

GOEDELE
LIEKENS

HET
SEKS
BOEK

ALLES
OVER
LICHAAM,
LIEFDE
EN SEKS

 LANNOO

INTRODUCTIE - 8

VAN JONGS AF AAN - 11

JE LICHAAM ALS VROUW - 15

Call me by my name - 19

Misverstanden over de vagina - 19

Geurtjes - 21

SOS: vagina - 22

Ontdek je vagina - 22

Vagina - 23

Schaamlippen - 24

Baarmoederhals en -mond - 25

Maagdenvlies - 26

Clitoris - 28

Voorhof met klieren van Bartholin - 36

G-plek - 36

U-plek - 38

A-plek - 38

SOS: orgasme - 40

Schaamhaar - 40

Bekkenbodemspieren - 46

Van menarche tot menopauze - 49

EXPERT-TALK

*Hoe betrokken zijn wij in Europa bij
genitale mutilatie?* - Mireille Merckx - 34

Schaamhaarmode - Jelto Drenth - 44

Seksualiteit en menopauze - Herman

Depypere - 50

Lesbische liefde - Sandra Van den Eynde - 54

JE LICHAAM ALS MAN - 57

Koosnaampjes - 61

Misverstanden over de penis - 61

Ontdek je penis - 64

Schacht - 64

Eikel - 65

Voorhuid - 65

Toom of t-plek - 67

Plasgaatje - 67

Urinebuis - 67

Ejaculatiekanaal - 67

Balzak of scrotum - 70

Teelballen of testikels - 70

Bijballen - 73

Zaadblaasjes - 73

Klieren van Cowper - 73

Prostaat - 74

P-plek of p-zone - 74

Raphe of r-plek - 75

Schaamhaar - 75

Penissen in alle soorten en maten - 75

Groot, groter, grootst? - 75

Soorten - 77

Dieren in de Kama Sutra - 80

Erectieproblemen - 81

De leeftijd - 81

Roken - 81

Drinken en drugs - 81

Medische oorzaak - 82

Faalangst - 82

Bekkenbodemspieren trainen: ook voor
mannen! - 83

EXPERT-TALK

Testosteron – Guy T'Sjoen – 68

Variaties in seksekenmerken, DSD

– Guy T'Sjoen – 86

Mannen die seks hebben met mannen (msm) – Alexis Dewaele – 88

HET ORGASME - 93

Voordelen die een orgasme je oplevert – 97

Misverstanden over het orgasme – 97

Misverstanden over klaarkomen – 100

Wat is een orgasme? – 101

Via penetratie of oraal? – 102

Kan een vrouw ejaculeren? – 102

Samen klaarkomen: must of mythe? – 102

Te vroeg klaarkomen – 104

Sneller klaarkomen – 107

Meervoudige orgasmes bij man en vrouw – 108

SOS: intensere orgasmes – 114

Na het orgasme – 114

EXPERT-TALK

Sperma – Guy T'Sjoen – 110

SEKS MET JEZELF - 117

Masturberen voor beginners: vrouwen – 120

Masturberen voor beginners: mannen – 124

Seksverslaving: te veel is te veel – 125

Seks met jezelf met elkaar – 126

Soorten vibrators en hulpmiddelen – 129

LEKKER LIBIDO - 133

Meer contact met seksuele prikkels begint in je hoofd – 136

Lichamelijke acties – 137

Zin hebben of zin maken? – 140

Man versus vrouw – 144

Ook mannen hebben soms geen zin – 145

Hij ook, ja – 145

It's me – 148

Knuffelen verplicht – 148

Oplossen – 148

Redenen voor minder zin bij hem (en haar) – 149

Drie megatips – 149

Zes tips voor meer zin – 150

SOS: laag libido – 151

Medicijnen – 154

De pil – 154

Sexy inspectie – 155

Feiten en fabels over seks – 157

Afknappers in bed – 157

Libidoboosters – 158

Changement de décor – 158

Verandering van spijs doet eten - 159
Weet wat je eet - 159
Afrodisiaca: wat werkt echt (niet)? - 160

EXPERT-TALK

Polyamorie: wat is het? - Nathalie Cardinaels - 142
Zin in seks is geen mannending - Marjon Bolwijn, interview met Jelto Drenth - 146
Female Sexual Desire Disorder - Jelto Drenth - 152
Porno - Marieke De Witte - 161
Ontrouw - Heather Coburn & Katrien De Koster - 165

HET VOORSPEL - 169

Zoenen - 172
Liefdeskus zoals in de film - 173
Oraal - 174
Bij hem: fellatio - 174
Bij haar: beffen of cunnilingus - 177
Allemaal oraal: standje 69 - 179
Anaal oraal - 180
Manueel - 180
Bij haar: vingeren - 180
Bij hem: aftrekken - 182

EXPERT-TALK

Mindfulness als sekstherapie - Nathalie Cardinaels - 185

SEKS TUSSEN M/V - 189

Vrijen met elkaar - 192
De daad: penetratie - 192
De eerste keer - 194
Standjes - 198
Vier basisposities - 198
Nog meer standjes - 203
SOS: te weinig seks - 205
SOS: te veel seks - 206
SOS: pijn bij het penetreren - 212
SOS: te droog - 212
SOS: te nat - 213
SOS: vaginale windjes - 213
SOS: penetratie tijdens menstruatie - 213

