

Taboe doorbreken.

Waarom zou je dat doen?

En minstens zo belangrijk: Hoe doe je dat?

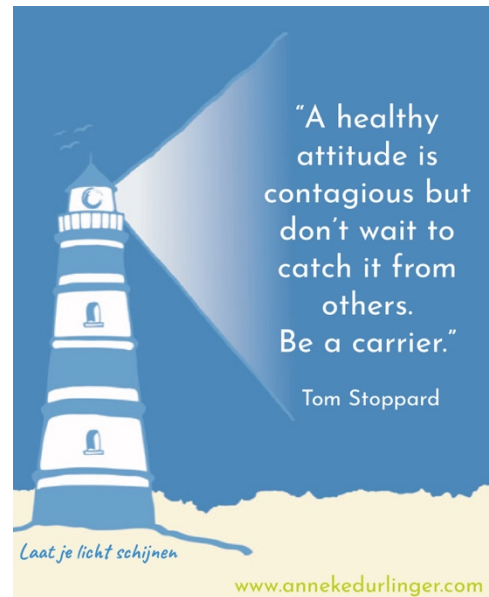
Het is 27 september 2025.

In boekhandel Dominicanen in Maastricht presenteert journalist Manon Kluten haar boek 'Van droge naar blije doos.' Over bewezen oplossingen bij vaginale ongemakken en blaasproblemen in de overgang en menopauze.

Tijdens deze presentatie interviewt Manon mij over krachtig communiceren als het gaat om intieme klachten, waar een taboe op rust.

Achtereenvolgens ga ik in op:

1. Waarom het Interessant is voor jong en oud, vrouw en man.
2. De relevantie van dit boek waar het gaat om opkomen voor je (intieme) gezondheid
3. Hoe je taboe doorbreekt
4. Praten helpt
5. Bewustwording
6. Zet jezelf op de eerste plaats
7. Krachtig communiceren start met goede voorbereiding
8. Het gevaar van overtuigingsvirussen
9. Reflectie als opmaat naar de volgende stap
10. Blijven verbinden vanuit respect voor jezelf en de betrokken anderen
11. Jezelf niet kleiner maken. Dus blijven opkomen voor jezelf
12. Emoties en hun bestaansgrond en reden



1. Interessant voor jong en oud, vrouw en man

Nu denk je misschien: "Oh niks voor mij. Ik ben nog jong, de overgang is nog ver weg." Of je denkt: "Ik heb het al achter de rug." Of je voelt schroom om hierover na te denken, te lezen dan wel te praten.

Of je bent een man en denkt wellicht: "Ik ben een man, ik heb geen vagina. Dus niet interessant."

Mannen hebben doorgaans geen idee wat zich in het vrouwelijke lichaam tijdens de overgang afspeelt. De Amerikaanse gynaecoloog en menopauze-expert dr. May Jane Haver zegt in een interview hierover: "Voor een man zou het voelen alsof je ballen verschrompelen en afsterven tegen de tijd dat je 52 bent en je lege balzak de komende dertig jaar een beetje in de wind wappert. En we hebben hier helaas geen oplossingen voor. Succes ermee! Daarmee kun je het vergelijken."

(citaat boek Manon)

Hoe gemakkelijk zou jij het als man dan vinden om hierover te praten? Of zou het ook voor jou een taboe zijn?

En tegelijkertijd geeft deze analogie ook weer hoe zo'n overgang voor vrouwen in de praktijk vaak wordt benaderd: leer er maar mee leven!



2. De relevantie van dit boek waar het gaat om opkomen voor je (intieme) gezondheid

Dus daag ik je uit.

Vooraleerst om dit boek te lezen dat enerzijds wetenschappelijke up-to-date gegevens bevat en medische informatie geeft, die belangrijk zijn als het over het oplossen van intieme klachten gaat.

En vooral ook de manier waarop je over een taboe als dit het beste praat. Zowel met je partner, met je vriendinnen en zeker ook met je arts of zorgverlener. In dit boek heeft Manon haar persoonlijke verhaal verweven.

Het leverde mij bewustwording, herkenning, begrip en praktisch oplossingen op, die ik anderen ook van harte gun.

Ik daag je ook uit om in dit artikel te lezen hoe je voor je (intieme) gezondheid op kunt komen, in verbinding met jezelf en met zorgverleners.

