



USTUS 2022 PRIJS € 7,45

**Er is er
een harig**
met je okselhaar

**Mijn kind
verdrongen**
We zagen haar
ppertjes drijven'

Hans Klok
k ben kampioen
buik inhouden'

AP 8 717729-567180

BAY WATCH

MART, LOIZA EN PATTY TO THE RESCUE

Bevallingservaringen delen we,
maar vaginaverhalen na de geboorte
van je kind? Liever niet. Weg met
dat taboe, vindt journalist Karin
Rus (42). Ze liet haar vulva na twee
bevallingen grondig renoveren.

operatie poees

IK LIG MET BLOTE BILLEN, MIJN BENEN IN DE BEUGELS EN HET ZWEET IN MIJN HANDEN OP DE OPERATIETAFEL.

Tussen mijn knieën door zie ik de cosmetisch gynaecoloog en de verpleegkundige naar mijn foef kijken. Was dit wel zo'n goed idee? En is het wel echt nodig? Ik bedoel, het ging toch allemaal best, met hoe de boel erbij hing? Hing, ja. Ik voelde me sinds de geboorte van mijn tweede zoon verre van senang over mijn vulva. Er was net als bij de eerste geen knip aan te pas gekomen, maar ik was wel ingescheurd. Ik haat hechten, vooral daar, dus dat de verloskundige mij veroordeelde tot slechts drie stuks vond ik top. "Komt allemaal wel weer goed, net als de vorige keer", zei ze. Nou, nee dus. Ik had geen 'echte' klachten, zoals incontinentie of pijn, maar goed was het zeker niet. Mijn perineum – het stukje huid tussen de vulva en de anus – was iets korter dan eerst. Daarnaast leek de rek er een beetje uit, mijn vulva stond altijd een stukje open. Strings dragen ging niet meer, die kropen zo *nasty* naar binnen dat ik ze allemaal in de prullenbak mieterde. Als ik ongesteld was, had ik naast tampons ook maandverband nodig vanwege lekkage. Stond ik op van de wc, dan liep het bloed soms ongegeneerd langs mijn benen. En de sex? Dat is toch ook echt een stuk minder als het minder strak is. Mijn vriend zei dat hij het even lekker vond als altijd, maar ik betwijfelde zijn eerlijkheid. Erover praten met mijn vriendinnen deed ik niet, ze hoorden geen woord over mijn post-partumpoesissues. De

cosmetische staat van je vulva na het krijgen van een kind is toch een taboe. Net na de bevalling zijn er wat 'had-je-een-knip'- en 'hoeveel-hechtingen'-vragen, maar *that's it*. Daarbij zag ik de toestand van mijn vulva als het logisch gevolg van twee natuurlijke bevallingen. Ik vond dat ik niet moest zeuren, want ik had tenslotte twee gezonde kinderen en alles werkte nog. Bij mij geen broekplassessies als ik nieste. Er zat weinig anders op dan het te accepteren.

Dat ik hier nu lig te wachten op verdovingsprikken, scalpel en hechtnaald, betekent inderdaad dat ik van gedachten ben veranderd. Toen de jongste bijna een jaar was, besloten de vader van mijn kinderen en ik uit elkaar te gaan. Ik was na krap tien jaar opeens weer vrijgezel en dat voelde fysiek een stuk minder gezellig dan vóór de kinderen. Toen het stof een beetje was neergedaald zette ik op advies van een vriendin Tinder op mijn telefoon. Bij de eerste matches realiseerde ik me alleen dat ik wel in bed wilde duiken met een andere man, maar niet *dúrfde*. Mijn hoofd was dan misschien wel klaar voor spannende escapades, mijn lichaam was dat voor mijn gevoel absoluut niet. En zo kwam het dat ik Tinder afsloot en Google opende om de zoekwoorden 'hersteloperatie na bevalling' in te tikken. Via een link over littekencorrecties na de bevalling kwam ik terecht op de website van V-Klinieken. Gespecialiseerd in schaamlipcorrecties en

'schatje, ik voel niet zo veel meer' is niet iets wat je graag tegen je partner zegt

vaginaverstrakkingen. Dat laatste klonk me heel erg designervagina in de oren. Toch scrollde ik door en las: 'Na de ingreep staat de ingang van de vagina niet meer open.' Misschien bij nader inzien wél iets voor mij. 'Deze operatie wordt ook wel perineumcorrectie of perineoplastiek genoemd' – da's andere koek dan *glamour puss*. Maar een operatie? Ging dat niet te ver?