EXPERT-TALK

Erectieproblemen - Guy T'Sjoen - 196
Genitale pijn - Marieke Dewitte - 209

NOG MEER OVER SEKS - 217

Veilige seks - 221

Bescherm jezelf én je partner: voorbehoedsmiddelen en anticonceptie - 221

Condoom - 221

Vasectomie - 223

Vrouwencondoom - 223

De pil - 224

Prikkpil - 224

Vaginale ring - 224

Staaftje - 225

Pleister - 225

Spiraaltje - 225

Andere methodes - 230

Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's) - 230

Herpes - 232

Hiv - 232

Syfilis - 234

Chlamydia - 234

Genitale wratten, HP-virus (HPV Humaan papillomavirus)

- 234

Gonorroe - 235

Schaamluis - 235

Trichomoniasis - 238

Hepatitis B - 238

Candida - 238

Seks: niet altijd hetzelfde - 239

Seks tijdens de zwangerschap - 239

Mamasturbatie - 241

Seks na de bevalling - 242

Geef het tijd - 243

Mama is een tijger - 245

Seks als je ouder wordt - 245

Andere manieren om te vrijen - 248

EXPERT-TALK

De mannenpil – waarom die er nog steeds niet is en misschien wel nooit zal komen – Rik van Lunsen – 226

HPV is a boys & girl thing – Mireille Merckx – 236

De penopauze – Guy T'Sjoen – 246

Vijftig tinten – Jelto Drenth – 252

Dating, sexting – Jelto Drenth – 256

BRONNEN - 258

INTRODUCTIE

Nóg een boek over seks?

Seks: voor de een is het even belangrijk als eten, drinken en ademen, voor de ander is het fijn voor een paar keer per jaar. In werkelijkheid bevindt het seksleven van de meeste mensen zich daar ergens tussenin.

Waar je ook kijkt, seks is overal: in films, in de reclame, op straat, in je hoofd... En toch weten we bitter weinig van hoe ons eigen lichaam reageert op seksuele prikkels of wat het doet met het lijf van een partner. Het goede nieuws is dat er dan misschien nog heel wat voor jou klaarligt om te ontdekken – zelfs als je al jaren in een monogame relatie zit of er niet zoveel aan vindt. Ook voor jongeren die pas aan seks beginnen of die eraan d nken om eraan te beginnen, is dit een boeiend boek met veel duidelijke tekeningen en dito uitleg.

Dit boek gaat over seks. Niks ordinairs, niks raars, niks lacherigs – gewoon: seks. Over hoe fijn het is of kan zijn. Over hoe goed het is voor je lichaam om regelmatig klaar te komen – alleen of met een partner. Over wat er vanbinnen allemaal gebeurt tijdens een orgasme. Over meer pit in je relatie  n in bed. Over bijzondere vormen van seks of seks tijdens bepaalde periodes in je leven – over hoe het is als je wat ouder wordt, zwanger bent, of net een baby hebt bijvoorbeeld. Niet de seks uit films, maar seks zoals het is: soms heftig en passioneel, soms vlug en geil, soms doordeweeks gewoontjes en soms compleet *out of this world*. Seks. Uit het echte leven gegrepen.

Basisregels

Zoals in al mijn boeken schrijf ik ook nu voor de handigheid over een klassieke man-vrouwrelatie. Dat betekent uiteraard niet dat het niet over een man-man- of vrouw-vrouwrelatie zou kunnen gaan. Elk

vogeltje zingt zoals het gebekt is. Dat was al zo bij de oude Romeinen, in het oude China, ten tijde van het schrijven van de *Kama Sutra*... En zoals dat gaat met alles in de geschiedenis, werden losbandige periodes afgelost door preutsere tijden, zoals de Eeuw van de Kuisheid onder de Britse koningin Victoria.

In de ene cultuur of generatie was en is seks de normaalste zaak van de wereld, in andere periodes of landen is het voor een jonge man en een jonge vrouw al controversieel om gewoon een praatje te maken. Gelukkig leven wij in een tijd en op een plaats waar alles kan (of in elk geval veel), zolang beide partijen er maar blij van worden. Dat brengt ons meteen bij de gouden regel die iedereen die met seks bezig is, moet hanteren: alleen als de betrokken partners honderd procent instemmen met bepaalde seksuele handelingen, is het oké. In elk ander geval is het een luid en duidelijk 'nee'.

De laatste decennia is er door de porno-industrie veel veranderd. Porno kan erg opwindend zijn, maar vaak geven pornofilms en -websites een enorm vertekend beeld van seks. 'Als het er zo uitziet in porno, moet het bij mij (of mijn partner) ook zo gebeuren!' Natuurlijk ziet een normaal seksleven er helemáál niet uit zoals in een pornofilm, waar acteurs en actrices altijd paraat staan voor een lekker potje seks. Natuurlijk is er in een pornofilm nooit sprake van huishoudelijke taken, blèrende kinderen of een rotdag op je werk. Je wilt niet weten hoeveel trucage er bij die films komt kijken. Kijk dus gerust naar zo'n geil filmpje, maar onthoud altijd dat zulke seks echt niet de standaard is. Bij goede seks hoort meestal ook een liefdesleven. Vrijen is een manier om heel intiem te zijn met je partner(s). Ik hoop dat dit boek je inspireert om daarbij te experimenteren, uit te proberen en bij te leren. En als je het fijn wilt houden, volg dan de regels van het Sensoa Vlaggensysteem (zie p. 10).

