

Beleef je seksualiteit
zonder pijn

Als vrijen pijn doet

Leen Aerts & Els Pazmany



INHOUD

WIE ZIJN WIJ? 7

VOORWOORD
DOOR PROF. DR. PAUL ENZLIN 15

INLEIDING 21

1. PIJN TUSSEN DE LAKENS:
CIJFERS EN TERMEN UITGELEGD 27

2. HET SEKSUELE LICHAAM 41

3. SEKS, PIJN EN PIJN BIJ HET VRIJEN 69

4. SEKS EN PIJN:
DE (ON)ZICHTBARE DADERS 97

5. KRITIEKE MOMENTEN: WANNEER HET
PLOTS NIET (MEER) VANZELF GAAT 185

6. DIAGNOSE EN BEHANDELING:
GEEN STANDAARDPLAN,
WÉL EEN SAMENWERKING 211

7. JE BENT BELANGRIJKE DAN JE
DENKT: STEUN BIJ SEKSUELE PIJN 319

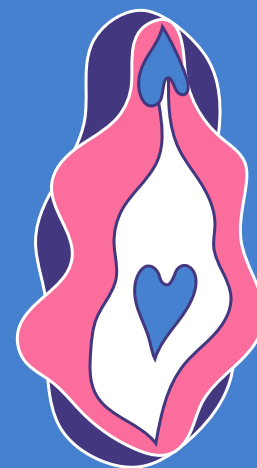
TOT SLOT
PIJN BIJ HET VRIJEN VERDIEN
ERKENNING ÉN HOOP 349

GETUIGENIS
ELLEN 353

DANKWOORD 359

GESELECTEERDE BRONNEN 367

Wie zijn wij?



Hallo! Wij zijn Leen en Els, twee gepassioneerde vrouwen van midden veertig, moeders van puberdochters, seksuologen en al jarenlang goede vriendinnen.

We leerden elkaar kennen aan de KU Leuven, waar we allebei onderzoek deden binnen het Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen bij Prof. dr. Paul Enzlin. Wat begon met een vriendelijke ‘hallo’ in de gang, groeide uit tot een fijne samenwerking en een hechte vriendschap.

Tijdens onze doctoraten doken we allebei in thema’s rond seksualiteit en gezondheid. Els bestudeerde het thema pijn bij het vrijen, met een copromotor aan de andere kant van de oceaan – Prof. dr. Sophie Bergeron van de Université de Montréal, een echte autoriteit op dat vlak. Ondertussen onderzocht Leen met Prof. Dr. Frédéric Amant de seksualiteitsbeleving van vrouwen na een gynaecologische kanker. Ze verhuisde na haar doctoraat naar Canada om in het onderzoeksteam van Sophie Bergeron mee te werken. Zo kwamen we allebei terecht in een kleine internationale kring van onderzoekers en specialisten die zich verdiepten in seksuele gezondheid en pijn bij het vrijen. We leerden veel, publiceerden samen met collega’s, maar bovenal groeide ook onze goesting om iets te doen buiten de wetenschappelijke wereld.

Want naast onderzoek delen we ook een passie voor de praktijk. Leen verhuisde opnieuw. Ze trok van Canada naar Zwitserland en richtte als gynaecologe een vulvakliniek en seksuologische praktijk op in Genève. Els werd seks- en relatietherapeut in Vlaanderen en begon met vrouwen en koppels rond seksuele moeilijkheden te werken.

Inmiddels zijn we meer dan tien jaar verder en sinds kort is Leen terug in België. We wonen nu weer wat dichterbij elkaar. We zijn iets ouder, hopelijk ook wijzer, en hebben een pak extra ervaring

op zak. Al vanaf onze eerste gesprekken voelden we: ooit doen wij iets samen, voor vrouwen. Wel... dit boek is dat iets.

Met dit boek willen we jou en alle vrouwen die last hebben van pijn of ongemak bij het vrijen handvatten aanreiken voor een seksleven dat zachter, vrijer en plezieriger mag zijn.

Vanuit onze kennis en ons hart, speciaal voor jou.

Leen Aerts

Dr. Leen Aerts is verloskundige-gynaecoloog. Ze behaalde een master in de seksuologie aan de Universiteit van Leuven in België. Zij is gecertificeerd in psychosomatische en psychosociale geneeskunde.

Jarenlang werkte Leen in de multidisciplinaire kliniek voor vrouwelijke seksuele disfuncties in het Universitaire Ziekenhuis Gasthuisberg in Leuven. Ze promoveerde in 2014 in de biomedische wetenschappen. Haar doctoraat ging over het seksuele welzijn van vrouwen na een chirurgische behandeling voor een gynaecologische kanker of borstkanker.

Van 2014 tot 2016 had Leen een postdoctorale onderzoekspositie in het laboratorium *Female Sexual Health* van Prof. dr. Sophie Bergeron aan de Universiteit van Montréal in Canada. Ze werkte mee aan verschillende multidisciplinaire onderzoeksprojecten op het gebied van chronische genitale pijn en werkte samen met specialisten in seksuele geneeskunde en vulvaspecialisten in Canada en de Verenigde Staten.

