

HET VERBAND TUSSEN DE SEKSUELE OPVOEDING EN VAGINALE KLACHTEN

Veel vrouwen hebben het plezier in hun vagina verloren. Sommigen hebben het opgegeven om het weer terug te vinden, anderen weten niet eens meer dat ze het ooit voelden, weer anderen zijn er verdrietig onder. De problemen rond de voortplantingsorganen bij vrouwen zijn wijd verspreid, variërend van menstruatiepijnen, gebrek aan libido, pijn bij het vrijen tot geen orgasme kunnen krijgen. Op het fysieke vlak kunnen de problemen samengaan met schimmels, virussen, ontstekingen, verklevingen tot kanker aan toe.

Lichaamsgerichte therapie

Soms kan de huisarts of een specialist uitkomst bieden, maar vaak blijven problemen terugkomen omdat de wortel van het probleem nog niet aangepakt is. Als BodyPsychotherapiste, gespecialiseerd in Sexual Grounding® Therapie kijk ik vooral naar de psychische kanten van verstoringen. De typisch vrouwelijke klachten hebben meestal met de ontwikkelingsgeschiedenis te maken. We zijn in een tijd opgegroeid waar geen gezonde waardering en aandacht is voor de geslachtsorganen van de vrouw. Heel vaak worden deze afgesplitst van de persoon erachter behandeld. Als meisje horen we dat onze vagina vies of gevaarlijk zou zijn, ze wordt of genegeerd of met te veel lading bejegend, maar bijna nooit met respect behandeld. Daardoor is de vagina met schaamte en afkeer beladen geraakt. We zeggen "schaamhaar" of "schaamheuvel", alsof we ons voor iets moeten schamen. We misbruiken haar zelfs als scheldwoord. Op den duur leiden dit soort inprentingen tot verkrampingen in het bekkengebied. We willen ons daar "van onderen" liever niet voelen. Dit is bij veel vrouwen merkbaar doordat hun bekkengebied en de bovenbenen kouder aanvoelen dan de rest van het lichaam. Deze splitsing brengt vaak een innerlijke leegte met zich die we met allerlei zaken zoals eten, kleding, drugs, cosmetische producten of "schoonheids"operaties proberen te vullen. Als we deze instelling aan onze dochters doorgeven, blijft de splitsing in stand en worden de problemen steeds weer doorgegeven.

In mijn praktijk zie ik dagelijks hoe groot de invloed van de psyche is op lichamelijke klachten. Er is een duidelijk verband tussen lichaam, gevoel en denken (zowel het bewuste als ook het onbewuste denken). Verkrampingen door bepaalde overtuigingen blokkeren de energiestroom in ons lichaam. Dit is te zien aan kleur- en temperatuurverschillen van de huid en de hardheid van de spieren. Op den duur resulteren de spanningen in pijn, stijfheid en druk. Door het chronisch spannen van spieren worden deze niet meer goed doorbloed. En het gebied eromheen ook niet. Als het bloed de cellen niet meer goed met zuurstof kan verzorgen worden deze eerder door ziektes aangetast. Achter elke blokkade in het lichaam zitten ook verdrongen emoties. We zijn verdrietig, kwaad of wanhopig omdat de wereld om ons heen zich niet afgestemd heeft op onze behoeftes. Deze emoties komen aan de oppervlakte als we in therapie aan het oplossen van de fysieke blokkade werken. Achter de emoties zitten dan meestal overtuigingen dat er hoe dan ook, iets mis zou zijn met ons.

In de therapie gaan we onderzoeken waar verdrongen emoties vast zitten en welke overtuigingen ontwikkeld zijn in de loop van het leven. Soms zijn er zelfs trauma's geweest zoals verwaarlozing en seksueel misbruik. Dan hebben vrouwen een overlevingstactiek ontwikkeld die weliswaar geholpen heeft door moeilijke periodes heen te komen, maar deze tactiek kost veel energie, veroorzaakt stress en spanning en brengt niet datgene waar ze naar verlangen.