Wat is wettelijk toegestaan?



In Nederland mag iemand seksueel contact hebben vanaf de leeftijd van zestien jaar. Je mag vrijen met iemand die jonger is, maar het leeftijdsverschil mag niet te groot zijn. In België mag je seksueel contact hebben vanaf 16 jaar. Ben je tussen 14 en 16 jaar, dan mag het als er een maximaal leeftijdsverschil is van 5 jaar en er geen machts- of vertrouwensrelatie is. Ben je zelf meerderjarig (dus 18+), dan mag je wel seksueel contact hebben met een 16/17-jarige, maar ook hier gelden dezelfde voorwaarden.

Ziezo. Nu we dat opgehelderd hebben, rest mij niet meer dan jou veel plezier te wensen met dit boek. Heb je een partner? Praat dan met elkaar over wat je lekker vindt, wat je bezighoudt en wat je ontdekt in dit boek. Experimenteer, leer, zoen en vrij dat de stukken ervan af vliegen. Heb je geen partner? Ook dan valt er heel wat te leren uit dit boek, want goede seks met een partner begint bij jezelf. Dat het een mooie ontdekkingsreis mag worden!

BASISREGELS VOOR FIJNE SEKS

Het Sensoa Vlaggensysteem is een methodiek om seksueel gedrag bespreekbaar te maken en te reflecteren op ervaringen. Als je de situatie oké wil houden voor elkaar, kun je deze zes regels hanteren.

- × Vrijen gebeurt altijd met wederzijdse toestemming: je vraagt en geeft een akkoord.
- × Je zet elkaar niet onder druk of je dwingt de ander niet.
- × De relatie met de partner is gelijkwaardig, er is geen groot verschil in macht die kan misbruikt worden.
- × Het seksueel gedrag past voor jullie leeftijdsfase- of ontwikkeling.

- × Het gedrag is gepast voor de context, je geeft geen aanstoot.
- × Toon respect voor jezelf: respecteer je eigen grenzen en doe geen dingen waar je spijt van krijgt. Doe het dus veilig, en beperk risico's.

Aan de hand van die criteria kun je seksueel gedrag indelen in vier categorieën, die aangeduid worden met verschillende kleuren vlaggen van heel erg oké (groene vlag) naar licht grensoverschrijdend (gele vlag), ernstiger grensoverschrijdend (rode vlag) en zwaar grensoverschrijdend (zwarte vlag). Bij elk type gedrag krijg je een aangepaste reactie voorgesteld, zie www.sensoa.be.

VAN JONGS AF AAN

Ik kan het niet genoeg benadrukken: het al dan niet leuk vinden van je vagina of penis leer je al op heel jonge leeftijd. Als je ouders zeggen dat het ‘daar beneden’ vies, of dat het iets voor later is, of dat je er maar beter nooit aan kunt komen, tja... dan kun je moeilijk leren dat het ook een heel plezierige plek kan zijn.

Ouders, opgelet

Daar heb je het dan: je dochter of zoon is twaalf en je hebt jezelf helemaal voorbereid op Het Gesprek. Je bent klaar om te vertellen hoe de vork in de steel zit. Te laat! Als je er nu pas aan begint, weet je kind heus al een heleboel van school, van vriendjes, van internet... Seksuele opvoeding is niet één lesje door een suffe biologieleeraar. Het bestaat uit een heleboel kleine gesprekjes die je al vanaf de peutertijd met je kind kunt hebben. Bovendien is niet alleen wat je zegt, maar ook wat je toónt belangrijk. Je hoeft uiteraard niet letterlijk voor te doen hoe het allemaal moet, maar de liefkozingen met je partner, de manier waarop je reageert op vragen of gedrag van je kind, kleine ballonnetjes die je oplaat over het onderwerp en waarover je speels en luchtig praat... Het speelt allemaal een rol in hoe je kind seksualiteit ervaart. Al in de kindertijd leg je de kiem voor zijn latere ontdekkingsreis. Denk eraan: er niet over praten is ook een soort seksuele opvoeding, al is het dan niet meteen een heel goede. Maar hoe pak je dat aan? Wat kan op welke leeftijd en wat niet (meer)?

Baby's en peuters: huidhonger

Tot hij twee jaar is, vindt een baby het aanraken van zijn geslachtsdelen net zo spannend en leerrijk als het ontdekken van de rest van dat mollige babylijfje. Mama en papa kunnen ook nooit genoeg knuffelen,

Genderidentiteit en genderexpressie

Jongetje of meisje? Man of vrouw? We weten ondertussen allemaal dat die vraag voor sommige onder ons niet eenvoudig te beantwoorden is. Of je je man of vrouw voelt, is voor de een, voor een ander veranderlijk en voor nog een ander helemaal tegenovergesteld van het lichaam waarin hij of zij zit.