3. Hoe je taboe doorbreekt

De eerste vraag van Manon aan mij in het interview was: "Hoe doorbreek je een taboe?" Mijn antwoord was: "Door het woord uit je woordenboek te schrappen."

Taboe betekent immers verbod.

Als het gaat over een taboe zoals intieme klachten, is het praten erover vaak zo moeilijk omdat het bewust of onbewust heel klein wordt gehouden. Het wordt genegeerd en dus niet gezien.

Pas als iemand het lef heeft om het aan te kaarten of erover te schrijven zoals Manon deed, kan het taboe worden doorbroken.

Dus noem het gewoon bij de naam: intieme klachten of urogenitale atrofie, het onderwerp dat in het boek van Manon Kluten centraal staat.

4. Praten helpt

Het helpt om voordat je naar een arts stapt of er zelfs met je partner over praat, het er bijvoorbeeld eerst met je vriendinnen over te hebben. Weten dat je niet alleen hiermee kampt kan ondersteuning geven in het aanpakken ervan. Het maakt het natuurlijk ook lastiger om er over te praten omdat er een belangrijke ander, je partner bij betrokken is. En ja, daar kunnen emoties en ongemak bij komen kijken. Want wat gaan deze mensen over jou denken? Of over je partner?

Daarnaast speelt de angst voor stereotypering mee.

Als mannen huilen, wordt dat inmiddels als een kwaliteit gezien. Bij vrouwen is het eerder een zwakte. Wij vrouwen werken daar bij tijd en wijle ook aan mee. Want hoe vaak hoor ik vrouwen niet zeggen 'oh sorry', als ze huilen? Daar moeten we vanaf. Ik wil dat woord sorry niet meer horen, want je hebt gewoon emoties die spontaan opkomen, en die het waard zijn geuit en gehoord te worden. Voor mij is dit niet je kwetsbaar (vreselijk woord) opstellen, maar sensitief, transparant.

5. Bewustwording

Je gevoelens bij jezelf onderzoeken voordat je er met anderen over praat, is trouwens minstens zo interessant. Met behulp van NLP¹ kun je bewustzijn vergroten over jezelf, je gedachten en je gevoelens, en zeker van je lichaam en de fysieke signalen die het afgeeft.

Daardoor leer je beter te luisteren naar jezelf en kun je beter interpreteren wat je lichaam je probeert te vertellen. Want soms kunnen fysieke signalen vaag voor je zijn en kun je de neiging hebben om klachten te bagatelliseren. Dat geldt dan dus ook voor intieme klachten. Welke gedachte, gevoel, gedrag, overtuigingen en waarden spelen met betrekking tot het onderwerp en wat betekenen ze voor je.



¹ NLP NeuroLinguistisch Programmeren . NLP is eigenlijk een soort praktisch toegepaste psychologie die jou laat zien hoe je bij je eigen wijsheid en potentieel kunt komen. NLP vergroot het bewustzijn over jezelf, je gedachten en je gevoelens, waardoor ook het bewustzijn van je lichaam en de fysieke signalen die het afgeeft, groter wordt. Daardoor leer je beter te luisteren naar jezelf en kun je beter interpreteren wat je lichaam je probeert te vertellen. Het gaat dus over je subjectieve beleving en hoe dit te transformeren.

En vooral: ga na wat je jezelf gunt in deze. Misschien ontdek je wel dat het je minder gaat om een oplossing en wil je dat er op de eerste plaats naar je geluisterd wordt. En dat je op die manier ook voor jezelf kunt opkomen en naar een oplossing kunt zoeken.”

6. Zet jezelf op de eerste plaats

Daarbij is het belangrijk na te gaan vanuit welke positie je over bijvoorbeeld intieme klachten praat.

Binnen NLP gebruiken we vier waarnemingsposities: bij de eerste bekijk je de wereld vanuit jezelf (eigen gedachten, gevoel, waarden en overtuigingen), in de tweede positie neem je waar vanuit de belevingswereld van de ander, in de derde ben je een toeschouwer, een observator en overzie je zowel jouw situatie als die van de ander, en in de vierde positie kijk je naar een vraag of probleem vanuit een systeem, een groter geheel.