Toen het na een paar maanden nog in mijn hoofd bleef rondzingen, besloot ik dat vrijblijvende intakegesprek toch te plannen. Twee weken later had cosmetisch gynaecoloog Joke Haartsen plek. Dat consult veranderde alles. Er bleken namelijk wat steekjes los te zitten, letterlijk. Niet alleen had mijn perineum na mijn bevalling nog wel een hechting of vijf nodig gehad, er waren ook twee spieren geknapt. Die bungelden nu werkeloos onder mijn inmiddels herstelde huid. Het vóelde dus niet alleen alsof mijn vulva hing, dat wás ook zo. Een operatie vond ik opeens helemaal niet meer zo ver gaan, ik vond het eigenlijk wel noodzakelijk.

En zo komt het dus dat Haartsen hier tussen mijn benen staat, klaar om te prikken: "Dit wordt even naar, maar daarna voel je niets meer." 'Naar' blijkt een understatement. Het voelt alsof ze een enorme naald heel diep in mijn schaamlip steekt. En dat dan vijf keer. Laat dat 'alsof' trouwens maar weg. Maar Haartsen weet wat ze doet. Ze werkte bijna twintig jaar als regulier gynaecoloog, voordat ze zich specialiseerde in cosmetische gynaecologie. "Ik kreeg toen al veel vrouwen op de behandeltafel die niet zozeer medisch last hadden, maar wel tegen andere problemen aanliepen. Ik voelde dat ik daar een permanente oplossing voor kon bieden. Urineverlies en verzakkingen worden gezien als medische aandoeningen en door de verzekering vergoed. Als een vagina wijder is geworden door bijvoorbeeld een bevalling, is een eventuele hersteloperatie voor eigen rekening. Behalve als de binnenvoering er, om het maar even

heel oneerbiedig te zeggen, echt ver uithangt. Dat helpt natuurlijk niet bij het doorbreken van een taboe, dat nog groter is dan bij een schaamlipcorrectie. Om te specialiseren heb ik opleidingen in het buitenland moeten volgen, want de vaginaverstrakking is onder Nederlandse gynaecologen nog steeds een beetje not done. Netjes de gescheurde spieren aan elkaar hechten prima, maar verder vooral niet te strak. Allemaal onder het mom van 'zo is het nou eenmaal als je een paar kinderen ter wereld hebt gebracht.' Maar dat het zo is, hoeft wat mij betreft niet te betekenen dat het zo moet blijven." Een wijde of openstaande vulva kan behalve ongemak bij het dragen van bepaalde kleding, ook een behoorlijke druk leggen op het seksleven en daardoor op de relatie, weet Haartsen. **'Schatje, ik voel niet zo veel meer', is nou niet bepaald iets wat je graag tegen je partner zegt. "Vrouwen blijven er vaak mee rondlopen, terwijl er wel degelijk iets aan de hand is. De behandelingen die ik uitvoer kunnen vrijwel altijd onder plaatselijke verdoving. Met een operatie van minder dan een uur verlos ik vrouwen van klachten waar ze vaak al jaren mee kampen. Ik vind het mooi dat ik dat kan doen."**

Wat Haartsen voor mij doet is een perineumhuidcorrectie met spier. En als ze dan toch bezig is, doet ze er meteen een vaginaverstrakking bij. Met andere woorden: ze gaat mijn poes in oude glorie herstellen. Kosten: iets minder dan tweeduizend euro. Na het zetten van de verdovingsprikken meldt ze nog even dat ik soms een lichte brandlucht zou kunnen ruiken, omdat ze kleine adertjes dichtbrandt. Ik voel gelukkig helemaal niets, ook geen beweging of aanraking, maar blijf toch behoorlijk gespannen. Haartsen vraagt me steeds om mijn heupen te laten zakken, die trek ik blijkbaar onbewust omhoog. "Het kan wel onder algehele narcose, maar daar moet je vaak echt een paar dagen van bijkomen. En de operatie wordt meteen duizend euro duurder, kun je ook leukere dingen mee doen, toch?"