Een voorbeeld:

Betty, een vrouw van rond de zestig, heeft last van paniekaanvallen. Seksualiteit is voor haar een beproeving. Als zij haar verhaal vertelt, blijkt dat zij op 15 jarige leeftijd verkracht is. Ze durfde het aan niemand te vertellen en probeerde haar angsten zelf de baas te worden. Later werd zij wederom door een werkgever misbruikt, ze kon zich niet verweren en verdroeg het stilzwijgend. Ze vond wel een levenspartner, maar seksualiteit blijft een drama voor haar. Op gegeven moment wordt zij door de psychiater naar mij gestuurd. Hier komen al die herinneringen aan pijn en vernedering naar boven, ze kan deze tot expressie brengen en de verkrachter (in de vorm van een kussen) alsnog de pijn teruggeven die hij haar heeft aangedaan. Ze krijgt van de therapeut de respectvolle bevestiging dat haar gevoelens goed zijn. Langzaam verminderen de spanningen in haar lichaam en haar levensvreugde komt weer terug.

Dit is een extreem geval, maar er kunnen in verschillende ontwikkelingsfases dingen gebeuren die onze levensvreugde en het contact met ons lichaam en zijn behoeftes verstoren.

De ontwikkelingsfases

Het kind doorleeft in zijn ontwikkeling verschillende fases waar fysieke en psychische behoeftes centraal staan. De natuur maakt als het ware in het kind kenbaar wat voor zijn ontwikkeling op dit moment nodig is. Dat noemen we biologische programma's(1). Deze primaire kernbehoeftes worden niet altijd goed gezien en vervuld door de verzorgers en zo ontstaan er in het kind spanningen en frustraties. De kernbehoeftes zijn:

- Veiligheid en afgestemde lichamelijke aanraking, vooral bij een pasgeboren kind (schizoïde fase)
- Behoefte aan voedsel en liefde, zuigbehoefte bij de baby (orale fase)
- Behoefte aan vrijheid en zelfbestemming, b.v. zelf bepalen wanneer het kind wil poepen als peuter (anale fase)
- Behoefte aan ondersteuning, spiegeling en erkenning, b.v. bij het ontdekken van het geslacht als kleuter (genitale fase).

Rond het vierde jaar pompt het hart meer bloed naar de genitaliën. We zien een verandering in de vaginale flora in deze tijd (2). Het kind ervaart dat als een soort aangename kriebel. Het gaat met zijn opgewonden gevoel naar de ouders om een spiegel te krijgen. De lustgevoelens verplaatsen zich dus tijdens de ontwikkeling langzaam naar onderen, beginnend bij de mond (zuigen), naar de anus (leren beheersen van de sluitspieren) en uiteindelijk naar de geslachtsorganen. Kinderen zijn tijdens deze fases intensief met de corresponderende lichaamsopeningen bezig, ze zijn nieuwsgierig en vertrouwen erop dat wat lust veroorzaakt ook goed voor hun lijf moet zijn. Door de mond komt immers voeding, door de anus wordt deze weer uit het lichaam gedrukt en bij de geslachtsorganen komt urine uit het lichaam. Voor kinderen hoogst interessante zaken, ze willen graag hun lichaam ontdekken, overal namen voor hebben en deze gebieden lustvol kunnen bewonen en beheersen. In de genitale fase worden zij zich ook van het verschil tussen jongen en meisje bewust en willen weten hoe dat allemaal functioneert en waar zij vandaan komen. Bij de eerste twee fasen (de orale en anale) krijgen de meeste kinderen nog een redelijke bevestiging op hun lichaamssensaties, maar als het om geslachtsorganen gaat, plakken de meeste opvoeders toch hun volwassen fantasieën en angsten erop.