Wat mij opvalt, is dat veel vrouwen zich in gesprekken nogal eens verplaatsen in de ander in plaats van in zichzelf. Vaak zijn we ons daar niet eens bewust van. Ik weet dat dit wellicht nogal traditioneel overkomt, maar van oudsher zijn mannen vaak beter in die eerste positie. Of met andere woorden: beter in het assertief zijn. Vrouwen zijn al eens geneigd vooral vanuit tweede positie naar een situatie te kijken. In die (tweede) positie ga je meer kijken naar wat iets voor een ander betekent, in plaats van wat het voor jezelf betekent. Met het risico dat je je gaat aanpassen. Verplaats je je in de ander, dan staat er niemand in jouw schoenen en is er dus niemand die het voor jou kan opnemen.

In deze is het dus belangrijk juist eerst uit te gaan van je eigen belevingswereld en in je eigen schoenen te staan. En die bewustwording begint met vragen stellen aan jezelf.

Over wat jij belangrijk vindt.

Echter, als het over je seksleven gaat, praat je natuurlijk niet alleen vanuit jezelf, er is een belangrijke ander, je partner betrokken.

Er kan dus best een complexiteit van factoren een rol meespelen: hoe vrij kun en wil je daarover praten als je het onderwerp vaginale droogheid en pijn bijvoorbeeld opwerpt in je vriendinnenkring?”

7. Krachtig communiceren start met goede voorbereiding

Om je gesprek bij je huisarts of gynaecoloog zo positief mogelijk te laten verlopen, is het goed dat je niet alleen praktisch bent voorbereid met bijvoorbeeld een vragenlijstje, maar dat je ook mentaal beslagen ten ijs komt.

Het is essentieel dat je helder voor jezelf hebt wat je bij je klachten ervaart, dat je ook vage klachten serieus neemt, wat de gevolgen zijn en waarom dit bezoek aan je arts zo belangrijk voor je is. En dat je tijdens je artsbezoek je eerste positie inneemt en dat je je daarbij niet ‘kwetsbaar’ opstelt, maar vooral transparant naar jezelf en naar je arts toe. Ga voor jezelf na waar je van overtuigd bent, wat je nodig hebt en wat je moeilijk vindt. Vanuit die openheid en transparantie kunnen hele mooie dingen gebeuren.

Hoe mooi is het dan als je partner je desgewenst hierbij ondersteunt.

8. Het gevaar van overtuigingsvirussen

Toch is dat geen garantie dat je aan zo’n gesprek een blij, tevreden of positief gevoel over zult houden. Zelfs niet als je je goed hebt voorbereid, zo dapper was om je intiemste problemen te delen en te beschrijven, je de juiste vragen hebt gesteld en je je arts met respect hebt benaderd. Grote vraag is dan hoe je ermee omgaat als je zorgverlener niet meegaat in wat jij graag zou willen, hij of zij je niet serieus neemt of misschien zelfs (in jouw perceptie) negatieve opmerkingen maakt die jou kwetsen.

Er zijn ook opmerkingen die, hoe goedbedoeld ook, werken als ‘overtuigingsvirussen’².

Vaak werken ze door op onbewust niveau.

“Elk mens is uniek, maar bij veel aandoeningen en ziektes wordt ervan uitgegaan dat een ziekte of klacht bij ieder mens een voorspelbaar en gelijkaardig verloop heeft. Toen mijn man Bart jaren geleden gediagnosticeerd werd met Non-Hodgkin lymfoom, heeft hij de artsen nooit naar zijn prognose gevraagd. Zijn huisarts, een heel bekwaam man, gaf hem

² Robert Dilts, NLP-ontwikkelaar en trainer



als advies mee om te luisteren naar de diagnose, niet naar de prognose, want die bestaat slechts bij het gemiddelde. Het probleem bij een prognose is dat die door sommige mensen al eens heel letterlijk wordt overgenomen. Stel dat de meeste mensen met Non-Hodgkin gemiddeld nog zes maanden te leven hebben en die bewering als waarheid aannemen, dan bestaat de kans dat ze daar effectief naar gaan leven. Je gedachten krijgen daarmee invloed op je genezingsproces. Hoe je reageert op een diagnose of op de woorden van een zorgverlener, heeft dus vooral te maken met je eigen overtuigingen. Word je daarom bewust van het effect van de woorden van een zorgverlener. Voelen ze niet helend, dan zijn ze ook niet helend. En dan mag je heel kritisch zijn op die woorden.” (citaat interview uit boek ‘Van droge naar blijde doos.’)

