar een elkaar toe. Doe in die houding alsof je overgaat tot gemeenschap, zonder dat de penis echt tegen je vagina aan drukt of probeert naar binnen te gaan. Je partner kan zijn penis tegen je buik leggen of tussen je benen, maar zonder dat zijn eikel tegen de ingang van je vagina komt. Stel je opnieuw voor dat je gemeenschap hebt en beweeg je hele lichaam alsof je partner in je is. Probeer je zo levendig mogelijk voor te stellen dat jullie gemeenschap hebben, en ga langzaam intensiever bewegen. Je kunt op deze manier zo realistisch mogelijk wennen aan de gedachte dat gemeenschap gaat lukken.

● Stap 3

Als man ga jij op de rug liggen, wanneer jullie beiden opgewonden zijn en zin hebben om verder te vrijen. Tijdens deze oefening kun je je partner goed zien, oogcontact houden, en haar met je handen strelen en vasthouden zoals je dat beiden fijn vindt.

Als vrouw neem jij een positie in met je gezicht naar je partner toe gericht. Je gaat over hem heen zitten, zodat jouw vagina zich boven zijn stijve penis bevindt. Je kunt dat doen terwijl je over hem heen hurkt, of terwijl je geknield zit met je onderbenen aan weerskanten tegen zijn heupen aan. Je laat je heupen langzaam zakken totdat je vagina zijn penis raakt. Eventueel richt je zijn penis met je hand. Je laat het penis-vagina-contact zo even voortduren, bijvoorbeeld een halve minuut. Je doet geen poging om zijn penis je vagina binnen te laten gaan. De eerste keren maken jullie bij dit penis-vagina-contact geen bewegingen, maar let je alleen op je gewaarwordingen en op je opwindning.

Na enkele keren stap 3 op deze manier gedaan te hebben, kun je tijdens het penis-vagina-contact wrijvende bewegingen maken. Doe dit beurtelings. Als vrouw beweeg je met je onderlichaam terwijl je zijn penis vasthoudt. Je kunt de eikel zacht door je schaamhaar laten kroelen of langs de binnenste en buitenste lippen laten glijden. Als man kun je datzelfde doen terwijl je partner haar heupen in deze positie stil houdt. Na enkele minuten stop je met het penis-vagina-contact. Als je wilt kun je verder gaan met elkaar afwisselend te strelen of met de hand of de mond tot een orgasme brengen. Als je merkt dat het bovenop zitten voor jou niet prettig is, kun je deze stap ook zetten terwijl jij op je rug op een zachte ondergrond ligt, bijvoorbeeld met een kussen onder je rug. Je kunt met je hand de penis van je partner omvatten, zodat je veel controle hebt over het aanraken door de penis van de ingang van je vagina. Ook kun je met je andere hand zijn heupen vasthouden en zo de druk op je vagina bijsturen. Je kunt de situatie zoveel mogelijk in de hand houden en veilig maken.

● Stap 4

In dezelfde lichaamshouding leid je als vrouw met je hand de stijve penis van je partner een stukje naar binnen in je vagina, zodat zijn eikel binnen in je is. Je doet dit door je

heupen een stukje te laten zakken als je vagina contact maakt met zijn penis. Geen van jullie beiden beweegt. Laat dit contact zo even bestaan terwijl je goed let op je opwinding en op je zintuiglijke gewaarwordingen. Na bijvoorbeeld een halve minuut ga je met je heupen omhoog zodat zijn penis uit je glijdt.

Als je deze oefening zo enkele keren gedaan hebt, en je je er prettig en vertrouwd mee voelt, kunnen jullie afwisselend bewegingen maken met de penis een stukje in de vagina. Maak zachte, ronddraaiende en geen stotende bewegingen. Ook nu kun je elkaar in deze houding strelen. Vooral als man heb je nu veel mogelijkheden om dit te doen. Ook deze stap kun je uitvoeren terwijl je als vrouw onder ligt. Hou je partners heupen vast om de diepte van het naar binnen gaan van de penis zelf te bepalen.

● **Stap 5**

In dezelfde positie (man ligt, vrouw zit boven hem) leid jij als vrouw de stijve penis van je partner naar binnen door jezelf langzaam op zijn penis te laten zakken. Je laat jezelf zover zakken dat je billen op de heupen van je partner rusten. Als je heel diep binnendringen wilt voorkomen, hou je je hand of enkele vingers en de duim om de basis van zijn penis. Houdt deze positie gedurende een halve minuut vast zonder bewegingen te maken.

Als je de oefening enkele keren gedaan hebt en het allebei prettig en vertrouwd vindt kun je, eerst afwisselend, later tegelijkertijd bewegingen gaan maken met je heupen. Doe dit niet langer dan enkele minuten, verbreek dan het penis-vagina-contact en ga verder met andere fijne dingen als je daar behoefte aan hebt.

Deze oefenstap kan zoals eerder gezegd ook gedaan worden terwijl jij onder ligt.

● **Stap 6**

Kies dezelfde positie als bij stap 5. Tijdens deze stap verleng je de duur van het bewegen tijdens het penis-vagina-contact, eventueel als je dat wilt totdat je een van beiden of allebei klaarkomt. Maak de ander duidelijk of je verder wilt gaan en op welke wijze. Als je partner niet door wilt gaan kun je zelf beslissen of je verder wilt vrijen met jezelf en een orgasme wilt maken.

Als je ook deze stap enkele keren gezet hebt en het prettig vindt, kun je voor het begin van het penis-vagina-contact of tijdens de gemeenschap een andere positie kiezen.