

I.

De schitterende bewoonster van je bikinibroekje

Anatomie van de vulva, oftewel: #jadatisnormaal

Welkom bij de basiscursus vrouwelijke anatomie! In dit hoofdstuk behandelen we de fundamenteën, we kijken hoe ons schitterend geslachtsdeel in elkaar zit. Om te beginnen wil ik drie van de grootste misverstanden over het vrouwelijk geslacht uit de weg ruimen:

Ten eerste, er is een verschil tussen vagina en vulva. Alles wat van buiten zit – schaamhevel, grote schaamlippen met daaronder de kleine schaamlippen en de clitoris – vatten we samen als **vulva**. Bij de ingang, achter het kraagje van het maagdenvlies (dat we later in detail zullen onderzoeken) begint officieel de **vagina**, die loopt tot aan het einde van de baarmoederhals. Je kunt dus de vagina of schede normaal gesproken van de buitenkant niet zien. Terwijl een man al zijn geslachtsdelen van buitenaf zichtbaar draagt, hebben wij onderdelen aan zowel de buitenkant als aan de binnenkant. Vulva en vagina bevinden zich op twee verschillende locaties, maar vormen samen een dynamisch duo, zoals Rizzoli en Isles of Beyoncé en Solange.

Ten tweede hebben wij daar beneden *drie* gaten, niet twee! Als je dat nog niet wist, schaam je daar alsjeblieft niet voor, je bent

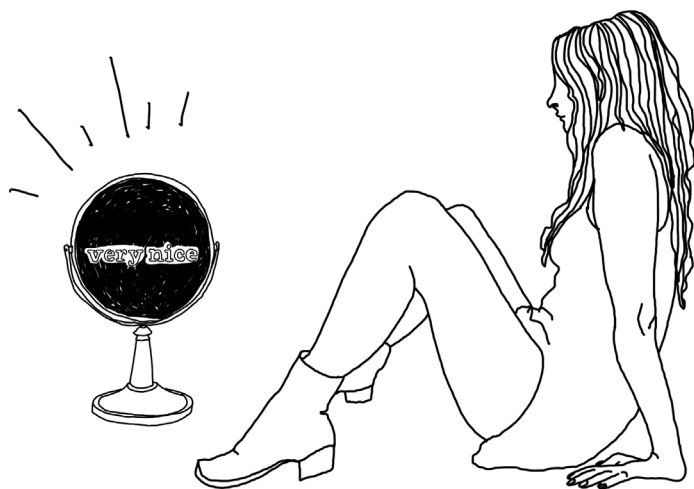
zeker niet de enige. Ik ben zelfs universitair geschoolde vrouwen tegengekomen, waaronder medici, die zich er niet van bewust waren dat je uit je urinebuis plast en niet uit je vagina.

Ten derde, en dat is hoe dan ook een van de belangrijkste lessen uit dit boek: bijna alle varianten van de uiterlijke genitaliën zijn normaal, van mossel tot vlinder. Volgens Amerikaanse studies heeft slechts 26 procent van alle vrouwen haar geslachtsdelen ooit eens goed bekeken. Nou zijn wij misschien niet van die als preuts bekend staande Amerikaanse vrouwen, maar ik geloof dat het hier in Europa met de vrouwelijke intieme zone niet veel beter gesteld is. Terwijl het zo belangrijk is om je eigen anatomie te kennen en ook goed te vinden. Uit onderzoek blijkt dat een grotere acceptatie van de eigen geslachtsdelen een zeer positieve invloed heeft op de seksualiteit. Je hebt meer seks en komt vaker tot een orgasme als je je eigen vulva en vagina echt kent en bovendien mag.