9. Reflectie als opmaat naar de volgende stap

Soms blijf je achter met een gevoel van onzekerheid of onbehagen. Wat is er nu precies gezegd en wat werd er eigenlijk met die woorden bedoeld? Want zeker als het over medische zaken gaat waar vaak veel technische termen bij komen kijken, moet de betekenis van woorden vaak eerst nog indalen.

Zie het als een reflectiemoment. Wat heeft het gesprek gedaan voor wat betreft assertiviteit, duidelijkheid, beleving en transparantie? Hoe helpend was de afspraak voor je en hoeveel meer kennis heb je erdoor gekregen? Blijf daarbij niet alleen in je hoofd en ga ook naar je gevoel toe. Voel je je lichter, heb je er een plezierig gevoel aan overgehouden, of voel je eerder zwaarte?

Is vooral dat laatste het geval, dan is er nog werk aan de winkel. Dat wil niet altijd zeggen dat je huisarts daar altijd iets aan kan doen. Onvrede over een gesprek kan je niet altijd wegnemen, maar je kunt het wel serieus nemen. Want vanuit dat zwaardere gevoel kun je weer gaan nadenken over waarom de woorden die je hebt gehoord, zo belangrijk voor je zijn. En wat voor jou wel en niet werkt.

Als je dat helder hebt, kun je van daaruit weer energie krijgen om je regie terug te pakken en te bepalen hoe je daar een volgende keer op een andere manier mee om wil gaan.

10. Blijven verbinden vanuit respect voor jezelf en de betrokken anderen

Wat ook helpend kan zijn als het gesprek met je zorgverlener niet helemaal verloopt zoals je zou willen, is je proberen te verplaatsen in haar of zijn positie. Het is belangrijk dat je je realiseert dat je arts het beste met je voorheeft. Dat is niet altijd gemakkelijk als je niet het antwoord of de hulp krijgt waar je op hoopte. Dat elk gedrag een positieve intentie heeft, is een belangrijke NLP-vooronderstelling. Wat een arts je ook zegt of wat zijn of haar visie ook is, hij of zij heeft niet voor niets dit beroep gekozen en heeft in principe het beste met je voor. Als je met dat idee en met die positieve intentie verbinding kunt maken én als je kunt accepteren dat jullie soms van mening kunnen verschillen, geeft jou dat weer een kans om na te denken en zelf te leren van de situatie.

Daarbij is het goed je het volgende te realiseren: “De veronderstelling dat de - bevindingen uit medisch onderzoek universeel toepasbaar zijn, negeert de fundamentele biologische en fysiologische verschillen tussen mannen en vrouwen. Dit wordt ook wel bikini-visie genoemd: het idee dat het mannen- en vrouwenlichaam gelijk zijn aan elkaar, op de lichaamsdelen onder hun zwemkleding na.

Dit idee is echter allang achterhaald; het blijkt juist dat de lichamen van beide geslachten op diverse gebieden aanzienlijk van elkaar verschillen. Ondanks die nieuwe inzichten is nog steeds het merendeel van de onderzoekspopulaties in medisch onderzoek man. De gevolgen hiervan zijn aanzienlijk, variërend van verkeerde diagnoses tot minder effectieve behandelingsstrategieën voor vrouwen.”

(Bron: <https://www.medischcontact.nl/arts-in-spe/nieuws/ais-artikel/mannenlichaam-onterecht-nog-steeds-de-norm>.)

Het is dan ook logisch dat dit de visie en deskundigheid van de arts gekleurd heeft of kan hebben.

Het uitgangspunt blijft dat het belangrijk is om jezelf altijd serieus te nemen in alles wat je ervaart.



11. Jezelf niet kleiner maken dus blijven opkomen voor jezelf

Met andere woorden: je moet je dus niet aanpassen aan de mening van je zorgverlener als je daar niet achter staat.

Tegelijkertijd kan het erg verfrissend zijn om niet alleen de communicatie van je arts onder de loep te leggen, maar ook jezelf van een afstandje te bekijken als je bij je arts of zorgverlener bent met je hulpvraag.

Ga eens na hoe je je opstelt. Durf je echt jezelf te zijn?