Het binaire man-vrouw-hokjes-denken staat haaks op de vele variaties die de menselijke genderdiversiteit biedt: intersekse, travestie, transman, transvrouw, genderqueer, genderfluid ... Eén allesomvattende definitie geven die voor iedereen past, is onmogelijk en misschien zelfs onwenselijk. Hoe boeiend is de mens! Alle informatie hierover vind je op transgenderinfo.be. Ook voor hulpverleners, leerkrachten en artsen nuttig én noodzakelijk om te weten.

strelen en aaien met hun baby. Hoe ouder ze worden, hoe nieuwsgieriger. Speel je een aanwijsspelletje met je kleintje? Sla de piemel of het spleetje niet over. Op die manier snapt je kind al gauw dat dat bijzondere lichaamsdeel eigenlijk net zo gewoon is als de rest. Ook gevoelens – boos, blij, vrolijk, verdrietig – mag je volop benoemen. Jong geleerd is oud gedaan!

Kleuters: op expeditie

Tussen drie en zes jaar draait Expeditie Ontdek Je Lijfje op volle toeren. Je kind ontdekt wat het prettig vindt. Tegelijk staat ‘schaamte’ meestal nog niet in hun woordenboek. Heerlijk ongegeneerd zitten ze met hun piemeltje te spelen, ergens tegenaan te wiebelen of te rijden, of rennen ze in hun blote billen door het huis. Toch mag je duidelijk maken dat je bepaalde dingen beter niet en plein public doet. Net zoals je niet zomaar de hele tijd windjes kunt zitten laten, je snotbellen kunt opeten en dat je ‘pardon’ moet zeggen als je een boertje laat, kun je je kind nu ook stilaan beginnen te leren dat het prima is om zijn eigen lichaam te ontdekken, maar dat je dat het best doet op een privéplekje, zoals je eigen slaapkamer of de badkamer. Ook verliefdheden doen nu hun intrede: verliefd op de juf, verliefd op papa, verliefd op het leuke overbuurmeisje, verliefd op het beste vriendje in de klas... Kleuters lijken wel met de hele straat te willen trouwen! Ze begrijpen echter nog niet goed het verschil tussen echt verliefd zijn en dat gevoel van ‘iemand lief vinden’ waar je zo zalig blij en vrolijk van wordt. Lach het gevoel zeker niet weg, maar praat erover. Laat je kind zijn gevoelens benoemen. Vraag wat hij zo leuk vindt aan die persoon, wat ze samen doen... Dit is een belangrijke periode in de emotionele ontwikkeling van je kleintje.

‘Mamaaa,

hoe worden kindjes
eigenlijk gemaakt?’

Voordat je jezelf ervan af wilt maken met een snel ‘ze worden gebracht door de ooievaar’, zou ik je willen vragen om eerst dit even te lezen. Het is namelijk cruciaal dat je niet zo’n antwoord geeft! Wees eerlijk – maar ook weer niet te expliciet. Zeg gewoon: ‘Als twee mensen verliefd zijn op elkaar, gaan ze knuffelen, zoenen en vrijen.

Bij dat vrijen geeft een papa soms een zaadje aan mama. Die heeft een eitje. Als dat zaadje bij het eitje komt, groeit er een baby in haar buik.’ Hoe ouder het kind, hoe gedetailleerder je de uitleg kunt maken.

In mijn boek *Help, mijn kind denkt aan seks* vind je hier meer over (goedele.com/oude-selectie).

Lagereschoolkinderen: bloos, bloos

Vanaf hun vierde, vijfde jaar begint het al te dagen, maar pas vanaf hun zevende jaar snappen kinderen echt goed wat gepast en ongepast gedrag is in het openbaar. En plots is daar de ommekeer: ze worden acht en praten over verliefd zijn of kijken naar zoenende mensen op tv is zoooo gênant. Aan de andere kant is het stiekem wel erg spannend, maar... is het geen taboe? Op de speelplaats wordt er achter het muurtje, onder vriend(innet)jes, volop gespeculeerd – met het bijbehorende gegniffel – over alles wat met seks te maken heeft. Nee, moeder en vader, jullie zijn nu niet meer hulplijn nummer één, laat staan dat je ongegeneerd in geuren en kleuren te horen krijgt wat er allemaal gebeurt met dat ene vriendje of vriendinnetje, zoals bij je kleuter wel het geval was. Jongens gaan al vanaf hun achtste masturberen (weliswaar zonder ejaculatie), maar meisjes kunnen ook al heel jong masturberen, en kinderen spelen af en toe onderzoekende spelletjes, zoals doktertje of vadertje en moedertje.



1

JE LICHAAM
ALS VROUW



HET SEKSBOEK
GOEDELE LIEKENS







Hoe noem jij je vagina?

