

Acht manieren om vrijen voor en na de conceptie leuk te maken

Veel voorspel, weinig glijmiddel

Heleen Croonen

beeld: Corbis

Koppels kunnen voor de bevruchting, maar ook tijdens en na de zwangerschap seksuele problemen krijgen. En daar is vaak best wat aan te doen, weet arts-seksuoloog Willem-Jan Cuypers. Hij geeft onderwijs aan onder meer huisartsen, over seksualiteit. Voor dit themanummer heeft hij acht tips. Zijn boodschap: artsen mogen vaker vragen naar het seksleven van hun patiënten.

Tip 1

Opwinding bij beide partners

Opwinding bij beide partners vergroot de kans op bevruchting, en verkleint dus het risico op eindeloos proberen en herhaalde teleurstellingen. Een opgewonden man produceert sperma van betere kwaliteit. Bij opgewonden vrouwen is de pH en pO_2 in de vagina optimaal voor mobiliteit, metabolisme en levensduur van de spermatozoïden. De vagina wordt tevens dieper bij opwinding, waardoor het sperma beter in de cervicale crypten wordt gedrukt. Daar blijven de spermatozoïden goed hangen, zodat het niet erg is als naderhand een deel van het semen wegloopt uit de vagina. Oxytocine, een stof die vrijkomt bij het orgasme, zorgt voor myometriumcontracties die helpen om spermatozoïden richting de eikel te bewegen. Dit is alleen zinvol na capacitatie van de zaadcellen, een proces dat één tot vier uur in beslag neemt. Een orgasme bij de vrouw enige uren na de coïtus, vergroot daarom de kans op bevruchting.





Tip 2

Weg met de strijkplank

Hoe zorg je voor die opwinding bij beide partners? Ten eerste: seks hoeft niet spontaan te zijn, zoals veel stellen denken, maar kan ook worden gepland. Daarbij is het belangrijk de omstandigheden gunstig te maken. Dus: mobiel uit en geen volle strijkplank in de slaapkamer. Verder is het goed als partners hun verlangens uitspreken (zie ook tip 8).

Tip 3

Blijf creatief

Als de bevruchting enkele maanden op zich laat wachten, kan de lol eraf gaan. De seks wordt coïtaal gericht, koppels laten andere vormen van intimiteit en seksuele variatie achterwege en de kalender bepaalt het moment. Mensen kunnen zich een machine gaan voelen en ontwikkelen een negatief zelfbeeld. Vooral mannen vinden vruchtbaarheid, potentie en mannelijkheid vaak bij elkaar horen. De intimiteit verdwijnt; stress en relationele spanningen duiken op. Het is raadzaam om de opwindning en intimiteit weer op te zoeken. Een seksuoloog vindt soms aantoonbare oorzaken voor het falen van de bevruchting.