In de Nederlandse taal zijn de namen van de geslachtsdelen ook een beetje ongelukkig gekozen: schaamstreek, schaamheugel, schaamlippen. Alsof we ons daar allemaal voor moeten schamen. Veel feministische boeken stellen die termen expliciet ter discussie en komen met gezochte alternatieven, zij het met een knipoog: charme-heugel, liefdes-lippen, enzovoort. Maar ik heb niet zoveel problemen met de officiële termen en vind woordkeuze nou ook weer niet zo heel belangrijk. Oké, het klinkt wat *oldskool*, maar ik ga me er niet meer druk om maken, het zit voor mij in dezelfde categorie als een schoonmoeder op leeftijd. En dus, lieve lezeres, zal ik deze begrippen laten zoals ze zijn, in de hoop dat je dat goed vindt. Ik zal ons, of in elk geval mijzelf, wel steeds het pleziertje gunnen om die bewoonster van ons bikinibroekje aardige namen te geven zoals poes, poenie, of yoni.

Laten we nu eerst de buitenkant eens nader bestuderen, de vulva. Vulva's zijn er in verschillende maten, kleuren en stijlen. De natuur is dol op diversiteit. Als je wilt, kun je er nu een spiegel bij

pakken, met je benen wijd gaan zitten en meekijken, terwijl ik een voorstelrondje maak met de hoofdpersonen en bijrollen van de vrouwelijke genitaliën. Je kunt ook met je smartphone bijlichten of foto's maken om later te bestuderen, voor het geval je niet al te lenig bent. Het is trouwens best normaal als je je geslachtsdelen op het eerste gezicht niet supermooi vindt maar eerder gek en flapperig. Als je niet gewend bent ernaar te kijken, zal je allereerst opvallen dat het om vele zachte anatomische onderdelen gaat. Een vulva kan meerdere kleuren hebben en kan er wat verschrompeld en misschien grappig uitzien. Ze kan ook glad zijn en maar één kleur hebben, duidelijk afgegrensd zijn of juist rommelig. Het is oké als je er ongemakkelijk van wordt om voor de eerste keer je geslacht te bestuderen, dat doe je toch eigenlijk nooit? De vulva met schaamlippen en alles eromheen ligt nou eenmaal niet zo vaak in ons blikveld, en wanneer je niet bent opgegroeid in een hippie-huishouden of als kind op de nudistencamping naar het jeu-de-boulen hebt gekeken, dan heb je niet per se veel blote mensen in het kruis kunnen zien, laat staan dat je jezelf van daaronder regelmatig in de spiegel bestudeert.

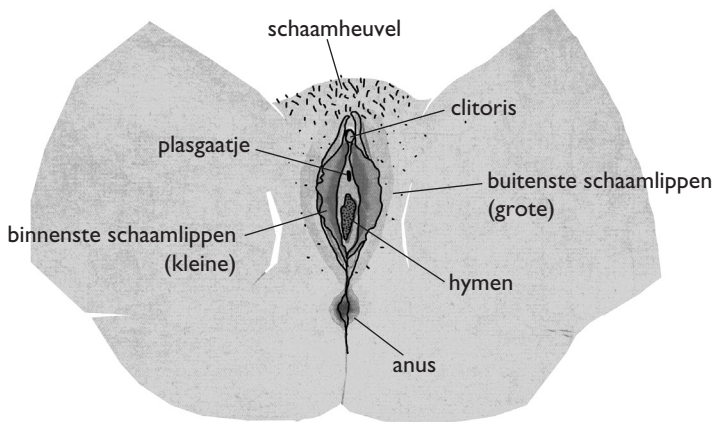


Inside information

Als je niet tevreden bent met het uiterlijk van je vulva of je gewoon afvraagt of ze er wel normaal uitziet, dan beveel ik je van harte het werk aan van de Britse beeldhouwer Jamie McCartney, dat je kunt bekijken op zijn *great-wall-of-vagina's*-website. McCartney heeft gipsafdrukken gemaakt van de vulva's van honderden vrouwen tussen de 18 en 76 jaar om zo de enorme verscheidenheid te laten zien.