Amuse-bouche - Appelsientje - Artisjok - Bloem
Calice - Cotoneaster - Die van ons - Dionia
Drive-in - Durexia - Emanicipatiegleuf
Fanny - Farfalina - Flamoesje - Gavilea
Goedelahiti (ze leerde haar volk goedelen)
Hete magneet - Hotspot - Ina - Inimini
Juweeltje - Kelk - Koninginnenhapje
Klapdeurtjes - Krullebol - Kut (= komt u terug?)
Lalune - Liefdesnestje - Liefdesoventje
Liefdesschotje - Lolly - Lotus - Lotusbloem
Love Shack - Luna - Marie Louise - Mini cozy
Minou - Muis - Muts - My Hidden Secret Weapon
My Lord - My Place To Be - My Precious
My Own Private Gateway to Heaven - Neukita
(You will never know how good it feels to hold
you!) - NOTSH (Niets Om Te Schamen Heuveltje)
Nuva - Oesterschelp met in 't midden een parel
Openhaard - Parel - Pearl - Perla- Poenie - Poes
Pruim - Punani - Quality Street - Ringeling
Signed: 'Tarzan has been there' - Smultopje
Spleetje - Stairway To Heaven - Sweety
Tovergleufje - Tunnel of Love - Tussendoortje
't Verschil - Vergeet-Me-Nietje
Yoni - Zezette



Call me by my name

Oh ja, je zegt trouwens vágina, net als página in plaats van vagína en pagína. Niet dat we er met z'n allen veel over praten. Is het niet ontzettend jammer dat maar liefst een kwart van de vrouwen zich ongemakkelijk voelt als ze dat woord ook maar uitspreken? Het is de zaligste plek van je lijf – zou het niet geweldig zijn als we het omtoveren tot een fijn gespreksonderwerp zonder er klamme handjes bij te krijgen, tenzij dan van de goesting? (Dat betekent evenwel niet dat we meteen moeten overhellen naar de vulgaire kant als we praten over poesjes.) Maar serieus: waarom zou je je vagina doodzwijgen als ze je zoveel plezier geeft?

Soms praten partners wel over de vagina, maar klinkt het allemaal behoorlijk... nou ja, kut. Er bestaan zoveel andere, zachtere benamingen voor de vagina. Als je nog geen naam hebt voor je liefdesgrotje, kies er dan een uit nevenstaand lijstje of verzin er zelf een. Vertel elkaar wat je favoriet is en waarom. Duid dan gezamenlijk één koosnaampje aan als Vaginale Winnaar en test de naam enkele weken uit, als je tegen jezelf praat wanneer je eraan denkt, maar ook in bed met je partner.

Misverstanden over de vagina

Er bestaan nog gigantisch veel misverstanden als het op yoni's aankomt! Het is 2019 – hoog tijd om daar verandering in te brengen:



Je kunt je tampon kwijtraken in je lichaam

Fabel. Je vagina ligt niet verticaal rechtop maar horizontaal met een S-bocht in je buikholte. Bovendien leidt je vagina naar je baarmoeder, die afgesloten is. Nu raakt zo'n tampon niet eens door de baarmoedermond, maar stél dat die daar toch terecht zou komen (wat dus onwaarschijnlijk is), dan kan een tampon nooit verder gaan dan je afgesloten baarmoeder.



Je moet je vagina extra goed wassen met speciaal daarvoor bestemde zeepjes

Fabel. En een die je flink wat ongemak kan bezorgen ook. Je vagina te veel wassen verstoort het natuurlijke evenwicht dat er heerst. Gewoon wat water, pH-neutrale zeep en je eigen handen: meer heb je niet nodig om je vagina fris en fruitig te houden.

Feit of fabel?



Alle vagina's zien er anders uit

Feit. Net als geen twee borsten, piemels of vingerafdrukken hetzelfde zijn, zo heeft ook elke vrouw haar eigen, unieke yoni om trots op te zijn.



Het maagdevlies is een dicht vlies

Fabel. Het is eerder een kraagje of kroontje aan de binnenzijde van de vagina.



Ook vrouwen hebben natte dromen

Feit. Vooral bij vrouwen van rond de veertig jaar komt zo'n vier, vijf, zes keer per nacht de nachtelijke schoonmaakdienst van de baarmoederhals even langs om alles inwendig te smeren.



Een anticonceptiering kan uit je lijf vallen

Fabel. Net als bij het antwoord over de tampon geldt ook hier: je vagina ligt horizontaal in je buikholte, dus daar valt helemaal niks uit. Nee, ook geen anticonceptiering.

tip

It doesn't mean a thing
if it ain't got that string
Of toch? Er zijn gynaecologen
die de string liever vandaag
dan morgen verboden zouden
zien worden. De beruchte
veter achteraan is blijkbaar
een regelrechte *highway* voor
bacteriën van je achterkant
naar je voorkant. Het gevolg?
Minder hygiëne en ook meer
schimmelinfecties. Al je strings
meteen de vuilnisbak in? Dat
hoeft nu ook weer niet. Zoals
met alles is ook hier 'met mate'
het beste motto. Haal je string
dus gerust uit de kast voor een
sexy avondje uit (of thuis!),
maar draag ze liefst niet
elke dag.



Geurtjes

Onderzoek leert ons dat maar liefst veertig procent van de vrouwen niet dol is op de geur van haar eigen vagina. Verrassend is dat slechts zestien procent van de mannen hetzelfde antwoordt over diezelfde vagina's. Dus... waar maken we ons eigenlijk druk over? Wie zich alvast geen zorgen maakt, zijn de reclamejongens – zij wrijven zich in hun handjes met zulke resultaten, want ze spelen handig in op het feit dat we denken dat het *down under* naar vis ruikt. Vaginale wasemulsies, doekjes voor je intieme zone, geparfumeerde zeepjes, vaginale douches... *You name it* en ze hebben het uitgevonden. Maar eigenlijk zijn ze allemaal overbodig.

