

# “Er rust nog steeds een taboe op vaginale atrofie”

‘Ik heb vaak een brandend gevoel in mijn vagina na seks met mijn partner. Kan ik daar iets aan doen?’ Als deze vraag al gesteld wordt bij de huisarts, zal het goedbedoelde zalfje op voorschrift meestal niet de juiste oplossing bieden. Volgens menopauzeconsulente Caroline Commenne wandelt slechts 20% van de vrouwen klachtenloos door de menopauze heen.



**Caroline Commenne**

MENOPAENZECONSULENT  
EN ZAAKVOERSTER  
HOW2BALANCE

“Een groot deel van de vrouwen die kampen met problemen tijdens de menopauze, voelt zich niet gesteund in hun klachten en durft hier dan ook nauwelijks over te praten”, vertelt Commenne. “Veel vrouwen en hun partners worden geconfronteerd met vaginale atrofie. Dat is een vaak voorko-



**Door het tekort aan oestrogeen tijdens de menopauze ontstaat een verdunning, verdroging of ontsteking van de vaginawand.**

mende klacht tijdens de menopauze die vandaag de dag jammer genoeg onvoldoende gediagnosticeerd wordt. Enerzijds omdat deze problematiek te weinig aangebracht wordt door de vrouwen zelf, anderzijds omdat die veelal wordt geminimaliseerd en zelfs ontkend tijdens het bezoek aan de arts. Wat het probleem dan opnieuw in een taboesfeer duwt.”

## Chronische aandoening

“Door het tekort aan oestrogeen tijdens de menopauze ontstaat een verdunning, verdroging of ontsteking van de vaginawand. Dat zorgt voor een zeer frequente chronische aandoening, beter bekend als vaginale atrofie. Ongemakken worden wel snel opgemerkt, maar jammer genoeg ook vaak verzwegen voor de partner. Irritaties, kleine scheurtjes, kloofjes op de huid op of rond de schaamlippen: het zijn allemaal klachten die een vlotte, leuke vrijpartij in de weg staan. Bovendien krijgt de vrouw af te rekenen met urinaire problemen zoals incontinentie en terugkerende urineweginfecties.”

## Fysieke en psychologische klachten

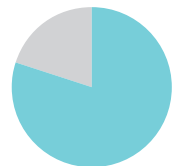
“De pre/post menopauze is een periode waar heel wat klachten naar boven komen”, vervolgt Commenne. “In deze fase is het uiterst belangrijk dat de vrouw correct geïnformeerd wordt over de oorzaak en hoe deze te behandelen. Fysieke klachten, zoals warmteopwellingen, nachtelijk zweten, aanvallen van hartkloppingen, gewrichtspijnen, vergeetachtigheid en slapeloosheid blijven en krijgen bovendien een psychologische weerslag, zoals ongeïnteresseerd zijn, prikkelbaarheid, angsten, depressieve stemmingen, huilbuien en



conflicten met de partner. De klassieke behandelingen met antidepressiva en/of angstremmers bieden meestal geen oplossing.”

## Menopauzeconsulent

Bestaan er dan wel oplossingen? Commenne: “Het is alvast een goede start als je de stap zet naar een menopauzeconsulent die gespecialiseerd is in de professionele begeleiding van de vrouw in de menopauze. Daar bestaan geen taboes: alles is bespreekbaar. De consulent luistert, overlegt, stelt concrete oplossingen voor en geeft de warme zorg op maat.” ■



Maar liefst 80% van de vrouwen heeft klachten tijdens de menopauze.