Tip 4

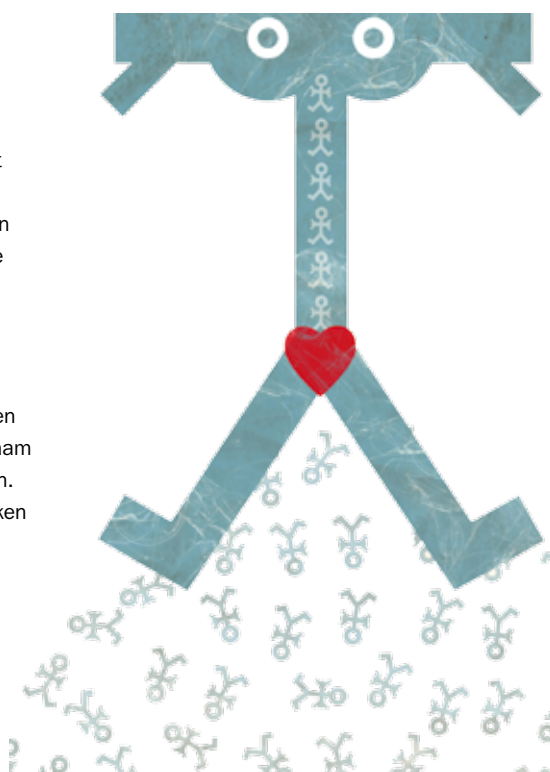
Elke drie dagen coïtus

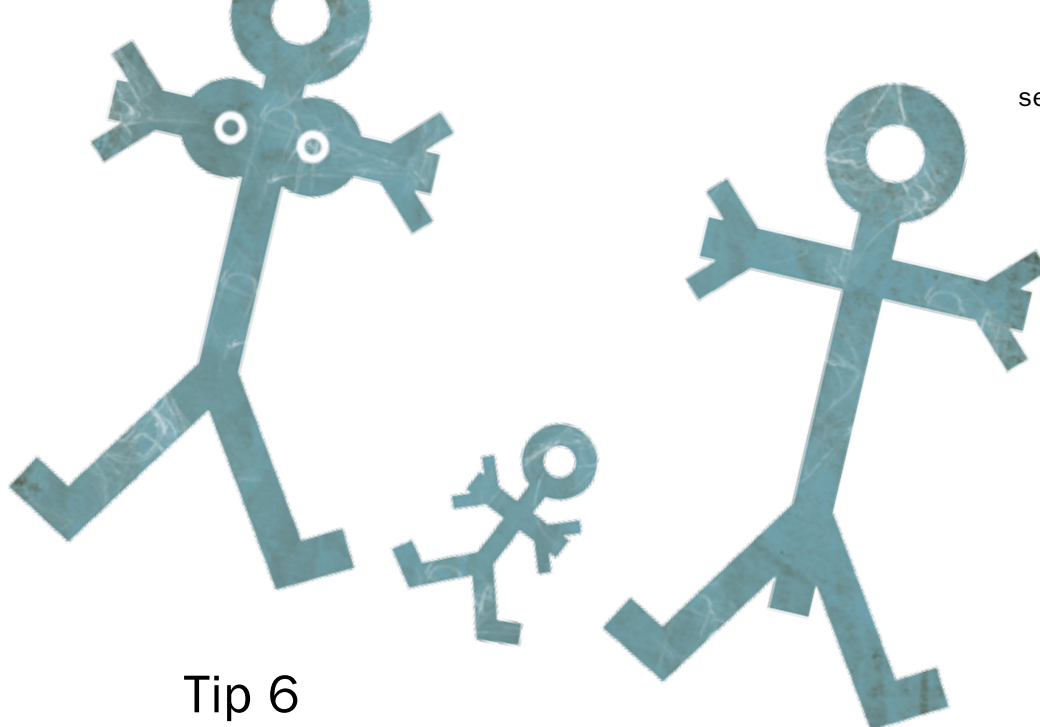
Veel stellen vrijen alleen maar halverwege de cyclus, terwijl dat lang niet altijd het 'goede' moment is. De gouden standaard is elke twee tot drie dagen coïtale seks, waarbij beide partners opgewonden zijn. Dat geeft de grootste kans op bevruchting. Voor de kwaliteit van de zaadcellen heeft 'opsparen' een negatief effect, het is beter als de man elke dag of om de dag een keer klaar komt. Een erectiepijl zoals sildenafil (Viagra) lijkt een positief effect te hebben op de zaadkwaliteit. Verder kan een erectiepijl een rol hebben als de man door faalangst geen goede erectie kan krijgen of houden.

Tip 5

Voorzichtig met glijmiddel

Het is een slecht teken als stellen langdurig glijmiddelen gebruiken. Vaak is er dan sprake van spanning bij de vrouw en is zij onvoldoende opgewonden. Seksuologen zien veel jonge vrouwen die pijn hebben bij het vrijen. Vaak denken deze vrouwen dat de pijn erbij hoort. Daarbij is glijmiddel, inclusief speeksel, meestal niet goed voor de overleving van het sperma. Beter is het om gebruik van glijmiddel te voorkomen door te zorgen dat de vrouw opgewonden is. En als het toch tijdelijk nodig is, is babyolie aan te raden. Dat is een van de weinige middelen die de kwaliteit van het sperma niet aantast.





Tip 6

Een spuitje bij vaginisme

De seksuoloog ziet vrouwen met vaginisme vaak op twee momenten: na de eerste seksuele ervaringen en bij een kinderwens. Bij deze vrouwen is het niet mogelijk om een penis, vinger of iets anders in te brengen in de vagina, ondanks de nadrukkelijke wens van de vrouw. Tegenwoordig kan vaginisme goed worden behandeld, maar veel koppels ervaren het niet als een seksueel probleem in hun relatie. Bij een kinderwens kan het inbrengen van een klein spuitje met sperma uitkomst bieden, al is de vagina soms zo verkrampd dat ook dat niet werkt. Zelfs na het vaginaal baren van een kind, blijft vaginisme meestal aanwezig. Het spuitje kan ook een oplossing bieden bij mannen die niet kunnen klaarkomen tijdens de coïtus, maar wel door masturbatie.


Tip 7

Na de bevalling opnieuw ontdekken

Na de bevalling verandert de seks, meestal neemt de frequentie af. Vooral bij een gecompliceerde bevalling met een episiotomie of ruptuur in de vaginawand kan het even duren voor seks weer prettig wordt. Borstvoeding onderdrukt de seksuele gevoelens en de mogelijkheid tot genitale opwinding bij de vrouw. Bij het voorspel kan glijmiddel hulp bieden, maar niet tot in lengte van dagen (zie tip 4). Vrouwen moeten vaak hun geslachtsdelen opnieuw ontdekken. Dat kan goed met een spiegel en een beetje indifferente crème. Ook meekijken met de bevalling kan ervoor zorgen dat een akelig beeld op het netvlies gebrand staat. Het kan daarom zinvol zijn om vlak na de bevalling de vrouw en haar partner met een spiegel naar de geslachtsdelen te laten kijken, nadat er eventueel gehecht en gewassen is.

Tip 8

Goede seks vergt onderhoud

Seks in een nieuwe situatie, zoals na een bevalling, vraagt om onderhoud. Stellen moeten vaak hun seksuele leven herontdekken, want wat werkt op je zestiende, werkt niet per se als je veertig bent. 'Use it, or loose it'; het wordt niet vanzelf beter, je moet er actief mee aan de slag. Seksuologen zien vaak dat stellen denken dat ze goed met elkaar praten over seks, maar dat is vaak maar de halve waarheid. Het kan heel verhelderend zijn echt diepe verlangens naar elkaar uit te spreken. Bijvoorbeeld over opwindende fantasieën, wat 'nodig' is om zin te krijgen, of de wens om vaker of juist minder vaak te vrijen. Vrouwen hebben vaak voorspel nodig om zin te genereren, terwijl mannen na verloop van tijd niet zelden denken dat dit wel achterwege kan blijven. Als de seks een probleem blijft na de bevalling, kan counseling bij een geregistreerd (arts-)seksuoloog helpen. Dat voorkomt een neergaande spiraal van steeds minder en onplezierigere seks. 



Het internet staat vol met seks, maar er is relatief weinig te vinden over seksualiteit en fertiliteit. Bij dit artikel op www.medischcontact.nl staan bronnen die arts-seksuoloog Willem-Jan Cuypers aanraadt, met een aantal presentaties voor artsen die meer willen doen met seksualiteit.

