

## Beleving van seks

### -bodem BREED bekeken-

*beleving van seks in relatie tot bekkenbodem*

Jolanda Kragten

Psychosomatisch fysiotherapeut en  
bekkenfysiotherapeut

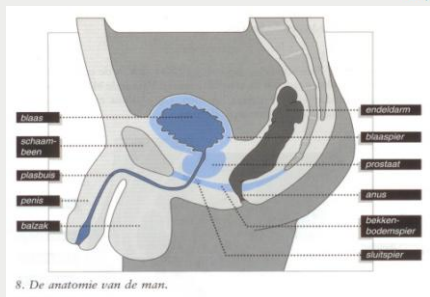
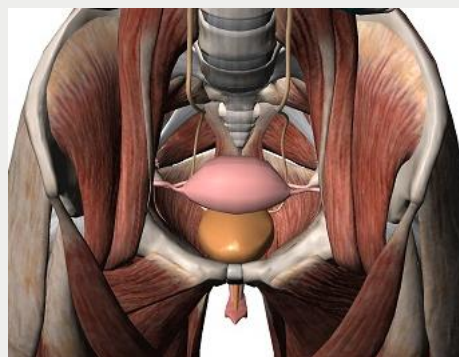
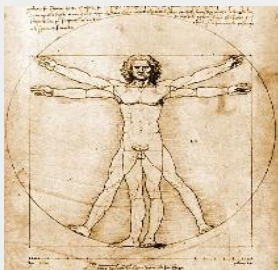
22 maart 2013

## Doel workshop

- *Kennismaking* met manieren waarop bekken(bodem)gebied in beweging kan zijn of weer kan komen
  - Theoretisch en praktisch
- *Bewustwording* dat overactiviteit of onderactiviteit in het bekken(bodem)gebied kan leiden tot verstoorde seksualiteit en omgekeerd
  - Factoren van invloed
- *Bekendheid* met de werkwijze van de psychosomatisch fysiotherapeut bij seksuele klachten

## Lichaamsbewustzijn

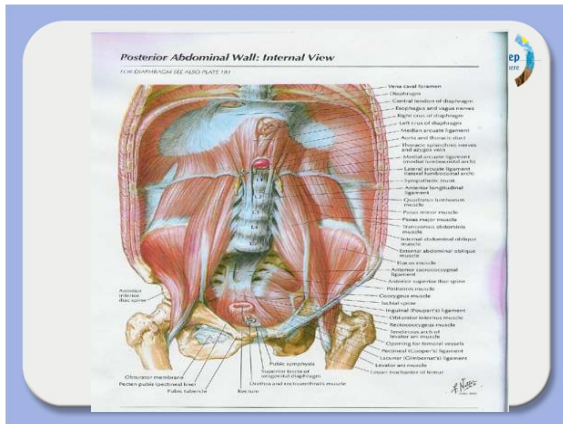
oefening



8. De anatomie van de man.

## Bekkenbodem en seks

- Seksualiteit wordt meest duidelijk voelbaar in bekkenbodem en bekkengebied
  - Verstoorde seksualiteit kan leiden tot verkramping in bekkengebied of verslapping en vice versa
  - De bekkenbodem:
    - samenspel spieren en organen
    - samenspel autonome en somatische deel zenuwstelsel.
- Daarnaast spelen er hormonale, gedrags- en leeftijdsinvloeden een rol.



## Plezier in seks



- Seksuele opwinding én een ontspannen bekkenbodembodem
- Lichaamsbewustzijn
- Vertrouwen: grenzen, kwetsbaarheid
- Veiligheid: aanraken, intimiteit, loslaten en overgave
- Ontspanning en rust
- Communicatie en cognities

## Psychosomatische fysiotherapie



Brengt de mens meer in contact met z'n lijf, gevoel en emoties

- en van daaruit met de wereld om hem/haar heen.

