

6 JANUARIE 2022 | #1282

# HUISgenoot



**IVOR PRICE OOK SY 'AANGENOME PRINSIE'**

'EK WIL HÊ DAAR MOET IETS VAN DIE REÛNBOOG VAN SUID-AFRIKA IN HOM WEES'



**WAAR IS DIE TRUMPS?**

GHOLFSPEEL, SPA, HOFSAKE ONTDUIK EN UITEET TERWYL ALMAL HULLE AANGAAP...

**ONS DROOMBABA**

**'n Nuwejaars-geskenk vir Christia Visser - en dis 'n dogtertjie!**

**VERHALE VAN FRUSTRASIE**

**AS JY OP JOU HUWELIKSNAG PROBEER EN NET NIE KAN NIE ...**

**'Dis my skuld dat ons nie kan seks hê nie'**



**BOERBOEL SE TA' MATIE**

**'N VROETELTANNIE EN VLEISPALEISE WAT DINGE TJAKKA-TJAKKA, WOEM-WOEM DOEN**



**TV-SJEF SE SLAAPWANDELINGS**

**EK KOOK IN MY SLAAP; EK'S BANG EK BRAND DIE HUIS AF**

**PRAKTIESE RAAD**

**Hoe gemaak as jou kind angstig is oor skool toe gaan?**



**2 X DUNNER JOHN GOODMAN SKUD 90 KG AF NA HY DIE DRANKDUIWEL VERSLAAN**

R36 (BTW INGESLUIT) NAMIBIË NS36



9 770018 708007



# GEEN TOEGANG

Soms is die gees gewillig, maar die vlees kry seer. Daar is egter wel uitkoms vir vroue wat ondraaglike pyn ervaar gedurende seks

Deur **JOHANÉSCOTT**

**O**P HUL troudag het sy vol drome langs haar bruidegom voor die kansel gestaan – opgewonde oor hul wittebrood en 'n blink toekomst saam waarin hulle hopelik ook die vreugde van ouerskap sou ervaar.

Daardie dag, byna twee jaar gelede, sou sy haar dit nie in haar ergste nagmerrie kon indink dat sy net 'n paar weke later in 'n ginekoloog se spreekkamer sou sit ná 'n wittebrood vol pyn, trane, angs en frustrasie nie.

“Ek was 'n maagd, en toe ons dit op ons wittebrood beproef het, was dit verskriklik seer,” verduidelik Petro (’n skuilnaam) oor die besef dat seks haar nie beskore was nie. “Ek het gehuil en was die hele tyd angstig,” vertel sy oor die mislukte pogings van die eerste aand van haar wittebrood en daarna.

Die doktersbesoek het bevestig dat haar maagdevlies chirurgies verwyder

sou moes word sodat sy seks kon hê, maar dié operasie was nie die einde van haar probleme nie.

Dit was bloot die begin van haar stryd teen vaginisme, 'n toestand waar die bekkenvloerspiere onwillekeurig saamtrek en enige penetrasie van die vagina verhoed. Een uit ses vroue wat by seksuoloog of seksuologieklinieke aanklop, ly hieraan, sê dr. Woolf Solomon, 'n kliniese sielkundige van Johannesburg.

Die afgelope 30 jaar het hy al meer as 200 pare met hierdie probleem behandel. In een geval het 'n paartjie in hul hele huwelikslewe van 21 jaar nog nooit seks gehad nie. Nog 'n egpaar wat hy gehelp het, het ná 10 jaar waarin hulle geen penetrasiewe seks gehad nie al aanvaar hulle sou kinderloos bly.

“Hulle kon met niemand daarvoor praat nie; dit was asof dit 'n skande was,” vertel Woolf.

Maar die stilte oor die toestand moet verbreek word, sê dr. Marlana du Toit, 'n Kaapstadse ginekoloog en spesialis in seksuele geneeskunde.

“Vroue met hierdie probleem is skaam; hulle voel verneder en eensaam. Hulle weet nie waar om vir hulp te gaan nie.”