De seksuele ontwikkeling van het meisje

Als een meisje bevestigd wordt dat zij met haar (onschuldige!) opwinding en nieuwsgierigheid oké is, als zij ziet dat de ouders zichzelf kunnen reguleren en zich op haar afstemmen door zich hun eigen kindertijd te herinneren, zal het willen oefenen om in relatie te gaan. Ze ziet (vanuit haar ontwikkelingsniveau) om zich heen intiem gedrag en wil dat op haar manier en niveau nabootsen (zoals met papa trouwen, omhelzen, zoenen). En er zit ook een behoefte om vanuit haar ontwikkelingskader de opwinding te delen door bijvoorbeeld op Papa's schoot te hobbelen of haar vagina onschuldig en spontaan te laten zien. Het liefst wil zij dan ook nog toestemming van Mama om met Papa te trouwen! Deze uitingen moeten dus alleen gezien worden binnen het ontwikkelingskader van het kind. Volwassenen schrikken er vaak van (vanuit hun volwassen concept) en weten zich geen raad ermee, maar het willen oefenen om vanuit de geslachtsorganen contact te maken zit in ieder kind.

Na het 5^{de} jaar zal het wat rustiger worden wat de seksuele ontwikkeling betreft om dan in de prepuberteit weer heftig op te vlammen. Tegenwoordig komen meisjes steeds vroeger in deze fase, sommigen al met 9 of 10 jaar. Dan worden hormonen uitgescheiden om de geslachtsorganen rijp te maken voor de voortplanting. Dit is ook weer duidelijk in de vaginale flora te herkennen. Met een jaar of 17 is een meisje pas rijp voor seksueel verkeer. Daarvoor zijn de afweerstoffen in de vaginale flora nog niet in staat om binnenkomende bacteriën en virussen effectief te vernietigen(2).

Het meisje heeft de moeder in haar puberteit hard nodig om alles over het vrouwelijke lichaam en de voortplanting te weten te komen. Hoe fijn is het als de eerste menstruatie gevierd, het vrouwwoorden geëerd wordt! Van vader wil zij de bevestiging dat zij attractief is voor mannen. Ze is heel gevoelig voor te weinig of te veel aandacht voor haar seksualiteit. Dus is het belangrijk dat de vader zijn eigen seksdrive kan reguleren.

Als zij ziet dat haar ouders met hoofd, hart en geslacht van elkaar houden, kan zij deze 3 polen ook open houden en erop vertrouwen dat zij als product van hun liefde haar eigen wegen en voorkeuren mag volgen. De genen die ze van vader en moeder heeft gekregen kan zij zonder enig conflict aannemen (en later doorgeven...). Ze zal zich tot een krachtige en zelfstandige sensuele vrouw ontwikkelen, die in staat is relaties aan te gaan en te houden, te genieten en haar grenzen te zetten.

De realiteit van de seksuele opvoeding

Het klinkt bijna als een sprookje, want waar vinden we zulke ideale omstandigheden? De houding tegenover ons lichaam en seksualiteit is zo vervreemd en van de natuur af geraakt dat we haast niet meer kunnen geloven dat er nog vervulling mogelijk is. Dat we onze biologische programmering kunnen vertrouwen. We zien zoveel beelden die niets meer met de natuur en met liefde te maken hebben. Van natuurlijke seksualiteit is bijna niets meer over. Het is vercommercialiseerd geraakt. Onze kinderen betalen hiervoor een hoge prijs in de vorm van verwarring, frustratie, angsten, agressie, spanningen en ziektes. Een kind verwacht dat volwassenen zich in hun belevingswereld kunnen verplaatsen, het wil antwoord op vragen, bevestiging voor het HELE lichaam, zodat het zich daarin thuis kan voelen en van daaruit contact kan maken.

De werkelijkheid ziet anders eruit. Moeders zijn vaak zelf ontvreemd van hun lichaam, ze kunnen zich niet inleven in hun kinderen en geen grenzen zetten. Hetzelfde geldt voor vaders. Mannen

hebben nergens geleerd hoe zij hun seksuele drang kunnen reguleren. Hoe zij voor het gezonde opgroeien van hun kinderen verantwoording kunnen nemen. Hun eigen vaders waren er meestal ook niet voor hen. Opvoeders en leraren generen zich bij het geven van seksuele voorlichting, ze steken hooguit een technisch verhaal af. Ze praten in sommige gevallen kinderen problemen aan door onschuldige impulsen te verseksualiseren.