Door:

- het bewust worden van het lijf
- cognities en gedrag
- ontspannen, ademen, aarden
- raken, aanraken en geraakt worden
- bewegen en expressie

## Lichaamsbewustzijn



- Vrouwen met NSE hebben vaak een verminderd lichaamsgevoel/-bewustzijn (Sack 2012)
- Bewustworden bekkenbodembodem: ervaren spanning/ontspanning, veerkracht en houding
- Dissociatie
- Traumatische lichaamsvelden

## Factoren bij ontstaan seksuele klachten



Uittokkend

- Life event
- Depressie
- Relatieel probleem
- Recidiverende schimmelinfecties

Voorspellend

- Beperkende opvoeding
- Onvoldoende seksuele voorlichting/kennis
- Persoonskenmerken en levensstijl
- NSE en trauma's

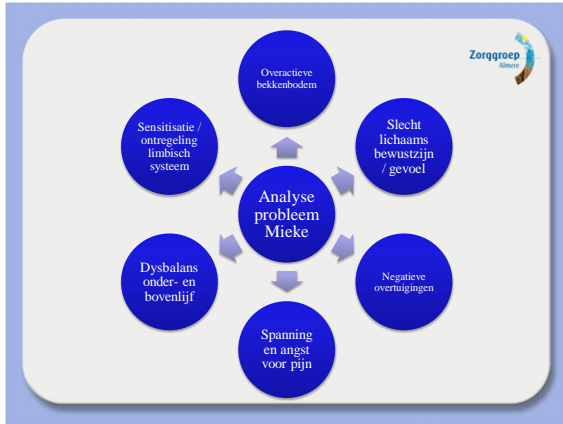
Onderhoudend

- Faalangst, angst voor intimiteit
- Gedrag en depressie
- Communicatieproblemen
- Laag zelfbeeld

## Oorzaken

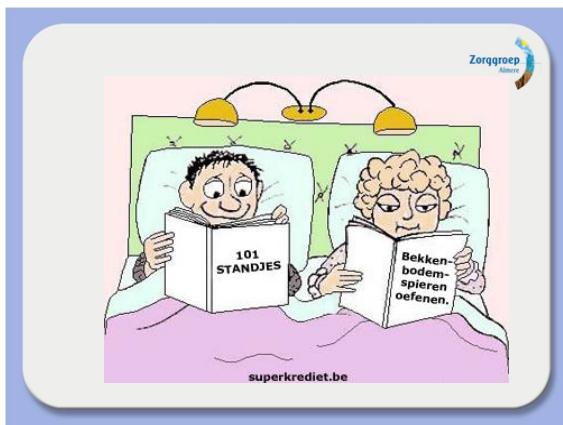
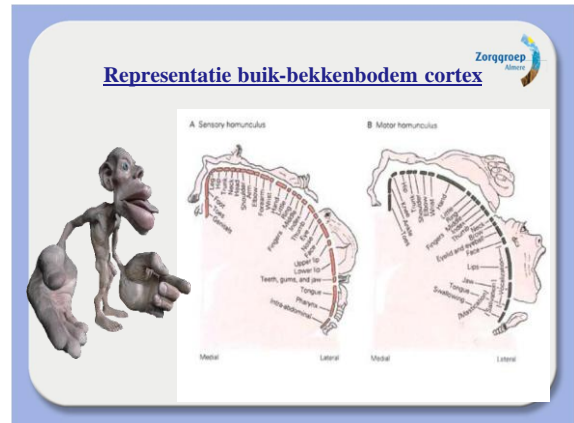
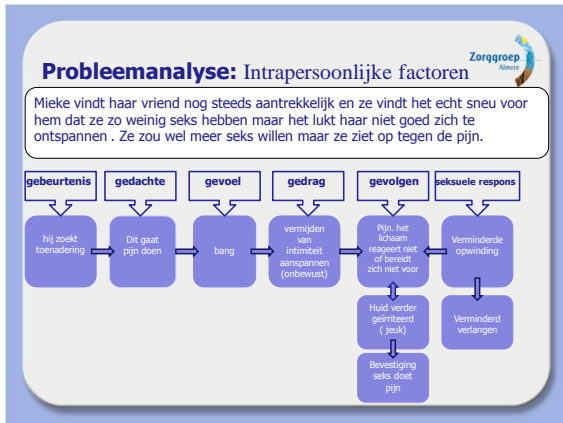