Want hulp is beskikbaar, beklemtoon albei kenners. Die behandeling behels onder meer sielkundige en fisioterapie. As 'n vrou kan leer ontspan en beheer oor haar vaginale spiere kan herwin, kan sy seks sonder pyn of ongemak geniet, verduidelik Woolf.

En hy beklemtoon: “Hoe gouer 'n paartjie vir terapie gaan, hoe makliker is dit om te behandel.”

**'HULLE KON MET NIEMAND PRAAT NIE; DIS ASOF DIT 'N SKANDE WAS'**



Dr. Woolf Solomon, 'n kliniese sielkundige van Johannesburg, het al meer as 200 vroue met vaginisme behandel.

**S**Y HET die eerste keer van vaginisme gehoor toe sy self uitvind sy het dit, vertel Petro. Dit was eers sowat 'n jaar ná haar troue en maandate nadat die himenektomie om haar maagdevlies te verwyder haar nie van pyn tydens seks bevry het nie.

Die grootste deel van hul eerste huweliksjaar het sy en haar man “miskien een keer per maand seks probeer hê”, vertel Petro. “Ek het dit vermy, en my man het sleg gevoel omdat ek nie soos hy

plesier kon ervaar nie.” Maar Petro het gevoel die probleem lê by haar. “Ek het selfs al gevoel ek is nie goed genoeg vir my man nie,” erken sy.

Hulle gaan nou saam vir sielkundige terapiessessies. Sy gebruik ook ’n hormoonsalf en dilators – mediese toestelle in vyf verskillende groottes – om die vaginale spiere te rek. Sy gaan ook vir fisioterapie.

Vir die duur van die behandeling mag hulle geen penetratiewe seks hê nie. Petro erken dis vir haar ’n verligting. Al wil ’n deel van haar graag ’n gesonde, intieme verhouding met haar man hê, vrees sy steeds die pyn wat seks kan veroorsaak.

Nietemin bly sy en haar man positief oor die behandeling en die toekoms. Hulle beplan steeds om met ’n gesin te begin. “Dit is net ’n kwessie van tyd,” sê sy.

Dis nie net met ’n eerste seksuele ervaring dat vaginisme kan toeslaan nie. Ook seksueel ervaar vroue kan dié toestand ontwikkel, sê dr. Marelize Swart, ’n sielkundige en seksuoloog van Somerset-Wes. “Primêre vaginisme is wanneer ’n vrou nog nooit in staat was om pynlose penetratiewe seks te hê nie. ’n Mens sien dit veral by onvolvoerde huwelike.

“En sekondêre vaginisme is wanneer ’n vrou voorheen penetratiewe seks sonder pyn kon hê, maar nie meer daartoe in staat is nie,” verduidelik Marelize.

Iewers is groot fout, het Christene Traill (31) besef toe dit skielik een aand vir haar fisiek onmoontlik was om seks te hê – iets wat nog nooit tevore met haar gebeur het nie.

Haar probleem het eers sowat twee jaar later ’n naam gekry, nadat sy haar toekomstige man, Brenwin, ontmoet en hy op die internet navorsing daarvoor gedoen het.

“Ek was verlig toe ek uitvind dit is vaginisme, want toe was daar opsies oor hoe dit behandel kan word,” sê Christene, ’n koördineerder van orgaan-skenkings in Rustenburg.

“Maar ek was steeds bekommerd: Gaan ek



Christene Traill kon skielik een aand nie seks hê nie. Haar toekomstige man, Brenwin, het vermoed sy het vaginisme en toe daarvoor opgelees.

ooit kan kinders hê? Sal ek ooit weer ’n normale sekslewe hê? Gaan my man – in daardie stadium my kêrel – moed opgee en weghardloop?”

Met ’n kombinasie van sielkundige terapie en ’n smeermiddel van CBD- en klapperolies kon sy die toestand te bowe kom. Danksy haar man se liefdevolle ondersteuning het hulle vandag ’n gelukkige huwelik en ’n gesonde sekslewe, sê sy.