Elke normale vagina ruikt een beetje zurig. Dus al die wasgels, doekjes of andere geparfumeerde 'hulpmiddeljes' zijn compleet overbodig! Sterker nog: de geparfumeerde zeepjes maken het probleem vaak erger, waardoor je nog méér van die dingen gaat gebruiken *et voilà*, daar heb je de befaamde vicieuze cirkel. En waarom zou je ze gebruiken? Er bestaan toch ook geen speciale wasemulsies voor piemels, speciaal voor zijn intieme zone? In elk geval niet op dezelfde grote schaal.

Hier is een *wake up call* van Moeder Natuur: je vagina is een prachtig systeem dat zichzelf schoonhoudt. Jij hoeft haar alleen regelmatig te wassen met een beetje water, zachte, pH-neutrale zeep en je eigen handen. Washandjes hoef je niet eens te gebruiken – je handen zijn prima en het is nog leuker ook. Speciale zeepjes verstoren de natuurlijke zuurtegraad in je vagina, waardoor je juist méér kans loopt op infecties. Daarom raden gynaecologen dit soort wasemulsies af, en al helemaal voor zwangere vrouwen. Als je zwanger bent, zijn vaginale douches een absolute *no go!*

tip

Maandelijkse keuring
 Hoe beter je je lichaam leert kennen, voelen en ruiken, hoe fijner het contact met je lief straks in bed (of op de keukentafel, of in de douche, of...) wordt. Elke maand een klein onderzoek van je interne keuren is geen overbodige luxe. Je kunt zo'n persoonlijke check-up beschouwen als weer een karweitje dat je moet afwerken, of... je kunt het gebruiken om jezelf alvast *in the mood* te brengen voor de volgende stomende vrijpartij. Betast jezelf maar eens volop! Voel aan je borsten en bekijk ze in de spiegel. Voelen ze nog hetzelfde aan? Zitten er geen verdachte knobbeltjes of vlekjes? Voel met je vingers in en rond je vagina: alles nog in topconditie daar?



SOS: vagina

Natuurlijk kan er wel een echt probleem optreden in je vagina. Is je afscheiding geel, groen of korrelig? Raadpleeg dan zeker je gynaecoloog of huisarts. Ga ook als je een branderig gevoel of zelfs pijn hebt bij of vlak na het plassen onmiddellijk naar je dokter. Je zou weleens een blaasontsteking kunnen hebben. Nog zo'n misverstand: een blaasontsteking krijg je zeker niet alleen door seks. Je helpt ze wel te voorkomen door meteen na het vrijen te plassen en je billen na een toiletbezoek steeds van voren naar achteren af te vegen. Zo zorg je ervoor dat er geen bacteriën uit de darmstreek in je vagina kunnen dringen. Laat gynaecologische problemen altijd behandelen en ga alsjeblieft niet zelf aan de slag met huis-tuin-en-keukenmiddeltjes. Doe je dat toch, dan heb je niet alleen meer kans om het probleem erger te maken, je loopt ook het risico om vruchtbaarheidsproblemen te ontwikkelen.

Ontdek je vagina

Je lief mag wel alle hoekjes en plooitjes van je vagina verkennen, maar jij weet maar amper hoe ze eruitziet? Of vrij je het liefst met het licht uit, uit angst voor wat hij te zien krijgt? Zonde! Om te weten hoe je lichaam precies werkt en waar alle knopjes zitten, moet je natuurlijk zelf eerst weten hoe je eruitziet. Zo doe je dat:

Stap 1: Pak een spiegeltje en installeer jezelf op een rustig moment in de badkamer of op je bed.

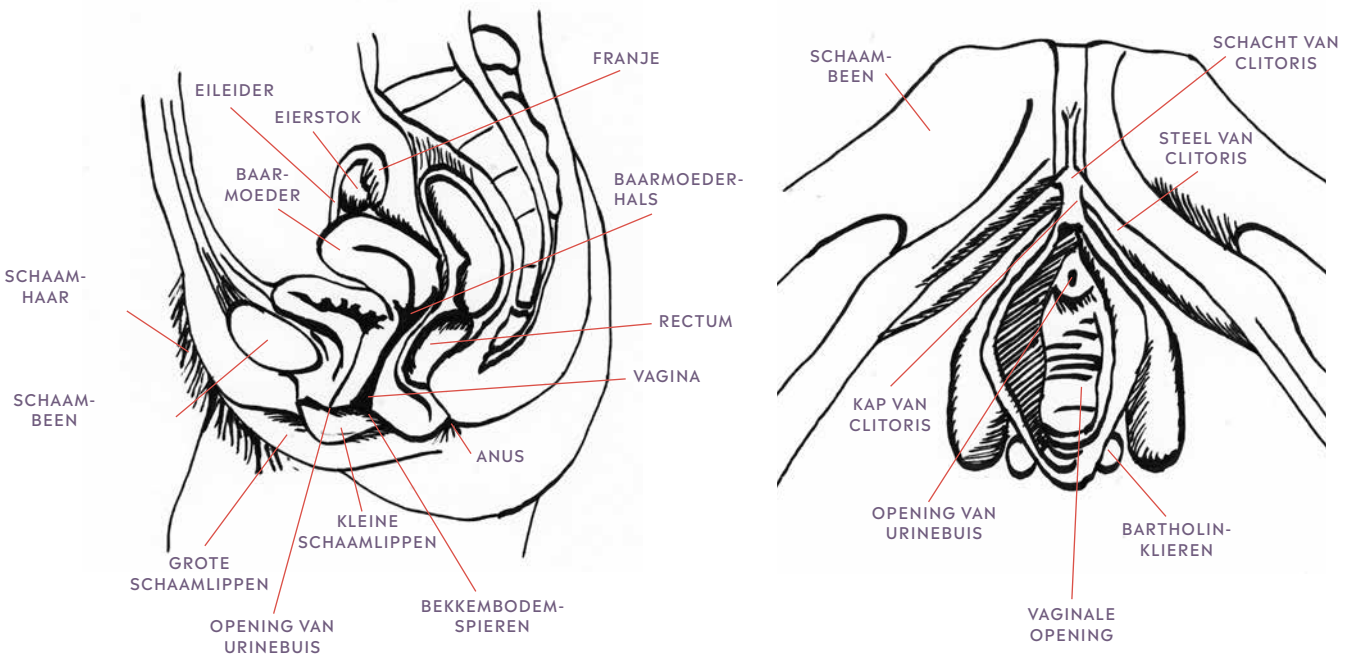
Stap 2: Zet je telefoon uit, doe de deur dicht en zoek een comfortabele positie, gehurkt of liggend met een kussen in je rug en je benen opgetrokken.