Laten we de rondleiding beginnen aan de bovenkant: eerst de **schaamheuvel**, ook wel venusheuvel genoemd. De schaamheuvel is een vetlaag die het onderliggende schaambeek beschermt. Van daaruit lopen twee flappen, naar links en naar rechts. Dat zijn de **grote of buitenste schaamlippen**. Bij sommige vrouwen zijn die stevig, bij andere hangen ze eerder naar beneden. Bij sommigen zijn ze plat, en bij anderen juist wat dikker. Net als de schaamheuvel zijn ze gevuld met vet om de vagina te beschermen.

Waar aan de bovenkant de grote schaamlippen samenkomen, bevindt zich de **clitoris**. De 'glans' van de clitoris is de absolute koningin van alle organen die je opgewonden kunnen maken. Dit knopje of bobbeltje zit min of meer verstopt onder een soort capuchonnetje, de clitorishoed. Dit wordt ook wel clitoriskap of monnikskapje genoemd. Er zijn verschillende variaties. Bij sommigen is de huid hier losjes en breed, terwijl bij anderen de clitoris ook in de normaaltoestand naar buiten steekt omdat het capuchonnetje er nogal krap overheen zit. Het capuchonnetje van de clitoris gaat soms naadloos, soms met een kleine verspringing over in de **kleine of binnenste schaamlippen**, die ook erg kunnen variëren in grootte en vorm. Deze schatjes zitten vol zenuwen en zijn daarom erg belangrijk bij de seks. Daar gaan we later uitgebreid op in.



Als je vanaf de clitoris een à twee centimeter naar beneden gaat (en ook hier kunnen de afstanden variëren) dan vind je een heel kleine opening, die erg gevoelig is. Dat is het plasgaatje, het uiteinde van de urinebuis. Naast het plasgaatje bevinden zich de para-urethrale klieren of klieren van Skene, die uitmonden in de urinebuis (maar die zijn moeilijk te zien). Dit is ons equivalent van de mannelijke prostaat, verantwoordelijk voor de mysterieuze vrouwelijke ejaculatie (daarover meer in hoofdstuk 2).

Als we verder omlaag scrollen, vinden we de ingang tot de schede, omgeven door een dunne huidplooi. Dit is de zogenoemde hymenale ring, de overblijfselen van het maagdenvlies. Wie nog geen seks heeft gehad ziet hier eventueel (maar zeker niet altijd!) haar maagdenvlies als een dun membraan, dat als een haarelastiekje de ingang omzoomt. Hier, achter de hymenale grens, begint de eigenlijke vagina. Links en rechts van de hymenale ring bevinden zich de uitgangen van de klieren van Bartholin, die je meestal niet kunt zien. Zij spelen een bijrol bij de bevochtiging van de vagina, zoals we in hoofdstuk 2 zullen leren.

De **vagina** is het rijk van de tampon, de werkplaats van vaginale zetpillen, het laatste donker voor de baby voordat die het le-

venslicht ziet, en de veel bezongen plaats waar geslachtsdelen samenkomen. In ontspannen toestand ligt ze plat in elkaar. Maar de vagina zit vol verrassingen en verbergt een seksuele aas in haar mouw: een paar centimeter naar binnen zit de de **g-spot**, waarvan het bestaan nog meer ter discussie staat dan dat van ufo's en yeti's. De vagina wordt aan het einde afgesloten door de baarmoederhals, die als een kurk in de vagina steekt en behoorlijk stevig aanvoelt.

Als we verder naar het zuiden gaan, zien we een paar centimeter huid tussen de vaginale uitgang en de anus. Dit gebied wordt het **perineum** genoemd, waarop een episiotomie kan worden uitgevoerd bij de bevalling, oftewel inknippen. Het is ook een zeer populaire landingsplaats voor genitale infecties zoals herpes of genitale wratten.

De anus lijkt op getuite lippen of een zeester. Tijdens de zwangerschap of bij grote aambeien kan de anus vergroot of opgezwollen zijn.

Nu ik hoofdrolspelers en bijrollen van de vrouwelijke genitaliën kort aan je heb voorgesteld, gaan we er een aantal in detail bekijken en ontdekken welke stemmingen, variaties en special effects die zoal hebben.

