

**Jacqueline van de Bilt:**

**“Wees lief voor jezelf!”**

# Vaginisme

## Een taboe doorbroken

Wie herinnert zich niet die ongemakkelijke les tijdens biologie op de middelbare school: seksuele voorlichting. De les leverde een hoop gegiechel onder de meisjes, stoere praat van de jongens en hopelijk wat meer inzicht in het seksuele plaatje. Jaren later, met de nodige seksuele ervaring, blijkt het plaatje toch anders te zijn dan in je tienerjaren geschetst is. Zeker wanneer blijkt dat je vaginisme hebt.

TEKST: TAMARA VLOT

Jacqueline van de Bilt (49 jaar), coach voor vrouwen met vaginisme of pijn bij vrijen en auteur van het boek *Overwin je vaginisme*, heeft jarenlang met dit probleem gezeten. Na een lange zoektocht waarbij vooral onderzocht werd wat nodig was om wel gemeenschap te kunnen hebben, overwon ze haar vaginisme.

Jacqueline over haar eerste ervaring met vaginisme: “Ik was 15 toen ik voor het eerst tampons wilde gebruiken en dat lukte niet. Ik had het idee dat ik ergens tegenaan stootte. Dat er medisch iets mis met mijn vagina was. Zo rond mijn 19e probeerde ik voor het eerst gemeenschap te hebben en ook dat lukte niet. Ik ben toen samen met mijn toenmalige vriendje naar de huisarts gegaan en daar kreeg ik de diagnose vaginisme.”

### Pelotte methode

Dit was in een tijd dat je nog maar weinig over vaginisme te weten kon komen. Je nam maar aan wat de huisarts je vertelde en deed braaf het ‘huiswerk’ dat je meekreeg. “Verschrikkelijk”, vond Jacqueline dit, “ik kreeg toen een geel boekje mee naar huis met daarin een beschrijving van de beruchte *pelotte methode*. Dit is een methode waarbij je diverse, van dun naar dikker oplopende buisjes, bij jezelf in moest brengen. Ik dacht toen: hoe krijg ik deze naar binnen? Mijn vagina zit helemaal dicht, dus dat gaat niet lukken!

Dat is de start van mijn weg geweest om mijn eigen vaginisme te overwinnen. Een weg die behoorlijk ingewikkeld en belastend is geweest. Ik voelde mij erg eenzaam en in het begin durfde ik het met niemand erover te hebben. Ik schaamde mij en ik voelde mij niet volledig vrouw. Want ik kon iets niet dat, naar mijn idee, alle andere vrouwen wel konden. Ik dacht dat ik de enige was.”

### Doorzettingsvermogen

Deze beruchte methode bleek niet te werken bij Jacqueline, wat nu? Want accepteren dat je nooit gemeenschap zal hebben, is voor veel vrouwen geen optie. En terecht blijkt wel, want vaginisme overwinnen behoort zeker tot de mogelijkheid. Dat je daarvoor wat doorzettingsvermogen moet hebben, blijkt uit het verhaal van Jacqueline: “Ik heb enorm veel therapieën gevolgd. Denk hierbij aan de reguliere therapie bij een seksuoloog of het volgen van groepstherapie. Dankzij die groepstherapie ontdekte ik dat ik niet de enige was. We kregen er gezamenlijk uitleg over vaginisme en over ons lichaam. Zo moesten ►





Jacqueline in haar praktijk in Alphen a/d Rijn

## Euforie

Je volgt therapie na therapie en bent bijna de wanhoop nabij. Dan, plots, kom je een stapje verder. Euforie is alom aanwezig en de genezing is dichterbij... denk je. Het blijkt niet zo te zijn, want gemeenschap lukt nog steeds niet. Ook al is dit kleine stapje zeer waardevol, zelf lijkt je teleurstelling groter dan ooit. Zo ook bij Jacqueline: "Door heel veel, weliswaar zonder pijn, uit te proberen is het mij dan toch uiteindelijk gelukt om een vinger in te brengen. Ik was euforisch blij en dacht: nu is het bijna voorbij. Want ja, als je een vinger in kunt brengen dan is een penis de volgende stap. Maar dat bleek niet zo te zijn. Ik heb verschillende vriendjes gehad en voor mij was het gewoon duidelijk: het kan niet. Er was geen opening, fysiek niet maar ook emotioneel niet..."

