

NIET VOOR PUSSIES

**HET LOOPT DAAR BENEDEN
NIET (ALTIJD) OP ROLLETJES**

Als puber ging ik maandelijks met vriendinnen naar de cinema, daar kozen we standaard voor de meest romantische film van dat moment. Liefst een film dus met een (natuurlijk!) onweerstaanbaar knap mannelijk hoofdpersonage en een herkenbaar *girl next door* type die de liefde van haar leven onverwacht tegen het lijf liep. Over zo'n *girl next door* type is serieus nagedacht. Het deed mij als jong meisje wegdromen en een knappe gast veroveren leek plots realistischer dan ooit. Helaas ben ik die man nog nooit tegen het lijf gelopen in de supermarkt of eender waar eigenlijk.. maar dat is een ander verhaal.

Waar minder aandacht aan besteed wordt in deze films is het benaderen van de realiteit als het gaat over seksscènes. Heb jij ooit al een potje glijmiddel op het nachtkastje of in het schoenenkastje van die Ferrari zien staan? Ik niet.

Niet voor pussies draait voor mij rond het leven met klachten, het onzeker zijn over je vagina omdat die niet echt werkt hoe het zou moeten. Over een zone die zo intiem is dat je er liever niet over praat, waardoor we ons allemaal een beetje de uitzondering op de regel voelen. En ja, ook over pijn bij het vrijen en de uitdaging om te kunnen genieten of het zoeken naar genot, ook al ervaar je pijnklachten.

En waarom net ik dit boek schrijf? Als jongvolwassene was ik bang om ontmaagd te worden. Vraag me niet waarom, het was een voorgevoel. Ik kan me nog de vele gesprekken herinneren met mijn beste vriendin, die ook nog nooit seks had gehad. Haar angst was om het niet goed te doen, mijn angst was om pijn te hebben en liters bloed (*sorry not sorry!*) te verliezen tijdens mijn allereerste keer.

Een aantal jaren later bleek die angst terecht te zijn, want mijn hymen – mijn maagdenvlies – was te dik en penetratie was onmogelijk. Toen ik het ontdekte op de behandelafel bij mijn gynaecoloog was er van een seksueel trauma gelukkig nog geen sprake en bleek het iets te zijn wat gemakkelijk opgelost kon worden met een operatie.

Zo gezegd, zo gedaan. Dacht ik. De operatie verliep vlot, blijkbaar is het een routine-ingreep voor gynaecologen, en toen de dokter mijn kamer binnenstapte, verklaarde ze mij ‘genezen’. De opluchting was groot en eventjes haalde ik die puberfantasie in mij weer naar boven: op naar dat fantastische, knappe hoofdpersonage. De weken verstreken en ik begon steeds meer last te krijgen van een zwaar gevoel tussen mijn benen. Ik merkte inwendig wel een groot verschil, maar toch bleef die zone heel gespannen en ongemakkelijk aanvoelen.

Ik besloot mijn ietwat gênante maar toch opmerkelijke verhaal via een TikTokfilmpje te delen. Wat er toen gebeurde, had ik nooit verwacht: mijn filmpje ging viraal met meer dan 250.000 views, maar bovenal kreeg ik gigantisch veel reacties van jonge meisjes, vrouwen en hun partners die hetzelfde probleem ervoerden of met een ander issue zaten waardoor ze zich best onzeker voelden. Er volgden twaalfduizend likes

en meer dan tweehonderd reacties. Ook kreeg ik allerlei vragen om advies over de ingreep die ik net had ondergaan. De meeste kwamen van jonge meisjes, rond de achttien à twintig jaar, die net hun eerste seksuele ervaring achter de rug hadden of bij het gebruik van een tampon opmerkten dat er iets niet in orde was. Ik probeerde hen zo goed mogelijk te helpen. Want ik beseftte: ik zou zelf ook veel aan iemand hebben gehad die mij een beetje advies had gegeven of een ervaring met mij had willen uitwisselen. Zodra ik wist dat een operatie nodig was, heb ik uren op internet gezocht naar soortgelijke ervaringen, maar ik vond... niets. Er was geen informatie over de operatie die zogezegd een routine-ingreep was. Om die reden wilde ik niet meteen in een put van schaamte kruipen toen het filmpje viraal bleek te gaan. Mijn getuigenis had nut en al kon het maar één iemand verder helpen, dan had het zijn doel al bereikt.

Wat later kreeg ik ook een berichtje op Instagram van een meisje dat vanwege het filmpje naar de gynaecoloog was gestapt en nu dezelfde ingreep op haar agenda had staan. Tot hier het schouderklopje.

