

Jacqueline overwon haar vaginisme

'DIT ZOU ELKE VROUW MOETEN WETEN'

Jacqueline van de Bilt (48) had een heel gevarieerd seksleven, alleen lukte het haar maar niet om daadwerkelijk gemeenschap te hebben. Jarenlang voelde ze zich daardoor geen volwaardige vrouw, maar uiteindelijk wist ze haar vaginisme te overwinnen. Ze schreef een zelfhulpboek over het onderwerp en begeleidt al tien jaar vrouwen met vaginisme en pijn bij seks.

Tekst: Miranda Birney
Fotografie: Yvonne Palsgraaf

Wanneer merkte je dat het jou niet lukte om gemeenschap te hebben?

In mijn tienertijd lukte het me niet om een tampon in te brengen. Ik geneerde me daar een beetje voor en meldde me ziek als ik ongesteld was tijdens het schoolzwemmen. Maar verder zag ik het niet als een probleem. Tot ik rond mijn achttiende een vast vriendje kreeg en het tijdens het vrijen niet lukte om zijn penis bij mij naar binnen te krijgen. Het leek alsof mijn vagina dichtzat. Ik dacht echt dat er lichamelijk iets mis was bij mij en samen bezochten we de huisarts. Die constateerde dat ik vaginisme had, waarbij de bekkenbodemspier zo verkrampt is dat je geen gemeenschap kunt hebben. Hij raadde me aan om thuis te oefenen met het inbrengen van pelottes. Dat zijn kunststofstaafjes in oplopende diktes en de dunste was ongeveer zo groot als een tampon. Maar mijn bekkenbodemspier was zo strak aangespannen dat er zelfs geen wattenstaafje in kon! Ik zat echt op slot.



'Het wordt gezien als iets doodnormaals, maar je laat echt iemand toe in je lichaam. Dat is niet niks'

Hoe vond je dat?

Ik schaamde me enorm en voelde me minderwaardig, omdat ik iets niet kon waarvan ik dacht dat iedere andere vrouw het wel kon. Ik voelde me niet normaal. En mijn vriendje was een heel leuke jongen, maar hij zag dit wel als mijn probleem, dus ik moest het maar oplossen.

Werd seks een blokkade voor je?

Je zou denken van wel, maar dit wilde niet zeggen dat ik seks niet leuk of lekker vond. Daar had het niks mee te maken. Ik wilde heel graag aantrekkelijk zijn voor jongens en daarom ontwikkelde ik andere seksuele handelingen om toch zo goed mogelijk die ander en mezelf te bevredigen. Dat vond ik ook heel leuk om te doen. Bij vriendjes bracht ik het als een voldongen feit: "Ik vind seks leuk, maar kan geen gemeenschap hebben." Dat accepteerden ze en dan deden we andere dingen die fijn waren. Tot ik wat ouder werd en mannen trof die dat niet zomaar aannamen en er samen met mij iets aan probeerden te doen.

Had dat impact op je relaties?

Ze wilden me niet onder druk zetten, maar seksualiteit is wel een belangrijk onderdeel van een relatie. Door het begrip en de openlijke gesprekken voelde ik mijn tekortkomingen soms juist nog sterker. Daarom ging ik heel erg mijn best doen en al was dat soms een beetje krampachtig, de mannen merkten daardoor wel aan mij dat ik er graag vanaf wilde komen. Dat gaf ze hoop. En zolang het op andere vlakken goed ging, was dit voor hen nooit een reden om hun relatie met mij te beëindigen. Daarvoor vonden ze me kennelijk te leuk.

Had je, ondanks het feit dat je seksueel actief was, toch het gevoel dat je nog maagd was?

Als ik om me heen soms van die grootspraak over seks hoorde, dan lachte ik een beetje mee, in de hoop dat niemand aan mij kon zien dat ik 'het' nog nooit gedaan had. Voor mijn gevoel was ik pas echt ontmaagd als ik voor de eerste keer gemeenschap had gehad. Dat heeft jaren geduurd.

Heb je hulp gezocht?