## 'Het is vreselijk'

Bewonderingswaardig genoeg bleef Jacqueline niet bij de pakken neerzitten. Er moest toch een manier zijn waardoor het uiteindelijk wel zou lukken? De oplossing voor het overwinnen van haar vaginisme bleek uiteindelijk dichterbij dan ze dacht. Jacqueline hierover: "Op een gegeven moment ontmoette ik een vriendin die super vrij en heel open was in haar seksualiteit, ze genoot er ook enorm van en vond het echt geweldig. Toen dacht ik: dan weet jij iets wat ik niet weet. Ik had het geluk dat ik aan haar de meest intieme vragen heb mogen stellen, niet alleen over techniek maar ook over het emotionele plaatje. Mijn associatie met gemeenschap was namelijk dat het niet fijn zou zijn. Dus onbewust zat ik het tegen te houden. Naar later bleek dat één van de oorzaken is geweest dat ik ergens de zin *'ik neuk je kapot en ik ram hem erin'* had gelezen of gehoord. Dat leek mij vreselijk! Waar ik dat gezien heb weet ik niet, maar jaren later hoorde ik het opnieuw en dat raakte mij zo diep... Dus aan de ene kant wilde ik het 'kunnen' om normaal te zijn, en aan de andere kant dacht ik: het is vreselijk. Onbewust heeft dat dus een hele grote rol gespeeld."

## Verkeerd beeld

Vaginisme heeft dus niet alleen met het fysieke plaatje te maken, ook gedachten en gevoelens spelen een grote rol. Voor jou misschien je enige houvast, maar in hoeverre zijn deze gedachten en gevoelens ook werkelijkheid? Het is niet gemakkelijk om daar achter te komen, je moet er namelijk over praten. Bijvoorbeeld met vriendinnen, zoals Jacqueline heeft gedaan: "Doordat ik heel veel met vriendinnen besprak, kwam ik erachter dat wat ik dacht in werkelijkheid niet zo was. Vaak vroegen ze zich ook af hoe ik op bepaalde ideeën kwam. Het gebeurde regelmatig dat ik een vraag stelde aan die vriendin en ze dan aangaf dat ze even terug naar huis moest om het uit te proberen, zodat het duidelijk werd wat ze deed. Soms hadden we naderhand een telefoongesprek waarin ze uitlegde wat ze gedaan had. Dat waren hele grappige gesprekken, maar wel met de uitkomst dat ze door deze details en openheid heel veel ideeën en overtuigingen van mij had weerlegd. Ik wist dat als zij iets zou zeggen het ook klopte. Het was dus mogelijk om het lekker te vinden en er plezier in te hebben."

## Stapje voor stapje

Opeens lukt de gemeenschap, niet alleen één keer maar ook een volgende keer kun je iemand toelaten in je lichaam. Wat is er veranderd waardoor je dit succes kunt ervaren? En ben je er dan echt, of is dit wederom een stap op de weg naar het overwinnen? Ook Jacqueline heeft dit moment ervaren en had naar haar mening nog één stap te overbruggen: "De eerste keer dat de gemeenschap lukte was euforisch. Hij vond mij geweldig en prachtig en daardoor voelde ik mij ook heel mooi. Daarna hebben we het nog een keer geprobeerd, want het kon natuurlijk een gelukstreffer zijn, maar ook toen lukte het weer. Ik vroeg mij wel direct af waarom ik hier nou zoveel jaar voor geploeterd had. Als iedereen het lekker vond, want dat dacht ik toen nog, dan moest er toch wat te halen zijn? Dit heb ik met mijn vriendinnen besproken en ik heb aan de hand van 'nieuwe' technieken ontdekt hoe je het lekkerder kunt maken. Daardoor kon ik nog meer ontspannen en vond ik het op een andere manier ook heerlijk, waardoor ik de gemeenschap steeds plezieriger ben gaan vinden." ►



we bijvoorbeeld tekenen hoe een vagina eruitziet. Waardoor je erachter komt dat je niet precies weet hoe dit deel van je lichaam in elkaar steekt.