Van 2016 tot 2022 werkte Leen in de universitaire ziekenhuizen van Genève in Zwitserland als stafid op de afdeling Gynaecologie. Daar was ze verantwoordelijk voor de polikliniek voor vrouwen met seksuele disfuncties, vulvaire pathologie en chronische genitale pijn. Ook werkte ze in het endometriosecentrum en in de kliniek voor vrouwen met een genitale verminking.

In september 2022 startte ze haar privépraktijk voor vrouwen met seksuele problemen, vulvaire pathologie en chronische genitale pijn in Genève. In september 2023 opende ze ook een praktijk in België. Momenteel heeft ze een eigen praktijk *Gynecology & Sexual Medicine* in Mechelen en werkt ze deeltijds in het multidisciplinair centrum *Mirha Pelvic Care* in Zaventem. Daarnaast werkt ze als consulente in het Universitair Ziekenhuis in Leuven. Gebaseerd op haar wetenschappelijke kennis en klinische ervaring in het veld, onderstreept zij het belang van een multidisciplinaire aanpak en een holistische patiëntenzorg aangepast aan de huidige situatie van de patiënte of het koppel.

Naast haar klinische werk houdt Leen zich bezig met de bevordering van de seksuele gezondheid van vrouwen als vicevoorzitter van de Zwitserse Vereniging voor Seksuologie. Ze is lid van de *International Society for the Study of Vulvovaginal Disease* (ISSVD), de *International Society for the Study of Women's Sexual Health* (ISSWSH), de *International Society for Sexual Medicine* (ISSM) en de *European Society for Sexual Medicine* (ESSM). Ze is eveneens lid van de Vlaamse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (VVOG) en de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie (VVS).

Ze geeft les aan studenten en andere zorgverleners en doet onderzoek om complexe vrouwelijke gynaecologische pathologieën en behandelingen beter te begrijpen. Ze is een veelgevraagd spreker op nationale en internationale congressen en verschijnt regelmatig in radioshow's en in tijdschriften.

Haar website: www.drleenaerts.com

Els Pazmany

Dr. Els Pazmany is klinisch seksuoloog en relatietherapeut. Ze behaalde haar doctoraat in 2015 aan de KU Leuven, waar ze verschillende jaren onderzoek deed naar pijn bij het vrijen. Haar proefschrift, getiteld *Many faces of dyspareunia: cognitions, partners, and brains*, was een multidisciplinair project onder begeleiding van Prof. dr. Paul Enzlin (KU Leuven), Prof. dr. Sophie Bergeron (Université de Montréal, Canada), Prof. dr. Lukas Van Oudenhove (KU Leuven) en Prof. Dr. Johan Verhaeghe (KU Leuven). Els was actief als spreker op (inter)nationale congressen en haar werk is verschenen in internationale publicaties. Als onderdeel van haar onderzoek deed ze samen met Dr. Leen Aerts een fMRI-studie naar vrouwen met *provoked vestibulodynia*.

Ze werkte ook samen met Leen in de multidisciplinaire kliniek voor vrouwelijke seksuele disfuncties in het universitair ziekenhuis Gasthuisberg in Leuven. Na het behalen van haar doctoraat was ze nog een jaar actief als postdoctoraal onderzoeker aan het Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen (KU Leuven) bij Prof. dr. Paul Enzlin en Prof. dr. Erick Janssen.

Al vóór haar doctoraat werkte ze op het snijvlak van klinisch werk en wetenschappelijk onderzoek. Zo was ze in UZ Leuven projectmedewerker binnen het VLK-onderzoeksproject 'Leven met een stoma: Emotionele en seksuele gevolgen van de chirurgische behandeling van colorectale kanker' in samenwerking met de diensten Psychiatrie en Abdominale Heelkunde. Ze stond daar in voor begeleiding van patiënten en hun partners, interdisciplinaire

samenwerking met zorgverleners, en de ontwikkeling van een psycho-educatief programma en informatiemateriaal.

In 2016 verliet ze de academische wereld om zich volledig te richten op klinisch werk en onderwijs. Ze volgde een opleiding tot relatietherapeut en begeleidde koppels rond seksuele en relatieproblemen in een groepspraktijk. Tegelijkertijd ging ze aan de slag als lector en onderzoeker aan de AP Hogeschool in Antwerpen, bij de opleidingen orthopedagogie en toegepaste psychologie. Momenteel is ze verbonden aan de opleiding toegepaste psychologie, waar ze lesgeeft over professionele communicatie, gezondheidspsychologie, begeleiding van personen met chronische pijnklachten, en relaties en seksualiteit.

Ze heeft een eigen privépraktijk in Kontich en begeleidt mensen met seksuele en relationele moeilijkheden, met bijzondere aandacht voor vrouwen met pijn bij het vrijen. Ze geeft ook lezingen aan patiëntenorganisaties en werkt mee aan diverse brochures over seksualiteit bij ziekte en chronische aandoeningen.

Ze is lid van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie (VVS) en van de Belgische Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie en Systeemcounseling (BVRGS vzw).

Haar website: www.elspazmany.be

VOORWOORD

door Prof. dr.
Paul Enzlin

