



Seksualiteit en lichamelijkheid

Mijn naam is Helene Baayen.

Naast mijn werk als fysiotherapeut heb ik al 21 jaar een eigen massagepraktijk. Hier werk ik voornamelijk met tantra en heb als specialisatie seksuele disfuncties. Oftewel, problemen rondom seksualiteit.

Daarnaast geef ik samen met mijn partner workshops voor stellen op het gebied van tantra en intimiteit. Sinds een jaar of vijf zie ik af en toe mannen die al gediagnostiseerd zijn met Klinefelter. Soms behandel ik mannen waarvan ik denk dat ze wel eens een X-chromosoom extra zouden kunnen hebben en raad ik ze dringend aan om met deze vraag naar de huisarts te gaan.

Prostaatmassage

Vraag van een lezer van mijn vorige artikel: *Hoe kan je het beste de prostaat masseren?*

Zover mij bekend is, is er geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar prostaatmassage. Wel is er onderzoek gedaan naar ejaculatie en prostaatkanker zoals ik de vorige keer vermeldde. In feite is een orgasme de meest krachtige en natuurlijke massage van de prostaat. De bekkenbodemspieren van de man trekken krachtig samen rond de prostaat.

Er zijn wel onderzoeken naar massage op zich gedaan. Hieruit blijkt dat de doorbloeding (tijdelijk) verbetert. Triggerpointmassage [1] en Dry needling [2] geven soms langdurige of blijvende verbeteringen bij diverse klachten van het bewegingsapparaat. Onderzoeken op het gebied van bekkenfysiotherapie zijn lastig en de effecten zijn moeilijk aan te tonen. Toch blijkt onder andere in de bekkenfysiotherapie dat veel cliënten tevreden zijn met de therapie en de betreffende klachten verminderen of verdwijnen. Naar mijn idee is het aannemelijk dat een verantwoorde massage van de prostaat nuttig zou kunnen zijn. Wetenschappelijk onderzoek hiernaar is wenselijk.

Een prostaatmassage zou de doorbloeding in die regio kunnen verbeteren, spieren kunnen ontspannen en misschien is gewoon het stuk bewustwording van die regio en het contact met jezelf nog het meest effectief. Als je klachten hebt, bloedverdunders gebruikt, problemen met je prostaat hebt of twijfels hebt of het voor jou verstandig is om je prostaat te (laten) masseren, neem dan contact op met je behandelend arts, specialist dan wel bekkenfysiotherapeut.

Er zijn een aantal manieren om de prostaat te masseren.

= Het mooiste is (dagelijks) een orgasme, indien mogelijk.

= Je kunt je bekkenbodemspieren aan- en ontspannen, de prostaat ligt hierin ingebed. Belangrijk hierbij is dat je echt focust zodat je alleen je bekkenbodemspieren aanspant en niet je buikspieren, beenspieren en of bilspieren. Als je op je rug gaat liggen en je trekt je spieren tussen je balzak en je anus aan, dan wipt de basis van de penis op en neer. Als je dit lastig vindt kun je tijdens het plassen even stoppen met plassen, die spier moet je hebben. Je kunt ook je vinger op je perineum leggen (het gebied tussen balzak en anus) en dan voel je de spier aantrekken.

= Je kunt met je vingers zelf door je perineum heen richting je onderrug drukken en de spieren daar masseren. Van buiten af dus. Fijner en makkelijker is dit als bv je partner dit doet. Het beste gaat dit met het zachte platte stuk van de middelvinger. Je kunt hier vrij diep en krachtig masseren. Er zitten geen structuren die kwetsbaar zijn. Het mag niet pijnlijk zijn.

= De prostaat kan ook inwendig gemasseerd worden via de anus. Zelf is dit lastig te doen, een mooi hulpmiddel hiervoor is de TheraWand [3]. Kijk goed uit als je hulpmiddelen gebruikt voor inwendig gebruik. Het is uiterst belangrijk dat het voorwerp veilig is en daarvoor bestemd is. Het moet glad zijn, van veilig materiaal zonder weekmakers en het moet vooral een stop aan het einde hebben om niet je lijf ingezogen te kunnen worden. Op de eerste hulp komen regelmatig mensen met voorwerpen in hun anus die er al dan niet operatief uitgehaald moeten worden.

Het mooiste is als bv je partner jou inwendig kan masseren met een latexvrije handschoen. Met de middelvinger kun je



De TheraWand kan inwendig via de anus gebruikt worden om de prostaat en/of de bekkenbodemspieren te masseren. Bij aanschaf zit er een goede handleiding bij.

heel makkelijk de prostaat als een kastanje voelen zitten aan de buikzijde. Belangrijk is dat je ontspannen op je rug ligt en ontspant bij het inbrengen van de vinger. Het mag niet pijnlijk zijn. Pijn is no go! Met de vinger of de TheraWand kun je voorzichtig rondjes draaien om en op de prostaat. In principe kun je de hele regio voorzichtig masseren. De anus is een sensitief gebied wat ook veel bij kan dragen aan plezier en ontspanning bij het vrijen.

~ Helene

[1] Triggerpoint = spierknoop, een continue verkramping van een gedeelte van een spier.

[2] Dry needling = een behandelwijze waarbij de fysiotherapeut door middel van een speciale techniek je spieren aanprijkt, zodat deze snel en langdurig ontspannen raken.

[3] De TheraWand is o.a. te koop bij www.triggershop.nl.