Finding Clitroy – Verhaal van een verstopte heldin

Als kind ontdekken meisjes vaak al dat hun clitoris gevoelig is en een beetje 'kietelt' als je haar aanraakt. Zeker in de puberteit hebben de meesten de clitoris ontdekt als wat ze is: een orgaan vol zenuwen, waarvan het knopje als een 'parel' aan kan voelen, ongeveer op de plek waar de twee buitenste schaamlippen elkaar ontmoeten.

Dat de clitoris voor sommigen een mysterie is, blijkt vaak uit de eerste ervaringen met vingers: de jongens kunnen haar niet vinden, ze raken haar verkeerd aan of ze blijven er maar met hun vingers langs glijden, op zoek naar de optimale positie. Dat de heren aanvankelijk geen idee hebben is misschien vervelend, maar niet verrassend. Ze zijn al eeuwen in goed gezelschap.

De Arabieren en Perziërs wisten altijd al waarvoor de clitoris bedoeld is, en ook de oude Grieken zaten op het goede spoor, maar in Noord-Europa wist men lange tijd niet van het bestaan van de clitoris. Dat kwam onder meer doordat het ontleden van lijken door de kerk verboden was. Daarnaast waren de geleerden het altijd met elkaar oneens. Sommigen waren van mening dat de clitoris nutteloos was, net als de huid, terwijl anderen dachten dat de clitoris een rol speelde bij de bevruchting. Sommigen dachten dat het een onvolgroeide penis was. Zo ging het door tot aan de Renaissance. Pas in 1559 beschreven anatomen uit Padua de clitoris als een orgaan dat een seksueel doel heeft en niet nutteloos of schadelijk is. Ze noemden het 'amor veneris', een orgaan van vrouwelijke vreugde.

1844 was opnieuw een succesjaar voor de clitoris. In dat jaar ontdekte de Duitse anatoom Georg Ludwig Kobelt dat de clitoris een netwerk van vaten heeft, die verweven zijn met twee grote erectiele weefsels die achter de grote schaamlippen zitten. In zijn werk met, wat mij betreft, de geweldige titel *De mannelijke en vrouwelijke organen voor wellust bij de mens en enige zoogdieren* beschreef hij dit uitgebreid. Hij legde een verband met seksuele opwinding bij vrouwen, die tot dan toe niet uitgebreid was onderzocht.

In de ideale wereld was de wetenschap daarna de clitoris blijven onderzoeken en zou ze een bliksemcarrière hebben gehad als nieuw ontdekt onderdeel van de vrouwelijke genitaliën. In plaats daarvan begon een duister nieuw hoofdstuk in haar verhaal. Decennialang werd de wetenschap gedomineerd door preutsheid.

Men vond de clitoris nutteloos of schadelijk, soms werd ze zelfs gedeeltelijk verwijderd om vrouwelijke 'hysterie' te genezen. Sigmund Freud, grondlegger van de psychotherapie en voor zijn tijd een groot *mansplainer* en vrouwenfluisteraar, verklaarde aan het begin van de twintigste eeuw (zonder enig bewijs) dat de clitoris een instrument is voor het 'infantiele' orgasme. Ze zou alleen bedoeld zijn voor kleine meisjes om mee te spelen, een echte vrouw zou vaginaal moeten klaarkomen. Als je alleen tot een clitoraal orgasme kwam moest je wel een onvolwassen mens zijn, onderontwikkeld, omdat je niet kon klaarkomen zonder extra stimulering van buitenaf, net als een man. Hoewel het dogma van een geïsoleerd vaginaal en daarmee 'enig ware' orgasme in de jaren vijftig door Alfred Kinsey werd herzien, bestaat dit idee helaas tot op de dag van vandaag. (Hoe klaar te komen, waarom en wanneer, en hoe vaak, daarin verdiepen we ons in hoofdstuk 2.)

