

Jacqueline van de Bilt (37) ontdekte op haar negentiende dat haar lichaam anders dan bij anderen reageerde op seksuele opwindning. Ze bleek vaginistisch. Bijna had ze zich neergelegd bij een leven zonder gemeenschap, maar na jaren heeft zij het toch overwonnen.

“Ik dacht altijd dat gemeenschap voor mij niet zo’n belangrijke zaak was. Ik kon het niet, dus ik deed het niet. Vrijen mét pijn vond ik geen optie. Als ik een man leerde kennen, maakte ik dat ook snel duidelijk, soms zelfs op een eerste date. Ik heb nooit gemerkt dat mannen daarvan schrokken. Waarschijnlijk dachten ze: dat zullen we nog wel eens zien. Met mij lukt het vast! Vaak betekende dat een koude douche, want het lukte écht niet.

Nu lijkt het misschien of ik me had neergelegd bij mijn vaginisme. Ik denk ook wel dat ik best een goede manier had gevonden om ermee om te gaan. Ik had genoeg plezier in bed, er zijn tal van andere manieren om het naar je zin te hebben zónder ‘het’ te doen. Toch was er natuurlijk die andere kant. Als je vriendinnen allemaal al eens het bed hebben gedeeld met een man, als je de verhalen hoort over hoe het is, dan ga je vanzelf twijfelen aan je vrouw-zijn. Ik kon iets niet, wat andere vrouwen wel konden. In die tijd was er nog geen internet. Praten over vaginisme is zelfs nu nog uit den boze, maar in die tijd was het helemaal taboe. Ik had het gevoel dat ik de enige vrouw op aarde was die geen gemeenschap kon hebben. Dat maakte me diep vanbinnen ontzettend eenzaam. Gek genoeg had ik wel geregeld vriendjes. Als ik met mijn vriendinnen ging stappen, flirtte ik er – net als zij – lustig op los. Misschien ook juist omdat ik behoefte had aan mannelijke aandacht. Als ik zag dat iemand interesse in me had, voelde ik me wél op en top vrouw.”

Prima seksleven, zonder ‘het’

“Ik merkte dat er iets niet klopte toen ik rond mijn vijftiende voor het eerst een tampon

Over vaginisme

Vaginisme is een aanhoudende of terugkerende samentrekking van de bekkenbodemspieren waardoor de opening van de vagina zich helemaal sluit. Het inbrengen van een tampon, een vinger of het hebben van een gemeenschap is hierdoor pijnlijk of zelfs onmogelijk. Vaginisme kent twee vormen: primair vaginisme, het probleem heeft altijd al bestaan, of secundair vaginisme, dat plotseling ontstaat, vaak door een (schokkende) gebeurtenis als seksueel misbruik. Verder verschilt de ernst van vaginisme. Sommige vrouwen kunnen wel een tampon inbrengen, maar geen gemeenschap hebben. Ook is vaginisme bij de één een stuk pijnlijker dan bij de ander.

Uit onderzoek blijkt dat 150.000 vrouwen in Nederland vaginistisch zijn, maar de vraag is of iedere vrouw wel hulp durft te vragen en of er in werkelijkheid veel meer vrouwen zijn met dit probleem. Vaak is de oorzaak van psychische aard, zoals angst voor pijn of voor de grootte van een penis, een negatieve seksuele ervaring, of onvrede in de relatie. Heel af en toe heeft vaginisme een lichamelijke oorzaak. Hoe moeilijk ook, het is heel belangrijk om met vaginistische klachten naar de huisarts te gaan. Zeker omdat vaginisme een oplosbaar probleem is en het dus niet nodig is er je leven lang mee rond te lopen.

wilde gebruiken. Dat lukte niet, maar veel aandacht heb ik er toen niet aan besteed. Pas op mijn negentiende, toen ik voor het eerst met iemand naar bed wilde, had ik door dat er toch wel iets met me aan de hand was. Wat we ook probeerden, het lukte niet om bij mij naar binnen te dringen, zelfs een klein beetje deed ontzettend veel pijn. Alsof ik op slot zat. Ik ben vrij snel naar de huisarts gegaan, omdat ik doorhad dat dit niet vanzelf overging. Mijn huisarts noemde de term vaginisme. Ik kreeg van hem de pilot-methode mee, staafjes van verschillende grootte waarmee ik moest oefenen. Even heb ik het geprobeerd, maar vrij snel heb ik ze in de hoek gegooid, vreselijk. Vrijen werd nu iets problematisch, het was leuker zónder penetratie. Er verstreek een aantal jaren. Jaren met verschillende vriendjes. Ik had een prima seksleven, maar ‘het’ deden we niet. Ik sprak best vaak met vriendinnen over seks. Eén vriendin was heel open over haar seksleven en over haar lijf. Ik was dat helemaal niet, wist ook niet zo goed waar ze het over had. Ik had het immers nog nooit gedaan. En hoewel ik deed alsof ik zonder kon, was ik