Ik heb ook wel aan hypnose gedaan. Want ik dacht zelf: dit is zo'n heftige reactie, daar moet iets de aanleiding van zijn. Er is echter nooit een ernstige oorzaak uitgekomen. En ik ben ook bij verschillende psychologen geweest, want ja... ze zeiden dat het tussen mijn oren zat. Door al die therapieën ben ik wel krachtiger geworden. Ik kan beter voor mijzelf opkomen en een klein beetje beter mijn grenzen aangeven. Maar ik werd er geen centimeter meer open van. Als je niet daadwerkelijk weet wat de basisoorzaak is, kun je oeverloos over bijvoorbeeld je jeugd praten, want daar valt altijd wel wat over te zeggen. Ik heb een prima jeugd gehad en er zijn geen nare dingen gebeurd. Ik kom uit een normaal, wel christelijk, gezin waar niet openlijk over seksualiteit gesproken werd, maar het werd ook niet verzwegen. Mijn ouders waren nog enorm verliefd op elkaar en heel afhankelijk naar elkaar toe."



## Het moment van toelaten

Doordat je je negatieve gedachten over gemeenschap om kunt zetten naar positieve en daarnaast diverse juiste technieken toepast, kun je je vaginisme overwinnen. Of schetsen we dit te voorbarig en mist er nog wat in dit plaatje? Volgens Jacqueline wel: “Het moment dat je de penis toelaat namelijk, en ik vind het heel belangrijk om het op deze manier te zeggen omdat dit ook werkelijk zo is: je laat ‘m toe. Veel vrouwen vinden het idee dat de penis er opeens in kan ‘floepen’ eng. Dit is echter niet mogelijk, want de huid en de spieren zijn in het begin van de gemeenschap nog een beetje gespannen en worden soepeler naarmate je heen en weer gaat. Op het moment dat ik gemeenschap kon hebben, wat in mijn ogen nogal moeizaam ging, dacht ik gelijk dat ik nog niet helemaal van het vaginisme af was. Maar die vriendinnen van mij maakten er geen probleem van wanneer het bij hun moeizaam ging. Zij namen het als een gegeven, probeerden wat anders en dan lukte het wel.

Ook zijn sommige vrouwen bang dat ze de controle kwijtraken of dat er iets tegen hun wil gebeurt. Waarop ik antwoord: ‘Kijk, die penis heeft zelf geen ogen, die kan zelfstandig niks doen...’ en dan moeten ze al een beetje lachen, ‘maar er zit een man aan vast en ik weet dat je een erg leuke en lieve man hebt. Gaat hij in het dagelijkse leven ook over je grenzen heen?’ Waar ze dan meestal nee op antwoorden. Ik merk vaak dat humor op deze manier goed werkt. Het zijn zulke mooie processen die je kunt doen met vrouwen, om zo de overtuigingen die ze hebben over gemeenschap, vagina’s of mannen bij te schaven. Ik ben nu 49 en soms denk ik weleens: hoe heb ik het zo kunnen bedenken? Dat is nu, maar toen dacht ik dit gewoon. En is dit dé oplossing voor vaginisme? Nee, natuurlijk niet. Dat is bij iedereen weer anders. Maar het zijn wel dingen die we ons als vrouwen meer bewust

kunnen zijn. Om beter daarin voor onszelf en ons lichaam te zorgen en dat dit oké is. Het is een stukje bewustzijn dat je creëert, en dat is zo belangrijk.”

## Te vroeg

Je hebt een positief gevoel over de gemeenschap en bent bereid je man of vriend toe te laten in je lichaam, waarom is er dan toch een kans dat het niet lukt? Volgens Jacqueline is dit simpel: “Een vagina is klaar voor gemeenschap wanneer je opgewonden en vochtig bent. Dat betekent dat het hele gebied heel goed doorbloed is waardoor de vagina van zichzelf een heel kleine beetje meer open en langer is. Heel veel vrouwen laten de gemeenschap echter te vroeg toe, waardoor ze niet opgewonden en vochtig genoeg zijn. Wij denken vaak dat het aan de man ligt, maar het ligt juist aan onszelf. Wij moeten aangeven wanneer we er klaar voor zijn!

Daarnaast hebben heel veel vrouwen vanuit een fysieke oorzaak pijn bij seks, dit is een andere vorm van vaginisme. Vanwege bijvoorbeeld veel blaasontstekingen wordt de huid van de vagina teerder. Heb je wel gemeenschap dan kunnen er wondjes ontstaan. Ga je door met het hebben van gemeenschap dan kunnen er zelfs ontstekingen ontstaan. Je hoeft de huid maar heel licht aan te raken en het doet direct zeer. Het lekker vinden om gemeenschap te hebben is dus één ding, maar het is nog belangrijker dit te doen wanneer je er echt klaar voor bent. En de ene keer duurt dat langer dan de andere keer.”