Er rust duidelijk nog steeds een taboe op dit onderwerp. Nu moet ik ook toegeven dat praten over mijn vagina niet mijn favoriete bezigheid is. Het maakt je op een manier kwetsbaar. Begrijpelijk dus dat ik ook bijna geen getuigenissen vond op het wereldwijde web. Mijn TikTokfilmpje opende op de een of andere manier een deur naar conversatie. Een volgster stapte naar de gynaecoloog, iemand anders ging een gesprek aan met zijn lief om aan te kaarten dat de pijnlijke seks mischien een specifieke oorzaak had.

Er was duidelijk behoefte aan iets wat de conversatie op gang kon brengen, iets waar je je net dat tikkeltje minder raar en alleen door voelt.

Daarom wilde ik graag (maar met een klein hartje) dit boek schrijven. Iedereen kent in zijn vrienden-, kennissen- of familiekring wel iemand of zelfs meerdere vrouwen die worstelen *down there*. Het blijft tussen vier muren of popt eens op tijdens een gesprek, maar daar blijft het dan ook bij. Ik hoop met dit boek aan te tonen dat je écht niet alleen bent en dat er misschien meer zit achter die perfecte *love scene* of *baby on the way*-aankondiging op Instagram. Ik hoop dat je iets leert en dat je je door de getuigenissen in dit boek geen uitzondering op de regel meer voelt. Ik heb gesproken met ervaringsdeskundigen, therapeuten en vrouwen die dagelijks struggelen of last hebben ondervonden. Ieder heeft haar eigen traject, haar eigen verhaal, met de nodige onzekerheden, maar ook met oplossingen of lessen. Als er één ding is dat ik heb gemerkt door in gesprek te gaan, is het dat praten daadwerkelijk helpt. Het werkt niet alleen therapeutisch voor jezelf, maar ook voor anderen.

Al moet ik ook toegeven dat praten alleen helpt als je het met de juiste mensen doet. Ik vind het bijvoorbeeld gemakkelijker om met vrouwen een gesprek aan te gaan over een onderwerp als dit dan met mannen. Het zou niet de eerste keer zijn dat ik op onbegrip stuit of moet uitleggen dat dit wel degelijk een interessant en noodzakelijk gespreksonderwerp is. Een tijd geleden had ik een gesprek met een jongen die ik online had leren kennen. Hij vroeg me naar het onderwerp van het boek dat ik aan het schrijven was. Kort maar krachtig legde ik uit waar het boek over zou gaan. Hij antwoordde:

‘Je hebt wel iets met seksuele of pikante onderwerpen, hè?’ Het lijkt misschien kieskeurig of hard, maar alles wat daarop volgde, was het afronden van ons allerlaatste gesprek. Dit zegt immers héél veel over de mindset van die persoon. Ik had best hoge verwachtingen, want ik kom eerlijk gezegd de laatste jaren bijna geen toffe single mannen tegen. Ten eerste vind ik het superonaantrekkelijk als iemand een ‘ding’ maakt van taboeonderwerpen en zaken die sowieso al lef vragen om er eerlijk over te praten. Ten tweede draait de wereld niet alleen om seks. Ik wil in dit boek juist duidelijk maken dat er veel meer is, dat we ons goed willen voelen in ons vel en in ons hoofd, dat er weleens iets niet zoals de verwachte ‘standaard’ verloopt en dat we daar ook over moeten durven praten. Dat iemand het onderwerp waar ik al maanden over aan het schrijven ben pikant noemt, is dan ook een regelrechte afknapper. Maar het biedt ook wel extra schrijfvoer, waarvoor dank.

Maar terug naar het belangrijke gedeelte. Het loopt daarbeneden niet altijd op rolletjes. De meeste vrouwen die ik sprak, hebben er een lang traject opzitten. Velen zijn begonnen met zelfonderzoek en werden vervolgens vaak van het kastje naar de muur gestuurd. Ik merkte dat tijdens onze gesprekken heel wat frustraties naar de oppervlakte kwamen. Logisch: als je meermaals hoort dat er niets aan de hand is, terwijl je lichaam het tegengestelde schreeuwt, is dat gekmakend. Velen vinden steun in lotgenotengroepen op sociale media of daarbuiten. Lotgenoten kunnen door hun getuigenissen te delen het taboe doorbreken en anderen een houvast bieden. Praten over je aandoening of ziekte is niet gemakkelijk. Het gaat immers over een heel intieme zone. Vandaar ook

dat sommige getuigen liever anoniem blijven. Het blijft een gevoelig onderwerp.