- Gebrek aan kennis/onjuiste kennis
- Gebrek aan vaardigheden
- Angsten en remmingen
- Lichamelijke relationele en materiele factoren
- Normen
- Zingevingsproblemen



## Hulpvraag

Ik wil me meer kunnen ontspannen en plezier hebben in seks met mijn vriend.



### Zienswijze functie bekkenbodem/lichaam

Bekkenfysiotherapie	Psychosom. FT "basis"
1 Openen / sluiten : coördinatie/beweging	Veerkracht + veiligheid overgave en loslaten
2 Ondersteuning organen: spierkracht	Draagkracht / belastbaarheid
3 Invloed houding onderdeel spierketen:	Lichaamsbeleving / lichaamstaal / balans
4 Rol ademhaling: beweging	Weerspiegeling van emoties

## Vertrouwen en veiligheid



- Vertrouwen ontwikkelen en je veilig voelen is de basis van ons bestaan
- Vertrouwen *in* de ander en *op* de ander
- Vroege ervaringen worden in patronen vastgelegd in brein
- Buik en bekkenbodem: intiem gebied in relatie tot de ander en zichzelf (basis)
- Verhoging parasympatische en verlaging van sympatische activiteit (Peper en Booman 2009)

## Vertrouwen/veiligheid



- Voelend lichaam; waarnemen d.m.v zintuigen
- Ervaren van ademhaling, emoties
- Afhankelijk van indrukken en ervaringen: openen en sluiten
- Openstellen voor anderen
  - Te open: weinig begrensd, overspoeld door omgeving, de ander
  - Te gesloten: teruggetrokken, moeilijk uiten, isolement

## Vertrouwen en veiligheid (oefening)

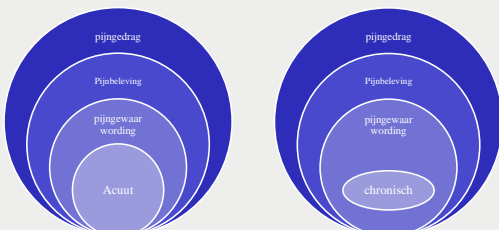


## Negatieve ervaringen



- Opgeslagen in lijf
- Kleuren volgende ervaringen
- Veranderen het gevoelsmatige beleven van van de basis (voellichaam)
- Gesloten, overactieve bekkenbodem: teruggetrokken, niet kunnen voelen
- Open onderactieve bekkenbodem: geen ondersteuning, niet kunnen voelen

## Model van Loeser (1980)



## Emoties en gevoel (oefening)



## Emoties



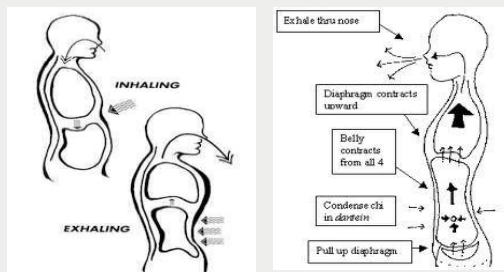
- Damasio: ik voel, dus ik ben
- Verminderen probleemoplossend vermogen (Izen 1987)
- Moeite met verwoorden en kleuren info (Burken 2002)
- Beïnvloeden ademhaling en lichamelijke gewaarwordingen (boersma)
- Verdrijving geeft spanning → komt tot uiting in lichaamstaal / lichaamshouding (Oatley, 1996)
- Onvoldoende regulatie → lichamelijke ontregeling → psychosomatische klachten

