

V

**van vulva
tot vagina**

INHOUD

- 9 **Inleiding**
Mariah Mansvelt Beck
- 17 **Menstruatie**
Mariah Mansvelt Beck
- 37 **‘Ik ben de menstruatiecyclus enorm gaan waarderen’**
Een gesprek met Maria Carmen Punzi
Sarah van Binsbergen
- 46 **Fluisterverhalen van vrouwen onder elkaar: uitstrijkjes, baarmoeders en HPV**
Meredith Greer
- 59 **De clí-to-ris**
Emma Curvers
- 79 **Vrijheid, maar voor wie? Wat je wilt weten als je de pil slikt**
Persis Bekkering

- 93 **Is pilmoetheid bij jonge vrouwen terecht?**
Een gesprek met dr. Sylvia Dermout
Sarah van Binsbergen
- 108 **De bevalling. De grootste prestatie van je vagina**
Mariah Mansvelt Beck
- 129 **De overgang, en wat dat betekent**
Tineke Kuipers
- 144 **Op naar schaamteloze lippen. Meer kunst voor de kut**
Bregje Hofstede
- 162 **Biografieën**

Inleiding

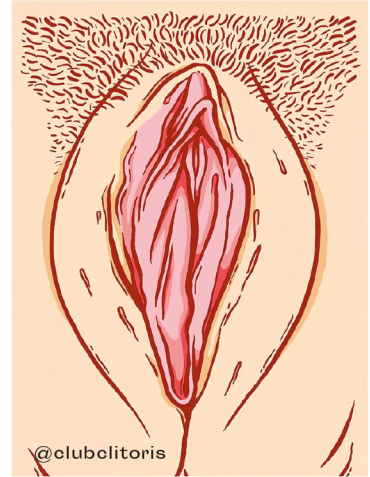
Als ik op een podium aankondig dat ik feminist ben, zie ik soms mensen wit wegtrekken of ongemakkelijk reageren. Er bestaat immers nog steeds een gekleurd beeld van feministen, hoe gedateerd of onwaar ook, dat velen onbewust beïnvloedt: feministen zijn gefrustreerde mannenhaters, feministen hebben geen gevoel voor humor. Ik pretendeer niet voor andere vrouwen te spreken, en er is niet zoiets als één feminisme, dus ik beperk me hier tot wat feminisme voor mij betekent: het streven naar gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen, met aandacht voor kleur en sociale achtergrond – wat in een ideale wereld vanzelfsprekend zou moeten zijn. In die ideale wereld leven we echter nog niet. Veel vrouwen moeten nog steeds strijden voor basale rechten als onderwijs en kiesrecht, en in Nederland wordt bijvoorbeeld bij medische behandelplannen weinig rekening gehouden met de cyclus en hormoonfluctuatie van de vrouw, want medicijnen worden doorgaans op mannen getest, juist omdat zij niet die hormonale cyclus hebben.

In 2014 heb ik het tamponbedrijf Yoni opgericht, omdat ik het stuitend vond dat wij als vrouwen eigenlijk niet weten wat er precies in onze tampons en maandverband zit, terwijl die een belangrijke rol in onze levens spelen. Vanuit mijn werk en interesse lees ik veel boeken over menstruatie, vrouwelijke gezondheid en genot, maar meestal laten ze me teleurgesteld achter. Vaak overheerst een kinderlijke toon, en voel ik me niet geëmpowered door ze te lezen. Ik mis feitelijke kennis, voel me belachelijk gemaakt door tekeningen van vulva's met lachende gezichtjes of voorgesteld als stripfiguren met handen en voeten. Terwijl er toch feminisme bestaat dat wel empowerment oproept: online zie ik een golf aan veelal jonge vrouwen voorbijkomen die hun ervaringen en verhalen delen, een gezonde relatie met het eigen lichaam promoten, en onderwerpen als

het orgasme, seksspeeltjes voor vrouwen en menstruatie op de kaart zetten en zelfs sexy maken. Trans mensen en niet-binaire mensen delen via die weg eveneens hun verhalen, en tonen ons vaak onderbelichte perspectieven: de lange weg naar een droomvulva van een trans vrouw, bijvoorbeeld, of hoe menstrueren voor trans mannen een nog grotere worsteling is.