## Diep verdriet

We hebben het nu vooral over de ellende die het oplevert voor een vrouw, maar ook de man heeft hier onder te leiden. Ook dat neemt Jacqueline mee in haar coaching: “Het is best lastig voor een man om met vaginisme om te gaan, omdat hij ook lust heeft en dat graag wil delen. Hij ziet dat zijn vriendin

## Tips bij vaginisme

- Realiseer je dat je niet de enige bent met dit probleem. Stop het niet weg maar praat erover met lotgenoten of met mensen die je vertrouwt.
- Probeer meer over je lichaam te ontdekken. Wanneer je beter door hebt hoe je lichaam in elkaar steekt, wordt je je bewuster waarom het niet lukt.
- Welke overtuigingen en gevoelens heb je bij de gemeenschap? Zijn deze positief of werken ze juist belemmerend?
- Ga pas over tot gemeenschap wanneer je opgewonden en vochtig genoeg bent.
- Stop direct wanneer het pijn doet. Als er wondjes ontstaan, kunnen deze gaan ontsteken.

of vrouw daar heel veel verdriet van heeft, dus hebben ze het er maar niet over. Van mij krijgen de mannen heel veel ruimte en erkenning op hun stuk. Want het is niet fijn om tijdens het vrijen ineens een verkrampde vrouw in bed te hebben, of een huilende vriendin omdat het weer niet gelukt is. Sowieso is het niet leuk wanneer je vrouw verdrietig is, maar het is dan ook een zoektocht naar wat je deelt over je eigen stuk als man zijnde, want de man wil zijn vrouw niet kwetsen. De vrouw zegt er ook niet veel over omdat het moeilijk is. Dus ze zwijgen er allebei over en blijven in hun verdriet zitten. En dat zie ik heel veel: heel diep verdriet.”

## Seksuele voorlichting

Je hebt je vaginisme overwonnen, geweldig! Maar hoe begeleid je dan andere vrouwen in dit proces? Jacqueline hierover: “Wanneer ik iemand begeleid geef ik opdrachten mee die passen in de fase waarin ze zitten. Op het moment dat ik zo’n opdracht geef dan bespreek ik deze, soms tot in den treure, zodat de vrouwen het gevoel hebben dat ze dit durven en kunnen én dat het ook gaat lukken. Zo ga je stapje voor stapje verder. Ik probeer ook altijd duidelijk te maken hoe iets uit het dagelijks leven effect kan hebben op het vaginisme. Ik leg letterlijk dingen uit over seksualiteit, bijvoorbeeld over de vagina en de opwindingsfasen. Ik vertel ook over het belang van ontspanning en dan met name van het hele lichaam. Wat ik bij de start van een coachingstraject altijd doe is een oefeningetje meegeven op het fysieke stuk, een methode die

ik zelf heb ontwikkeld, waarbij je naar jezelf kijkt en probeert een vinger in te brengen. De vrouwen die deze oefening thuis uitproberen zullen diverse belemmerende overtuigingen en gedachten ervaren. Ze schrijven ze op en ik vraag ze dan gericht naar die belemmerende overtuigingen en gedachten te kijken, om te zien of ze te weerleggen zijn. Deze oefening leidt vaak tot goede resultaten.”

## Sta in je kracht

Wat zou je alle vrouwen, dus niet alleen de vrouwen met vaginisme, mee willen geven? “Wat ik heel graag naar voren wil brengen”, geeft Jacqueline aan, “is dat je zacht voor jezelf bent, dat je recht van spreken hebt, dat je goed voor jezelf mag zorgen maar ook die plicht hebt. Het is namelijk onze verantwoordelijkheid en daarin moeten wij volwassen vrouwen zijn. Veel vrouwen vinden dat moeilijk, want dan moet je krachtig zijn. En wat gebeurt er vaak: veel vrouwen hebben de neiging om zichzelf daarin een halt toe te roepen. Maar waarom mag je niet krachtig zijn, van wie niet? Je hoeft daarmee niet te zeggen dat je beter bent dan de rest, maar je mag toch op z’n minst wel zeggen dat je ergens goed in bent. Wanneer we als vrouw in onze kracht gaan staan, en ook in onze seksualiteit en wat daar belangrijk voor is, dan roept dat bij veel vrouwen een beetje angst op. En dat is zonde!”

Zie voor meer informatie over Jacqueline van de Bilt, haar praktijk SUNNIVA én haar boek *Overwin je vaginisme* de site [www.sunniva.nl](http://www.sunniva.nl).