## Invloed van emoties



- Sombere stemming speelt rol in etiologie en voortbestaan van seksuele problemen bij vrouwen (van Uden ter Kuile, 2008)
- Seksueel geweld, depressie en angst zijn gerelateerd aan voorkomen van seksuele problemen bij alle vrouwen (van Weijenberg 2010)
- Angst voor
  - verlies partner
  - pijn
  - niet aan verwachtingen kunnen voldoen
  - te kwetsen of gekwetst te worden bijv. door nee te zeggen of iets anders te willen
- Schaamte; jezelf niet aantrekkelijk vinden
- Afkeer/afschuw

## Adem en emoties oefening



## Houding en beweging



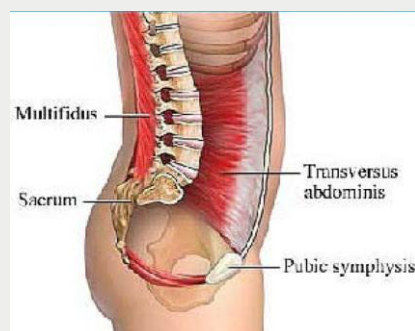
Lijf is communicatie middel: expressie naar buitenwereld (onbewust)

- Combinatie van lichaamsgevoel en emoties
- Beweging van onaangename sensaties af
  - Bewegingsverloop: kinesiofobie, patronen
- Belasting - belastbaarheid / Balans onder- boven / Ratio- Gevoel
- Fixatie – Loslaten
- Controle - Flexibiliteit
- Veiligheid en wantrouwen

## Belastbaarheid bekkenbodem



- Bekkenbodem participeert in spier(extensie)keten
- Synergistische reactie m. transversus abd., mm. multifidi en bb-musculatuur (sapsford ea 2001, neumann 2002)
- Leveren een geïntegreerde bijdrage aan de romp- en bekkenstabiliteit (richardson ea 2004)
- Controle intra-abdominale druk: samen m. transversus abd. en diafragma (hodges ea 2002, 2001, 2007)



## Loslaten en overgeven: -Cognities-



oefening



## Loslaten en overgeven



- Piekeren
- Meer in hoofd dan in lijf: vals gevoel van controle en veiligheid



Stress has nothing to do with  
how many hours you work

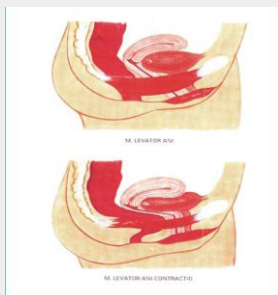
And everything to do with how  
you feel during those hours

## Gevolgen stress voor functie bekkenbodembodem en buik



- Verhoogde spiertonus
- Toegenomen pijnzin
- Vermindering kwaliteit bindweefsel
- Vertraagd weefselherstel
- Toename gevoeligheid infectie
- Veranderd gevoel!

## Ontspanning oefening



## Ontspanning en rust



- Mindfulness
- Ademoefeningen
- Autogene training of progressieve relaxatie
- Haptonomie

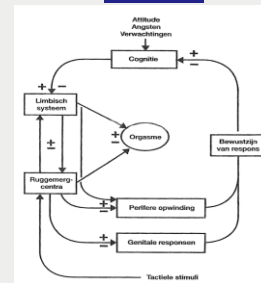
## Communicatie oefening



- Grenzen aan kunnen en durven geven
- Feedback geven: wat is wel/niet prettig
- Eigen behoeftes aangeven

Hiervoor zijn vertrouwen, veiligheid en goed lichaamsgevoel noodzakelijk

## Psychosomatische cirkel van seks



## PSF hulp bij plezier in seks



- Lichaamsbewustzijn
- Vertrouwen
  - grenzen, kwetsbaarheid
- Veiligheid
  - contact maken, openen en sluiten, aanraken en intimiteit
- Ontspanning
  - totaal en lokaal, loslaten
  - rust
- Kunnen geven, nemen en ontvangen
- Communicatie en cognities

## Lichaamstaal Oefening



The Key to Life is Balance