



# Wanneer seks niet meer leuk is



*“Ik dacht dat het bij de leeftijd hoorde, dat het opeens pijnlijk werd als ik met mijn man vree.  
Het bleek een gynaecologisch probleem dat met een kleine ingreep verholpen was.”*

*“Seks was aan mij niet besteed, bij het idee alleen al kreeg ik pijn in mijn buik.  
Letterlijk!  
Mijn relaties liepen hierop stuk. Uiteindelijk bleek het probleem vrij simpel op te lossen. Door goede fysiotherapie en een geduldige partner is seks weer leuk!”*

Bijna elke vrouw krijgt wel eens te maken met seksuele problemen. Voorbeelden zijn geen zin hebben in vrijen, niet of moeilijk seksueel opgewonden raken of pijnklachten bij de gemeenschap. Soms zijn deze problemen tijdelijk en gaan ze vanzelf weer over; soms blijven ze bestaan of verergeren ze. Als u vaak pijn hebt, is het logisch dat u minder zin krijgt om te vrijen. Daardoor is het ook moeilijker om seksueel opgewonden te raken en een orgasme te krijgen. Het is niet ongebruikelijk dat de zin na verloop van tijd helemaal verdwijnt als gevolg van pijnklachten. Niet zelden geeft dit in een relatie aanleiding tot problemen.

### **Maak het bespreekbaar**

Veel vrouwen (en mannen) vinden het moeilijk om te praten over hun eigen seksuele behoeften en beleving, zeker als er op dat gebied problemen zijn. Misschien heeft u er nog nooit met iemand over gesproken, zelfs niet met uw eigen partner. Of misschien merkte u, toen u dat probeerde, dat het gesprek moeizaam of onbevredigend verliep of dat u uw problemen niet goed duidelijk kon maken. Toch is praten over uw problemen een eerste noodzakelijke stap voor het vinden van een oplossing. Vaak is het met deskundige hulp goed mogelijk seksuele problemen te verhelpen of ze meer draaglijk te maken.

### **Seksuologisch Centrum Waterland**

Seksuologisch Centrum Waterland (SCW) is het eerste centrum in de regio voor vrouwen die te maken krijgen met problemen van seksuele aard. In het SCW worden uw klachten beoordeeld vanuit verschillende medische disciplines.

Specialisten van zowel gynaecologie, psychologie, fysiotherapie als urologie werken nauw samen bij het oplossen van uw klachten. Zo krijgt u precies die behandeling die de beste kans biedt op resultaat. Bovendien werkt het SCW als één loket. U krijgt in een eerste adviesconsult onderzoek, diagnose en behandelplan aangeboden.

### **Voor wie?**

Seksuologisch Centrum Waterland is er speciaal voor de vrouwelijke patiënt met seksuologische klachten. U wordt in het behandelproces bij voorkeur vergezeld door uw partner, indien van toepassing. Dit is echter geen voorwaarde voor behandeling.

### **Het team**

Het team van Seksuologisch Centrum Waterland bestaat uit:

- Gynaecoloog en seksuoloog: P.S.M. Bakker
- Seksuoloog: W.D. Heiner

### **Adviesgesprek**

Problemen bij de geslachtsgemeenschap kunnen verschillende oorzaken hebben, zowel geestelijk als lichamelijk. Tijdens een eerste persoonlijk adviesgesprek met de seksuoloog en de gynaecoloog wordt besproken welke type klachten u heeft en welke behandeling het beste aansluit bij de geschetste problematiek. Een lichamelijk onderzoek kan deel uitmaken van dit eerste adviesgesprek. De totale duur van uw bezoek zal ongeveer 30 minuten duren.

Daarna zijn er mogelijk vervolggesprekken nodig. Tijdens dat traject komen vaak verschillende onderwerpen ter sprake, zoals de lichamelijke en psychische kant van uw klachten, de wisselwerking tussen uw klachten en uw relatie, en uw seksuele voorgeschiedenis. Hoeveel vervolggesprekken nodig zijn, is moeilijk te voorspellen. Soms is een probleem in vijf gesprekken opgelost, soms duurt een behandeling een halfjaar of langer.

## **Behandeling**

Het Seksuologisch Centrum Waterland biedt een groot behandelpakket voor seksuologische klachten. Omdat uw klachten besproken worden in een breed medisch team kunnen alle specialisten vanuit hun eigen vakgebied meepraten en beslissen over de diagnose en behandeling die voor u het beste is. Uiteraard wordt dit behandelplan met u besproken.

## **Afspraak maken**

Voor een afspraak bij het Seksuologisch Centrum Waterland heeft u een (digitale) verwijsbrief van uw huisarts nodig, zodra wij deze binnen hebben komt u op de wachtlijst, Als de afspraak gepland is krijgt u een brief, u kunt de afspraak dan ook zien in 'mijn dijklander'

## **Kosten**

De zorgverzekeraar vergoedt meestal een bezoek aan het Seksuologisch Centrum Waterland. Wij adviseren u om vóór deelname aan het programma bij de zorgverzekeraar te informeren naar de vergoedingsmogelijkheden.





**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)

[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-19947-NL 7 september 2023