Ik had een heel diepe wens om er vanaf te komen en je kunt het zo gek niet bedenken wat ik allemaal aan therapie heb gedaan. Vaak had ik het idee dat de therapeuten absoluut niet begrepen waar het over ging. Ze kwamen met tips waar ik niets mee kon en dat gaf me een heel eenzaam gevoel. Wel werd ik er krachtiger en zelfstandiger door. Ik kom uit een dorp en was een heel bleu en verlegen meisje. Op mijn achttiende durfde ik nog geen drankje aan de bar te bestellen en ik durfde ook niet in mijn eentje met de bus. Door de therapeutische gesprekken leerde ik beter voor mezelf opkomen en kreeg ik meer zelfvertrouwen. Maar mijn vagina werd er geen millimeter opener van.

Sprak je er ook met anderen over?

Inmiddels had ik wel het lef om er met een paar vriendinnen over te praten en zij gaven me veel informatie en tips. Een van hen gaf mij het Vrouwenlijfboek, maar de vagina's op de plaatjes in het boek zagen er heel anders uit dan de mijne. Ik had inmiddels een vrouwelijke huisarts en zij legde me uit dat alle geslachtsdelen er verschillend uitzien. Zo leerde ik mijn lichaam beter kennen en ik probeerde ook wat uit met hulpmiddelen, zoals een vibrator. Het ging echt moeizaam, maar dankzij de steun van mijn vriendinnen en mijn doorzettingsvermogen lukte het me eindelijk om mijn vinger in te brengen.

Op een gegeven moment lukte het je om gemeenschap te hebben. Hoe kwam dat?

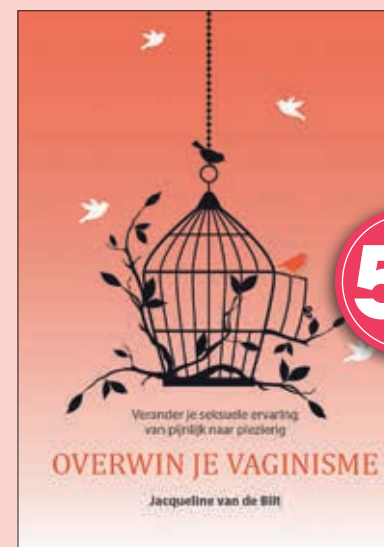
Ik vree met een man die heel vrij in zijn lichaam zat en veel seksuele ervaring had. Ik had hem verteld over mijn vaginisme, maar hij had zo'n houding van: we zien wel hoe het loopt. Deze man gaf mij het gevoel dat ik de meest fantastische en seksueel aantrekkelijke vrouw was die hij kende, waardoor ik heel opgewonden en ook vochtig werd. Ik kon alles toelaten en toen ging als vanzelf die penis erin... Daar was ik zo verbouwereerd over. Ik bloedde een beetje en eigenlijk had ik er niet veel van gevoeld. Het was gelukt en daar was ik ongelooflijk blij mee. Ik was normaal!

En vanaf die eerste keer lukte het altijd?

Nee, en dat was een teleurstelling. Met deze man is het een aantal keer gelukt, maar we hebben niet lang een relatie gehad. Ik noem het liever 'technisch gelukt',



BOEKENACTIE



5x

Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven van 'Overwin je vaginisme', geschreven door Jacqueline van de Bilt en uitgegeven door Uitgeverij van Brug. Wil je kans maken op dit boek? Ga dan naar

<http://aanmelden.mijngeheim.nl/tussenderegels>

en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot dinsdag 19 april 2016.

want verder vond ik er eerlijk gezegd niet veel aan. Ik dacht: heb ik hier nu al die jaren zo voor geploeterd? Daarna kwamen er andere mannen en de ervaringen waren wisselend. Ik wist dat er niets met mij aan de hand was, maar soms schoot ik weer in die angst. Het is een behoorlijk lange weg geweest om de gemeenschap elke keer te laten lukken, en het daarnaast ook echt lekker te vinden. Dat zijn voor mij twee verschillende dingen. Het zit niet in de techniek zoals ik zelf altijd dacht, maar in het contact hebben met elkaar. Ik zie gemeenschap ook als een onderdeel van vrijen, wat betekent dat het niet altijd moet. Mijn vriendinnen vertelden welke standjes zij fijn vonden en naarmate ik meer houdingen uitprobeerde, voelde ik me er steeds vrijer in worden en ging ik letterlijk meer open.

