

Pijn bij het vrijen - Blijf er niet mee zitten!

Type

Lezing/workshop

Startdatum

26/09/2026

Locatie

Groenestraat 315a, 8800 Roeselare, Belgium (Kinesistenpraktijk Fysik Roeselare)

Door

Camille Platteeuw

Amanda Vanhooren

Shana Vermeulen (Externe partner)

Praktische info

Datums

26 september 2026 - 09:00 - 11:00

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

vrouwen die pijn of ongemak ervaren bij het vrijen

Hulp bij

Seksuele problemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Heb je last van pijn of ongemak bij het vrijen? Weet dat je niet alleen bent. Hoewel pijn bij het vrijen nooit normaal zou moeten zijn, komt het bij maar liefst één op 10 vrouwen voor. Pijn bij het vrijen blijft desondanks nog steeds een groot taboe. Dit willen we met deze infosessie voor jou doorbreken.

Wat kan je verwachten? Een ervaren bekkenbodemtherapeut, seksuoloog-psycholoog en een pijnpsycholoog zullen je informeren over de mogelijke oorzaken van pijn. Daarnaast zullen zij praktische tips en oefeningen met je delen, zodat jij kan leren hoe je pijnloos kunt vrijen en (samen) weer kunt geieten van een bevredigend seksueel leven.

Voor wie is deze infosessie geschikt? Hoewel pijn bij het vrijen ook bij mannen kan voorkomen, is dit programma specifiek gericht op het vrouwelijk lichaam. Gezien partners echter wel een belangrijke rol spelen in het proces van herstel en ondersteuning, is jouw partner dus ook van harte welkom!

Wacht niet langer en meld je vandaag nog aan voor deze informatie en inspirerende sessie. Om het aantal deelnemeers correct te kunnen registeren vragen we aan iedere deelnemer (en partner) om elk afzonderlijk in te schrijven.

Inhoud van de sessie:

- Wat is pijn bij het vrijen?
- Waarom heb je pijn? - alle mogelijke (biopsycho-sociale) oorzaken die kunnen meespelen
- Wat kan je eraan doen?
  - Medische uitklaring
  - voorwaarden tot pijnloos vrijen
  - korte anatomie en fysiologie uitleg door bekkenbodemtherapeut
  - bouwen aan seksuele opwinding
  - leren om (spieren) te ontspannen en in het moment zijn
  - bouwen aan een positief seksueel script
  - hoe kan je dit bespreken (en oefenen) met een partner?
  - welke hulpverlening bestaat en hoe kan je die vinden?
- verhaal van een ervaringsdeskundige

Contact en inschrijven

E-mailadres

camille@praktijkvictoire.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/pijn-bij-het-vrijen-blijf-er-niet-mee-zitten-0