TIJDSCHRIFT VOOR

Hét yogablad met diepgang

2|25 JAARGANG 36 | Juni 2025 | € 9,95

Yoga

VAN VEELHEID NAAR EENHEID

DE EENVOUD VAN DE CHAOS

Prâna in balans

Âyurveda en spijsvertering

Yoga en de polyvagaaltheorie

TEKST: JACQUELINE VAN DE BILT
FOTO'S: YOGADOCENT INDRA BOSE

VAGINISME EN DE HELENDE WERKING VAN YOGA

De helende werking van yoga op vaginisme is reden voor Jacqueline van de Bilt om op persoonlijk en openhartige wijze de lezers van Tijdschrift voor Yoga kennis te laten nemen van de problematiek van vaginisme en de oplossingen die yoga te bieden heeft. De ontspannende werking van de juiste yoga-houdingen helpt vrouwen om meer vertrouwen te krijgen in hun lichaam en hun vrouwelijke energie beter te kunnen regelen.

Sinds 2006 heb ik ervoor gekozen om heel open te zijn over mijn eigen proces tijdens het overwinnen van mijn vaginisme, ook al vond ik het spannend om in de media en later in mijn boek, mijn verhaal in openheid en met intieme details te delen. Mijn missie is dat ik vrouwen erkenning, herkenning, tips en kennis wil geven, zodat zij fijne gemeenschap kunnen ervaren, als onderdeel van een plezierig seksleven. Vaginisme betekent dat het je niet lukt om een tampon, vinger of penis in je vagina toe te laten. Vaak verkrampen dan de bekkenbodemspieren waardoor de vaginaopening gesloten aanvoelt. Het kan ook aanvoelen alsof je tegen iets aankomt, waardoor je niet verder in je vagina kan.

Psychisch of lichamelijk

Sinds mijn vijftiende nemen vaginisme en de vagina een grote plaats in mijn leven in. Dat begon toen ik ontdekte dat ik geen tampon kon inbrengen. Jaren later, toen ik voor het eerst gemeenschap wilde hebben, lukte dat niet omdat er niets in mijn vagina kon. Bij de huisarts hoorde ik voor het eerst het woord vaginisme toen hij de diagnose bij mij stelde. Hij gaf aan dat het een psychische oorzaak had waardoor ik verward was. 'Hoe kan dit nou,' dacht ik, 'ik voel toch dat mijn vagina dicht zit?' Ik kreeg een boekje mee en later ook plastic buisjes (dilators) in oplopende maten om in te brengen in mijn vagina. Het lukte me al niet om een vinger toe te laten, laat staan die buisjes. Geen enkele hulpverlener, en ik heb er heel veel gehad, gaf me er uitleg over. Ik voelde me dom en vooral ook eenzaam. Zelfs de keer dat ik ernaar durfde te vragen werd er gezegd dat de dilators klein waren en ik ze gewoon moest inbrengen. Later leerde ik dat de

YOGA EN BEWUST ADEMEN NODIGEN UIT OM IN VERBINDING TE ZIJN MET JE LICHAAM, JE GEVOEL EN JE EMOTIES

ervaring van het mij onbegrepen voelen, er juist toe bijdroeg dat mijn vagina zich nog meer verkrampte.

Het is gelukt

In de jaren daarna kreeg ik gelukkig, vooral via een vriendin, antwoorden op mijn vragen. Zij voelde zich vrij in haar lichaam en vond seks leuk en fijn en dat wilde ik ook. Er was lef voor nodig, maar ik ging het aan. Aan haar durfde ik alle moeilijke en voor mij kwetsbare vragen te stellen. Zij gaf mij geduldig iedere keer gedetailleerde antwoorden en stapje voor stapje probeerde ik haar tips. Met vallen en opstaan en vooral ook met de liefdevolle inzet van mijn man, konden we gemeenschap ervaren. Ik had mijn vaginisme overwonnen. Wat was ik blij en opgelucht.

Volop genieten

Toch merkte ik dat ik er nog niet echt van kon genieten en dat wilde ik wel. Ondertussen was ik vrijer geworden om te praten over seks. Ik durfde aan andere vriendinnen te vragen wat zij fijn en lekker vonden. Ik volgde verschillende ontspannings- en lichaamsgerichte cursussen. Probeerde veel uit. Ik werd vrijer met mijn lichaam. Ik kon mijn hele lichaam voelen. Durfde me meer over te geven aan wat er in het moment gebeurde door bij de aanrakingen te blijven en zo meer te voelen. Ik leerde om met zachtheid met mijzelf en mijn lichaam om te gaan en dat heeft op mijn seksleven ook een mooi effect.