Stap 3: Nu kun je kijken, voelen en ervaren. Ken jij alle onderdelen van de intiemste plek van je eigen lijf? De gps-coördinaten krijg je van mij op de volgende pagina's.

Vagina

Het inwendige deel van het vrouwelijke geslachtsorgaan noem je de vagina. Het geheel van de onderdeeljes aan de buitenkant noem je de vulva. De vagina gaat zo'n 10 centimeter naar binnen en eindigt in de baarmoederhals. Aan het begin van je vagina, de eerste 3 tot 5 centimeter, liggen je bekkenbodemspieren.

De poorten naar de zevende hemel staan niet altijd wagenwijd open. Je schaamlippen zijn de poortwachters: zij bepalen wie naar binnen mag en ze beschermen binnenin wat zo kwetsbaar is. Normaal zijn de vaginale poorten gesloten, behalve wanneer er iets leuks aan de voordeur klopt, zoals een penis of een vibrator. Hoe opgewondener een vrouw is, hoe ontvankelijker ze wordt en hoe wijder de elastische wanden van haar vagina openrekken.



Wat een vagina kan:

- × menstruatiebloed wegleiden;
- × zaadcellen uit een penis ontvangen;
- × een baby geboren laten worden;
- × anticonceptie en andere medicatie opnemen/bevatten (zoals een vaginale ring).

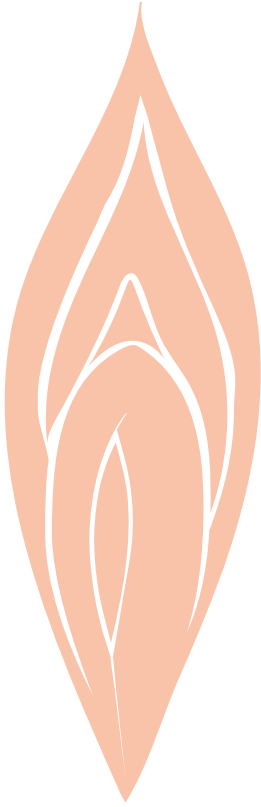
Vagina's van vrouwen met een andere etnische afkomst zouden van vorm verschillen: mythe of waarheid? Geloof het of niet, maar een kunstenaar offerde zichzelf enkele jaren geleden op om afdrukken van honderden vagina's te maken van klei. En wat bleek?

- × Latinovrouwen: eerder kegelvormige vagina's.
- × Zwarte vrouwen: eerder 'pompoenzaadvormige' vagina's, wijder.
- × Blanke/Europese vrouwen: hartjes en andere, meer uiteenlopende vormen.

Niet dat dat nieuwe informatie is. Al in de *Kama Sutra* was sprake van vagina's met verschillende vormen en dieptes. Daar deelden ze de vaginavormen in volgens het aantal vingers dat je diep kon gaan: zes vingers diep (harini of hert), negen vingers diep (ashini of merrie) of twaalf vingers diep (karini of vrouwelijke olifant). Maar vergeet niet: de vagina is erg rekbaar en kan vele vormen aannemen. Als je je vaginale spieren oefent, worden ze dus ook nooit te groot of te slap.

Schaamlippen

Het is vast een man die deze huiveringwekkende term bedacht. Ik zou eerder spreken van 'trotslippen', maar goed. Wat vastligt, is dat een vrouw buitenste of grote en binnenste of kleine schaamlippen heeft. Dat is ook al een vreemde woordkeuze, want meestal zijn de kleine schaamlippen groter dan de grote schaamlippen. Je ziet het verschil tussen de grote en kleine schaamlippen door te kijken naar de beha-



ring. De buitenste schaamlippen, de verdikkingen rond je vagina, zijn behaard. Je binnenste schaamlippen hebben geen haargroei.