Kunnen vrouwen met vaginisme eigenlijk zwanger worden?

Op het moment dat er een kinderwens speelt, gaan vrouwen vaak hulp zoeken. Ze denken dat ze zonder gemeenschap geen kinderen kunnen krijgen en kunnen vaak ook geen spuitje inbrengen. Maar ik ken meer

dan tien paren waarbij de vrouw zwanger is geworden door een vinger met sperma bij haar vaginaopening te houden. Dat wil overigens niet zeggen dat deze vrouwen na de bevalling geen vaginisme meer hebben. Misschien alleen degenen die het gevoel hadden dat ze technisch te smal waren.

Wat zijn de oorzaken van vaginisme?

Het kan een gebrek zijn aan kennis over het lichaam. Het kan angst zijn voor de penis, omdat je negatieve verhalen hebt gehoord over ontmaagding. Misschien heb je geleerd dat seks iets slechts is of ben je bang om je over te geven aan de ander. Er zijn ook vrouwen die vaginistisch zijn geworden door seksueel misbruik. Soms zijn de oorzaken puur lichamelijk van aard, zoals na een bestraling in dat gebied. Dan spreken we meer van 'vaginistisch reageren'. De oorzaken van vaginisme verschillen dus heel erg, en daarmee ook de manieren om tot een oplossing te komen.

Wat was bij jou de oorzaak?

Mijn kennis over mijn lichaam was minimaal en door de media had ik een naar beeld gekregen bij het hebben van geslachtsgemeenschap. Door de platte toon waarop mensen er soms over spraken, kwam het op mij over alsof het ging om een beetje rammen in de vagina. Dat vond ik geen aantrekkelijk idee. Toen ik zelf eenmaal gemeenschap kon hebben, zei ik tot mijn schrik op een keer tegen die man: "Doe maar sneller!" Door het sneller in en uit bewegen, ging ik uit mijn hoofd en voelde ik meer in mijn lijf. Pas toen begreep ik wat anderen bedoelden, maar door het botte taalgebruik had ik er een heel agressief beeld bij gekregen. Voor mij is seksualiteit iets intiems tussen twee mensen die elkaar op z'n minst leuk vinden en die elkaar geen pijn willen doen. Ik wil er iets liefdevols in hebben, wat overigens ook lustvol kan zijn. Maar ik dacht dat gemeenschap dat niet was en daarom ging ik op slot.

Misschien uit een soort zelfbescherming?

Als ik het eerder had gekund, was er inderdaad een kans geweest dat ik een aantal keer geen nee had durven zeggen en een man over mijn grenzen had laten gaan. In die zin heeft mijn lichaam me op een bepaalde manier beschermd. Dat ben ik pas gaan inzien toen ik er vanaf was. Ik heb naderhand steeds beter geleerd om mezelf als een waardevol mens te zien. Iemand die zelf bepaalt wie er aan haar lichaam zit en op welke manier.

‘Penetratie wordt zwaar overschat en is ook niet iets wat altijd per se moet gebeuren’

Mijn huidige man zei een keer: “Het is nogal wat als je een penis van een ander, ook al hou je daar heel veel van, in je lichaam toelaat.” Toen realiseerde ik me dat het inderdaad wordt gezien als iets doodnormaals. Veel vrouwen kunnen het ook, maar je laat echt iemand toe in je lichaam. Dat is niet niks.

Rust er een taboe op vaginisme?

Ik vind van wel. Er zijn maar weinig vrouwen die er openlijk over durven te praten. Omdat ik mezelf vroeger als een niet-volwaardige vrouw zag, had ik datzelfde beeld van andere vrouwen met vaginisme. Tot ik op aanraden van de seksuoloog een praatgroep in het Rutgershuis bezocht. Daar ontmoette ik tot mijn verbazing allemaal hartstikke leuke en ook hoopvolle vrouwen met interessante carrières. Ze functioneerden uitstekend op alle vlakken. Ze konden alleen geen gemeenschap hebben. Daar zat een enorme blokkade.