Wat kan fout gaan in verschillende ontwikkelingsfasen?

- Als er in de pre- en postnatale fase weinig lichamelijke afstemming is, veel stress en angstige omstandigheden (zoals ziekenhuisopnames, ongelukken, ruzies in huis etc) heeft het kind moeite om zijn lichaam ontspannen te bewonen en energie op te bouwen met als gevolg: slechte doorbloeding, terugtrekken uit het lijf en wegdromen, weinig lichaamsbewustzijn. De aandacht is vooral in het hoofd (1).
- Slechte afstemming op de behoeftes van het kind, zowel qua voedsel als liefdevolle aandacht met als gevolgen: snel de energie verliezen, moeite om voor de eigen behoeftes op te komen.
- De ouders hebben hoge verwachtingen en/of overladen het met kritiek, eisen etc : het kind probeert zich groot te houden, anderen naar de zin te maken en heeft later weinig contact met eigen gevoelens en verlangens en kan geen grenzen zetten.
- Het kind is afgewezen op zijn natuurlijke, onschuldige uitdrukking van erotische gevoelens en nieuwsgierigheid: het hart wordt afgesloten, lustgevoelens verdrongen, afgesplitst of niet vertrouwd. Het bekkengebied wordt niet gevoeld en/of er wordt overdreven naar bevestiging gezocht.

Nog een praktijkvoorbeeld:

Sabine, een jonge vrouw van in de dertig, heeft moeite met relaties aan te gaan en überhaupt iets te voelen in haar onderlijf. In haar middenrif voelt zij een grote druk als een plank die haar onderlichaam van de rest scheidt.

Ze vertelt dat haar moeder haar eigen lijf niet accepteerde en haar het idee gaf dat alles van onderen vies zou zijn. Het enige wat Sabine dus als kind kon doen is zich van haar onderlijf isoleren, het was te gevaarlijk om daar te zijn. Maar daarmee snijdt zij zich ook af van haar sensueel genot en haar kracht. Achter het verdriet zit de overtuiging niet goed te zijn, omdat ze "faalde" haar moeder gelukkig te maken. Dit patroon heeft zich voortgezet in een algemeen streven de mensen om haar heen gelukkig te willen maken.

Ze beseft dat zij zich daarmee een onvervulbare taak op de schouders heeft genomen en leert langzaam te ontspannen, voor zichzelf te zorgen, haar lichaam te accepteren en haar onderlichaam weer te bewonen.

In het geval van Sabine was het vooral het voorbeeld van de moeder waardoor negatieve inprentingen over het vrouwelijk lichaam en seksualiteit werden doorgegeven. We kunnen ervan uitgaan dat dit al van generatie op generatie gebeurd is. In iedere generatie verandert wel iets door de tijdgeest, maar wat het beeld van de vagina betreft, lijken we haast nog in de middeleeuwen te vertoeven.

De geschiedenis van ons vrouwbeeld

Al in de oudheid werd het beeld van de vrouw en haar geslachtsorganen verminkt. De Griekse arts Hippokrates noemde de baarmoeder *hysteria*, een zielstoestand die naar de uterus verwees. Plato ging door met de hysterie theorie, volgens hem was vrouw-zijn een straf van de Goden (3). In de middeleeuwen werden vroedvrouwen die veel kennis hadden van vrouwzaken en natuurlijke genezing als heksen verbrand. De menstruatie gold als "onrein", vrouwen moesten zich in deze tijd afzonderen en mochten niet met eten in aanraking komen. De schrik zit ons vrouwen na duizenden jaren van patriarchaat blijkbaar nog in de botten. De sporen van de collectieve vernedering zitten tot diep in onze cellen. Nog steeds durven we niet vrij over onze genitaliën en seksualiteit te praten en voor een respectvolle benadering op te komen. Veel vrouwen nemen hun lichaam alleen van buiten waar en vinden dit lijf zelden mooi genoeg. Ze ervaren hun menstruatiecyclus en de overgang als lastig iets en durven niet voor hun verlangens of grenzen op te komen.