Instagramaccounts zoals The Yoni Empire, The Vulva Gallery, Refinery 29 of Salty hebben tienduizenden volgers en weten zo meerdere generaties aan jonge vrouwen te bereiken, voor te lichten en met een positief gevoel over hun eigen lichaam achter te laten. Social media hebben in groeiende mate invloed op ons leven – vaak meer dan we zouden willen toegeven – maar een boek is blijvend, kun je cadeau doen, doorgeven, en kan een strategische plek innemen in mijn boekenkast, zodat mijn dochter wanneer ze puber wordt en niet meer met mij wil praten niet met vragen hoeft te blijven zitten over haar vulva, in een periode van haar leven waarin ze net met zoveel vragen zal zitten. Op een socialmedia-account moet alles superkort en snel, waardoor kennis toch weer beperkt blijft. Ik wilde al heel lang een boek voor volwassen vrouwen door volwassen vrouwen, dat onbesproken onderwerpen bespreekbaar zou maken. En nu is het er.

Met zeven vrouwen in totaal namen we de pen op om elk op ons eigen onderwerp in te gaan en zo inzicht te creëren over cruciale aspecten met betrekking tot het vrouwelijk geslachtsorgaan. We hopen dat dit boek je kan helpen om gesprekken aan te durven gaan over alles wat je altijd al wilde weten – met je vriendinnen, partner of huisarts. Daarnaast delen we ook onze persoonlijke verhalen, want we zijn tenslotte allemaal ervaringsdeskundigen. Uit eigen ervaring hebben we geleerd



hoe gevaarlijk het is om niet geïnformeerd te zijn, en hoe geruststellend het is wanneer je wél weet waarom je lichaam reageert zoals het doet. Zo hopen we anderen ook aan te moedigen een einde te maken aan de schaamtecultuur en de onzekerheden die die met zich meebrengt. We hopen een gevoel van herkenning op te wekken en gesprekken op gang te helpen, waardoor we gezamenlijk het gordijn van schaamte kunnen optillen dat al eeuwen als een kuisheidsgordel om de vulva heen zit – niet altijd even strak, maar hij zit er helaas nog steeds.

Het begint al bij de keuze voor het woord vulva. Zelden hoor ik het. Veel vaker kiezen we ervoor het woord vagina te gebruiken, terwijl dat in principe alleen het baringskanaal omschrijft. Van buitenaf is alleen de ingang te zien. Vulva slaat op het deel van het geslachtsorgaan dat wel van buitenaf te zien is. Een goede naamgeving staat aan de basis van kennis en juiste informatievoorziening, dus wij kiezen bewust voor een duidelijk onderscheid tussen vagina en vulva. Eind 2018 werd op Radio 2 door Ruud de Wild, samen met kenniscentrum voor seksualiteit Rutgers en presentator Sofie van den Enk, een oproep gedaan om een nieuw woord te kiezen voor algemeen gebruik voor vagina – of vulva, wat ze eigenlijk bedoelden. Daarop volgde een enquête onder luisteraars om tot een conclusie te komen. Vagina en vulva zijn te medisch, werd er gezegd, dus een zoektocht om een volwaardige tegenhanger te vinden voor het woord piemel of penis, dat we wel als ‘normaal’ beschouwen, was noodzakelijk. Zo’n vijfduizend mensen stemden mee, en uiteindelijk werd het woord ‘poenie’ verkozen. Het klassieke ‘vagina’ eindigde op een eervolle tweede plaats. Maar waarom te medisch? Waarom zouden we het beestje niet bij de correcte naam noemen? Zelf gebruik ik met mijn dochter gewoon het woord vulva. Laten we het juist uit de medische sfeer halen zodat het genormaliseerd wordt. Los hiervan ben ik er overigens wel een groot voorstander van dat dergelijke gesprekken op de radio worden gevoerd. Alles wat bijdraagt

aan meer openheid over het onderwerp, waardoor we het als normaal gaan beschouwen, kan op mijn steun rekenen.

De schaamtecultuur zorgt voor een algeheel gebrek aan kennis of de totstandkoming en instandhouding van broodjeaapverhalen over de vulva, wat verstrekkende gevolgen kan hebben. Zonder kennis weet je niet wat normaal is en wat niet, wanneer een huis-tuin-en-keukenoplossing voldoende is en wanneer medische expertise nodig is. Dit boek wil de dialoog aangaan, zodat we met meer zelfvertrouwen vrouw kunnen zijn en dankzij gedegen kennis een actievere en constructievere rol kunnen spelen in het streven naar gelijkheid tussen mannen en vrouwen, tussen mensen. •

Mariah Mansvelt Beck