**M**AAR wat is die oorsaak van dié toestand waarmee vroue dikwels in stilte worstel?

Terwyl sekondêre vaginisme met onder meer seksuele trauma, trauma tydens kindergeboorte, vorige chirurgie of chroniese vaginale infeksie verbind

word, word primêre vaginisme met chroniese pyntoestande verbind, verduidelik Marlana.

Omdat lyers hieraan glo penetrasie gaan pyn veroorsaak, vermy hulle seks. Eng morele oortuigings en opvoeding kan meebring dat seksuele stimulasie ’n negatiewe emosionele reaksie by hulle ontlok, voeg sy by.

Ook Woolf sê daar kan verskeie oorsake vir vaginisme wees waarvan seksuele trauma ’n klein persentasie uitmaak.

Hy beskou kondisionering as die grootste oorsaak, waar ’n meisie van jongs af geleer is seks is taboe.

Sulke vroue “dissosieer” mettertyd met hul onderlyf en maak hulself as’t ware los daarvan, verduidelik hy.

Dit was die geval met Anneri Nielsen (32) van Somerset-Wes wat besluit het om met seks te wag tot haar wittebrood. Maar toe was dit vir haar ’n uiters pynlike ervaring.

“Dis regtig moeilik om oornag al jou inhibisies en skuldgevoelens af te skud en seks skielik nie meer as vuil en ‘sondig’ te sien nie,” erken Anneri, die ma van ’n vierjarige dogter.

Sy is onlangs ná ’n huwelik van sewe jaar geskei en meen vaginisme het tot die verbodskeling van haar huwelik bygedra, al was haar eksman baie geduldig.

Omdat sy pyn tydens seks verag het, het haar liggaam saamgetrek om haar as’t ware daarteen te beskerm, meen sy.

“As ’n mens jouself dan dwing, raak die siklus erger met meer pyn, angs en frustrasie die volgende keer – wat oorspoel in ander aspekte van jou verhouding.”

Nadat sy drie jaar gelede gehoor het sy het vaginisme, het sy intensiewe behandeling ontvang. Noudat sy enkellopend is, gaan Anneri voort met die behandeling, maar nie meer so intensief nie.

“Ek hoop dat dit beter sal word as ek miskien eendag weer in ’n verhouding is – dié keer met baie minder inhibisies en onkunde as voorheen.” □

## ‘OOK SEKSUEEL ERVARE VROU KAN DIÉ TOESTAND ONTWIKKEL’



Dr. Marelize Swart, ’n sielkundige en seksuoloog van Somerset-Wes, het 20 jaar internasionale ervaring in seksterapie.

## HOE KAN DIT BEHANDEL WORD?

Vir die behandeling van vaginisme is dit die beste om verskillende terapeutiese opsies te kombineer, sê die Kaapstadse ginekoloog Marlana du Toit.

’n Chirurgiese prosedure, die Fenton-herstel, kan uitgevoer word om oorblyfsels van die maagdevlies te verwyder wat ongemak veroorsaak en die grootte van die ingang van die vagina reg te stel, maar dit is selde nodig.

Dis een ding om die vaginale opening fisiek groter en oop te kry, maar ’n heel ander proses om die aangeleerde angs en vrees vir penetrasie te hanteer. Daarom maak kognitiewe gedragsterapie dikwels deel van die behandeling uit.

Van die ander opsies benewens fisioterapie en die gebruik van dilators om die vagina geleidelik te rek, is verdowingsroom en rome wat onder meer estrogen bevat. Botox kan by die bekkenvloerspiere ingespuut word om dit 12 maande te verlam. In dié tyd word die negatiewe terugvoersiklus van pyn tydens seks verbreek, verduidelik Marlana.

Seksterapie vir die vrou of die paartjie kan ook van waarde wees, sê sy, en help om die fokus van pyn na plesier te verskuif.