Ze begint me vragen te stellen, ik denk om me af te leiden. "Hoe heb je het geregeld met de kinderen?" Ik vertel dat mijn ex onze zonen opvangt. Hij reageerde begripvol toen ik hem vertelde over de operatie, vond het vervelend voor me dat ik onder het mes moest. "Zijn er meer mensen met wie je het hebt besproken?" Uiteraard, met mijn twee beste vriendinnen, maar die zijn allebei niet natuurlijk bevallen en hebben dus ook geen vagina-issues. Haar tactiek werkt,

ik ontspan. Na iets meer dan een halfuur begint het hechten. Ik zie de hand van Haartsen steeds omhoogkomen met de naald en vraag hoeveel ze er zet. "Eigenlijk zijn het een paar heel grote hechtingen, want ik rijg alles als het ware aan elkaar. Dat geneest mooier en je zit niet met knoopjes hechtdraad overal. Deze hechtingen lossen op en hoeven dus niet te worden verwijderd, maar zeker voor de diepere hechtingen gebruik ik vrij dik draad en dan zijn de knoopjes hard." De drie kwartier hechten valt me alles mee. "Nog eentje", meldt Haartsen en dan mag ik de stoel uit. Aan de hand van de verpleegkundige schuifel ik naar een kamer waar ik met een icepack tussen mijn benen op een bedje wordt geïnstalleerd.

Nog even terug naar hoe het nou allemaal zo is gekomen. Dat het met hechten na de bevalling soms misgaat, is lang niet altijd de verloskundige of gynaecoloog aan te rekenen. Haartsen: "Je moet je realiseren dat alles na de geboorte van een kind gezwollen is. Daardoor kan het lastig zijn om te zien welk 'flapje', waar hoort. Daarbij is de wondgenezing door de hormonen een stuk minder."

Voor wie niet onder het mes wil, zijn er overigens ook andere mogelijkheden. Charon van Beuzekom is bekkenfysiotherapeut en behandelt regelmatig vrouwen met klachten na de bevalling. "Urineverlies, littekenpijn en last tijdens de sex. Met fysiotherapie is veel van de bekkenbodempunctie te herstellen. Helaas wordt de behandeling van de meeste seksuele klachten niet vergoed vanuit de basisverzekering, terwijl ze de kwaliteit van leven zeker kunnen beïnvloeden. Over de grens wordt het anders aangepakt. Zo is het in Frankrijk heel gebruikelijk om zes weken na de bevalling een bekkenfysiotherapeut te bezoeken om te controleren of de bekkenbodem nog naar behoren werkt. Een eventueel doorgescheurde spier wordt dan meteen opgemerkt. In Nederland lopen nogal wat vrouwen rond met een gevoel van onzekerheid. Ze weten niet of hun klachten normaal zijn of dat er wel iets aan de hand is. Er wordt nauwelijks over gesproken." Weer dat taboe. Maar er is wel wat aan het verschuiven, merkt Joke Haartsen: "Een jaar of vijf geleden behandelde ik bijna alleen maar vrouwen met een verzakking of bij wie de hechtingen van een knip waren losgegaan – de medische kant van het verhaal. **Nu is bijna de helft van de operaties die ik doe cosmetisch. Vrouwen die ik heb behandeld, delen hun persoonlijke ervaring, en daardoor**

zie ik zelfs regelmatig vriendinnen of familieleden. Vrouwen schamen zich er steeds minder voor dat ze zich goed willen voelen over hun lichaam, inclusief hun vagina. En terecht."

De rit naar huis, een uurtje na de operatie, blijkt nog wel even een dingetje. Mijn moeder haalt me op en ik zit naast haar op een opgerolde handdoek, tegen de zwelling. Nu de verdoving begint uit te werken is dat geen feest. Ik heb op een gegeven moment meer pijn dan na de bevalling en geen schattige baby om me af te leiden. Thuis val ik na het nemen van een van de sterke pijnstillers die Haartsen heeft voorgeschreven op de bank in slaap. De volgende dag gaat het al stukken beter. Met regelmatig een pijnstiller is het goed te doen en na een week wandel ik mijn oudste weer zelf naar school – weliswaar wat langzamer dan normaal. Op het schoolplein komt een moeder naar me toe en vraagt of ik op vakantie ben geweest. Ik overweeg even om ja te zeggen, maar besluit toch eerlijk te zijn. Ze reageert verbaasd. "Ik wist niet dat dat kon, dat wil ik ook!" Ze vertelt over hoe anders alles bij haar voelt na de geboorte van haar tweede. En hoe meer moeders ik erover spreek, hoe vaker ik soortgelijke verhalen te horen krijg. Erover praten heeft effect.

Zes weken later heb ik de nacontrole, waar Haartsen me genezen verklaart. Met daarbij wel de melding dat ik een beetje voorzichtig moet zijn met mijn vulva, want het moet allemaal nog een beetje oprekken. "Ik ben weer maagd, bedoel je?" Ze moet erom lachen, maar geeft toe dat ik wel een beetje gelijk heb. Wie had dat gedacht, op mijn 42ste en na twee kinderen. ●

'na het hechten
word ik met
een icepack
tussen mijn
benen op een
bedje gelegd'