Komt vaginisme meer voor onder hoopvolle vrouwen?

Dat zou een heel interessant onderzoek zijn. De maatschappij verwacht van alles van je en ook in je seksleven moet je aan veel eisen voldoen. Veel vrouwen met vaginisme zijn over het algemeen in hun leven heel perfectionistisch. Ze houden ervan om de controle te hebben en vinden het moeilijk om dingen los te laten. Daardoor kun je verkrampt raken. Om fijn seks te hebben, moet je je wel durven overgeven aan een ander. Maar je kunt het natuurlijk niet omdraaien. Niet alle vrouwen die zo zijn, hebben ook vaginisme.

Dus het heeft voor een deel ook te maken met onze samenleving?

In tegenstelling tot vroeger wordt er tegenwoordig heel openlijk over seks gesproken. Het is zelfs een beetje doorgeslagen naar de andere kant. Maar over het belang van voldoende opgewonden en vochtig zijn, lees of hoor je weinig. Met een slappe penis kun je geen

gemeenschap hebben, maar ook niet met een droge vagina. Veel mensen leiden een druk bestaan en als je hoofd vol zit met van alles, dan kan het langer duren voordat je opgewonden raakt tijdens een vrijpartij. Daar hebben we soms niet zo'n zin in of geen tijd voor. Ik heb niets tegen het gebruik van glijmiddel, maar het is jammer als het wordt gebruikt als totale vervanger van vaginaal vocht. Zestig procent van de vrouwen heeft af en toe pijn bij seks. Dat is heel veel. Als die penis er te vroeg ingaat, kunnen er pijnlijke wondjes in de vagina ontstaan en kan een vrouw een volgende keer vaginistisch gaan reageren. Over deze dingen zou veel meer voorlichting gegeven moeten worden. Daarom heb ik een zelfhulpboek geschreven en coach ik sinds 2006 vrouwen met vaginisme en pijn bij seks.

Je bent op televisie geweest en hebt in een aantal bladen gestaan. Moest je een grens over om zo openlijk over dit onderwerp te kunnen praten?

Toen ik geen vaginisme meer had, besloot ik de media op te zoeken. Er zou onder mijn eigen naam een interview worden geplaatst in Top Santé, maar toen ze ook een fotograaf stuurden, moest ik wel even slikken. Daarna volgde een artikel in de plaatselijke krant en had ik het gevoel dat iedereen in het dorp naar mij keek. Dat vond ik moeilijk. Maar ik voel zo'n sterke drijfveer. Ik wil dat geen enkele vrouw meemaakt wat ik heb meegemaakt. En in de media gaat het altijd over vrouwen die vaginisme hebben, niet over vrouwen die er vanaf zijn. Hoe weinig hoopvol is dat.

Kan iemands seksleven ook voldoende bevredigend zijn zonder geslachtsgemeenschap?

Er zijn koppels die een prima seksleven hebben zonder gemeenschap en die daar vrede mee hebben. Penetratie wordt zwaar overschat en is ook niet iets wat altijd per se moet gebeuren. Overigens zijn de meeste vrouwen met vaginisme heel orgastisch, omdat ze hebben moeten uitvinden wat er buiten de geslachtsdaad allemaal nog meer lekker is. Ze hebben een heel gevarieerd seksleven. Toch merk ik ook dat er veel vrouwen zijn die niet geloven of niet durven te hopen dat ze ooit van hun vaginisme af zullen komen en zich er daarom maar bij neerleggen. Dat vind ik jammer. Het is zo fijn als je met plezier gemeenschap kunt hebben en er zelf voor kunt kiezen, om welke reden dan ook: vandaag wel, of nu even niet. Ik zou wensen dat elke vrouw die keus had.

Als je je herkent in dit verhaal en in contact wilt komen met Jacqueline, stuur dan even een berichtje naar de redactie. Mail o.v.v. '16/07 vaginisme' naar redactie@mijngeheim.nl en wij sturen je mailtje door. ■