Het goede nieuws is dat we met behulp van ons volwassen bewustzijn oude programmeringen in het onbewuste kunnen veranderen en de gezonde energiestroom in het lichaam kunnen herstellen.

Wat kan lichaamsgerichte therapie doen om blokkades in het bekkengebied op te heffen?

- Door het directe **werk met de spieren** zoals stretchen, trillen, spannen/ontspannen kunnen we op het fysieke vlak voor een betere doorbloeding zorgen.
- Door **aandachtsoefeningen** kunnen we lichaamsbewustzijn ontwikkelen en in contact komen met de gevoelens in afgesplitste delen en de overtuigingen erachter.
- Door te luisteren naar **lichaamssignalen** herkennen we wat ons lijf nodig heeft en wat ons laat ontspannen en genieten.
- Door de **expressie van gevoelens** (door stem, beweging, kunstzinnige activiteiten) komt er meer ruimte in het lijf en verbetert de ademhaling en het zelfvertrouwen.
- Door het oefenen van **grenzen zetten** kan verdere beschadiging voorkomen worden.
- Door te werken met **ideale ouders** in rollenspelen kunnen we ervaren hoe het is om de bevestiging te krijgen die we als kind verwacht hadden, onze "harde schijf" kan weer op ons biologisch programma afgestemd worden. Het lichaam reageert hierop met opluchting en het herstel van de energiestroom.
- Door het werken met **generatielijnen** en opstellingen zien we waar de frustraties vandaan komen. Zo kunnen we onze ouders beter vergeven dat ze niet ideaal waren.
- Door **gesprekken** kunnen we lucht geven aan opgekropte gevoelens en de valkuilen in onze gedragspatronen herkennen.
- Door ons te **spiegelen aan anderen** ontdekken we dat we niet de enigen zijn met deze problemen en dat het veilig kan zijn om erover te praten.
- Door **meditatie en visualisatie** komen we weer in contact met onze kern en het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Een terugblik op de Sexual Grounding® Therapie door Agathe:

"Vanuit mijn kindertijd was seks vies en dierlijk. Mijn vaders minachting en vernedering voor mij als meisje (en anderzijds het genieten ervan) ontwikkelde zich tot iets wat ik mezelf aandeed en wat ik nodig had in het beleven van mijn seksualiteit. Het was lang een donkere kant die ik niet wilde zien. In de Sexual Grounding®Therapie heb ik een groeiproces door kunnen maken en een heel andere, respectvolle weg ontdekt. Het betekent liefde, eerst voor mezelf en mijn vagina en

dan omhoog stromend naar mijn hart en naar de ander. Nu kan ik ook ontvangen. Ik voel een pure, zuivere weg naar volle seksualiteit."

Door vrouwen als heel mens met lichaam, gevoel en gedachten te behandelen is het mogelijk om weer respect en waardering voor de schoonheid en wijsheid van het lichaam en zijn functies te krijgen. En dat dwingt ook respect af van de buitenwereld!

Bronnen:

- (1) *W.H. Hollweg "Von der Wahrheit, die frei macht, Erfahrungen mit der Tiefenpsychologischen Therapie", Mattes Verlag Heidelberg*
- (2) *Uitspraak van Mathilde Boon, patholoog en directeur van het Leids Cytologisch en Pathologisch Laboratorium*
- (3) *B. Ehret-Wagener "Gebärmutter – das überflüssige Organ?" Rowohlt Taschenbuch Verlag*

Dit artikel is geïnspireerd door de Sexual Grounding® Therapie van Willem Poppeliers, zie ook zijn boek "Love and Sexuality in the Perspective of Relations and Generations" Protocol Media Productions.

Warmond, juni 2009

Copyright Maya Schrier-Kerstan

www.rodeparel.nl