Mijn missie

Een paar jaar later besloot ik het onderwerp vaginisme uit de taboesfeer te halen. Vanuit mijn al bestaande coaching praktijk, ben ik mij volledig gaan richten op vrouwen met vaginisme, nadat ik een aantal vrouwen had ontmoet die met hetzelfde van doen hadden. Het is helend om de verhalen van anderen te horen en hun emoties te herkennen. Ik kon hun vragen beantwoorden en mijn tips delen, die met succes werden uitgeprobeerd. Door hen gemotiveerd, besloot ik het onderwerp uit de taboesfeer te willen halen.

Gedetailleerde kennis

In de afgelopen jaren ontdekte ik hoeveel onwetendheid er onder vrouwen is over hun lichaam, de vagina, seks en gemeenschap. Daarnaast hoor ik veel belemmerende overtuigingen over mannen, seks, penissen of zwangerschap die niet helpend zijn, maar wel eenvoudig te weerleggen. Het was tijd om mijn eigen methodiek te ontwikkelen met gedetailleerde praktische kennis en eenvoudige technieken hoe je een vinger of penis toelaat vanuit zachtheid en plezier.

Nog steeds een taboe

Vrouwen voelen zich vaak schuldig of hebben angst. Waarom? Omdat ze de partner niet kunnen geven waar hij naar verlangt. Er bestaat angst dat de partner hierdoor weggaat en als hij aanwezig is tijdens de coaching laat ik hem zijn reactie geven, die vaak van veel liefde getuigt: 'Natuurlijk wil ik ook graag op die manier intiem zijn, maar ik hou van haar, ik vind haar geweldig, daarom blijf ik.' Dat is dan een reactie die de vrouwen vaak verrast. Zij kijken vooral naar wat ze niet, of nog niet kunnen bieden en jammer genoeg niet naar wat ze wel te bieden hebben. Dat is sowieso een uitdaging voor heel veel vrouwen.

Nee, daar heb ik geen last van

Wanneer ik vragen krijg over wat voor werk ik doe en erover vertel, dan krijg ik dikwijls als reactie: 'Nee hoor, daar heb ik geen last van', meestal met een soort ongemakkelijk lachje erbij. Wanneer ik dan extra uitleg geef hoor ik iets anders, namelijk: 'Ja dat heb ik ook, niet altijd, maar als het te snel moet, dan wel,' of 'Ja,

HET OPENEN EN ONTSPANNEN VAN HET BEKKENGEBIED WORDT BEVORDERT DOOR ZACHTHEID VOOR JEZELF IN YOGAHOUDINGEN

Een reactie van Patricia uit de praktijk: Ik ben bezig met jouw video's. Ik heb twee yogahoudingen gekozen die fijn aanvoelen. De koe-kat en de kleermakerszit, want daar voel ik mijn bekkengebied goed. Het doet echt iets, ik kan echt iets voelen en verschil maken. Mijn 'mind/muscle' connectie goed krijgen. Ik voel de inspanning en de ontspanning, niet vervelend, maar comfortabel. Ik word me hierdoor bewust van dit gebied en dat dit gebied van mij is, een onderdeel van mij. Ik kan hierdoor bij de vagina zijn en die connectie was voorheen ver te zoeken. Door de oefeningen kan ik er meer bij komen. Het voelt als zijnde van mij en ik heb er controle over. Dat helpt enorm.

het doet wel wat pijn, dit is wel jammer, maar ja, ik laat het maar even gebeuren.' Op mijn vraag of ze het dan niet anders willen krijg ik dan antwoorden als: 'Wat ik wil, kost zoveel extra tijd,' of 'Ik wil geen gedoe of moeilijk doen.' Sommige vrouwen weten dus niet beter en anderen willen of durven niet voldoende tijd te tijd vragen of te nemen, zodat ze ook plezier kunnen beleven.

Openheid onder vrouwen

Wat fijn zou het zijn als vrouwen elkaar openlijk meer erkenning, herkenning en tips zouden geven, net zoals ze dat bij andere onderwerpen doen. Elkaar aanhoren, steunen en motiveren. Hoeveel krachtiger zouden ze dan niet kunnen zijn naar zichzelf en hun partner toe. Ik wens alle vrouwen een gevoel van vrijheid, speelsheid en zachtheid in hun seksualiteit, omdat dit helend werkt en uitstraalt naar meerdere vlakken van het leven zodat de levenskwaliteit in zijn geheel wordt verhoogd.