Ik weet nog hoe verbaasd mijn man was toen hij lang geleden een keer mee naar de gynaecoloog ging en daar een heel andere Anneke zag dan degene die hij kende. 'Je bent helemaal anders, je maakt jezelf zo klein, zo ken ik je helemaal niet...', zei hij. En ik snapte wat hij bedoelde, want normaal ben ik heel open en mondig. Maar toch kunnen we ons in bepaalde situaties of bij bepaalde mensen anders opstellen dan we zijn. Want soms maken we mensen vanwege hun beroep groter in ons hoofd of onze mentale ruimte, dan ze eigenlijk zijn. Of wij maken onszelf kleiner dan we eigenlijk zijn. Belangrijk dus om mee te geven dat je de arts die voor je zit, niet groter moet maken dan hij of zij is. En jij jezelf niet kleiner moet maken. De tijd waarin artsen als dé autoriteit werden gezien en jij precies deed wat een arts je opdroeg, is echt wel voorbij. We zijn nu veel meer gelijkwaardige partijen.

12. Emoties en hun bestaansgrond en reden

In verbinding met emoties.

Kom je een keer thuis na een doktersbezoek en voel je je allesbehalve happy, dan kan schrijven helpen om dat gesprek minder aan je hart te laten komen. Noteer wat je is opgevallen, wat er minder goed ging en wat er wél goed ging. Inderdaad, nog maar eens een reflectiemomentje, specifiek over emoties die je hebt ervaren.

We hebben vier basisemoties: blij, bang, boos en bedroefd. En daartussen zitten nog heel wat variaties zoals frustratie, irritatie, teleurstelling et cetera. Ik benoem emoties nooit als negatief, het zijn plezierige of onplezierige emoties. Want als je emoties als negatief bestempelt, ga je ervan weg, terwijl het juist belangrijk is om er verbinding mee te maken. Net zoals je ook met een taboe verbinding moet maken. Gebeurt dat niet, dan blijft een taboe in zijn isolement zitten. En die onplezierige emoties laten je zien dat er niet voldaan is aan een bepaalde waarde. Onderzoek daarom welke waarde geweld is aangedaan. Wat mis je precies? Wat had je verwacht? Misschien voel je je wel niet gehoord. Maak vervolgens verbinding met dat gevoel en ga na wat het precies met je doet. Door er op die manier bewust van te zijn, kun je ook je regie terugpakken en een volgende keer extra alert op die gevoelens zijn. Dan merk je het ook sneller als het een volgende keer weer gebeurt en kun je veel duidelijker en concreter aangeven op welk punt je graag gehoord wil worden. En dat hoeft je niet op een boze of agressieve manier te zeggen. Het gewoon heel duidelijk en zachtvaardig aangeven, is dan al krachtig genoeg om de communicatie tussen jou en je arts te verbeteren.

Hoe fijn is het als je met de juiste woorden, lichaamstaal en inzicht in je eigen denkpatronen, een moeilijk gesprek in je voordeel kunt laten werken.

Dat komt jou ten goede. En daarmee ook je omgeving, waarbij je partner natuurlijk zeker ook voordeel kan ervaren.

'Van droge naar blijе doos' is te bestellen via www.manonkluten.nl



Anneke Durlinger

Anneke Durlinger werkt als NLP Master-trainer en geeft allerlei NLP-opleidingen op een mooie locatie: Het Molenaarshuys te Batenburg.

Dit doet ze al meer dan 30 jaren met voortdurend enthousiasme waarbij bevoegenheid en ambachtelijkheid hand in hand gaan.

Zij is erkend als Fellow Member Trainer door de IA-NLP. Haar opleidingen zijn aldus internationaal geaccrediteerd volgens de hoge kwaliteitsnormen van de IA-NLP.

Zij ziet NLP als 'inner human resource management' en als optimaal middel om tot zelfverwezenlijking te komen. Hierbij heeft zij een vanzelfsprekend vertrouwen in de kwaliteiten en het potentieel van mensen. Zij schreef samen met Guus Hustinx het boek 'Voorbij je eigen wijze' over metaprogramma's. In 2011 verscheen van haar: Handboek voor trainers, stappen ter verrijking.

Op dit moment schrijft zij aan haar derde boek: Groupmindfulness as foundation for excellence. How to orchestrate a team into a symphony?

Meer weten zie www.annekedurlinger.com



Laat je licht schijnen

website: www.annekedurlinger.com
e-mail: info@annekedurlinger.com