De topics die in dit boek aan bod komen, liggen niet allemaal dicht bij mij. Met bekkenbodemplachten en hymen imperforatus heb ik zelf de meeste (letterlijk en figuurlijk) voeling. Maar dat maakt het juist zo interessant om de andere topics verder uit te spitten. Ik heb een aantal topics geselecteerd die opvallend vaak voorbijkwamen tijdens mijn gesprekken met vrouwen, maar dat betekent niet dat er niet heel wat andere aandoeningen/problemen zijn die ik hier niet bespreek. Ik heb een selectie gemaakt op basis van de aandoeningen die naar mijn gevoel frequenter voorkomen. En die ik herken binnen mijn eigen kring.

Het belangrijkste is dat we erover kunnen praten. Het onderwerp blijft nog te veel onder de radar, maar het is 2023 en daarom is dat niet meer acceptabel. Leer bij, luister en toon begrip. Amen.

Ik had een gesprek met een iets oudere collega (ik weet dat hij mij voor deze beschrijving niet dankbaar gaat zijn). Ik geef hem voor het gemak de naam Martijn. Ik vertelde over het boek waar ik aan bezig was met als titel *Niet voor pussies*. Om het boek wat te kaderen legde ik de premisse even uit: dat het voor veel vrouwen niet zoals in de films van een leien dakje gaat. Hij trok een bedenkelijk gezicht en maakte even een rekensommetje. Bleek dat hij onder al zijn bedpartners (in een wilde single periode) maar één iemand was tegengekomen bij wie seks moeilijk of niet ging. Mijn bewering dat veel vrouwen hiervan last hebben, kon dus onmogelijk waar

zijn. Waarschijnlijk omringde ik mij gewoon met de uitzonderingen op de regel.

Lichtjes beledigd liet ik ons gesprek even bezinken. Natuurlijk heeft niet elke vrouw last van haar bekkenbodem of van een pijnlijke vulva. Dat weet ik ook wel. Maar waarom heb ik dan toch het idee dat er zoveel vrouwen, kennissen, vriendinnen in mijn omgeving wel ergens last van ondervinden? Ben ik in een tunnelvisie beland door het schrijven van dit boek? Helemaal weg van de realiteit? En dan schiet mij te binnen waarom ik die opmerking eigenlijk lastig vind. Het meest verschrikkelijke gevoel, althans voor mij, is om je een uitzondering te voelen in deze maatschappij. Om het idee te hebben dat je alleen bent met iets en ergens niet bij hoort. De gedachte dat iedereen op de wereld het gemakkelijk zou hebben, terwijl die vijf andere vrouwen die ik toevallig ken en ikzelf wel last hebben, vind ik onrechtvaardig. Er is niets zo rot om als een uitzondering of een moeilijk geval gezien te worden. En dat is ook net de reden waarom ik dit boek wilde schrijven. Ik wilde ervoor zorgen dat je je niet de uitzondering op de regel voelt. Ik wilde dat mensen meer leren over de fysieke (misschien wel tijdelijke) klachten van een aandoening die een groot effect op die zone hebben. Door erover te zwijgen lijkt het nu eenmaal alsof je alleen bent en de rest van de wereld er absoluut geen last van heeft. En dat is niet zo. Dat weet ik door te praten met artsen, seksuologen en voornamelijk vrouwen. Op dat laatste argument zei mijn mannelijke collega trouwens dat ik misschien die uitzonderingen aantrek, of mij meer omring met mensen met soortgelijke klachten. Nu, voor zover ik weet, staat er niet 'medisch ontmaagd' op mijn voorhoofd geschreven en kies ik mijn vrienden niet uit op basis van hun *body count*. Ik ben

wel een open boek, en zal zelfs aan mijn collega's of mijn favoriete verkoopster in mijn vaste kledingwinkel uitleggen hoe het zit.

Ach ja, ik neem hem zijn reactie eigenlijk niet kwalijk. Wat niet weet, wat niet deert. En natuurlijk hoop ik ook dat de klachten in dit boek niet de standaard zijn of worden voor vrouwen. Maar ik vind het wel belangrijk dat we niet doen alsof maar één procent er last van heeft, juist door er niet over te praten en het uit de wereld te houden.

Er lopen veel vrouwen rond met klachten, meer dan je zou denken. Net door erover te praten helpen we het uit de taboesfeer. Hoe moeilijk het ook is, want het blijft natuurlijk wel een intieme zone. Iets dat privé is. Een gezonde vagina is niet altijd een evidentie. (Tijdelijk) of langdurig leven met klachten is niet fijn. Het is absoluut... niet voor pussies.

**“Luister naar je lichaam
(of vagina)!”**