Yoga en een fijn seksleven

Sinds ongeveer negen jaar volg ik yogaklassen. Vooral yin yoga vind ik heel fijn. Door het langer aanhouden van de houdingen merk ik hoe ik zachter word naar mijn lichaam en beter aanvoel wat ik nodig heb. Ik ben deze vorm van yoga ook gaan introduceren tijdens mijn coaching. Samen met mijn yogalerares Indra Bose, zijn er video's gemaakt met eenvoudige houdingen, speciaal gericht op het bekkengebied. Door langer in de houding te blijven, kun je spanning, ontspanning en zachtheid beter voelen en creëren. Het heeft mooie effecten voor vrouwen, door te ontdekken hoe ze zelf invloed kunnen hebben op meer contact met het bekkengebied en de spanning en ontspanning daarvan. Heel blij ben ik met de reactie

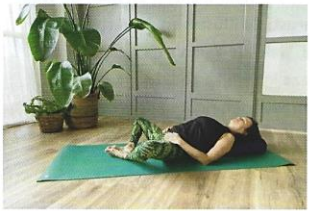
DOOR LANGER IN DE HOUDING TE BLIJVEN KUN JE SPANNING, ONTSPANNING EN ZACHTHEID BETER VOELEN EN CREËREN

van Patricia (zie kader) want zij verwoordt exact wat mijn bedoeling is. Yoga is een hele mooie aanvulling op mijn methodiek.

Houding: Kat - Koe
De kat – koe houding is een opwarm oefening en een massage voor de wervelkolom. Het geeft ontspanning en flexibiliteit aan het bekken en de bekkenbodem. Het laat stress en onrust los en geeft nieuwe energie. Kom op handen en knieën. Adem in, kantel je bekken naar achteren, laat je rug bol worden (kat), neem de schouders weg van de oren.
Adem uit, kantel je bekken naar voren, laat je rug hol worden (koe). Kijk naar je navel en span je bekkenbodem en buikspieren stevig aan. Beweeg een paar keer op het ritme van de adem.

Houding: Liggende vlinder
De liggende vlinder stimuleert de eileiders, de blaas en de nieren. Het strekt de binnenkant van de dijspieren en de liezen. Het kalmeert de vagus nerve en vermindert stress en symptomen van menstruatie of menopauze.

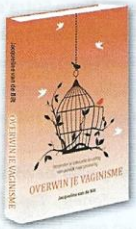
Lig op je rug. Kin naar de borst. Armen naast je of op de onderbuik. De voeten zijn tegen elkaar aan. Laat je knieën zakken naar de zijkant, let op je grens. Adem een



lage en rustige buikademhaling. Laat eventuele spanning op een uitademing los.

Yin Yoga voor vrouwen met vaginisme

Yoga en bewust ademen nodigen uit om in verbinding te zijn met je lichaam, je gevoel en je emoties. Zachtheid voor jezelf in de houdingen bevordert dat het bekkengebied kan ontspannen en zich openen. De effecten zijn:
- het vergroten van je lichaamsvertrouwen
- je veilig voelen bij jezelf
- rust in je hoofd
- zelfliefde en zelfrespect
- ontspanning en flexibiliteit in het bekkengebied
- het openen van je vrouwelijke energie (zachtheid)
- vermindering van angst en stress
- je grenzen beter aanvoelen
- ondersteuning bij menstruatie en menopauze



Overwin je vaginisme, Verander je seksuele ervaring van pijnlijk naar plezierig Een boek met praktische kennis en een stappenplan. Alles onderbouwt met voorbeelden uit mijn eigen ervaring, en anonieme ervaringen van vrouwen die ik heb mogen coachen.
Bestellen via: www.sunniva.nl

Jacqueline van de Bilt leidt haar eigen Praktijk Sunniva coaching bij vaginisme en pijn bij de gemeenschap. Ze biedt hier coaching en begeleiding, zowel in de praktijk als online. www.sunniva.nl

Indra Bose is internationaal gecertificeerd Hatha Yoga teacher (500 RYT) en geeft Chakra Yoga, Yin Yoga en Ademcoaching. www.indrabose.com