Veel vrouwen hebben complexen over hun schaamlippen. Nochtans hangt wat je normaal vindt er maar van af wat je gewend bent of waar je geboren bent. Er bestaan volkeren, zoals in Oeganda, waar vrouwen gezellig in een kring gaan zitten, hun schaamlippen op een stokje rollen om ze groter te maken en intussen sappige seksweetjes uitwisselen. Dat is in elk geval een veel gezondere instelling dan onze neiging tot kinderlijk kale pornopoesjes. Je hoeft echt niet alle dingen te geloven die je ziet in de pornowereld, in mannenblaadjes of op Instagram; daar krijg je meestal alleen maar een compleet vertekend (want plastisch gecorrigeerd of gefotoshopt) beeld.

Als je echt last hebt van te grote schaamlippen, kun je ze wel plastisch laten bijwerken. Maar wat is te groot? Volgens vrouwenartsen zijn schaamlippen van 5 centimeter en langer inderdaad eerder uit de kluiten gewassen, maar de meeste vrouwen halen die lengte niet eens. Bij maar liefst negen op de tien vrouwen zijn de binnenste schaamlippen bovendien groter dan de buitenste – dat is negentig procent! Niets om je voor te schamen dus. En al helemaal niet om plastische chirurgie voor te overwegen, als je het mij vraagt. Denk zoals een man, die vaak al bang is voor een vasectomie (de befaamde ‘knip’ bij wijze van anticonceptie): ‘Waarom zou je aan iets sleutelen als het prima werkt?’

Baarmoederhals en -mond

Deze voelt aan als een ‘knobbel’ aan het inwendige uiteinde van je vaginaopening. Natuurlijk is de baarmoederhals helemaal geen gewel. Met een vinger diep in je vagina kun je boven aan de baarmoedermond, de opening die leidt naar je baarmoeder, voelen. De baarmoederhals kan rond je eisprong, ongeveer in het midden van je maandelijkse cyclus, zachter aanvoelen.

Maagdenvlies

Eigenlijk bestaat het maagdenvlies niet. De naam maagdenvlies is dubbel misleidend: het al dan niet aanwezig zijn van het maagdenvlies of hymen heeft niks te maken met de vraag of een vrouw al dan niet maagd is. En het is al helemaal geen vlies, maar eerder een ribbelige huidrand rondom de vaginale ingang. Enkele Zweden bedachten er daarom een nieuw woord voor: ‘vrouwenkroon’.

Voor de scepticus die nog steeds gelooft dat het hier om een volledig dicht vlies gaat: stel dat het vlies helemaal gesloten zou zijn, hoe zou menstruatiebloed dan in hemelsnaam de uitweg naar buiten vinden? Omdat het hymen geen ‘vlies’ over de vagina is, hoeft het dus ook helemaal niet te ‘scheuren’ of te ‘openen’. Het kan wel oprekken door sport, masturbatie, tampongebruik of seks, maar vaak voel je daar helemaal niks van, laat staan dat het bloedt. En om het helemaal af te maken: sommige vrouwen worden zonder hymen geboren, bij andere bestaat het uit niet meer dan een klein, dun randje, bij weer andere is het iets breder... Wat wel vaststaat, is dat als er een baby langskomt, dat huidrandje dat we het maagdenvlies noemen sowieso helemaal weg is.

Wat als je opgroeit in een land of cultuur waar het maagdenvlies intact moet blijven tot je eerste huwelijksnacht? Dan wordt er vaak aan streelseks gedaan (waarbij de man met zijn penis niet in maar naast de vagina rijdt). Ook anale seks komt dan veel voor.

Geen maagd meer en toch een huwelijksnacht in het zicht? Ik hoorde op mijn VN-reizen van sluwe dames dat ze elkaar voorzien van oplosbare capsules met een beetje bloed of kleurstof erin. Of ze nemen hun toevlucht tot een zogenaamde hersteloperatie die het maagdenvlies in ere zou herstellen. Tja... Zo’n ingreep geeft je geen garantie dat je een bebloed laken kunt tonen en is sinds kort in ons land verboden omdat het boerenbedrog is. Laten we gewoon met z’n allen voor eens en voor altijd dat hardnekkige misverstand de wereld uit helpen: geen enkele dokter kan op basis van een lichamenlijk onderzoek met zekerheid zeggen of een meisje nog maagd is of niet.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Met speciale dank aan deze mensen voor hun waardevolle input:

Marjon Bolwijn
Nathalie Cardinaels
Dr. Heather Coburn
Prof. Dr. Katrien De Koster
Prof. Dr. Herman De Pypere
Prof. Dr. Marieke De Witte
Prof. Dr. Alexis Dewaele
Jelto Drenth
Erika Frans
Prof. Dr. Mireille Merckx
Prof. Dr. Guy T'Sjoen
Sandra Van den Eynde
Dr. Rik van Lunsen

Tekst: Goedele Liekens

Copywriting: Sarah Devos

Foto's: Andy Huysmans (p. 77, 85, 174, 177, 179)

Getty Images – Istock – Alamy

Illustraties, beeldresearch en boekvormgeving:

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen hebt, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/552 – NUR 450-865 – ISBN: 978 94 014 6017 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.