Jacqueline van de Bilt: ‘Overwin je vaginisme’ Verander je seksuele ervaring van pijnlijk naar plezierig. Uitgeverij van Brug, 2015. ISBN 9789065234018 (Vaginisme/ Seksuele problemen/ED/PO/AG) Zie ook: www.uitgeverijvanbrug.nl

Soort boek/Ziekte/stijl:
Flaptekst: “‘Overwin je vaginisme heb ik geschreven voor vrouwen met vaginisme en pijn bij seks, omdat ik jullie hoop wil geven dat het mogelijk is om van je vaginisme af te komen. Het is mij en de vele vrouwen die ik heb begeleid immers ook gelukt.” Jacqueline van de Bilt is niet alleen coach, maar heeft als ervaringsdeskundige zelf mogen leren hoe het is om stap voor stap haar vaginisme te overwinnen.
Overwin je vaginisme is een zelfhulp-stappenplan. Iedere stap wordt uitgelegd, zodat je precies weet hoe en wat je kunt bereiken per stap. De kracht van dit boek is dat het belangrijke praktische gedetailleerde kennis, technieken en oefeningen bevat, die worden onderbouwd met eigen ervaringen en die van de vrouwen die Jacqueline heeft begeleid.’ Boek van 256 pagina’s.

Over de schrijfster:
Jacqueline van de Bilt is maatschappelijk werkster en weet uit eigen ervaring wat vaginisme is en heb dit overwonnen. Daarnaast volgde ze specifieke trainingen ter ondersteuning van haar ervaringskennis, o.a. verschillende lichaamsbewustzijn trainingen , hulpverlening bij seksuele disfuncties en hulpverlening bij vaginisme. voorbereiding op het kunnen begeleiden van vrouwen met vaginisme heb ik Ze werkte vanaf haar 19e in de hulpverlening op hele diverse werkplekken.
In 2006 ben ik gestart met het begeleiden van vrouwen met vaginisme en pijn bij seks. In dat jaar heb ik o.a. als onderdeel van de training 'Hulpverlening bij seksuele disfuncties' van het RNO de les over vaginisme gegeven.
http://www.sunniva.nl/wie-ben-ik.html: ‘Veel vrouwen met vaginisme, die bij mij komen voor begeleiding, voelen zich alleen in dit probleem. Ze schamen zich, voelen zich niet volledig vrouw, niet normaal of niet compleet. Ook ik voelde mij zo. Ik heb zelf ervaren dat ik niets in mijn vagina toe kon laten. Na een lange zoektocht ben ik nu in staat met plezier gemeenschap te hebben. Ik wil je mijn kennis en ervaring bieden, zodat ook jij mogelijk je vaginisme of pijn bij seks kunt overwinnen.’
Zie ook: http://www.sunniva.nl/eigen-ervaring.html

Inkijken:
http://books.ipskampdrukkers.nl/klanten/400178-brug/#undefined

Recensies/Extra:
http://www.sunniva.nl
https://www.youtube.com/watch?v=a6ppin26a7I
http://www.uitgeverijvanbrug.nl/boeken/10/110/Gezin,_Gezondheid_&_Relaties/Overwin_je_vaginisme.html
‘Reactie van vrouwen met vaginisme op het boek:
Tijdens het lezen merkte ik dat Jacqueline werkelijk weet waar ze het over heeft. Ik werd nieuwsgierig en kreeg vertrouwen om de tips en praktisch oefeningen uit te proberen. Noa, 43 jaar’